

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: VIII இதழ்: 11

ஏப்ரல் 2023

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: VIII Issue: 11

April 2023

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



**மக்கள்
கவிஞர்
மருதகாசி!**

தீப்பிலி தரும் திருப்தி!

*இன்பூயன்சை
ஹெல்ப்*
**-பாதுகாத்துக்
கொள்வது எப்படி?**



**நம்மை
நாம் மஜிப்போம்!
ஆசிரியர் கடிதம்**



**இடதுபக்கம்தான்
சாய்ந்து தாங்க
வேண்டுமா?**

கல்வி மீதான ஈடுபாடு மாணவர்களுக்கு குறைந்து விட்டதா?

- ஒரு மனவியல் ஆய்வு!

Beat summer and be cool!



Summer is here! A change of season calls for a change in routine, a revamped diet, and of course, a new exercise regimen that suits the weather. The onset of warm weather can make your body more vulnerable to different types of diseases and certain health guidelines must be followed to ensure a healthy summer.

Puree a peeled cucumber until it is smooth. Strain this mixture through your chees cloth into a clean bowl, and make sure to squeeze that cloth to get all the liquid out of it. Add 1/2 teaspoon of lemon juice, 2 tablespoons of mint juice, 1/2 cup of rosewater, and stir well to make sure it's all blended together, then pour the liquid into a spray bottle. If you find that it's a bit too viscous, you can add more rosewater or a bit of distilled water to dilute it.

This is a wonderfully cooling and soothing mist on sunburns, dry weather ravaged skin, or during a menopausal hot flash.

Mix 1/4 cup sugar with 1/2 cup finely ground coffee beans, 2 tablespoons of sesame oil, and 1/2 teaspoon (about 20 drops) eucalyptus essential oil. Turn it to a paste. You can add a tablespoon of sea salt and extra virgin olive oil too. The firming effect of caffeine, nourishing sesame oil and purifying eucalyptus oil work magic with your skin. Use this mixture to scrub your entire body. Scrub away gently for 10 to 15 seconds until you feel your skin has turned soft and silky. Rinse it off with lukewarm water. Make sure you use a body wash to experience the softness of your skin. A mixed fruit treat of mango, strawberries, papaya is an amazing reward for your skin. Mango is rich in betacarotene, a natural sunscreen given to us by nature in this season. It also fights against skin ageing, regenerates skin cells and restores the elasticity of skin. Papaya is also a rich source of Vitamin A with a great sun protective action.

Blend a cucumber (it is ok to leave the skin on) and 5-6 mint leaves. Add a small amount of water to thin the cucumber's juice. Dip cotton pads in the juice and gently squeeze them to get rid of excess



juice with your palm. Place the cotton pads flat and separated in a clear zip-lock bag and freeze them until they are iced.

Apply a mashed ripe banana in a teaspoon of sour cream and leave on to soothe your chapped lips.

Mix well one tablespoon of coconut oil, 1/4th cup of sea salt and 1/4th cup of fine sugar (brown or white). Add the juice of a lime and mix again in a blender for about 30 seconds.

Store in an airtight container and use within a week. Make a paste of rose petals and basil leaves. Add pinch of turmeric and 1 tablespoon of chickpea flour. Make a smooth paste of these ingredients. And apply to your face. Wash it off with cold water after it dries.

The traditional indian chaas, lassi is amazingly soothing to your sun scorched skin. The lactic acid in curd is calming and soothing for the skin. Leave it on for 30 minutes as a mask before taking a cool shower and pat dry.

Sleep: Lack of enough sleep is associated with increased hunger, higher blood sugars, poor concentration, frequent illness and impaired problem-solving. Make sure to give yourself at least 7 hours of sleep and that will help you stay healthy this summer. Make sure to get quality sleep at night. Taking a warm shower at bedtime does help. Stay hydrated: Water is the perfect way to stay hydrated and keep appetite in check. Add a splash of flavor with fruit juice or fresh cucumbers or lemon slices. Be creative. Add Fiber: Vegetables, fruits, nuts and grains are rich in fiber. Fiber helps you stay full, so you are less likely to eat mindlessly. Strive to eat at least 25 g of fiber a day.



Concept by:

S.SHRUTHI LAKSHMI

B.Sc., (psychology)

என் எண்ணம் - 2 புத்தக வெளியீட்டு விழா



சென்னையில் நடைபெற்ற விழாவில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் எழுதிய என் எண்ணம்-2 புத்தகம் வெளியிடப்பட்டது. மாண்புமிகு தமிழ்நாடு பள்ளி கல்வித்துறை அமைச்சர் திரு.அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி அவர்கள் புத்தகத்தை வெளியிட மாண்புமே நீதியரசர் திருமதி.கே.பி.கே.வாசுகி அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார்கள்.



நிகழ்ச்சிக்கு வருகை தந்த மாண்புமிகு தமிழ்நாடு தகவல் தொழில்நுட்பத் துறை அமைச்சர் திரு.மனோ தங்கராஜ் அவர்களிடம் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் என் எண்ணம் - 2 புத்தகத்தை வழங்கினார். உடன் மித்ரா டைம்ஸ் செய்தி ஆசிரியர் திரு.கி.விடாரண்யம் அவர்கள்.



KRM CHALLENGE

கே ஆர் எம் சேலன்ஜ்-ன்னு ஒன்று கொண்டு வந்திருக்கிறோம். அந்த சேலன்ஜ் என்னன்னு சொல்றதுக்கு முன்னாடி, இந்த ஃபில்டிங் கேஆர்எம் 99 டிலைட்ஸ்னு பெயர். இது வந்து அடுத்த அண்ணாநகர். ஒரு லட்சத்து முட்பத்தைந்தாயிரம் ஸ்கொயர் பிட் கன்ஸ்டிரக்ட் பண்ணிருக்கோம். ஒரு ப்ளோருக்கு வந்து 11 வீடு இருக்கும். அதுல வந்து 9 மாடி. 99 அப்பார்ட்மெண்ட் அது தான் 99 டிலைட்ஸ் என்பது. கீழே வந்து ரெஸ்டாரண்ட், ஒரு குப்பர் மார்க்கெட் அமைத்திருக்கோம். ஒரு அழகான தியேட்டர் ஒன்று இந்த காம்பளெக்சில் உள்ளவர்களெல்லாம் பார்ப்பதற்காக அமைத்திருக்கிறோம் மற்றும் பெரிய கம்யூனிட்டி ஹால் ஒன்றும் கொடுத்திருக்கிறோம். கேட்டட் கம்யூனிட்டி அப்பார்ட்மெண்ட் மூன்று பிளாக்குகளிலும் தனி ரிசப்ஷன். ஒவ்வொருத்தருக்கும் சேப்டி. ஒவ்வொரு ப்ளாக்குகளிலும் ஒரு ப்ளோருக்கு நாலு வீடு அமைத்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் இன்டர்காம் சிஸ்டம், தனித்தனி ரிசப்ஷன், நீங்க வீட்டை விட்டு வெளியே போனாலும் உங்கள் வீடு பாதுகாப்பாக இருக்கும். காற்றோட்டமாக இருக்கும். அந்த அந்த ஃப்ளோரிலேயே கம்யூனிடிகல் எலக்ட்ரீசியன் சிஸ்டம் அமைத்து இருக்கிறோம். 24 மணி நேரமும் கரண்ட் பேசிவிட்டி. சென்னை முழுவதும் கரண்ட் இல்லையென்றாலும் இங்கே

எப்பொழுதும் இருக்கும் அளவிற்கு அமைத்து இருக்கிறோம். 24 மணி நேரமும் நல்ல குடிதண்ணீர் கிடைக்கும். நீங்க அல்லது வீட்டுக்கு யார் வந்தாலும் காட்டு சிஸ்டம் தான்.

இந்த சென்னையிலே இது ஹூட் ஆப்த் சிட்டி தான். காரணம் கொளத்தார் இடத்துல இந்த இடம் இருக்கு. ரெட்டேரி மெட்ரோ ஸ்டேஷன்ல இருந்து போர் ஸ்டெட் எங்க இடம் தான். நீங்க நெட்ல போட்டு பார்த்தால் தெரியும். சென்ட்ரலிலிருந்து 20 நிமிடத்தில் வந்து விடலாம். ஏர்போட்டில் இருந்து குறைந்தபட்சம் 40 நிமிடத்தில் வந்து விடலாம். மெட்ரோவாக இருந்தால் இங்கிருந்து போவதற்கு குறைந்தது 20 நிமிடம் தான். இங்கு ஃபிளாட் வாங்கிறதால என்ன பெனிபிட் இருக்குன்னா இன்றைக்கு வாங்கினது நாளைக்கு மூன்று மடங்கு. அடுத்து ஒரு வருடத்தில் இரண்டு மடங்கு, இரண்டு வருடத்தில் மூன்று மடங்காக விலை ஏறிவிடும்.

எங்கேயுமே இல்லாத ஒரு விலையை நாங்கள் கொடுத்து இருக்கிறோம். ஒரு வீடு வந்து 6500 ஸ்கொயர் ஃபீட். 64 லட்சம் ரூபாய். நாங்களே ஏற்பாடு செய்து கஸ்டமருக்கு லோன் வாங்கி தருகிறோம். இவ்வளவு ஸ்பெஷலிட்டி இருக்க கூடிய அளவிற்கு சென்னையில் ஹூட் ஆப்த் சிட்டியில் இது தான் கேஆர்எம்-ன் சேலன்ஜ்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி



நம்மை நாம் மதிப்போம்!

அன்புடையீர் வணக்கம்.

உலகில் வாழும் மனித இனங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு சிந்தனை இருக்கும்.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான கருத்தின் அடிப்படையில் விமர்சனம் செய்வார்கள். சிலர் இதை செய்யாதே என்பார்கள். சிலர் செய் என்பார்கள். சிலர் எதையும் சொல்லாமல் இருப்பார்கள். ஆனால் நமக்கு நாம் செய்யும் செயல் சரியானதாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதை செய்வதில் நமக்கு எந்த தடையும் இருக்கக் கூடாது. நம்முடைய சிந்தனைகளுக்கு செயல்களுக்கு நாம் தான் மதிப்பு தர வேண்டும். நம்மை நாம் மதிக்காவிட்டால் வேறு யார் மதிப்பார்கள்.

வேறு யாரும் நம்பாதபோது உங்களை நீங்கள் நம்ப வேண்டும் அது உங்களை இங்கேயே வெற்றியாளராக ஆக்குகிறது." - வீனஸ் வில்லியம்ஸ்

"உங்களுக்கு நேசிக்கும் திறன் இருந்தால், முதலில் உங்களை நேசிக்கவும்." - சார்லஸ் புகோவ்ஸ்கி

அறிஞர்களின் இந்த கருத்து நம் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பொருத்தமாக அமைந்திருக்கும்.

சந்தோசத்தையும் சோகத்தையும் தாங்கிக் கொண்டே நம்மை எழுந்து நடமாட வைக்கும். நம் மனது தான் மிகச் சிறந்த நண்பன்! நம்மை நாமே மதிப்போம்! நம்மை நம்புவோம்! நம் உழைப்பை நம்புவோம்! நம் முயற்சியை நம்புவோம்! நம்பிக்கை என்பது வெற்றியோடு வரும்!!



ஆனால் வெற்றி என்பது நம்பிக்கை உள்ளோரிடம் மட்டும்தான் வரும்...!

நம்மை செதுக்கி கொள்ள உளி தேவை இல்லை.

பலரது அவமானங்களும் சிலரது துரோகங்களும் போதும்.

காரணம் ஒரு புது முயற்சியில் நாம் இறங்கும்போது அதை இந்த உலகம் உடனே அங்கீகரிக்காது. இது உன்னால் முடியாது. உனக்கு அந்த திறமை இல்லை. புது முயற்சியில் எல்லாம் இறங்காதே. நீ ஏற்கனவே செய்வதை செய்தாலே போதும் என்றெல்லாம் சொல்லி நம்மை எந்தவிதமான முன்னேற்றத்திற்கும் முன் செல்ல விட மாட்டார்கள். எந்த செயலானாலும் சிந்தித்து செய்யுங்கள்!

ஏனெனில் உங்களின் ஒரு செயல், உங்கள் எதிர்காலத்தையே மாற்ற வல்லது.

ஓர் இளைஞர் தன்னைப் பற்றி பெருமையாக உணர்ந்து விட்டாலே தன்னம்பிக்கை, விடா முயற்சி, உழைப்பு என மற்ற பண்புகளும் தாமாகவே அவர்களுக்கு வந்துவிடும். இலக்கை நோக்கி முன்னேறி வாழ்வில் வெற்றியும் காண்பார்கள்.

ஒரு சிறு கதை,

ஒரு சிறுவனுக்கும், வீட்டு உரிமையாளர் பெண்ணிற்கும் இடையே நடக்கும் உரையாடல்....

சிறுவன் : உங்க வீட்டு தோட்டத்தை நான் சுத்தப்படுத்தட்டுமா ?

பெண் : அந்த வேலைக்கு ஏற்கனவே ஒரு பையன் இருக்கிறானே ?

சிறுவன் : அவனை விடக்

குறைவா சம்பளம் கொடுத்தா போதும் .
நான் நல்லா வேலை செய்வேன்

பெண் : வேண்டாம் , அவனே நல்லா
வேலை பண்ணான் .

சிறுவன் : வீட்டை சுத்தப்படுத்தற
வேலை கூட செய்வேன் .

பெண் : வேண்டாம் . அதையும்
அவனே நல்லா செய்றான் .

இதன்பின், சிறுவன் ' நன்றி ' என்று
கூறி போனை வைக்கிறான் .

இதையெல்லாம் கேட்டுக்
கொண்டிருந்த கடைக்காரர், அந்தச்
சிறுவனிடம், " வேலை செய்ய வேண்டும்
என்ற உன் எண்ணம் எனக்கு மிகவும்
பிடிச்சிருக்கு . நீ என் கடைக்கு வேலைக்கு
வாறியா ? " என்று கேட்கிறார் .

அதற்கு அந்தச் சிறுவன், " நான் இப்ப
போனில் பேசிட்டிருந்த பெண்மணியின்
வீட்டில்தான் வேலை செய்யறேன் .
நான் செய்யற வேலை அவங்களுக்கு
திருப்தி தருதானனு தெரிஞ்சுக்கத்தான்
போன் பண்ணி கேட்டேன் ! " என்று
சொல்லிவிட்டு சிட்டாக ஓடி மறைகிறான்
அந்த சிறுவன் ! இந்தக் கதை மூலம் நாம்
அறிந்து கொள்ள வேண்டியது நம்முடைய
பணியை பற்றி மற்றவர்கள் சொல்வதை
விட நாமே தெரிந்து கொண்டு செய்வது
நம்மை நாமே மதித்துக் கொள்வது
நம்மை நாமே மதிப்பீடு செய்து கொள்ள
வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது

உன்னை அறிந்தால்...நீ உன்னை
அறிந்தால்

உலகத்தில் போராடலாம்

உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும்

தலை வணங்காமல் நீ வாழலாம்!

என்ற பாடல் எம்ஜிஆர் படத்தில்
கண்ணதாசன் எழுதிய வரிகள் எனவே
நம்மை நாம் அறிவோம் நம்மை நாம்
மதிப்போம் அதுவே நம்மை மற்றவர்கள்
மதிக்கும் இடத்தில் கொண்டு நிறுத்தும்!

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

25 மே...



9
அன்று இந்திராகாந்தி:
இன்று ராகுல்காந்தி!
வெற்றி அரசியலுக்கு கை
கொடுக்குமா!



11
கல்வி மீதான ஈடுபாடு
மாணவர்களுக்கு
குறைந்து விட்டதா?
-ஒரு மனவியல் ஆய்வு!



18
சேமிப்பு:
எதிர்கால
வாழ்க்கைக்கு



33
இடது பக்கம்
சாய்ந்து தான்
கூங்க வேண்டுமா?



44
வறுமையை
வென்று ஐபிஎஸ் படித்த
பெண்மணி!



49
இனிப்பு
நிறுவனத்தின்
கசப்பு
அனுபவங்கள்!



35 ஆண்டுகள் எழுத்தே உலகம் என்று வாழ்ந்த பெண்மணி!



தமிழில் துப்பறியும் நாவல் எழுதிய முதல் பெண் எழுத்தாளர், வை.மு.கோதைநாயகி. பலதரப்பட்ட ஆளுமைகளைக் கொண்டிருந்தார், மேலும் பொதுப் பேச்சு, சமூக சேவை, புனைகதை எழுதுதல் போன்ற துறைகளில் சிறந்து விளங்கினார், தீவிர சுதந்திரப் போராட்ட வீரராகவும் இருந்தார். அவரது சமகால எழுத்தாளர்களால் “புனைக் கதைகளின் ராணி” என்று பாராட்டப் பட்டார்.

கோதைநாயகி, 1901 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 1 ஆம் தேதி, தமிழ்நாட்டின் அப்போதைய செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தில் உள்ள நீர்வளூர் கிராமத்தில், என். எஸ். வெங்கடாச்சாரி பட்டம்மாள் இணையரின் மகளாகப் பிறந்தார், ‘கோதை’ ஒரு வயதாக இருந்த போது, தாயார் இறந்து விட்டார். அதன் பிறகு. அவர் பல்வேறு உறவினர்களால் வளர்க்கப் பட்டார்.

குழந்தைத் திருமணம், அப்போது வழக்கமாக இருந்ததால், ஐந்து வயது கோதை ஒன்பது வயது பார்த்தசாரதியை திருமணம் செய்து கொண்டார்.

பத்திரிக்கை ஆசிரியர், எழுத்தாளர், பாடகர் மற்றும்

நாடக ஆசிரியராக இருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், சுதந்திரப் போராட்ட வீரராகவும் கோதை இருந்தார். அன்னி பெசன்ட் மூலம், கோதைக்கு, சமூக சேவகர் அம்புஜம்மாளுடன், நட்பு ஏற்பட்டது. 1925 இல் மகாத்மா காந்தி மற்றும் கஸ்தூரிபாய் ஆகியோரை சந்தித்தார். இந்த சந்திப்பு, கோதையின் மனதில், பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. மகாத்மாவின் எளிமை மற்றும் அவரது சக்தி வாழ்ந்த சொற்பொழிவு ஆகியவற்றால் ஈர்க்கப்பட்ட கோதை, ஆடம்பர வாழ்க்கையின் மீதான, தனது ஆர்வத்தைத் துறந்து, பட்டு ஆடைகள் மற்றும் தங்க மற்றும் வைர நகைகளை களைந்து, காதி சேலைகளை மட்டுமே, அணியத் தொடங்கினார்.

அம்புஜம்மாள், ருக்மணி லட்சுமிபதி மற்றும் வசுமதி ராமசாமி ஆகியோருடன் சமூக சேவை நடவடிக்கைகளில் மூழ்கினார். 1931 ஆம் ஆண்டு, மகாத்மாவின் அழைப்பை ஏற்று, கள் - சாராயக் கடைகளுக்கும் எதிரான, சத்தியாகிரகப் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டு, காவல் துறையினரால் கைது செய்யப்பட்டு, 6 மாத சிறைத் தண்டனையை, 8 மாதங்களாக பெற்றார். நீதிமன்றத்தால், 1932 இல், லோடிகமிஷனுக்கு எதிரான போராட்டத்தில் பங்கேற்றதற்காகவும், வெளிநாட்டு ஆடைகளை புறக்கணித்ததற்காகவும் மீண்டும் தண்டிக்கப்பட்டார்.

சிறையில், தண்டனை அனுபவிக்கும் போது, நாவல்களை எழுதுவதில், தனது ஆர்வத்தைத் தொடர்ந்தார், அவற்றில் பல, கைதிகளின் உண்மை வாழ்க்கை சம்பவங்களை, கருப் பொருள்களாகவும், முக்கிய கதைகளாகவும் கொண்டிருந்தன.

1948 ஆம் ஆண்டு, மகாத்மா காந்தி மறைவுக்குப்பிறகு, அவரது நினைவாக, “மகாத்மாஜி சேவா சங்கம்” என்ற பெயரில், ஏழை மற்றும் ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கு உதவுவதற்காக, ஒரு சங்கத்தைத் தொடங்கினார். அப்போதைய காங்கிரஸ் அரசு, அவரது பொது சேவை மனப்பான்மை மற்றும் தேசபக்தியை அங்கீகரிக்கும் வகையில், 10 ஏக்கர் நிலத்தை வழங்கிய போது, அவர் 10 ஏக்கர் நிலத்தையும், “ஸ்ரீ வினோபாபாவே”க்கு, அவரது பூதன் இயக்கத்திற்காக வழங்கினார்

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 08 ஏப்ரல் 2023 டைம்ஸ்-11

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
ஆர்.ஹரி பாபு, பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
கவி சுகந்தீனா / துடுப்பதி ரகுநாதன்

இணையதள செய்தியாளர்
பொன்.சாம்பசிவம்

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

வடிவமைப்பு

vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு
சி.இளவரசி - 044 23743007 /08

அலுவலகம்:

உமா மகேஷ்வரி - 9884295482

ஆர்.நந்தினி - 9884295328

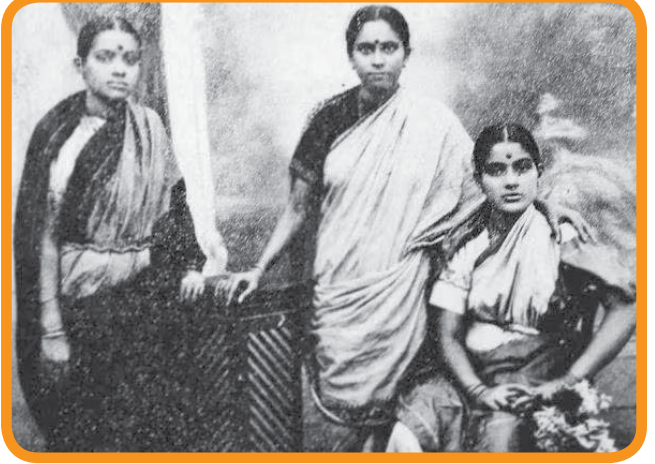
அலுவலகம்:

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

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



வை.மு. கோதைநாயகி அம்மையார் இலக்கியம், இசை, நாடகம், நாவல், பத்திரிக்கை, கவிதை புனைதல், மொழிபெயர்ப்பு, தேசபக்தி, தெய்வபக்தி, அரசியல், சமூக சேவை, சமூக சீர்திருத்தம், மகளிர் முன்னேற்றம் என்று பல துறைகளில் தனிமுத்திரை பதித்தவர்.

'அடுப்பூதும் பெண்களுக்குப் படிப்பெதற்கு' என்று பெண்ணடிமைக் கொடுமைகள் தலைவிரித்தாடிய காலத்தில் பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்ணாய்ப் பல்துறை வித்தகராய் விளங்கியவர். மழைக்காகவும் கூட பள்ளிக்கூடம் பக்கம் ஒதுங்காத கோதைநாயகி சிறந்த எழுத்தாளராக, பத்திரிக்கை ஆசிரியராக, விளங்கியமை வியந்து பாராட்டத்தக்கது. சிறந்த ஆளுமைப் பண்புகளைக் கொண்டிருந்த கோதைநாயகி, பொதுவாழ்வில் இருந்தபோதும் குடும்ப வாழ்வைப் போற்றினார். தனது கலை, இலக்கியப் பணிகளாலும் அரசியல் பணிகளாலும் பிற்காலச் சமூகத்திற்கும் பெண் இனத்திற்கும் மிகச் சிறந்த வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்தார்.

கோதைநாயகியின் எழுத்துகள் எளிய இனிய நடையில் சுவைமிக்கதாய் இருந்தது. தம் இதழில் பல பெண் எழுத்தாளர்களுக்கும் எழுதும் வாய்ப்பளித்து அவர்களை ஊக்கப்படுத்தினார். நடத்தில் இயங்கி வந்த 'ஐகன் மோகினி' பத்திரிக்கை கோதைநாயகி கைவசம் வந்ததும் விற்பனையில் முன்னேற்றம் கண்டது. அப்பத்திரிக்கையை 35 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து நடத்திப் பெரும் சாதனை படைத்தார். 'வைதேகி' என்னும் நாவலும் 'பாலசுந்தரம்' என்னும் நாவலும் ஐகன் மோகினி இதழில் தொடராக வெளிவந்து புகழ்பெற்றன. தனியொரு பெண்ணாய்ப் பத்திரிக்கை நடத்தி வெற்றிபெற்ற கோதைநாயகியைக் கண்டு பலரும் வியந்தனர்.

ஊடக உலகத்தில் சாதிக்க விரும்பும் பெண்மணிகளுக்கு கோதைநாயகியின் வரலாற்றை படித்தால் அவரின் திறமை அவரது சிந்தனை வழிகாட்டியாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

- சுஜாதாமூர்த்தி

அன்று இந்திராகாந்தி: இன்று ராகுல்காந்தி!

வெற்றி அரசியலுக்கு கை கொடுக்குமா!

"நீர்வ் மோடி, லலித் மோடி, நரேந்திர மோடி என எல்லா திருடர்களின் பெயர்களிலும் மோடி என்று இருப்பது ஏன்?" ராகுல் காந்தியின் இந்த ஒற்றைக் கேள்விதான் அவரது நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் பதவியை பறித்திருக்கிறது. 2019 நாடாளுமன்றத் தேர்தலின்போது அவர் எழுப்பிய கேள்வி இது. இந்தக் கேள்வியின் மூலம் ஒட்டுமொத்த மோடி சமூகத்தையும் ராகுல் காந்தி அவமதித்துவிட்டதாகக் கூறி குஜராத்தைச் சேர்ந்த பாஜக எம்எல்ஏவான புர்னேஷ் மோடி தொடர்ந்த வழக்கில்தான் சூரத் நீதிமன்றம், ராகுல் காந்திக்கு 2 ஆண்டு சிறை தண்டனை விதித்து வியாழக்கிழமை தீர்ப்பளித்தது.

இந்த தீர்ப்பை அடுத்தே, மக்கள் பிரதிநிதித்துவச் சட்டத்தின் கீழ் வெள்ளிக்கிழமை அவரது எம்.பி பதவி பறிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதுதொடர்பாக தமிழக காங்கிரஸ் தலைவர் கே.எஸ். அழகிரி வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில்; கடந்த 2019 ஏப்ரல் 13 ஆம் தேதியன்று மக்களவை தேர்தல் பரப்புரையின் போது கர்நாடக மாநிலம், கோலாரில் நடந்த பொதுக் கூட்டத்தில் உரையாற்றும் போது பொதுவாக கூறப்பட்ட ஒரு கருத்தின் அடிப்படையில் குஜராத்த் மாநிலம் சூரத் குற்றவியல் நீதிமன்றத்தில் பா.ஜ.க. சட்டமன்ற உறுப்பினர் தொடுத்த வழக்கில் தலைவர் ராகுல்காந்தி அவர்களுக்கு இரண்டாண்டு தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. கோலார் பொதுக் கூட்டத்தில் பேசியதற்கு சூரத் நீதிமன்றத்தில் எப்படி வழக்கு தொடரப்பட்டது என்று தெரியவில்லை. எந்த குறிப்பிட்ட நபரையும் குறித்து பேசாத நிலையில் அவமதிப்பு வழக்கில் தண்டிக்கப்பட்டது வியப்பாக இருக்கிறது.

மேலும், தொடக்கத்தில் நீதிபதியின் முன்பு புகார் அளித்தவரே பல்வேறு மனுக்களை தாக்கல் செய்து வழக்கை நடத்த விடாமல் காலம் தாழ்த்தி வந்தார். பிறகு அந்த குறிப்பிட்ட நீதிபதி மாறுதலான பிறகு புதிய நீதிபதி வந்ததும் வழக்கு வேகமாக விசாரிக்கப்பட்டு தண்டனை வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. மிகமிக சாதாரண விமர்சனமாக கருதப்பட்ட விஷயத்தில் இத்தகைய அதிகபட்சமான தண்டனையை நீதிமன்றம் வழங்கியிருக்கிறது. இந்த தண்டனையை எதிர்த்து மேல்முறையீடு செய்ய 30 நாட்கள் அவகாசம் உள்ள நிலையில் அதே நீதிமன்றம் தண்டனையை நிறுத்தி வைத்திருக்கிறது. மேல்முறையீடு



செய்து தண்டனையை நிறுத்தி வைக்கவும், நீதியை நிலைநாட்டவும் உரிய நடவடிக்கைகளை காங்கிரஸ் கட்சி எடுத்து வருகிறது.

கடந்த ஜனதா ஆட்சிக் காலத்தில் அன்னை இந்திரா காந்தியின் மக்களவை உறுப்பினர் பதவியை பழிவாங்கும் நோக்கோடு பறித்தார்கள். ஆனால், சிக்கமகளுர் இடைத் தேர்தலில் போட்டியிட்டு மீண்டும் மக்களவை உறுப்பினராக தேர்வு பெற்று ஜனதா ஆட்சிக்கு எதிராக மக்களை திரட்டி, 1980 இல் பிரதமராக பொறுப்பேற்று அன்னை இந்திரா காந்தி சாதனை படைத்தார். அதைப் போல தான் இன்றைக்கு மோடி ஆட்சியில் ராகுல்காந்தியின் மக்களவை உறுப்பினர் பதவி பறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இத்தகைய அடக்குமுறைகளை முறியடித்து சர்வாதிகாரத்திற்கு எதிரான போராட்டத்தில் தலைவர் ராகுல்காந்தி வெற்றி பெறுவதற்கு உறுதுணையாக தமிழகத்திலுள்ள காங்கிரஸ் கட்சியினர் அனைவரும் எந்தவித தியாகத்தையும் செய்ய தயாராக இருக்க வேண்டும்"என்கிறார்

மக்கள் பிரதிநிதித்துவச் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு சட்டமன்ற உறுப்பினருக்கோ அல்லது நாடாளுமன்ற உறுப்பினருக்கோ நீதிமன்றம் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆண்டுகள் சிறை தண்டனை விதிக்குமானால், அவர் உடனடியாக

தகுதி இழப்புக்கு உள்ளாகிறார் என உச்ச நீதிமன்றம் தனது உத்தரவில் தெரிவித்ததை அடுத்து, அதற்கு எதிராக கடந்த 2013ம் ஆண்டு அவசரச் சட்டம் இயற்ற முயன்றது காங்கிரஸ் தலைமையிலான அப்போதைய மத்திய அரசு. அப்போது அந்த அவசரச் சட்ட நகலை கிழித்து "இது முட்டாள்தனமானது" என்று கூறி, அந்த அவசரச் சட்டத்தை தனது 'வீடோ' அதிகாரத்தால் தடுத்தவர் ராகுல் காந்தி.

தவறு செய்யும் மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கு உரிய தண்டனை கிடைத்தே ஆக வேண்டும்; அதில் சமரசம் கூடாது என்ற ராகுலின் வாதத்திற்கும் வரவேற்பு இல்லாமல் இல்லை. ஆனால், எந்தச் சட்டம் மாற்றப்படக் கூடாது என அவர் உறுதியாக இருந்தாரோ அதே சட்டப்பிரிவின் கீழ் தற்போது அவரே தகுதி நீக்கம் செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.

இந்திரா காந்தி கைது செய்யப்பட்ட பின் அவரது அரசியல் வாழ்க்கை மீண்டும் சுடர்விடத் தொடங்கியது. ராகுல் காந்தி கைது மற்றும் எம்.பி தகுதிநீக்கம் ஆகியவை அரசியலில் எந்த அளவுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் என்பதை பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் எந்த கட்சியுடனும் கூட்டணி கிடையாது என சில வாரங்களுக்கு முன்பு அறிவித்த மம்தா பானர்ஜி, ராகுலுக்கு ஆதரவாக குரல் கொடுத்திருக்கிறார். அதோடு, கொல்கத்தாவில் நடைபெற்ற மத்திய அரசுக்கு எதிரான போராட்டத்தில் பேசிய அவர், "வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் பாஜகவுக்கு எதிராக அனைத்து எதிர்க்கட்சிகளும் ஒன்றிணைய வேண்டும். ஆட்சிக் கட்சியில் இருந்து பாஜகவை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். எதிர்க்கட்சிகளின் கூட்டணிக்கு யார் தலைமை தாங்குகிறார்கள் என்பது முக்கியமல்ல. இது நாட்டை காப்பதற்கான போராட்டம்" என குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

கடந்த 17 ஆம் தேதி சமாஜ்வாதி கட்சித் தலைவர் அகிலேஷ் யாதவையும், கடந்த 23 ஆம் தேதி ஓடிசா முதல்வர் நவீன் பட்நாயக்கையும், கடந்த 24 ஆம் தேதி கர்நாடக முன்னாள் முதல்வரும் மதச்சார்பற்ற ஜனதா தளம் கட்சியின் தலைவருமான ஹெச்.டி. குமாரசாமியையும் சந்தித்து ஆலோசனை மேற்கொண்ட மம்தா பானர்ஜி, அதையடுத்தே தனது விபுலத்தை மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்.

உத்தரப் பிரதேசத்தின் பிரதான எதிர்க்கட்சியான சமாஜ்வாதி கட்சியின் தலைவரான அகிலேஷ் யாதவும், ராகுலுக்கு ஆதரவாக குரல் கொடுத்திருக்கிறார். அதோடு, வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் எதிர்க்கட்சிகளை ஒன்றிணைப்பதற்கான பணிகளை காங்கிரஸ் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றும் ஏனெனில் காங்கிரஸ்தான் தேசிய கட்சி என்றும் அவர் தெரிவித்திருக்கிறார்.

டெல்லியிலும், பஞ்சாபிலும் காங்கிரஸை வீழ்த்தி அங்கு ஆட்சியைப் பிடித்த ஆம் ஆத்மி கட்சியின் தலைமை ஒருங்கிணைப்பாளர் அரவிந்த் கேஜ்ரிவால்,



ராகுல் காந்தியின் பதவி பறிப்பை கடுமையாகக் கண்டித்திருக்கிறார். "மக்களவையில் இருந்து ராகுல் காந்தி வெளியேற்றப்பட்டிருப்பது அதிர்ச்சி அளிக்கிறது. நாடு மிகவும் கடினமான காலங்களை கடந்து செல்கிறது. நாடு முழுவதையும் பாஜக அச்சத்தில் ஆழ்த்தி இருக்கிறது. அவர்களின் ஆணவத்திற்கும், அதிகாரத்திற்கும் எதிராக 130 கோடி மக்களும் ஒன்றுபட வேண்டும்" என்று அவர் கூறி இருக்கிறார்.

ராகுல் காந்தியின் தகுதி இழப்பை அடுத்து அறிக்கை வெளியிட்ட தெலங்கானா முதல்வர் சந்திரசேகர ராவ், "ராகுல் காந்தியின் தகுதி இழப்பு, நாட்டின் ஜனநாயகக் கொள்கைகளுக்கும் அரசியல் சாசன மதிப்பீடுகளுக்கும் எதிரான தாக்குதல். பிரதமர் நரேந்திர மோடியின் எதேச்சதிகாரத்தையும் அகங்காரத்தையுமே இது காட்டுகிறது. கருத்து வேறுபாடுகளை ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு அனைத்து எதிர்க்கட்சிகளும் இந்த ஜனநாயக விரோத நடவடிக்கையை கண்டிக்க வேண்டிய நேரம் இது" என தெரிவித்துள்ளார்.

ராகுல் மீதான நடவடிக்கை காங்கிரஸை மேலும் பலவீனப்படுத்தும் என்பது பாஜகவின் கணக்காக அல்லது நம்பிக்கையாக இருந்திருந்தால், அது தற்போது தவறாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதையே மேற்சொன்ன தலைவர்களின் கருத்துகள் உணர்த்துகின்றன.

காங்கிரஸ் பலவீனப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால், அது எதிர்க்கட்சிகளை ஒன்றிணைக்கும் சக்தியை இழந்துவிடவில்லை. தன்னளவில் அதற்கென்று ஒரு சக்தி இருப்பதால்தான் எதிர்க்கட்சிகளை ஒன்றிணைக்கும் சக்தியும் அதற்கு இருக்கிறது.

பொறுத்திருந்து பாப்போம். அரசியல் மாற்றங்கள் அடுத்தடுத்த காலங்களில் ஏற்படும்!

கல்வி மீதான ஈடுபாடு மாணவர்களுக்கு குறைந்து விட்டதா?

- ஒரு மனவியல் ஆய்வு!

"ஏடு தூக்கி இன்று பள்ளி செல்லும் மாணவனே நாடு காக்கும் தலைவனாய் நாளை வரப் போகிறான்" என்று பெருமைக்குரிய சொற்றொடர் ஒன்று உண்டு.

ஆனால் மாணவர்கள் சில பள்ளிகளில் ஆசிரியர்களை தாக்க முற்படுவதும், போதைப் பழக்கங்களில் தங்களை அடிமைப்படுத்திக் கொண்டு அதிலே விழுவதும், படிக்க வேண்டிய வயதில் காதல் என்ற வலையில் சிக்கி தானும் கெட்டு தன்னை காதலிக்காத பெண்ணின் மனதையும் சிதைத்து உடலை கோரமாக்கி கோபத்தின் உச்சிக்கு செல்வது என்பன போன்ற செய்கைகள் மாணவர்களின் எதிர்காலம் குறித்த கேள்வி எழாமல் இல்லை.

இது ஒரு புறம் இருக்க தேர்வு எழுதவே மாணவர்கள் வருவதில்லை என்கிற சூழலும் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக குறிப்பாக கொரோனாவுக்கு பின் உருவாகி இருக்கிறது. இந்த ஆண்டு 12 ஆம் வகுப்பில் 50 ஆயிரம் மாணவர்களும் பதினோராம் வகுப்பில் 13,000 மாணவர்களும் தேர்வு எழுத வராத நிலையில், தற்பொழுது பத்தாம் வகுப்பிலும் சுமார் 75 ஆயிரம் மாணவர்கள் தேர்வு எழுத வராத நிலை ஏற்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இது குறித்து தமிழ்நாடு பள்ளிக் கல்வித் துறை அமைச்சர் திரு அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி அவர்கள், "12ம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வை 5.6% மாணவர்கள் எழுதவில்லை. 38,000 அரசுப் பள்ளி மாணாக்கர்களும், 8000 அரசு உதவி பெறும் பள்ளி மாணாக்கர்களும், 1000க்கும் மேற்பட்ட தனியார்ப் பள்ளி மாணாக்கர்களும் 12ம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வை எழுதவில்லை.

பொதுத் தேர்வு எழுதாத மாணவர்களின் விவரங்களைக் கேட்ட பொழுது, ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் ஒவ்வொரு விதமான காரணங்கள் சொல்லப்பட்டது. அதில் குறிப்பாக இடம்பெயர்தல் மாணவர்கள் கூலி

வேலைக்கு செல்லுதல் கொரோனா பாதிப்பிலிருந்து பொருளாதார ரீதியாக மீண்டுவராதது, 10ம் வகுப்பில் ஆல் பாஸ் போடப்பட்டதுபோல் 12ம் வகுப்பிலும் ஆல் பாஸ் வழங்கப்படும் என்ற மனநிலை, 11ம் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெறாத மாணவர்கள் 12ம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வுக்கு விண்ணப்பிக்க அச்சம் உள்ளிட்ட காரணங்கள் உள்ளது! என்று தெரிவித்தார். மாணவர்களை தேர்வு எழுதி வைக்கும் முயற்சியில் அரசாங்கம் எல்லாவித நடவடிக்கை எடுத்தாலும் கூட மாணவர்களின் மனநிலையில் கல்வி கற்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மாறி இருக்கிறதோ என்ற சூழல் உருவாகி இருக்கிறது.

இது குறித்து புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த அரசுப்பள்ளி ஆசிரியரும் எழுத்தாளருமான சிகரம்சதிஷ் எனப்படும் சதிஷ்குமார் தமிழக அரசுக்கு இன்றைய கல்விநிலை குறித்து அனுப்பியிருக்கும் கடிதம் சமூக வலைத்தளங்களில் ஆசிரியர்களாலும், கல்வியாளர்களாலும் பகிரப்பட்டு, வைரலாகி வருகின்றது.

ஒரு நாட்டின் கட்டமைப்பைச் சீர்குலைக்க வேண்டுமெனில், அந்த நாட்டின் கல்விமுறையின் மீது தாக்குதல் நடத்த வேண்டும் என எங்கோ படித்த நினைவு இப்பொழுது எட்டிப்பார்க்கின்றது.

கொரோனா காலத்தில் கற்றல் இடைவெளி என்பது மாணவருக்கும், கற்பித்தல் இடைவெளி என்பது ஆசிரியருக்கும் பெருமளவு ஏற்பட்டதன் பலனை நாம் இப்போது அறுவடை செய்துகொண்டிருக்கின்றோம்.

மாணவர்களது உடல்வயது குறைவாக இருந்தாலும், மனவயதில் தேர்ந்தவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

காட்சி ஊடகங்களும் சரி, சமூக ஊடகங்களும் அவர்களுக்கு அத்தனையும் கற்றுக்கொடுத்திருக்கின்றன.

மாணவர்களைக் தண்டிக்கக் கூடாது என்னும் உத்தரவை ஆசிரியர்கள் கண்டிக்கவே கூடாது என்னும் மனநிலைக்கு மாணவர்கள் வந்திருக்கின்றனர்.

இன்றைக்கு ஆசிரியருக்கு ஆபாச செய்தி அனுப்பும் மாணவன், ஆசிரியரை அடிக்கத்துணியும் மாணவன், மதுகுடிக்கும் மாணவி, போதையுடன் பள்ளிக்கு வரும் மாணவன், கத்தியுடன் பள்ளிக்கு வரும் மாணவன், பள்ளி வயதில் தன்னை இழக்கும் மாணவிகள் என இப்படியான நடத்தைக் கோளாறுகள் மாணவ,மாணவியரிடம் அதிகரித்து விட்டன.

என்ன செய்தாலும் நம்மை யாரும் தண்டிக்க முடியாது என்னும் மனநிலைக்கு ஆட்பட்டுவிட்டனர் மாணவ, மாணவியர்.

இதற்குக் காரணம் தவறு செய்த மாணவர்கள் மீது,



நாம் இதுவரை துறைமீதியாக பெரிய அளவில் நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு வழிவகை செய்யவில்லை என்பதை, நாம் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஆசிரியரைத் தாக்கிய மாணவனை மீண்டும் அதே பள்ளிக்கு அனுமதித்தால் ஆசிரியர்களின் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? சக மாணவர்களின் மனநிலை எப்படி இருக்கும்?

நடத்தைக் கோளாறுகளுக்கு ஆட்பட்ட மாணவ,மாணவியரை இந்நேரம் சிறுவர் சீர்திருத்தப் பள்ளிக்கு அனுப்பியிருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர்களைக் கண்டு மாணவர்கள் பயந்த நிலை மாறி, மாணவர்களைக் கண்டு ஆசிரியர்கள் பயப்பட வேண்டிய சூழலுக்கு நம் தமிழகப்பள்ளிகள் தள்ளப்பட்டு விடக்கூடாது. இனியும் தாமதித்தால் மேற்கத்திய நாடுகளைப் போல, வகுப்பறை வன்முறைகள் அரங்கேறத் தொடங்கிவிடும். அரசுப் பள்ளி, கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவர்களுக்கான நடத்தைவிதிகளை மட்டுமல்ல, மீறினால் அதற்கான தண்டனைகளையும் வரையறை செய்து உடனே அதற்கான அறிவிப்பை வெளியிட தமிழ்நாடு அரசு முன்வர வேண்டும்.

முன்பெல்லாம் 10 பேர் தவறு செய்தவர்கள் என்றால், அதில் 9 பேர் படிக்காதவர்களாக இருந்தனர்.

ஆனால் இன்றைக்கு 10 பேர் தவறு செய்துள்ளார்கள் என்றால், அதில் 10 பேருமே படித்தவர்களாகவே இருக்கின்றனர் என்பது நாம் நம்முடைய கல்விமுறையின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தை உணர்த்துகின்றது.

மாணவ,மாணவியருக்கு அறிவைக் கொடுக்க பெருமுயற்சி எடுத்துக்கொண்டிருக்கின்றோம். ஆனால் அறத்தைக் கற்பிக்க அறவே மறந்துவிட்டோம்.

மாணவர்களிடம் அலைபேசிக்குத் தடைசொன்ன நாம் இன்றைக்கு அலைபேசியை அத்தியாவசிய கற்றல் உபகரணமாக மாற்றி இருக்கின்றோம்.

நீதி போதனை வகுப்புகள் இன்றைக்கு பள்ளிகளில் அறவே இல்லை. மாணவர்களுக்கு அறம் என்றால் என்னவென்று தெரிவதற்கு வாய்ப்பும் இல்லாமல் போய்விட்டது.

விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்படும் விளையாட்டு வகுப்புகள் இன்றைக்கு பாடவேளைப் பட்டியலில் மட்டுமோ, அல்லது இன்னொரு பாடத்திற்கு தாரை வாரக்கப்படும் பாடவேளையாக மட்டுமோ இருக்கின்றன. உடலையும், மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்தும் விளையாட்டுகளுக்குப் பள்ளியில் விடுமுறை விட்டால், மாணவர்களுக்கு

நல்லொழுக்க நெறிகள் எங்கிருந்து வரப்போகின்றது.

கற்றல் இணைச் செயல்பாடுகளான ஓவியம், பாட்டு,தோட்டம் அமைத்தல் போன்றவற்றிற்கும் பாடவேளைகளில் இடமளிக்க வேண்டும்

Scout, JRC, NSS போன்றவற்றை மாணவர்களுக்கு கட்டாயமாக்க வேண்டும். இல்லையேல் குறைந்தபட்சம் அதற்கென தனி மதிப்பெண்களையாவது அளித்து, அதற்கொரு முக்கியத்துவத்தை அளிக்க வேண்டும்.

வெறுமனே சம்பிரதாயத்திற்கான நடைமுறையாக இருந்தால், இங்கு எதையும் நகர்த்த முடியாது.பள்ளிகளில் வகுப்பறையைச் சுத்தம் செய்தல், வளாகத் தூய்மைப் பணிகளில் மாணவர்கள் ஈடுபடுவதை என்றைக்கு இந்தச் சமூகம் தடுக்கத் தொடங்கியதோ, அதற்கான விளையை இன்று கொடுத்துக்கொண்டிருக்கின்றது.

மண்ணைக் கீறாமல் விவசாயம் கிடையாது. மனதைக் கீறாமல்கல்வி கிடையாது.

ஆசிரியர்களின் பிரம்புகளுக்குத் தடைவிதித்தால், காவல்துறையின் லத்திகளுக்குப் பதில்கள் சொல்ல வேண்டியிருக்கும். ஆசிரியர்கள் முன்னால் கைகட்டுவதைத் தடுக்கப் பார்த்து, குற்றவாளிக்கூண்டில் கைகளைக் கட்ட தயார்படுத்திக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

பாடசாலைகளுக்கு கட்டுப்பாடுகளைப் போதித்து, சிறைச்சாலைகளின் கதவுகளைத் திறக்கத் தொடங்கியிருக்கின்றோம்.

நிறைவாக சொல்லிக்கொள்ள விரும்புவது ஒன்றுதான். கல்விமுறை என்பது அறிவாளிகளை உருவாக்கவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஒரு பொழுதும் குற்றவாளிகளை உருவாக்குவதாக இருக்கக்கூடாது.

மாணவர்களின் எதிர்காலத்தின்மீது உண்மையிலேயே நாம் அக்கறை கொள்கின்றோம் என்றால், நடத்தைவிதிகளை மீறும் மாணவர்கள் மீது நடவடிக்கைகள் எடுக்கும் அறிவிப்பை வெளியிடுங்கள்.மாணவர்களது தேர்ச்சியின் மீது கட்டுப்பாடுகளை விதியுங்கள்.

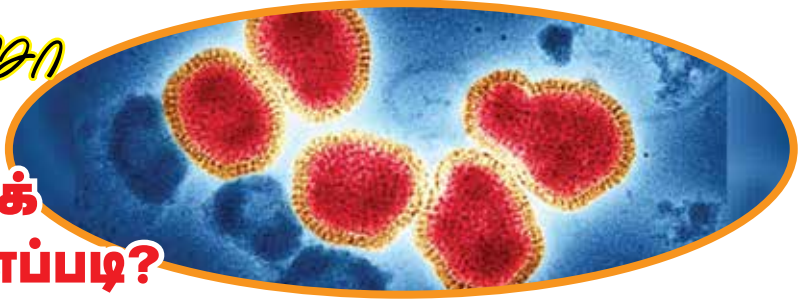
ஆசிரியர்களைக் குறைசொல்லி, மாணவர்களது எதிர்காலத்தின்மீது மண் அள்ளிப்போடுவதை உடனே தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர்களுக்குத் தெரிந்ததைக் கொடுப்பதல்ல கல்வி, மாணவர்களுக்குத் தேவையானதைக் கொடுப்பதே கல்வி.. மாணவர்கள் கல்வி மீதான ஈடுபாட்டினை அதிகரிக்கச் செய்யும் பொறுப்பு அரசு அதிகாரிகள்,கல்வியாளர்கள் ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோர் ஒருங்கிணைந்து ஒன்றாக ஆலோசித்தால் மட்டுமே சாத்தியம்.



இன்புளூன்சா வைரஸ்

-பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?



கொரோனா போன்ற அறிகுறியுடன் இந்தியாவின் சில மாநிலங்களில் H3N2 எனப்படும் வைரஸ் காய்ச்சல் பரவிவருகிறது.

ஹரியாணாவில் ஒருவர், கர்நாடகாவில் ஒருவர் என நாட்டில் இதுவரை 2 பேர் இந்த காய்ச்சல் பாதிப்பால் உயிரிழந்துள்ளதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது. குழந்தைகள், பெரியவர்கள், வயதானவர்கள் என்று அனைத்து தரப்பினரையும் இந்த வைரஸ் பாதிக்கிறது.

மத்திய சுகாதார அமைச்சகம் வெளியிட்ட அறிக்கையில், “நாட்டில் ஜனவரி மாதம் முதல் பருவகால காய்ச்சல் பரவல் அதிகரித்துள்ளது. மார்ச் 9ம் தேதி நிலவரப்படி நாடு முழுவது 3,038 பேர் H3N2 உள்ளிட்ட வைரஸ் காய்ச்சல்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஜனவரியில் 1245 பேரும், பிப்ரவரியில் 1307 பேரும் மார்ச் மாதத்தில் (9ம் தேதி நிலவரப்படி) 486 பேரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்” என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பருவகால காய்ச்சலின் இரண்டு உச்சநிலைகள் காணப்படுகின்றன; ஒன்று ஜனவரி முதல் மார்ச் வரையிலான காலம், மற்றொன்று மழைக்காலத்திற்குப் பிந்தைய காலம்.

காய்ச்சல், இருமல், குமட்டல்/வாந்தி,



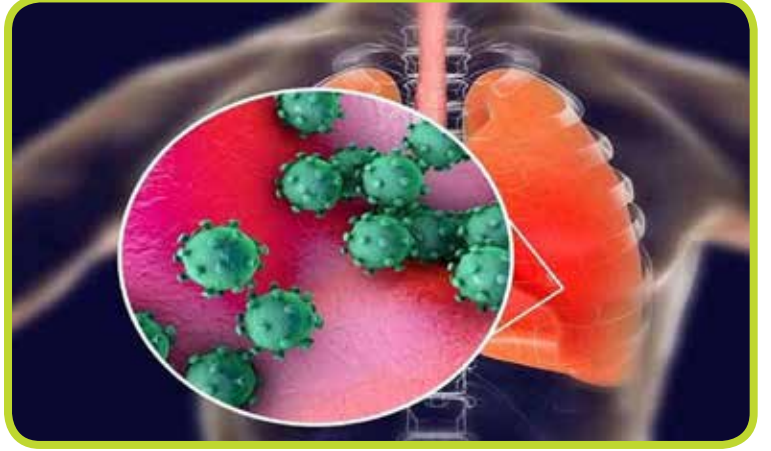
தொண்டை வலி, உடல் வலி/சோர்வு, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை இந்த வைரஸ் காய்ச்சலின் அறிகுறிகளாக உள்ளன. இவற்றுடன் மூச்சுத் திணறல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம், தீவிர காய்ச்சல், நெஞ்சுப்பகுதியில் வலி, எதையும் சாப்பிட முடியாத நிலை, தலைசுற்றல், வலிப்பு போன்ற அறிகுறிகளும் ஏற்படும்.

பருவ கால காய்ச்சலில் இருந்து தற்காத்து கொள்வது எப்படி?

முகக் கவசம் அணிவது, கூட்ட நெரிசலான இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்ப்பது ஆகியவற்றை பின்பற்ற வேண்டும் என்று கூறும் மருத்துவர் தேரணிராஜன், ‘குழந்தைகளை பொறுத்தவரை இன்ஃப்ளூயன்ஸாவில் இருந்து தற்காத்துக்கொள்ளும் ஊசிகளை போட்டுக்கொள்ளலாம். அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் நிலையில் உள்ள பெரியவர்களும் இந்த ஊசியை போட்டுக்கொள்ளலாம். இதேபோல், குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் பள்ளிக்கு அனுப்புவதை தவிர்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் வைரஸ் காய்ச்சல் அதிக அளவில் பரவுவதை தடுக்க முடியும் என்றும் தெரிவித்தார்.

இதேபோல், பிறருடன் கை குலுக்குவது, பொது இடத்தில் எச்சில் துப்புவது, மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின்றி நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது, மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உணவு அருந்துவது, நெருக்கமாக அமர்வது போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும் என்று மத்திய சுகாதாரத் துறை வலியுறுத்துகிறது.

ஒருமுறை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மீண்டும் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உள்ளதா என்று கேட்டபோது, ‘நிச்சயமாக இல்லை’ என்று மருத்துவர் தேரணிராஜன் கூறுகிறார். “ஒருமுறை இந்த வைரஸ் காய்ச்சல் பாதிப்பு



ஏற்படும்போதே உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகிவிடுகிறது. மீண்டும் வைரஸ் உடலுக்குள் வந்தால் அது நோயாக மாறாமல் இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பார்த்துகொள்கிறது” என்றார்.

H3N2 காய்ச்சல் குறித்து செய்தியாளர்களிடம் பேசிய தமிழ்நாடு மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் மா. சுப்பிரமணியன், “1000 இடங்களில் காய்ச்சல் முகாம்கள் நடத்த தொடங்கியுள்ளோம். சென்னையைப் பொறுத்தவரை வார்டுக்கு ஒன்று என்ற முறையில் 200 வார்டுகளுக்கு 200 சிறப்பு காய்ச்சல் முகாம்களை நடத்த தொடங்கியுள்ளோம். தமிழ்நாட்டில் உள்ள 11,333 மருத்துவ கட்டமைப்புகளில் துணை சுகாதார நிலையங்களை தவிர்த்து மற்ற இடங்களில் காய்ச்சலுக்கு உண்டான மருந்துகள் கையிருப்பில் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்த அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெறுவது போன்ற பெரிய பாதிப்புகள் இல்லை. எனவே, பதற்றம்கொள்ள தேவையில்லை” என்று தெரிவித்தார்.

கொரோனா 2ஆம் அலையின் போது உயிரிழப்புகள் ஏற்பட்டதை போல் இந்த ப்ளூ காய்ச்சலும் உயிரிழப்புகளை தருமோ என்று அஞ்சத் தேவையில்லை. முதியவர்கள், இதயநோய், சிறுநீரக நோய், கல்லீரல் நோய் உள்ளிட்ட இணை நோய் உள்ளவர்கள் உள்ளிட்டோருக்குத்தான் இந்த நோயின் தீவிரம் அதிகமாக இருக்கும் என்று மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

8 வயதுக்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கும்

65 வயதுக்கு மேல் உள்ள முதியவர்களுக்கும், இணைநோய் உள்ளவர்களுக்கு தீவிர பாதிப்பு இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா, வீசிங், ஊட்டச்சத்து இருக்கும் குழந்தைகள், குறை மாதத்தில் எடை குறைந்து பிறந்த குழந்தைகள் ஆகியோரை நாம் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முதியவர்களை பொருத்தமட்டில் நீரிழிவு, ரத்த கொதிப்பு, இதய நோய், சிறுநீரக நோய், கல்லீரல் நோய், புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளித்து வருவோர், உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை செய்து கொண்டு அதற்காக சிகிச்சை எடுத்து வருவோர் ஆகியோர் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

கொரோனா காலத்தில் கடைபிடித்த அதே வழிமுறைகளை கையாள வேண்டும். சளி, இருமல் ஆகியவற்றின் மூலமாகத்தான் இந்த ஃப்ளூ காய்ச்சல் பரவுகிறது. அவர்களிடம் பழகும் போது முகக் கவசம் அணிய வேண்டும், தொற்று அறிகுறி இருப்போர் முகக்கவசம் கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும். தனி மனித இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். குழந்தைகளையும் பெரியவர்களையும் இணை நோய் இருப்பவர்களையும் அடுத்த சில வாரங்களுக்கு அத்தியாவசியமின்றி வெளியே செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். கைகளை அடிக்கடி சோப்பு போட்டு கழுவிகொள்ள வேண்டும். இந்த ப்ளூ காய்ச்சலுக்கு எதிரான தடுப்பூசி இருக்கிறது. ஆண்டுதோறும் அப்டேட் செய்யப்பட்ட ஊசி இருக்கிறது அதை குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் போட்டு கொள்ளலாம் என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்கள்.

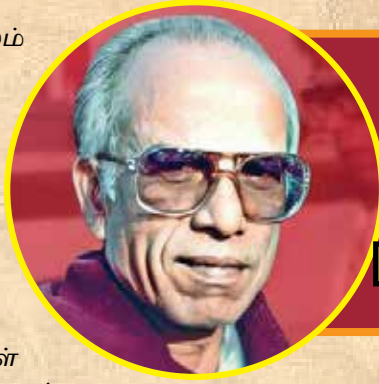
தீரைப்பட பாடல்கள் மூலம் தனக்கென ஒரு தனி இடத்தை மக்கள் மனதில் பெற்றவர் தான் பாடலாசிரியர் திரு மருதகாசி.

மருதகாசி, ஜெயங்கொண்டம் அருகில் உள்ள மேலக்குடிகாடு கிராமத்தில் பிறந்தார். இவருக்கு முன் பிறந்த குழந்தைகள் இறந்துவிட இவரது பெற்றோர் இவருக்கு ஊரார் சொன்னார்கள் என்று மூக்கு குத்தி வளர்த்தார்கள்.

படிப்பு கும்பகோணத்தில். கிராம முன்சீப்பாக இருந்தவர்; அத்துடன், பாடல்களும் எழுதி வந்தார். 1947இல், கருணாநிதி எழுதி, நடித்த, ஒரே முத்தம் நாடகத்திற்கு, ஒரு பாடல் எழுதினார். நாத்திகக் கருத்துடன் அந்தப் பாடல் இருந்தது கண்டு ரசித்த, கருணாநிதி, 'பாடல் எழுதியவரைக் கூப்பிடுங்கள்...' என்றார்.

நெற்றியில் விபூதி பட்டை, கதராடை அணிந்திருந்தவரை பார்த்தவுடன், சிரித்த, கருணாநிதி, 'நீங்கள் தான் இந்தப் பாட்டை எழுதியவர் என்றால், அடித்து விடப் போகின்றனர்...' எனக் கூறி, அந்தப் பாடலை ஏற்றுக் கொண்டார்.

நாடக மேடையில், மந்திரி குமாரி நாடகத்தையும் நடத்திக் கொண்டிருந்தார், கருணாநிதி.



மக்கள் கவிஞர் மருதகாசி!

இதை பார்த்த, மருதகாசி, சேலம், மாடர்ன் தியேட்டர்ஸ் அதிபரிடம், 'கருணாநிதியை அழைத்து, மந்திரி குமாரி நாடகத்தை, அவரின் கதை வசனத்திலேயே படமாய் எடுங்கள். வெற்றி பெறும்' என்றார்.

இந்தப் படத்திற்கு, மருதகாசி எழுதிய பாடல்களில் ஒன்றான, திருச்சி, லோகநாதன் ஜிக்கி பாடிய, "வாராய்... நீ வாராய்... போகும் இடம் வெகு தூரம் இல்லை... நீ வாராய்..." இன்று வரை பிரபலம்.

"சிரிப்பு இதன் சிறப்பை சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதே நமது பொறுப்பு" என்ற பாடலின் மூலம் என். எஸ். கே. கலைவாணரின் மனதில் இடத்தைப் பிடித்தார்.

சொந்தமாகப் படம் எடுத்து பெரும் இழப்பு ஏற்பட்ட போதும் மருதகாசி சிறிதும் கவலைப்படவில்லை. விவசாயம் இருக்கிறது. பார்த்துக்கொள்கிறேன் என்று கிளம்பி விட்டார். அந்த மனநிலையை விளக்கும் பாடல் ஒன்றை கே.எஸ்.கோபாலகிருஷ்ணன் இயக்கிய 'ஆயிரம் ரூபாய்' படத்தில் எழுதினார்.

"ஆனாக்கா அந்த மடம். ஆகாட்டி சந்தை மடம்! அதுவும்கூட இல்லாக்காட்டி பிளாட்பாரம் சொந்த இடம்!", என்று தன் சொந்த விவசாய வாழ்க்கை ஆதாரமாக இருப்பதை மறைமுகமாக உணர்த்தி பாடிவிட்டுத்தான் போனார்!

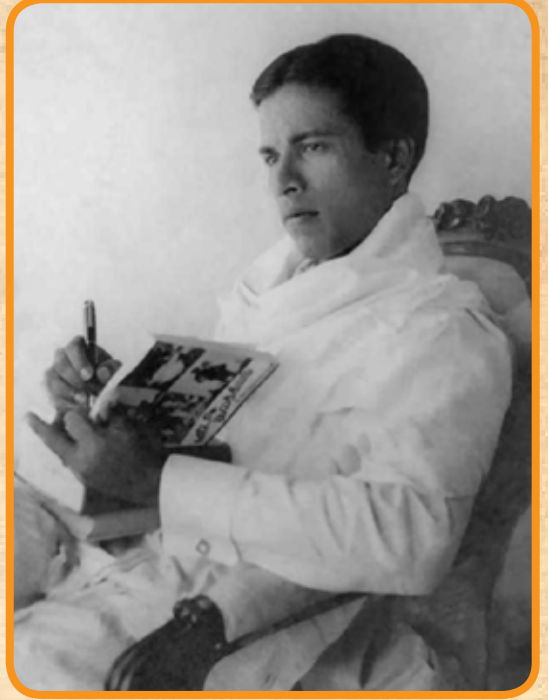
"கடவுள் என்னும் முதலாளி

கண் டெ டு த்த தொழிலாளி விவசாயி", "மணப்பாறை மாடுகட்டி மாயவரம் ஏருபூட்டி", "ஏர்முனைக்கு நேர் இங்கு எதுவுமே இல்லே", "மாட்டுக்கார வேலா உன் மாட்ட கொஞ்சம் பாத்துக்கடா" என்று வேளாண் பெருமக்களின் பெருமையைக் கூறும் பல பாடல்களைத் தந்தவர் மருதகாசி.

250 படங்களில் நான்காயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பாடல்களை எழுதிய மருதகாசி மரணத்திற்குப் பிறகு மயானம் எல்லோரையும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் பார்க்கிறது என்பதையும் எழுதி வைத்து விட்டுத் தான் போனார். 'ரம்பையின் காதல்' என்ற படத்தில் இடம்பெற்ற அந்தப் பாடல் இதுதான்...

சமரசம் உலாவும் இடமே
நம் வாழ்வில் காணா
சமரசம் உலாவும் இடமே

ஜாதியில் மேலோர் என்றும்
தாழ்ந்தவர் கீழோர் என்றும்
பேதமில்லாது
எல்லோரும் முடிவில் சேர்ந்திடும் காடு
எல்லோரும் முடிவில் சேர்ந்திடும் காடு
தொல்லையின்றியே தூங்கிடும் வீடு
தொல்லையின்றியே தூங்கிடும் வீடு



உலகினிலே இதுதான்
நம் வாழ்வில் காணா
சமரசம் உலாவும் இடமே
நம் வாழ்வில் காணா
சமரசம் உலாவும் இடமே

ஆண்டி எங்கே அரசனும் எங்கே
ஆண்டி எங்கே அரசனும் எங்கே
அறிஞன் எங்கே அசடனும் எங்கே
அறிஞன் எங்கே அசடனும் எங்கே
ஆவி போன பின் கூடுவார் இங்கே
ஆவி போன பின் கூடுவார் இங்கே

ஆகையினால் இதுதான்
நம் வாழ்வில் காணா
சமரசம் உலாவும் இடமே
நம் வாழ்வில் காணா
சமரசம் உலாவும் இடமே!

மக்களின் அன்றாட செயல்பாடுகளோடு தம்மை இணைத்துக் கொண்ட வகையில் மருதகாசியின் பாடல்கள் மக்கள் மனதில் நீங்கா இடம் பெற்றுள்ளன.

இறைவன் குறித்த உண்மையை, ஓரிறைக் கோட்பாடு, சமரச வாழ்வு, ஒற்றுமை உணர்வை ஒருங்கிணைத்து ஒரு தாய் மக்கள் நாமென்போம் ஒன்றே எங்கள் குலம் என்போம் என ஒருங்கிணைத்து பாடுகிறார் கவியரசு கண்ணதாசன்.

பாவமன்னிப்பு திரைப்படத்தில் இடம்பெற்ற, வந்த நாள் முதல் பாடலில், பாரில் இயற்கை படைத்ததை எல்லாம் பாவி மனிதன் பிரித்து வைத்தானே என குறிப்பிட்டிருப்பார் கவியரசர்.

வந்த நாள் முதல் ...

இந்த நாள் வரை...

வந்த நாள் முதல் இந்த நாள் வரை

வானம் மாறவில்லை...

வான் மதியும் மீனும் கடல் காற்றும்

மலரும் மண்ணும் கொடியும் சோலையும்

நதியும் மாறவில்லை...

மனிதன் மாறிவிட்டான்...

நிலை மாறினால் குணம் மாறுவான்

பொய் நீதியும் நேர்மையும் பேசுவான்

தினம் ஜாதியும் பேதமும் கூறுவான்

அதுவே தன் விதியென்றோதுவான்...

மனிதன் மாறிவிட்டான்....

மதத்தில் ஏறிவிட்டான்...

படம் : பாவ மன்னிப்பு

இசை : MSVTKR

குரல் : T.M.Soundararajan

பதிவேற்றம் : Gopi79000

வந்த நாள் முதல் ...

இந்த நாள் வரை...

வந்த நாள் முதல் இந்த நாள் வரை

வானம் மாறவில்லை...

வான் மதியும் மீனும் கடல் காற்றும்

மலரும் மண்ணும் கொடியும் சோலையும்

நதியும் மாறவில்லை...

மனிதன் மாறிவிட்டான்...

பதிவேற்றம் : Gopi79000

நிலை மாறினால் குணம் மாறுவான்

பொய் நீதியும் நேர்மையும் பேசுவான்

தினம் ஜாதியும் பேதமும் கூறுவான்

காலத்துக்கும் பொருந்தும் கண்ணதாசன் பாடல்கள்



அதுவே தன் விதியென்றோதுவான்...

மனிதன் மாறிவிட்டான்....

மதத்தில் ஏறிவிட்டான்...

பதிவேற்றம்: Gopi79000

பறவையை கண்டான்..

விமானம் படைத்தான்...

பறவையை கண்டான் விமானம் படைத்தான்

பாயும் மீன்களில் படகினை கண்டான்

எதிரொலி கேட்டான் வானொலி படைத்தான்

எதனை கண்டான்...

மதம் தனை படைத்தான்

எதனை கண்டான் மதம் தனை படைத்தான்

மனிதன் மாறிவிட்டான்

மதத்தில் ஏறிவிட்டான்

இன்பமும் காதலும் இயற்கையின் நீதி

ஏற்ற தாழ்வுகள் மனிதனின் ஜாதி

பாரில் இயற்கை படைத்ததையெல்லாம்

பாவி மனிதன் பிரித்து வைத்தானே..

மனிதன் மாறிவிட்டான்

மதத்தில் ஏறிவிட்டான்

வானம் மாறவில்லை...

வான் மதியும் மீனும் கடல் காற்றும்

மலரும் மண்ணும் கொடியும் சோலையும்

நதியும் மாறவில்லை...

மனிதன் மாறிவிட்டான்...



சேமிப்பு: எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு பாதுகாப்பு!

விரைவ மீறிக் கடன் வாங்கியாவது செலவு செய்வது , வழக்கத்தில் நமக்குத் துன்பம் மட்டுமல்ல பெரும்பாலும் இழப்பைத் தான் கொடுக்கும். இதைத் தடுக்க, தவிர்க்க நமக்கு ஒரே வழி சேமிப்பு தான்...

உங்கள் குழந்தைகளின் கல்வி, வீடு கட்டுதல், ஓய்வு காலச் செலவுக்கு பணம் எனப் பல இருக்கின்றன. இவற்றைத் தோராயமாக அளவிட்டுப் பார்த்தால், வருங்கால செலவின் தொகை மிகப்பெரிதாக இருக்கும். மிரளாதீர்கள்...

தத்துவமேதை வேட்கஸ்பியர்,

Neither a borrower nor a lender be;

For loan oft loses both itself and friend,

And borrowing dulls the edge of husbandry"

என்கிறார்.

கடன் வாங்குபவனாகவும் இருக்காதே. கொடுப்பவனாகவும் இருக்காதே. ஏனெனில், பண இழப்போடு நண்பனையும் இழக்கச் செய்யும் கடன். அதோடு வாழ்க்கையின் சீர்மையையும் மழுங்கடிக்கச் செய்யும் அது என்பதே இதன் பொருள்...

"சேமிப்பு இல்லாத குடும்பம் , கூரையில்லாத வீடு " என்று சொல்வார்கள். சேமிப்பை நம் குழந்தைகளுக்கு முதலில் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் பெரிய சொத்தே இந்த சேமிப்புப் பழக்கம் தான்...

தேனீக்கள்!, தேனை சிறுகச் சிறுகச் சேமிப்பதும், எறும்புகள் படிப்படியாக புற்றுக்களைக் கட்டியெழுப்பி உணவு சேமிப்பதும், மழையின் போது அருவி நீர் குளத்தில் சேமிக்கப்படுவதும், சேமிப்புக்குத் தகுந்த உதாரணங்கள்...

ஒரு மனிதன் சேமிக்கப் பழகிக் கொள்ளும் போது சேமிப்பு எதிர்காலத்தில் நமது உறவுகள், நண்பர்கள் ஆபத்துக் காலத்தில் உதவுவார்கள்

என்ற நம்பிக்கை சில நேரங்களில் பொய்த்துப் போவதுண்டு. இன்று பணத்தின் மீது நீங்கள் அசட்டையாயிருந்தால் நாளை பணம் உங்களை அசட்டை செய்து விடும். அதை மறந்து விடாதீர்கள்...!!

சேமிப்புத் திட்டங்களில் சேர்ந்து பணத்தைச் சேமிப்பது நல்ல வழி. வாரந்தோறும் அல்லது மாதந்தோறும் சிறு தொகையை சேமிப்புக் கணக்கில் போடலாம். அது 'சிறு துளி பெருவெள்ளம்' எனும் பொன்மொழிக்கேற்ப பெருகி வளரும்பலவற்றுக்கு காரம் கொடுக்கும்...

பணம் வீணாகும் வழியை செலவுக் கணக்கு மூலம் தெளிவாகக் கண்டுபிடிக்கலாம். சேமிக்க முடியாமல் போனதற்கான காரணத்தையும் கண்டறிந்து விடலாம். பின்னாளில் நீங்கள் மனநிம்மதியுடன் வாழ, இப்போதே நீங்கள் வீட்டுச் செலவை எழுத வேண்டும். நேற்று வரை இந்த பழக்கம் இல்லாதிருந்தால், இன்றிலிருந்தாவது வரவு செலவைக் குறிக்கப் பழகுங்கள்.

ஒரு ரூபாய் சேமிப்பது என்பது ஒரு ரூபாய் சம்பாதிப்பதற்கு சமம். சம்பாதிப்பது கடினம். ஆனால், சம்பாதித்த பணத்தை சேமிப்பது என்பது எளிதான விஷயம்தான். அதனால் தான், சில சராசரியான சம்பளம் வாங்குபவர்கள் சிலர், சேமிப்பின் பழக்கத்தினாலும், முதலீட்டின் காரணமாகவும், அதிக சம்பளம் வாங்கி, சேமிக்காதவர்களை விட, நல்லதொரு தொகையை ஓய்வு காலத்திற்கு ஒதுக்கி, ஓய்வு காலத்தை நிம்மதியாக கழிக்கிறார்கள்.

எனவே, ஒருவர் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறார் என்பது முக்கியம்தான். ஆனால், அதனை விட, சம்பாதித்த பணத்தில் எவ்வளவு சேமிக்கிறார் என்பது முக்கியம். அதனை விட, சேமித்த பணத்தில் எவ்வளவு முதலீடு செய்கிறார் என்பது முக்கியம். நமக்கு பாதுகாப்பாக இருக்க சேமிப்பை இன்றே தொடங்குவோம்!



எஸ்.ஜானகி

திப்பிலி தரும் திருப்தி!



ஆங்கில மருத்துவத்தால் மாத்திரைகள் டானிக் போன்றவற்றை சாப்பிட்டு அதன் காரணமாக ஒரு நோய் போய் தொடர் நோயாக பல நோய்கள் சேர்ந்து விடுவதால் இப்போதெல்லாம் மக்கள் இயற்கை மீது கவனத்தை செலுத்த ஆரம்பித்து விட்டார்கள். சிறுதானியங்களை தங்களுடைய உணவுப் பட்டியலில் சேர்த்துக் கொண்ட மக்கள் நம்முடைய முன்னோர்கள் காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட இயற்கையாக கிடைக்கின்ற பொருட்களை வைத்து தங்களுடைய நோய்களுக்கு ஓரளவுக்கு தீர்வு கண்டு வருகிறார்கள். அந்த வகையில் திப்பிலி என்ற திரிகடுகம் என்னென்ன திருப்தியான பலன்களை தருகிறது என்று பார்ப்போம்.

திப்பிலிப்பொடி, கடுக்காய்ப் பொடி சம அளவு எடுத்து தேன்விட்டு குழைத்து 1/2 டீஸ்பூன் அளவு காலை, மாலை என இருவேளை உண்டுவந்தால் இளைப்பு நோய்நீங்கும்.

திப்பிலிப் பொடியை பசுவின் பாலில் விட்டு காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் இருமல், வாய்வுத் தொல்லை, மூர்ச்சை, முப்பிணி நீங்கும்.

திப்பிலியை வறுத்துப் பொடியாக்கி அரை கிராம் எடுத்து தேனுடன் கலந்து 2 வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல், தொண்டைக் கமறல், வீக்கம், பசியின்மை, தாது இழப்பு குணமாகும். இரைப்பை, ஈரல் வலுப்பெறும்.

திப்பிலி, மிளகு, தோல் நீக்கிய சுக்கு சம அளவாக எடுத்து வறுத்துப் பொடியாக்கி அரை கிராம் தேனுடன் கலந்து 3 வேளையாகச் சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், நீர்க்கோவை, தொண்டைக் கமறல் குணமாகும்.

திப்பிலியை இடித்துப் பொடியாக்கி 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து சிறிது தேனுடன் கலந்து 2 வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல், கபம், வாய்வு நீங்கும். செரிமானம் அதிகரிக்கும்.

திப்பிலி 50 கிராம், கரிசலாங்கண்ணி இலை 25 கிராம், 1/2 லிட்டர் நீரில் போட்டு நீரைச் சுண்டக் காய்ச்சிய பின் நிற்கும் திப்பிலியையும் தழையையும் இள வறுப்பாய் வறுத்துப் பொடித்த எடைக்குச் சமமாகப் பொரிப்பொடி சேர்த்து அதே அளவு சர்க்கரை கூட்டி 5 கிராம் அளவு 2 வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர இருமல், களைப்பு நீங்கும்.

திப்பிலி 10 கிராம், தேற்றான் விதை 5 கிராம் சேர்த்துப் பொடியாக்கி கழுநீரில் 5 கிராம் எடை அளவைப் போட்டு 7 நாள் காலையில் குடித்துவர வெள்ளை, பெரும்பாடு நீங்கும்.

திப்பிலிப் பொடி, கடுக்காய்ப் பொடி சம அளவாக எடுத்துத் தேன் விட்டுப் பிசைந்து இலந்தைப் பழ அளவு இருவேளை தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட்டு வர இளைப்பு நோய் குணமாகும்.



காலநிலை மாற்றம் உற்பத்தியை பாதிக்குமா?

காலநிலை மாற்றம் இன்று உலகம் முழுவதும் விவாதிக்க கூடிய ஒரு முக்கிய காரணியாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த உலகத்தில் இதனால் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிற பருவநிலை மாற்றங்கள் பல எதிர்மறையான விளைவுகளை தந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை வைத்து பார்க்கிற பொழுது இதன் மேல் தனி கவனம் செலுத்த வேண்டிய ஒரு கட்டாயத்திற்கு நாம் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறோம். இந்தக் காலநிலை மாற்றம் பல வருடங்களாக மனிதனுடைய சுற்றுச்சூழலுக்கு எதிரான விஷயங்களால் உருவானது என்பது உண்மை. வளர்ச்சி என்ற போர்வையில் நாம் செய்த எதிர்மறையான விளைவுகள் நச்சு வாயுவாக இருக்கின்ற காஃபன் டை ஆக்சைடு, சல்பர் டை ஆக்சைடு மற்றும் மீத்தேன் போன்ற வாய்க்களால் நம்முடைய வான மண்டலம் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டதின் விளைவாக நாம் இந்த நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு இருக்கிறோம். இந்தக் கால நிலை மாறுதலின் குறியீடாக ஒவ்வொரு வருடம் எதிர்பார்க்காத அளவிற்கு உலகத்தினுடைய வெப்பநிலை அதிகரித்திருக்கிறது. ஒருபுறம் ஷாட்சி மற்றொரு புறம் வெள்ள பெருக்கு இது போன்ற நிகழ்வுகள் தொடர் கதையாக ஆகி கொண்டு இருக்கிறது. இதன் விளைவாக உலக நாடுகள் பல இன்னல்களுக்கு ஆளாகி இருக்கின்றன. அதிலும் குறிப்பாக இதனால் பல பொருளாதார நெருக்கடிகளுக்கு இந்த நாடுகள் தள்ளப்பட்டு கொண்டு வருகிறது. இந்தக் காலநிலை மாற்றத்தால் நம்முடைய ஆதாரமாக இருக்கின்ற விவசாய தொழில் மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாயிருக்கிறது. உணவு தன்னிறைவு பெறக்கூடிய ஒரு சூழலை தோற்கடிக்கின்ற காரணியாக இந்த காலநிலை மாற்றம் உருவாகி இருக்கிறது. அது போல பல நோய்கள் பருவ நிலைகளுக்கு ஏற்ப மனித இனத்தை வாட்டி வதைக்கிறது . அதைவிட அதிகமாக நம்முடைய சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கின்ற காரணியாக இருக்கின்ற தாவரங்களும் விலங்குகளும் அழியும் தருவாயில் இருக்கின்ற ஒரு சூழ்நிலையும் நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நாளடைவில் இது மனித இனத்தையும் அதிகமான பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கி

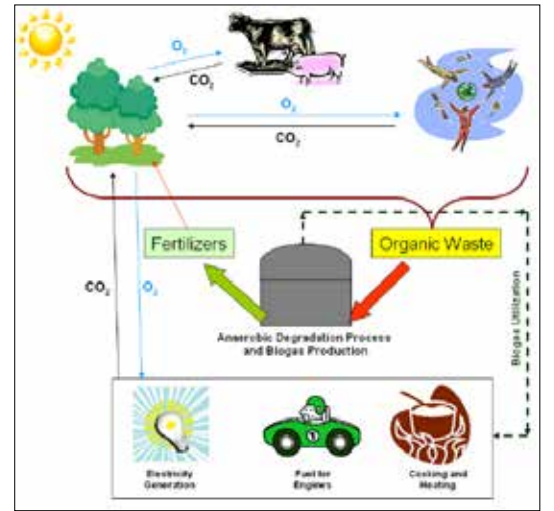
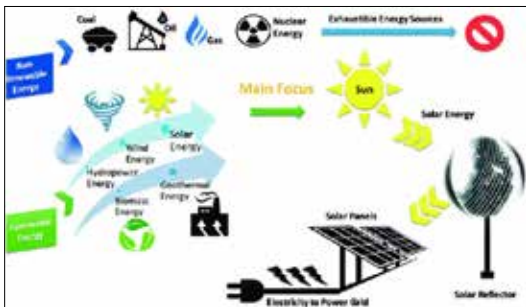
- வின்கென்ட்

கொண்டிருக்கிறது. இத்தகைய சூழலில் இருந்து விடியலை தேடுகின்ற ஒரு நிலைக்கு நாம் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறோம். அதனால் உலக ஐக்கிய நாடுகள் பல முயற்சியையும், உத்தியையும் இந்த சூழலை எதிர்கொள்வதற்கு உலக நாடுகளுக்கு பல அறைகூவல்களை தந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் பல நாட்டுத் தலைவர்கள் கூடி இந்த பிரச்சனைக்கு தீர்வு தரும் வகையில் வழிமுறைகளையும் புதிய தொழில்நுட்பங்களை உருவாக்கி அதன் மூலம் கிரீன் ஹவுஸ் என்று சொல்லப்படுகிற நச்சு வாய்களை எந்த அளவுக்கு குறைக்க வேண்டும் என்ற ஒரு இலக்கையும் உருவாக்கி இருக்கிறார்கள். நம்முடைய நாடும் அதுபோன்று பல மாநிலங்களும் இந்த முயற்சியில் தங்களை ஈடுபடுத்தி கொண்டு இருக்கிறார்கள்.



இன்று ஆராய்ச்சி கூடங்கள் பல வகையான உத்திகளையும் தொழில்நுட்பத்தையும் உருவாக்கி இந்த நச்சு வாயுக்களை குறைக்கக்கூடிய அளவிற்கு பல முயற்சிகளை எடுத்து வருவது நமக்கு ஆறுதலை தருகிறது.

இந்த காலநிலை மாற்றத்தினால் பாதிக்கப்படுகிற இரண்டு துறைகளைப் பற்றி இங்கே நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். ஏனென்றால் இவை இரண்டும் மனித இனத்திற்கு ஒரு பெரிய அச்சாணியாக . அதில் குறிப்பாக





உணவு தன்னிறைவை தருகின்ற நம்முடைய விவசாயம் இந்த காலநிலை மாற்றத்தால் பெரிய சவால்களை சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நம்முடைய ஆசிய பசுபிக் பகுதிகளில் அரிசி மற்றும் கோதுமை உற்பத்தி மிக அளவில் குறைந்து வருகிற ஒரு சூழலுக்கு நாம் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறோம். அதிலும் குறிப்பாக நமது தெற்கு ஆசிய பகுதியில் 1.6 பில்லியன் மக்கள் உணவு பற்றாக்குறையால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்ற ஒரு எச்சரிக்கை நமக்கு தரப்பட்டிருக்கிறது. தெற்கு ஆசிய பகுதிகளில் உணவு உற்பத்தி 2050 ஆம் ஆண்டில் ஒரு பெரிய சரிவை சந்திக்கக்கூடிய வாய்ப்பு இருப்பதாக கணக்கிடப்பட்டு இருக்கிறது. கோதுமை உற்பத்தி கிட்டத்தட்ட 50 விழுக்காடு குறைய கூடிய ஒரு வாய்ப்பும் அரிசி உற்பத்தி 17 விழுக்காடு குறைய கூடிய ஒரு சூழலும் மற்றும் மக்காச்சோளம் ஆறு விழுக்காடு குறைய கூடிய ஒரு சூழலும் இந்த காலநிலை மாற்றத்தால் உருவாக கூடும் என்ற புள்ளி விவரம் இப்பொழுது நமக்கு தரப்பட்டிருக்கிறது. அதுபோன்று கிழக்கு ஆசிய மற்றும் பசிபிக் பகுதிகளில் இதைப் போன்றே சோயா பீன்ஸ் உற்பத்தி 13 விழுக்காடு குறைய கூடிய ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது. அரிசி உற்பத்தியிலும் கோதுமை உற்பத்தியிலும் மக்காச்சோள உற்பத்தியும் பெரிய பின்னடைவை நாம் சந்திக்கக்கூடிய ஒரு சூழல் இருக்கிறது என்பதும் நம்மை அச்சுறுத்துகிற ஒரு விஷயமாக இருந்து வருகிறது. மேலும் பருப்பு வகைகள் பெரிய சரிவை சந்திக்கக்கூடிய ஒரு சூழலும் நம்மால் காண முடிகிறது. இதன் தொடர்ச்சியாக உலக நாடுகளில் அதிக உணவு பஞ்சம் ஏற்படக்கூடிய ஒரு சூழலுக்கு இந்த காலநிலை மாற்றம் நம்மை தள்ளி இருக்கிறது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

இதன் விளைவாக நம்முடைய ஆசிய நாடுகளில்



11 பில்லியன் சூழந்தைகள் ஊட்டச்சத்துக் குறைவால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்ற ஒரு கணக்கெடுப்பும் நமக்கு உள்ளது. இத்தகைய சூழலின் காரணமாக ஆசிய நாடுகள் கூடுதலாக 1.5 பில்லியன் டாலர் பல வளர்ச்சி திட்டங்களுக்கு முதலீடு செய்யக்கூடிய ஒரு சூழலுக்கு தள்ளப்பட்டு இருக்கிறார்கள். ஆசிய நாடுகளில் குறிப்பாக இந்த காலநிலை மாற்றத்தால் அதிகம் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிற நாடுகள் ஆப்கானிஸ்தான், வங்காளதேஷ் கம்போடியா, மியான்மர், இந்தியா, மற்றும் நேபாளம்.

காலநிலை மாற்றம் நம்முடைய சுகாதாரப் பணியில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. தற்சமயம் கொசு உற்பத்தியும் அதனால் பரவுகிற நோய்களும் நம்முடைய நாட்டில் பல மாநிலங்களில் அதனுடைய தன்மை அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. பொதுவாக கொசு உற்பத்தி அந்தந்த மாநிலத்தின் தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப மூன்று மாதங்கள் அல்லது இரண்டு மாதங்கள் என்ற ஒரு சூழல் மாறி இந்த காலநிலை மாற்றத்தால் உருவாகிற தட்பவெப்ப சூழல்கள் இந்த கொசு உற்பத்தியை பல மாதங்கள் அதிகரிக்க கூடிய ஒரு வாய்ப்பு இருப்பதாக தெரிகிறது. மேலும் வைரஸ் தொற்று நோய்கள் பல சூழல்களில் நம்மை தாக்கக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பு இருப்பதாகவும் தெரிகிறது.

இந்த காலநிலை மாற்றத்தின் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு நம்முடைய மத்திய மாநில அரசுகள் பல முயற்சியை மேற்கொண்டுள்ளது. அதன் தொடர்ச்சியாக பல இயக்கங்கள், கொள்கைகள், தொழில்நுட்பங்கள், விழிப்புணர்வுகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகள் செயல்படவில்லை என்று சொன்னிருக்கிறது. தமிழ்நாடு அரசும் வனத்தின் சதவிகிதத்தை 33 விழுக்காடு உயர்த்துவதற்கு முடிவு செய்வதற்கு பாராட்டக் கூடியதாக இருக்கிறது. எல்லா மாவட்டங்களிலும் மாவட்ட ஆட்சியர் தலைமையில் அந்தந்த மாவட்ட வன அலுவலர் உள்ளடக்கிய குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு அதன் மூலம் இந்த காலநிலை மாற்றத்தை எதிர்கொள்வதற்கு பல முயற்சிகளையும் உத்திகளையும் ஏற்படுத்தி இருப்பது தமிழ்நாடு இந்த பணியில் ஒரு முன்னிலை மாநிலமாக தன்னை நிலை நிறுத்தி இருக்கிறது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

குறிப்பாக இந்தப் பணியில் மக்களும் தங்களை இணைத்துக் கொண்டு இந்த காலநிலை மாற்றத்தில் ஒரு நேர்மறையான சூழலை உருவாக்குகிற பொழுது நான் மேலே குறிப்பிட்ட சில எதிர்மறையான மாற்றங்கள் சரி செய்யப்பட்டு நம்முடைய மக்களையும் தொழில்களையும் குறிப்பாக விவசாயத்தை நாம் தக்க வைத்துக் கொள்கிற ஒரு சூழல் உருவாகும் அதன் மூலம் நம்முடைய நாடு உணவு தன் நிறைவை பெற்ற நாடாக என்றும் இருக்கக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பது திண்ணம். அதனால் இந்த முயற்சியில் வெற்றி பெறுவது நம்முடைய அனைவருடைய பொறுப்பாக இருக்கிறது என்பதை தெளிவாக அறிந்து புரிந்து செயல்படுகிற பொழுது நிச்சயமாக மாற்றம் என்பது உறுதியாகி விடும்.

தங்க நகையும் "ஹால்மார்க்" முத்திரையும்!

தங்க நகைகளை வாங்கும்போது, அதில் சில எண்களும் எழுத்துகளும் மிக நுண்ணிய அளவில் ஏதாவது ஓரிடத்தில் எழுதப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்திருப்போம். அதுதான் ஹால்மார்க் முத்திரை.

இந்த நகைகளுக்கு ஒரு தனித்துவமான அடையாள எண் உள்ளது. அது யுஐடி எண் அல்லது ஹெச்யுஐடி எண் என்றழைக்கப்படும்.

தங்கத்தை உருக்கி தேவையான வடிவத்தில் அதை வடிவமைத்து நகையாகச் செய்யலாம். ஆனால், தங்கம் மிகவும் மெல்லியது என்பதால், அது வளைந்துபோகவே உடைந்துவிடலோ வாய்ப்புள்ளது.

ஆகையால், அதிலிருந்து நகைகளைச் செய்யும்போது, உறுதிப்பாட்டிற்காக சிறிது செம்பு கலக்கப்படும். ஆனால், செம்பு அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்டால், தங்கத்தின் காரட் அளவு குறைவாக இருக்கும்.

ஆகவே தங்க நகைகளில் கலக்க வேண்டிய செம்பு அளவும் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால், பெரும்பாலும் அதன்படி பின்பற்றப்படுவதில்லை. எனவே நகைகளில் உள்ள தங்கத்தின் அளவைச் சரிபார்க்க வேண்டியது அவசியம். அதற்கு ஹால்மார்க் முத்திரை உதவுகிறது.

ஹால்மார்க் நகைகள் என்று ஒரு தங்க நகையை யாரேனும் கூறினால், அந்தக் குறிப்பிட்ட நகையில் ஹால்மார்க் தனித்துவ அடையாள எண்ணான, ஹால்மார்க் யுஐடி அல்லது ஹெச்யுஐடி எனப்படும் குறியீடு எண் உள்ளதாக அர்த்தம்.

ஹால்மார்க் என்பது ஒரு வகையான தரச் சான்றிதழ். இந்த எண், தங்கம் எவ்வளவு தூய்மையானது என்பதற்கான சான்றாகவும் அந்தச் சான்றிதழை யார் வழங்கியுள்ளார்கள் என்பதையும் குறிக்கிறது.

தங்க நகைகளை வாங்கும் நுகர்வோர் ஏமாற்றமடையாமல் இருப்பதையும் அவர்கள் செலுத்தும் தொகைக்கு ஏற்ப தூய்மையான, தரமான தங்கத்தைப் பெறுவதையும் ஹால்மார்க் உறுதி செய்கிறது.

இந்தியாவில், இந்திய தரநிலைகள் பணியகம், அதாவது பிஐஎஸ், தங்க நகைகளுக்கான ஹால்மார்க்கிங் திட்டத்தை 2000ஆம் ஆண்டில் தொடங்கியது. பிஐஎஸ் என்பது இந்தியாவின் தேசிய தர நிர்ணய நிறுவனம்.

அதாவது, நாட்டிலுள்ள பொருட்கள், சேவைகளின் தரத்தை உறுதி செய்வது, அவற்றுடைய தரத்தின் துல்லியத்தைச் சரிபார்ப்பது ஆகிய பணிகளை இந்த அமைப்பு செய்கிறது.

ஹால்மார்க்கிங் திட்டத்தின்படி, தங்கம் விற்கும் கடைக்காரர்கள் ஹால்மார்க் முத்திரை பதிக்கப்பட்ட நகைகளை விற்பனை செய்யவேண்டும்.

நகைக்கடை உரிமையாளர்கள் அரசாங்கத்தின் அதிகாரப்பூர்வ ஹால்மார்க்கிங் மையத்தில் நகை களுக்கான ஹால்மார்க் முத்திரைகளைப் பெறுவார்கள்.

ஹால்மார்க் முத்திரை நுகர்வோர் மோசடிக்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது. மோசடி செய்யப்பட்டால் அந்த வழக்குகளில் தீர்வு கிடைப்பதை எளிதாக்குகிறது.

முன்னதாக இந்தியாவில் நான்கு இலக்க அடையாள எண் பயன்படுத்தப்பட்டது. இதில் பிஐஎஸ் லோகோ, நகைகளின் தூய்மை (அதாவது காரட்), தூய்மை சோதனை மையத்தின் லோகோ, பொற்கொல்லரின் சொந்தச் சின்னம் ஆகியவை அடங்கும்.

சில விற்பனையாளர்கள் நான்கு இலக்க அடையாளங்களைக் கொண்ட நகைகளை விற்பனை செய்தது. நுகர்வோர் மத்தியில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியது. அதனால்தான் ஏப்ரல் 1, 2023 முதல் புதிய ஹால்மார்க் விதிகளைக் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.

எந்த நகைக்கடை உரிமையாளரும் இனி ஆறு இலக்க ஹால்மார்க் எண் இல்லாத நகைகளை விற்பனை செய்ய முடியாது. இதில் நான்கு இலக்க ஹால்மார்க் எண் கொண்ட நகைகளும் அடக்கம். அவற்றையும் விற்பனை செய்ய முடியாது.

ஹெச்யுஐடி எனப்படும் புதிய ஹால்மார்க் முத்திரை, பிஐஎஸ் லோகோ, நகைகளின் நம்பகத்தன்மை பற்றிய தகவல் மற்றும் ஒவ்வொரு நகைக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட ஆறு இலக்க குறியீடு ஆகியவையும் அடங்கும்.

பிஐஎஸ் கேர் பயன்பாட்டில் இந்த ஹெச்யுஐடி ஐ நீங்கள் சரிபார்க்கலாம். சுருக்கமாகச் சொன்னால், இனிமேல் இந்தியாவில் தயாரிக்கப்படும் ஒவ்வொரு தங்க நகைகள் மற்றும் பொருட்களையும் சரிபார்க்க முடியும்



கல்லீரலை கவனிப்பதை கையாள்வோம்!

கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண்பது, மது அருந்துவது முதல் மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் மாத்திரைகள் பயன்படுத்தும் வரை, சில ஆரோக்கியமற்ற பழக்கவழக்கங்கள் நம் கல்லீரலை என்றென்றும் காயப்படுத்தலாம்.

உயிருக்கு ஆபத்து தரும் இந்த சூழலை தவிர்த்திட மருத்துவர்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளைக் கேட்பது நல்லது.

ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரித்தல், வழக்கமான உடற்பயிற்சி, ஆல்கஹால் உட்கொள்ளலை கட்டுப்படுத்துதல், கல்லீரலுக்கு உகந்த உணவுகள் உட்பட உணவுமுறை மற்றும் ஹைபடைடீஸ் தடுப்புகள் போடுவது கூட உங்கள் கல்லீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு நிறைய செய்ய முடியும்.

சரிவிகித மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்: குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவுகள் மற்றும் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள். உணவில் குறைந்த கார்போஹைட்ரேட், அதிக நார்ச்சத்து, ஒமேகா3 நிறைந்த உணவுகள் இருக்க வேண்டும். காபி, கொட்டைகள், கொழுப்பு நிறைந்த மீன்கள் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவற்றை உட்கொள்வது பாதுகாப்பானது.

உங்கள் உணவில் ஏராளமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்பட ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம், நிறைய திரவங்களை உட்கொள்வதன் மூலம், அதிகப்படியான மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் உங்கள் அமைப்பை இயற்கையாகவே நச்சுத்தன்மை நீக்க வேண்டும்.

உங்கள் உடல் எடையைக் கண்காணிக்கவும்: கல்லீரல் நோய் ஆரோக்கியமற்ற உணவின் விளைவாகும் மற்றும் 510% எடை இழப்பு மற்றும் 0.51 கிலோ வாராந்திர இழப்பைப் பெறுவதற்கு 25% கலோரி உட்கொள்ளலைக் குறைக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான காலை உணவை உண்பது, உப்பு மற்றும் கொழுப்பு உட்கொள்ளலைக் குறைப்பது, பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது குப்பை உணவைத் தவிர்ப்பது



போன்ற உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு முறைகளில் சிறிய மாற்றங்களைச் செய்வது எடை மேலாண்மைக்கு முக்கியமாகும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும்/அல்லது அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால் கவனமாக இருங்கள். கல்லீரல் பாதிப்பு டைப் 2 நீரிழிவு, டிஸ்லிபிடெமியா, வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவற்றின் விளைவாகும்.

காய்கறி சாறு கல்லீரல் நச்சுத்தன்மை நீக்க உதவுகிறது. கேரட், வெள்ளிகிளி, பீட்ரூட், பிரஸ்ஸல்ஸ் முளைகள், முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கிய காய்கறிகளிலிருந்து நீங்கள் சாறு தயாரித்து குடிக்கலாம். உங்கள் கல்லீரலை நச்சு நீக்க முட்டைக்கோஸ் சாறு சிறந்தது. நீங்கள் சிறிது இஞ்சியுடன் ஆரஞ்சு அல்லது கேரட் சாறு முயற்சி செய்யலாம். இஞ்சி வேர்கள் செரிமான மண்டலத்தை ஆற்றும், வயிற்றில் வாயுவைக் குறைக்கும் இனிமையான பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. காய்கறிகளில் உள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் அதிக உள்ளடக்கம் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

உங்கள் கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்க பொட்டாசியம் உட்கொள்ளல் அதிகமாக இருப்பது முக்கியம். இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், பீட்ரூட், தக்காளி, கீரை, பீன்ஸ், சால்மன், ஆப்ரிகாட் போன்ற உணவுகள் பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகள். நீங்கள் இந்த உணவுகளை தாராளமாக உட்கொள்ளலாம்.

நல்லதைச் சொல்லி வளர்ப்போம்!

தினமும் தன் இரு சக்கர வாகனத்தில் தன் மகளை பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்லும் ஒருவர் ஒரு வித்தியாசமான விசயத்தை தொடர்ந்து செய்து வந்தார்.

மகளுடன் சாலையில் செல்லும்போது ஏதாவது ஒரு கடையின் பெயர் பலகையை அவளை படிக்கச் சொல்வார். பின்னர் அந்தக் கடையைப் பற்றிய விவரங்களை அவளுக்கு விளக்குவார்.

அந்தக் கடையில் நடக்கும் வேலைகள், அதற்கான பொருள்கள், தயாரிக்கும் முறை என்று மகளுக்கு சொல்லிக்கொண்டே போவார்.

உதாரணமாக ஒரு டீ கடை என்றால்... "எனக்குத் தெரிஞ்சவர் இந்த கடைக்காரர்.

இங்கே 10 வருஷமாக டீ கடை வெச்சிருக்கார். தினமும் காலையில் 5 மணிக்கே கடையை திறந்து விடுவார்.

அதுக்காக, 4 மணிக்கே எழுந்து விடுவார். ராத்திரி 10 மணி வரைக்கும் கடை இருக்கும். ஒரு நாளில் 17 மணி நேரம் வேலை செய்கிறார்.

அதில் முக்கால்வாசி நேரம் நின்றபடியேத்தான் இருப்பார். நீ கிளாஸ்ல உட்கார்ந்து பாடம் படிப்பாய். நானும் ஆபீஸ்ல உட்கார்ந்து வேலை செய்வேன்.

ஆனால், இவர் உட்கார்ந்து வேலை செய்ய முடியாது. நின்றபடியே வேலை செய்தால்தான் வேலை நடக்கும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துல கூட்டம் அதிகமா இருக்கும்.

அந்த நேரத்துல யாரையும் அதிகம் காத்திருக்க வைக்க முடியாது.

சுறுசுறுப்பா டீ கொடுக்கணும். டேஸ்ட்டும் நல்லா இருக்கணும்."

இப்படி ஆரம்பித்து, அதில் வரும் வருமானம், சவால்கள் எனச் சொல்வார்.

அவர் செல்ல மகளும் இடையிடையே நிறைய கேள்விகள் கேட்பாள். அவற்றுக்கெல்லாம் பதில் சொல்லியவாறு அழைத்துச் சென்று பள்ளியில் விடுவார் தன் மகளை.

ஒரு நாள் வகுப்பில் ஒரு பாடம் நடத்தும்போது நடந்த உரையாடலில், பூ விற்பவர் பற்றிய பேச்சு வந்தது.

உடனே எழுந்த அந்தப்பெண், அதுபற்றி தனக்குத் தெரிந்ததை எல்லாம் கோர்வையாக சொல்லிக்கொண்டே

போனாள்.

அது மற்ற குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல அந்த வகுப்பு ஆசிரியைக்கும் தெரியாத பல செய்திகளை வெளிப்படுத்துவதுமான ஒரு நிகழ்வாக இருந்தது.

அந்தத் தகவல்களுக்குள் ஒரு மனிதரின் வாழ்வியல் முறை, சக மனிதருடன் நமக்குள்ள தொடர்பு, அவர்களின் முக்கியத்துவம், அவர்களின் பொருளாதார சூழல் ஆகியவை வெளிப்பட்டன.

அவள் வகுப்பு ஆசிரியை வியந்து கைதட்டினார்.

மற்ற குழந்தைகளும் கூட அவளை வியந்து பார்த்தது.

தன் தந்தைக்கு மனதார நன்றி சொன்னாள் அந்தச் செல்ல மகள். பொதுவாக, பொருளாதார ரீதியாக எளிய பணிகளைச் செய்பவர்களை நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் எப்படி அறிமுகம் செய்கிறோம் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்..?!

"சரியா படிக்கலைன்னா இப்படித்தான் நீயும் கூலி வேலை செய்து கஷ்டப்படணும்" என்கிறோம்.

அதாவது, நம் குழந்தைகளுக்குள் பயத்தைப் புகுத்தி அதன் மூலமாக புது பொறுப்பை உருவாக்க இதை ஓர் உத்தியாக நினைக்கிறோம்.

ஆனால், அப்படிச் சொல்வதால் அவர்களுக்குள் பயம் மட்டுமா உருவாகிறது? நிச்சயமாக இல்லை!

அந்தப் பணியைத் தாழ்வாகவும், அதைச் செய்பவர்கள் மீது இயல்பாகவே மதிப்பும் குறைகிறது.

இது சரியான வழிமுறையா?

இங்கே செய்யப்படும் எல்லாவிதமான பணிகளும் முக்கியமானவைகளே. எல்லா மனிதர்களும் முக்கியமானவர்களே. என்பதை நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துவது மிக முக்கியம்.

எந்த குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான் மண்ணில் பிறக்கையிலே. பின் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் பெற்றோர்கள் வளர்ப்பினிலே.

இயற்கை வாட்டர்பில்டர் மண்பானை!



இது உடலில் நோயை உண்டாக்கும்.

மூன்று தோஷங்களை வாத, பிதாமம் மற்றும் கபம், சமன் செய்கிறது:

“கோடையில் மண் பாணை தண்ணீரைக் குடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள். அந்த நீரில் வெட்டிவேர், எலுமிச்சை ஆகியவற்றைச் சுவைக்காகவும் நறுமணத்திற்காகவும் போடுவார்கள்.

இவை தவிர, ஒரு கைப்பிடி அளவு தேற்றான் கொட்டையை சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் கட்ட வேண்டும். இந்த வகை காய் கண்ணுக்குத் தெரியாததை அழிக்கிறது. நுண்ணுயிரிகள் மற்றும் தண்ணீரை சுத்திகரிக்கின்றன. வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது தண்ணீரை மாற்றும் போது புதிய தேற்றான் கொட்டையை சேர்க்கவும்.

குளிர்ந்த நீருக்கு மண் பாணைகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் நாகரீகம் என்ற பெயரில் பெயிண்ட் அடிக்கிறார்கள்.

பாணையின் உட்புறத்தில் சில வற்றையும் வண்ணம் தீட்டவும். இதைச் செய்யும்போது அழகாகத் தோன்றலாம்.

இருப்பினும், ஒரு வண்ணம் பாணை இதற்கு உதவாது. மேலும், பாணையின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறிய துளைகளும் தண்ணீர் வெளியேறுவதைத் தடுக்கின்றன.

மண் பாணைகளில் உள்ள நீரால் ஏற்படும் சிறு சிறு பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது.

மண்பாணையில் குடிநீரை ஊற்றி வைத்து 2 மணி நேரம் முதல் 5 மணி நேரம் வைத்திருந்தால், அந்தத் தண்ணீரில் உள்ள மாசுப் பொருள்கள் பலவற்றையும் மண்பாணை உறிஞ்சிவிடும். மண்பாணையே இயற்கையின் மிகச்சிறந்த ‘வாட்டர் பில்டர்’. தினமும் மண்பாணைத் தண்ணீர் குடிப்பதால் நம் உடலில் வெப்பத் தன்மை குறைகின்றது.

- திருமதி. தனலட்சுமி, சிவகங்கை

கோடைக் காலம் ஆரம்பமாகிவிட்டது. தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியதின் அவசியம் அனைவரும் அறிவோம். காசு கொடுத்து தண்ணீர் வாங்கும் நிலையில் அந்த தண்ணீரால் கேடு வருகிறது என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை. எனவே சுத்தமான தண்ணீரை பெறுவதற்கு இயற்கையாகவே அமைந்தது தான் மண்பாணை.

மகத்துவம் நிறைந்த மண்பாணை நீர்...

கோடை காலத்தில் மண் பாணைகள் எங்கும் விற்பனைக்கு வருவதை பார்க்கிறோம்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் விரும்பும் சாமானியர்களுக்கும் மண்பாணைகள் ஏற்றது.

இந்த மண் பாணை தண்ணீர் உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தருவது மட்டுமின்றி,

பல மருத்துவ குணங்களும் கொண்டது. பழங்காலத்திலிருந்தே, நம் முன்னோர்கள் சமையல் மற்றும் பிற தேவைகளுக்கு மண் பாணைகளைப் பயன்படுத்தினர். முதன்மையாக கஷாயம் போன்ற மருந்துப் பொருட்களை தயாரிக்க மண் பாணைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. குளிர்சாதனப் பெட்டி தண்ணீர் ஆரோக்கியமற்றது. இது உங்கள் தாகத்தையும் தணிக்காது. எனவே, இப்போது பலர் குளிர்ந்த நீருக்கு மண் பாணைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

மண் பாணைநீர் தாகத்தைத் தணிப்பது மட்டுமின்றி,

உடலின் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும். உங்கள் உடலுக்கு நல்லது. மண் பாணையில் உள்ள நீர் இயற்கையாகவே உடலைக் குளிர்விக்கும்.

கோடையில் நீரிழிப்பு மற்றும் நீர் இழப்பைத் தடுக்கிறது.



உடல் கழிவுகளை நீக்கும் சாஸ்ப வடிவங்கள்!



காலைக் கடனை காலையிலேயே தீர்த்துவிடுவதே சிறந்தது. அதிகாலையில் மலம் கழிப்போருக்குத்தான், பகல் பொழுதில் பசி, ஜீரணம் சரியாக இருக்கும்; வாயுத்தொல்லை இருக்காது. மூலநோய், மூட்டுவலி, தலைவலி முதல் எந்த ஒரு தசை, நரம்பு சார்ந்த நோய்க்கும், மலச்சிக்கலை நீக்குவதைத்தான் முக்கியமான முதல் படியாக சித்த மருத்துவம் சொல்கிறது.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் தான் மலச்சிக்கலுக்கு முதல் காரணம். தற்போது பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள், நார்ச்சத்து இல்லாத கொழுப்பு உணவுகள், துரித உணவுகள் இவையெல்லாம் நமக்கு மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் பிரச்சனை கவனிக்காமல் விட்டால், குடல் சார்ந்த பிரச்சனையாக மாறி விடும்.

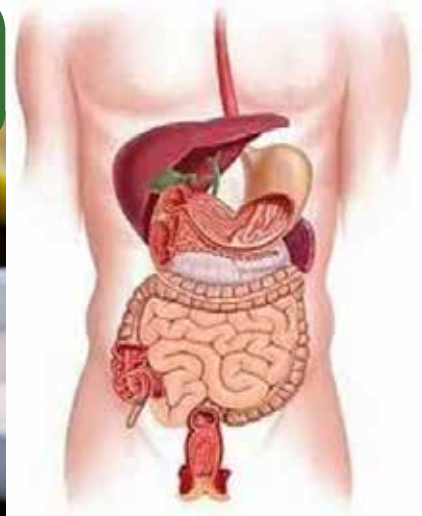
உணவில் கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்க்க வேண்டும். மாதுளம், சொரீஸ், ஆப்பிரிக்காட்ஸ் மற்றும் ப்ளம்ஸ் போன்ற பழங்களில் நிறைய நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. இதனுடன் தயிர் போன்ற புரோபயோடிக் உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் குடலியக்கம் நன்றாக இருக்கும். நார்ச்சத்து குடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை நீக்கி சீரண சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. உலர்ந்த பிளம்ஸ் பழங்கள் கூட பயன்படுத்தலாம்.

இரவில் படுக்கப்போவதற்கு முன்னர் இளஞ்சூடான நீர் இரண்டு டம்ளர் அருந்துவதும், காலை எழுந்ததும், பல் துலக்கி, இரண்டு டம்ளர் சாதாரண நீர் அருந்துவதும் நல்லது.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாற்றை ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அருந்தலாம்.

ஒரு கிளாஸ் பாலில் சில அத்திப்பழங்களை வேக வைத்து படுக்கைக்கு முன் வெதுவெதுப்பான சூட்டில் குடிக்கலாம்.

தினமும் சாப்பிடும் உணவில் நார்ச்சத்து மிகுந்த ஆளி விதைகளை சேர்த்து உண்ணலாம். அதனுடன் ஓட்ஸ் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன்



கிடைக்கும்.

கொய்யாப்பழத்தில் நீரில் கரையக் கூடிய நார்ச்சத்துக்கள் இருப்பதால் ஆசனவாயில் சளி உற்பத்திக்கும், வயிற்றில் உணவை கடக்க உதவுகின்ற குடல் புறணிக்குள் தொடர் சுருக்கங்கள் ஏற்படுத்தி மலச்சிக்கலை நீக்கவும் உதவுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு 5-10 உலர் திராட்சைகளை 2-3 மணி நேரம் மாலையில் ஊறவைத்து, பின் அதை நீருடன் நன்கு பிசைந்து கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உணவைத் தவிர, நாட்டு மருந்துகளில் கடுக்காய் பிஞ்சை லேசாக விளக்கெண்ணெயில் வறுத்து, பொடித்த பொடியை ஒரு டீஸ்பூன் அளவுக்கு முதியோர் சாப்பிடலாம். மலம் கழிப்பது எளிதாகும்.

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் ஆகிய மூன்று மூலிகைக்காய்களின் உலர்ந்த தூள் (விதை நீக்கிய பின்), திரிபலா என அழைக்கப்படும். இந்தப் பொடியை மாலையில் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கலை நீக்குவதோடு, பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை உடலுக்குத் தரும்.

கோடை நோய் தாக்கத்தை தடுக்கும் நீர் மோர்!

எத்தனைதான் கலர்க்கலரான குளிர்்பானங்கள் மார்க்கெட்டில் வந்தாலும், இரசாயனம், செயற்கை சுவை மற்றும் நிறம் (Artificial flavour, Artificial colour) கலக்காத இந்த நீர்மோருக்கு அவையெல்லாம் இணையாகுமா? வெண்ணெய்ச்சத்து சிலுப்பி நீக்கப்பட்ட இந்த நீர்மோர் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தருவதுடன், ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கவல்லது. பசியின்றி வயிறு 'திம்மென்று' இருக்கும்போது இஞ்சி கலந்த இந்த நீர்மோரை ஒரு டம்ளர் பருக அரைமணி நேரத்தில் நல்ல பசியைத் தூண்டிவிடும். கோடைகாலத்தில் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகளுக்கு குளுகுளுவென மோர் கொடுத்து உபசரிப்பது நம் தமிழர்களின் பண்பாட்டில் ஒன்றல்லவா? மோரில் பொட்டாசியம், வைட்டமின் னி12, கால்சியம், ரிபோட்டேனின் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. நீர்மோர் நான்கு வித்தியாசமான சுவைகள் (புளிப்பு, உப்பு, காரம், துவர்ப்பு) அடங்கியது. மலிவானது. எங்கள் ஊரில் வெயில் காலத்தின்போதும், கோவில் திருவிழா நேரங்களிலும் அமைக்கப்படும் தண்ணீர் பந்தலில் பொதுவாக நீர்மோரும், பானாக்கமும் வழங்குவார்கள். இந்த இரண்டு பானங்களில் அறுசுவையும் அடங்கிவிடும். அறுசுவை உணவு நமது உடலில் சேரும்போது உடல் கொண்ட மொத்த களைப்பும் நீங்கி தனி புத்துணர்ச்சி கிடைத்துவிடும்.

மோர் தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள்: தயிர் - 1/2 கப், தண்ணீர் - 1 1/2 கப், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு (பொடியாக நறுக்கியது.) மல்லித்தழை - சிறிதளவு (பொடியாக நறுக்கியது.) இஞ்சி - சிறிதளவு (பொடியாக நறுக்கியது.) பச்சைமிளகாய்- அரைமிளகாய் அளவு - 2 கப் மோருக்கு. (காரம் உங்கள் தேவைக்கேற்ப கூட்டியோ, குறைத்தோ சேர்த்துக் கொள்ளவும்.) உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தயிரை ஊற்றவும். இதனுடன் தண்ணீர் சேர்த்து தயிர் கடையும் மத்து கொண்டு சிலுப்பிவிடவும். கட்டிகள் இல்லாமல் தயிர் நன்றாக கரைந்துவிடும். தயிரில் இருக்கும் வெண்ணெய்ச் சத்தும் தனியே பிரிந்துவிடும். இதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். சுவையான இந்த நீர்மோரை டம்ளரில் ஊற்றி பருக அல்லது சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். மதியம் நன்கு வயிறு நிறைய



சாப்பிட்டுள்ளீர்களா? அசௌகரியமாக உணர்கிறீர்களா அப்படியெனில் ஒரு டம்ளர் மோர் குடிபுகுங்கள். இது வயிற்றை சுற்றி எண்ணெய் மற்றும் நெய்யினால் ஏற்பட்ட படலத்தை நீக்குவதோடு, கொழுப்பையும் கரைக்கும். இதனால் தான் மோர் குடித்த பின்னர், வயிறு இலேசானது போல் உணர்கிறீர்கள். மோருடன் இஞ்சி, மிளகு மற்றும் சீரகம் போன்றவற்றை சேர்த்து குடித்து வந்தால், செரிமானம் நன்கு நடைபெறும். அதிலும் உங்கள் வயிறு உப்புசமாக, ஒருவித அசௌகரியமாக உணரும் போது, இதைக் குடித்தால், உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மோராானது உப்பு, தண்ணீர், தயிர் மற்றும் சில மசாலா பொருட்களை சேர்த்து செய்யப்படுவதாகும். இதில் எலக்ட்ரோலைட்ஸ் மற்றும் தண்ணீர் அதிகமாக இருப்பதால், இதனை கோடையில் குடித்து வந்தால் உடல் வறட்சி அடைவதைத் தடுக்கலாம். ஜூன் ஆஃப் நியூட்ரிஷன் வெளியிட்ட அறிக்கையின் படி, மோரில் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தனித்துவமான



S. Dhanalaxmi
Yoga Therapist &
Naturopathy, Sivagangai.

பயோஆக்டிவ் புரோட்டீன், ஆன்டி வைரல், ஆன்டி பாக்க்டீரியல் மற்றும் ஆன்டிகேன்சர் பொருள் நிறைந்துள்ளதாக தெரிவிக்கிறது. மேலும் நிபுணர்களும் தினமும் ஒரு டம்ளர் மோர் குடித்து வந்தால், இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று சொல்கின்றனர்.

தமிழ் சினிமாவின் திசைவழிப் போக்கை மாற்றிய இயக்குனர்களில் மிக முக்கியமானவர் பாரதிராஜா. 'இயக்குனர் இமயம்' என ரசிகர்களால் அன்போடு அழைக்கப்படுபவர். முன்னணி நடிகர்களான கமல்ஹாசன், ரஜினிகாந்த், சிவாஜி கணேசன், சத்யராஜ் ஆகியோரை வைத்து தமிழ் சினிமாவில் மிக முக்கியமான படங்களை இயக்கியவர். சமீப காலங்களில் தொடர்ச்சியாக திரைப்படங்கள் நடித்து வரும் பாரதிராஜா, இளம் இயக்குனர்கள் இயக்கிய பாண்டியநாடு, குரங்கு பொம்மை, ஈஸ்வரன், ராக்கி, கென்னடி கிளப் என பல திரைப்படங்களில் நடித்துள்ளார். திருச்சிற்றம்பலம் படத்தில் தனுஷுக்கு தாத்தாவாக 'சீனியர் திருச்சிற்றம்பலம்' கதாபாத்திரத்தில் நடித்து ரசிகர்களை வெகுவாக கவர்ந்தார்.

இந்நிலையில், இயக்குனர் பாரதிராஜா மகன் மனோஜ் பாரதிராஜா, இயக்குனராக அறிமுகமாக உள்ளார்.

இயக்குனர் சுசீந்திரனின் கதை - தயாரிப்பில் மார்கழி திங்கள் படம் மூலம் இயக்குனராக



அறிமுகம் ஆகிறார். வெண்ணிலா புரொடக்ஷன்ஸ் தயாரிக்கும் இந்த படத்தின் படப்பிடிப்பு விரைவில் துவங்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இந்தப் படத்தில் இயக்குனர் பாரதிராஜா முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார். இப்படத்திற்கு ஜி.வி.பிரகாஷ் குமார் இசையமைக்கிறார். ஏ.ஆர்.சூர்யா ஒளிப்பதிவு செய்கிறார். கபிலன் வைரமுத்து பாடல்களை எழுதுகிறார். இந்த படத்தின் டைட்டில் லுக் போஸ்டர் வெளியாகி உள்ளது.

ராஷ்மிகா In ரயின்போ

தென்னிந்தியாவில் முக்கிய நடிகையாக இருப்பவர் ராஷ்மிகா மந்தனா. 'கீதா கோவிந்தம்' படத்தின் மூலம் பிரபலமான அவர் தற்போது முன்னணி ஹீரோக்களின் படங்களில் நடித்து வருகிறார். தமிழ், தெலுங்கு, இந்தி என மூன்று மொழிகளில் நடித்து அவரின் புதிய படத்தின் அறிவிப்பு வெளியாகியுள்ளது. பெண்ணை மையப்படுத்தி எடுக்கப்படும். இந்த படத்தில் ராஷ்மிகா முதன்மை கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார். இந்த படம் குறித்து பேசிய நடிகை ராஷ்மிகா மந்தனா, பெண் கதாபாத்திரத்தை வைத்து உருவாகும் கதையில் முதல் முறையாக நடிக்கிறேன். இந்த கதாபாத்திரக்கு திரையில் உயிர் கொடுக்க உள்ளேன். இந்த படம் உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தும் விதமாக இருக்கும். பெண்



கதாபாத்திரத்துடனான ரசிகர்களின் பயணமாக இந்த படத்தை உணர்வீர்கள். அதற்கு தயாராக இருங்கள் என்று கூறியுள்ளார்.



பகுது குல விமர்சனம்

கன்னியாகுமரியில் தொழிலதிபராகவும் பிரபல தாதாவாகவும் இருக்கிறார் ஏஜிஆர் என்கிற சிம்பு. இவர் யாரை சொல்கிறாரோ அவர் தான் அடுத்த முதலமைச்சர் என்ற அளவுக்கு செல்வாக்கு மிக்கவராக இருக்கிறார். இது ஒரு புறம் இருக்க முதலமைச்சர் சந்தோஷ பிரதாப்பை திடீரென சிலர் கடத்தி விடுகின்றனர் முதல்வரை கண்டு பிடிக்க சிபிஐ களம் இறங்கி தீவிரமாக தேடி வருகிறது. முதலமைச்சரை கடத்தியது சிம்புவாக இருக்கும் என்று போலீசும் அவருக்கு நெருக்கடி கொடுக்கிறது. இதனிடையே கவுதம் கார்த்திக், சிம்புவிடம் அடியாளாக வேலைக்கு சேர்கிறார். போலீஸ் ஒரு புறம் நெருக்கடி கொடுக்க, மறுபுறம் மக்கள் முன் சிம்புவை தவறானவனாக காட்ட துணை முதல்வர் கவுதம் மேனன் தீவிரமாக முயற்சி செய்கிறார். இறுதியில் கவுதம் மேனன் போடும் திட்டத்தில் சிம்பு சிக்கி கொள்கிறாரா? முதல்வரை கடத்தியது யார்? எதற்காக கடத்தினார்கள்?

என்பதை பார்க்க தியேட்டருக்கு வாங்க!



விடுதலை விமர்சனம்

அருமபுரி என்ற மலைகிராமத்தில் சுரங்கம் அமைக்க அரசு திட்டமிடுகிறது. ஆனால் அந்த சுரங்கத்தை எதிர்த்து பெருமாளர் வாத்தியார் (விஜய் சேதுபதி) தலைமையிலான மக்கள் என்ற படை என்ற அமைப்பு ஆயுதம் தாங்கி போராடுகிறது. அந்த அமைப்பின் தலைவரான விஜய் சேதுபதியை கைது செய்ய செல்லும் காவல்துறை குழுவில், வாகன ஓட்டுநராக பணியாற்றுகிறார் குமரேசன்(சூரி).

உயர் அதிகாரியின் உத்தரவுகளை பின்பற்றவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டுக்கு உள்ளாகும் சூரிக்கு, அவரது உயரதிகாரி சேத்தனால் மெமோ கொடுக்கப்படுகிறது.

தன்மானத்தை விட்டுக்கொடுக்காமல் பணியில் இருக்க போராடும் சூரிக்கு என்ன ஆனது? விஜய் சேதுபதி பிடிப்பட்டாரா? சூரிக்கும் விஜய் சேதுபதிக்கும் என்ன தொடர்பு என்பதை தியேட்டருக்கு வந்து பாருங்க!



குசரா விமர்சனம்

நிலக்கரி சுரங்கம் அருகே இருக்கும் கிராமத்தில் வசிக்கும் நானி நண்பர்களுடன் சதா குடி கும்மாளம் என்று இருக்கிறார். குடித்தால் மட்டுமே அவருக்கு தைரியம் வருகிறது. நிலக்கரி திருடி வாழ்க்கையை ஓட்டுகிறார். அதே ஊரில் வசிக்கும் கீர்த்தி சுரேஷ் மீது சிறுவயதில் இருந்தே அவருக்கு காதல். ஆனால் நானியின் நண்பன் தீக் ஷித் ஷெட்டியை கீர்த்தி சுரேஷ் விரும்புவதால் காதலை மனதுக்குள்ளேயே புதைத்து விடுகிறார்.

நண்பனுக்கும் கீர்த்தி சுரேஷுக்கும் திருமணம் நடக்க அந்த பயங்கரமும் நடக்கிறது. ஊருக்குள் நுழையும் சில ரவுடிகள் நானியையும் அவரது நண்பர்களையும் கொலை வெறியோடு துரத்துகின்றனர். இதில் புதுமாப்பிள்ளையான நானியின் நண்பன் கொல்லப்படுகிறார்.

நண்பனை கொன்றவர்களை நானி பழிவாங்க துடிப்பதும் கீர்த்தி சுரேஷ் நிலைமை என்ன ஆனது என்பதை தியேட்டர் வந்து பாருங்க





தமிழ் மற்றும் தெலுங்கு உள்ளிட்ட பழமொழி திரைப்படங்களில் 300க்கும் மேற்பட்ட படங்களில் நடித்து பிரபலமானவர்தான் சத்யபிரியா. இவர் 50க்கும் மேற்பட்ட படங்களில் கதாநாயகியாக நடித்துள்ளார்.

இவர் தற்போது எதிர்நீச்சல் தொடரில் அடுத்த வருகிறார். இவரின் மருமகள் வெளிநாட்டை சேர்ந்தவர் என இவர் ஒரு பேட்டியில் கூட தெரிவித்திருந்தார்.இந்நிலையில் இவருக்கு 70 வயதை முன்னிட்டு நேற்று பீமரக சாந்தி விழா நடைபெற்றது. குடும்பத்தினர் அனைவரும் இதில் கலந்துகொண்டு அவருக்கு விழாவை சிறப்பாக நடத்தி வைத்தனர்.

1975ஆம் ஆண்டு வெளிவந்த மஞ்சள் நிற முகமே என்ற திரைப்படத்தின் மூலம் சினிமாவுிற்கு அறிமுகமானார்.

அதன் பிறகு தீபம், சக்ராயுதம், மனிதரில் இத்தனை நிறங்களா, புதியபாதை உள்ளிட்ட பல படங்களில் ஹீரோயினாக நடிப்பதற்கான வாய்ப்பை பெற்றார். மேலும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு அம்மா கேரக்டரிலும், வில்லி கேரக்டரிலும் நடிக்க துவங்கினார். சத்ய பிரியா.

1979 ஆண்டு கன்னட தயாரிப்பாளர் முகுந்தன் என்பரை காதலித்து திருமணம் செய்துகொண்டார்.

அதன்பிறகு நடிப்பிலிருந்து சிறிதுகாலம் விலகியவர் நீண்ட இடைவெளிக்கு பின் பார்த்திபனின் புதிய பாதை படம் மூலம் ின்ட்ரி ஆனார். அந்த படத்தில் வில்லியாக நடித்திருந்தது தமிழ் ரசிகர்களிடையே நல்ல ரீச் ஆனது. தொடர்ந்து பணக்காரன், பாட்டாளி மகன், எதிர்காற்று, சின்ன கவுண்டர், ரோஜா, அரண்மனை காவலன், பாஷா படத்தில் ரஜினியின் அம்மாவாக, ராஜாவின பார்வையிலே, மாமன் மகள், சூர்யவம்சம் படத்தில் தேவையானி அம்மா, நேசம், உன்னிடத்தில் என்னை கொடுத்தேன், நீ வருவாய் என, படையப்பா படத்தில் ரம்யாகிருஷ்ணன் அம்மாவாக, ஆசையில் ஓர் கடிதம், கண்டு கொண்டேன் கண்டு கொண்டேன், உன்னை நினைத்து, தற்போது வணங்காமுடி என பல படங்களில் நடித்துள்ளார். சிவாஜி கணேசன் தொடங்கி கமல், ரஜினி, விஜய், அஜித், சூர்யா என முன்னணி நடிகர்களுடன் நடித்தார்.

இப்போது சின்னத் திரையில் கொடி கட்டு பறந்து வரும் சத்யபிரியா 50 ஆண்டு காலமாக வண்ணத்திரை, சின்னத்திரைகளில் முத்திரை பதித்து வருகிறார்.

சந்தோஷத்தைக் கெடுக்கும் சந்தேகம்!

நீங்கள் 100 சதவீதம் அடுத்தவர் மேல் நம்பிக்கை வைக்கவில்லை என்றால் அடுத்தவர் உங்களிடம் காட்டும் அன்பின் மீது எப்போதும் சந்தேகம் இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

இது நட்புக்கும், வேலை செய்யும் இடத்தில் இருக்கும் முதலாளி, தொழிலாளி உறவுக்கும் பொருந்தும்.

எப்போதும் எல்லோரிடமும் 100 சதவீத அன்பைக் காட்டுங்கள். சந்தேகம் ஒன்று வந்து விட்டால், நிம்மதி போய் விடும், சந்தேகம் இருக்கும் இடத்தில் நிம்மதி இருக்காது.

ஒரு குட்டிப்பெண்ணும் குட்டிப்பையனும் விளையாடிக் கொண்டு இருந்தார்கள். அந்தப் பையன் கைகளில் நிறைய பொம்மைகளும் அந்தக் குட்டிப்பெண் கையில் நிறைய இனிப்புகளும் இருந்தது.

அந்தப் பையன் சொன்னான், "எங்கிட்ட இருக்கிற பொம்மைகள் எல்லாத்தையும் உனக்குத் தருகிறேன். நீ வைத்து இருக்கிற இனிப்புகள் எல்லாத்தையும் எனக்குத் தருகிறாயா என்று கேட்டான்.

குட்டிப் பெண்ணும் அதற்கு சம்மதம் தெரிவித்தாள். அந்தப் பையன் தன்னிடம் உள்ள நல்ல பொம்மையை ஒளித்து வைத்து

விட்டு அந்தக் குட்டிப்பெண்ணிடம் இனிப்புகளைக் கேட்டான்.

குட்டிப் பெண் எல்லா இனிப்புகளையும் கொடுத்து விட்டு பொம்மைகளை வாங்கிக் கொண்டாள்.

அன்று இரவு அந்தக் குட்டிப்பெண் நிம்மதியாக உறங்கினாள். அந்தப் பையனுக்கு உறக்கமே வரவில்லை.

அவள் எல்லா இனிப்புகளையும் நம்மிடம் தந்து இருப்பாளா இல்லை நாம் ஒளித்து வைத்தது போல் அவளும் ஏமாற்றி இருப்பாளா என்று நினைத்துக் கொண்டே உறக்கம் இல்லாமல் சிரமப்பட்டாள்.

சந்தேகம் ஒருவர் மனதைப் பற்றிக் கொண்டால், அது மனநோயாக மாறி விடுகிறது.

சந்தேக மனப்பான்மை கொண்டவர்கள் தன்னால் அதைச் செய்ய முடியுமா இதைச் செய்ய முடியுமா என்று சந்தேகப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஒரு வீட்டில் சந்தேகம் முன் வாசலால் வந்தால் மகிழ்ச்சிப் பின்வாசலால் போய் விடும் என்பார்கள்.

ஆம் இன்று சந்தேகம் என்ற மன வியாதி சமூகத்தில் நிலவி வரும் ஒரு விஷக்கிருமி. அது ஊடுருவி உயிரையே கொன்று விடும்.



உயிர் தந்"தாயே"

தாலாட்டி மகிழ்ந்தாயே என்னை

பாலாட்டி வளர்த்த தாயே

சீராட்டி மகிழ்ந்தாயே என்னை

பாராட்டி வளர்த்த தாயே

தத்தித் தவழும் வரையில் நெஞ்சில் தாங்கினாய்

மொட்டு இதழ் முத்தம் தர ஏங்கினாய்

நான் தூங்க புது ராகம் மீட்டினாய்

தன் தூக்கம் மறந்து தாலாட்டினாய்

பூவும் பொட்டும் எனக்கு சூட்டினாய்

பொழுதோடு அமுத மதை ஊட்டினாய்

உடைமாற்றி பணிவிடைகள் செய்தாயே

எனை மாற்றி புது வாழ்வு தந்தாயே

மழலை மொழி நான் பேசத் தூண்டினாய்

என் பூவிதழில் புதுவார்த்தை தோண்டினாய்

அம்மா என்று நானழைக்க வேண்டினாய்

அழைத்த போது அகம் மகிழ்ந்து குதித்தாடினாய்

நடை பழக இரு விரல்கள் நீட்டினாய்

தடை விலக உன் தூக்கம் போக்கினாய்

ஊரார் முன் என்னை மனிதனாக்கினாய்

உண்மை மட்டும் பேச என்னை தூண்டினாய்

துள்ளிவினை யாடும் போதும்

பள்ளிசென்று படிக்கும் போதும்

கண்ணுக்கு இமையாக மாறினாய் என்னை

மண்ணுக்கும் பயன்படவே மாற்றினாய்

தத்தளிக்கும் மனமாய் தனிமையாய்

தனயவனிவன் வரவை எதிர் நோக்கினாய்

நீ இன்றி நான் இல்லை என்தாயே

உனையன்றி எனக்கு வேறில்லை மறவேனே....!

பேரன்புடன்...

கவிஞர் செல்லப்பா

வளர்ந்து விட்ட கணிணி
உலகத்திலே சாயம் போகும்
விவசாயம்!



ஓடிந்துப் போன முதுகெலும்பால்
படுத்தப் படுக்கையாய் வயல்கள்!

பெருகி வரும் ஆசையால்
சுருங்கி வரும் நிலங்கள்

அடிக்கல்லை வைத்து
அடிக்கணக்கில் விலை பேசி
மடி நிறையப் பணம் கட்டும்
புது வியாபாரம்!

வாய்க்காலுக்கு வாய் பார்த்து
நதி நீருக்கு விதி நொந்து
அறுவடை செய்தாலும்
அடிமாட்டு விலைக்கு!

வளர்ந்து வரும் வேகத்தில்
பள்ளிப் பாடத்தில் மட்டும் வரும்
பின்னொரு காலத்தில்
விவசாயம் என்ற தொழில்...

இடது பக்கம் சாய்ந்து தூங்க தூங்க டீவண்டுமா?



உங்கள் இடது பக்கத்தில் தூங்குவதன் மூலம் உங்கள் இதயத்தின் கடின உழைப்பை நீங்கள் குறைக்கலாம்; அதாவது உங்கள் இதயம் கடினமாக செயல்படுவதை நீங்கள் தவிர்க்கலாம். நீங்கள் இவ்வாறு இடது பக்கம் படுத்து தூங்கினால், உங்கள் இதயத்திற்கு, உங்களின் உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தை பரப்புவதற்கு மிகவும் எளிமையாக இருக்கும்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் பெரும்பாலும் இடது பக்கத்தில் தூங்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். அது ஏன் என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? அதாவது, உங்கள் வலது பக்கத்தில் நீங்கள் தூங்கினால், உங்கள் சுருப்பை ஆனது உங்கள் கல்லீரலுக்கு எதிராக அழுத்தப்படுகிறது (கல்லீரல் ஆனது, உங்கள் உடலின் வலது பக்கத்தில் காணப்படுகிறது).

பகல் நேரத்தில் போதிய அளவு உடற்பயிற்சி செய்வதும் முக்கியமானது; ஆனால் படுக்கப் போவதற்கு 4 மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக உள்ள நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள். ஏனெனில் அப்போது உருவாகும் அட்ரீனலின் உங்களை விழித்திருக்கச் செய்யும்.

உடல் தளர்ந்தவராக இல்லாவிட்டால் அல்லது குறைந்த நேரம் தூங்குவவராக இல்லாவிட்டால், பகல் நேரத்தில் தூங்குவதை குறிப்பாக மாலை 4 மணிக்குப் பிறகு தூங்குவதைத் தவிர்த்திடுங்கள். அவ்வாறு தூங்குவது இரவில் தூக்கம் வருவதை தள்ளிப்போடும். படுப்பதற்கான நேரத்துக்கு, அதிக நேரம் முன்னதாகவே தூக்கத்துக்கான பயணம் தொடங்கிவிடுகிறது ஆறு மணி நேரத்துக்கு முன்பே தொடங்குகிறது. சொல்லப்போனால், காபின் கலந்த பானத்தை அதற்கு முன்னதாக நிறுத்திவிட வேண்டும்.

காபின் உங்கள் உடலில் ஒன்பது மணி நேரம் வரை இருக்கும். எனவே இரவில் நல்ல தூக்கம் வர வேண்டும் என்று நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பினால், மதியம் 12 மணிக்குப்

பிறகு டீ, காபி மற்றும் வாயுக்கள் கொண்ட பானங்களை தவிர்த்திடுங்கள்.

நீங்கள் எங்கே இருந்தாலும், படுக்கப் போவதற்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக திரைகளைப் பார்க்காத நேரமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். (டி.வி. செல்போன், கம்ப்யூட்டர் இல்லாத நேரமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.) பெரும்பாலான டி.வி.கள், ஸ்மார்ட் போன்கள் வெளிப்படுத்தும் எலக்ட்ரானிக் ப்ளூ வெளிச்சம் உங்கள் மூளையை அதிக நேரம் விழிப்பாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும். ரேடியோ, இசை அல்லது பாட்காஸ்ட்களில் இசை கேட்டுக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் தூங்கிய பிறகு தானாக ஆப் ஆகும் வகையில் டைமர் செட் செய்து கொள்ளுங்கள். வெற்றிகரமான தொழிலதிபர்கள் மற்றும் உலகத் தலைவர்கள் இரவில் நான்கு மணி நேரம் மட்டுமே தூங்கினர் என்ற பெருமையான கதைகளை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். ஆனால், பெரும்பாலான மக்களுக்கு அது சாத்தியமில்லை.

சில மணி நேரத்தில் தூக்கம் கலைந்து தெளிவாகிவிட்டாலும், சிறிது நேரம் தான் தூங்கினோம் என்ற தொடர் எண்ணம், உங்களுக்கு உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பதாக அமைந்துவிடும்.

ஐந்து மணி நேரத்துக்கும் குறைவாகத்தான் தூங்குவது என்ற பழக்கம் தொடருமானால், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் அல்லது புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்தை அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். தூக்கக் குறைபாடு உங்கள் ஆயுளைக் குறைக்கும் என்று மருத்துவப் புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

Trust yourself

Recently, a group of Russian scientists conducted an experiment with sharks to test the strength of their newly manufactured fibre glass so that they could make a perfect submarine window which could withstand high pressure and also be saved from attacks from sea predators. So, they brought three sharks from the ocean which were about three feet long and were the offsprings of the great predator which was too mighty to be tested. However, they used only a weaker version of the fibre glass and calculated the impact that the stronger version of the fibre glass could withstand by the real predator. The three sharks were put inside a ten feet long rectangular fibre glass tank and left them to starve. Once they found the sharks were hungry and furious, they inserted a testing fibre glass in



between, dividing the tank equally. At one end of the tank the sharks were isolated and at the other end smaller fishes were introduced. Now, the scientists started to observe the results for the next 24 hours.

The sharks tried furiously and relentlessly to cross the fibre glass wall to feed on the smaller fishes. After a great day's struggle they became too tired and were no longer hitting against the fibre glass wall. One of the sharks even had an injury on its forehead. So, the experiment was a great success and the scientists came to a conclusion that the fibre glass was strong enough to be tried with a real predator before they approve for the militant application but this story ain't about fibre glasses. After the experiment the scientists removed the fibre glass barrier in between the tank so that the shark





may freely feed upon the little fishes and gain strength and energy before releasing it back into the ocean. By that night while leaving, the fibre glass wall was removed and all the scientists left the laboratory. The next morning when the scientists entered they were rather shocked than surprised to see what had happened. No, the sharks didn't break the tank nor fed upon the small fishes but, one shark was dead and the small fishes were feeding upon the dead shark and the two sharks were at two different corners of the tank without any movement, still alive and soon to be turned into the small fishes' prey.

Do you know the reason? Initially, when the transparent fibre glass was kept in between the shark and the small fishes, the sharks relentlessly tried to feed upon the small fishes but every time they tried reaching the small fishes they were obstructed by the transparent fibre glass. The more and more they tried, the more and more they were injured and started to believe that they were incapable of eating those fishes because their belief system changed. They gave up the

effort and the great predators became prey. We are no different from these mighty creatures. We too are strong and capable of great accomplishments and endeavours but, because of a few temporary defeats and inevitable failures we lose our potential and fall prey to the situation.

Believe in ourselves and tend to form a mindset of failure and conformity. How could we change this? And, I am sure if you are trying whatever I say you can change but it's not going to be easy but it is worth it.

1. Trust yourself and know your real potential by facing your fears.
2. Defeats and failures are the part of the process and you ought to be resilient and bounce back after every downfalls
3. Always keep learning, unlearning and re-learning because a new day always begins with a new rule and old ways doesn't open your doors.

- Laven Lokesh Barani
Public Speaker & Trainer
lokeshlaven@gmail.com

கண் பார்வையை மேம்படுத்தும் யோகாசனம்!



தற்போது எல்லாமே கணிணிமயமாக்கப்பட்டு உள்ளதால் இந்த டிஜிட்டல் திரை முன்பு அதிக நேரம் வேலை பார்க்கும் சூழல் நிலவுகிறது. இந்த சூழ்நிலை எளிதாக நம் கண் ஆரோக்கியத்தை பாதித்து விடுகிறது. எனவே நம் கண் பார்வையை மேம்படுத்த அவ்வப்போது சில ஆசனங்கள் மற்றும் யோகா பயிற்சிகள் செய்ய வரலாம்.

இன்றைய நவீன உலகில் நாம் பார்க்கும் வேலை முதல் படிக்கின்ற விஷயங்கள் வரை எல்லாம் டிஜிட்டல் திரை ஆக்கப்பட்டு உள்ளது. அதிலும் இந்த கொரோனோ கால கட்டத்தில் 24 மணி நேரமும் வொர்க் ப்ரம் ஹோம் என கணிணி திரை முன்பே இருக்க வேண்டியுள்ளது. மாணவர்கள் தங்கள் வகுப்புகளை ஆன்லைன் மொபைல் வகுப்புகள் மூலம் கற்று வருகின்றனர். ஒரு பக்கம் இந்த தொழில் நுட்பம் நமக்கு வசதியை ஏற்படுத்தி தந்தால் கூட மறுபக்கம் நமக்கு கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது. குறிப்பாக கண்களின் ஆரோக்கியத்தை இந்த டிஜிட்டல் ஒளித் திரைகள் பாதிக்கின்றன என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

பல மணி நேரமாக இந்த கேஜெட்களில் நாம் செலவிடும் நேரம் வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. மேலும் இது நம் கண் தசைகளுக்கு கூடுதல் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மங்கலான பார்வை, அரிப்பு மற்றும் நீர் நிறைந்த கண்கள், தலைவலி மற்றும் இரட்டை பார்வை ஆகியவற்றால் பாதிப்படைகின்றனர். குறிப்பாக குழந்தைகள் சிறு வயதிலேயே கண்ணாடி போடும் சூழல் ஏற்படுகிறது.

இந்த பிரச்சினைகளை தடுக்க ஒரே வழி அவ்வப்போது நம் கண்களுக்கு ஆரோக்கியமான பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். அந்த வகையில் பார்க்கும் போது கண் ஆரோக்கியத்திற்கென்றே சில வகை யோகா பயிற்சிகள் உள்ளன. அவைகளைப் பற்றி இங்கே காண்போம்.

செய்யும் முறை: உங்க முதுகெலும்பை நேராக வைத்து நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சில ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்து, ஓய்வெடுங்கள். பிறகு உங்க இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றுக்கொன்று உரசுங்கள். இப்பொழுது சூடான உள்ளங்கைகளை உங்க கண் இமைகளுக்கு மேல் வையுங்கள். கைகளில் இருந்து வரும் வெப்பம் உங்கள் கண்களால் முழுமையாக உறிஞ்சப்படும் வரை அதே நிலையில் இருங்கள். இந்த மிதமான வெப்பம் உங்க கண்களில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து கண் அயர்வை போக்கும். இதே முறையை 3-5 முறை திரும்ப செய்யுங்கள்.கண்களை திறந்து கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது 10 முறை உங்க கண்களை சிமிட்டுங்கள்.

பிறகு கண்களை மூடிக் கொண்டு ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். 20 விநாடிகள் வரை மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். திரும்பத் திரும்ப கண் சிமிட்டுதலை ஏற்படுத்துங்கள் மற்றும் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். இதை ஒரு 3-5 முறை திரும்பத் திரும்ப செய்யுங்கள்.காலை முன்னால் நீட்டி நேராக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இது முஷ்டியை மூடி இது முழங்காலில் வைக்கவும். உங்க கட்டை விரலானது மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

உங்க கண்களை நேர்கோட்டில் வைத்து நேராக பாருங்கள். அதே நிலையில் தலையை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மூச்சை வெளியே விட்டு உங்க இது கட்டை விரலில் கவனம் செலுத்துங்கள். பிறகு மூச்சை உள்ளே இழுத்து உங்க கண்களை மையப்படுத்துங்கள்.

இதே மாதிரி வலது கட்டை விரலைக் கொண்டு செய்யுங்கள். இரண்டு கட்டை விரல்களுக்கும் 35 முறை திரும்ப திரும்ப செய்யுங்கள். பிறகு உங்க கண்களை மூடி ஓய்வு பெறுங்கள். ஒரு நிதானமான முறையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். தொலைதூரத்தில் ஒரு புள்ளியை தேர்ந்தெடுத்து அதில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் கையை நீட்டித்து கொண்டு , உங்கள் கட்டைவிரலை செறிவு புள்ளியின் அடியில் இருக்குமாறு வைத்து பாருங்கள்.

உங்கள் கட்டைவிரலின் நுனி மற்றும் தொலைதூர புள்ளி என அருகில் மற்றும் தொலைதூர பார்வையை செலுத்த வேண்டும். இதை மறுபடியும் மறுபடியும் என பார்வையை மாற்றி மாற்றி செய்யுங்கள்.

இந்த உடற்பயிற்சியை 10 தடவை செய்ய வேண்டும்.

தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் - 1, பால்பவுடர் - 100 கிராம், Fresh cream, பால் - 1/4 லிட்டர், கான்ப்ளார் மாவு - சிறிதளவு, சர்க்கரை - 200 கிராம்

செய்முறை: முதலில் தேங்காயை உடைத்து தேங்காயின் பின்புறம் உள்ள கருப்பு ஓடுகளை நீக்கி விடவும். பிறகு அதை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து பால் சிறிதளவு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.. அடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் பால் பவுடர், கான்ப்ளார் மாவு, மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து அதில் பால் சேர்த்து கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் Fresh cream சேர்க்கவும். சேர்த்து ஒன்றாக கலக்கவும். பிறகு அதனுடன் நாம் அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காயை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். பிறகு மிசிணி ஜிஸிகிசி வில் இதை ஊற்றி சில்வர் ஷீட் போட்டு மூடி விடவும். பிறகு ஜஸ் குச்சியை அதில் செட்பண்ணவும். பிறகு இதை ஒரு 4 மணிநேரம் FREEZER ல் வைக்கவும். பிறகு வெளியே எடுக்கவும். இப்பொழுது மிக மிக சூப்பரான, அட்டகாசமான, சுவையான, டேஸ்ட்டான, ஜில் ஜில் குச்சி ஜஸ் ரெடி.



தேங்காயில் உள்ள சத்துக்கள்: தேங்காயில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. தினமும் காலையில் பச்சையாக சிறிதளவு தேங்காயை சாப்பிட்டால் நார்ச்சத்து நமக்கு முழுமையாக கிடைக்கிறது. மேலும் செரிமானத்திற்கு தேவையான என்சைம்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. நம் உடலில் தோலின் பளபளப்புத் தன்மையை கூட்டுகிறது.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

கின்றைய சூழலில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நாளிலும் ஏதோ ஒரு வகையில் தங்கள் வாழ்வில் நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளை சந்தித்துக் கொண்டு தான் வருகிறார்கள்.. தொழிலில் நெருக்கடி, அலுவலகத்தில் நெருக்கடி, வீட்டில் நெருக்கடி, வெளியே சென்றால் போக்குவரத்து நெருக்கடி, என்று பல வகையில் சந்தித்துக் கொண்டு உள்ளார்கள்..



சில பேர் எனக்கு மட்டும் தான் ஏன் இப்படி நெருக்கடி வருகிறது என்று புலம்புவதைக் கேட்டுஇருப்போம்

எல்லோருக்கும் நெருக்கடி வரத்தான் செய்கிறது. அந்த நெருக்கடியை சாதிக்கப் பிறந்தவர்கள்

அந்நெருக்கடியைச் சந்திக்கவும் சோர்ந்தும் போவதில்லை. நெருக்கடியை எதிர்கொண்டு தங்கள் வாழ்வில் வெற்றி பெறுகிறார்கள். நெருக்கடி இல்லையென்றால், வாழ்க்கையே



நெருக்கடிகளை படிக்கட்டுகளாக மாற்றுவோம்!



சுவையற்றுப் போய் விடும்.

நெருக்கடிகள் நம்மை முடுக்கும் போது, நமக்கு முன்னர் சாதித்தவர்கள் வாழ்வில் இருந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளையும் புதிய துவக்கமாகவும், வாழ்வில் புதிய திருப்பமாகவும் பார்த்தால் வெற்றி உறுதி.

சராசரி மனிதர்களும் இப்படித் தான் எவ்வித நெருக்கடி இல்லாத வாழ்க்கையைத் தான் விரும்புகின்றார்கள். நெருக்கடி என்கிற சூழலை யாரும் விரும்புவது இல்லை. ஏனெனில், நெருக்கடி இல்லாத வாழ்க்கை தான் நல்லது, வசதியானது என்ற மனப்போக்கு நம்மில் பல பேருக்கு உள்ளதைப் பார்க்கின்றோம்.

ஆனால்!, ஒருவருக்கு நெருக்கடி வருவதும் நல்லது தான். கசப்பான மருந்து இல்லாமல் நோய் குணமாகாது...

உண்மையில், நெருக்கடிகள் தான் நம்மை மேலும் வலுவாக்குகின்றன. போராடத் தூண்டுகின்றன, நம்மிடம் இல்லாத திறமைகளைக் கூட வெளிக் கொண்டு வருகின்றன...!

ஊருக்கு போனாலும் உங்க ஞாபகம் தான்!



பிரியமுள்ள கணவருக்கு, வீட்டைப் பத்திரமாகப் பூட்டிக் கொண்டு ஆபீஸ் போகிறீர்களா? பழக்கடையிலேயே சோப்பை வைத்துவிட்டுப் போய் விடாதீர்கள். வெய்யிலில் அது கருங்கல் மாதிரி ஆகிவிடும். வலை பீரோவை நன்றாகக் கவனிக்கவும். ஏதேனும் ஏறும்புகள் தென்படுகின்றனவா? கொஞ்சம் நெய் வைத்துவிட்டு வந்திருந்தேன். அதை என்ன செய்தீர்கள்? ஊறுகாய் கெடாமலிருக்கிறதா?

Fridge ல் தோசை மாவு வெச்சுருக்கேன். நான் ஊருக்கு வரறத்துக்கு நாலு நாள் முன்னால் அரைச்சது. நான் வந்து ஒரு வாரமாச்ச. எடுத்து பாருங்க. புளிச்ச வாசனை வந்துதுன்னா கொஞ்சம் வெங்காயத்தை நறுக்கி போட்டு, தேங்காய் பச்சை மிளகாய் அரைச்சு விட்டு ஊத்தி பாருங்க. ரொம்ப வாமிட் வர்றாப்பல இருந்தா கொட்டிடுங்க. இதெல்லாம் தேங்கா பச்சை மிளகாய் வெங்காயம் போடறத்து முன்னால் பாருங்க. பொருளை வேஸ்ட் பண்ணாதீங்க. அயர்ன் பண்ணுபவன் வந்தானா? பழைய பாக்கி துணிகளில் இரண்டு கொண்டு வரவேண்டும். ஐந்து ரூபாய் அவன் நமக்குத் தரவேண்டும். இந்தத் தடவை மொத்தமாக எத்தனை துணி கொடுத்தீர்கள்?

மூன்றாவது வீட்டிலே உள்ள அந்தப் பையன் அடிக்கடி வருகிறானா? அவன் வந்தால் நீங்கள் கூடவே இருங்கள். அவன் போன பிறகு எல்லாம் சரியாயிருக்கிறதா என்று ஒருமுறை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். (அவனை வீட்டுக்குள் விடாமலிருப்பது ரொம்பவும் நல்லது.)

எதிர்வீட்டில் 'காரம் போட்டு' வாங்கிக் கொண்டு போனார்கள். திருப்பிக் கொடுத்து விட்டார்களா? திருப்பிக் கொடுத்திருந்தால் காயினெல்லாம் சரியாயிருக்கிறதா என்று எண்ணிப் பார்க்கவும். ராத்திரியில் டி.வி பார்த்தால் 9 மணிக்கே அணைத்து விடுங்கள். இல்லாவிட்டால் அணைக்க மறந்து போய் அப்படியே தூங்கி விடுவீர்கள்.

சாமி படத்துக்குப் பிரேம் போட்டு விட்டீர்களா? பிரேம் இல்லாவிட்டால் பரவாயில்லை என்பது என் அபிப்பிராயம். பிரேம் போடுகிற பணத்துக்கு புதிதாகவே வாங்கி விடலாம். காற்றில் ஜன்னல் அடித்துக் கொள்கிறதா? அதற்கு வைப்பதற்காக அளவாக ஒரு சின்ன மரக்கட்டை வைத்திருந்தேனே.. அது இருக்கிறதா? படார் படாரென்று இரண்டு தடவை அடித்துக் கொண்டால் கதவு போய்விடும். ஜன்னல் திரையை நீங்களை சோப்புப் போட்டுத் துவைத்து விடுங்கள். லாண்டரிக்குப் போனால் வருவதற்கு நாளாகும்.

கிச்சனில் அடுப்புக்கு மேலேயும் துணி அலமாரிக்குச் சற்றுத் தள்ளி மேலேயும் கொஞ்சமாய் ஒட்டடை படிந்திருந்ததே அதைத் தட்டிச் சுத்தம் செய்தீர்களா? காஸ் தீர்ந்து விட்டதா இன்னமும் வருகிறதா? தீர்ந்து விட்டால் வேறு மாற்றிவிட்டு ஞாபகமாய் குறித்து வைக்கவும். புதிய சிலண்டருக்குப் பதிந்து வைக்கவும். கஸ்டமர் நம்பர் காலண்டரில் குறித்து வைத்திருக்கிறேன். எந்த காலண்டர் என கேட்கவேண்டாம். கம்பெனியில் அனைவர்க்கும் இலவசமாக கொடுத்தபோது கோட்டை விட்டு விட்டு. காசு கொடுத்து வாங்கிய காலண்டரில்தான் இருக்கிறது.

ஞாபகமாக ஆபீஸ் போகும்போது அடுப்பை அணைத்துவிட்டுப் போகவும். ஈரத்துணியை மழை வரும் போலிருந்தால் வீட்டுக்குள்ளேயே உலர்த்திவிட்டுச் செல்லவும். காய்ந்த துணிகளை மாலையில் ஆபீஸ் விட்டு வந்ததும் எடுத்து வைத்துவிடவும்.

மீட்டர் கட்டணம் எவ்வளவு ஆயிற்று?....ஆஃபிஸ் போகும்போது அணைத்து மின் விளக்குகளையும் அணைத்துவிட்டு செல்லவும். வீட்டிற்கு நண்பர்களை அழைத்து வந்து ஜாலியா இருக்கோம்கிற பேர்ல அனைத்தையும் ஓட விட்டு விட்டு மின்சார கட்டணத்தை ஏற்ற வேண்டாம்.

முக்கியமாக இந்த வாட்ஸ் ஆப் மெசேஜை வேண்டுமென்றே டெலிட் செய்து விட்டு, வரவே இல்லையே, பாக்கவே இல்லையே என கதை விடவேண்டாம். எப்படியும் மாட்டிக்கொள்வீர்கள். ஒரு வாரத்தில் வருகிறேன். சொன்னதைச் செய்யவும்.

இப்படிக்கு.....

உங்கள் நினைவால் வாடும் உங்கள் அன்பு மனைவி.

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

விருது வழங்குவதில் விருப்பு, வெறுப்பா?

தமிழ் நாட்டில் ஆட்சி மாற்றம் ஏற்பட்ட பிறகு அரசு சார்பில் பல திட்டங்கள் நடைமுறைப் படுத்த படுகின்றன. அதில் ஒரு திட்டம் தான், ஒவ்வொரு துறைகளிலும் சிறந்தவர்களை பாராட்டி கௌரவப் படுத்தும் திட்டம். இதுவும் ஒரு நடை முறை தான்!

கவிஞர்கள், சிறந்த எழுத்தாளர்கள், இசைக் கலைஞர்கள் என்று பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்தவர்கள் இருப்பார்கள். ஒரு நல்ல அரசு அவர்களை கௌரவப் படுத்தி ஊக்கப் படுத்துவது நியாயம் தான்! அப்படி பரிசுகளும், விருதுகளும் கொடுக்கும் பொழுது எல்லாம் அதை பற்றி பல பத்திரிகைகளில் அரசு ஒரு தலைபட்சமாக நடந்து கொள்கின்றன என்று எழுதுகின்றன. அதுமட்டுமல்ல பல அறிஞர்களும் சாதனையாளர்களும் எழுத்தாளர்களும் அது உண்மை தான் என்று முணு முணுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

இந்தக் குறைபாடு இன்று நேற்று அல்ல சுமார் பத்து, இருபது வருடங்களாகவே எல்லோருடைய ஆட்சி காலங்களிலும் இருந்து கொண்டாடாவிருக்கின்றன. இதில் கட்சி வேறுபாடு எல்லாம் இல்லை.

விருதுக்குரியவர்கள், பரிசுக்குரியவர்களை எல்லாம் தனிப்பட்ட முறையில் முதல்வர் தேர்வு செய்து இல்லை! அவருக்கு அன்றாடம் கவனிக்க வேண்டிய அத்தியாவசியமான வேலைகள் ஆயிரம் இருக்கின்றன.

அரசு ஒரு தேர்வு குழுவை நியமித்து அவர்கள் பொறுப்பில் அதை விட்டு விடுகிறது!. அந்த தேர்வுக்குழுவில் ஆளும் கட்சி சார்பு உள்ளவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் அமைச்சர்களோ கட்சி பிரமுகர்களோ போய் இவருக்கு இந்த வருடம் கொடுங்கள் என்று சொன்னால், அதை அவர் வேதவாக்காக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்! அப்படி சில பேர்களுக்கு கிடைப்பதுண்டு!

அந்தக் குழுவில் இடம் பெறும் உயர் அதிகாரிகள் கூட ஆளும் கட்சி சார்புள்ளவர்களை தேர்ந்தெடுத்து அறிவித்தால் அரசிடம் தங்களுக்கு நல்ல பெயர் கிடைக்கும் என்று ஆளும் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்களை தேர்வு செய்து அறிவிப்பதும் உண்டு.

இது போல் இன்று நேற்று அல்ல, தமிழ் நாட்டில் கடந்த இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக இப்படித்தான் நடந்து வருகிறது! இதில் கட்சி வேறுபாடு எல்லாம் இல்லை!

இதைப் பற்றி .நல்ல மனிதர்கள், நடு நிலைமையாளர்கள் வாய் திறக்க மாட்டார்கள். காரணம் ஆளும் கட்சி நம்மை எதிரானவன் என்று நினைத்துக் கொள்ளலாம். நமக்கு ஏன் இந்த வம்பு என்று நினைத்துக் கொண்டு பேச மாட்டார்கள்.

ஆளும் கட்சிக்கு எதிரானவர்கள், எதிர் கட்சி பத்திரிகைகள் ஒரு வாரம் இதைப் பற்றி பேசியும், எழுதியும் ஒரு வாரத்தை கடத்தி விடுகிறார்கள்!. தொன்று தொட்டு வரும் இந்தக் குறையைக் கூட மாற்ற இன்றைய முதல்வரால் முடியும்.

முதல்வர் பொறுப்பு ஏற்றவுடன் முதல் வேலையாக



துடுப்பதி ரகுநாதன்

கோவைக்கு வந்தார். கோவையில் ணி.ஷி.மி. மருத்துவ மனையில் தான் நிறைய கொரோனா நோயாளிகள். இவர் முதலில் அங்கு தான் போனார்.

டாக்டர்களிடம் கொரோனா நோயாளிகளை தனியாக வைத்திருக்கும் வார்டுக்கு போய் அவர்களுக்கு ஆறுதல் சொல்ல வேண்டும் என்று சொன்னார். அதற்கு டாக்டர்கள் முதலில் மறுத்து விட்டனர்.

அதிகாரத்தில் இருக்கும் முதல்வர் சொன்னதால் வேறு வழியில்லாமல் பின்னர் விருப்பம் இல்லாமல் தான் அவருக்கு அனுமதி தந்தார்கள். நோயாளிகளின் நெருங்கிய நெருங்கிய உறவுகளை நோயாளிகளின் பக்கத்தில் போக பயந்த நேரத்தில் இவர் அவர்கள் பக்கத்தில் போய் நின்று கொண்டு, ஆறுதல் சொல்லி விட்டு வந்தார். இவர் ஆறுதல் சொல்லிவிட்டு வந்தவர்களில் பலர் நிச்சயமாக இவர் கட்சிக்கு ஓட்டு போட்டவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள்.

நான் என் கட்சிக்கு ஓட்டு போட்டவர்களுக்கு மட்டும் முதல்வர் அல்ல! எனக்கு ஓட்டுப் போடாதவர்களுக்கும் நான் தான் முதல்வர்! அவர்கள் என்னை வாழ்த்தி வரவேற்கும் வகையில் தான் என் ஆட்சி இருக்கும்! "என்று சொன்னார்!

அதை பொது மக்களும் தாய்மார்களும் அன்று உன்னிப்பாக கவனித்தார்கள்!

அடுத்து வந்த தேர்தல்களில் தி.மு.க. நல்ல வெற்றி பெற்றது. அதற்கு பலர் பல காரணங்கள் சொல்லாம்!

முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் இந்த சாதனையாளர்களை தேர்வு செய்து கௌரவப் படுத்தும் விஷயத்திலும் மாற்றம் கொண்டு வந்து விளாம்!

ஆளும் கட்சியை சேர்ந்தவர் என்பதால் ஒருவரை தேர்வு செய்து விருது கொடுத்து கௌரவப் படுத்தும் போக்கை மாற்றலாம். உண்மையிலேயே தகுதியானவர்களாக இருந்தால் விருது கொடுப்பதில் தவறு இல்லை! கட்சி பிரமுகர்கள் சிபாரிசால் விருதுகள் கொடுப்பதை தவிர்த்து விடலாம்!

அதற்கு வழி தகுதியானவர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் குழுவில் ஆளும் கட்சியினர் இருப்பதை தவிர்த்து விட்டு, நடு நிலைமையான சான்றோர்களை நியமிக்க வேண்டும். அத் துறைகளில் இருக்கும் அதிகாரிகள் நல்ல பெயர் வாங்குவதற்காக கட்சி பிரமுகர்களுக்கு வேண்டியவர்கள் பெயர்களை முன் மொழிபவர்களாக இருந்தால் அவர்களை அப்படி படுத்திவிட்டு, அது போல் செய்யக் கூடாது என்று கடுமையான உத்திரவு போட வேண்டும்!

இந்த விஷயத்தில் நம் முதல்வர் சிறிது கவனம் செலுத்தினால் கடந்த இருபது வருடங்களாக அரசு விருது வழங்கும் நேரத்தில் தேவையில்லாமல் ஏற்படும் சலசலப்பை தவிர்த்து விட முடியும்!

நாரை பறவையினம் காத்த நாயகி!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்



இந்த நாரை பறவைகள், குறிப்பிட்ட அசாம் கிராமத்தில் அதிகம் காணப்பட்டன. ஆனால் மக்கள் இவற்றை வெறுத்து ஒதுக்கினர். அவை கூடு கட்டும் மரங்களை வெட்டி விட்டு, அவற்றை விட்டாய நிலை கண்டு பூர்ணிமா வருந்தி, மக்கள் எண்ணங்களில் நல்ல மாற்றம் கொண்டு வர முயற்சி துவக்கினார். பல தோல்விகள், பிரச்சினைகள் சந்தித்து வந்தார். பறவைகள் இடும் கழிவு, வாயில் இருந்து வரும் உணவு மீதம் கண்டு அச்சம் மான, அருவருப்பு கொண்ட மக்களை நேரில் கண்டு பல்வேறு உரையாடல் நிகழ்த்திவந்தார். பல உள்ளூர் திட்டங்கள் செயல்படுத்த முனைந்தார்.



பெரிய துணை நாரை முக்கியத்துவம் பற்றிய பட காட்சி நடத்த துவங்கினார். உள்ளூர் மகளிர் அழைத்து அவர்களுக்கு வருவாய் தரும் பணி பயிற்சி தந்து அதனுடன் இப்பறவை பற்றிய உண்மைகளை அவர்கள் அறிய செய்தார். கோயில்களில் மக்களிடம் வழிபாடு செய்யும் போதும் இதன் ஆன்மீக, புராண முக்கியத்துவம் கூறினார். பள்ளி ஆசிரியர், மாணவர்கள் ஒருங்கிணைத்து பறவை கூடு கட்டும் மரங்கள் வெட்டுவது குறைத்தார். சமையல் கலை பயிற்சி கற்று தரும் போது இப்பறவைகள் பாதுகாப்பு பற்றியும் உரையாடல் மேற்கொண்டு வந்தார். அவ்வப்போது அங்குள்ள குப்பை கிடங்குகளுக்கு மக்களை அழைத்து சென்று பறவைகள் நிலை அவர்களுக்கு உணர்த்தினார்.

பெண்கள் நவீன காலத்தில், பல்வேறு சாதனைகள் பல்வேறு துறைகளிலும் செய்து வருகின்றனர். இயற்கை பாதுகாப்பில் பல பெண்மணிகள் ஈடுபட்டு வந்த நிலையிலும், தன் ஆய்வு, முனைவர் பட்டம் பெற்று ஒரு பேராசிரியர் பணியில் இணைவது தவிர்ந்து, குறிப்பிட்ட பறவை இனம் பாதுகாப்பு செயல்பாடுகள் தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு தீவிரமாக மேற்கொண்டு வந்த ஒரு நாயகி நங்கை பற்றி அறிவோம்! ஆமாம் பெண்கள் சிலர் இத்தகைய அர்ப்பணிப்பு உணர்வு பெற்று, இந்திய நாட்டில் பெருமை உயரச் செய்து வருவது உண்மையில் மகிழ்ச்சியே!

அசாம் மாநில கௌகாத்தி பஸ்கலை கழகம், விலங்கியல் துறையில் முதுகலை பட்டம் பெற்றவர் பூர்ணிமா தேவி பர்மன் என்பவர் ஆவார். அவர் தம் ஆய்விற்காக, பிரம்மபுத்திர ஆற்று பள்ளத்தாக்கு பகுதியில் காமரூப் மாவட்ட ததாரா கிராமம் சென்று அங்குள்ள பெரிய துணை நாரை



"(GREATER ADJUTANT STORK) சென்று பார்த்தார். பெரிய துணை நாரை ஒரு அழிந்து வரும் பறவை, ஐந்து அடி உயரம், வழுக்கை தலை, கடின கால்கள், இறக்கை 8 அடி, கொண்டுள்ளது. ஆழம் இல்லா நீர்ப்பகுதி, குப்பை கிடங்குகளிலும், கூட்டம் ஆக காணப்படும். பெரிய பூச்சி, தவளை, மீன்கள், கழிவு களை கூட உண்ணுகின்றன.

இந்த நாரைகள் 1990 ஆம் ஆண்டு களில், மிக குறைந்து விட்டன. ஏனெனில் அசாம் கிராமங்களில் இவற்றை தொந்திரவு அழகற்ற உயிரினமாக கருதி வேட்டை ஆடினர். இவற்றின் இன பெருக்க கூடுகளை அழித்து வந்தனர். அதனால் மிஹிசிழி அமைப்பு 2014 ஆம் ஆண்டு இதனை அழிந்து வரும் இனமாக அறிவித்து விட்டது. ஆனால் 2007 ஆம் ஆண்டு ஆய்வு செய்ய சென்ற பூர்ணிமா தேவி பர்மன் இப்பறவைகளுக்காக, அவற்றை காப்பாற்ற, தன் டாக்டர் பட்ட எண்ணத்தை மாற்றம் செய்தார்.

பூர்ணிமா தேவி பர்மன் என்ற ஒரு செயல் வீராங்கனையின், அபாரத முயற்சி, உழைப்பு, நம்பிக்கை, துணிச்சல் அப்பகுதி கிராம மக்களை மனம் மாற செய்து விட்டது. மக்கள் இயற்கை ஆர்வம் கொண்டு நாரை பறவைகள் காப்பாற்ற பல நடவடிக்கைகள் எடுத்து வர துவங்கினர். பூர்ணிமா "ஆரண்யக்" என்ற தொண்டு நிறுவனம் ஆரம்பித்து, ஹர்கிலா படல என்ற 10000 மகளிர்கொண்ட குழு மூலம் பறவை விழிப்புணர்வு மற்றும் அவர்கள் வாழ்வாதாரம் மேம்பட பல செயல்பாடுகள் செய்தனர். அங்கு 2010 ஆம் ஆண்டு 110 பறவை கூடு கள் இருந்து வந்த நிலை மாறி, 550 கூடுகளாய் அதிகரித்து விட்டன. பறவைகள் பாதுகாப்பு உறுதியாக வழிகள் பிறந்தன

தன் ஆய்வு பட்டத்திற்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் அளிக்காமல், 12 ஆண்டுகள் ஒரு பின்தங்கிய கிராமத்தில் தங்கி, மக்களை விழிப்புணர்வு மற்றும் அறிய செயல்பாடுகள் மூலம் அறிவு பெற உதவி, ஒரு அரிய பறவை இனத்தினை பூர்ணிமா அழிவிலிருந்து காப்பாற்றிய நிலை உலகம் முழுவதும் பாராட்டுக்கள் குவியும் வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தி வந்தது.

பூர்ணிமா தேவி 2017 ஆம் ஆண்டு, பன்னாட்டு WHITLEY விருது பெற்றார். 2018 ஆம் ஆண்டு குடியரசு தலைவர் வழங்கிய நாரி சக்தி புரஸ்கார் என்ற நாட்டின் சிறந்த பெண்மணி விருது பெற்று புகழ் கொண்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நாரை மீது காதல் கொண்டு காத்து, பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு செய்த நாயகி பூர்ணிமா தேவி பர்மன் ஒரு அரிய பெண்மணி என்பது மிகையிலலை, அல்லவா!!!



கோடை வெயிலை சமாளிக்க முடியாமல் வேர்த்து விறுவிறுத்து வந்தார் கபாலிகான்.

கிர்ணி பழம் ஒன்று அவருக்காக வாங்கி வைத்திருந்ததை அவர் எதிரில் கட செய்து சர்க்கரை சேர்த்து பவுலில் வைத்து கொடுத்தோம். வாங்கிச் சுவைத்தவர்

இப்படித்தான் அரசியலில் அடிக்கடி குடும் அதை தணிக்கும் வகையில் பேச்சும் மாறி, மாறி நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.

ஓஹோ!

எப்படியாவது தமிழக அரசியலில் தன்னையும் தன்னுடைய கட்சியையும் பற்றி பேசிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று முடிவு எடுத்த அண்ணாமலை எதையாவது ஒன்றை சொல்லி அதை விவாத பொருளாக மாற்றி மக்களின் கவனத்தை ஈர்த்து வருகிறார்.

"அப்படியா?"

ஆமாம் அதிமுகவுடன் கூட்டணி இருக்கிறதா இல்லையா என்கிற சந்தேகத்தை அவ்வப்போது அண்ணாமலை அவருடைய பேட்டியிலும் அறிக்கையிலும் ஏற்படுத்தி வருகிறார்.

"அப்படியானால் கூட்டணி கிடையாதா?"

"இருக்கு ஆனா இப்ப இல்ல" என்கிறார்

அண்ணாமலை!

புரியலையே!

அரசியலைப் புரிந்தவர் களுக்கு அண்ணாமலையையும் தெரியும்.. அகில இந்திய அளவில் பா.ஜ.கவின் அரசியலும் தெரியும்!

கொஞ்சம் விவரமா சொல்லுங்களேன்!

2014 நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் தனித்து போட்டி யிட்டபோது ஜெயலலிதா தனது பிரச்சாரத்தின் போது குஜராதத்தை சேர்ந்த மோடியா



இந்த வேடியா என்று கேள்வி எழுப்பினார்! அவரது மறைவுக்கு பின் அந்த கட்சியை ஒட்டுமொத்தமாக கைப்பற்றும் விதமாக இன்று வரை தொடர்ந்து அந்த கட்சியின் ஒவ்வொரு அசைவிலும் தங்கள் கை இருப்பதை பாரதிய ஜனதா கட்சி இல்லை என்று சொன்னாலும் அதுதான் உண்மை என்பதை மக்கள் அறிவார்கள்.

ஓஹோ!

முதலில் ஓபிஎஸ்ஐ முதல்வராகி ஜல்லிக்கட்டு போராட்டத்தில் அவரை கதாநாயகனாக்கி வைத்தது அவர் வெளியே வந்ததும் சசிகலா முதலமைச்சராக நினைத்தபோது அதற்கு முட்டுக்கட்டை போட்டது பா.ஜ.க அந்த நேரத்தில் சொத்து குவிப்பு வழக்கு தீர்ப்பு வந்ததும் சசிகலா உள்ளே சென்றார். எடப்பாடி பழனிச்சாமியை முதல்வராக்கி விட்டு சென்றார். டி.டி.வி தினகரன் தனியாக நின்று ஆர்.கே. நகர் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றார் அவர் மீது வழக்கு தொடரப்பட்டு அந்த வழக்கில் திகார் சிறைக்குச் சென்றார். அப்போது ஓபிஎஸ்-எடப்பாடி இருவரையும் சேர்த்து வைத்து ஆட்சி நடத்துங்கள் என்று வழி செய்தது பா.ஜ.க.

பதவி ஏற்பு விழாவில் கவர்னரே கையைப் பிடித்து இழுத்து இணைத்ததும், மோடி சொல்லி தான் ஒப்புக்கொண்டேன் என்று பின்னாளில் ஓபிஎஸ் வாக்குமூலம் தந்ததும் மறுப்பதற்கில்லை. இப்போது ஓபிஎஸ்ஐ கட்சியை விட்டு நீக்கிவிட்டோம் என்று எடப்பாடி சொல்கிறார். இப்படி அதிமுகவை நான்காக பிரித்து வைத்து அவ்வப்போது எல்லோரும் ஒன்றாக சேருங்கள் என்று ஆலோசனை சொல்வதும் பாஜகவின்



வாடிக்கை.

இப்போது அண்ணாமலை Vs எடப்பாடி என்கிற மாதிரி களம் மாற்றப்படுகிறது எப்படியானாலும் 2024 தேர்தலில் அதிமுகவுடன் கூட்டணி வைப்பதில் மேலிட பா.ஜ.க தெளிவாக இருக்கிறது. அந்தக் கூட்டணி தனித்தனியாக நாலு பேரிடமும் வைக்கவும் முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அதிக சீட்டுகளை பெறுவதற்காகவே அவ்வப்போது அண்ணாமலை கூட்டணி மீது சந்தேகத்தை எழுப்பும் பேட்டியை தொடர்கிறார் என்று அனைத்து அரசியல் கட்சிகளும் பொதுமக்களும் நினைக்கிறார்கள்.

என்னதான் ஒன்றாகச் சென்றாலும் ஜெயலலிதாவை விட என் தாயார் நூறு மடங்கு மேலானவர் ஜெயலலிதாவை விட என் மனைவி ஆயிரம் மடங்கு மேலானவர் என்ற வார்த்தையை அதிமுக தொண்டன் மறக்காத வரை பாஜகவுக்கு எதுவும் சாத்தியமே!

அடுத்த மாதம் சந்திப்போம் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலிகான்.





வறுமையை வென்று ஐபிஎஸ் படித்த பெண்மணி !

உத்தரபிரதேச மாநிலம் மொராதாபாத் மாவட்டத்தில் உள்ளது குன்டார்கி. இங்கு ஏழை விவசாயி ஒருவரின் மகளாகப் பிறந்தவர்தான் இல்மா அஃப்ராஸ்.தந்தை

இறந்த பிறகு குடும்பத்தில் கடுமையான வறுமை. இல்மாவின் தாய் வீட்டுவேலை முதல் கிடைக்கிற விவசாயம் உட்பட எல்லா வேலைகளையும் செய்து இரு பிள்ளைகளையும் வளர்க்கிறார். ஐந்து பேர்கொண்ட குடும்பத்திற்கு அது போதுமானதாக இல்லாமல் தம்பியும் வேலைக்குப் போக வேண்டிய சூழல்.

இல்மா மட்டுமே அந்த வீட்டில் படிக்கிறார். தாய், தம்பியின் கடின உழைப்பு அவரைப் படிக்க வைக்கிறது.

உள்ளூரிலேயே பள்ளிப் படிப்பை முடித்த அவர், பி.ஏ. தத்துவம் பட்டப்படிப்பு படிப்பதற்காக புதுதில்லியில் உள்ள செயின்ட் ஸ்டீபன்ஸ் கல்லூரியில் சேர்ந்தார். அந்தக் கல்லூரியில் படித்தது அவருடைய வாழ்க்கையில் பெரும் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. இல்மாவின் கடின உழைப்பால் அவருக்கு அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைத்தன. அதனால் வெளிநாட்டுப் பல்கலைக்கழகத்தில் பயில கல்வி உதவித்

தொகை கிடைத்தது. இங்கிலாந்தில் உள்ள ஆக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் வுல்ஃப்ஸன் கல்லூரியில் படிக்க இடம் கிடைத்தது.

வுல்ஃப்ஸன் கல்லூரியில் படிக்கும்போது, கல்லூரியின் விவாத அரங்கத்தில் உலகின் பல பகுதிகளில் இருந்தும் மாணவர்கள், பேராசிரியர்கள், அறிஞர்கள் என பலரும் வந்து பல்வேறு பொருள்கள் குறித்து விவாதிப்பார்கள்.

அதற்குப் பிறகு, இல்மாவுக்கு அமெரிக்காவின் நியூயார்க் நகரில் மக்கள் நெருக்கம் அதிகமுள்ள மான்ஹாட்டன் பகுதியில் வேலை கிடைத்தது. எனவே இங்கிலாந்தில் இருந்து அமெரிக்கா சென்று சேர்ந்து இருக்கிறார். லட்சங்களில் நல்ல சம்பளம் கிடைத்தாலும் நலமுடன் வாழ்ந்தாலும், இல்மாவுக்கு மனத்தில் ஏனோ திருப்தி இல்லை. அங்குள்ள மக்களின் வாழ்க்கைநிலையைப் பார்க்கும்போது, அவருக்குத் தனது சொந்த ஊர் மக்களின் வாழ்க்கை நிலையே கண்ணுக்குள் நின்றிருக்கிறது. எப்போது இந்தியாவுக்குத் திரும்பப் போகிறோம் என்ற எண்ணமே அப்போது அவர் மனதில் இருந்திருக்கிறது.

இல்மா, முதலில் விடுமுறையில் தான் ஊருக்கு வந்திருந்தார். அப்போது ரேஷன் அட்டைக்கு விண்ணப்பிக்க, முதியோர் உதவித்தொகை வாங்க, கண்புரை நீக்க அறுவை சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்ல வயதானவர்கள், மற்றும் கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் கேட்டனர். அமெரிக்க கனவெவிட, இங்கிருக்கும் வறியவர்களின், எளியவர்களின் துயரைத் துடைப்பதே சிறந்தது என்ற முடிவுக்கு வந்த இல்மா உதவிகளைச் செய்து, தன்னைச் சுற்றியுள்ள மக்களில் ஒருவராகவே மாறிவிட்டார். வெளிநாட்டில் படித்துவிட்டு நல்ல வேலையில் இருந்த இல்மா இதுபோன்று இருந்ததைப் பற்றி அவருடைய அம்மா எதுவும் சொல்லவில்லை. இல்மாவின் படிப்புக்காக உழைத்த அவருடைய தம்பியும் எதுவும் சொல்லவில்லை.



இனி இந்தியா தான் தன் தாய் வீடு என முடிவு செய்த இல்மா, வெளிநாட்டு வேலையை உதறிவிட்டு இந்தியா திரும்பினார். வீட்டிலிருந்தபடியே அவர் இந்திய சிவில் சர்வீஸ் தேர்வுக்காகத் தன்னை தயாரிக்கத் தொடங்கினார். தேர்வு எழுதினார். தேர்வுத் தரவரிசைப் பட்டியலில் வெற்றிகரமாக அவர் 217 ஆவது இடத்தைப் பெற்றார். இந்திய காவல்பணி அதிகாரியாக இமாச்சல பிரதேசத்தில் பணி செய்ய அவர் நியமிக்கப்பட்டார். அதற்கான 16 மாதப் பயிற்சிகளும் அவருக்கு அளிக்கப்பட்டன. இப்போது அவர் ஓர் ஐபிஎஸ் அதிகாரி! வெளிநாட்டில் கல்வி கற்க வாய்ப்புக் கிடைத்த ஒருவர் என்ன செய்வார்? அங்கேயே நல்ல வருமானம் வரக்கூடிய ஒரு வேலையைத் தேடிக் கொண்டு, இன்னும் உயரே பறக்க ஆசைப்படுவார். ஆனால் இல்மா அஃப்ராஸ் அப்படிச் செய்யவில்லை. ஏழை மக்களின் கண்களில் வழியும் கண்ணீரைத் துடைப்பதற்கென்றே தான் பிறந்த மண்ணுக்குத் திரும்பி வந்திருக்கிறார். இப்போது அவர் ஓர் ஐபிஎஸ் அதிகாரியும் கூட. இன்னும் கூடுதலாகப் பதவியின் மூலமாகவும் அவர் ஏழைகளுக்கு உதவ முடியும்! படிப்புக்கு வறுமை தடையாக இருக்காது என்பதை நிரூபித்த இல்மா அஃப்ராஸ் முன்னேற துடிப்பவருக்கு முன்னுதாரணமாக இருக்கிறார்.

- அம்ரா பாண்டியன்



சோழர் ஆட்சியில் இலங்கை!



இலங்கையை சோழர்கள் கி.பி. 993ல் இருந்து சுமார் 70 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஆட்சி செய்துள்ளதாக வரலாறு கூறுகின்றது.



இந்த நிலையில், சோழர்களின் இலங்கை வரலாறு மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என வரலாற்று ஆசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள். சோழ மன்னனான முதலாம் ராஜராஜன், கி.பி. 993ம் ஆண்டில் இலங்கை மீது படையெடுத்துள்ளார். அந்நராதபுரம் உள்ளிட்ட இலங்கையின் வட பகுதி முழுவதும் சோழர்களின் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது. பின்னரான காலத்தில் அந்நராதபுரத்தை கைவிட்ட சோழர்கள், பொலன்னறுவையை தமது ஆட்சியில் தலைநகராக அறிவித்துள்ளனர்.

அதன்பின்னர், கி.பி. 1070ம் ஆண்டு காலப் பகுதியில் ராஜேந்திர சோழன், இலங்கையின் தென் பகுதியையும் கைப்பற்றி, தமது ஆட்சியை இலங்கை முழுவதும் நிலைநிறுத்தியிருந்தார்.

தமது ஆட்சியை இலங்கையில் உறுதிப்படுத்திய சோழர்கள், தமிழ் மொழியை அரச மொழியாகவும், சைவ மதத்தை அரச மதமாகவும் அறிவித்து ஆட்சி செய்துள்ளனர். இதன் அடையாளங்களாக, இன்றும் இலங்கையின் பல்வேறு பகுதிகளில் சோழர்களினால்

நிர்மாணிக்கப்பட்ட சிவன் ஆலயங்கள் மற்றும் கல்வெட்டுகளை காண முடிகின்றது. குறிப்பாக பொலன்னறுவை பகுதியில் சோழர்களின் சிவன் ஆலயங்கள், கட்டடங்கள் மற்றும் கல்வெட்டுகளை அதிகளவில் காண முடிகின்றது. இது தொடர்பில் ஆராய்வதற்காக பிபிசி தமிழ், பொலன்னறுவை பகுதிக்கு பயணம் மேற்கொண்டது. பொலன்னறுவை நகரம் ஆரம்பிக்கும் எல்லை பகுதியிலேயே, சோழர்களின் அடையாளமாக திகழ்ந்த சிவன் ஆலயங்களின் சிதைவுகளை காண முடிகிறது. சிவலிங்கம், சிவன் ஆலயத்தின் சிதைவுகள், கட்டடத்தின் சிதைவுகள் என பல்வேறு சோழர்களின் அடையாளங்களை பொலன்னறுவை எல்லை பகுதியில் காண முடிந்தது. சோழர்களினால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட சிவன் ஆலயமொன்றில் இன்றும் பூஜை வழிபாடுகள் நடத்தப்பட்டு வருவதை கவனிக்க முடிந்தது. இந்த ஆலயத்தில் சிவலிங்கமொன்று பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளதுடன், அதற்கு பூஜைகள் நடத்தப்பட்டிருந்ததையும் பார்க்க முடிந்தது.

சோழர் ஆட்சி முடிந்ததன் பின்னர் சோழர் ஆட்சியோடு வந்த படை வீரர்கள், கலைஞர்கள், பிராமணர்கள், ராணுவ வீரர்கள், நிர்வாகிகள் மீண்டும் தமிழகத்திற்கு செல்லாது, இலங்கையில் நிரந்தரமாக தங்கிக் கொண்டமையினால் தமிழர்கள் வாழ்ந்த பிரதேசத்தில் மேலும் மக்கள் தொகை அதிகரித்தது என்ற கருத்தை பேராசிரியர்கள் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். யாழ்ப்பாணம் கோட்டையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ராஜேந்திர சோழனின் கல்வெட்டு, இங்கிருந்த ஒரு ஆலயத்திற்கு இலுப்பை பால், நெல், ஆடு என்பவற்றை ராஜேந்திர சோழன் காலத்தில் தானமாக வழங்கப்பட்ட செய்தியொன்றை சொல்வதாக காணப்படுகின்றது.



எம் பதில்கள்



கோவையில் பேருந்து ஓட்டும் பெண்மணி குறித்து...

அரசு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் ஓட்டுநராக பணிபுரிந்த முதல் பெண் என்ற பெருமைக்குரியவர் வசந்தகுமாரி.

கடந்த 1993ம் ஆண்டு, மார்ச் 30ம் தேதி தமிழக முதல்வர் ஜெயலலிதாவிடம் இருந்து, பணி ஆணை பெற்று, அரசு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் ஓட்டுநராக பணியைத் தொடங்கினார் வசந்த குமாரி. 2017ல் ஓய்வுபெற்றார்.

கோவை மாவட்டத்தின் முதல் பெண் ஓட்டுநராக ஷர்மிளா சமீபத்தில் பணிக்கு சேர்ந்தார். கோவை காந்திபுரம், சோமனூர் ஓட்டுநராக ஷர்மிளாதான். பேருந்தை அனாயசமாக வளைத்து ஓட்டும் ஷர்மிளா ஆணுக்குப் பெண் எந்த விதத்திலும் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்பதை மீண்டும் ஒரு முறை நிரூபித்திருக்கிறார். பேருந்தை கடந்து வருவோரும், போவோரும் ஒரு நிமிடம் நின்று ஷர்மிளாவுக்கு வாழ்த்து சொல்லிவிட்டுத்தான் நகர்கின்றனர்.

ஷர்மிளா இயக்கும் பேருந்தில் பயணித்த கல்லூரி மாணவி ஒருவர் கூறுகையில், வழக்கமாக ஆண்கள் மட்டுமே பேருந்து இயக்குவது பார்த்துள்ளேன் தற்போது முதல் முதலின் இளம் பெண் ஓட்டுவது ஆச்சரியம் அளிக்கிறது என்றார். அதே வேளையில் மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாக சர்மிளா திகழ்கிறார். மேலும் ஆண் ஓட்டுனர்களிடம் பேச தயக்கம் இருக்கும் பெண் ஓட்டுனரிடம் எளிதில் அனுகி தங்களுடைய நிறுத்தத்தில் இறங்கிக் கொள்ளலாம் என தெரிவித்தார்.

சாதனைக்கு வயது முக்கியமா?

இல்லை என்று நிரூபித்திருக்கிறார் நான்கு வயது சிறுவன். அபுதாபியைச் சேர்ந்த சயீத் ரஷீத் அல் மெய்ரி என்ற சிறுவன் தனது 4 வயதில் 218 நாட்களில் புத்தகத்தை வெளியிட்டு கின்னஸ் சாதனை



படைத்துள்ளான். உலகில் மிக இளம் வயதில் புத்தகத்தை வெளியிட்ட இளம் தனி நபர் (ஆண்) என்ற பிரிவில் அந்த சிறுவன் இந்த சாதனையை படைத்துள்ளான். கடந்த மார்ச் மாதம் 9ம் தேதி குழந்தைகள் விரும்பிய படிக்கக் கூடிய “எலிஃபண்ட் சயீத் மற்றும் கரடியும்” என்ற புத்தகத்தை சிறுவன் சயீத் ரஷீத் வெளியிட்டான். இந்த புத்தகம் இதுவரை ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பிரதிகள் விற்பனையானது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்த புத்தகம் இரக்கம் மற்றும் இரு விலங்குகளிடையே எதிர்பாராத நட்பு பற்றிய கதையை மையமாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டது. இதுகுறித்து சயீத் ரஷீத் கூறுகையில், “என் சகோதரியை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். அவளுடன் விளையாடுவதை எப்போதும் ரசிக்கிறேன். நாங்கள் எப்போதும் ஒன்றாகவே படிக்கிறோம், எழுதுகிறோம், வரை கிறோம். மேலும் பல செயல்களை ஒன்றாகவே செய்கிறோம். அவளால் ஈர்க்கப்பட்டுதான் நான் இந்த புத்தகத்தை எழுதினேன்” என்று உலக கின்னஸ் சாதனை அமைப்பிடம் தெரிவித்துள்ளான்.



அம்பானி இல்ல நிகழ்ச்சியில் ரஜினி பங்கேற்று இருக்கிறாரே?

ரஜினி சமீபத்தில் மும்பையில் அம்பானியின் மனைவி நிதா அம்பானியின் கலாச்சார மைய கட்டிட திறப்பு விழா நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டார். நிதா அம்பானி ஜி இது போன்ற தேசபற்று மிகுந்த மனதை மயக்கும் நிகழ்ச்சியை வழங்கியதற்காக உங்களுக்கும் உங்கள் குழுவினருக்கும் நன்றி சொல்ல என்னிடம் வார்த்தை இல்லை. இந்த திரையரங்கில் ஒரு நாடகத்தில் நடிக்க வேண்டும் என்று

எனக்கு கனவு உள்ளது. அது விரைவில் நடக்கும் என்று நம்புகிறேன்" என்று

தனது வாழ்த்துச்செய்தியில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இந்திய கலைகளை வளர்ப்பதற்கான உட்கட்டமைப்பை மேம்படுத்தவும் கலைஞர்களை அங்கீகரிக்கவும் மும்பையில் பிரம்மாண்டமாக 'நீடா முகேஷ் அம்பானி கலாசார மையம்' தொடங்கப்பட்டுள்ளது.

ஆருத்ரா நிதி நிறுவன மோசடி வழக்கு வேகம் எடுக்கிறதே?

சென்னை அமைந்தகரையை தலைமை இடமாக கொண்டு செயல்பட்டு வந்த 'ஆருத்ரா கோல்டு' நிறுவனம் தமிழகம் முழுவதும் கிளைகளை தொடங்கி தங்களது நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு 25 முதல் 30 சதவீதம் வரை கூடுதல் வட்டி தருவதாக கவர்ச்சிகரமாக அறிவித்தனர்.

இதனை நம்பி தமிழகம் முழுவதும் லட்சக்கணக்கானோர் 'ஆருத்ரா கோல்டு' நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்தனர். இதன் மூலம் பொதுமக்களிடம் முதலீடாக பெற்ற ரூ.2,438 கோடி மோசடி செய்யப்பட்டது.

இந்த வழக்கில் ஏற்கனவே அந்த நிறுவனத்தின் அதிகாரிகள் பலர் கைது செய்யப்பட்டனர். ஆருத்ரா



கோல்டு நிறுவனத்தின் வங்கி கணக்குகள், சொத்துக்கள் முடக்கப்பட்டன. இதுதொடர்பாக குற்றப்பிரிவு போலீசார் விசாரணை நடத்தி வருகிறார்கள். ஆருத்ரா கோல்டு நிறுவன மோசடி தொடர்பாக 21 பேர் மீது வழக்குப் பதிவு செய்யப்பட்டு ஏற்கனவே 8 பேர் பொருளாதார குற்றப்பிரிவு போலீசாரால் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

இந்நிலையில் ஆருத்ரா நிறுவனத்தின் பண மோசடி வழக்கில் நடிகர் ஆர்.கே.சுரேஷிற்கு தொடர்பு இருப்பதாக பொருளாதார குற்ற தடுப்பு பிரிவு போலீசார் விசாரணையில் தெரிய வந்துள்ளதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது.

விசாரணையில் இருந்து தப்பிக்க ஆர்.கே.சுரேஷ்



2 மாதமாக வெளிநாட்டில் தங்கி இருப்பதாகவும் தகவல் வெளியாகி உள்ளது.

ஏற்கனவே இந்த வழக்கில் கைதான நடிகர் ரூசோ அளித்த தகவலின் அடிப்படையில் போலீசார் விசாரணை நடத்தி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நிலையில், அந்நிறுவனத்தின் இயக்குனரும், பாஜகவில் முக்கிய நிர்வாகியாக செயல்பட்டு வந்த ஹரீஷ் மற்றும் மற்றொரு இயக்குனரான மாலதி ஆகியோரை பொருளாதார குற்றப்பிரிவு போலீசார் கடந்த வாரம் கைது செய்து நீதிமன்ற காவலில் அடைத்தனர். ஹரீஷ் என்பவர் காவலில் எடுத்தும் காவல்துறையினர் தற்பொழுது விசாரணை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

முன்னதாக டிசம்பர் மாதம் கைதான, ரூசோ நடிகரும் திரைப்படத்தை ஆர்.கே. சுரேஷ் தயாரிப்பதும் சந்தேகத்தை காவல்துறையினருக்கு ஏற்படுத்தி வந்தது. இந்நிலையில் தன்னை குட்டி பிரபலமாக நினைத்துக் கொண்டு சுற்றி திரிந்த ரூசோவிடம் விசாரணை மேற்கொண்டதில் அதிர்ச்சி தகவல் வெளியானது. ஆர்.கே. சுரேஷ் பாஜகவில் முக்கிய பொறுப்பில் இருப்பதால், இந்த வழக்கில் இருந்து , தானும் தனது நண்பர்களும் எப்படியாவது தப்பிக்க வேண்டும் என்பதற்காக, 12 கோடி ரூபாய் கொடுத்துள்ளதாக கூறப்படுகிறது. மேலும் , இன்னும் சில கோடிகளை செலவு செய்தால், இந்த வழக்கை ஒன்றும் இல்லாமல் செய்துவிடலாம் என ஆர் .கே சுரேஷ் கூறியுள்ளதாகவும் தகவல் வெளியானது. இந்த நிலையில் கடந்த டிசம்பர் மாதம் ரூசோ கைதான தகவலை அறிந்தவுடன், நடிகர் சுரேஷ், துபாய் சென்று தலைமறைவாகியுள்ளதாகவும் கூறப்படுகிறது.

ஆர்.கே.சுரேஷை தமிழகத்திற்கு அழைத்து வர பொருளாதாரக் குற்றப்பிரிவு போலீசார் தீவிர நடவடிக்கை எடுத்து வருவதாகவும் தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

ஏப்ரல் 14ஆம் தேதி திமுக அமைச்சர்கள் குற்றச்சாட்டு பட்டியலை வெளியிட இருப்பதாக பாஜக தமிழ்நாடு தலைவர் அண்ணாமலை அறிவித்துள்ள நிலையில் அவருக்கு நெருக்கமான ஆர்.கே.சுரேஷ் மீது போலீசார் நடவடிக்கை எடுத்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

இனிப்பு நிறுவனத்தின் கசப்பு அனுபவங்கள்!

1937... பிகானேர் இந்திய மாநிலம் இராஜஸ்தானின் வடமேற்குப் பகுதியில் தார் பாலைவனத்தில் உள்ள ஒரு நகரம்.

இங்கு ஆயிரமாயிரம் பூஜியா கடைகள் உள்ளன. கடலை மாலை எண்ணெயில் போட்டு முறுக்கு மாதிரி எடுப்பதுதான் பூஜியா.

ஊர் முழுக்க எல்லாப் பெண்களுக்கும் செய்யத் தெரிந்த பொருள். தடுக்கி விழுந்தால் பூஜியா கடையில் தான் விழவேண்டும்.

அந்தக் கடையில் ஒன்றை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பு கங்கா பிஷன் அகர்வால் எனும் இளைஞனுக்கு வந்தது. அவன் சும்மா பூஜியா போடுவதுடன் நிற்கவில்லை. அதை எப்படி வித்தியாசமாகப் போடுவது எனவும் யோசித்தான்.

கடலைமாவில் போடுவதற்குப் பதில் தட்டைப்பயிரில் போட்டால் இன்னமும் நன்றாக வந்தது. ஆனால் ஜெயிக்க இதுமட்டும் போதாது. பிராண்டு பெயரும் அவசியம்... அந்த ஊர் ராஜா பெயரில் தங்கார் சேவ் என பிராண்டு பெயரையும் உருவாக்கினான். விலையும் சற்று மலிவாக வைத்தான்.

விலை மலிவு என வாங்கியவர்கள், பொருளின் தரம் மிகச் சிறப்பாக வந்ததைக் கண்டு ஆனந்த அதிர்ச்சி அடைந்தார்கள். வணிகம் கொடிகட்டிப் பறந்தது. கல்கத்தாவுக்கு ஒரு கல்யாணத்துக்குப் போனபோது அங்கேயும் ஒரு கடையைத் திறந்தான்.

அங்கே பிகானிர் மகாராஜை யாருக்கும் தெரியாது.



அதனால் தன் செல்லப் பெயரான ஹால்திராம் எனும் பெயரில் கடை திறக்கப்பட்டது.

இப்படித்தான் ஹால்திராம்ஸ் கடை உருவானது. அதன் நிறுவனர் 72 வயதுவரை சைக்கிளில் போனவர். கடுமையான உழைப்பாளி. அப்போதெல்லாம் ஒவ்வொரு ஊரிலும் பாரம்பரிய இனிப்புகள் என்னவோ அதைத்தான் சாப்பிடுவார்கள்.

பெங்கால் என்றால் ரசகுல்லா, மகராஷ்ட்ரா என்றால் பாதுஷா என...ஆனால் அதிகமாக அப்போது யாருக்கும் தெரியாத, ஆனால் முகலாய மன்னர்கள் விரும்பிச் சாப்பிட்டு, பண்காரர்கள் மட்டுமே உண்ணும் உணவாக இருந்த காஜா கட்லி மாதிரி முந்திரிப்பருப்பு, பால் எல்லாம் சேர்த்த இனிப்புகளை நாடெங்கும் அறிமுகப்படுத்தினார்.

அவரது வாரிசுகள் வணிகத்தை டெல்லி, மும்பை எனப் பெருக்கினார்கள். வெளி நாடுகளிலும் விரிவுபடுத்தினார்கள். க்ரிஸ்பி க்ரீம் டோனட்ஸ், டங்கின் டோனட்ஸுக்கு ஒப்பான இந்திய வணிகம் அது. இந்தியாவில் பெப்ஸி கம்பனிக்கு நிகரான விற்பனையைக் கொண்டது.

எண்பது நாடுகளில் வணிகம் செய்கிறது. 400 வகையான நொறுக்குத்தீனி ஐட்டங்களை நாடு முழுவதும் இது விற்பனை செய்கிறது. 2019 ஆண்டின் லாபம் மட்டும் ரூபாய் 7 ஆயிரத்து 130 கோடி!

ஆனால் விதி என ஒன்று இருக்கே?



2012ஆம் ஆண்டு...நிறுவனரின் பேரன்....கல்கத்தாவில் பெரிய கிளை ஒன்றைத் திறக்கிறார். அதன் வாசலை மறித்துக்கொண்டு ஒரு தெருவோர தேநீர்க் கடை இருக்கிறது. கடையை விலைபேச, அவர் எட்டுலட்சம் கேட்கிறார். ஹால்திராமின் வணிகத்துக்கு அது எல்லாம் ஒன்றுமே இல்லை. ஆனால் இந்தச் சின்னக் கடைக்கு எட்டு லட்சம் கொடுப்பதா?

கல்கத்தாவில் ரவுடிகள் ஏராளம். ரெண்டு லட்சத்தைக் கொடுத்தால் அவனை அடித்து விரட்டிவிடலாம் எனச் சொல்ல பணத்தைக் கொடுக்கிறார். அவர்கள் கடைக்காரனை மிரட்டி துட்பாக்கியால் கூட கடைக்காரனின் மைத்துனன் இறந்து போகிறான்.

போலீஸில் மாட்டிக்கொள்கிறார்கள். நேராக ஒன்றை கைகாட்ட, போலிஸ் வர.. இத்தனைப் பெரிய பணக்காரர் ஒரு சில லட்சங்களை சேமிக்க நினைத்து, அடியாள் வைத்துக் கொலை செய்ய முயன்று, அதையும் சரியாகப் பண்ணாமல் ஆதாரங்களுடன் கத்துக்குட்டித்தனமாகப் பண்ணி, இப்போது ஆயுள் தண்டனை வாங்கி ஜெயிலில் இருக்கிறார்.



உயர்நீதிமன்றம், உச்சநீதிமன்றம் எல்லாம் சென்றும் பிரபு சங்கர் அகர்வால் என்னும் பெயருடைய ஹால்திராம் எனும் பெரும் வியாபார சங்கிலியை கட்டியெழுப்பிய ஒருவரின் பேரன் ஆயுள் தண்டனை உறுதி செய்யப்பட்டு அலிகார் ஜெயிலில் இன்று வாசம் புரிகிறார்.

இது பத்தாவது வருடம். நன்னடத்தைக் காரணமாக ஜெயிலில் அவருக்குத் தோட்ட வேலை கொடுக்கப்பட்டு தினக்கூலியாக 18 ரூபாய் வழங்கப்படுகிறது.. இன்றைக்கு எல்லா ஊர்களின் பெரிய மளிகைக்

கடைகளிலும், சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளிலும், மாஸ்களிலும் ஹால்திராம் நொறுக்குத் தீனி ஐட்டங்களுக்கு தனி இடமே ஒதுக்கப்பட்டு காட்சிப்படுத்தப்படகாட்சிப்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறது. நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் கண்டிப்பாக ஹால்திராமின் சோனப்படி அல்லது மூங்க்தால் வாங்கி சுவைக்காமல் இருந்திருக்க மாட்டீர்கள்.. அடுத்த முறை நீங்கள் வாங்கும்போது இந்தக் கதையையும் நினைவு கூறுவீர்கள்!

(மூலம் நியாண்டர் செல்வன் பதிவு)

- மன்னை பாண்டியன்

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00

ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00

ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

Name : MITRA TIMES

A/C no : 50200012576292

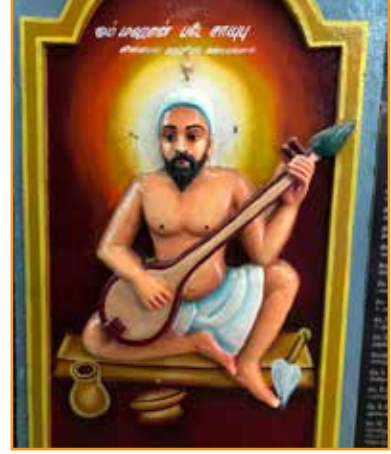
Bank : HDFC Bank

Branch : T.Nagar

IFSC : HDFC0000206

மனநிம்மதி தரும் மகான் பட்டேசாயு ஸ்தலம்!

பட்டே சாயு சித்தரின் புகழ்பெற்ற ஜீவசமாதி ஆலயம் விழுப்புரம் பாண்டிச்சேரி சாலையில் (கண்டமங்கலம் வழி) சின்னப்பாடி சமுத்திரத்தில் அமைந்துள்ளது. பேருந்தில் செல்பவர்கள் கண்டமங்கலத்தில் இறங்கி அங்கிருந்து மூன்று கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள சின்னப்பாடி சமுத்திரத்தைப் பேருந்து அல்லது ஆட்டோவில் சென்று ஸ்ரீ மகான் பட்டே சாயு ஆலயத்தை அடையலாம்.



ஸ்ரீ மகான் பட்டே சாயு ஒரு இஸ்லாமிய சமூகத்தில் பிறந்தவர். இவர் ஒரு சிவன் பக்தர் ஆவார். இவர் வடக்கு திசையில் இருந்து வந்தவர் எனவும், பின்பு தமிழகத்தில் படிப்படியாக ஒவ்வொரு திசையும் சென்று இறுதியாக விழுப்புரம் மாவட்டத்தை வந்தடைந்தார்.

சித்தர் பார்ப்பதற்கு நடுத்தர உயரம், சிவந்த நிறம், தலையில் ஒரு குல்லா இருப்பில் அரையாடை, முகத்தில் பொங்கும் அருள், விழிகளில் கருணை, வாயில் எந்நேரமும் மந்திர ஜபம் செய்து கொண்டு இருப்பார். யாரிடமும் எதுவும் பேசமாட்டார், சைகை மொழியிலும், விழியாலும், இவரை நாடி வருபவர்களுக்கு நோய்களைத் தீர்த்தும், விபுதி கொடுத்தும் பல நோய்களைக் குணமாக்கினார்.

சாஹிப் என்றால் உயர்ந்தவர் என்பது பொருள். 'பட்டே' என்றால் பெரிய. அதற்கேற்ப மிகப்பெரிய சித்த புருஷராக விளங்கினார் சிவஸ்ரீ பட்டேசாஹிப். தன் பெயருக்கேற்றவாறு அன்பிலும் அருளிலும் பெரியவராகவும், உயர்ந்த நிலையில் வாழும் உத்தமராகவும் இருந்தார். அதனால் அன்பர்கள் அவரைப் 'பெரியய்யா', 'சாயு', 'பட்டே சாயு' என்று அழைத்தனர். அதீத கடவுள் நம்பிக்கையினால் அனைத்து மத அடையாளங்களையும் துறந்து அனைத்து சமூக மக்களுக்கும் பொதுவானவர்கள் என்று நம்பிக்கை விதைத்தார். இதன் காரணமாகவே இவரது ஜீவ சமாதி சித்தர் பீடம் அமைந்திருக்கும் இடத்திற்கு இந்து, முஸ்லிம், கிருஸ்துவர்கள் உட்பட அனைத்து மதத்தினரும் எந்த வேறுபாடுகள் இன்றி ஒரே மாதிரியாக வழிபடுகின்றனர்.

இந்த ஜீவசமாதியைச் செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் ஞாயிறன்று தரிசித்து நீர்மோர், பானகம், அன்னதானம் விநியோகம் செய்து ஏராளமானோர் பலன் பெற்றிருக்கின்றனர். செவ்வாய், வியாழக்கிழமை தோறும் இந்து, இஸ்லாமிய மக்கள் இங்கே திரளாக



வந்து வழிபடுகின்றனர். மனநோய், செய்வினை, ஏவல் கோளாறுகள் போன்றவை நீங்கும் தலம் என்று ஆலய அறிவிப்பு தெரிவிக்கின்றது. இங்கு சைவ முறைப்படி திருநீறு கொடுத்தும், வைணவ முறைப்படி துளசி தீர்த்தம் அளித்தும், இஸ்லாமிய முறைப்படி மயிலிறகு கொண்டு ஒதி, சந்தனம் அளித்தும் என சர்வ சமய வழிபாடு நடைபெற்று வருகிறது. இந்த ஆலயத்தை அப்பிரதட்சணமாகச் (anticlockwise) சுற்றி வரவேண்டும்.

அது போன்றே இங்குள்ள மகிழ மரத்தையும் அப்பிரதட்சணமாகச் சுற்றி வரவேண்டும். திருமணம், குழந்தை வரம் வேண்டி சுற்றுபவர்கள் 21 சுற்றும், மற்ற பிரச்சனைகளுக்கு பக்தர்கள் 11 சுற்று சுற்றி வழிபட வேண்டும். தீபம், அகர்பத்தி ஏற்றி வழிபடுதல் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

இக்கோயிலுக்கு வருபவர்களுக்கு மனநிம்மதி உடல் நிம்மதி கிடைத்து வாழ்வில் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள் என பக்தர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். மேலும் அனுமதி பெற்றுச் சித்தரின் ஜீவசமாதி ஆலயத்தில் இரவில் தங்கிக்கொள்ளலாம் என பக்தர்கள் மற்றும் கோயில் பூசாரி தெரிவிக்கின்றனர். ஆண்டுதோறும் மாசி மாத ஆயிலய நட்சத்திரத்தில் சித்தர் சிவஸ்ரீ பட்டேசாஹிப்பின் குருபூஜை விழா சிறப்பாக கொண்டாடப்படுகிறது.

இக்கோவிலில் சிறப்பு பூஜைகள் செய்ய விரும்புபவர்கள் கோயிலின் பூசாரியான சதீஷ்-ஐ 9159914714 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு கூடுதல் தகவல்களை கேட்டுப்பெறலாம்.

- கவிஞர் சுகந்தீனா

பேராசிரியர் மா.நன்னன்

அறிஞர்கள் உலகம்

மாநிலக் கல்லூரியில் தமிழ்ப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றி, பின் தமிழ் வளர்ச்சித் துறையின் இயக்குநராக 11.2.1980 முதல் 31.5.1983 வரை பணியாற்றியவர். வயது வந்தோர் கல்வி வாரியத் துணைத் தலைவராகப் பொறுப்பு வகித்தவர். எழுத்தறிவித்தலில் நன்னன் முறை எனும் புதிய முறையை ஏற்படுத்தியவர்.

கடலூர் மாவட்டம், விருத்தாசலத்தை அடுத்த சாத்துக்குடல் எனும் ஊரில் பிறந்தவர் (1924). இவரது இயற்பெயர் திருஞானசம்பந்தன். தனது சொந்த ஊரை அடுத்த திருமுட்டத்தில் 8ம் வகுப்பு வரை பயின்றார்.

சிதம்பரத்தில் புகழக வகுப்பு தேர்ச்சி பெற்று, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் புலவர் பட்டம் பெற்றார். தமிழ் மீது கொண்ட அளவு கடந்த பற்றால், தன் பெயரை 'நன்னன்' என மாற்றிக் கொண்டார். கல்லூரியில் பயின்றபோது 'வெள்ளையனே வெளியேறு' இயக்கத்தில் பங்கேற்றார்.

தொடக்கப்பள்ளி ஆசிரியராகப் பணியைத் தொடங்கினார். ஆசிரியராகப் பணியாற்றிக் கொண்டே சென்னை பல்கலைக்கழகத்தில் இன்டர்மீடியட், பி.ஏ., எம்.ஏ. பட்டங்களைப் பெற்றார். தொல்காப்பியப் பேராசிரியர் பற்றி ஆய்வு செய்து முனைவர் பட்டமும் பெற்றார். உயர்நிலைப் பள்ளி, பயிற்சிக் கல்லூரி, கலைக்கல்லூரி, மாநிலக் கல்லூரிகளில் பணியாற்றினார். பின்னர் தமிழ் வளர்ச்சித் துறையின் இயக்குநராகவும் பணியாற்றி னார். 1942 முதல் கல்வியியல், சமூகவியல், அரசியல், தொழிலாளர் இயல் ஆகியன குறித்து பல மேடைகளில் பேசியுள்ளார். வயது வந்தோர் கல்வி வாரியத் துணைத் தலைவராகப் பொறுப்பு வகித்தவர்எழுத்தறிவித்தலில் 'நன்னன் முறை' என்ற புதிய முறையையே உருவாக்கியவர். தமிழ் இணையப் பல்கலைக்கழக வாயிலாக இவர் கற்றுக்கொடுத்த முறையை கோலாலம்பூர், லண்டனில் உள்ள தொலைக்காட்சிகள் ஒளிபரப்பின. சென்னைத் தொலைக்காட்சியில் 'எண்ணும் எழுத்தும்' என்ற தலைப்பில் 17 ஆண்டுகள் தமிழ் கற்பித்தார்.

அதில் 'உங்களுக்காக' என்ற தொடரில் 60க்கும் மேற்பட்ட குறு நாடகங்களை



எழுதி, இயக்கியதோடு நடத்தும் உள்ளார். கட்டுரைகள், ஆய்வுக் கருத்தரங்கக் கட்டுரைகள், பாடநூல்கள், துணைப்பாட நூல்கள் என நிறைய எழுதியுள்ளார். 1990 2010க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் சுமார் 70 நூல்களை எழுதினார்.

'உரைநடையா? குறைநடையா?', 'எல்லார்க்கும் தமிழ்', 'தவறின்றி தமிழ் எழுதுவோம்', 'திருக்குறள் மூலமும் விளக்க உரையும்', 'பைந்தமிழுரைநடை நைந்திலாமா?', 'வாழ்வியல் கட்டுரைகள்', 'தமிழ் எழுத்தறிவோம்', 'கல்விக் கழக கசடற எழுதுதல்' உள்ளிட்ட இவரது நூல்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. பெரியாரின் கொள்கைகளில் பற்று கொண்டிருந்த இவர், அதைக் குறித்தும் பல நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

தனியார் தொலைக்காட்சி ஒன்றில் தமிழைப் பிழையின்றி எழுதுவதற்கும் வாக்கியங்களை முறையாக அமைப்பதற்குமான சிறந்த ஆலோசனைகளை வழங்கியதோடு, தமிழ்ப் பயன்பாட்டில் உள்ள நிறை குறைகளையும், குறைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான தீர்வுகளையும் அந்நிகழ்ச்சியில் அலசி ஆராய்ந்தார். பெரியார் விருது, தமிழ்ச்செம்மல் விருது, திரு.வி.க. விருது முதலிய விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார். 'நன்னன் குடி' என்ற பெயரில் செயல்பட்டுவரும் அறக்கட்டளை, கல்வியில் சாதனை புரியும் மாணவர்களுக்கும் பல்வேறு தமிழ்ப்பணிகள், சமூகப் பணிகளில் தடம் பதிப்போருக்கும் பரிசளித்து ஊக்குவித்து வருகிறது.



எஸ்.சூர்யா

PUBLIC POLICE

CHENNAI CHAPTER INAUGURATION FUNCTION

PUBLIC POLICE • PUBLIC POLICE • PUBLIC POLICE • PUBLIC POLICE

PUBLIC POLICE
CHENNAI DISTRICT, TAMIL NADU STATE

DATE : 18.03.2023, THURSDAY AT 10.50 AM
(VENUE: VENUGO MARY'S COLLEGE, BURBACHIA KRISHNAN SALAI, CHENNAI)

Solicit your esteemed presence with Family & Friends to grace the Inauguration of Legal Rights Awareness Programme & Chennai District Public Police Event

Hon'ble JUSTICE, THIRU. K.G. BALAKRISHNAN
Honorable Former Chief Justice of Supreme Court of India
Chairman of National Human Rights Commission of India
Chairman - SC Commission of India
National Chairman - Public Police of India

WELCOME ADDRESS
Dr. T. ELAKOVAR
CHIEF, CHENNAI DISTRICT PUBLIC POLICE

SPECIAL GUEST OF HONOUR
HON'BLE. THIRU. ANBIL MANESH POYYAMAZHI
HON'BLE. THIRU. T. MANO THANGARAJ

HON'BLE. JUSTICE. K.S.J. VASUDEVA
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

HON'BLE. DEVI DATTA S.A.S.
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

Dr. V. BALASUBRAMANIAM
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

THIRU. S.R. JAYAGOPAL
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

THIRU. SANKARAN KUMAR YADAV I.P.S.
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

MRS. V. SUREKHA, I.P.S.
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

Mrs. S. KALPANA NAYAK, I.P.S.
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

THIRU. B. MURUGU KUMAR I.P.S.
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

Dr. M. ANANDARAJAN
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

THIRU. S. S. SURESH
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

Dr. CA. RAJESH KUMAR MANDIRAM
Honorable Justice, Tamil Nadu High Court, Chennai

Corruption
CHENNAI DISTRICT PUBLIC POLICE

INDIAN
CHENNAI DISTRICT PUBLIC POLICE

CHENNAI DISTRICT PUBLIC POLICE



PUBLIC POLICE

CHENNAI CHAPTER INAUGURATION FUNCTION



ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்!



ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்!



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