

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: IX இதழ்: 6

டிசம்பர் 2023

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: IX Issue: 6

December 2023

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



**வானம்
ஒரு டோகிரிமர்!
- ஆசிரியர் கடிதம்**



**எதில் முதலீடு
செய்யலாம்!
- ஒரு அவசம்!**



**வரலாற்றுப்
பெருமை
மதுரை!**

**நரம்பு இழுக்கும்
நோய்க்கு நல்ல தீர்வு!**



**இட ஒதுக்கீடு:
வழிகாட்டுகிறதா
தமிழகம்!**

**மூட்டையைப் போல் முதுகில் சுமக்கும் மாணவர்களின் பாடப் புத்தகங்கள்!
எடையை குறைத்து அறிவைக்கூட்ட கல்வியாளர்கள் ஆலோசனை!**

வானம் ஒரு போதிமரம்!

அன்புடையீர்! வணக்கம்.

இந்த உலகம் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது என்பார்கள். நீர், நிலம், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று ஆகிய ஐந்து இயற்கை தான் மனிதனை வழி நடத்துகிறது. ஒவ்வொன்றில் இருந்தும் ஒரு பாடத்தை மனிதன் கற்கிறான். ஆகாயத்தை அண்ணாந்து பார்க்கும் போது அதனுடைய எல்லையை கண்டு வியந்து போகும் மனிதன் அதனால் பல அறிவுரைகளை கற்றுக் கொள்கிறான்.

நாம் எப்போதும் கீழ்நோக்கிய பார்வையிலேயேதான் உலவுகின்றோம். எப்போது நமது பார்வை விசாலமாகிறதோ, அப்போது மனம் விரிவடைகிறது.

எப்போது மனம் விரிவடைகிறதோ, அப்போது வாழ்க்கையும் விரிவடைந்து விசாலமாகிறது, இந்தப் பிரபஞ்சம் போல.

பார்வை விசாலமடைய எண்ணம் விசாலமாக வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரியும். எண்ணம் விசாலமாக வானத்தை நிமிர்ந்து, அண்ணாந்து பாருங்கள். நமக்கு மட்டுமே இந்த அரிய வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆதலால், அடிக்கடி வானத்தைப் பார்ப்பவராக மாறுங்கள்.

ஏனெனில், வானம் எனக்கு ஒரு போதிமரம், நாளும் எனக்கொரு செய்தி சொல்லும் எனும் பாடல் வரிகள் மிகப்பெரிய உண்மை.

வானத்தை நிமிர்ந்து பார்க்கும் போது, அதன் பிரமாண்டம் புரியும். நம் கண்களால் எவ்வளவு விழித்துப் பார்த்தும் உரை முடியாத அதன் எல்லையற்ற விசாலம் புரியும். இந்த அண்டசராசரித்தில் நாம் தூசியிலும், தூசி என்பது புரியும்.

இந்த அண்டசராசரித்தில் நம்மைப் போல் எத்தனை, எத்தனை ஜீவன்களை உள்ளடக்கியது என்பது புரியும்.

நம் சின்ன, சின்ன எண்ணங்கள் மறைந்து வானத்தின் விசாலம் நம் மனம் எல்லாம் பரவி நிற்கும்.

இவ்வளவு பெரிய வானம் நம்

தலைக்கு மேல் பாதுகாப்பாய் உள்ள போது, எதுவும் என்ன செய்து விட முடியும் என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்.

உங்கள் பார்வைக்கு படக்கூடிய தூண்கள் எதுவுமின்றி இறைவன் தான் வானங்களை உயர்த்தினான், மேலும், சூரியனையும், சந்திரனையும் ஒரு நியதிக்கு கட்டுப் படுமபடி செய்து, இறைவன் தான் இவ்வனைத்து காரியங்களையும் நிர்வகித்து வருகிறான். அத்தகைய எல்லாம் நிர்ம்பிய வானத்தை நிமிர்ந்து பாருங்கள்.

நாம் எப்போதெல்லாம் மனச்சோர்வோ, எண்ணமாற்றமோ கொள்கிறமோ, அப்போதெல்லாம் ஓடி வந்து வானத்தின் விசாலத்தைப் பார்ப்போம்.

உடனடியாக நாம் ஏதும் இல்லை, இங்கு நம்மைப்போல் வாழ்ந்தோர் கோடானகோடி. இவ்வளவு பிரமாண்ட பிரபஞ்சம் படைத்தப் பேராற்றலுக்குத் தெரியும் நமக்கு என்ன தர வேண்டும், எப்போது தரவேண்டும், எப்படித் தரவேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும்.

சட்டென உள்ளத்தில் ஒரு உற்சாகம் பிறக்கும். உண்மையில் வானம் ஒரு போதிமரம்தான்.

ஆதலால், அதிகாலைச் சூரியனை வரவேற்கத் தயாராக இருங்கள், அந்திசாயும் போதும் சூரியனை வழியனுப்பத் தயாராக இருங்கள்.

அதுபோல பெளர்ணமியை ரசித்து, அதன் குருமையில் கரையுங்கள் அமாவாசையின் அடர்த்தியை உணருங்கள். மூன்றாம் பிறை பாருங்கள். அடிக்கடி வானம் பார்த்து நட்சத்திரங்களோடு பேசி மகிழுங்கள்.

நாம் மகிழ்ச்சி பொக்கிஷத்தை மறந்து விட்டு, துன்பம் என்ற குப்பையை கிளறி கொண்டு இருக்கிறோம்.

வானம் பாருங்கள் நிச்சயம் வாழ்வில் விசாலமான மனநிலை கிடைக்கும். மனம் விரிய, விரிய நிச்சயம் வாழ்க்கை அற்புதமாகும். ஆனந்தம் நிலைக்கும்.



தியானம் செய்பவர்களுக்கு இந்த உண்மை எளிதில் வசப்படும்.

பிறந்து விட்டோம் என்பதற்காக வாழாமல், வாழ்வதற்காக பிறந்திருக்கிறோம் என்று எண்ணி வாழுங்கள். அப்பொழுதுதான் உங்கள் வாழ்வு இனிக்கும், சிறக்கும்.

உண்மையாய் நேசிப்பவர்கள் சண்டை என்று வந்துவிட்டால் கூட பேசாமல் இருக்க மாட்டார்கள்!

யாரைப் போலவும் இல்லாமல் இதுதான் நான், என, தன் இயல்பு மாறாமல் வாழ்வதும் ஒரு வகையில் வாழ்நாள் சாதனைதான்!

உங்களைச் சார்ந்தவர்கள் மன கஷ்டத்தில் இருக்கும் போது, "நான் இருக்கிறேன்" என்று நீங்கள் சொல்லும் வார்த்தை மிகப் பெரிய ஆறுதல் தரும்!

காற்று இருக்கும் வரை தான் படகின் பயணம்!

மூச்சுக்காற்று இருக்கும் வரை தான் நம் வாழ்க்கை பயணம்!

வீண் பேச்சுக்கள் வேண்டாம்!

கோபமும் வேண்டாம்!

எதிர்பார்ப்புகள் இன்றி அன்பு செலுத்துங்கள்!

அதுவே நிம்மதி தரும்!

நாம் நகர்ந்த இடம் எப்போதுமே வெற்றிடமாகவே இருக்குமாறு சிறப்பாக தரமாக வாழ்ந்து விட்டு போகணும். சிலரிடம் பேச நிறைய இருக்கும் சிலரிடம் கேட்க நிறைய இருக்கும். ஒரு சிலரிடம் தான் பகிர நிறைய இருக்கும். ஒரு சிலரிடம் தான் இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் பேசணும் என்று தோணும் ..

ஒரு சிலருக்கு தான் மெசேஜ் பண்ண தோணும். ஒரு சிலரிடம் இருந்து தான் மெசேஜ் வரவில்லையே என்று தோணும்.

ஒரு சிலரைத் தான் பார்த்தே ஆக வேண்டும் என்று தோணும். அந்த ஒரு சிலரைத் தான் மனசுக்கு ரொம்ப பிடிக்கும்.

வானத்தைப் போல வாழ்வோம். அது சில நேரங்களில் மழை தருகிறது. பலருக்கும் அது பயன்தருகிறது. நாமும் அதுபோல பலருக்கு பலன் தர வாழ்வோம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

2500...



இட ஒதுக்கீட்டிற்கு வழிகாட்கிறதா தமிழகம்!

9



செல்போன் பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துவது எப்படி?

17



ஞானத்தையும் தெளிவையும் தரும் அத்தை கொண்டான் சித்தர்!

20



இனி சிம் கார்டுக்கு பதில் இசிம் வரபோகும்!

32



விலங்குகளின் தகவல் பரிமாற்றம்!

41



சப்பாத்தி சாப்பிட்டா எடை குறையுமா!

46

நீலகிரி தந்த சேவை கிரி டாக்டர் ராஜம்மாள்!



பொதுவாக ஆசிரியைப் பணியில் இருப்பவர்கள் அதிலும் குறிப்பாக அரசுப்பள்ளியில் பணியில் இருப்பவர்கள் எப்போது ஓய்வு கிடைக்கும் வீட்டை பார்க்கலாம் என்ற மனநிலையோடு பெரும்பாலானோர் பணியாற்றுகின்றனர். ஒரு சிலர் மட்டுமே தாங்கள் பணியாற்றும்போதே ஆசிரியை பணி மீது மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டு பணியாற்றி விட்டு ஓய்வுக்கு பின்னும் அதே மனநிலையில் சமூகத்துக்கு ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தை மனதுக்குள் வைத்துக் கொள்வார்கள். அப்படி ஒருவர் தான் நீலகிரி மாவட்டத்தில் இருந்து இன்றைக்கு தனது சேவையால் உயர்ந்து நிற்கும் ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை டாக்டர் ராஜம்மாள்.



பற்றி நமக்கு அனுப்பிய தகவல்கள் வியப்புடிகிறது.

நீலகிரி மாவட்டத்தில் சாதாரண விவசாய நடுத்தர குடும்பத்தில் ஐந்து பேரில் ஒருவராக பிறந்தவர் டாக்டர் ராஜம்மாள். பெண்களின் கல்வி பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாத அந்த நாளில் எட்டாவது படிக்கும் போது ராஜம்மாளுக்கு திருமணம் செய்து வைக்க பெற்றோர்கள் முயற்சி செய்கிறார்கள். வழக்கமான சாதாரண பெண்ணாக இருந்தால் அந்த திருமணத்துக்கு ஒப்புக்கொண்டு பத்தோடு பதினொன்றாக கூட்டத்தில் எங்கோ ஒரு மூலையில் அடையாளம் தெரியாமல் கலந்து போயிருப்பார்கள்.

ஆனால் தான் படிக்க வேண்டும் படித்து முடித்து இந்த சமூகத்துக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற லட்சியம் மனதுக்குள் ஆழமாக பதிந்து விட்ட காரணத்தால் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாது என்று மறுத்து படம் பிடித்து அதில் இன்றைக்கு உயர்ந்த கல்வியாளராக உயர்த்திக் கொண்டிருப்பதற்கு டாக்டர் ராஜம்மாள் அன்று எடுத்த முடிவு காரணம் ஆகும்.

படிக்கவே முடியாத சிலது வாழ்க்கையில் எட்டாத படிப்பையும் கிட்ட வைக்கும் பணியைச் செய்து வருவது முகவரி பவுண்டேஷன். இந்த அமைப்பின் மூலம் ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் உயர்கல்வி பயில்வதற்கு பாதை அமைத்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்முடைய மித்ரா டைம்ஸ் மீது மிகுந்த நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் திரு ரமேஷ் அவர்கள் முகவரி பவுண்டேஷன் அமைப்பிற்கு உதவி செய்த டாக்டர் ராஜம்மா என்கிற ஆசிரியை

அந்தக் காலத்தில் பாலச்சந்தர் படமான அவள் ஒரு தொடர்கதை படத்தில் சஜாதாவின் பாத்திரத்தோடு இவரை ஒப்பீடு செய்து சுற்றி உள்ளவர்கள் சொல்வார்களாம். ஆகவே பெண்கள் எந்த காரணத்தை முன்னிட்டும் ஒரு வட்டத்துக்குள் அடங்கி விடக்கூடாது ஆண்களைப் போலவே அவர்களும் சாதிக்க வேண்டும். அதற்காக இந்த சமூகம் அவர்களை ஏதாவது தவறாக பேசினால் கூட அதை தூக்கி எறிந்து விட்டு தனது பயணத்தை தொடர வேண்டும் பாரதியாரின் "எங்கெங்கும் காணினும் சக்தியடா" என்ற வரிகள் தன்னுடைய மனதில் ஆழப் பதிந்து விட்ட காரணத்தால் இந்த எண்ணத்தை அவர் தன் இதயத்தில் பதித்துக் கொண்டு வாழ்நாளில் சாதித்திருக்கிறார்.

சாதனைக்கு முதல் படியே "அவமானம் பழகு"



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 09 டிசம்பர் 2023 டைம்ஸ்-6

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

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

DR.ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
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:

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

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



என்பதை தாரக மந்திரமாகவே சொல்கிறார் டாக்டர் ராஜம்மாள். நல்லது செய்தாலும் கெட்டது செய்தாலும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அதைப்பற்றி கருத்து சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள் சொல்பவர்கள் பின்னால் பதில் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் நம்முடைய லட்சியத்தை நாம் அடைய முடியாது என்று உறுதியோடு இறுதிவரை இருந்திருக்கிறார் டாக்டர் ராஜம்மாள்.

தன்னுடைய கல்வியாலும் சமூக சேவையாலும் தேசிய அளவில் நான்கு விருதுகளும் மாநில அளவில் நான்கு விருதுகளும் இன்ன பிற அமைப்புகளால் 38 விருதுகளும் பெற்றிருக்கிறார். இவரது வாழ்க்கை வரலாற்றை ஒரு புத்தகமாகவே வெளியிட்டு இருக்கிறார்கள். ஆசிரியை பணியை நிறைவு செய்த பின் ஓய்வெடுக்காமல் இன்றைக்கும் ஓய்வின்றி சுறுசுறுப்பாக பல்வேறு இடங்களில் பள்ளி கல்லூரி மாணவ,மாணவிகளிடம் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும் விதமாக சொற்பொழிவுகளை ஆற்றி வருகிறார்.

எப்பொழுதும் இயங்கிக் கொண்டிருந்த டாக்டர் ராஜம்மாள் இன்றைக்கும் பள்ளிக்கும் செல்வதைப் போலவே திருப்பூர் மாவட்டம் வெள்ளகோயில் அருகே தன் மீது மிகுந்த மரியாதை வைத்து இருக்கும் திருமதி கலா மேடம் அவர்களின் சர்வாலயம் முதியோர் மற்றும் பெண்கள் காப்பகத்தில் இருக்கின்ற பெண்களுக்கும் முதியோருக்கும் பாதுகாவலராக இருந்து அவர்களை காப்பாற்றி வருகிறார்.

டிர்ஸ் ஒன்றின் மூலம் கணினி பயிற்சி தையல் பயிற்சி ஆகியவற்றை பெண்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து அவர்களை சமூகத்தில் ஒரு அந்தஸ்து உள்ளவராக மாற்றி வருகிறார். தனக்கு உடல் ரீதியாக வயது ஆகிவிட்டாலும் மனதளவில் தான் இன்னும் இளமையாகவே உணர்கிறேன். அந்த அடிப்படையில் என் பணியை நான் தொடர்கிறேன் என்று டாக்டர் ராஜம்மாள் சொல்லும் போது நமக்கு உண்மையிலேயே நெகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது அவரின் பணி தொடர மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் நாம் வாழ்த்துகிறோம்.

இட ஒதுக்கீட்டிற்கு வழிகாட்டுகிறதா தமிழகம்!

பொருளாதார ரீதியிலான இட ஒதுக்கீடு விவகாரம் தேசிய அளவில் விவாதிக்கப்பட்டுவரும் நிலையில், நாட்டிலேயே சமூக அடிப்படையில் அதிக சதவீத இட ஒதுக்கீடு அளிக்கும் மாநிலங்களில் ஒன்றாக தமிழ்நாடு இருக்கிறது. இது எப்படி நடந்தது?

தமிழ்நாட்டில் 'கம்யூனல் ஜி.ஓ' எனப்படும் வகுப்புவாரி பிரதிநிதித்துவம் செயல்படுத்தப்பட்ட 1928 ஆம் ஆண்டிலிருந்தே தமிழ்நாட்டில் இட ஒதுக்கீடு அமலில் இருந்து வருகிறது. அந்த சமயத்தில் ஒடுக்கப்பட்ட, பிற்படுத்தப்பட்ட மக்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் பிராமணர் உள்ளிட்ட முன்னேறிய வகுப்பினருக்கும் இந்த கம்யூனல் ஜி.ஓவின் மூலம் இடஒதுக்கீடு உறுதிப்படுத்தப்பட்டது.

இந்த அரசாணையின்படி, அரசு அலுவலகங்களில் வேலை வாய்ப்புகளை அளிக்கும்போது, 12 இடங்களாக அவற்றைத் தொகுத்து வேலை வாய்ப்புகளை அளிக்கவேண்டும். அதன்படி, 12 இடங்களில் 2 இடங்கள் பிராமணர்களுக்கும் ஐந்து இடங்கள் பிராமணர் அல்லாதவர்களுக்கும் இரண்டு இடங்கள் இஸ்லாமியர்களுக்கும் இரண்டு இடங்கள் கிறிஸ்தவர், ஐரோப்பியர்கள், ஆங்கிலோ இந்தியர்களுக்கு அளிக்கவேண்டும். ஒரு இடம் ஒடுக்கப்பட்ட பிரிவைச் சேர்ந்தவருக்குத் தரவேண்டும். சதவீதப்படி பார்த்தால், பிராமணர் அல்லாதவர்களுக்கு 44%, பிராமணர்களுக்கு 16%, முஸ்லிம்களுக்கு 16%, ஆங்கிலோ இந்தியர்கள் மற்றும் கிறிஸ்தவர்களுக்கு 16%, பட்டியல் இனத்தவர்களுக்கு 8% என இட ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டது.

இந்திய அரசமைப்புச் சட்டம் அமலுக்கு வந்த பிறகு, இந்த அரசாணையை எதிர்த்து இரு மாணவர்கள் உச்சநீதிமன்றம் சென்றபோது, இந்த கம்யூனல் ஜி.ஓ. செல்லாது என தீர்ப்பளிக்கப்பட்டது. இதன்மூலம் இட ஒதுக்கீடு ரத்து செய்யப்பட்டது.

இதற்குப் பிறகு இடஒதுக்கீடு அளிக்கப்படுவதற்கு ஏதுவாக இந்திய அரசியலமைப்பு சட்டம் திருத்தப்பட்டது. இதற்குப் பிறகு தமிழ்நாட்டில், பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கு 25 சதவீதமும் பட்டியலினத்தோருக்கு 16 சதவீத இட ஒதுக்கீடும் அமலுக்குவந்தது. கலைஞர் முதலமைச்சராக இருந்தபோது ஏ.என். சட்டநாதன் தலைமையில் முதலாவது பிற்படுத்தப்பட்டோர் ஆணையத்தை அமைத்தார். இந்த ஆணையம் தனது பரிந்துரைகளை 1970ல் அளித்தது. அதன் அடிப்படையில் பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கான இட ஒதுக்கீடு 31 சதவீதமாக உயர்த்தப்பட்டது. பட்டியலினத்தோருக்கான இட ஒதுக்கீடு 18 சதவீதமாக உயர்த்தப்பட்டது.

1989ல் கலைஞர் தலைமையிலான தி.மு.க. அரசு, 50 சதவீத பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கான இட ஒதுக்கீட்டில் 20 சதவீதம் மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கும் 30 சதவீதம் பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கும் என ஒதுக்கீடு செய்தது. பழங்குடியினருக்கு 1 சதவீதம் இட ஒதுக்கீடு அளிக்கப்பட்டது. இதையடுத்து மொத்த இடஒதுக்கீட்டின் அளவு 69 சதவீதமாக

உயர்ந்தது." ஆனால் அதற்கு நீதிமன்றம் தடை விதித்த போது அதை எதிர்கொண்டு சட்டம் இயற்றி இட ஒதுக்கீட்டிற்கு பாதுகாப்பு அளித்தவர் செல்வி ஜெயலலிதா. அதற்காக 'அவரை சமூகநீதி காத்த வீராங்கனை' திராவிடர் கழகத் தலைவர் என்று வீரமணி பாராட்டியது குறிப்பிடத்தக்கது.

இப்படி அரசியலில் எதிரும் புதிருமாக இருந்தாலும் சமூக நீதி நிலைநாட்டப்பட வேண்டும் என்ற விஷயத்தில் எம்.ஜி.ஆர், கலைஞர், ஜெயலலிதா அவரைத் தொடர்ந்து எட்டப்பாடி என 50 ஆண்டு காலமாக ஒரே மாதிரியாக இருந்து வந்துள்ளார்கள். எனவே இன்றைக்கு ராகுல் காந்தி மூலமாக இந்தியா முழுவதும் சமூக நீதிப் பேசப்படுகிறது என்று சொன்னால், அதற்கு அடித்தளமாக அமைந்தது தமிழகம் என்பதுதான் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும்.

அகில இந்திய அளவில் இட ஒதுக்கீடு என்னும் சமூக நீதிக்கு ஆதரவாக இருந்தவரும் அதற்காகவே தனது ஆட்சியை இழந்தவருமான, முன்னாள் பிரதமர். வி. பி. சிங் அவர்களுக்கு சமீபத்தில் சென்னையில் சிலை வைக்கப்பட்டது. அந்த சிலையை திறந்து வைத்த தமிழக முதல்வர் முக ஸ்டாலின் அவர்கள் பேசும்போது, "வி.பி.சிங் முயற்சியால் தான் பிற்படுத்தப்பட்ட மக்கள் ஓரளவு முன்னேறி இருக்கிறார்கள்.

ஒன்றிய அரசின் துறை செயலாளர்கள் 89 பேரில் 85 பேரும், ஒன்றிய அரசின் கூடுதல் செயலாளர்கள் 93 பேரில் 88 பேரும் உயர்ஜாதியினர். மத்திய பஸ்கலைக் கழகங்களில் இதுவரை இடஒதுக்கீடே இல்லை. நீதிமன்றங்களில் 2018 முதல் 2023 வரை நியமிக்கப்பட்ட 604 நீதிபதிகளில் 74 பேர் மட்டுமே பிற்படுத்தப்பட்டவர்கள்.

அரசு துறைகளில் பதவி உயர்வின் போது இடஒதுக்கீடு அமல்படுத்தப்படுவதில்லை. மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்புடன் ஜாதியினர் கணக்கெடுப்பை ஒன்றிய அரசு நடத்த வேண்டும். பிற்படுத்தப்பட்டோர், பட்டியலின, பழங்குடியின மற்றும் சிறுபான்மையினருக்கான இடஒதுக்கீடு முழுமையாக, முறையாக வழங்கப்பட வேண்டும். வி.பி.சிங் மறையலாம். ஆனால் அவர் ஏற்றி வைத்த சமூகநீதி தீபம் என்றும் அணையாது. தமிழ்நாடு என்றும் அவரை மறக்காது என்று பேசியுள்ளார்.



மூட்டையைப் போல் முதுகில் சுமக்கும் மாணவர்களின் பாடப் புத்தகங்கள்!

எடையை குறைத்து அறிவைக்கூட்ட கல்வியாளர்கள் ஆலோசனை!

இன்றைக்கு பள்ளிக்கு செல்லும் மாணவர்கள் தங்கள் முதுகுகளில் சுமந்து செல்லும் பாடப்புத்தகங்களை பார்க்கும் நமக்கு உள்ளபடியே மனது வருத்த தருகிறது. காரணம் சின்ன வயதில் முதுகில் அவ்வளவு பளு சுமந்து போகும் போது குழந்தையின் முதுகு வளைந்து விடுகிறது. இதுகுறித்து அனைவரும் அதைப் பற்றி பேசினாலும் யாரும் எந்தவித முடிவுக்கும் வர முடிவதில்லை. இந்நிலையில் தமிழர் எழுச்சி பேரவை அதன் செயலர் தமிழறிஞர் இறையாசன் தலைமையில் இது குறித்து தீர்மானத்தை நிறைவேற்றி முதல்வரிடம் வேண்டுகோள் வைத்துள்ளார்கள்.

மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் அவர்களின் தமிழ் ஓர் பாடம், காலையுணவுத்திட்டம் முதலியன பாராட்டுகிறோம். புத்தகச் சுமை 5 கிலோவுக்குள் இருக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். மிகமிக அதிகச்சுமை தூக்கிக்கொண்டு மாணவர்கள் மிதிவண்டியிலும் பேருந்துகளிலும் தொடர்வண்டிகளிலும் பள்ளி மாடிப்பாடிகளிலும் ஏறி இறங்கி இடர்ப்படுவதால் புத்தகச் சுமையைக் குறைக்க ஆவன செய்திட வேண்டுகிறோம்.

சிங்கப்பூரில் உள்ளதுபோல் வகுப்பறைக்குள் அல்லது வெளியில் சுண்டு (செல்ஃப்) அமைத்து அதில் பாதி வைத்துச் செல்லலாம். ஒருநாள் சில துறைப் (Subject) புத்தகங்கள், மறுநாள் பாதி என பிரிவேளை (Periods) அமைக்கலாம். வீட்டுப்பாடம், வகுப்புப் பணி ஆகியவற்றுக்குத் தனிச்சுவடிகள் அல்லது பொது (Rough)ச்சுவடி ஒன்று மட்டும் என ஏற்படுத்தலாம். தமிழ்விழிப்பள்ளிகளுக்கும், மழலையர் தமிழ்ப்பள்ளிகளுக்கும் தமிழக அரசு அதிக கட்டுப்பாடுகள் இன்றி உடனடி ஏற்பு (அங்கீகாரம்) வழங்க வேண்டுகிறோம்.

சில மாணவர்கள் மட்டுமே தங்கள் தனித்திறமையால் விளையாட்டுகளில் முன்னுக்கு வருகிறார்கள். நாள் தோறும் விளையாட்டு என்பதற்கான நேரத்தில் அனைவருக்கும் சரிவரப் பயிற்சி அளித்தால் மாணவர்கள் உடல் நலமும் வளரும்; சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களும் உருவாகும் வாய்ப்பு நேரும். இராசராசன் வரலாற்றைக் கூறும் பொன்னியின் செல்வன் கதைப்படம் (Comics) பள்ளி மாணவர்களுக்குப் பாடமாக வைக்கப் பெற வேண்டுகிறோம். இதனால் தமிழக வரலாறு மேலும் அறியும் ஆர்வம் ஏற்படும்.

பரவி வரும் மாணவர் ஒழுங்கீனம், வன்முறை களைய மேல்நிலைப் பள்ளிகளில், நீதிபோதனை, இசை, கைத்தொழில் பயிற்சிகள் (தறி, மட்பாண்டம் முதலியன) முன்பு இருந்தன. சித்த மருத்துவம் (பாடநூல் நிறுவனம் : 1980இல் வெளி வந்தது. 15 விலை.)

ஓகம், கராத்தே, குங்ஃபூ, சடுகுடு, தமிழிசை, கருவியிசை (குழல், வயலின்..) முதலியவற்றுடன் , சிறு படைப்பயிற்சி (சாரணர், ACC, NCC), சமூகத்தொண்டக்கழகம் முதலியன அமைக்கப் பெறவும் வேண்டுகிறோம்.

இலவசக் கல்வி வரும்வரை, மிகக் குறைந்த கட்டணம் மட்டுமே பள்ளி பெற வேண்டும். மூன்று நான்கு மாடிகள் கட்டி, நாள்தோறும் குழந்தைகள் பெரும் புத்தகப்பைச் சுமையுடன் பல முறை ஏறி இறங்கி சிரமப்படுவதால். மின் ஏணி (லிஃப்ட்), ஒவ்வொரு தளத்திலும் கழிப்பறை, குடிநீர், உணவறை இருக்க வேண்டும். நம் மக்கள் குளிர் வசதி (AC)யிலேயே



பழக்கப்பட்டவர்கள் இல்லை. கணினி அறை தவிர பிற இடங்களில் குளிர் வசதி (AC) தேவையில்லை. மாணவர்கள் சீருடை எளிதாகவும் குறைந்த விலைத் துணியிலும் இருக்க வேண்டும். புத்தையடி (பூட்ஸ்), கழுத்துப்பட்டை (டை) நம் நாட்டு மரபுக்கும் வெப்ப தப்பத்துக்கும் ஏற்றவையல்ல. செருப்பின் விலையும் குறைவு, உள்ளூர் ஏழைத் தொழிலாளிகளுக்கும் வேலை கிடைக்கும்

தமிழ் வளர்ச்சித் துறையில் போதுமான இயக்குநர்கள், அதிகாரிகள் அமர்த்த வேண்டும். அப்போது தான் பெயர்ப்பலகைகளில் தமிழ் இடம்பெறவேண்டும் என்பதை நடைமுறைப்படுத்த முடியும். பள்ளிகளில் தமிழாசிரியர் பணியிடங்கள் பல காலியாக உள்ளன என்கின்றனர். அவை நிரப்பப் பெற வேண்டும்.

அரசு அல்லாத பிற பள்ளிகளில் தமிழ் கட்டாயம் நடத்தப் பெற வேண்டும் என்பதையும் கண்காணிக்க, ஆவன செய்ய வேண்டும்.

இத்தகைய கோரிக்கைகளை முதல்வர் அவர்கள் ஆய்வு செய்து ஆவண செய்வார் என்று தமிழ் அறிஞர்கள் ஆவலாக எதிர்பார்க்கி உள்ளனர்.

அரசியலமைப்பும் அம்பேத்கரின் பங்கும்!

டாக்டர் அம்பேத்கர் இந்திய அரசியலமைப்பை எழுதவில்லை, அவர் வரைவுக் குழுவின் தலைவர்தான் என்று பரபரப்பாக பேசி தன்னை இருப்பதாக காட்டிக் கொள்ளும் சில பேர் சொல்கின்ற நிலை இருக்கிறது அவர்கள் வகிக்கின்ற பதவி மட்டுமே இப்படி பேசுவதற்கு அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு தருகிறது. அந்தப் பதவியில் இல்லாமல் அப்படி பேசினால் அதனுடைய சூழல் என்னவாக இருப்பதை கற்பனை செய்து கூட பார்க்க முடியவில்லை.

1895ல் முதன்முறையாக, பாலகங்காதர திலகர் அரசியலமைப்புச் சட்டம் என்ற ஒரு டாகுமென்ட்டை உருவாக்கினார். இந்த அரசியலமைப்புச் சட்டத்தைப் பற்றி விவாதிக்காமல் இருந்தால் நல்லது. இந்த அரசியலமைப்பின் வரைவு குப்பைக் கூடைக்குள் சென்றது. அதன்பிறகு 1922ல் காந்திஜி அரசியலமைப்பை உருவாக்குவது பற்றி விவாதித்தார். மோதிலால் நேரு, எம்.ஏ. ஜின்னா மற்றும் வல்லபாய் படேல் மற்றும் சில அறிஞர்கள் தங்களின் வரைவுகளை சமர்ப்பித்தனர். ஒருவர் வரைவைத் தயாரிப்பார், மற்றவர் அதை குப்பைக் கூடையில் வீசுவார். இந்த வழியில், கிட்டத்தட்ட 50 ஆண்டுகளாக பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தின் முன் அரசியலமைப்பின் வரைவை யாராலும் சமர்ப்பிக்க முடியவில்லை. சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், அரசியலமைப்பை உருவாக்க ஆங்கிலேயர்களால் அனுமதிக்கப்படவில்லை, அவர்களாலும் அதை உருவாக்க முடியவில்லை. ஆங்கிலேயர்களைப் பொறுத்தவரை, அவர்கள் ஒரு அரசியலமைப்பை உருவாக்கினால், சுதந்திரத்தின் கண்ணோட்டத்தில் இந்திய மக்கள் அதை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்பது அவர்களுடைய பார்வையாக இருந்தது. இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம் எப்படி இருக்க வேண்டும், அதில் என்னென்ன விஷயங்கள் சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதை உறுதிசெய்யக்கூடிய அரசியல் சாசனம் குறித்த அறிஞர்களும் வல்லுனர்களும் இந்தியாவில் இல்லை என்பதுதான் நகைமுரண். உதாரணமாக, இந்தியாவில் ஜனநாயகத்தின் வடிவம் எப்படி இருக்க வேண்டும், நிர்வாகத்தின் வடிவம் எப்படி இருக்க வேண்டும், நீதித்துறை எப்படி இருக்க வேண்டும், குடிமக்களின் கடமைகள் மற்றும் உரிமைகள் எவ்வாறு உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இந்தியாவில் உள்ள பிரிட்டிஷ் பிரதிநிதிகளின் சவால் இருந்தபோதிலும், யாராலும் அரசியலமைப்பின் வரைவைக் கூட முன்வைக்க முடியவில்லை, மேலும், இந்தியா உலகளவில் சங்கடத்தை உணர்ந்தது. இந்திய அரசியல் நிர்ணய சபையில் காங்கிரஸ், முஸ்லீம் லீக், இந்து மகாசபை தவிர மன்னர்கள் மற்றும் பிற அறிவு ஜீவிகளின் பிரதிநிதிகள் பங்கேற்றனர். நேருஜி, இங்கிலாந்திலிருந்து அரசியலமைப்பு நிபுணரான ஐவர்ஜென்னிங்கை அழைக்க விரும்பியபோது, அரசியலமைப்பை உருவாக்குகிற அறிவும் திறமையும் வாய்ந்த உலகில் முதன்மை அறிவுஜீவி உங்கள் இந்தியாவிலேயே இருக்கும் போது எதற்காக அடுத்த நாட்டிடம் அறிவு பிச்சை எடுக்குறீர்கள் என்ற பதிலளித்ததும், அவர் வேறு யாரும் இல்லை அவர் தான் டாக்டர் அம்பேத்கர். அவரிடமே அரசியல் அமைப்பை உருவாக்குகிற பொறுப்பை டாக்டர் அம்பேத்கரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்று ஐவர் ஜென்னிங் நேருவிடம் பரிந்துரைத்தார்.

அரசியல் சாசனத்தின் பலத்தால் இன்று இந்தியா அனைத்து துறைகளிலும் முன்னேற்றத்தை நோக்கி நகர்கிறது. இந்திய அரசியலமைப்பு உலகளவில் பாராட்டப்படுகிறது, அதே நேரத்தில் இந்தியாவில் சில அம்பேத்கருக்கு எதிரான சக்திகள் இந்திய அரசியலமைப்பை செயலற்றதாகவும் மாற்றுவதற்கான வழிகளை செயல்படுத்தி வருகின்றன. இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம் உலகின் சிறந்த அரசியலமைப்பாகக் கருதப்படுகிறது. டாக்டர் அம்பேத்கரை அரசியல் சாசன சிற்பி என்று மட்டும் வரையறுக்க முடியாது.

இந்தியாவின் வளர்ச்சிக்காக செய்யப்பட்ட அனைத்து திட்டங்களிலும் அவரது பங்களிப்பு ஒப்பற்றது. அவர் உண்மையிலேயே 'நவீன இந்தியாவை கட்டிய கட்டிடக் கலைஞர்' என்றும், உலக அரங்கில் ஒரு சிறந்த பொருளாதார நிபுணர், சமூகவியலாளர் மற்றும் அரசியல்வாதி என்றும் அறியப்படுகிறார். அமெரிக்காவின் புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகத்தின் நுழைவாயிலில் டாக்டர் அம்பேத்கரை 'அறிவின் சின்னம்' என்று பொறித்திருப்பது அவர் எவ்வளவு புத்திசாலித்தனமான அறிஞர் மற்றும் பிரபலமான மாபெரும் மனிதர் என்பதைக் காட்டுகிறது. இன்று முழு உலகமும் அவரது திறமை, அறிவுத்திறன் மற்றும் செயல்திறனை அங்கீகரிக்கிறது.



தியாகத்தின் திருவருவம் சங்கரய்யா!

கருப்புக்கொடி காண்பித்தனர்.

மதுரையில் கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் முதல் கிளை தோழர்கள் வி.இராமநாதன், ஏ.செல்லையா, எஸ்.செல்லையா, எஸ்.குருசாமி, கே.பி.ஜானகி, எம்.ஆர்.எஸ்.மணி, எம்.எஸ்.எஸ்.மணி, எம்.ரத்தினம், மாணவர் சங்கரய்யா ஆகிய ஒன்பது உறுப்பினர்களைக் கொண்டதாக அமைந்தது.

வெள்ளையனே வெளியேறு” முழக்கமிட்டு மதுரை கல்லூரியைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் சங்கரய்யா தலைமையில் மாபெரும் ஊர்வலத்தை நடத்தினர்.

திருநெல்வேலி சென்றிருந்த சமயத்தில் இந்துக் கல்லூரி, செயின்ட் சேவியர் கல்லூரி, ஜான்ஸ் கல்லூரி மாணவர்கள் போராட்டம் ஊர்வலம் நடத்துவது என முடிவு செய்தனர். இந்நிலைமையை சமாளிக்க சேவியர் மற்றும் ஜான்ஸ் கல்லூரி சென்றார். அவர்களிடம் பேசி சுமுகமான முறையில் ஊர்வலம் நடத்த ஒப்புக் கொள்ளச் செய்தார். ஆனால், சங்கரய்யா பேச்சை மீறி, காவல்துறை கடுமையான தடியடி பிரயோகம் செய்தது. அவர் குண்டாந்தடியால் தாக்கப்பட்டு காயமடைந்தார். பல மாணவர்களின் மண்டை உடைக்கப்பட்டது.

இதனைத் தொடர்ந்து பாதுகாப்பு சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்டு மதுரை சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். பிறகு வேலூர் சிறைக்கு மாற்றப்பட்டார்.

1947 செப்டம்பர் 18 அன்று ஆசிரியை நவமணி அம்மையாரை சாதி மத மறுப்பு திருமணம் செய்து கொண்டார். மதுரை கட்சி அலுவலகத்தில் நடந்த திருமணத்துக்கு பி.ராமமூத்தி தலைமை வகித்தார். சந்திர சேகர், சித்ரா, நரசிம்மன் ஆகியோர் பிறந்தனர். 1948 இல் கட்சியின் இரண்டாவது அகில இந்திய மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு வந்த போது கட்சி தடை செய்யப்பட்டதால் தலைமறைவாக இருந்து இரண்டு ஆண்டுகள் மதுரையை மையமாகக் கொண்டு செயல்பட்டார்.

தலைமறைவு காலத்தில் சலவைத் தொழிலாளி மருதை என்பவரின் வீட்டில் தங்க வேண்டி இருந்தது. அழுக்குத் துணி மூட்டைகள் நடுவில் இருந்ததால் கடும் சொறி சிரங்கு தொல்லை ஏற்பட்டது. அதனால் வேதனையோடு சென்னை சென்று சிகிச்சை பெற்று வந்தார்.

மூன்று ஆண்டுகால தலை மறைவுக்குப்பின் 1951ன் துவக்கத்தில் கைது செய்யப்பட்டு வேலூர் சிறையில் அடைக்கப்பட்டார்.

1967ல் மதுரை மேற்கு தொகுதியில் இருந்து தமிழக சட்டமன்றத்திற்கு தேர்வு செய்யப்பட்டு மார்க்சிஸ்ட் கட்சியின் குழுவின துணைத் தலைவராக செயல்பட்டார்.

1977, 80 ஆகிய சட்டமன்றத் தேர்தலில் மதுரை கிழக்கு தொகுதியில் வெற்றி பெற்று குழுத் தலைவராக தேர்வு செய்யப்பட்டு சிறப்பாக செயல்பட்டார்.

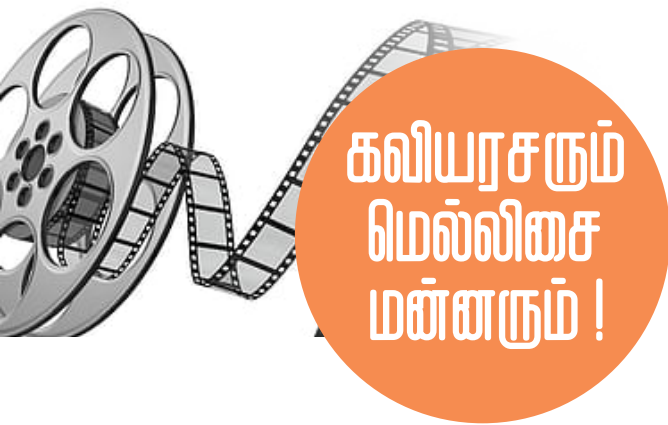
2000 ஆம் ஆண்டு குமரியில் நடந்த அய்யன் திருவள்ளுவர் சிலை திறப்பு விழாவில் கலந்து கொண்டு பேசும்போது, வள்ளுவர் கூறியது போல கல்லாமை, இல்லாமை, அறியாமை, அறவே ஒழித்திட, ஏற்றத்தாழ்வு போக்கிட வேண்டும். தமிழகத்தில் இப்போது என்ன பார்க்கிறோம். அதை மாற்ற வேண்டாமா? என வினவினார்.

நீண்ட அரசியலில் பரபரப்பான சூழல்களில் நாட்டிற்காக உழைத்த நல்ல அரசியல்வாதிகளின் குணநலன்கள் அவர்கள் செய்த தியாகங்கள் காலப்போக்கில் மறைந்து விடுமோ என்கிற அச்சம் நமக்கு ஏற்படுகிறது. அப்படித்தான் நாம் வாழும்போதே நம்மிடையே 102வயது வாழ்ந்து மறைந்த ஒரு வரலாற்று தியாகச் செம்மலை தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

இந்திய சுதந்திர போராட்டம், இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டம், தீண்டாமை கொடுமைக்கு எதிரான போராட்டம், விவசாயிகளுக்கான போராட்டம் என போராட்டமும் சிறையுமே வாழ்க்கையாகக் கழித்த சங்கரய்யா அவர்களைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம்.

அவரின் பொது வாழ்க்கை வரலாறு நீண்ட நெடிய பயணம் அதை சுருக்கமாக சொல்ல இயலாது.

தனது வாழ்நாளில் சுமார் 8 ஆண்டுகள் சிறை வாழ்க்கை மற்றும் மூன்று ஆண்டுகள் தலைமறைவு வாழ்க்கையை இன்முகத்தோடு ஏற்றுக்கொண்டார்...ராஜாஜி கொண்டு வந்த இந்தித் திணிப்பை எதிர்த்து சுயமரியாதை இயக்கம் கருப்புக்கொடி போராட்டத்திற்கு அறைகூவல் விடுத்தது. மதுரையில் தோழர் சங்கரய்யாவும் அவருடைய அண்ணன் ராஜமாணிக்கமும் பங்கேற்று ராஜாஜிக்கு



கவியரசும் மெல்லிசை மன்னரும் !

உலகத்தில் எந்தப் பாகத்தில் என்ன இசை இருக்கிறது என்பது விஸ்வநாதனுக்குத் தெரியும். விஸ்வநாதனுடைய இசைக்கு நான் பாட்டுழுதத் தொடங்கி முப்பது ஆண்டுகள் முடிந்துவிட்டன. இந்த முப்பது ஆண்டுகளில் தம்பியின் திறமையை நான் கண்டு வியந்திருக்கிறேன்.

பட்டத்து ராணி பார்க்கும் பார்வை ' யில் எகிப்திய இசையைக் கேட்டேன். 'தென்றல் வந்து வீசாதோ ? ' பாடலில் தென்பாண்டி மண்டலத்தின் மண்வாடையைக் கண்டேன், அபூர்வ ராகத்தில் நளினமான கர்நாடக சங்கீதத்தை அனுபவித்தேன். "முத்தமிடும் நேரம் எப்போ" என்ற பாடலில் மெக்ஸிகன் ஆர்ப்பாட்டத்தைக் கண்டேன்... சொல்லி கொண்டே போனால் இடம் போதாது.

கடுமையான உழைப்பாளி. தூங்குகிற நேரம் மிகவும் குறைவு. நாள் முழுதும் உழைப்பு. இசையைத் தவிர வேறு உலகம் தெரியாது.

"ஊமைத்துரையின் "துரை" என்று வருகிறதே அண்ணே, அவன் வெள்ளைக்காரனா ? என்று ஒருமுறை கேட்டான்.

காபூல் நகரில் தங்கி இருந்தபோது , " இங்கிருந்துதான் கஜினி முகம்மது நம் நாட்டின் மீது படை எடுத்தான் " என்றேன் "யாரண்ணே கஜினி முகம்மது ? என்றான்.

புகோளம், சரித்திரம், இன்றைய அரசியல் பற்றி அவன் கேட்கும் கேள்விகளை நினைத்தால் சிரிப்பு வரும்.

ஆனால் அவனோடு பாட்டுழுத உட்கார்ந்துவிட்டால் பொழுது போவதே தெரியாது. முப்பது வருடங்கள்.

தொழிலில் தளர்ச்சி இல்லாமல் தம்பியும் நானும் கண்ட அந்த எல்லையை, இந்தத் தலைமுறையில் வேறு யாரும் காண முடியாது. எல்லோருமே விதைபோட்ட அறுபது நாளில் அறுவடையாகும் கீரைப்பாத்திகள். இரண்டாண்டுகள் ஆட்டம் போட்டுவிட்டு இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிப்போன இசை அமைப்பாளர்கள் பலரை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

ஐரோப்பிய நடிகளாகி, ஆபீஸ் பையனாகி, ஆர்மோனிஸ்ட்டாகி, சுப்பிராமன் இறந்த பிறகு இசை அமைப்பாளனாகி, எடுத்த எடுப்பிலேயே உச்ச ஸ்தாயில் பல்லவி பாடியவன் தம்பி. முன்பெல்லாம் இரவு பதினேரு மணிக்கு டெலிபோன் மணி அடித்தால் அது ஏ.எல்.எஸ் அல்லது விஸ்வநாதனாக இருக்கும். இப்போது விஸ்வநாதன் மட்டுமே.

இசைக்குப் பாட்டா ? பாட்டுக்கு இசையா?



இரண்டும் பாதிப் பாதி.

'ஆகாயப் பந்தலிலே' இசைக்கு எழுதப்பட்ட பாட்டு. 'சோதனைமேல் சோதனை' பாட்டுக்குப் போடப்பட்ட இசை.

"இது நன்றாக இல்லை" என்று என்னிடம் சொல்லக் கூடிய ஒரே இசை அமைப்பாளர், விஸ்வநாதன்.

'மாஸையிட்ட மங்கை ' படத்தில் இருந்துதான் எனக்கு மார்கெட் ஏறிற்று. காரணம், தம்பி விஸ்வநாதனின் இசை.

நானும் தம்பியும் பத்தே நிமிடங்களில் போட்டு முடித்த பாட்டு, "நெஞ்சில் ஓர் ஆலையத்தில்" வரும் "முத்தான முத்தல்லவோ " நான்கு மாதங்கள் உயிரை விட்ட பாட்டு நெஞ்சம் மறப்பதில்லை என்ற படத்தில் வரும், "நெஞ்சம் மறப்பதில்லை " என்ற பாட்டு.

எழுத எழுத எவ்வளவு விஷயங்கள் வந்து குவிகின்றன எதைச் சொல்வது, எதை விடுவது?

பெங்களூர் உட்கண்ட்ஸ், ரும் நெம்பர் முப்பத்தாறு. 'கர்ணன்', பாத காணிக்கை' எல்லாமே அங்கேதான். "வீடு வரை உறவு " பிறந்த இடமும் அதுதான். 1962ல் நான் இறந்து விட்டதாக தம்பிக்கு யாரோ தொலைபேசியில் சொன்னார்கள். தம்பி சாரதா ஸ்டூடியோவில் ரெக்கார்டிங்கை நிறுத்திவிட்டு முட்டி மோதிக் கொண்டு ஓடி வந்தான். அதுபோலவே செய்தி கேட்டு எம்.வி. ராஜம்மா, எம்.ஆர்.ராதா, கிருஷ்ணன் பஞ்சு ,பீம்சிங், ஸ்ரீதர், சம்பத் ஆகியோர் ஓடிவந்தார்கள்! எம்.ஜி.ஆர். டெலிபோனில் துழாவினார்.

நான் கல்லுப் பிள்ளையார் மாதிரி உட்கார்ந்திருந்தேன்.

தொலைபேசியில் வதந்தி பரப்பியது யாரும்ல்ல...நானே தான் ! தம்பி என்னைக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு அழுதான்.

இந்த வகையில் அவனை நான் முந்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதே என் ஆசை.

கண்ணதாசனின் ' இந்த வாரம் சந்தித்தேன் ' .

மாடித்தோட்டம் அமைத்தால் பலன்கள் அதிகம்!

பசுமைப் புரட்சி மற்றும் உலகமயமாக்கல் போன்ற காரணங்களால் நமது மரபு விவசாயம் நம்மை விட்டு அதிகமான தூரத்துக்குச் சென்று விட்டது. ஓடும் நீரைத் தடுத்துநிறுத்தி அணைக்கட்டி விவசாயம் பார்த்த முன்னோர்களின் வழிவந்த மக்கள் இன்று புழுங்கல் அரிசிக்கும், பச்சை அரிசிக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் வாழ்ந்து வருகிறோம். இந்த சூழலில் பெருகி வரும் நோய்களும் அதற்குக் காரணமாக விளங்கி வரும் ரசாயன உரமேற்றப்பட்ட காய்கறிகளும் நஞ்சான உணவையே மக்களுக்குக் கொடுக்கிறது. பொதுவாகவே இயற்கையான காய்கறிகளைத்தான் நாம் உண்ண வேண்டும். அதற்கு மூன்று வழிகள்தான் இருக்கின்றன. ஒன்று இயற்கை விவசாயம் செய்வது. இரண்டாவது, இயற்கை விவசாயப் பொருட்களை நம்பத்தகுந்த விவசாயிகளிடம் நேரடியாகப் பெறுவது. இறுதியாக மாடித்தோட்டம் அல்லது வீட்டுத் தோட்டம் மூலமாக இயற்கையான காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்து கொள்வது. இந்த வழிகளில் நகரவாசிகளில் பெரும்பாலானோர் இறுதி வழியான மாடித்தோட்ட காய்கறி வளர்ப்பையே பின்பற்றி வருகிறார்கள்.

பெரும்பாலான மக்களிடம் மாடித்தோட்டம் அமைக்கும் ஆர்வம் இருந்தாலும்கூட அவற்றைச் சரியாக அமைப்பது எப்படி என்பது குறித்த தெளிவு இல்லை. ஆனால் இந்த விஷயங்களைப் பின்பற்றினால் உங்கள் வீட்டு மாடியிலும் அள்ள அள்ளக் குறையாத காய்கறிகளை அறுவடை செய்யலாம்.

மாடித்தோட்டம் அமைக்க முதலில் தேர்வு செய்ய வேண்டியது இடத்தைத்தான். இதற்கென தனியாக ஓர் இடம் தேவையில்லை. மாடியில் காலியாக உள்ள இடங்கள், படக்கட்டுகள், மாடிச் சுவர்கள் மற்றும் தொங்கு தொட்டிகள் என மாடித்தோட்டம் அமைப்பதற்கு ஏராளமான இடமும், வழியும் உள்ளது. இதனால் மொட்டைமாடியின் தளம் வீணாகும் என்ற கவலை வேண்டாம். கீழே பாலித்தீன் விரிப்பினை விரித்து அதன்மீது வைக்கலாம். இது தவிர, பிவிசி பைப்புகள், கட்டையாலான பலகைகள் எனப் பல தீர்வுகள் இருக்கின்றன. முதலில் நாம் தேர்வு செய்ய வேண்டியது வெயில்படும் படமான இடம். அதிக வெயில் படும்படியான இடங்களில் நிழல்வலைக்குடல் அமைப்பது சிறந்தது. நிழல் வலைக் குடல் அமைப்பதற்குப் பல எளிய வழிமுறைகளும் இருக்கின்றன. பொதுவாகத் தொட்டிகள் அமைக்கும்போது எல்லா தொட்டிகளையும் ஒன்றாக அமைக்காமல், எளிதாகப் பராமரிக்கும் செடிகளைத் தனியாகவும், அதிகநேரம் பராமரிக்கும் செடிகளை தனியாகவும் பிரித்தும் அமைக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் பைகள், மண் தொட்டிகள், பிளாஸ்டிக் வாளிகள் உள்ளிட்ட பொருட்களில் செடிகளை வளர்க்கலாம். இந்த தொட்டிகளில் செம்மண், தென்னை நார் கழிவு, மண்புழு உரம், மாட்டு எரு, உயிர் உரங்கள், வேப்பம் பிண்ணாக்கு, ஆகியவை கலந்து அடியுரமாகக் கொடுக்க வேண்டும். தென்னை நார்கழிவானது மண்ணின் ஈரப்பதத்தை முழுமையாகத் தக்க வைத்து செடிகளைக் காக்கும். அளவுக்கு அதிகமாகப் போட்டால் செடிகளுக்கு வேர் அழுகல் நோய் ஏற்பட்டு வேர்கள் செடிகள் பாதிப்படையும். செம்மண், மண்புழு உரம், மாட்டு எரு, உயிர் உரங்களும் பயிர்கள் வளர்வதற்குத் தேவையான



சத்துகளைக் கொடுக்கும். வேப்பம் பிண்ணாக்கு பயிர்களுக்கு நோய்கள் வராமல் தடுத்து, கிருமிகளை அழிக்கும். மண்கலவை தயாரானதும் உடனே விதைகளை விதைக்கக் கூடாது. 7 முதல் 10 நாட்களில் நாம் தயார் செய்த மண்ணில் நுண்ணுயிர்கள் பெருகி வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடும். அதன் பிறகே அதில் எந்த ஒரு விதையையும் நடவு செய்ய வேண்டும். இதன் பிறகு விதைப்பு செய்தால், நல்ல விளைச்சல் நிச்சயம்.

விதைகளைத் தேர்வு செய்யும்போதும், நடவு செய்யும்போதும் கவனம் தேவை. பை, தொட்டியின் அடிப்புறம் நான்கு திசைகளிலும் அதிகப்படி நீர் வெளியேறத் துவாரங்கள் இட வேண்டும். தொட்டியில் நடும் விதைகளை முற்றிய காய்கறிகளில் இருந்து எடுக்கலாம், கடைகளில் வாங்கி வந்தும் நடவு செய்யலாம். விதைக்கும் விதையானது நாட்டு விதையாக இருத்தல் இன்னும் சிறப்பு. விதையின் உருவத்தைவிட இரண்டு மடங்கு ஆழத்தில் நடவு செய்தால் போதுமானது. அதன்பின்னர், மண்ணால் மூடிவிடவேண்டும். கத்திரி, தக்காளி மற்றும் மிளகாய் போன்ற பயிர்களை நாற்று விட்டு நடவு செய்வது மிக அவசியம். வெண்டை, முள்ளங்கி, செடி அவரை

மற்றும் கீரை வகைகளை நேரடியாக விதைப்பு செய்ய வேண்டும். விதை நடவுடன் நீர் தெளிக்க வேண்டும்.

தொட்டியில் அதிகமான ஆழத்தில் நடக்கூடாது, அதே போல வழிய வழியத் தண்ணீர் ஊற்றுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். தண்ணீரைத் தெளிக்க உதவும் பூவாளியை பயன்படுத்துவது நல்லது. காய்கறிகளின் விதைகளைப் பயன்படுத்தினால், செடி வளர்க்கப் பைகள் அல்லது தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு அளவு, வடிவம் என எதுவும் கிடையாது. இதுவே கீரையாக இருந்தால் பாத்தி அமைப்பது போன்று நடலாம். மேலும் பிளாஸ்டிக், மண்பாணை, உலோகம் என எல்லா வகை பொருள்களிலும் வளர்க்கலாம். செடிகள் வளர்ப்பதற்காகப் பைகளில் அடியரம் கலந்த மண்ணை நிரப்பும்போது, பையின் நீளத்தில் ஒரு அங்குலத்துக்குக் கீழ் இருக்குமாறு நிரப்ப வேண்டும், முழுமையாக நிரப்பக் கூடாது.

மாடித்தோட்டத்தில் காலநிலையைக் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது ஜூன், ஜூலை மாதங்கள் மாடித்தோட்டம் அமைக்கச் சரியான மாதம். கோடைக்காலத்தில் எக்காரணம் கொண்டும் விதைகள் நடவு செய்ய கூடாது. அதன் பின்னர் அக்டோபர், நவம்பர் மாதங்களிலும் நடலாம். சிலர் குளிர்கால காய்கறிகளான பீட்ரூட், முட்டைகோஸ், அன்னாசி, கேரட் ஆகியவற்றை அக்டோபர் மாதங்களில் நடவு செய்கிறார்கள்.

மாடித்தோட்டத்தில் முக்கியமானது பராமரிப்புதான். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். தொட்டி நிரம்பி வழியும் அளவுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது. மாடித்தோட்டத்துக்கு உபயோகப்படுத்தும் உரங்கள் உயிரி உரங்களாகவும், இயற்கை உரங்களாகவும் இருப்பது நல்லது. மாடித்தோட்டத்தில் பூச்சி தாக்குதல் ஏற்பட்டால்

மூலிகைப்பூச்சி விரட்டியைக் கலந்து தெளிக்கலாம். செடிகளின் வளர்ச்சிக்கு பஞ்சகவ்யா தெளிக்கலாம். வேரின் ஆழத்தில் புழுக்களின் தாக்குதலைத் தவிர்க்க வேப்ப எண்ணெய் கரைசலை நீரில் கலந்து விடலாம். தற்போது பெரும்பாலான மக்கள் மாடித்தோட்டத்தில் சொட்டு நீர்ப்பாசனமும் அமைத்து வருகின்றனர்.

வாரம் ஒரு முறை செடியைச் சுற்றி மண்ணைக் கொத்தி விட வேண்டும். மண்ணைக் கொத்திவிட்ட பின்பும் பஞ்சகவ்யா தெளிக்கலாம். காய்கள் பறிக்கும்போது முற்றி விடாமல் அவ்வப்போது அறுவடை செய்துவிட வேண்டும். விதைகள் தேவைப்பட்டால், காய்களை முற்றவிடலாம்.

செடிகள் அதிக காய்களை தருவதற்கு பஞ்சகவ்யா 50 மில்லி என்ற அளவில் ஒரு லிட்டர் நீரில் கரைத்து பையில் ஊற்ற வேண்டும். பூச்சி தாக்குதலைத் தவிர்க்க வாரம் ஒரு முறை வேம்பு பூச்சிவிரட்டியை 2 மில்லி என்ற அளவில் 1 லிட்டர் நீரில் கரைத்து மாலை வேளையில் செடிகளின் மேல் தெளிக்க வேண்டும். ஒருமுறை விளைந்த செடிகளின் மகசூலுக்குப் பின்னர் மீண்டும் அதில் மண்புழு உரம், வேப்பம் புண்ணாக்கு, மாட்டு எரு ஆகியவற்றைக் கலந்து மீண்டும் அந்த மண்ணைப் பயன்படுத்தலாம். கோடைக்காலத்தில் புதியதாக தோட்டம் அமைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். காய்கறி தோட்டம் அமைக்க நிழல் விழும் பகுதியை தேர்வு செய்யக் கூடாது. பைகளை நேரடியாகத் தளத்தில் வைக்கக் கூடாது. பைகளைத் தயார் செய்த உடன் விதைப்பு அல்லது நடவினை மேற்கொள்ளக் கூடாது. பைகளை அடர்த்தியாக நெருக்கி வைக்கக் கூடாது.

மாடித்தோட்டத்தில் விளையும் பொருட்கள் நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். இதனால் மருத்துவச் செலவுகள் குறையும். இதுதவிர அவசரக் காலங்களுக்குத் தேவையான மூலிகைகளை வளர்ப்பது இன்னும் நன்மை தரும். மாடித்தோட்டத்தினால் வீடுகள் குளிர்ச்சி அடையும். அதனால் வீட்டில் ஏ.சி போன்ற மின்னணு சாதனங்களின் பயன்பாடும் குறையும். மாடித்தோட்டத்தைப் பராமரிக்கும்போது மனது கவலை யிலிருந்து விடுபடும். நாள் முழுவதும் வீட்டில் இருக்கும் பெண்களுக்கும், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கும் மாடித்தோட்டம் ஒரு சிறந்த மருந்து. வீட்டில் மட்கும் குப்பைகளான பழக்கழிவுகள், காய்கறி தோல்கள், முட்டை ஓடுகள் ஆகியவற்றை வெளியில் கொட்ட தேவையில்லை. செடிகளுக்கு உரமாகப் போடலாம். மாடித்தோட்டத்தில் அதிகமாக விளையும் காய்கறிகளை பக்கத்து வீடுகளுக்குக் கொடுப்பதன் மூலமாக நட்பையும் சம்பாதிக்கலாம். இதுபோல இன்னும் பல நன்மைகள் மாடித்தோட்டத்தில் இருக்கிறது.

- பி.முத்தராஜ்



சுவாச பிரச்சனைகள் குணமாக

தேவையான பொருட்கள்: தூதுவளை - 100 கிராம், துளசி - 100 கிராம், முசுமுசுக்கை - 100 கிராம், கண்டங்கத்திரி - 100 கிராம் ஆகிய நான்கையும் காயவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் சுக்கு - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், திப்பிலி - 10 கிராம், அதிமதுரம் - 10 கிராம், ஜாதிக்காய் - 10 கிராம், மாசிக்காய் - 10 கிராம், ஜாதிப்பத்திரி - 10 கிராம், ஏலக்காய் - 10 கிராம், கருஞ்சீரகம் - 10 கிராம், அக்ரகாரம் - 10 கிராம், கடுக்காய் - 10 கிராம் ஆகியவற்றை எடுத்து,



அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து தூள் செய்து கொள்ளவும்.

இதில் இரண்டு கிராம் அளவு பொடியை எடுத்து, தேனில் குழைத்து தினம்காலை, இரவு இருவேளை உணவுக்குப்பின் சாப்பிட்டு வர, ஆஸ்துமா, மூச்சுத் திணறல், நுரையீரல் கோளாறுகள் போன்ற அனைத்தும் தீரும்.



26.11.2023 சென்னையில், முனைவர் பா இறையரசன் எழுதியுள்ள 'உலகத்தாய் தமிழ் அகரம்' நூலின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு NATURAL LANGUAGE OF TAMIL நூல் வெளியிடப்பட்டது. வரலாற்று அறிஞர் தஞ்சை கோ கண்ணன் வரவேற்புரை ஆற்ற செல்வி நிலா சரவணன் ராசா தொகுத்து வழங்கினார். விழாவில் வலைத்தமிழ் நிறுவனர் தமிழ்த்திரு பார்த்தசாரதி மித்ராடைம்ஸ் மாத இதழின் செய்தி இணையாசிரியர் எம்.ஜி.ரவீந்திரன் உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

கடவுளின் மாபெரும் பரிசு நண்பர்கள்

பேச்சுத் துணைக்கு சில நண்பர்கள் வேண்டும். பேசும்போது பேசாமல் இருக்க சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

துன்பங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள சில நண்பர்கள் வேண்டும். தூங்கும் போதும் காத்திருக்க நல்ல சில நண்பர்கள் வேண்டும். நடைபயிற்சிக்குதுணையாக சில நண்பர்கள் வேண்டும். நல்லது கெட்டது சொல்ல சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

பயணங்களின் போது பேசி மகிழ சில நண்பர்கள் வேண்டும்.படித்ததில் சிலவற்றை பகிர்ந்து கொள்ள சில நண்பர்கள் வேண்டும்.அறிவுரை சொல்ல சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

அன்பே உருவான சில நண்பர்கள் வேண்டும். ஆற்றல் நிறைந்த சில நண்பர்கள் வேண்டும். ஆலயங்களுக்கு செல்ல சில நண்பர்கள் வேண்டும்.அடித்து திருத்த சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

அணைத்துக்கொள்ள சில நண்பர்கள் வேண்டும். குடும்ப உறவாக சில நண்பர்கள் வேண்டும். குதூகலமாய் இருக்கசில நண்பர்கள் வேண்டும். கொடுப்பதற்கு சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

கேட்பதற்கு சில நண்பர்கள் வேண்டும். தடுத்த நிறுத்த சில நண்பர்கள் வேண்டும். தட்டிக்கொடுக்க சில நண்பர்கள் வேண்டும். புகழ்ந்து பேச சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

புரட்சிகள் செய்யும் சில நண்பர்கள் வேண்டும். பொறுமை மிகுந்த சில நண்பர்கள் வேண்டும். பொறுப்பான சில நண்பர்கள் வேண்டும். புண்ணியம் செய்கின்ற சில நண்பர்கள் வேண்டும். புறம் பேசாத நண்பர்கள் வேண்டும்.

படைத்தலைவன் போல் சில நண்பர்கள் வேண்டும். படித்ததை சொல்ல சில நண்பர்கள் வேண்டும். பாசத்தை கொட்ட சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

பக்குவமாய் எடுத்துச் சொல்ல சில நண்பர்கள் வேண்டும். ஓடி விளையாட சில நண்பர்கள் வேண்டும். உதவி என்றால் ஓடோடி வர சில நண்பர்கள் வேண்டும். உயிருக்கு உயிராய் பழகிட சில நண்பர்கள் வேண்டும்.

இவை அனைத்தும் கலந்த ஒரு நண்பன்எப்போதும் உடன் வேண்டும். அது யார் என்று நீங்கள் அறியவேண்டும். அந்த நட்பை எந்நாளும் போற்றி தொடர்ந்திடவேண்டும்.

அதுவரை கிடைக்கின்றநல்லநட்பை போற்றிடவேண்டும் உனக்கு ஏற்படும் துன்பத்திற்கு உண்டான ஆறுதல் நீயும் இறைவனும் மட்டும் தான்.

உன்னை சுற்றியுள்ள சகல மனிதர்களிடம் அதை எதிர்பார்த்தால் உன் முகத்திற்கு முன் ஆறுதலும், உன் முதுகிற்கு பின் கேலியும் கிண்டலும் தான் நிறைந்திருக்கும்.

எப்போதும் கடவுள் மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைத்திருங்க உங்கள் நம்பிக்கை வலுவாக இருக்கும்போது அனைத்து விஷயங்களும் உங்களுக்கு சாத்தியமே. என்றும் இறைவனோடு கலந்திருங்கள். மகிழ்ச்சியை விட, மறதி தான் அதிகமாக தேவைப்படுகிறது, நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு!

அனுபவம் என்பது, அதிகமான தோல்விகள் கொடுத்து, வாங்கப்பட்ட பொக்கிஷம்!!

சக மனிதர்களை, மதித்து நடக்கும் பண்பு இல்லாதவர்கள், எவ்வளவு உயரத்துக்கு போனாலும், தாழ்ந்தவர்களே!!!

- மயிலாடுதுறை சம்பந்தம்



சளி, காய்ச்சலை விரட்டும் உணவுகள்

மழைக்காலம் தொடங்கிவிட்ட சூழலில், சளிஇருமல் தொல்லையும், காய்ச்சல் நோய் பாதிப்புகளும் வேகமாக பரவத் தொடங்கிவிட்டன. தொண்டையில் உண்டாகும் மாற்றத்தை கண்டு சளி பிடிப்பதை உணர்ந்துகொள்ள முடியும். அடிக்கடி மருந்து மாத்திரைகள் என்று பயன்படுத்துவதை விட காய்ச்சலின் ஆரம்பத்திலேயே, சில உணவு பழக்க வழக்கங்களை மாற்றுவதனால், சளிகாய்ச்சல் தொல்லைபின் விரியத்தை குறைத்துவிடலாம். இதற்கென பிரத்தியேகமான தயாரிப்புகள் எதுவும் தேவையில்லை. அதிக மெனக்கெடலும் தேவையில்லை. உணவு வழியாகவே பெருமளவு தொற்றை தடுத்துவிட முடியும். சாதாரண காய்ச்சல், சளி, தலைவலியாக இருந்தால் இந்த உணவு வகைகளை பின்பற்றினால் நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும். வெந்நீரில் இருந்து உங்கள் நாளை தொடங்குங்கள். தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது சிட்டிகை சீரகத்தூள் சேர்த்து குடிக்க வேண்டும். அல்லது சீரகம் போட்ட நீரை கொதிக்க வைத்து குடிக்கவும். இதனால் தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும். நான் முழுக்க அரை மணி நேர இடைவெளியில் ஒரு டம்ளர் நீரை குடிப்பதன் மூலம் உடலில் நச்சு சிறுநீர் வழியாக வெளியேறிவிடும்.

அதோடு காய்ச்சலின் போது உடலில் நீர்ப்பற்றாக்குறை ஏற்படாமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் வைரஸ், பாக்டீரியா கிருமித்தொற்று வேகமாக பரவக்கூடும். காலை உணவுகாய்ச்சல் காலங்களில் பிரட் உணவை நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்கு மாற்றாக ஆவியில் வேக வைத்த இட்லி அல்லது இடியாப்பம் சேர்க்கலாம். தொட்டுக்கொள்ள சட்னி, சாம்பார் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்கு மாற்றாக புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி சேர்த்த துவையல், தாளிப்பு தேவையெனில் நல்லெண்ணெய்யில் தாளித்து தொட்டு கொள்ளலாம். இதனால் வாய் கசப்பு நீங்கும். காரத்துக்கேற்ப புளி, வரமிளகாய் சேர்க்க வேண்டும். வயிறார சாப்பிடக்கூடாது. வயதுக்கேற்ப இரண்டு முதல் நான்கு இட்லிகள் வரை சாப்பிட வேண்டும். அரை வயிறாக சாப்பிட



வேண்டும். அப்போதுதான் வாந்தி, குமட்டல் இருக்காது. அதேபோன்று இளஞ்சூட்டில் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டு முடித்ததும் பத்து நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் இளஞ்சூட்டில் நீர் குடிக்க வேண்டும்

மதிய உணவு புழுங்கலரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்கியில் ரவை போன்று பொடியாக மாற்றவும். இரண்டு டம்ளர் நீருக்கு கால் டம்ளர் அரிசி ரவை சேர்த்து வேகவிடவும். நன்றாக வெந்ததும் அதில் சீரகப்பொடி, பெருங்காயம் சிட்டிகை, உப்பு சேர்த்து குடிக்கவேண்டும். தேவையெனில் தொட்டு கொள்ள புதினா சட்னி எடுத்துக்கொள்ளலாம். பிறகு ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான சீரக நீரை குடிக்க வேண்டும். பூண்டு சேர்த்த மிளகு ரசத்தையும் இளஞ்சூட்டில் அருந்தலாம். அரிசி சாதத்துடன் கூடிய மிளகு ரசம் என்பது நிச்சயம் நன்மையே என்றாலும் சளி, இருமல், காய்ச்சல் நேரத்தில் முதல் இரண்டு நாட்கள் இதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மாலை நேரத்தில் அரை வயிறு உணவு என்பதால் வயிற்றில் பசி உணர்வு அதிகமாகவே இருக்கும். மாலையில் இஞ்சி கஷாயம், சுக்கு கஷாயம் குடிக்கலாம். இஞ்சியை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதில் 5 உலர் திராட்சை, 2 ஏலக்காய், 3 மிளகு சேர்த்து மிக்கியில் அரைக்கவும். பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி வெல்லம் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி வைக்கவும். பாகுக்கு முந்தைய பதம் வரும் போது அதில் அரைத்த விழுதை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பிறகு அதை இறக்கி வடிகட்டி குடிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் போது தேன் சேர்த்து கொடுக்க வேண்டும். இரவு உணவு ஆவியில் வேகவைத்த உணவு அல்லது கஞ்சி போதுமானது. அதிக காய்ச்சல் இல்லையெனில் எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்காத சப்பாத்தி சாப்பிடலாம்.

இரவு நேரத்தில் துவையல் சேர்க்க வேண்டாம். பால், காபி, தேநீர் போன்றவைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். இடையில் பசி எடுத்தாலும் இளஞ்சூடான சுக்கு மல்லி காபி அல்லது வெந்நீர் மட்டும் அருந்துங்கள். பகல் வேளையில் 4 அல்லது 5 உலர் திராட்சையுடன் மிளகு 3 சேர்த்து உமிழ்நீரோடு கலந்து மென்று சாறை விழுங்குங்கள்.

- சிவகங்கை தனலட்சுமி



செல்போன் பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துவது எப்படி?



செல்போன்கள் திடீர் திடீரென என வெடித்துச் சிதறும் சம்பவங்கள் ஆங்காங்கே நடந்து வரும் நிலையில், அதைத் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

இந்தக் காலத்தில் மொபைல்கள் என்பது தவிர்க்கவே முடியாத ஒன்றாக இருக்கிறது. எங்கே சென்றாலும் செல்போன் இல்லாமல் போய்விட்டால் பலருக்கும் ஒருவித பதற்றம் ஏற்பட்டுவிடும்.

ஏனென்றால் போட்டோ எடுப்பது முதல் பணம் செலுத்துவது வரை இப்போது செல்போன்களிலேயே நம்மால் அனைத்தும் மேற்கொள்ள முடிகிறது. மேலும், இப்போதெல்லாம் பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலகங்களில் இருந்தும் கூட முக்கிய அறிவிப்புகளை வாட்ஸ்அப் மூலமாகவே அனுப்புகிறார்கள்.

இதனால் இந்தக் காலகட்டத்தில் மொபைல் இல்லாமல் எங்காவது வெளியே செல்வதைப் பலராலும் யோசித்துக் கூட பார்க்க முடிவதில்லை. இப்படி நமது வாழ்க்கையில் தவிர்க்கவே முடியாத ஒன்றாக செல்போன்கள் மாறிவிட்டது. அதேநேரம் சில இடங்களில் செலன்போன்கள் வெடித்துச் சிதறும் சம்பவங்களும் நம்மைப் பதற வைப்பதாகவே இருக்கிறது. பொதுவாக செல்போன்கள் வெடித்துச் சிதற வாய்ப்புகள் குறைவு என்றாலும் கூட சில டிப்ஸ்களை பின்பற்றினால் அதை வெகுவாக குறைக்கலாம்.

அதற்கு முன்பு செல்போன் வெடிக்கும் அபாயம் ஏற்படும் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பார்க்கலாம். செல்போன்கள் பெரும்பாலும் வெடிக்கும் போது அதில் சில அறிகுறிகள் தென்படும். அப்போதே உங்கள் செல்போனை தூர வைத்துவிடுங்கள். இல்லையென்றால் உடலில் தீக்காயம் முதல் உயிரிழப்பே கூட ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறது. இதை கவனிங்க: மொபைலில் இருந்து மெலிதாக சத்தம் வரும். பிளாஸ்டிக் எரிவது அல்லது கெமிக்கல் வாசனை கூட வரத் தொடங்கும். அதேபோல வந்தால் அடுத்த சில நிமிடங்களில் செல்போன் வெடிக்கும் ஆபத்து இருக்கிறது என்று அர்த்தம். இதுபோன்ற நேரங்களில் செல்போனை கையில் எடுக்காதீர்கள். தப்பித் தவறித் கூட சார்ஜ் போடவும் வேண்டாம்.

அதேபோல மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் பேட்டரியில் வீக்கம் இருந்தாலும் அதில் பிரச்சினை

இருக்கிறது என்று அர்த்தம். மொபைலில் பேட்டரி பழுதாகி இருந்தால் மட்டுமே அவை இதுபோல வீங்கும். மொபைலை கீழே வைக்கும் போது அவை தட்டையாக இல்லாமல்.. எதாவது ஒரு பக்கம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்தாலே செல்போன் பேட்டரி வீங்கியுள்ளதை நாம் எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கலாம். எனவே, இதைக் கவனிக்கவும்.

பெரும்பாலான நேரம் மொபைல் சார்ஜ் போட்டிருக்கும் போது தான் அவை வெடித்துச் சிதறும் ஆபத்து இருக்கிறது. இதற்கான வாய்ப்பு மிக குறைவு என்றாலும் பரவலாக இதுபோன்ற சம்பவங்களே நடக்கிறது. மொபைல் ஹீட் ஆவதே இதற்குக் காரணமாகும். மொபைல் சார்ஜ் ஆகும் போது சும்மாவே அதில் வெப்பம் அதிகரிக்கும். அதுபோன்ற நேரத்தில் நாம் போன் பேசும்போது, மொபைல் வெடித்து சிதறும் அபாயம் இருக்கிறது. எனவே, கண்டிப்பாக சார்ஜ் போட்டு செல்போனில் பேசாதீர்கள்.

அதேபோல சார்ஜ் போட்டுவிட்டு மொபைலில் கேம் விளையாடினாலும் கூட அதன் வெப்பம் அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாகக் கூட செல்போன் வெடித்துச் சிதறும் அபாயம் இருக்கிறது. எனவே, சார்ஜ்ஜில் இருக்கும் போது கேம்களை விளையாட வேண்டாம்.

இரவு முழுக்க மொபைலை சார்ஜ் போடாதீர்கள். இதன் காரணமாகவும் கூட மொபைலில் வெப்பம் அதிகமாகும். பழைய மாதல் மொபைல்களில் தான் சார்ஜ் மிகவும் குறைவாக இருக்கும் வரை பயன்படுத்திவிட்டு 100% வரும் வரை சார்ஜ் போட வேண்டும் என்பார்கள். ஆனால், இப்போது வரும் மொபைல்களில் 20% வரும் போதே சார்ஜ் போட்டுவிடலாம். அதேபோல 80%க்கு மேல் வந்ததும் எடுத்துவிடலாம். இதுவும் செல்போன் ஹீட் ஆவதை தடுக்கும்.

மேலும், முடிந்தவரை நிறுவனம் அளித்த சார்ஜர்களுையே பயன்படுத்துங்கள். மலிவான செல்போன் மூலம் சார்ஜ் செய்யும் போதும் இந்தச் சிக்கல் ஏற்படும். எனவே, முடிந்தவரைச் சம்மந்தப்பட்ட நிறுவனம் அளித்த சார்ஜர்களுையே பயன்படுத்துங்கள். அல்லது நல்ல பிராண்ட் சார்ஜர்களை பயன்படுத்துங்கள்.



எஸ்.ஜானகி

கொஞ்சம் யோசிங்க பாஸ்...

அமெரிக்காவின் புகழ் பெற்ற வங்கி அது. கடந்த மாதத்தில் என் கணக்கில் இருந்து \$50 பணம் வேறு ஒரு கணக்கிற்குச் சென்றிருந்தது. பற்று அட்டை (டெபிட் கார்டு) மூலமாக நடந்திருந்த அந்தப் பணப் பரிவர்த்தனை பற்றிய விவரங்களை எவ்வளவு நினைவு கூர்ந்தும் என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியாததால் நான் மேலும் விவரமறிய வங்கிக்குச் சென்றிருந்தேன்.

இப்போதெல்லாம் பல கடைகளில்/பல இணைய தளங்களில் பொருள்கள் வாங்குவதற்கும், சந்தா செலுத்துவதற்கும், வாடகை கொடுப்பதற்கும், மாதத்தவணைகளைக் கட்டுவதற்கும் எனப் பல நிறுவனங்களுக்கு டெபிட் கார்டு அல்லது கிரெடிட் கார்டு மட்டுமே பயன்படுத்திப் பணம் செலுத்துகிறோம்.

சில நிறுவனங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கென ஒரு பெயரும், கார்ப்பொரேட் நேம் என்று இன்னொரு பெயரையும் வைத்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் கார்ப்பொரேட் பெயரில் பணம் எடுத்தால், இது நான் செய்த செலவு தானா? என்ற குழப்பமும் வந்துவிடுகிறது.

இப்படி ஒரு குழப்பான நிலையில் தான் வங்கியில் நின்றேன். அந்தப் பணப் பரிவர்த்தனையைக் குறிக்கும் முப்பது எண்கள் என் கணக்கு அறிக்கையில் (ஸ்டேட்மென்ட்) இருந்தது. ஒவ்வொரு பரிவர்த்தனைக்கும் ஒவ்வொரு விதமான முப்பது எண்கள் இருந்தன. அந்த எண்களை வைத்துத்தான் பணம் சென்ற தடத்தை அறிய வேண்டும். சில பரிவர்த்தனைகளில் நிறுவனத்தின் பெயரும் இருந்தது. ஆனால், என்னுடைய \$50 பரிவர்த்தனையில் நிறுவனத்தின் பெயர் இல்லாமல் வெறும் எண்கள் மட்டுமே இருந்ததும் நான் வங்கிக்கு விசாரிக்கச் சென்றதற்குக் காரணம்.

ஒரு மணி நேரம் ஆகி, அந்த விவகாரம் வங்கியின் காசாளர் தொடங்கி மேலாளர் வரை சென்றும் யாராலும்



எந்த நிறுவனத்திற்குப் பணம் சென்றது என்று கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. எங்களால் முடியாது என்று கை விடுத்துவிட்டார்கள்.

என்ன சொல்கிறீர்கள்? உங்கள் வங்கியில் இருந்து பணம் போயிருக்கிறது. கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்கிறீர்களே! இது சரியா? எவ்வளவு நாள் களாக இயங்கும் வங்கி இது? எத்தனை தொழில்நுட்பங்களைப் பார்த்த வங்கி? எத்தனை நாடுகளோடு பணப் பரிவர்த்தனை செய்யும் வங்கி? இதைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்கிறீர்களே? என்றேன் சற்று கோபத்துடன்.

இவ்வளவு தான் எங்களால் முடியும். மன்னிக்க வேண்டும் என்று கை விடுத்துவிட்டு அவரவர் வேலையைப் பார்க்கச் சென்றார்கள். இது அமெரிக்காவில் பழக்கம் தான். முடியாது என்று சொல்லிவிட்டால் அதற்கு மேல் நின்று எந்தப் பயனுமில்லை.

ஏமாற்றத்துடன் காருக்கு வந்தேன். காரில் அமர்ந்தபடியே கையில் இருந்த என் வங்கிக் கணக்கு அறிக்கையில் இருந்த அந்தப் பரிவர்த்தனைக்கான முப்பது எண்களைக் கூர்ந்து கவனித்தேன். கடைசிப் பத்து எண்கள் தொலைபேசி எண் போல இருந்தது.

உடனே என்னுடைய அலைபேசியில் அந்த எண்ணை அழைத்தேன். யாரோ எடுத்து ஒரு நிறுவனத்தின் பெயரைச் சொன்னார்கள். சட்டென அந்த நிறுவனம் நினைவுக்கு வந்தது. போன மாதம் நான் \$50 நன்கொடை வழங்கிய தொண்டு நிறுவனம் அது.

யுரேகா! நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன்! என்று கத்திக்கொண்டே ஓட வேண்டிய நான் சற்று கடுப்பில் வங்கிக்குள் போனேன். இதோ பாருங்கள் இந்தத் தொண்டு நிறுவனத்திற்குத் தான் பணம் போயிருக்கிறது. முப்பது எண்களில் கடைசிப் பத்து எண்கள் தொலைபேசி எண். அதை வைத்துப் பணம் சென்ற தடத்தை அறிய வேண்டும். இது உங்கள் ஊழியர்களுக்கு நீங்கள் தர வேண்டிய பயிற்சி.

அதை விட்டுவிட்டு தேசிய அளவில் இயங்கும் வங்கியில் ஒரு பணப் பரிவர்த்தனையைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்று சொல்லாதீர்கள். எங்களுக்குத் தேடத் தெரியவில்லை என்று சொல்லுங்கள், நன்றி என்று சொல்லிவிட்டு வெளியே வந்துவிட்டேன்.

அமெரிக்காவில் இந்தியர்கள் அதிகம் வேலை செய்வதன் காரணம் அப்போது புரிந்தது. இன்னும் இரண்டு தலைமுறைக்கு வேலை இருக்கம் போல.

- ஜெயா மாறன்



உயிர் காக்கும் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு!

மனிதனை அச்சுறுத்தும் உடல் உபாதைகளில் ஒன்று சிறுநீரக கல்.

சிறுநீரகக் குழாயில் கல் இருந்தால், அடிவயிற்றில் வலி தோன்றி, பிறப்புறுப்புக்குப் பரவும். சிறுநீர்ப்பையில் கல் இருந்தால், தொப்புளுக்குக் கீழ் வலி துவங்கி, சிறுநீர் துவாரம்வரை பரவும். இத்துடன், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தோன்றும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல், வலி, கடுப்பு, ரத்தம் கலந்து வருவது, குமட்டல், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகளும் சேர்ந்துகொள்ளும்.

பின்பக்க விலாவில் வலி அல்லது முதுகுவலி, ஒரு பக்கம் அல்லது இரண்டு பக்கத்திலும் அதிகரிக்கும் வலிகுமட்டல், வாந்திஅடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் அளவு அதிகரித்தல், சிறுநீரில் இரத்தம் காணப்படுதல், அடிவயிற்றில் வலி, வலியோடு கூட சிறுநீர் கழித்தல், இரவு நேரத்தில் அதிக அளவு சிறுநீர் கழித்தல், ஆணின் முதன்மை இனப்பெருக்க உறுப்பில் (டெஸ்டிகல்) வலி, சிறுநீரின் நிறம் இயற்கைக்கு மாறாக காணப்படுதல்.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் சேருவதற்கு காரணமாக மருத்துவர்கள் சிலவற்றை கூறினாலும் இயற்கையாகவே சில தடுப்பு முறைகளால் அவற்றை வராமல் தடுக்கலாம் என்று நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். அதிக அளவில் திரவ உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். ஒருவருக்குத் தினமும் 5 கிராம் சமையல் உப்பு போதும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பாக்கெட் உணவுகள், துரித உணவுகள், பேக்கிங் சோடா கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இளநீர், சிட்ரஸ் பழச்சாறுகள், வாழைத்தண்டுச் சாறு, பார்லி தண்ணீர், நீர்மோர் போன்றவற்றை அதிக அளவில் அருந்த வேண்டும். நார்ச்சத்து மிகுந்த கம்பு, சோளம், குதிரைவாலி, தினை, சாமை போன்ற சிறுதானிய உணவுகளை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, கொய்யா, பேரிச்சை, இலந்தைப்பழம், சீத்தாப்பழம், வெள்ளரிக்காய், தர்ப்பூசணி, கிர்ணி, அன்னாசி போன்ற பழங்களையும், சுரைக்காய், பூசணிக்காய், பீர்க்கங்காய், சவ்வப் போன்ற நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளையும் அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை சிறுநீரின் அமிலத் தன்மையை குறைத்துவிடும். சிறுநீர்க் கழிப்பை அதிகப்படுத்தும். அப்போது சிறிய அளவில் உள்ள கற்கள் கரைந்து வெளியேறிவிடும்.

மருத்துவமனைக்கு சென்று சிகிச்சை எடுக்கும் போது மருத்துவர்களோ அதற்கு முன்னதாக நம்முடைய வீட்டில் உள்ள பெற்றோர்களோ இதற்கு சில பாதுகாப்பு முறைகளை சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். காபி, தேநீர், பிளாக் டீ, கோலிசோடா போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கோக் பானங்கள், இதர மென்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட் ஆகவே ஆகாது. உலர் பழங்கள், பாதாம்பருப்பு, வாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, பீட்ரூட், சோயாபீன்ஸ், சேனைக்கிழங்கு, பசலைக் கீரையைச் சாப்பிட வேண்டாம். கேழ்வரகு, கீரைகள், கருணைக்கிழங்கு, வெள்ளைப்பூண்டு, முள்ளங்கி, மீன், இறால், நண்டு, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய், பாலாடைக்கட்டி, பால்கோவா, பால் அல்வா, இறைச்சி போன்ற உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஞானகுறையும் ஞானியையும் தரும் அகுறையு கொண்டான் சித்திரர்!

சித்தர்களை யாரும் நேரடியாக பார்க்க முடியாது. அதனால். நமது கோரிக்கைகளை கடவுளை அடைய ஒரு கருவியாக இருப்பவர்கள்தான் சித்தர்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால், கடவுளிடம் கேட்டதை, சித்தர்களே முன்வந்து நமக்கு அளிப்பார்கள் என்பது அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை.

சித்தர் என்ற சொல்லுக்கு சித்தி பெற்றவர் என்று பொருள். சிவத்தை நினைத்து அகக்கண்ணால் கண்டு, தியானித்து தரிசனம் செய்து,

ஆத்ம சக்தியை எழுப்பி, தெய்வீக செயல்களையும், நினைத்த காரியங்களையும் செய்பவர்கள்தான் சித்தர்கள். இதையே சித்து விளையாட்டு என்று அழைக்கின்றனர்.

அதனால்தான், இதுவரை கோவில் கோவிலாக சென்றவர்கள்கூட, சித்தர்கள் ஜீவசமதி உள்ள கோவில்களை கேட்டு அறிந்து, தேடிச்சென்று சுவாமி தரிசனம் செய்து வான் புகழும், அளவில்லா செல்வமும், நல்ல ஆரோக்கியமும், மனதில் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்கின்றனர்.

சித்தர்கள் குறித்து பல்வேறு நூல்களில் செய்திகள் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் முழுமையாக அந்த செய்தியை ஜீவ அமிர்தம் என்ற மாத இதழ் மூலம் கோ. திருமுருகன் அவர்கள் சிறப்பான சேவை செய்து வருகிறார்.

சமீபத்தில் கோவில்பட்டி திருமணம் ஒன்றுக்காக சென்ற போது அங்கே சங்கரநாராயண சுவாமிகள் சித்தர் பீடம் இருப்பதை கேள்விப்பட்டு அதற்காக அங்கே இருக்கும் நமது நிருபரை அந்த கோயில் குறித்து கேட்டு வரச் செய்தோம்.

அவர் நம்மை அழைத்து அந்த இடத்தை காண்பித்தார் அந்த இடம் தூத்துக்குடி மாவட்டம் கோவில்பட்டி அருகே உள்ள அத்தை கொண்டான் கிராமம் என்பதாகும்.

1807 ஆம் ஆண்டு பிறந்த சங்கரநாராயண சுவாமிகள் விவசாய குடும்பத்தில் பிறந்தவர். உடன் பிறந்தவர்கள் ஆறு பேர். அந்த நாளில் வியாபார விஷயமாக இலங்கை ரங்கூன் போன்ற நாடுகளுக்கு தமிழகத்தில் இருந்து சென்றது அறிந்ததே, அந்த வகையில் சங்கரநாராயணன் அவர்கள் ரங்கூன் சென்று தொழில் ரீதியாக பொருள் ஈட்டி சென்றிருக்கிறார். காலப்போக்கில் தான் வந்த தொழிலை விட்டுவிட்டு ஆன்மீகத்தின் மீது அதிக ஈடுபாடு கொண்டு இவ்வுலகத்தை மறந்து தன்னை ஒரு ஆன்மீகவாதியாகவே



மாற்றிக்கொண்டு கிராமத்துக்கு திரும்பி இருக்கிறார் சங்கரநாராயணன். வெளிநாடு சென்று பொருள் ஈட்டி வருவார் என்று எதிர்பார்த்த நேரத்தில் சாமியாராகவே மாறி வந்த சங்கரநாராயணத்தை பார்த்து கிராம மக்கள் ஆச்சரியப்பட்டனர். இவரது தவத்தை நேபாள மன்னர் எடை போட்டு பார்த்து வியந்து போனாராம். ஆம் நேபாள நாட்டில் ஆன்மீகவாதிகளை அதாவது சித்தர்களை தராசு தட்டில் வைத்து எடை போட்டு பார்ப்பார்களாம். இந்த வகையில் சங்கரநாராயண சாமிகள் அந்த எடைக்கு ஈடாக அவரது ஞானம் மிஞ்சி இருந்தது. அதைக் கண்டு நேபாள மன்னர் வியந்து போய் இவருடைய தவத்தைக் கண்டு மெச்சி இருக்கிறார்.



1949 ஆம் ஆண்டு ஜீவசமதி அடைந்த சங்கரநாராயண சுவாமிகள் கோவில்பட்டி சாமிகள் என்று அழைக்கப்பட்டு பொதுமக்களால் வழிபடப்பட்டு வருகிறார். பொதுமக்கள் தங்களுடைய குறைகளை இவரிடத்திலே நேரிலே சென்று முறையிட்டு தீர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இவருடைய ஜீவ சமாதியை சென்று வழிபடும்போது தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற குறைகளை நிவர்த்தி செய்வதாக எண்ணி மெய்சிவிர்த்து தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். ஜீவசமாதியை பராமரிப்பவர் திரு. பகவான் என்பவர். பகவானின் தந்தை சங்கரநாராயண சுவாமிகளின் சீடராக இருந்தவர். கோவில்பட்டி போகும் வாய்ப்பு இருப்பவர்கள் இந்த ஜீவ சமாதியை சென்று வழிபட்டு வருமாறு அங்கு சென்று வந்தவர்கள் நம்மை போய் வரச் சொல்கிறார்கள். அந்த அளவுக்கு சங்கரநாராயண சுவாமிகளின் அருளால் பிரச்சனைகள் தீர்ந்து நிம்மதி அடைவதாக தெரிவிக்கிறார்கள்.

- கோவில்பட்டி நிருபர் சே.முத்துலட்சுமி



மனதில் அழுத்தம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்!



உடலில் உள்ள குறை வெளிப்படையாக தெரியும் ஆனால் ஒவ்வொருவர் மனதுக்குள் ஏற்படுகின்ற குறை அந்த மனதுக்குள்ளே அழுத்தப்பட்டு வெளிக்காட்ட முடியாமல் அது வெளிப்படும் போது வெடிக்கும்போது மிகுந்த பாதிப்புக்கு உள்ளாவது அவர் மட்டுமல்ல அவரை சுற்றி இருப்பவர்களும். இதற்கு தீர்வு சுற்றி இருப்பவர்கள் அந்த மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்காமல் எப்படி அதிலிருந்து அவர்களை வெளியே கொண்டு வருவது என்று தான் சிந்திக்க வேண்டும்.

மன அழுத்தம் விலகட்டும். பெரும்பாலான மக்கள் அவர்களது வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டத்தில் மன அழுத்தத்தை உணர்கின்றனர். ஆனால் சிலருக்கு இந்த உணர்வுகள் கடுமையானதாகவும், நீடித்தும் அமைந்து விடுகிறது.

இந்த வகை மன அழுத்தம் எளிதில் 'விலகாது', அந்த நபரிடம் 'தெரியமாயிருங்கள்', 'கவலைப்படாதீர்கள்' என்று கூறுவதெல்லாம் உதவாது. அது அவ்வளவு எளிதானதல்ல.

ஆனால் வழியிருக்கிறது. மன அழுத்தம்

சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய மருத்துவ நிலையே. ஒரு மருத்துவர் மருந்துகளையோ, சிகிச்சையோ அல்லது இரண்டையுமோ பரிந்துரைக்கப்படும். உதவியை நாடுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

அழுத்தமான மனநிலை பெரும்பாலான நாள், தினமும் மனநிலை மாற்றங்கள் ஒரு நிமிடம் உற்சாகமாயிருந்தால், அடுத்த நிமிடமே உற்சாகம் வடிதல், பலவீனம் மற்றும் வாழ்க்கையில் பிடிமானத்தை இழத்தல், கோபம் மற்றும் அமைதியின்மை, உறக்கத்தில் மாற்றங்கள் அதிகமாக உறங்குதல் அல்லது குறைவாக உறங்குதல், குறிப்பிடத்தகுந்த எடை அதிகரிப்பு அல்லது எடையிழப்பு, மதிப்பின்மை மற்றும் குற்றவுணர்வு எண்ணங்கள் கவனித்தலில் மற்றும் தெளிவாக சிந்தித்தலில் சிரமம், பாலுறவில் ஈடுபாடு குறைதல், மரணம் மற்றும் தற்கொலைபற்றிய எண்ணங்கள்.

நீங்கள் அறிந்த ஒருவர் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் ஒரு மருத்துவரையோ அல்லது உடல் நல நிபுணரையோ சந்திக்க அவரை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.



செரிமானகோளாறு உண்டாக்கும் டீ பிஸ்கெட்!

டீயுடன் பிஸ்கெட்டை சேர்த்து சாப்பிட்டால், உடலில் என்னென்ன விதமான ஆபத்துகள் உண்டாகும் என்பது பற்றி தற்போது நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பட்டர், ரீபைண்ட் ஆயில், மைதா உள்ளிட்டவை சேர்க்கப்பட்டுதான் இந்த பிஸ்கெட்டுகள் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இவை ட்ரான்ஸ் கொழுப்பாக உருமாறி, உடலில் ஆக்சிஜனேற்ற அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.

ஆகவே பிஸ்கெட்டை காபி, டீ போன்றவற்றுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால், இரத்த குழாய்களில் கெட்ட கொழுப்புகள் சேர்ந்து, கார்டியோ வாஸ்குலர் உள்ளிட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பிருக்கிறது. அதே போல உப்பு பிஸ்கெட்டை அதிகமாக சாப்பிட்டால், உடலுக்கு இதன் காரணமாக, பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படும். நாம் இதனை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் வயிற்றுப்போக்கு அஜீரண கோளாறு போன்றவை ஏற்படும். பிஸ்கெட்டுகளில் கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு ஆகியவை இருப்பதால், அவை ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவையும் பாதிக்கும். கிளைசெமிக் என்ற குறியீடு பிஸ்கெட்டில் அதிகமாக உள்ளது. அதே போல உப்பு பிஸ்கெட்டை அதிகமாக சாப்பிட்டால், உடலுக்கு இதன் காரணமாக, பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அதேபோல இந்த பிஸ்கெட்டில் சேர்க்கப்படும் ஒருவித மாவு, எண்ணெய் போன்றவை உடலுக்கு மிக மோசமான தீங்கை ஏற்படுத்தும்.

அதோடு உப்பை அதிகமாக சேர்க்கும் பிஸ்கெட்டை உட்கொண்டால், இரத்த அழுத்தத்தில் மாற்றம் உண்டாகும்.

உயர் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதற்கான

வாய்ப்பிருக்கிறது. இதன் காரணமாக, பக்கவாத நோய் கூட உண்டாகும். டீ மற்றும் பிஸ்கெட் உள்ளிட்ட இரண்டிலும் இருக்கும் சர்க்கரை ஒன்றாக சேர்ந்தால், சருமத்தில் சீபம் என்ற சுரப்பு ஏற்படும். நம்முடைய சருமத்தில் இந்த சுரப்பு அதிகரித்தால், முகத்தில் அதிகமாக பருக்கள் உண்டாகும்.

இப்படி தொடர்ந்து நாம் சாப்பிட்டு வந்தால், அந்த பருக்கள் அப்படியே அமுங்கி கரும்புள்ளிகளாக மாறக்கூடும். நாள்தோறும் பிஸ்கெட் சாப்பிடுவது அல்லது டீயில் பிஸ்கெட்டை நனைத்து உட்கொள்வது போன்றவை உடல் ஆரோக்கியத்தையும் ஜீரண பாதிப்பையும் உண்டாக்கும்.

நாம் இதனை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், வயிற்றுப்போக்கு அஜீரண கோளாறு போன்றவை ஏற்படும். பிஸ்கெட்டுகளில் கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு ஆகியவை இருப்பதால், அவை ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவையும் பாதிக்கும். கிளைசெமிக் என்ற குறியீடு பிஸ்கெட்டில் அதிகமாக இருப்பதால், இது ரத்தத்தின் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கும். பிஸ்கெட்டிலுள்ள மாவு பொருட்கள், கொழுப்பு, சர்க்கரை போன்றவை இயற்கையாகவே உடலிலிருக்கின்ற தண்ணீரை அதிகமாகவே உறிஞ்சி விடும்.

அத்துடன் இவை ஜீரண மண்டலம் மற்றும் குடல் ஆகியவற்றில் இன்ஃப்ளமேஷன்கள் மற்றும் அழர்ச்சியை உண்டாக்கும். பிஸ்கெட்களிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு போன்றவை ஒன்றிணைந்து, ஜீரண ஆற்றலை முற்றிலுமாக பாதித்துவிடும். நாள்தோறும் டீ மற்றும் பிஸ்கெட் உள்ளிட்ட இரண்டையும் நாம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், அது மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும். நாள்தோறும் டீயில் பிஸ்கெட்டுகளை தொட்டு சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு வேகமாக உடல் எடை அதிகரிக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

ஆகவே இதில் சர்க்கரை, கலோரிகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உள்ளிட்டவை அதிகமாக இருக்கிறது.

இதை தவிர்த்து நார்ச்சத்தோ அல்லது வேறு ஏதாவது ஊட்டச்சத்துகளோ இல்லை என்பதால், உடல் எடை வேகமாக அதிகரிக்கும் அபாயமுண்டு. இது ரத்தத்தின் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கும். பிஸ்கெட்டிலுள்ள மாவு பொருட்கள், கொழுப்பு, சர்க்கரை போன்றவை இயற்கையாகவே உடலிலிருக்கின்ற தண்ணீரை அதிகமாகவே உறிஞ்சி விடும். அத்துடன் இவை ஜீரண மண்டலம் மற்றும் குடல் ஆகியவற்றில் இன்ஃப்ளமேஷன்கள் மற்றும் அழர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

பிஸ்கெட்களிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு போன்றவை ஒன்றிணைந்து, ஜீரண ஆற்றலை முற்றிலுமாக பாதித்துவிடும்.



மகிழ்ச்சி வெளியே இல்லை!

ஒவ்வொரு மனதுக்குள்ளும் மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. நமக்குள் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் தான் எந்தக் கவலையும் நம் மனதுக்கு உள்ளே நுழையாது. நம்மிடையே மகிழ்ச்சி இருந்துக் கொண்டே தான் இருக்கிறது.

அதை நாம் முறையாகக் கையாள்கிறோமா என்பது தான், முக்கியமான கேள்வி. அப்படி இருந்தால் எல்லோரிடமும் புன்முறுவல் செய்து கொண்டிருப்போம்.

ஏதோ ஒன்றை இழந்தது போல், நமக்கு நாமே பேசி, மன உளைச்சலுடன் இருப்பதை, பலரின் வாழ்வில் காண முடிகிறது. குடும்ப பாரம், அலுவலகத்தில் கூடுதல் பணி, யாராவது ஒருவர் நம்மைப் பற்றி தவறாகப் பேசி விட்டால், அவர் மீது தொடர் கோபம் என்று, மனதில் போட்டு, குப்பைத் தொட்டியாக வைத்திருக்கிறோம்.

குப்பைத் தொட்டியில், குப்பை அகற்றாமல் வைக்கப்பட்டு இருந்தால் என்னவாகும், தூர்நாற்றம் ஏற்பட்டு விடும் அல்லவா. அதுபோலத் தான் நம் மனமும். மனம் எப்போதும், மகிழ்ச்சியைத் தான் எதிர்பார்க்கிறது.

ஒருவர், உங்களைப் பாராட்டினாலும், குறை சொன்னாலும், ஒரே மாதிரியாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாராட்டும் போது பறப்பதும், குறை சொல்லும் போது சோர்வதும் என இருந்தாலும், நம்முடைய வளர்ச்சி வேகத்தடையாய் ஆங்காங்கே நிற்கும்.

யார் என்ன சொன்னால் என்ன உங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும். அடுத்தவர்களைப் பற்றி நீங்கள் புறம் பேசி இருந்தால், உங்கள் மனமே உங்களைத் தண்டித்து விடும். அதற்கு தயவு செய்து இடம் கொடுத்து

விடாதீர்கள். வீட்டுக்கு சென்றவுடன், செருப்பைக் கழற்றி வைப்பது போல், சுமந்து கொண்டு இருக்கும் பாரத்தையும், வாசலிலேயே இறக்கி வைத்து விடுங்கள்.

அடுத்தவர் பற்றி, உங்களிடம் யாராவது குறை கூற வந்தால், அதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஒவ்வொருவருக்கு உள்ளும் சாதிக்கும் ஆற்றல் ஏராளமாக உள்ளது. இதைக் கண்டுபிடித்து, அதன் வழியில் பயணிக்கும் போது, இன்று கிடைக்கா விட்டாலும், என்றாவது ஒருநாள் வெற்றி கிடைத்தே தீரும். ஏனென்றால், உண்மையான உழைப்புக்கு என்றும் தோல்வி இல்லை. வரலாறு கற்றுக் கொடுக்கும் பாடம் இதுதான். எப்போதும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், எல்லோருக்கும் உங்களைப் பிடிக்கும். 'மகிழ்ச்சி, அமைதியைத் தேடிப் பலரும் வெளியே அலைந்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

மகிழ்ச்சி, அமைதி உங்களுக்குள்ளே தான் இருக்கிறது.

நமக்குள் தான் எல்லோமே இருக்கிறது. நமக்குள் எல்லாவற்றையும் வைத்துக் கொண்டு வெளியே தேடி அலைய வேண்டாம் யாராவது உங்களை விட்டு விலகினால் வருத்தப்படாதீர்கள்.

Let them go... உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள் உங்களால் மட்டுமே அடைய முடியும். மற்றவர்கள் உங்களை விட்டு விலகுவதால், அந்த இலக்கு மாறாது. And it doesn't mean they are bad people.

உங்கள் வாழ்க்கை நாடகத்தில் அவர்களுக்குரிய கதாபாத்திரம் முடிந்தது. மேடையை விட்டு இறங்கி விட்டார்கள். Thats all... Keep Going on...

வெற்றிக்குப் பின் கவனமாக இருக்க வேண்டும்!

தோல்வியில் துவண்டு விடாதீர்கள், தன்னம்பிக்கை இழந்து விடாதீர்கள், முயற்சியை நிறுத்தி விடாதீர்கள் என்று எல்லாம் பலர் அறிவுரை சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம்.

ஆனால் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு யாரும் அதிகம் அறிவுரை சொல்வது இல்லை.

காரணம் வெற்றி பெற்றவர்கள் அறிவு மிக்கவர்கள், நல்ல உழைப்பாளிகள், எல்லாம் தெரிந்தவர்கள் என்று பலர் மனதிலும் இருப்பது தான்.

அதெல்லாம் மற்றவர்கள் மனதில் இருந்தால் பரவாயில்லை.

வெற்றி பெற்றவர்கள் மனதிலேயே அந்த எண்ணம் உறுதியாகத் தோன்றும் போது அது எதிர்கால ஆபத்திற்கு அடிக்கல் போடுகிறது. வெற்றி எப்பேர்ப்பட்டவரையும் ஏமாற்றவல்லது.

அது முக்கியமாக மூன்று குணாதிசயங்களை வெற்றியாளர்களிடம் ஏற்படுத்தவல்லது..

"கர்வம். வெற்றி ஒருவரிடம் "என்னை மிஞ்ச ஆசில்லை" என்ற கர்வத்தை ஏற்படுத்தலாம். கர்வத்தைப் போல வீழ்ச்சிக்கு வழி வகுக்கும்..

"அலட்சியம்." வெற்றி அலட்சியத்தையும் உண்டு பண்ணக்கூடியது. அதுவும் தொடர்ந்து சில வெற்றிகள் கிடைத்து விட்டால் தங்களை ஒரு அபூர்வ மனிதராக ஒருவர் நினைத்துக் கொள்ள வாய்ப்பு அதிகம்.

"எந்த அறிவுரையும் கேளாமை." வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு யாருடைய அறிவுரையும் தேவை இல்லை என்ற எண்ணம் மேலோங்கி நிற்க வாய்ப்பு உண்டு.

எல்லாம் எனக்குத் தெரியும், தெரியாமலா இத்தனை வெற்றிகள் கண்டிருக்கிறேன் என்று நினைக்கிற சில வெற்றியாளர்கள், அறிவுரை கூற வருபவர்களை ஏளனமாகப் பார்க்க முற்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு அறிவுரை வேம்பாகக் கசக்கிறது.

தோல்வி அடையும் காலத்தை விட அதிகமாய் வெற்றி அடையும் நேரத்தில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். தோல்வி அடையும் போது இருப்பதை விட அதிகமாய் வெற்றி

அடைகையில் அடக்கமாய் இருங்கள்.

கர்வமும், அலட்சியமும், அடுத்தவர்களைத் துச்சமாய் நினைக்கும் தன்மையும் உங்களை அண்ட விடாதீர்கள்.

அப்படிக்கவனமாய் இருந்தால் மட்டுமே வெற்றியை நீங்கள் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து முன்னேறுவதும் அப்படி இருக்கும் போது மட்டுமே சாத்தியமாகும். இங்கு, பிரச்சனைகள் வருவதென்பது இயற்கையானதே.!

அந்த பிரச்சனைகளை, இலகுவான முறையில், தீர்க்க முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக.!

சில சமயங்களில், அவசியமற்ற / சந்தேகமான, கேள்விகளை.?. நமக்கு நாமே, கேட்டுக் கொண்டு, அதற்கு பதில் தேடுவதிலேயே...

நமது நேரத்தையும், காலத்தையும், வீணாக்கி விடுகிறோம்..!!.. நீங்கள் செய்யும் செயலை நேசித்து செய்யுங்கள், அப்பொழுதே அந்நாளிலும் மற்றும் அவ்வாரத்திலும் உள்ள ஒவ்வொரு தருணத்தையும் அனுபவிக்க முடியும்.

விஷயங்கள் மாறலாம், மக்கள் மாறலாம், ஆனால் நீங்கள் எப்போதும் நீங்களாகவே இருக்க வேண்டும்!

உங்களுக்கு உண்மையாக இருங்கள், யாருக்காகவும் நீங்கள் யார் என்பதை ஒருபோதும் தியாகம் செய்யாதீர்கள்

விரும்பியதை அடைய சத்தம் போட்டு அழுவதில் தொடங்கி. விரும்பியதை மறக்க சத்தம் இல்லாமல் மௌனமாக அழுவதில் முடிந்து விடுகிறது வாழ்க்கை....





வரலாற்று வெருமை மதுரை!

சுமார் 6000 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து இயங்கி வரும் ஒரே நகரம் மதுரை தான் என்று ஆய்வாளர்கள் பிரமிக்கிறார்கள். நகரம் மட்டும் இயங்கவில்லை தனது கலாச்சாரத்தை இன்று வரை தொடர்ச்சியாக எடுத்து வந்துள்ள காரணத்தினால் மதுரையை "The World's only living civilization" என்று டிஸ்கவரி தொலைக்காட்சியின் "The Story of India" ஆவணப்படத் தொகுப்பாளர் மைக்கெல் வுட்ஸ்.

மதுரையை ஒட்டி அமைந்துள்ள பெருமாள் மலையின் அருகில் நரசிங்கம் பட்டி கிராமத்தில் சமீபத்திய தொல்லியல் துறை ஆய்வில் சுமார் 6000 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய ஈமக்காடு (இறந்தவர்களை புதைக்கும் இடம்) கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதில் வியக்கத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால் இறந்தோரைப் புதைத்த இடத்தினை அடையாளம் கொள்ள புதைத்த இடத்தின் மீது அடையாளமாய் கற்களை அடுக்கி வைக்கும் பழக்கம் இருந்துள்ளது. மேலும் இது இறந்தோரை தாழியில் அடைக்கும் நாகரீகத்திற்கும் முந்தையது. இந்த இடத்தை இப்போது நீங்கள் சென்று பார்த்தாலும் கற்குவியலைக் காணலாம். அங்கு வந்து குறிப்பிட்ட நாட்களில் வந்து பூஜித்து வழிபடும் வழக்கத்தையும் சிலர் கொண்டுள்ளனர். அவர்களை விசாரித்த போது பரம்பரை, பரம்பரையாக பாரம்பரியமாக வழிபடுவதாகவும் இதற்கான காரணம் தெரியாது அங்கு முன்னோர்கள் இருப்பதாக நம்பிக்கை உள்ளதாகவும் தெரிவிக்கின்றனர். அது அவர்களது முன்னோர்கள் புதையுண்ட இடம் என்று தொல்லியல் ஆய்வாளர்கள் சொன்னதைக் கேட்டு பிரமித்தனர். ஆம் நண்பர்களே சுமார் 6000 வருடமாக தொடர்ந்து

ஒரு நகரம் இயக்கம் கொண்டு வருவது மட்டுமல்ல, ஒரு கலாச்சாரமும் தொடர்ந்து இடைவெளியில்லாமல் இயங்கி வருகிறது என்றால் பிரம்மிப்பாக உள்ளதல்லவா?

அது மட்டுமல்ல மதுரைக்கு தூங்கா நகரம் என்ற பெயரும் இரண்டு, முன்று ஆண்டுகளுக்கு முன் இட்ட பெயர் அல்ல. ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இங்கு இரவு நேரக் கடைகள் பிரசித்தம். அவற்றை அல் அங்காடி என்று கூறுவதுண்டு. இதன் காரணமாகவே இன்று வரை இது தூங்கா நகரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஆறாயிரம் ஆண்டுகளாக உலகிலேயே ஒரு நாகரீகத்தின் கலையையும், கலாச்சாரத்தையும், மொழியையும் சுமந்து தொடங்கி இயங்கி வரும் நகரம் மதுரை மட்டும் தான் என்பது பெருமைபடக்கூடிய விஷயம் தானே!

அன்றைய மதுரை என்பது இன்றைய மதுரையைக் காட்டிலும் மிகப் பெரிய அளவுடையது. மதுரையுடைய துறைமுகமாக தொண்டி செயல்பட்டது மேலும் கீழ்திசையில் நெல்லை வரையிலும் அமைந்திருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது! உலகில் பழமையான மாநகரங்கள் பல இருந்தாலும் அவை எல்லாம் ஒரு காலத்தில் அழிந்தோ சிதைவுற்றோ மீண்டும் தோன்றியிருக்கின்றன. மிகப் பழமையான கிரேக்க, ஏத்தன்ஸ், ரோம் போன்ற மாநகரங்களை ஆய்விடும் போது அடுக்கடுக்கான அமைவிடங்கள் இருப்பது தெரியவந்தது. அதாவது அந்த நகரம் புதையுண்டு அதன் மேல் மீண்டும் ஒரு நகரம் உருவாக்கப்பட்டது. ஆனால் வரலாற்றில் பெருமை மிக்க நகரமாக தொடர்ந்து இருந்து வருவது மதுரை.



ஹீரோ, வில்லன், குணச்சித்திரம் என கலக்கும் ரிஷி ரித்விக்!

நடிகர் ரிஷி ரித்விக் அட்டு படத்தின் மூலம் அறிமுகமானவர். அப்படத்தில் இவரது நடிப்பு ரசிகர்களை கவர்ந்தது. அதன்பிறகு இவர் நடித்த டைனோசரஸ் என்ற படமும் வரவேற்பு பெற்றது. அதிலும் இவரது நடிப்பு பேசப்பட்டது. விக்ரம் பிரபு நடித்து இந்த தீபாவளிக்கு வெளியான ரெய்டு படத்தில் ஸ்டைலிஷான சைக்கோ வில்லனாக நடித்திருந்தார். தற்போது சண்டை பயிற்சியாளர் அனல் அரசு இயக்கத்தில் நடிகர் விஜய் சேதுபதியின் மகன் சூர்யா நடிக்கும் பீனிக்ஸ் என்ற படத்தில் முக்கிய வேடத்தில் நடிக்கிறார். இந்த படத்தில் வித்தியாசமான வேடத்தில் நடித்துள்ளார். ஹீரோவாக மட்டுமின்றி குணச்சித்திரம், வில்லன் என கலக்கி வருகிறார். தான் நடித்த எல்லா படத்திலும் முடிந்தவரை சிறந்த நடிப்பை கொடுத்து வரும் ரிஷி ரித்விக் அடுத்தடுத்து படங்களில் பிஸியாக நடித்து வருகிறார்.

அடுத்தடுத்த படங்களில் கவனம் ஈர்க்கும் நடிகை அவந்திகா!

நடிகை அவந்திகா தமிழ் சினிமாவில் கவனிக்க வைக்கும் வரவு. டி பிளாக், என்ன சொல்ல போகிறாய் படங்களின் மூலம் ரசிக்க வைத்தவர். தற்போது ஆக்ஸஸ் பிலிம் பேக்டரி தயாரிப்பில் அசோக் செல்வன் நடிக்கும் படம், விஜய் மில்டன் இயக்கத்தில் கோலிசோடா திரைசிங் வெப் சீரிஸ் ஹாஸ்டார் தயாரிக்கும் மற்றுமொரு வெப் சீரிஸ் என பிஸியாக நடித்து வருகிறார். தமிழ் மட்டுமின்றி தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் ஆகிய மொழிகளிலும் நடித்து வருகிறார். தொடர்ந்து நல்ல கதைகள் தேர்வு செய்து திரையுலகில் தனக்கான இடத்தை பிடிப்பதையே முதன்மை நோக்கமாக வைத்து நடித்து வருகிறார்.





கிருத்திகா உதயநிதியின் 'காதலிக்க நேரமில்லை'

திரைத் துறையில் இருந்து விலகி அரசியலில் முழு நேரமாக அமைச்சராக இருப்பவர் உதயநிதி இவரது மனைவி கிருத்திகா திரைப்பட இயக்குனர் என்பதை அனைவரும் அறிந்ததே.

"வணக்கம் சென்னை" திரைப்படத்திற்கு பிறகு இயக்குனர் கிருத்திகா உதயநிதி பேப்பர் ராக்கெட் என்னும் வெப் சீரிசை இயக்கியிருந்தார். அதன் பின்னர் சத்தமில்லாமல் நடிகர் ஜெயம் ரவியை வைத்து படம் இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். இந்த படத்திற்கு 60களில் ரிலீஸ் ஆகி இன்று வரை ரசிகர்களின் மனதில் நீங்கா இடம் பெற்றிருக்கும் காதலிக்க நேரமில்லை படத்தின் டைட்டிலேயே வைத்திருக்கிறார்கள். திருச்சிற்றம்பலம் படத்திற்கு பிறகு நித்யா மேனன் மீண்டும் தமிழில் ஜெயம் ரவியுடன் இந்த படத்தில் நடித்திருக்கிறார். படத்தின் டைட்டில் மட்டும் தான் காதலிக்க நேரமில்லை. முதல் போஸ்டரில் ரவி மற்றும் நித்யா மேனன் இருவரும் படு ரொமானஸ் ஆக போஸ் கொடுத்திருக்கிறார்கள். ரவியின் தோளில் நித்யாமேனன் சாய்ந்திருப்பது போல அந்த போட்டோ இருக்கிறது.

கிருத்திகா உதயநிதி இயக்கும் காதலிக்க நேரமில்லை படத்தை ரெட் ஜெயன்ட் தயாரிப்பு நிறுவனம் தயாரிக்க இருக்கிறது. மேலும் இந்த படத்திற்கு இசை புயல் ஏ ஆர் ரகுமான் இசை அமைக்கிறார். ஏற்கனவே இரண்டு கட்ட படப்பிடிப்பு முடிந்து விட்டதாக சொல்லப்படுகிறது. விசைவில் இந்த படத்தின் ரிலீஸ் தேதி அறிவிக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கிறது.

தளபதியின் தங்கையாக இவானா!

நடிகர் விஜய்யின் தளபதி 68 படத்தின் சூட்டிங் விருவிருப்பாக நடந்து வருகிறது. படத்தை வெங்கட் பிரபு இயக்கி வருகிறார்.

தளபதி 68 படத்தின் சூட்டிங் சென்னையில் பூஜையுடன் துவங்கப்பட்ட நிலையில் தொடர்ந்து சென்னையிலேயே படத்தின் பாடல் காட்சிகள் மற்றும் ஆசுடன் காட்சிகளும் எடுக்கப்பட்டன. தொடர்ந்து தாய்லாந்தில் இந்தப் படத்தின் சூட்டிங் நடத்தப்பட்டது. இந்தப் படத்தில் தந்தை மற்றும் மகன் என இருவேறு கெட்டப்புகளில் விஜய் நடித்து வருவதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன. இளம் விஜய்க்காக லாஸ் ஏஞ்சல்சில் டி ஏஜிங் தொழில்நுட்பத்தில் லுக் டெஸ்ட்டும் எடுக்கப்பட்டது. லவ் டூடே படத்தின் நாயகி இவானா இந்தப் படத்தில் முக்கியமான கேரக்டரில் நடிக்க கமிட்டாகியுள்ளதாக தற்போது தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. அவர் விஜய்யின் தங்கையாக நடிக்கவுள்ளதாகவும் கூறப்பட்டுள்ளது. படத்தில் இவர்கள் இருவரின் காட்சி அமைப்புகள் எப்படி இருக்கும் என்பதை தெரிந்துக் கொள்ள ரசிகர்கள் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். ஏனென்றால், டைம் டிராவலை மையமாக கொண்டு இந்தப் படத்தின் கதைக்களம் உருவாகி வருவதாக தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. ஏஜிஎஸ் நிறுவனம் தயாரிக்கும் இந்தப் படத்திற்கு யுவன் சங்கர் ராஜா இசையமைத்து வருகிறார்.



திரைக்கு வரும் படங்கள்



அன்னபுரணி: லேடி சூப்பர் ஸ்டார் நயன்தாராவின் 75வது படமான அன்னபுரணி வரும் 1ந் தேதி தியேட்டரில் வெளியாக உள்ளது. இப்படத்தில் ஜெய், சத்யராஜ், அச்யுத் குமார், ரெடின் கிங்ஸ்லீ, கே.எஸ். ரவிக்குமார், மலையாள நடிகை ரேணுகா, பூர்ணிமா ரவி என பலர் நடித்துள்ளனர். சமையல் கலைஞராக வேண்டும் என்ற கனவுடன் இருக்கும் பெண்ணாக இப்படத்தில் நயன்தாரா நடித்துள்ளார்.

பார்க்கிங்: கார் பார்க்கிங் பஞ்சாயத்து சம்பவத்தை வைத்து ஹரிஷ் கல்யாண் எம். எஸ். பாஸ்கர் இருவரையும் வைத்து, தரமான சம்பவம் செய்திருக்கிறார் இயக்குனர் ராம்குமார் பாலகிருஷ்ணன்.

அனிமல்: இந்தி நடிகர் ரன்பீர் கபூர், ராஷ்மிகா மந்தனா, பாபி தியோல் உட்பட பலர் நடித்துள்ள திரைப்படம் அனிமல். சந்தீப் ரெட்டி வங்கா இயக்கியுள்ளார். இந்தப்படம், இந்தி, தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் மற்றும் மலையாள மொழிகளில் வெளியாக உள்ளது.

நாடு: எங்கேயும் எப்போதும் படத்தின் இயக்குனர் சரவணன் இயக்கியுள்ள நாடு திரைப்படம் வெளியாக உள்ளது. இப்படத்தில், பிக் பாஸ் தர்ஷன் மற்றும் நடிகை மகிமா நம்பியார் ஆகியோர் நடித்துள்ளனர்.

வா வரலாம் வா: பிக்பாஸ் பிரபலம் பாலாஜி முருகதாஸ் கதாநாயகனாக அறிமுகமாகியுள்ள வா வரலாம் வா திரைப்படம் திரையரங்குகளில் வெளியாக உள்ளது. இப்படத்தில் கருமேகங்கள் கலைகின்றன பட நாயகி மஹானா சஞ்சீவி கதாநாயகியாக நடித்துள்ளார். வில்லனாக மைம் கோபி முதன்மையான கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளார்.

எதில் முதலீடு செய்யலாம்! - ஒரு அலசல!

நம்முடைய பணத்தை செலவு செய்தது போக மீதியை சேமித்து வைக்க வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள் அந்தவகையில் அஞ்சலகம், வங்கி, பங்குச்சந்தை போன்றவற்றில் நம்முடைய பணத்தை முதலீடு செய்வதற்கு பாதுகாப்பானதாக எது என்பதை அறிந்து கொண்டு தான் அதற்கேற்றார் போல் சேமிக்க வேண்டும்.



ஒரு சராசரி நபரின் தனிப்பட்ட சேமிப்பு கணக்கில் அவரது அவசரகால நிதி இருக்கவேண்டும். மேலும், ஒரு மாதத்திற்கு தேவையான பணம் இருக்க வேண்டும். இதனைப் பற்றி விரிவாக பார்ப்போம்.

அவசரகால நிதி அளவு அவசர கால நிதியைக் குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதத்தில் இருந்து அதிகபட்சமாக ஒரு வருடத் தேவைக்கான பணமாக கூட இருக்கலாம். அவசரகால நிதியானது அவசரத் தேவைக்காக மட்டுமே உபயோகப் படுத்தப் படவேண்டும்.

குடும்பத்தில் சம்பாதிக்கும் நபரின் திடீர் வேலை இழப்பு, ஏதாவது ஒரு உறுப்பினரின் திடீர் உடல் நலமின்மை, வீட்டில் திடீர் மராமத்து செலவுகள் அல்லது வீட்டின் வாகனத்தின் திடீர் பழுது போன்ற எந்த ஓர் அவசரத் தேவைக்கும் பிறரிடம் கையேந்தாமல் நாம் சமாளிக்க அவசரகால நிதி உதவும்.

உபயோகப்படுத்திய உடன் எவ்வளவு சீக்கிரம் மறுபடியும் பழைய நிலைக்கு கொண்டுவர முடியுமா கொண்டு வர வேண்டும். இந்த அவசர கால நிதியானது எப்பொழுதும் எளிதாக எடுக்குமாறு வங்கி சேமிப்புக் கணக்கில் இருக்க வேண்டும்.

ஏதேனும் முதலீட்டில் இருந்தாலும் உடனடியாக பணம் ஆக மாற்றுவது என்பது கடினம். எந்த ஒரு முதலீட்டிலும் நீர்ப்புத் தன்மை (liquidity) வேறுபடும். வங்கி சேமிப்புக் கணக்கில் இருக்கும் பொழுது உடனே அதை எடுத்து அவசர தேவைக்கு உபயோகப் படுத்த இயலும்.

உதாரணமாக ஒருவரின் மாத தேவையை ரூபாய் 30,000 என்று கணக்கில் கொண்டால்,

அவசர கால நிதியை ஆறு மாதத்திற்கு அவர் வைத்திருப்பார் என்று கணக்கில் கொண்டால் 1,80,000 ரூபாய் அவர் அவசரகால நிதியாக வைத்திருந்தால் போதுமானது.

மாதாந்திர தேவைக்கான பணம் ஒரு மாதம் முழுவதும் வரவு செலவு கணக்கு எழுதி நமக்கு அந்த மாதம் ஆகும் செலவை கணக்கிட வேண்டும். இது நிதி திட்டமிடலுக்கு(budget) உதவும்.

சேமிப்புக் கணக்கில் அவசரகால நிதிக்கு மேலாக, அந்த மாதத்தில் நமக்கு எவ்வளவு பணம் தேவை இருக்கும் என்று நாம் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு இருப்போமோ(budget) அவ்வளவு பணம் வைத்திருந்தால் போதும்.

நமது உதாரணத்தின் படி அவருக்கு மாதத்தில் தேவைப்படும் பணம் ரூபாய் 30,000. 1,80,000(அவசரகால நிதி)+ 30,000(மாதாந்திர செலவுக்கான நிதி) = 2,10,000/—

எனவே அவரது சேமிப்புக் கணக்கில் ரூபாய் 2,10,000 போதுமானது. ஏதேனும் காரணத்தால் செலவு கூடி, அவர் முன் ஜாக்கிரதை முத்தண்ணாவாக இருந்து, அவசர கால நிதியை தொடாமல் அந்த மாதத்தை கடக்க விரும்பினால், 30,000துடன் சேர்ந்து கொஞ்சம் 5,000 அல்லது 10,000 ரூபாய் வைத்துக் கொள்ளலாம். அவருடைய நிதி திட்டமிடல் மிகவும் தெளிவாக இருக்கும் பட்சத்தில் இது கூட அவசியமில்லை.

2,10,000 + 10,000 (முன்ஜாக்கிரதை முத்தண்ணா உபரி மாதாந்திர பணம்) = 2,20,000 சேமிப்புக் கணக்கில் இதற்கு மேலாக, நமது உதாரணத்தின் படி அதிகமாக வைத்திருப்பது என்பது அவசியமல்ல. இதற்கு மேலாக அவர் சேமிக்கும் பணத்தை பல்வேறு விதங்களில் முதலீடு செய்து அவற்றைப் பெருக்க பார்க்க வேண்டும்.

சேமிப்பு கணக்கில் வட்டி விகிதம் குறைவு. அவசரகால தேவை நிதி மற்றும் தற்போதைய மாதத்தின் நிதி மட்டும் அதில் போதுமானது. சேமிப்புக் கணக்கு அவசியத்திற்காக மட்டும் உபயோகப் படுத்தவோம். மீதி பணத்தை முதலீடு செய்வோம்.



உடலுக்கு உகந்த உணவா கடற்பாசி!

ஸ்பைருலினா என்பது கடல் பாசி . இது சுருள் பாசி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது உணவாக பயன்படுகிறது. இது ஒரு நுண்ணிய நேரடியாக கண்ணுக்குத் தெரியாத நீலப் பச்சை நிறத்தில் நீரில் வாழும் தாவரம். ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. இதில் 55.65%புரதச் சத்து உள்ளது.

இதனால் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய உணவாக உள்ளது. உலகில் சுமார் 25ஆயிரம் வகைகள் இருக்கின்றன.உனால் 75வகைப் பாசிகள் மட்டுமே உணவாகப் பயன்படுகிறது. அதில் முதலிடம் வகிக்கிறது ஸ்பைருலினா எனும் சுருள் பாசி.

கி.பி.1965ல் ஆப்பிரிக்கா வில். கடும் பஞ்சம் ஏற்பட்ட போது அங்கே மக்கள் இன்றைய சோமாலியா. மக்கள் போன்று மெலிந்து போயினர். இருப்பினும் மடகாஸ்கர் தீவில் உள்ள சார்டு என்ற இடத்தில் உள்ள மக்கள் மட்டும் பஞ்சத்தால் பாதிக்கப்பட்டாலும் அதன் அறிகுறிகள் இன்றி உடல் நலம் பெற்று ஆரோக்கியமாக இருந்தனர்.

வெறும் நீரை மட்டுமே உணவாகப் பெற்ற அவர்கள் நலனுக்குக் காரணம் ஸ்பைருலினா எனும் சுருள் பாசி கலந்திருந்த நீரைப் பருகி வந்ததே என்று பெல்ஜியம் நாட்டைச் சேர்ந்த ஆராச்ச்சிக் குழு தெரிவித்தது. அவ்வாராய்ச்சி இன்று ஆரோக்கியமான உணவாக சுருள் பாசியை ஐ.நா. சபை அங்கீகாரம் அளித்துள்ளது.

80%ஆல்தலினும் 20சதவீதம் அமிலத்தன்மையும் சேர்ந்த சமச்சீரான உணவு, பழங்கள், காய்கறிகள், பாசிகள் போன்றவை. 20சதவீதம் அமில உணவு

இறைச்சி, கோதுமை, கடல் உணவுகள் ஆகும். ஒரு கிலோ ஸ்பைருலினா வில் 1000கிலோ காய்கறிகளுக்கு சமமாக சத்துப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன.

இந்தியா வில் இதன் அறிமுகம் 20ஆண்டுகளாகியும் கடந்த 5ஆண்டுகளாகத்தான் இந்த பாசி வளர்ப்பு பரவலாக தெரிய வந்துள்ளது. ஸ்பைருலினா பாசி வளர செலவற்ற ஊடகம் சாண எரிவாயு கழிவு ஆகும். சிறிய அளவில் ஸ்பைருலினா பசும் பாசியை எடுத்து சாண எரிவாயு கழிவு நிரப்பி வைத்திருக்கும் பாணைக்குள் போட வேண்டும்.இத்துடன்2ரு3கிராம்கடல் உப்பு அல்லது ரசாயன உப்புக்களான பொட்டாசியம் டை ஹைட்ரஜன் பாஸ்பேட், சமையல் சோடா, சோடியம் குளோரைடு ஆகியவையும் சேர்க்க வேண்டும். இது முதிர்ச்சி அடைய 3ரு4நாட்களாகும் என்பதால் பாணைகளை சூரிய ஒளியில் கழுத்தளவு மண்ணில் புதைத்து வைக்க வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு பாணையில் உள்ள ஊடகத்தை 3-4முறைகலக்கி விடவேண்டும். நன்றாக முதிர்ச்சி அடைந்த சுருள் பாசிவெளிர் நிற ஊடகத்தில் இருந்து அடர் பச்சை நிறத்திற்கு மாறியதும் துணியில் வடிகட்டி அறுவடை செய்யலாம். தூய நீரில் கழுவி பாசியுடன் ஒட்டி இருக்கும் ரசாயனங்களை நீக்க வேண்டும்.

பிறகு நிழலில் உலர்த்தி பயன் படுத்த வேண்டும். இதில் வைட்டமின் சி,கி,டி,ஈ சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. மேலும் அதிகமாக குளோரோஃபில் காணப்படுகிறது. பல்வேறு உடல் கோளாறுகள் சரி செய்ய உதவுகிறது. கொழுப்பு இல்லாததால் எளிதில் செரிக்கும் என்சைம் பெற்றிருப்பதால் அஜீரணப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள்

எடுத்துக் கொள்ளலாம். சக்தி வாய்ந்த ஆன்டி ஆக்சிடென்ட் மற்றும் குளோரோஃபில் உள்ளதால் இனமைச் செல்களைத் தக்க வைத்து முதுமையை தள்ளிப் போடுகிறது. உடலில் உள்ள கொழுப்பை வேகமாக எரிக்க உதவுவதால் உடல் எடை குறைய சிறந்த உணவாக ஸ்பைருலினா பாசியை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இரத்தம் மற்றும் உடல் உறுப்புகளை சுத்திகரிப்பது செய்ய தூண்டுகிறது. ஆஸ்டியோ ஆர்தரைடிஸ், மூட்டு தேய்மானம் மூட்டு வீக்கம் மற்றும் மூட்டு வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நல்ல நினைவுத் திறன் பெற உதவுகிறது. ஸ்பூத்தி மற்றும் பழச்சாறுகளில் கலந்து சாப்பிட்டு வர முழு சத்தும் பெற உதவுகிறது. பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு 500மி.கி. அளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் குறைந்த அளவு மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதை சாப்பிடும் போது அதிக அளவில் நீர் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் எடை குறைய காலை உணவுக்கு முன் அரை மணி நேரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லது. உடல் எடை அதிகரிக்க உணவுக்கு பின் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து வித சத்துக்கள் உள்ளன. மொத்தத்தில் ஸ்பைருலினா எனும் சுருள் பாசி சிறந்த உணவாக பயன்படுகிறது. பசுமைப் புரட்சி மற்றும் உலகமயமாக்கல் போன்ற காரணங்களால் நமது மரபு விவசாயம் நம்மை விட்டு அதிகமான தூரத்துக்குச் சென்று விட்டது. ஓடும் நீரைத் தடுத்து நிறுத்தி அணைக்கட்டி விவசாயம் பார்த்த முன்னோர்களின் வழிவந்த மக்கள் இன்று புழுங்கல் அரிசிக்கும், பச்சை அரிசிக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் வாழ்ந்து வருகிறோம். இந்த சூழலில் பெருகி வரும் நோய்களும் அதற்குக் காரணமாக விளங்கி வரும் ரசாயன உரமேற்றப்பட்ட காய்கறிகளும் நஞ்சான உணவையே மக்களுக்குக் கொடுக்கிறது. பொதுவாகவே இயற்கையான காய்கறிகளைத்தான் நாம் உண்ண வேண்டும். அதற்கு மூன்று வழிகள்தான் இருக்கின்றன. ஒன்று இயற்கை விவசாயம் செய்வது. இரண்டாவது, இயற்கை விவசாயப் பொருட்களை நம்பத்தகுந்த விவசாயிகளிடம் நேரடியாகப் பெறுவது. இறுதியாக மாடித்தோட்டம் அல்லது வீட்டுத் தோட்டம் மூலமாக இயற்கையான காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்து கொள்வது. இந்த வழிகளில் நகரவாசிகளில் பெரும்பாலானோர் இறுதி வழியான மாடித்தோட்ட காய்கறி வளர்ப்பையே பின்பற்றி வருகிறார்கள்.



பெரும்பாலான மக்களிடம் மாடித்தோட்டம் அமைக்கும் ஆர்வம் இருந்தாலும்கூட அவற்றைச் சரியாக அமைப்பது எப்படி என்பது குறித்த தெளிவு இல்லை. ஆனால் இந்த விஷயங்களைப் பின்பற்றினால் உங்கள் வீட்டு மாடியிலும் அள்ள அள்ளக் குறையாத காய்கறிகளை அறுவடை செய்யலாம். மாடித்தோட்டம் அமைக்க முதலில் தேர்வு செய்ய வேண்டியது இடத்தைத்தான். இதற்கென தனியாக ஓர் இடம் தேவையில்லை. மாடியில் காலியாக உள்ள இடங்கள், படக்கட்டுகள், மாடிச் சுவர்கள் மற்றும் தொங்கு தொட்டிகள் என மாடித்தோட்டம் அமைப்பதற்கு ஏராளமான இடமும், வழியும் உள்ளது. இதனால் மொட்டைமாடியின் தளம் விணாகும் என்ற கவலை வேண்டாம். கீழே பாலித்தீன் விரிப்பினை விரித்து அதன்மீது வைக்கலாம். இது தவிர, பிவிசி பைப்புகள், கட்டையாலான பலகைகள் எனப் பல தீர்வுகள் இருக்கின்றன. முதலில் நாம் தேர்வு செய்ய வேண்டியது வெயில்படும் படையான இடம். அதிக வெயில் படும்படியான இடங்களில் நிழல்வலைக்குடல் அமைப்பது சிறந்தது. நிழல் வலைக் குடல் அமைப்பதற்குப் பல எளிய வழிமுறைகளும் இருக்கின்றன. பொதுவாகத் தொட்டிகள் அமைக்கும்போது எல்லா தொட்டிகளையும் ஒன்றாக அமைக்காமல், எளிதாகப் பராமரிக்கும் செடிகளைத் தனியாகவும், அதிகநேரம் பராமரிக்கும் செடிகளை தனியாகவும் பிரித்தும் அமைக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் பைகள், மண் தொட்டிகள், பிளாஸ்டிக் வாளிகள் உள்ளிட்ட பொருட்களில் செடிகளை வளர்க்கலாம். இந்த தொட்டிகளில் செம்மண், தென்னை நார் கழிவு, மண்புழு உரம், மாட்டு எரு, உயிர் உரங்கள், வேப்பம் பிண்ணாக்கு, ஆகியவை கலந்து அடியுரமாகக் கொடுக்க வேண்டும். தென்னை நாரகழிவானது மண்ணின் ஈரப்பதத்தை முழுமையாகத் தக்க வைத்து செடிகளைக் காக்கும். அளவுக்கு அதிகமாகப் போட்டால் செடிகளுக்கு வேர் அழுகல் நோய் ஏற்பட்டு வேர்கள் செடிகள் பாதிப்படையும். செம்மண், மண்புழு உரம், மாட்டு எரு, உயிர் உரங்களும் பயிர்கள் வளர்வதற்குத் தேவையான சத்துகளைக் கொடுக்கும். வேப்பம் பிண்ணாக்கு பயிர்களுக்கு நோய்கள் வராமல் தடுத்து, கிருமிகளை அழிக்கும். மண்கலவை தயாரானதும் உடனே விதைகளை விதைக்கக் கூடாது. 7 முதல் 10 நாட்களில் நாம் தயார் செய்த மண்ணில் நுண்ணுயிர்கள் பெருகி வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடும். அதன் பிறகே அதில் எந்த ஒரு விதையையும் நடவு செய்ய வேண்டும். இதன் பிறகு விதைப்பு செய்தால், நல்ல விளைச்சல் நிச்சயம்.

இனி சிம் கார்டுக்கு பதில் இசிம் வரபோகுது!

e-SIM

SIM Evolution

2022
e-SIM

2012
Nano SIM

2003
Micro SIM

1996
Mini SIM

நவீன தொழில்நுட்பத்தின் அடுத்த கட்ட வளர்ச்சியாக இசிம்கள் அறிமுகம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

அடிப்படைத் தேவையில் ஒன்றாக இன்று போன்கள் மாறிவிட்டன. போன்கள் இல்லாமல் மனிதர்களின் ஒரு நாள் பொழுது இல்லை என்ற அளவிற்கு போன்கள் வாழ்க்கையோடு இணைந்து விட்டன. இந்த நிலையில் போன்களில் பல்வேறு புதிய புதிய தொழில்நுட்பங்கள் பயனாளர்களின் வசதிக்கேற்ப புகுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

இந்த நிலையில் தற்போது ஸ்மார்ட்போன்களுக்கான இசிம் அறிமுகம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. நாம் இதுவரை பயன்படுத்திய சிம் கார்ட் ஆனது வன்பொருள் வடிவம் கொண்டது. இனி உலகை இசிம்கள் ஆதிக்கம் செலுத்த தொடங்கும் என்று தொழில்நுட்ப நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

எம்பெடட் சிம் தான் இசிம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது ஸ்மார்ட் ஃபோன்களின் மதர்போர்ட்டுகளில் மென்பொருள் வடிவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இதனால் ஃபோனில் இருந்து சிம் கார்டை பிரித்து எடுக்க முடியாது. மேலும் ஸ்மார்ட் வாட்ச்களுடனும் எளிதில் இசிம்யை இணைக்க முடியும். இது மட்டுமல்லாது ஒரு ஸ்மார்ட் போனில் பல இசிம் என்களை இணைத்து பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இசிம் மூலம் தங்கள் தொலைத்தொடர்பு நிறுவனத்தை மிக எளிதில் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். தற்போது ரிலையன்ஸ், ஏர்டெல், வோடபோன், ஐடியா போன்ற நிறுவனங்கள் இசிம் பயன்பாட்டை தொடங்கி இருக்கின்றன.

இசிம் பாதுகாப்பு ரீதியாகவும் பல்வேறு சிறப்புகளைக் கொண்டது. திருட்டு போனால் சிம்மை தனியாக பிரித்து எடுக்க முடியாது என்பதால் எளிதில் போனை ட்ராக் செய்து பிடிக்க முடியும். தற்போது இசிம் வாங்க அதிக அளவிலான தொகையை செலவு செய்ய வேண்டி உள்ளது.

இன்னும் சில ஆண்டுகளில் குறைந்த கட்டணத்தில் மிக எளிதாக மக்களிடம் பழக்கத்திற்கு இசிம்கள் வரும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



எஸ்.சூர்யா

கடும் மழையில் முழங்காலுக்கு மேலே வேட்டியை மடித்துக் கட்டிக்கொண்டு உள்ளேன் நுழைந்தார் கபாலி கான்.

வாங்க என்று வரவேற்று மழைக்கு இதமாக சூடாக உட்கொடுத்தோம். உயை சுவைத்தவர் மழை கலக்குவது போல ஐந்து மாநில தேர்தல் முடிவுகளும் தமிழக அரசியலை கலக்கப்போகுது.

அது எப்படிங்க தமிழ்நாட்டுலயா தேர்தல் நடக்குது?

தமிழ்நாட்டில் நடக்கவில்லை என்றாலும் காங்கிரஸ் பாஜக ஆகிய கட்சிகள் பெற போகின்ற வெற்றி தோல்விகளை பொருத்து தான் தமிழகத்தில் தொகுதி பங்கீடு அமையும்

எப்படி சொல்றீங்க?

கருத்துக் கணிப்பு பிரகாரம் காங்கிரஸ் மூன்றும் பாஜக இரண்டும் ஜெயிக்கும் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

ஐந்தில் எத்தனை ஜெயித்தாலும் அது மத்தியில் இப்போது ஆளும் பாஜகவுக்கு சிறிய பின்னடைவு தான்!

ஐந்து தொகுதியிலும் வெற்றி பெற்றால் தான் தமிழ்நாட்டில் கூட்டணி அமைக்க பாஜகவுக்கு வசதியாக இருக்கும்!

எப்படி?

அ.தி.மு.கவுடன் பேச்சு நடத்தி, நான்கு பிரிவையும் ஒரு குடையின் நிற்க வைத்து தங்களுக்கு சரி பாதி இடங்களை வாங்கிக் கொள்வது என்ற திட்டம் நீண்ட நாட்களாகவே பா.ஜ.கவுக்கு இருந்து வந்தது. அண்ணாமலை பிரச்சினையை காரணம் காட்டி அ.தி.மு.க கூட்டணியில் இருந்து வெளியேறியது. ஆனால் இதுவரை பாஜகவில் சித்தாந்தத்துக்கு எதிராகவோ கொள்கைக்கு எதிராகவோ எதுவும் பேசவில்லை. எனவே அ.தி.மு.கவோடு இணைவதற்கு எந்தவித சங்கடமும் பா.ஜ.கவுக்கு இல்லை.

அட்டா!

அதே நேரத்தில் காங்கிரஸ் கட்சி குறிப்பிடத்தக்க வெற்றி பெற்றால் அதிமுகவோடு கூட்டணி பேச்சு



வார்த்தை நடத்தலாம் என்கிற ஒரு சூழல் நடைபெறுகிறது!

அது சாத்தியமா?

அரசியலில் எதுவும் சாத்தியம்!

அதற்கான வேலைகள் ஒரு மூலையில் நடந்து கொண்டிருக்கிறது!

என்ன சொல்றீங்க!

ப.சிதம்பரத்தின் மகன் கார்த்தி சிதம்பரம் எப்போதுமே திமுகவுக்கு எதிர்மன நிலையில் தான் இருந்து வருவார்.

திமுகவின் தீவிர கொள்கையான நீட் எதிர்ப்பு கார்த்தி சிதம்பரத்தின் கருத்துக்கு எதிரானது.

அப்படியானால் காங்கிரஸ் நிலைப்பாடு மாறுமா?

அதற்கு வாய்ப்பில்லை ஆனால் ஈ.வி.கே.எஸ் இளங்கோவன் சொன்னதையும் அனைவரது கவனத்தையும் கவர்ந்துள்ளது.

அவர் என்ன சொன்னார்?

இந்தியா முழுவதும் தேர்தலைச் சந்திக்க காங்கிரஸ் தயாராக இருக்கிறது. தமிழகத்தைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் தி.மு.க கூட்டணியில் இருக்கிறோம். இங்கு காங்கிரஸ் சுறுசுறுப்பாக இல்லை என்பதை நான் ஒத்துக்கொள்கிறேன். இதைப் பற்றி



மேலிடத்துக்குச் சொல்லியிருக்கிறோம். அவர்களும் விரைவில் சரிசெய்து, காங்கிரஸ் தொண்டர்களை உற்சாக்கப்படுத்தும் வகையில் நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்கள் என நம்புகிறேன்." என்கிறார் இளங்கோவன்.

அப்படியானால் தொகுதி கேட்பதில் பிரச்சனை வருமா?

அதற்கும் இளங்கோவன் சொல்லுகின்ற பதில் அனைவரது கவனத்தையும் திருப்பி இருக்கிறது!



அதையும் சொல்லுங்க?

சமீபத்தில் நடந்த கூட்டத்தில் தி.மு.க கூட்டணியில் 15 சீட்டுகளைப் பெற வேண்டும் என மாவட்டத் தலைவர்கள் வலியுறுத்தியிருக்கிறார்களே?"

"இது தி.மு.க., காங்கிரஸ் கூட்டணியை வலுப்படுத்தாது. மாறாக பலவீனப்படுத்தும். எந்தெந்தத் தொகுதிகளில் காங்கிரஸால் வெற்றிபெற முடியும் என்பது இரு கட்சித் தலைமைக்கும் தெரியும். எனவே, அந்த இடங்களைக் கொடுப்பார்கள். எங்களது கூட்டணி மதச்சார்பற்ற கூட்டணி."



கொள்கையால் ஒன்றுபட்ட கூட்டணி. ஆகவே, எங்களுக்கு எண்ணிக்கைகள் முக்கியமல்ல. நாங்கள் எடுத்துக்கொண்ட கொள்கைகள்தான் முக்கியம். எனவே, அது 20, 15, 10, 5 சீட்டா என்பதெல்லாம் முக்கியம் இல்லை. பேச்சுவார்த்தை சுமுகமாக முடியும்."

"ஒருவேளை கடந்த முறையைவிட சீட் குறைவாகக் கொடுத்தால் கூட ஏற்றுக்கொள்வீர்களா?"

"குழ்நிலையைப் பொறுத்துத்தான் முடிவுசெய்யப்படும். மற்ற கட்சிகளும் இந்தக் கூட்டணிக்கு வருவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே, எத்தனை தொகுதிகள் என்பதை காங்கிரஸ் மேலிடமும், தி.மு.க தலைவர் ஸ்டாலினும் முடிவுசெய்வார்கள். அவர்கள் என்ன முடிவெடுத்தாலும் தமிழக காங்கிரஸார் அதை ஏற்றுக்கொள்வார்கள்" என்கிறார்.

ஆக 5 மாநில தேர்தல் முடிவுகள் இங்கு உள்ள மாநில கட்சிகளை தேசிய கட்சிகள் தொகுதிகளில் அதிகம் கேட்பதற்கான வாய்ப்புகள் உருவாகிவிட்டன இந்த வாரத்துக்கு பின்னால் நாடாளுமன்ற தேர்தலுக்கான விறுவிறுப்பும் பரபரப்பும் தொடங்கிவிடும் 2024 ஆரம்பத்தில் தேர்தல் வேலைகள் அனைத்துக் கட்சிகளாலும் ஆரம்பிக்கப்படும். அடுத்த மாதம் சந்திப்போம் வரட்டா என்று சொல்லி கிளம்பினார்.

The Transformative Power of Podcasts for Youth

- Laven Lokesh Barani

Introduction

In the fast-paced digital era, podcasts have emerged as a powerful medium, captivating audiences with their diverse range of content. Among the avid listeners, the youth demographic stands out as a particularly engaged and enthusiastic audience. Podcasts have proven to be more than just a source of entertainment for the youth; they serve as a dynamic platform for education, inspiration, and connection. This article explores the multifaceted ways in which podcasts positively impact the lives of young individuals.

In This era dominated by digital content and constant connectivity, podcasts have emerged as a dynamic medium with a profound impact on the lives of the youth. Far from being just another

form of entertainment, podcasts have proven to be a valuable resource for education, inspiration, and community building. This article explores the ways in which podcasts benefit the youth, offering a unique avenue for learning, personal development, and fostering a sense of belonging.

1. Educational Enrichment

Podcasts have become an invaluable source of knowledge, offering a plethora of educational content that spans various subjects. Educational podcasts cover everything from science and history to personal development and language learning. For the youth, who are often seeking alternative and accessible forms of education, podcasts provide an engaging way to expand their horizons beyond traditional classroom settings. The conversational and storytelling nature of podcasts makes complex



topics more digestible and relatable.

2. Empowerment and Personal Development

Podcasts are a treasure trove of motivational and self-improvement content. Many feature interviews with successful individuals who share their stories of overcoming challenges, pursuing their passions, and achieving success. For the youth, who may be navigating the complexities of adolescence and early adulthood, these stories serve as a source of inspiration and guidance. Podcasts offer a unique opportunity to learn from the experiences of others, helping young individuals develop resilience, goal-setting skills, and a growth mindset.

3. Community Building and Connection

Podcasts create a sense of community among listeners who share common interests. There are podcasts covering virtually every niche and subculture, allowing young people to connect with like-minded individuals across the globe. This sense of belonging is particularly valuable for youth who may feel isolated or different in their immediate surroundings. Podcasts serve as a bridge,

connecting individuals who can share experiences, perspectives, and insights, fostering a sense of community and mutual understanding.

4. Amplifying Diverse Voices

One of the unique strengths of podcasts is their ability to amplify voices that may be underrepresented in mainstream media. Youth today are more socially aware and value diversity and inclusivity. Podcasts provide a platform for marginalized voices, enabling listeners to gain insights into different perspectives, cultures, and experiences. This exposure helps broaden the worldview of young individuals, promoting empathy and understanding in an increasingly interconnected world.

5. Cultivating Critical Thinking and Media Literacy

Podcasts encourage active listening and critical thinking. Unlike visual media, podcasts rely solely on audio, requiring listeners to engage their imagination and analytical skills. This medium stimulates intellectual curiosity and enhances media literacy as young individuals learn to discern credible sources, evaluate information, and think critically about the content they consume. These skills are essential in the age of information overload, empowering youth to navigate the digital landscape responsibly.

6. Accessible Education:

Podcasts provide an accessible platform for education, making information on a widerange of topics readily available to anyone with an internet connection. For youth hungry for knowledge, podcasts offer a diverse array of content, from science and history to literature and technology. Educational podcasts, often presented in an engaging and conversational format, have the potential to make learning enjoyable and foster a love for acquiring new information.

7. Inspiration and Role Models:

Podcasts frequently feature interviews with successful individuals from various fields, providing the youth with valuable insights into the lives and experiences of accomplished people. By listening to



the stories of others who have overcome challenges and achieved their goals, young listeners can find inspiration and motivation to pursue their own dreams. Podcasts serve as a bridge, connecting youth with role models who share wisdom, advice, and life lessons.

8. Development of Critical Thinking Skills:

Podcasts often encourage active listening and critical thinking. Whether discussing current events, science, or societal issues, podcasts provide a platform for nuanced discussions and diverse perspectives. Youth engagement with such content helps develop critical thinking skills, enabling them to analyze information, question assumptions, and form well-informed opinions.

9. Personal Growth and Well-being:

Many podcasts focus on personal development, mental health, and well-being, addressing topics such as mindfulness, self-care, and resilience. For the youth navigating the complexities of adolescence, these podcasts can offer guidance, support, and a sense of community. Listening to discussions on mental health can help destigmatize these important issues and promote open conversations.

10. Community and Belonging:

Podcasts create virtual communities where like-minded individuals can connect and share their experiences. Youth, often grappling with the challenges of identity and belonging, can find solace and understanding in podcast communities. This sense of belonging is amplified when podcasts cover topics related to specific interests, hobbies, or cultural experiences, fostering a sense of community among listeners.

Conclusion

Podcasts have evolved beyond mere entertainment; they have become an invaluable tool for the empowerment and enrichment of today's youth. By offering accessible education, inspiration, critical thinking development, personal growth resources, and a sense of



community, podcasts contribute significantly to the holistic development of young individuals. As the podcasting landscape continues to grow, its potential to positively impact the lives of the youth remains boundless, shaping the future generation into informed, inspired, and connected individuals. In a world inundated with information and entertainment options, podcasts have emerged as a beacon of enlightenment for the youth. Whether it's through educational content, inspirational stories, community building, or amplifying diverse voices, podcasts have a profound impact on the personal and intellectual development of young individuals. As this medium continues to evolve, its ability to empower and uplift the youth is likely to play an increasingly pivotal role in shaping the future generation.

- Mr Laven Lokesh Barani

Founder & Chief trainer

Plant Green Inertia Edutech

lokeshlaven@gmail.com

6369462903

தடுப்பணை கட்டுமா தமிழக அரசு!

காவிரி ஆறு கரூரிலிருந்து திருச்சி வரை அகன்ற காவிரி ஆறாக உள்ளது. அதனால், காவிரியின் இரு கரைகளையும் சுமார் 10லிருந்து 15அடி வரை உயர்த்தி தடுப்பணை மிக எளிதாக கட்டலாம். ஆற்றின் இரு கரைகளை 15அடி உயர்த்தி சாலைகள் அமைத்து, போக்குவரத்து நெரிசலை வெகுவாக குறைக்கலாம்!

15அடிகள் உயர்த்தி நீர் தேக்கி வைக்கும் போது தஞ்சையில் முப்போகம் தங்கு தடை இன்றி விளையும்!

ஒரே ஒரு முறை காவிரி நீர் மற்றும் மழை நீர் கொண்டு தேக்கி வைத்தால், அங்குள்ள மண் மூலம் அத் தண்ணீர் கிரகிக்கப் பட்டு, அடுத்த மூன்றாண்டுகளுக்கு நிலத்தடி நீர் பஞ்சமே இருக்காது.

விவசாய நிலங்கள் விளை நிலங்களாக மாறும் போது அது சார்ந்த இஞ்சினியரிங்

படித்த மாணவர்களுக்கு ஏகப்பட்ட தொழில் வாய்ப்புக்கள் அமையும்!

ஆங்காங்கே இரு கரைகளுக்கு இடையே பாலங்கள் கட்டி, போக்குவரத்து தூரங்களை குறைக்கலாம். அத்துடன் இரு ஊர்களுக்கும் இடையே உள்ள பொருட்களை மிக எளிதாக பண்டம் மாற்றிக் கொள்ளலாம்!

இந்த நீண்ட தடுப்பணையில் மீன்கள் வளர்க்க ஏற்பாடு செய்யலாம். அதன் மூலம் அரசு மிகப் பெரும் வருவாய் ஈட்டலாம்!

மிகப் பெரிய அளவில் நடக்கும் மணல் கொள்ளை தடுப்பணை கட்டி விட்டால், கனவில் கூட நடக்காது. கரூர், திருச்சி, தஞ்சை ஐந்தே ஆண்டுகளில் உலகின் முக்கிய நகரங்களில் ஒன்றாகி விடும். சுற்றுலா வருமானம் மூலம் அந்நிய செலவாணி அள்ளலாம்!





தேவையான பொருட்கள்: கேரட் - 125 கிராம், முட்டை - 3, சர்க்கரை - 100 கிராம், மைதா -175 கிராம், பேக்கிங் பவுடர் - 1, பட்டை பவுடர் - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 125 கிராம்

செய்முறை: முதலில் ஒரு கிண்ணத்தில் மூன்று முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றிக் கொள்ளவும். பிறகு சர்க்கரையை அரைத்து பவுடராக்கி அதில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு கேரட்டை நன்றாக துருவி முட்டையுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு கிண்ணத்தில் மைதா மாவை சேர்த்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் பட்டை பவுடர், பேக்கிங் பவுடர் இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ளவும். பிறகு நாம் கலக்கி வைத்துள்ள முட்டை கேரட்டை மைதா மாவுடன் சேர்க்கவும். பிறகு அதில் 125 கிராம் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதை ஒன்றாக கலந்து கொள்ளவும். அதன் பிறகு ஒரு கிண்ணத்தில் பட்டர் பேப்பரை வைத்து அதில் கேரட்டை ஊற்றி விடவும். பிறகு ஒரு கடாயில் தண்ணீர் வைத்து அதன் மேல் 35 நிமிடம் குறைந்த தீயில் மூடி வைக்கவும். பிறகு வெளியே எடுக்கவும்.

இப்பொழுது சூப்பரான, அடக்காசமான சுவையில் டேஸ்ட்டான கேரட் கேக் தயார்.

கேரட்டின் பயன்கள்:

கேரட்டை பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் இதய நோய் வராமல் தடுக்க முடியும். கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கக் கூடிய நார்ச்சத்துக்கள் இதில் அதிகம் உள்ளது. கேரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் கண் பார்வையை வலுவாக்குகிறது. வாரத்திற்கு மூன்று முறை கேரட் சாப்பிடுவதால் மாலைக்கண் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். இதில் பொட்டாசியம், வைட்டமின் A, வைட்டமின் பி6, வைட்டமின் கே1 போன்ற மினரல்கள் மற்றும் பல வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளது.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

பொது மக்களுக்கு எல்லா உரிமைகளும் இல்லாமலும்!

தேர்தல் நிதி பத்திரங்கள் மூலம் அரசியல் கட்சிகளுக்கு நன்கொடை அளிப்பவர்களின் விபரங்களை அறிய பொது மக்களுக்கு உரிமை இல்லை என்று சமீபத்தில் உச்ச நீதி மன்றத்தில் மத்திய அரசு தெரிவித்துள்ளது!

இது நியாயமாக படவில்லை! இது பற்றி அவர்களை தேர்ந்தெடுக்க வாக்களிக்கும் பொது மக்களும் சிந்திக்க வேண்டும்! உச்ச நீதி மன்றமும் சிந்திக்க வேண்டும்!

எல்லா அரசியல் கட்சிகளும் பொது மக்களிடம் கட்சி நடத்த நன்கொடைகள் வாங்குகின்றன. அது தவறு இல்லை! ஆனால் அப்படி வாங்கப் படும் நன்கொடைகள் மேல் தான் பொது மக்களுக்கு சந்தேகம் சில ஆண்டு காலமாக ஏற்பட்டு வருகிறது!

2018 ஆண்டிலிருந்து பாரத ஸ்டேட் வங்கி ரூபாய் 2000 க்கு தேர்தல் நிதி பத்திரங்கள் வெளியிடுகின்றன. அவைகளை யார் வேண்டுமானாலும் பல கோடிகளில் வாங்கி அரசியல் கட்சிகளுக்கு நன்கொடையாகத் தரலாம் என்ற நடை முறை பின் பற்றப் படுகிறது!

ஒரே சமயத்தில் பல கோடிகளில் அந்தப் பத்திரங்கள் வாங்குபவர்கள் யார் என்று யாருக்கும் தெரியாது! அது சரியான நடைமுறையாக இருக்காதோ என்ற சந்தேகம் பொது மக்களுக்கு தற்பொழுது ஏற்படுகிறது! அது சரியான நடைமுறை தான் என்றால் அதை ஒன்றிய அரசும், உச்ச நீதி மன்றமும் பொது மக்களுக்கு விளக்குவது தான் நியாயமாக இருக்கும்! அதை எல்லாம் பொது மக்கள் தெரிந்து கொள்ளக் கூடாது என்று சொல்வது தர்மம் அல்ல!

அது சரியான நடைமுறையாக இருக்காது என்று பொது மக்கள் நினைப்பதற்கு தக்க காரணங்கள் இருக்கிறது! 2018 பிறகு வங்கிப் பணத்தை வராக் கடன்கள் என்ற பெயரில் பல லட்சம் கோடிகளை சுருட்டிக்கொண்டு வெளி நாடுகளில் போய் பல செல்வாக்குள்ள பிரமுகர்கள் உல்லாச வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள்! எல்லா வங்கிகளும் எல்லா வங்கிகளும் கால போக்கில் அந்த பல லட்சம் கோடிகளை வராக் கடனில் சேர்த்து விட்டு மறந்து விடுகிறார்கள்!

அதைத் தவிர 2018 க்கு பிறகு செல்வாக்குள்ள அரசியல்வாதிகள் மாநில அரசு, ஒன்றிய அரசு போடும் திட்டங்களில்



ஊழல் செய்து பல கோடி ரூபாய்களை சுருட்டி விட்டு சரியான ஆதாரமில்லை என்று தப்பித்துக் கொண்டு இன்று ஊர் ஊராகப் போய் அரசியல் மேடைகளில் கர்ஜித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

பல லட்சம் கோடிகளை சுருட்டிக்கொண்டு வெளி நாடுகளுக்கு ஓடி உல்லாசமாக வாழ்கின்ற செல்வ சீமான்களும், உள் நாட்டில் ஊழல் செய்து பல கோடி ரூபாய்களை சுருட்டி கொண்டு இன்று ஊர் ஊராகப் போய் அரசியல் மேடைகளில் கர்ஜித்துக் கொண்டிருக்கும் அரசியல் தலைவர்களும் தற்பொழுது நடை முறையில் இருக்கும் இந்த தேர்தல் நிதி பத்திர நடை முறையை பயன் படுத்துவார்களோ என்ற சந்தேகம் வருகிறது!

மாநிலத்திலோ, நடுவன் அரசிலோ ஆட்சிக்கு வரக் கூடிய கட்சி என்று அவர்கள் கணித்து, பல லட்சம் கோடிகளை கட்சி நிதியாக கொடுத்து தப்பித்துக் கொள்ளத் தான் இந்த நடை முறையோ என்ற சந்தேகம் வருகிறது! அதற்கு ஏற்றவாறு 2018 க்கு பிறகு, செல்வாக்குள்ள அரசியல் கட்சிகளின் நிதி நிலை மிகவும் உயர்ந்து கொண்டே போகிறது!

இதை எல்லாம் பார்க்கும் பொது மக்களும் சிந்திக்கிறார்கள்! அவர்கள் சிந்திப்பதற்கு உரிமை இல்லை என்று யாரும் சொல்ல மாட்டார்கள்!

நடுவன் அரசு பொறுப்புக்கு வருபவர்கள் எல்லோரும் பண விஷயத்தில் லால் பகதூர் சாஸ்திரி போன்றும், மாநிலத்தில் ஆட்சிக்கு வருபவர்கள் கக்கன், காமராசர் போன்று இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை படுவது தவறில்லை!



துடுப்பதி ரகுநாதன்

விலங்குகளின் தகவல் பரிமாற்றம்!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

மனிதன் மட்டுமல்லாமல், விலங்குகள், பறவைகள் போன்றவை கூட தனியாகவோ , குழுவாகவோ மற்றோர் விலங்குடன் தொடர்பு கொள்ள, அவற்றினைத் தூண்டசமிக்கும் அல்லது சங்கேத குறியீடு அவை உருவாக்கப் படுகிறது.

சங்கேத குறியீடு துவக்கும் நபர் அல்லது விலங்கு, மற்றும் அதனை பெறுபவருக்கு இடையில் உள்ள உறவு மட்டுமே தொடர்புகொள்ளுதலின் முக்கியத்துவம் உணர்த்துகிறது.

இருவருக்கிடையில் தகவல் பரிமாற்றம் ஏற்பட்டு, பின்னர் ஏற்படும் விளைவுகள், தப்பித்தல், இனப்பெருக்கம்,, நட்பு, உணவீட்டம், காதல், சண்டை, ஆபத்து காலத்தில் பலரும் ஒருங்கிணைத்தல், வேட்டை, பெற்றோர் பாதுகாப்பு, எச்சரிக்கை அறிதல் போன்ற பல்வேறு செயல் பாடுகள், தொடர்பு கொள்ளுதல் மூலம் விலங்குகள் வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத பங்கு வகிக்கிறது.

நான்கு வகையான தொடர்புகள், நம் மனித இனம் போல பல்வேறு முறையில் நிகழ்கிறது. அவை ஒளி, காட்சி தொடர்புகள் வேதி தொடர்புகள், தொடு உணர்வு தொடர்புகள் ஆகியவை ஆகும். தவளை, பறவை, வெள்ளால்கள், திமிங்கலங்கள், குரங்கினங்கள், சிறுகிரிக்கெட் பூச்சி போன்றவை எச்சரிக்கை, இனப்பெருக்க தயார் நிலை, இனம் காணுதல், ஆகியவற்றுக்கு ஒலிகள் வேறுபட்ட நிலையில் எழுப்புகின்றன. இந்த வெவ்வேறு ஒலிக்குறிப்புகள் ஏதோ ஒரு தகவலை பரிமாறுகின்றன.

பூச்சிகள், சிலந்திகள், போன்ற உயிரினங்கள் தந்தி இசைக்கருவி ஒலி போன்று கிரிச்சிட்ட, உரசும் ஒலி மூலம் தகவல் பரிமாறுகின்றன. மீன்கள், தங்கள் பற்கள், நீச்சல் பைகள் மூலம், பறவைகள் அலகு அசைத்து தட்டுதல், சில பாம்புகள் தம் வாலில் உள்ள வறண்ட செதில்கள் உரசி ஒலிகள் உருவாக்க முயல்கின்றன. பாலூட்டிகள் குறிப்பாக கொரில்லா மார்பு தட்டுதல், மர கிளை அசைத்தல், குச்சிகளால் தரை தட்டுதல் ஆகியவற்றால் தகவல் தெரிவித்து வருகின்றன.

பறவைகள் தம் குரல் ஒலி எழுப்பி பாடுதல் மூலம் இனப்பெருக்க நடவடிக்கை, எச்சரிக்கை, உணவீட்டம், தகவல் தொடர்பு கொள்கின்றன. விலங்குகளின் முக பாவனைகள், உடல் அசைவுகள், உடல் ரோமம் உயர்த்துதல்

காதலுணர்வு இறக்கை வண்ண மாற்றம், முரட்டு தோற்றம் போன்ற நடத்தைகள் மூலம் பறவைகள், நீர் நில வாழ்விகள், பாலூட்டிகள், தொடர்பு கொள்கின்றன. ஆழ் கடல் உயிரினங்கள், உயிர் ஒளி தோற்றம் (BIOLUMINESCENCE) வழியாக ஒளிக்கற்றை தகவல் வெளிப்படுத்துகின்றன.

வேதி சங்கேத குறியீடுகள் பல விலங்குகளில் பீரோமோன்கள் (றிபிணிஎரிவிவிழிணிஷி)திரவத்தின் மூலம் நடைபெறும். குறிப்பாக எல்லைகளை குறிக்கும் பெரும்பாலும் உதவும். இம்முறை சிறுநீர், மலகழிவு மூலம் மற்ற விலங்குகளுக்கு உணர்த்தப்படுகிறது.

தொடு உணர்வு மூலம், உடல் தொடர்புகள் மூலம் தகவல் பரிமாறிகொள்வது சமூக விலங்குகள் வழக்கம் ஆகும்.

சமூக குழு பிணைப்பு, இன பெருக்க கலவி நடத்தை செயல், பெற்றோர் காப்பு, குட்டிகள் பேணுதல் இந்த தொடர்பு, குரங்குகள் குழுக்களில் நீவுதல், தழுவுதல், லேசான தொடுதல், நாவினால் குட்டிகளை நக்குதல்,, பறவைகளில் அலகு உரசுதல், இறகு நீவுதல், பூச்சிகள் உணவு கண்டு நடனம் ஆடுதல் போன்ற செயல்கள் காணப்படுகிறது. மேலும் நுண் ஒலி எழுப்பி இயற்கை பேரிடர்கள் பற்றிய உணர்வு அறிய விலங்குகள், பறவைகள் தம் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படுத்திக்கொள்கின்றன. யானைகள் நுண் ஒலி மூலம் தொடர்பு கொள்வது ஆதாரம் கொண்டு அறியப்பட்டுள்ளது.

நம்மை விட பரிணாம வளர்ச்சியில் பிற்பட்டவை என கருதப்படும் விலங்குகள் மற்றும் நம்மை விட பரிணாம வளர்ச்சியில் பிற்பட்டவை என கருதப்படும் விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள், ஊர்வன பூச்சியினங்கள் தமக்குள் தொடர்பு கொள்ள இயற்கை அவற்றுக்கு உரிய தகவமைப்புகள் (ADAPTATION) வழங்கியுள்ளது. நம்மால் அவற்றை எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலாது. அதிக ஆற்றல், அறிவு திறன் வளர்ச்சி பெற்ற நாம், மனித இனம் தகவல் தொடர்பு முறைகளை சரியான வழியில் பயன்படுத்தி வருகின்றோமா!? என்று சிந்தித்து பார்ப்போம். நம்மை விட தாழ்ந்த உயிரினங்கள்

அவற்றின் வாழ்க்கையில் குறிப்பிட்ட செயலுக்காக, தேவைகளுக்கு மட்டும், இயல்பாக தொடர்பு முறைகளை சரியான வழியில் பின்பற்றுகின்றன.



மருத்துவமனையில் பிரசவத்திற்காக தன் மனைவியை உள்ளே அனுப்பி விட்டு தவித்துக் கொண்டிருந்தான் கணவன். வீட்டில் சம்மதம் இல்லாமல் நடந்த திருமணம். அந்த பெண்வீட்டார்கள் மகள் இறந்து விட்டாள் என்றே கூறிவிட்டார்கள்.

துணைக்கு யாரும் இல்லாமலே தாய்க்கு தாயாக இருந்து அவளை கண்ணும் கருத்துமாக பார்த்து இன்று இவ்வளவு தூரத்திற்கு அழைத்து வந்த அவனுக்கு இப்பொழுது சற்று பயமாகவே இருந்தது. ஒரு வருட காலமாக பேசாத அவன் அன்று அவன் தாய்க்கு போன் செய்கிறான்.

"அம்மா மருத்துவமனையில் யாரும் இன்றி அனாதையாக நிற்கிறேன். உள்ளே அவள் வயிற்று பிள்ளையுடன் போராடுகிறாள்

ஆறுதல் சொல்ல கூட ஆள் இல்லா அனாதையாக நிற்கிறேன்மா.."

கேட்ட அம்மா பதில் ஏதும் சொல்லாமல் அழுதவாரே கை பேசியை கீழே வைத்து விட்டு நிற்க, அவன் அப்பா யாரிடம் பேசினாய் என கேட்க, அம்மா விபரத்தை சொன்னாள்! சிறிய மெளனத்திற்கு பிறகு "உன் மகன் செய்த தவறுக்கு அந்த பெண் என்ன செய்யும்? நீ போய் பார்த்து விட்டு வா! ஆனால் நான் செத்தாலும் அவன் முகத்தில் விழிக்க மாட்டேன்" என்றார்.

அம்மா கிளம்பி வெளியே போன சில நிமிடங்களில் மற்றும் ஓர் கைபேசி அழைப்பு வர அதை அப்பா எடுக்கிறார். எதிரில் செல்ல மகனின் குரல்

"அம்மா ஆண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறதம்மா, பார்ப்பதற்கு அப்பாவை போலவே உள்ளதம்மா, அப்பா பார்க்க வருவாரா அம்மா?"

மறு நொடி கைககள் நடுங்கி அப்பாவின் கண்கள் குளமாய் காட்சி அளித்து, கரையையும் உடைத்து கொண்டு கண்ணீர் வர ஆரம்பித்தது.

'முகத்திலேயே விழிக்கமாட்டேன்' என்ற அப்பா, சட்டையை போட்டுக்கொண்டு அம்மாவை பின் தொடர்ந்தார்

யாராவது வருவார்களா தன் குழந்தையை பார்க்க என்ற ஏக்கத்தில் மகன் நிற்க வாசலில் அம்மாவை பார்த்ததும் அப்படி ஒரு சந்தோசம், சிறு குழந்தை



பெற்றோரும் பிள்ளைகளே!

போல் அம்மாவின் கைகளை பிடித்து கொண்டு அழ ஆரம்பித்துவிட்டான்.

பிறகு உள்ளே சென்று குழந்தையை கொஞ்சிய அம்மா பின்னால் வந்த அப்பாவை பார்க்கவில்லை, அவர் கதவருகே நின்று நடப்பதை பார்த்தவாரே தன்னை யாராவது அழைத்தால் போகலாம் என இருந்தார்..

அப்போது மயக்கத்தில் இருந்த மருமகன் கண் விழித்து கணவரின் அம்மாவை பார்த்து ஆனந்த கண்ணீர் வடித்தார்!

அவள் அந்த அம்மாவின் கைகளை பிடித்தவாரே ஒரு வார்த்தை சொன்னாள்! "இதோ இப்பொழுது பிறந்திருக்கிறதே என் குழந்தை இது எப்படி வளருமோ? எவ்வாறு நடக்குமோ? அது எனக்கு தெரியாது! ஆனால் நீங்கள் பெற்ற குழந்தை போல் இனி ஒரு குழந்தை எனக்கு கிடைக்காது! அப்படி என்னை பார்த்து கொண்டார்" என்றவுடன் தாய் தன் மகனை பெற்ற பலனை அடைந்தாள்!

பிறகு "ஏன் மாமா வரவில்லையா?" என கேட்க வாசலில் நின்றவருக்கு கால்கள் தன்னையும் மீறி உள்ளே ஓடப்பார்த்தது. அவள் கணவனிடம் கேட்டாள். "அம்மாவுக்கு தான் உங்களை மிகவும் பிடிக்குமா?"

அப்பாவுக்கு பிடிக்காதா?" என்றவுடன் அப்பா மகன் என்ன சொல்வான்? என பார்க்க மகன் சொன்னான்: "அம்மா சிறு வயதில் நான் நடந்து செல்லும் போது வழியில் சிறு பள்ளம் வந்தால் பயந்து போய் என்னை இடுப்பில் தூக்கி வைத்து கொள்வார்கள், ஆனால் என் அப்பாவோ என் கைகளை பிடித்து கொண்டு மகனே நான் இருக்கேன்டா, தாண்டா இந்த பள்ளத்தை என்பார்! அவர் காட்டிய தைரியம் தான் என்னை இந்த அளவுக்கு உயர்த்தியது" என்றதும் கேட்ட அப்பா ஓடி வந்து மகனை கட்டி பிடித்து அழ ஆரம்பிக்க அவர்களை பார்த்து அனைவரும் அழ அங்கே ஆனந்த கண்ணீர் அற்புதமாய் கரை புரண்டோடியது. அப்பாவும் அம்மாவும் ஒரு நாளும் பிள்ளைகளை ஏமாற்றியதில்லை! மாறாக ஒரு சில பிள்ளைகளால் ஏமாந்த பெற்றோர்களே அதிகம்.

தமிழை அறிவோம்! தமிழால் கிணைவோம்!

அய்யாவுக்கும் ஐயாவுக்கும் வேறுபாடு என்ன தெரியுமா?

தமிழில் எழுதும் போது 'ஐயா', 'அய்யா' எது சரி? சிலர், "ஐயா" என்று எழுதுகின்றனர்.

ஆனால், சிலர் "அய்யா" என்று எழுதுகின்றனர். எப்படியும் எழுதலாம் என்பது ஒருமுறை.

இலக்கணம் இப்படித்தான் எழுத வேண்டும் என கூறுகிறது, எனவே, இலக்கணப்படித்தான் எழுத வேண்டும் என்பது ஒருமுறை.

எது சரி?

இதற்குப் பதில் அளிக்கும் வகையில் அமைந்த அய்யனரா? ஐயனரா? என்று படித்த கட்டுரையின் ஒரு பகுதியை பதிவு செய்கிறேன், "கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்தே வாளோடு முன்தோன்றிய மூத்தகுடி" தமிழ்க்குடியாகும்.

உயிர், உடல், ஆயுதம் இவற்றோடு தோன்றிய தமிழர் தாம்பேசம் தமிழ் மொழியிலும் உயிர் எழுத்துக்களையும், மெய்யெழுத்துக்களையும், ஆயுத எழுத்துக்களையும் உருவாக்கிச் சங்கம் வைத்து ஆராய்ந்து தமிழ் மொழியைவளர்த்துள்ளனர்.

ஓர் இயந்திரத்தைத் தயாரித்தவர், அதற்கான Operation Manual கொடுப்பது போன்று, சங்கத்தமிழர் தமிழுக்கு இலக்கணம் ஏற்படுத்திக் கொடுத்துள்ளனர்,

தமிழில் எழுத்துக்களைக் குறில் எழுத்துக்கள் என்றும் நெடில் எழுத்துக்கள் என்றும் ஒற்றெழுத்துக்கள் என்றும் பிரித்துள்ளனர்.

குறில் எழுத்துக்கள் ஒரு மாத்திரை அளவு நேரம் ஒலிக்கும். நெடில் எழுத்துக்கள் இரண்டு மாத்திரை அளவு நேரம் ஒலிக்கும். மெய்யெழுத்துக்கள் அரைமாத்திரை அளவு நேரம் ஒலிக்கும். எனவே தமிழில் ஒவ்வொரு சொல்லும் மிகவும் சிறப்புப் பெற்றனவாகத் திகழ்கின்றன.

உதாரணமாக "மகன்" என்று சொல்லுக்கும் "மகான்" என்ற சொல்லுக்கும் மிகப் பெரிய வேறுபாடு உண்டு.

பகவனுக்கும் பகவானுக்கும் வேறுபாடு உண்டு. இவ்வாறாகப் பல உதாரணங்களைக் கூறலாம். எனவே சொல்லில் உள்ள எழுத்துக்களின் ஒலிஅளவை

கூட்டினாலோ அல்லது குறைத்தாலோ பொருள்

மாறுபடும். சிலர், "ஐயா" என்று எழுதுகின்றனர். ஆனால், சிலர் "அய்யா" என்று எழுதுகின்றனர்.

ஐயா என்ற சொல்லில் "ஐ" என்பது நெடில் எழுத்தாகும். இரண்டு மாத்திரை அளவு உள்ளது.

ஆனால், அய்யா என்ற சொல்லில் "அ" என்பது குறில் எழுத்தாகும். ஒரு மாத்திரை அளவு உள்ளதாகும்.

"ய்" என்பது மெய்யெழுத்து அரை மாத்திரை அளவு உள்ளதாகும்.

எனவே "அய்" என்று எழுதினால் ஒற்றரை மாத்திரை அளவு தான் ஒலிக்கும்.

ஐ நெடில் = 2 அளவு

அ குறில் = 1 அளவு

ய் ஒற்று = 1 அளவு

அய் = 1+1 = 2 அளவு

தமிழறிவோம்

அய்யா-வுக்கும்
ஐயா-வுக்கும்

வேறுபாடு என்ன தெரியுமா!?



"ஐ" என்றால் தமிழில் தலைவன் என்று பொருள். "ஐயா" என்றால் "தலைவா" என்று மரியாதை நிமித்தமாக அழைப்பது என்று பொருள். "அய்" என்றால் பொருள் ஏதும் இல்லை. "அய்யா" என்றாலும் பொருள் ஏதும் இல்லை!

எனவே மரியாதை நிமித்தமாகப் பயன்படுத்தும் ஒரு சொல்லைக் குறைத்து ஒலிப்பதும் கூறுவதும் எழுதுவதும் தவறாகும். நாம் செய்யும் மரியாதையில் பிழை ஏற்பட்டு விடும். எனவே "ஐயா" என்றே கூறவேண்டும், எழுதவேண்டும், படிக்க வேண்டும். "அய்யா" என்ற பொருளற்ற சொல்லைத் தவிர்க்கலாம்.

- திருவள்ளூர் மன்றம் சிவகுமார்



எம் பதில்கள்

காய்ச்சல் வேகமாக பரவுகிறதே?

பொதுவாக நவம்பர், டிசம்பர் மாதங்களில் தட்ப வெப்பநிலை காரணமாக வைரஸ், பாக்டீரியா கிருமிகளால் அதிகமாக பரவும். அந்த வகையில் இப்பொழுது தமிழகத்தில் புளு வைரஸ், டெங்கு வைரஸ் காய்ச்சல் வேகமாக பரவி வருகிறது. "குழந்தைகள், வாலிபர்கள், வயதானவர்கள் என அனைத்து தரப்பு மக்களையும் வைரஸ் காய்ச்சல் தாக்கி வருகிறது. சாதாரண வகை வைரஸ் காய்ச்சல் என்றாலும் குணமாக 4 முதல் 5 நாட்கள் வரை ஆகிறது."



தமிழ்நாட்டில் கடந்த சில வாரங்களாக பல்வேறு மாவட்டங்களில் பரவிவரும் வைரஸ் காய்ச்சலால் பலரும் அவதியடைந்து வருகின்றனர். இந்த காய்ச்சலால் அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகளில் கூட்டம் நிரம்பி வழிகிறது. வேகமாக பரவும் இந்த காய்ச்சலால் நான்கு நாட்களுக்கு அதீத காய்ச்சல் தொண்டை வலி, இருமல், உடல் சோர்வு போன்ற பிரச்சினைகள் பாடாய்படுத்துகின்றன. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துள்ளதே இந்தக் காய்ச்சல் வேகமாக பரவுவதற்கு காரணம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். காய்ச்சல், சளிக்கு மருத்துவர்களிடம் உரிய பரிசோதனை செய்து மருந்து மாத்திரைகளை சாப்பிட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

"2019ஆம் ஆண்டு சீனாவில் இருந்து பரவிய கொரோனா நோய் தொற்று உலகமெங்கும் பெருந்தொற்றாக மாறி பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தது. இந்த நோய் தொற்றால் உலகமெங்கும் ஏராளமானோர் பலியானார்கள் என்ற வரலாற்று செய்திகள் நம் நெஞ்சை விட்டு இன்னும் நீங்கவில்லை இந்நிலையில் சீனாவில் நிமோனியா காய்ச்சல் வேகமாக பரவி வருவதாகவும் மாநில அரசுகள் போதுமான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று மத்திய அரசு கடிதம் எழுதி இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எது எப்படி ஆயினும் தனிப்பட்ட முறையில் ஒவ்வொருவரும் தங்களை தற்காத்துக் கொள்ளும் வகையில் முன்கூட்டியே சில நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொண்டு தங்களை தாங்களே காத்துக் கொள்வது தான் இது சரியான தீர்வாக இருக்கும்."

திரை பிரபலங்களின் பேச்சுகள் பொதுவெளியில் விமர்சனத்துக்கு ஆளாகிறதே?

இந்த மாதம் முழுதும் பத்திரிகைகள் தொலைக்காட்சி ஊடகங்கள் எல்லாவற்றிலும் திரையுலக பிரமுகர்களின் கருத்து முதல்வர்கள் தான் முன்னிலையாக இருந்து வந்தது.

மனசூர் அலிகான் திரிஷா பற்றியும், குஷ்பு சேரி மொழி பேச்சும் தயாரிப்பாளர் ஞானவேல் ராஜாவின் இயக்குனர் அமீர் குறித்த விமர்சனம் ஆகியவை பேச பொருளாக பொது வழியில் விமர்சனத்துக்கு ஆளானது.

நடிகர்மனசூர் லியோ படத்துவ திரிஷா நடிக்ரிராங்க என்று தெரிந்தவுடன் லோகேஷ் நமக்கு ஒரு பெட்டும் சீன் வைப்பாரு ரோஜாவை, குஷ்பு, வெரட்டி வெரட்டி பந்தாடியது போல, திரிஷாவையும் தூக்கி போடப்போகிறோம் என்று கனவு கண்டேன், 150 படங்களில் நான் பண்ணாத அட்டுழியமா? ஆனால் லோகி திரிஷாவை கண்ணிலேயே காட்டவில்லை" என்று கூறினார். எப்போதும் எதார்த்தமாக தான் பேசுவதாக எண்ணிக் கொண்டு இப்படிப் பேச அது பூதாகரமாக கிளம்பி பல்வேறு சர்ச்சைகளை ஏற்படுத்தியது..நடிகை த்ரிஷா மனசூர் அலிகான் விவகாரத்தில் கடுமையாகக் கொந்தளித்த நடிகை குஷ்பு, "மனசூர் அலிகானின் தரம் தாழ்ந்த சிந்தனையின் வெளிப்பாடுதான் இந்தப் பேச்சு. பொதுவெளியில் பெண்களை மதிக்கத் தெரியவில்லை என்றால், வீட்டிலுள்ள பெண்களை எப்படி மதிப்பார்கள்?" எனக் கடுமையாகச் சாடியிருந்தார். அந்த நிலையில், எக்ஸ் தளத்தில் நடிகை குஷ்புவை டீக் செய்து பதிவிட்ட நபர் ஒருவர், "மணிப்பூரில் பெண்கள் அம்மணமாகி அடிக்கப்பட்டபோது தூங்கிக் கொண்டு இருந்த குஷ்புவின் மகனார் ஆணையம் த்ரிஷாவுக்காக எழுந்து வந்திருக்கிறது. இதை வெச்சாவது தாமரைக்கு ரெண்டு ஓட்டு தேறுமாங்கிற நட்பாசையில் இப்படிச் செய்கிறார்கள்" என்றரீதியில் பதிவிட்டிருந்தார்.



உடனே அந்தப் பதிவுக்கு எதிர்வினையாற்றிய குஷ்பு, "தவறான மொழியைப் பயன்படுத்துவதைத்தான் தி.மு.க குண்டர்கள் செய்கிறார்கள். அதுதான் அவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது. ஒரு பெண்ணை அவமதிக்கவும், மன்னிக்கவும், உங்கள் 'சேரி மொழி'யை என்னால் பேச முடியாது.." எனக் கடுமையாகப் பதிவிட்டார்.

சேரி மொழி என்று சொல்வது தாழ்த்தப்பட்ட மக்களை குறிப்பிடுவதாக கூறி காங்கிரஸ் கட்சி போராட்டம் நடத்தியது. சேரி என்ற வார்த்தை பிரெஞ்சு மொழியில் அன்பு என்ற பொருளைக் குறிக்கும் என்று குஷ்பு கூறுகிறார். ஆக மன்கூர் திரிஷா குஷ்பு ஆகியோர் தொடர்பாக பொதுவெளியில் விவாதமாக ஓடிக்கொண்டு வந்தது. இதே போல 17 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வெளியான பருத்திவீரன் படத்தை இயக்கிய அமீர் மீது தயாரிப்பாளர் ஞானவேல் ராஜா கூறிய குற்றச்சாட்டும் பொதுவெளியில் விவாதமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

பொதுவாக தங்களைப் பின்பற்றும் ரசிகர்கள் தங்களை மதிக்கும் விதமாக திரையுலகப் பிரபலங்கள் பொது வழியில் தங்கள் பேச்சுக்களை கவனமாக பேசுவது அவர்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் நல்லது.

உத்தரகாண்டில் ஒருவழியாக சுரங்க பாதையில் இருந்து 41 பேர் மீட்கப்பட்டு விட்டார்களே?

ஆம் 17 நாள் போராட்டத்திற்கு பின்பு அவர்கள் மீட்கப்பட்டனர். உத்தரகாண்டில் சில்க்யாரா பர்கோட் இடையே 4.5 கி.மீ. தொலைவுக்கு அமைக்கப்படும் சுரங்கப்பாதையில் நவம்பர் 12 ஆம் தேதி மண் சரிவு ஏற்பட்டது. இதில் 41 தொழிலாளர்கள் சிக்கினர். அவர்களை மீட்கும் நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு மீட்கப்பட்டனர். "ஒரு பைப் மூலம் ஆக்ஸிஜன் அனுப்பப்பட்ட நிலையில் அவர்கள் அனைவரும் பாதுகாப்பாக பத்திரமாக இருப்பதாக மகிழ்ச்சியான தகவல் கிடைத்தது."



தமிழகத்தின் திருச்செங்கோட்டை சேர்ந்த தரணி ஜியோ டெக் நிறுவன நிபுணர்கள், உத்தரகாண்டின் சில்க்யாரா சுரங்கப் பாதையில் அதிநவீன இயந்திரம் மூலம் 6 அங்குலம் விட்டம் கொண்ட குழாயை தொழிலாளர்கள் இருக்கும் இடம் வரை பொருத்தி உள்ளனர். இதனால் கடந்த 21ம் தேதி முதல் தொழிலாளர்களுக்கு சமைத்த உணவு வகைகள் விநியோகம் செய்யப்பட்டன.

அவர்கள் மீட்கப்பட்டார்கள் என்ற செய்தி ஒவ்வொரு இந்தியனின் நெஞ்சத்துக்குள்ளும் நெகழ்ச்சி பிறந்தது.

அடுக்குமாடி குடியிருப்பு பத்திரப்பதிவில் புதிய நடைமுறை வந்துள்ளதே?

தமிழகத்தில் தற்போது உள்ள நடைமுறைப்படி கட்டி முடிக்கப்பட்ட அடுக்குமாடி குடியிருப்பை மொத்த மதிப்பில் பதிவு செய்ய வேண்டும். கட்டுமானப் பணிகள் நடைபெறும் குடியிருப்பாக இருந்தால், பிரிக்கப்படாத பாகம் மற்றும் கட்டுமான ஒப்பந்தத்தை தனித்தனியாக பதிவு செய்ய வேண்டும் என்ற நடைமுறைதான் தற்போது இருந்து வருகிறது.

இந்நிலையில் இனி பிரிக்கப்படாத பாக மனை நிலத்தை தனி ஆவணமாகப் பதிவு செய்ய முடியாது.



பழைய நடைமுறை என்பது இனி, பிரிக்கப்படாத பாக மனை நிலத்துடன் கூடிய அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளுக்கு மட்டுமே டிசம்பர் 1ந்தேதி முதல் பொருந்தும்.

வணிகவரி மற்றும் பதிவுத் துறைச் செயலர் பா.ஜோதி நிர்மலாசாமி கடந்த வாரம் வெளியிட்ட அறிவிப்பின் படி, "தமிழ்நாட்டைத் தவிர்த்து, பிற மாநிலங்களில் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளுக்கு கட்டடம் மற்றும் அடிநிலம் சேர்ந்த ஒரு கூட்டுமதிப்பு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இந்த மதிப்பானது மொத்த கட்டடப் பரப்பைப் பொருத்து கணக்கிடப்பட்டு அதனடிப்படையில் விற்பனை ஆவணம் பதிவு செய்யப்படுகிறது.

இந்த வழிமுறையை தமிழ்நாட்டிலும் பின்பற்றலாம் என முடிவு செய்யப்பட்டு, இதுகுறித்து கட்டுமான நிறுவனப் பிரதிநிதிகளுடன் ஆலோசிக்கப்பட்டது. அதனடிப்படையில், வணிகவரி மற்றும் பதிவுத் துறை அமைச்சர் பி.மூர்த்தி தலைமையில் ஆலோசனைக் கூட்டங்கள் நடத்தப்பட்டன.

இந்தக் கூட்டங்களில் எடுத்த முடிவின்படி, இனி கட்டடம், அடிநிலம் சேர்ந்த கூட்டு மதிப்பின் அடிப்படையில் ஒரே விற்பனை ஆவணமாகப் பதிவு செய்யப்படும். அதேசமயம், குறிப்பிட்ட மதிப்பு வரையிலான புதிய குடியிருப்புகள் பதிவுக்கான முத்திரைத் தீர்வையைக் குறைக்கவும் அரசு முடிவு செய்துள்ளது.

முத்திரைத் தீர்வை குறைப்பு: ரூ.50 லட்சம் வரையுள்ள அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளுக்கு முத்திரைத் தீர்வை 7 சதவீதம் வசூலிக்கப்படுகிறது. இது 4 சதவீதமாகக் குறைக்கப்படுகிறது. ரூ.50 லட்சம் முதல் ரூ.3 கோடி வரையிலான அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளுக்கு முத்திரைத் தீர்வை 7 சதவீதத்திலிருந்து 5 சதவீதமாகக் குறைக்கப்படுகிறது. குடியிருப்புகளுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள சலுகை, பிரிக்கப்படாத பாக மனையுடன் பதியப்படும் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். இனி அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளை வாங்குவோர் கட்டுமான ஒப்பந்த ஆவணமாக இல்லாமல் விற்பனை கிரைய ஆவணமாகப் பதிந்து தங்கள் குடியிருப்பை உடைமையாக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த புதிய நடைமுறை டிசம்பர் 1ஆம் தேதி முதல் அமலுக்கு வந்துள்ளது.

சப்பாத்தி சாப்பிட்டா எடை குறையுமா!

எங்க அப்பாவுக்கு சுகர் இருக்கு. 10 வருஷமா டெய்லி ராத்திரி 4 சப்பாத்தி சாப்பிடுறார்... ஆனாலும் சுகர் குறையல.

சரி...சப்பாத்தி பத்தி இன்னைக்கு பாப்போம். சப்பாத்தி ல என்ன இருக்கு??

கோதுமை. இன்னும் தெளிவா சொல்லப்போனா குட்டைகோதுமை (Atta). சப்பாத்தி சாப்பிட்டா எட்டி சார் எடை குறையும்ன்னு நெனைக்குறீங்க !!

அதுல கலோரி கம்மி டாக்டர். இல்லைங்க. அதுல கார்போஹைட்ரேட் கம்மி டாக்டர் அதுவும் இல்லைங்க.

சரி...இப்போ நாம எப்பவும் சாப்பிடுற அரிசி சாதத்தையும்,சப்பாத்தியையும் எடுத்துப்போம்.

ஒரு Bowl அரிசி சாதத்துல இருக்க கலோரி - 281. 4 சப்பாத்தியில் உள்ள கலோரி - 360.

ஒரு Bowl அரிசி சாதத்துல இருக்கும் கார்போஹைட்ரேட்62 கிராம்.

4 சப்பாத்தியில் உள்ள கலோரி 69 கிராம்.

ஆக மொத்தம் அரிசியை விட சப்பாத்தியில் கலோரியும் அதிகம்,கார்போஹைட்ரேட் உம் அதிகம்.

அப்புறம் எப்படி இந்த சப்பாத்தி சாப்பிடுற கலாச்சாரம் உருவாச்சு?

1980கள் ல உடல் பருமனும், நீரிழிவு நோயும் தலை தூக்க ஆரம்பிச்சதும்,மக்கள் மேற்கொண்ட உணவு முறை தான் இந்த சப்பாத்தி. அதாவது நம்ம வீடு இருக்கு...அதுல பாயோ, வெறும் தரையிலோ படுத்து தூங்குறப்ப ஜம்முன்னு தூங்குவோம்..ஏன்னா நமக்கு பழக்கப்பட்ட இடம்.

இதுவே வேற யார் வீட்டுலயோ நமக்கு நம்ம பஞ்சு மெத்தையே குடுத்தாலும் தூக்கம் வராது. அதே கான்செப்ட் தான் இங்கேயும்...

ரொம்ப நாளா அரிசி சோறே சாப்பிட்ட மக்களுக்கு, சப்பாத்தி ன்னு ஒன்னு குடுத்தா கம்மியா அளவோட சாப்பிடுவாங்க ன்னு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது தான் இந்த சப்பாத்தி கலாச்சாரம்...ஆனா நம்ம ஆளுங்க வட இந்தியர்களை காட்டிலும் 10-12 சப்பாத்தி ன்னு வெளுத்து வாங்குறாங்க. சப்பாத்தி ன்னு சொன்னதும் நமக்கு யார் நியாபகம் வருகிறது தெரியுமா???

அதே தான்..."பஞ்சாபிசிங் ஹே".

பஞ்சாபி ல இருக்க சிங் எல்லாருக்கும் சப்பாத்தி தான் நமக்கு அரிசி மாதிரி.

ஆனா விஷயம் தெரியுமா பாஸ்....இந்தியாவிலேயே அதிக உடல் பருமனால் அவதிப்படும் மாநிலம் நம்ம சிங் சகோஸ் இருக்க பஞ்சாப் தான்.

அப்புறம், இந்த சப்பாத்தில GLUTENன்னு ஒரு பொருள் இருக்கு...ரொம்ப கெடுதல் உடலுக்கு...வயிறு சம்மந்தப்பட்ட கெடுதல்கள், Celiac Disease, Leaky Gut Syndrome, மூட்டு சம்மந்தப்பட்ட Reactive Arthritis ன்னு சகலத்தையும் வர வெச்சிடும் இந்த Gluten. சொல்லப்போனா இட்லி சாப்பிடுறவன் விட 4 சப்பாத்தி சாப்பிடுறவனுக்கு தான் உடல் நிலை பாதிக்கும்...சுகர் ஏறும். மூட்டு வலி, வயிற்றுப்போக்கு ன்னு எல்லாம் வரும். குறைவான மாவுச்சத்து மட்டும் தான் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலுக்கு திறவுகோல். சப்பாத்தில அது இல்லவே இல்லை. அதனால் சப்பாத்தி வெறும் சப்பை தான்.... வீண்விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாறாதீர்கள்.

- சி.கவின், பண்ருட்டி

தலையணை இல்லாமல் தூங்கப் பழகுவீர்கள்!

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களை விரல்விட்டு எண்ணி விடலாம். ஏனென்றால் இங்கு தலையணை வைத்து தூங்குவதை நம் மரபாகவே நாம் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இன்னும் சிலர் தலைக்கு இரண்டு தலையணை வைத்து தூங்கும் பழக்கத்தை வைத்திருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் காலுக்கு ஒரு தலையணை, பக்கத்தில் கட்டிப்பிடித்து படுக்க தலையணை என வித, விதமாக தூங்குவதற்கு தலையணை வைத்திருப்பார்கள். இப்படியான தலையணையே இல்லாமல் தூங்குவதில் நமக்கு எவ்வளவு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களுக்கு தண்டு வடம் அதன் இயல்பான நிலையில் இலகுவாக இருக்குமாம். இதனால் உடல்வலி, தண்டுவட பிரச்னை துளி கூட ஏற்படாதாம். உயரமான தலையணை பயன்படுத்தும் போது படுக்கை நிலைகுலைந்து போகும். இதனால், தண்டுவடம் பாதிக்கும். தலையணை இல்லாமல் தூங்கினால் தோள்பட்டை கழுத்து வலியும் கூட வராது. தலையணை இல்லாமல் தூங்கும்போது, உடலின்

எலும்புகளை சீராக்க முடியும்.

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களுக்கு முகச்சுருக்கம் ஏற்படாது.

தலையணை இல்லாமல் தூங்கும்போது, சிலர் நேராக படுத்து தூங்குவார்கள். அவர்களுக்கு மெல்லிய தலையணையே சிறந்தது. இது கழுத்து, தலை, தோள்பட்டை பிரச்னைகளிலிருந்து பாதுகாக்கும். சிலர் ஒருக்களித்து அதாவது ஒருபக்கமாக படுப்பதை வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். இவர்களுக்கு அடர்த்தியான தலையணை வைத்து படுத்தால் தோள்பட்டை, காலுக்கு இடையே சமநிலையை ஏற்படுத்துமாம்.

குப்புறப்படுத்து தூங்குபவர்களுக்கு தட்டையான தலையணையே நல்லது. இது நம் தலையின் நிலையை அசௌரியமாக உணராமல் இருக்க உதவி செய்வதோடு, முதுகு, இடுப்பு வலியையும் விரட்டியடிக்கிறது. ஆனால், தலையணை இல்லாது தூங்கினால் நாம் நோய்களை விரட்டிவிட முடியும். சிலருக்கு மருத்துவர்கள் தலையணை வைத்து தூங்க பரிந்துரைத்து இருப்பார்கள். அவர்கள் மட்டும் தலையணை வைத்து தூங்கலாம்.



சிந்தனை செய் மனமே!

எல்லாம் இருப்பவருக்கு* மனக் கஷ்டம் எதுவுமே இல்லாதவருக்கு பணக் கஷ்டம்நடுவில் இருப்பவருக்கோ இரண்டுமே கஷ்டம் புத்தகம் படித்தால் அறிவை வளர்க்கலாம்.

ஆனால் வறுமையில் வரும் வெறுமையால் புத்தகமே எழுதலாம்.

பதப்படுத்தாத உணவும் பக்குவப்படாத மனமும் கெட்டுப் போவது உறுதி!.

மனிதனின் படைப்புகளில்... பெரும்பாலான பகையை உருவாக்கும்பயங்கரமான கருவிகளில் முதன்மையானது பணம், அறைக்கொரு கடிகாரம், மேசைக்கொரு நாட்குறிப்பு, சவருக்கொரு நாட்காட்டி பார்ப்பதும் இல்லை எழுதுவதும் இல்லைகிழிப்பதும் இல்லை... அவசர வாழ்க்கையின் அலங்கோலங்கள்.

நாகரீகம் வளரும் வேகத்தை விடஅதிகமாக வீழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது மனிதர்களின் மனிதாபிமான பண்புகள்



நம்பிக்கைகள் பலவிதம்.... நிச்சயமாக வரும் மரணத்தை இப்போது வந்து விடுமோ என்பது அவநம்பிக்கை நமக்கு வரவே வராது என்பதுகுருட்டு நம்பிக்கை.

கவனமாக இருந்தால் வருவதை தள்ளிப் போடலாம் என்பது தன்னம்பிக்கை அழகான பெண்ணிற்கு வசதியான மணமகன் என்பதை விட குணமான பெண்ணிற்கு பொறுப்பான மணமகன் என தேடுங்கள் வசதி தானாக வரும்.

தலை வழக்கை விழுவதோமுடி நரைப்பதோ பல் விழுவதோஇயற்கை நமக்குப் போடும் ஞாபகக் கடிதம்.

அதிக காரம் வயிற்றைப் புண்ணாக்கும் அகங்காரம் வாழ்க்கையையே புண்ணாக்கி விடும்...!!

உதறிய உறவையும் உதவிய மனிதரையும் என்றைக்கும் மறவாதே உதவாதவருக்கு பாடமாகவும் உதவியவருக்கு பலமாகவும் இருங்கள்...!!

மீசைகளை வைத்து வீரத்தை கணக்கிட்டால் கரப்பான் பூச்சிகள் கூட கட்ட பொம்மன்கள்தான்...!!

மிருகம் பசிக்கு மட்டுமே வேட்டையாடுகிறது மனிதனோ..? பணம், ஆசை, பொறாமை, என எல்லாவற்றுக்கும்வேட்டை *ஆடுகிறான்...!

- இனியவன், தி பஞ்ச் நியூஸ்





நெடுஞ்சாலைப் பயணம்

வார முடிவினில்
 வழி நெடுகவும்
 வண்டிகள் அணிவகுப்பு
 வகை வகையாய்
 வண்ண மகிழுந்துகள்
 ஒன்றுபோல் பிரிதொன்று
 ஒப்புமை இல்லையே
 ஒன்றுக்கு ஒன்று
 ஓய்யாரப் போட்டியாம்
 நெடுஞ்சாலை மருங்கில்
 நேர்த்தியாய் உணவகங்கள்
 உமிழ்றும் உணவுகள்
 உல்லாச அனுபவம்
 சுங்கச் சாவடிகளில்
 சுளுவாய் நகரலாம்
 காசைத் தொடாது
 கட்டணம் செலுத்தலாம்
 மணக்கும் மல்லிகையும்
 இனிக்கும் கொய்யாவும்
 விடாதே கெஞ்சி
 விற்கும் எளியவர்
 இல்லம்வந்து சேருவது
 இனியதோர் அனுபவமே
 எரிபொருள் கணக்கிடின்
 கண்ணைத்தான் கட்டுதே!



பிறழ் வரம்

நினைத்தலும் மறத்தலும் வரமே
 நினைக்கத் தக்கன மறத்தலும்
 மறக்கத் தக்கன நினைத்தலும்
பிறழ் வரம் என்றாமே!
 துய்த்தலும் துறத்தலும் வரமே
 துய்க்கத் தக்கன துறத்தலும்
 துறக்கத் தக்கன துய்த்தலும்
பிறழ் வரம் என்றாமே!
 சேர்தலும் பிரிதலும் வரமே
 சேரத் தக்கன சேராமையும்
 சேரத் தகாதன சேர்தலும்
பிறழ் வரம் என்றாமே!
 உணர்தலும் உணராதலும் வரமே
 உணரத் தக்கன உணராமையும்
 உணரத் தகாதன உணர்தலும்
பிறழ் வரம் என்றாமே!

- கவிஞர்
 சபா.வடிவேலு

Sciatica என்னும் நரம்பி இழுத்தல் நோய்க்கான தீர்வு..

மூளையிலிருந்து முதுகந்தண்டு வழியாக.. இடுப்பு வரை கால்களுக்கு செல்லும் நரம்புகள் வந்து, இடுப்பில் பிரிந்து கால்களுக்கு செல்லும். இதற்கு சியாட்டிகா நரம்புகள் என்று பெயர்.. இவை சற்று தடிமனாக காணப்படும். இந்த நரம்புகள் மூலம்தான் கால்களுக்கு மூளை தனது கட்டளைகளையும், காலுக்கு தேவையான சத்துக்களையும் அனுப்பி வைக்கும்..

இந்த நரம்புகளில் அடிப்புகள், கொழுப்பு படிதல், கால் மரத்துப்போதல், நரம்பு இழுத்தல், நடந்தால் வலி, படுத்தால் வலி, அமர்ந்தால் வலி என பலமாதிரி பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கான முதல்தவி மற்றும் தீர்வுக்கான பதிவுதான் இது.

இரவு நேரத்தில் இதுபோன்று ஏற்பட்டு விட்டால் ஐஸ் கட்டிகளைக்கொண்டோ அல்லது சுடுத்தண்ணீர் மூலம் ஒத்தடம் கொடுப்பதுக் கொண்டோ முதல்தவி

நரம்பிழுத்தல் நோய்க்கு நல்ல தீர்வு!

செய்யலாம்..

நரம்பில் உள்ள அடைப்பையும் கொழுப்பையும் நீக்க பூண்டுபால் மிகச்சிறந்த மருந்து.

பால் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஒரு டம்ளர் இரண்டையும் ஒன்றாய் கலந்து அதில் 10 பூண்டு பற்களை நசுக்கிபோட்டு நன்றாக வேக வைத்து பால் ஒரு டம்ளர் ஆனதும் தேன் கலந்து குடித்து வரவும்.

அல்லது பாலில் மஞ்சள் தூள் கலந்து தேன் சேர்த்து குடித்து வரவும்.. ஓரளவு வலி சரியாகி விடும்.. அல்லது உடம்பு எண்ணெய் வாங்கி இடுப்பு முதல் கால் பாதம் வரை தேய்த்து மலாஜ் செய்து விட்டு, கல் உப்பை சூடாக்கி ஒத்தடம் கொடுத்து வர இந்த பிரச்சனைகள் முழுவதும் தீர்ந்து விடும்.



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

ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்



25.11.2023 அன்று சென்னை தி.நகர் ஆந்திரா சோசியல்-கல்ச்சரல் அசோசியேஷனில் நடைபெற்ற, ஓய்வு பெற்ற மாவட்ட மற்றும் செஷன்ஸ் நீதிபதி திரு.ஜே.பிரபுதாஸ் அவர்களின் புதல்வி திருநிறைச்செல்வி பி.பிரியதர்ஷினி - எஸ். ஜெயசூரியன் (செண்பகராமன் புதர் ஜே.செல்வகுமார் - எஸ்.பிரபா இணையரின் மகன்) திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டு மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் மணமக்களை வாழ்த்தினார்.
Kals DiStilleries திரு.கே.கலியபெருமாள் (K.P.), மற்றும் ராதா எக்ஸ்போர்ட்ஸ் திரு.கிருஷ்ணன் ஆகியோர் உடன் உள்ளனர்

நாமக்கல் மாவட்டம் வேப்படை திரு.கே.சிங்காரவேலன் - எஸ். பத்மா இணையரின் மகன் திருநிறைச்செல்வன் எஸ்.கண்ணன்- திருநிறைச்செல்வி வி.கீர்த்தனா (கார்த்திக் டிபன் சென்டர் திரு.விஜயகுமார் திருமதி. நிஷா தம்பதியரின் மகள்) திருமண வரவேற்பு 15.11.2023 சென்னை பாங்குரோவ் ஹோட்டலில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று மித்ராடைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி மணமக்களை வாழ்த்தினார்.
காவல்துறை உதவி ஆணையர் (ஓய்வு) வழக்கறிஞர்.திரு.கண்ணன் அவர்கள் உடன் உள்ளார்.



10.11.2023 அன்று சென்னை கோட்டூர்புரம், அபிராமி சிதம்பரம் கம்ப்யூனிட்டிஹாலில் நடைபெற்ற சுராஜ் - ஜனனி திருமண நிச்சயதார்த்தத்தில் கலந்துகொண்டு மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி மணமக்களை வாழ்த்தினார்.



கார்த்திகை
சோமவார 108
சங்காபிலேகம்
4.12.2023
திங்கட்கிழமை
காலை 10 மணி



காலபைரவர்
ஜெயந்தி
5.12.2023
செவ்வாய்க்கிழமை
காலை
10:30 மணி

அருள்மிகு ஆதி காமாட்சி உடனுறை கற்கடேஸ்வரர் ஆலயம்

மணவூர் இரயில் நிலையம் அருகில், திருவள்ளூர் மாவட்டம் - 631210

கடக ராசிக்காரர்கள் பரிகார ஸ்தலம்

அன்புடையீர் வணக்கம் நிகழும் சோபகிருது வருடம் கார்த்திகை மாதம் 18ஆம் தேதி திங்கட்கிழமை நாள் 12,2023 காலை 10 மணி அளவில் கார்த்திகை சோமவார சிறப்பு 108 சங்காபிலேகம் நடைபெற உள்ளது. பொதுமக்களும் சிவனடியார்களும் திரளாக வருகை தந்து இறையருள் பெற வேண்டுகிறோம்.



சிறப்பு அழைப்பாளர்கள்:

4.12.2023 கார்த்திகை 18 ஆம் தேதி சோமவார 108 சங்காபிலேகம்
திங்கட்கிழமை காலை 10 மணி

பீப்புள் ஸ்டார் திரு. எம்.எஸ்.மூர்த்தி

ஆசிரியர் மித்ரா டைம்ஸ் மேலாண்மை இயக்குனர் மித்ரா குழும நிறுவனங்கள்
மற்றும் இயக்குனர்கள் திருமதி.சுஜாதா மூர்த்தி,
செல்வி.சுருதிலட்சுமி, செல்வி சினேகா, மாஸ்டர் சூர்யா

அன்னதானம் வழங்குபவர்:

திரு. கிருஷ்ணன் (ராதா எக்ஸ்போர்ட்ஸ்), சென்னை.

5.12.2023 செவ்வாய்க்கிழமை காலை 10:30 மணி கால பைரவர் ஜெயந்தி விழா

சிறப்பு அழைப்பாளர்: திரு. க. பாஸ்கர் தலைவர், சேக்கிழார் கல்வி பண்பாட்டு கழகம்.

சர்வ சாதகம்: சிவாச்சாரியார் ஸ்ரீ ஸ்வாமிநாத சிவம் தொடர்புக்கு: 80987 43152

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