

# மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: VIII இதழ்: 9

பிப்ரவரி 2023

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: VIII Issue: 9

February 2023

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



பணத்தை  
நிர்வகிப்பது  
எப்படி?

கொடிய மிருகம்  
கோயம் தான்!

நடிகர்-ரசிகர்  
உறவுகள்  
அன்றும்  
இன்றும்!



சொல்லும் செயலுமே  
செல்வாக்கை சொல்லும்!  
ஆசிரியர் கடிதம்



குளிர்கால  
நோய்கள்  
தீர்க்கும்  
இயற்கை  
மருத்துவம்

2024 இல் பாராளுமன்ற தேர்தல் கூட்டணிக்கு முன்னோட்டம்:  
ஈரோடு கிழக்கு தொகுதி எ(இ)டைத்தேர்தல்!



**மித்ரா கைம்ஸ்**  
MITRA TIMES • Tamil & English Monthly  
மீது & திமிஸ் மீது மீது

## JOINT PROPOSAL FOR YOUTH MENTAL HEALTH AT CHENNAI



**VASAN SRINIVASAN**  
(CEO)

Vasan Srinivasan is the first person of Indian origin to be appointed as member of the Australian Multicultural Council.

Former member- Victorian Government International

Education Board Vasan is the former President - Federation of Indian Association of Victoria (FIAV) 2009-2014

Vasan is the Former Member (2011-2014) of Victor an Government Ministerial Advisory Ethnic Business Council. Vasan Srinivasan was awarded the MERETORIOUS SERVICE AWARD for excellence in multicultural affairs by the Victorian Government Former chair of Confederation of Indian Australian Association Inc (CIAA)

The Mental Health Foundation Australia (MHFA) is Australia's first mental health organisation, established in 1930 as the Victorian Council for Mental Hygiene. The MHFA prides itself in ongoing advocacy in the Mental Health Sector for over 90 years and has been at the forefront of many developments in the Australian and International Mental Health Movement. The MHFA has played a significant role in establishing the current network of services and support for Mental Health consumers. Many of the organisations now prominent in the Mental Health sector had their beginnings as a part of the MHFA or developed out of MHFA initiatives.

The MHFA is proud of the fact that the people who are a part of the foundation are from all walks of life, whether they be professionals, those living with mental health issues, family, friends and carers of those experiencing mental health issues, or related organisations concerned with Mental Health in our community. This allows the MHFA to adopt a holistic approach to Mental Health that allows us to incorporate the expertise of our members into our daily operations.

**On 29.01.2023 A Meeting held with Mr.M.S.Murthy Editor of MITRA TIMES with MHFA CEO Vasan Srinivasan, In the presence of Latha,Dinakaran. Finally decided work together for project at Beach Road for youth mental health.**





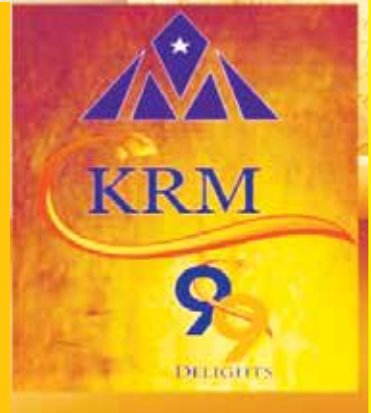
**MITRA GROUP OF COMPANY**  
**KRM HOME MAKERS PVT LTD**

#1, JAWAHARLAL NEHRU ROAD (200 FT INNER RING ROAD)  
PONNIAMMAN MEDU, KOLATHUR, CHENNAI - 99.  
TEL : 044-2374 3007/8. PH- 9003 454 454

**M.S.MOORTHY**  
MANAGING DIRECTOR



**Ready to occupy**  
**On Road property**  
**Chennai hot location**  
**Gated Community**  
**Bank loan available**  
**Mini Theatre**  
**Mini Function hall**  
**Car & Bike parking**  
**24×7Cctv Surveillance**  
**24×7Water&Power**



# LIFE DEVELOPMENT THOUGHTS

## Sleep is life

proper sleep is well received and I am encouraged to continue such efforts and hence this message. In today's world sleeping properly has become next to impossible to many. Try the following. You may succeed. Develop the habit of getting up early. Avoid day time sleeping. Modera food in the morning, light lunch and frugal night meals preferably before 7 PM.No TV or Cell phone after 8PM. Have regular bed time say by 10 PM. Dim light and light music in low volume may help. lastly remember Good sleep is as important as oxygen to our body. effects of sleeplessness are the cause for many diseases such as heart problem,neurological issues, stomach related ailments,male importance, anger due to hypertension and even diabetes. The list is endless.The remedies for all these problems are same as that of sleeplessness. Lifelong learning is only going to increase in importance, not only as our primary tool to keep moving forward, but also to stay up-to-date with all the (r)evolutions in this ever-faster changing world.

Good people do not need laws to tell them to act responsibly, while bad people will find a way around the laws.” - Plato

Although Plato lived more than 200 years ago, this quote is still incredibly relevant Character, values, and a good attitude are all part of personal leadership and should form a solid foundation for our thoughts, feelings, and actions.

Success seems to be connected with action Successful people keep moving forward They make mistakes, but they don't quit.” - Conrad Hilton

Perseverance is an important part of effective leadership. It's equally important to stop doing the activities that contribute little or nothing to the achievement of your goals.

“Our attitude toward life determines life's attitude toward us.” - John N. Mitchell

Having a good attitude means that your thoughts, feelings, and actions are aligned in the same direction.

If you have a positive attitude toward life, radiate positive emotions, and act constructively, you will create similar conditions in your life. “Definiteness of purpose is the starting point of all achievement.” - W. Clement Stone

Just as with all forms of life, the purpose of life for man is also to grow. Discovering, cultivating, and expressing your natural potential toward goals that are meaningful to you, will improve your life and the world around you. This implies that you know what your natural talents are and have decided what you will work towards. “It is a terrible thing

to see and have no vision.” - Helen Keller

Despite the fact that Helen Keller was born deaf and blind, she had an inspiring vision for the world. She wrote several books, was active in the political debate and inspired others with her lectures. She worked towards a vision of more justice and equality. She understood that an inspiring vision has the power to pull you through the most difficult of circumstances and to unite people toward the same goal.

“I dream my painting and then I paint my dream.” - Vincent Van Gogh

Vincent van Gogh was a Dutch painter and illustrator who is of course world famous for paintings such as the Vase with Twelve Sunflowers or The Starry Night. This quote illustrates how each work of art is created twice: first in the mind of the artist, a second time in reality. You should never underestimate the importance of having a clear vision in your mind of where you want to go. It is the first step toward achieving your goals in reality.

“Success is the progressive realization of a worthy goal or ideal.” - Earl Nightingale

Earl Nightingale tells us that success does not mean acquiring fame or money, but in walking the path toward achieving worthy goals for yourself and the rest of the world.

Success is not the achievement of the goal, but the journey there, who you become and what you do along the way. I do not think that the social image of success corresponds with this definition of success, which is regrettable.

“Everybody is a genius, but if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.” - Albert Einstein

This is one of those quotes you see everywhere but how many people really know and use their greatest qualities every day?

I dare to estimate that not two in a hundred people would be able to specifically describe their three biggest talents and how they use those to move towards their goals. Can you?

Each of us has a unique combination of talents. If only we could more fully recognize, cultivate, and express them, we would find so much more meaning and fulfillment.



Concept by:

**S.SHRUTHI LAKSHMI**

B.Sc., (psychology)



## சொல்லும் செயலுமே செல்வாக்கை சொல்லும்!

**அன்புடையீர் வணக்கம்!**

ஒருவர் சொல்கின்ற சொல்லும், அவர் செய்கின்ற செயலும் மற்றவரிடத்தில் செல்வாக்கு எப்படி ஏற்படுத்துகிறது என்பதை நாம் பல்வேறு செய்திகள் மூலம் அறிந்திருக்கிறோம். குறிப்பாக தமிழகத்தில் பெருந்தலைவர் காமராஜர், பேரறிஞர் அண்ணா, கலைஞர், எம்.ஜி.ஆர்., ஜெயலலிதா போன்றோர் அரசியலில் கொடி கட்டி கோலோச்சியதை நாம் அறிவோம். அவர்கள் போட்ட பாதையில் நடக்கும் கட்சியினர் அவர்களது சொல் மற்றும் செயல் எப்படி அவர்களை உயர்த்தியது என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

பெருந்தலைவர் காமராஜர் ஏழைகள் கல்வி பெற வழிவகுத்தார் என்பார்கள். அவரது இந்த சேவை 60 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் பேசப்படுகிறது என்று சொன்னால் அவரது செயல்பாடுகள் தான். மாணவர்களை படிக்க வைக்க மதிய உணவுத் திட்டத்தை கொண்டு வரும் போது அதற்காக அரசுக்கு அதிகம் செலவாகும் என்று அந்தத் திட்டத்திற்கு முட்டுக்கட்டை போட்டார்கள் அதிகாரிகள்.

காமராஜர் தமிழகத்தின் முதல்வராக இருந்த போது நெல்லையில் நடைப்பெற்ற நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வதற்காக சென்னையிலிருந்து காரில் வந்து கொண்டிருந்தார். காரில் அவருடன் உதவியாளரும் இருந்தார். அன்றைய தினம் பகல் 11 மணியளவில், கார் கோயில் பட்டி அருகே வரும் போது, வழியில் 12 வயது சிறுவன் ஒருவன் மாடுகள் மேய்த்து கொண்டிருந்தான்.

அதைக் கண்ட காமராஜர் டிரைவரிடம் காரை நிறுத்துப்பா என்று கூறினார். பின்னர் அந்த சிறுவன் அருகே சென்று தம்பி நீ படிக்க வேண்டிய வயதில் மாடு

மேய்க் கிறாயே பள்ளிகூடம் போக வேண்டியது தானே என்று கேட்டார். அதற்கு அந்த சிறுவன் பள்ளிக்கூடம் போனால் கஞ்சி கிடைக்குமா.....? என்று அவரிடம் கேட்டான். அந்தக் கேள்வி காமராஜரின் மனதை பாதித்தது.

அப்ப நீ படிப்பதற்கு கஞ்சி தான் தடையா...? சரி மதிய வேளை கஞ்சி கொடுத்தால் நீ பள்ளிக்கூடம் போவாயா? என்று கேட்டார். அதற்கு பதில் கூறிய சிறுவன் உற்சா கத்தில் ஓ போவேனே என்று கூறினான். அன்று தான் காமராஜர் ஏழை மாணவ மாணவியர்கள் படிப்பிற்கு தடையாக இருப்பது மதிய உணவு தான் என்ற முடிவுக்கு வந்தார்.

உடனே மதிய உணவு திட்டத்தை கொண்டு வந்தார். இன்றைக்கு டாக்டராக, இன்னினியராக கலெக்டராக இருப்பவர்களின் தலைமுறையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்தால், அவர்களின் கல்விக்கு காமராஜர் காரணமாக இருப்பார்.

1982 ஆம் ஆண்டு அப்போதைய தமிழக முதல்வர் டாக்டர் எம்.ஜி. ராமச்சந்திரன், தொடக்கப் பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களுக்கு சத்தான உணவை உறுதி செய்யும் திட்டத்தை அறிவித்தார்.

1984 ஆம் ஆண்டில், 10 15 வயதுக்குட்பட்ட அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் இது நீட்டிக்கப்பட்டது. 1989 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அப்போதைய தமிழக முதல்வர் முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் மு. கருணாநிதி அவர்கள், பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை அவித்த முட்டை வழங்கும் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தினார்.

2007 ஆம் ஆண்டு, வேகவைத்த முட்டை வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் வழங்கப்பட்டது. 2010ல், வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் அவித்த முட்டையும், முட்டை



**என்  
ண்ணம்**

சாப்பிடாத மாணவர்களுக்கு வாழைப்பழமும் வழங்கப்பட்டது. இதனால் சுமார் 5.7 மில்லியன் மாணவர்கள் பயனடைந்தனர். 2013 ஆம் ஆண்டு அப்போதைய தமிழக முதல்வர் செல்வி. ஜெ.ஜெயலலிதா குழந்தைகளின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப மசாலா முட்டைகளுடன் பலவகையான உணவுகளைச் சேர்த்தார்.

முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின், 2022 மே மாதம் அரசின் முதலாம் ஆண்டு நிறைவைக் கொண்டாடும் வகையில் முதல்வரின் காலை உணவுத் திட்டத்தை அறிவித்தார். “பள்ளியைத் தொடங்கும் பல குழந்தைகள் காலை உணவைத் தவிர்க்கிறார்கள் என்று ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. அவர்கள் பயணம் செய்ய வேண்டிய தூரம் மட்டுமல்ல, வீட்டில் இருக்கும் வறுமை மற்றும் சிரமங்களாலும் காலை உணவைத் தவறவிடுகிறார்கள். எனவே இந்தத் திட்டத்தை நாங்கள் தொடங்குகிறோம்” என்று இத்திட்டம் தொடர்பாக அவர் கூறினார்.

தற்போது காலை உணவு திட்டம் தமிழகம் முழுமைக்கும் கொண்டுவரப்படும் என்று மு.க. ஸ்டாலின் தெரிவித்துள்ளார். எனவே தலைவர்கள் சொல்லும் அவர்கள் செய்யும் செயலும் காலத்துக்கும் அவர்கள் செல்வாக்கு மிக்க தலைவராக விளங்குவார்கள் என்பதை தெளிவாக உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

ஆறிவினான் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்றோய்  
தன்னோய்போல் போற்றாக் கடை.  
(குறள் - 315)

மக்கள் அனைவரும் சமம் என்று உணர்வதும், மற்றவர்கள் துன்பத்தைத் தன் துன்பமாகக் கருதுவதும் உயர்ந்த மனிதநேயக் கோட்பாடுகள்தான். ஆனால், அந்தக் கோட்பாடுகளை உள்ளத்தால் உணர்வதுதோடு நிறுத்திக்கொள்ளாமல், அவற்றைச் செயலிலும் காட்ட வேண்டும் என்றும், தன்னிடம் உள்ள உணவு, செல்வம் ஆகியவற்றை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்வதுதான் தலையாய செயல் என்றும் வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

## 2024...



2024 இல் பாராளுமன்ற தேர்தல் கூட்டணிக்கு முன்னோட்டம்:

ஈரோடு கிழக்கு தொகுதி எ(இ)டைத்தேர்தல்!

9



பா.ஜ.க அரசின் பட்ஜெட்

11



அதானி மீது அமெரிக்க நிதியுதவனம் குற்றச்சாட்டு: ஒரு அலசல்

16



நடிகர் ரசிகர் உறவுகள் அன்றும் இன்றும்

34



தாயைப் போல் தமிழைக் காப்போம்!

45



ராகு கேது தோஷம் நீக்கும் முஞ்சிகேசர்!

47

# பணிச்சுமை நீங்க பயிற்சி தரும் மனவளப் பயிற்சியாளர் பிருந்தா!



சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பலரையும் அவர்கள் பார்த்திடாத இயற்கையின் மறுப்பக்கத்தை காட்ட அழைத்து செல்கிறார் பிருந்தா.

பொதுவாக பெண் குழந்தைகளை உயரமான இடத்துக்கு போகாதே என்று வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் சொல்வதை அந்நாளில் கேட்டிருக்கலாம். ஆனால் எந்த இடத்துக்கும் எவ்வளவு உயரத்துக்கும் குறிப்பாக மலையின் மீது ஏறவும் நீங்கள் தயங்க கூடாது என்கிறார் பிருந்தா.

“நான் நிர்வகித்து வரும் மேஜிக் சீ என்ற நிறுவனத்தின் மூலம் நாங்கள் பல கம்பெனிகளுக்கு சென்று அங்குள்ள பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி கொடுப்போம். அதாவது அனைவருக்குள்ளும் திறமை உள்ளது, அதை கண்டுபிடிக்க உதவுவோம். இன்னும் திறம்பட வேலை செய்ய வைப்பதே எங்கள் வேலை.

முதலில் அவர்களை விளையாட வைப்போம். விளையாட விளையாட அவர்களுக்கு உள்ளிருக்கும் குழந்தை

வெளிவர ஆரம்பிக்கும். அந்த சமயத்தில் அவர்கள் வேலை சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கேட்போம், அப்போது அவர்களுக்கு ஒரு புரிதல் கிடைக்கும். LINKEDIN நிறுவனத்துடன் இணைந்து பல நிறுவனங்களுக்கு சென்று மனிதவளப் பயிற்சி அளித்துள்ளோம்.

மலை ஏறுவது எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும், நம் நாட்டில் பார்க்க வேண்டிய பல இடங்கள் உள்ளது, அடிக்கடி இமயமலை சென்று அங்குள்ள மலை மேல் ஏறுவேன், தனியாக பயணிப்பது எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும்.

ஒருவரின் வெற்றிக்கான திறவுகோல் அவர் தனது முழுத்திறனையும் உணர்ந்து செயல்படுவதே என்று தன்னுடைய பயிற்சியின் மூலம் நிறுவனங்கள் மற்றும் ஊழியர்களிடையே நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி வருகிறார் மனித வள பயிற்சியாளர் பிருந்தா.

“எங்களுடைய பூர்வீகம் டெல்டா மாவட்டமா இருந்தாலும் பிறந்து வளர்ந்தது எல்லாமே சென்னையில் தான். படிப்பில் படு சுமார் கடைசி பெஞ்ச் மாணவி என்றும் சொல்லலாம். கணிதத்திற்கும் எனக்கும் எட்டா

# மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 08 பிப்ரவரி 2023 டைம்ஸ்-9

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

**எம்.எஸ். மூர்த்தி**

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்  
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்  
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்  
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

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

DR.ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,  
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்  
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்  
ஆர்.ஹரி பாபு, பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்  
கவி சுகந்தீனா / துடுப்பதி ரகுநாதன்

இணையதள செய்தியாளர்  
பொன்.சாம்பசிவம்

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

வடிவமைப்பு

vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு  
சி.இளவரசி - 044 23743007 /08

அலுவலகம்:

உமா மகேஷ்வரி - 9884295482

ஆர்.நந்தினி - 9884295328

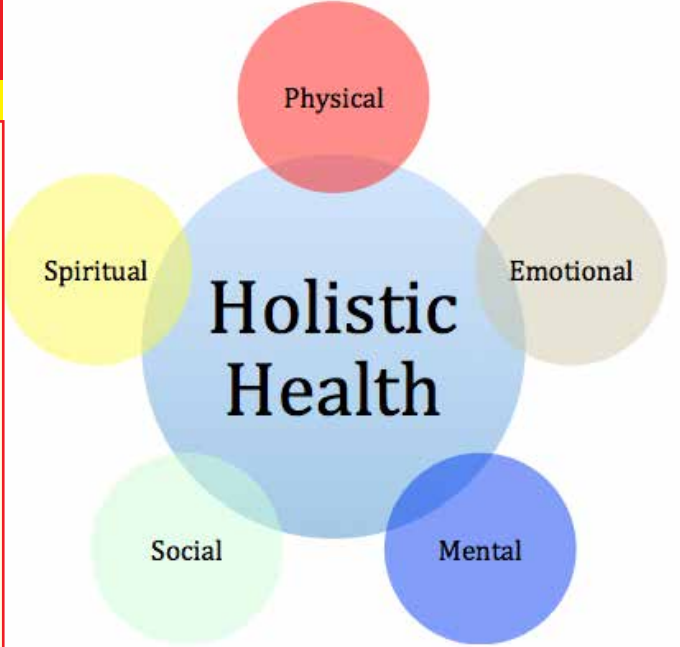
அலுவலகம்:

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

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



பொருத்தம், எனக்குள் என்ன திறமை இருக்கிறது என்று எனக்கே தெரியாது

நான் பணியாற்றிய கல்லூரியில் தென்தமிழகத்தை சேர்ந்த மாணவர்களே அதிகம் என்பதால் அவர்களுக்கு சரளமாக ஆங்கிலம் பேசுதல் மற்றும் தன்னம்பிக்கை தனித்திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் பயிற்சிக்கான குழு அமைக்கப்பட்டதில் நான் முதன்மை இடம் பெற்றேன். மாணவர்களுக்கு பயிற்றுவிக்கத் தேவையான பாடத்திட்டங்களை திட்டமிட்டு அவர்களுக்கு புரிதலை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் செயல்முறையில் அவற்றை செய்யவைத்தேன்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனித் திறமை இருக்கிறது என்பதை ஆழமாக நம்புபவள் நான். physical, mental, emotional மூன்றும் கலந்து நம்மால் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள் உடைக்கக் கூடிய தடைகளே மனிதத் திறமை என்று நான் கருதுகிறேன். அதற்கு ஏற்ப தங்களை வழிநடத்திச் செல்பவர்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம் என்பதில் உறுதியாக இருந்ததால் என்னுடைய நிறுவனம் தி மேஜிக் கீ மூலம் மனிதத் திறமைகளை வளர்ப்பதற்கான பயிற்சிகளையே முழுநேரப் பணியாக செய்து கொண்டிருக்கிறேன்” என்று உறுதியாக தெரிவித்தார்.

பிருந்தா அவர்களின் பணி சிறக்க மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி



# 2024 பாராளுமன்ற தேர்தல் கூட்டணிக்கு முன்னோட்டம்:

## ஈரோடு கிழக்கு தொகுதி எ(இ)டைத்தேர்தல்!

தமிழ்நாட்டு அரசியல் கட்சிகளின் முழுக்கவனமும் ஈரோடு இடைத்தேர்தலில் மட்டுமே உள்ளது. இடைத்தேர்தல் வரும் 27ந் தேதி நடைபெற உள்ள நிலையில், தி.மு.க.கூட்டணியில் காங்கிரஸ் சார்பில் ஈ. வி. கே. எஸ் இளங்கோவன் போட்டியிடுகிறார். அவரை ஆதரித்து திமுக, இரு கம்யூனிஸ்ட் கட்சிகள், மதிமுக, விடுதலை சிறுத்தைகள், இந்திய யூனியன் முஸ்லிம் லீக் கொங்குநாடு மக்கள் கட்சி ஆகிய கட்சிகள் தேர்தல் பரப்புரையில் தீவிரம் காட்டி வருகின்றன. முதல்வர் மற்றும் துரைமுருகன் இருவரைத் தவிர அனைத்து அமைச்சர்களும் அங்கே முகாமிட்டு தங்களுடைய பகுதி ஆட்களோடு தொகுதியை சுற்றி வருகிறார்கள். ஏற்கனவே அங்கே எம்எல்ஏவாக இருந்து மறைந்த திருமகன் அவர்களின் தந்தை தான் ஈ.வி. கே. எஸ். இளங்கோவன் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஜெயலலிதா இருந்தவரை எந்த தேர்தலாக இருந்தாலும் முதலில் வேட்பாளர்களை அறிவித்துவிட்டு பிரச்சாரத்திற்கு கிளம்புவார். ஆனால் அவரது மறைவுக்கு பிறகு நான்கு அணிகளாக பிரிந்து இருக்கிற அண்ணா தி.மு.கவில் தேர்தலில் போட்டியிடுவதில் திணறி வருவது அரசியலில் அனைவரையும் ஆச்சரியப்படுத்த வைக்கிறது.

பா.ஜ.க களத்தில் போட்டியிடும் என்ற சூழல் உருவாக்கி பின்னர் தங்கள் ஆதரவு உள்ளவர்களால் தான் வெற்றி பெற முடியும் என்கிற சூழ்நிலை மாற்றி அண்ணாமலை ஆரம்பம் முதல் பேசி வந்ததை அரசியலில் உள்ளவர்கள் அலசி பார்க்கிறார்கள்.

முதலில் 14பேர் கொண்ட குழுவை அண்ணாமலை



அறிவித்தார்.

இதையடுத்து அதிமுக இரு அணிகளும் இடைத்தேர்தல் தொகுதியில் போட்டியிடும் நிலையில். அதிமுக தலைவர்கள் எடப்பாடி கே.பழனிசாமி, ஓ.பன்னீர்செல்வம் இடையேயான மோதலால், இரு அணியினரும் தத்தமது வேட்பாளர்களுக்கு ஆதரவு கோரி பாஜக மாநில தலைமையகமான கமலாலயத்தில் கதவைத் தட்டியுள்ளனர்.

பாஜக மாநிலத் தலைவர் அண்ணாமலையுடன் அதிமுக இரு அணியினரும் தனித்தனியாக கமலாலயத்தில் ஆலோசனை நடத்தினர்.

பா.ஜ.க தன்னுடைய நிலைப்பாட்டை தெரிவிக்காமல் இருந்த சூழ்நிலையில் அதி.மு.க சார்பில் முன்னாள் எம்.எல்.ஏ. கே.எஸ்.தென்னரசு போட்டியிடுவார் என்று எடப்பாடி பழனிசாமி அறிவித்ததோடு நிற்காமல் அவரது தேர்தல் பணிமனை திறப்பு விழாவில் வைக்கப்பட்ட பேனரில் பா.ஜ.க தொடர்பான எந்த படத்தையோ, கொடியையையோ வைக்கவில்லை.

உடனே ஓ.பன்னீர்செல்வம் "ஈரோடு மாவட்டம் ஈரோடு கிழக்கு சட்டமன்றத் தொகுதிக்கான அனைத்திந்திய அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தின் சார்பில் டி.செந்தில்முருகன் கட்சியின் வேட்பாளராக போட்டியிடுவார் என்று அறிவித்தார் .

இதேபோன்று தேமுதிக சார்பில் ஆனந்த், அமமுக சார்பில் சிவபிரசாந்த், நாம் தமிழர் சார்பில் மேனகா ஆகியோர் வேட்பாளராக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளனர்.





இத்தகைய சூழ்நிலையில்தான், யாருக்கு ஆதரவு என்ற தங்களுடைய முடிவைத் தாமதப்படுத்துவதன் மூலம் இழுத்தடிப்பதன் மூலம், நெருக்கடியை ஏற்படுத்த முடியும், இந்த நெருக்கடியைப் பயன்படுத்தி, எடப்பாடி பழனிசாமியை, இபிஎஸ் அணியைத் தங்கள் வழிக்குக் கொண்டுவர முடியும், இடைத்தேர்தலை முன்வைத்து அதிமுக அணிகளை ஒன்றுசேர்த்துவிட முடியும் என்றெல்லாம் பாஜக நம்பிக் கொண்டிருந்தது.

ஆனால், எடப்பாடி பழனிசாமியோ, இந்த மாதிரியெல்லாம் சிக்கிக்கொள்ள விரும்பாமல், எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல், பாஜகவின் ஆதரவுக்காகவோ, ஒப்புதலுக்காகவோ காத்துக்கொண்டும் இருக்காமல், ஈரோடு கிழக்கு தொகுதிக்குத் தங்கள் வேட்பாளரை அறிவித்துவிட்டார்.

இந்த அறிவிப்பின் காரணமாக, வேறு வழியே இல்லாமல், அதிமுக எடப்பாடி பழனிசாமியின் அணியை, வேட்பாளரை ஆதரிக்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு பாரதிய ஜனதா தள்ளப்பட்டிருக்கிறது என்று அரசியல் வட்டாரங்கள் கருதுகின்றன.



அதிமுகவின் ஓ. பன்னீர்செல்வம் அணியும் ஈரோடு கிழக்கில் போட்டியிட்டே தீர வேண்டிய நெருக்கடிக்குள் தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. ஓபிஎஸ் அணி வேட்பாளரின் தேர்தல் முடிவு என்னவாக இருக்கும் என்பதை எல்லாராலும் எளிதில் ஊகித்துவிட முடியும்.

பாரதிய ஜனதா கட்சியும் வெற்றி வாய்ப்புள்ள இபிஎஸ் அணி வேட்பாளரை விட்டுவிட்டு, அதிமுகவின் ஓரணிக்கு, ஓபிஎஸ் அணி வேட்பாளருக்கு ஆதரவு என்று அறிவிக்கவும் முடியாது. அப்படியே அறிவித்தாலும் மேலும் குழப்பங்கள்தான் ஏற்படும்; அதன் விளைவும் அனைவரும் அறியக் கூடியதாகவே இருக்கும்.

ஒரு இடைத் தேர்தலில் இவ்வளவு குழப்பம் என்றால் அடுத்த ஆண்டு நடைபெற உள்ள பாராளுமன்ற தேர்தலில் எத்தனை குழப்பங்கள் நேரும் என்பதை இப்போதே பொதுமக்கள் பேச ஆரம்பித்து விட்டார்கள். பாராளுமன்றத் தேர்தலுக்கு இந்த இடைத்தேர்தல் முன்னோடியாகவும் ஒவ்வொரு அரசியல் கட்சியின் பலம் என்ன என்பதை நிரூபிக்கின்ற எடைத்தேர்தலாகவும் அமைந்துவிட்டது. தேர்தல் முடிவை அந்த தொகுதி வாக்காளர்கள் மட்டுமல்ல தமிழகம் முழுவதும் எதிர்பார்த்து காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

- கே.பி.(கலியபெருமாள்)





# பா.ஜ.க அரசின் பட்ஜெட்

முக்கிய அம்சங்கள்!



பாரதிய ஜனதா கட்சியின் நிதி அமைச்சராக திருமதி நிர்மலா சீதாராமன் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து நிதி அமைச்சர் ஆக இருந்து வருகிறார். ஐந்தாண்டு நிறைவு செய்யும் பாஜக அரசின் கடைசி வருட பட்ஜெட் தாக்கல் செய்யப்பட்டது. அடுத்த ஆண்டு நடைபெற இருக்கும் தேர்தலை முன்னிட்டு பல்வேறு சிறப்பு சலுகைகள் இதில் இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

நிதியமைச்சர் திருமதி நிர்மலா சீதாராமன் நாடாளுமன்றத்தில் இன்று தாக்கல் செய்த மத்திய அரசின் 2022-23ஆம் நிதியாண்டுக்கான பட்ஜெட்டில், வரும் நிதியாண்டில் நாட்டில் 25,000 கிமீ தொலைவுக்கு புதிய தேசிய நெடுஞ்சாலைகள் அமைக்கப்படும் என கூறப்பட்டுள்ளது.

1000 லட்சம் மெட்ரிக் டன் அரிசி மற்றும் கரீப், ரபி பருவ விளைபொருட்கள் வரும் நிதியாண்டில் கொள்முதல் செய்யப்படும், இது ஒரு கோடி விவசாயிகளுக்கு பலன் அளிக்கும். ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் குழாய் மூலம் குடிநீர் இணைப்பு வழங்கும் திட்டத்திற்கு 60,000 கோடி ரூபாய் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் 3.8 கோடி இல்லங்களுக்கு குடிநீர் இணைப்பு வழங்கப்படவுள்ளது.

கட்டமைப்பு வசதி மேம்பாட்டுக்கான திட்டத்தின் கீழ் அடுத்த சில ஆண்டுகளில் 100 சரக்கு முனையங்கள் உருவாக்கப்படும். பிரதமரின் வீட்டு வசதித் திட்டத்தின்கீழ் 48,000 கோடி ரூபாய் வரும் நிதியாண்டில் ஒதுக்கப்பட்டு

வீடுகள் கட்டப்படவுள்ளன.

ஒன்று முதல் 12 வரையிலான வகுப்புகளுக்கு தற்போது தனித்தனியாக உள்ள 12 தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகள் 200ஆக உயர்த்தப்படும். துணைக் கல்வி வழங்கும் வகையில், பிராந்திய மொழியிலும் இந்த அலைவரிசைகள் மாணவர்களுக்கு வகுப்பு பாடங்களுக்கு இணையாக போதிக்கும்.

புதிய வருமான வரி விதிப்பு நடைமுறையை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள், அதிகபட்சம் ரூ.7 லட்சம் வரை வருமான வரியில் இருந்து விலக்கு பெறவும் முடிவும்.

எதிர்பார்க்கப்பட்டபடியே, தனிநபர் வருமான வரி விலக்கு உச்சவரம்பு ரூ.3 லட்சமாக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ரயில்வேக்கு மூலதன செலவாக 2.40 லட்சம் கோடி ரூபாய் ஒதுக்கீடு.

நாடு முழுவதும் 740 ஏக்கலைவா மாதிரி உண்டு, உறைவிட பள்ளிகளில் அடுத்த 3 ஆண்டுகளில் 38,800 ஆசிரியர்கள் மற்றும் உதவிப் பணியாளர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டுவார்கள்.

ஊராட்சிகள், வார்டுகள் வாரியாக நூலகம் உருவாக்க மாநில அரசுகளுக்கு ஊக்கம் தரப்படும். அந்த நூலகங்களை தேசிய டிஜிட்டல் நூலகத்துடன் இணைக்க தேவையான கட்டமைப்புகள் செய்யப்படும்.



இந்திய பட்ஜெட்டின் இந்த ஆண்டு மதிப்பு 45,03,097.45 கோடி ரூபாய். ஆனால், வருவாய் அந்த அளவுக்கு இல்லை என்பதால், 17,86,816 கோடி ரூபாய் அளவுக்குக் கடன் வாங்கப்படும்.

கடந்த ஆண்டு ஒதுக்கீடுகளோடு ஒப்பிட்டால், இந்த ஆண்டில் உணவுக்கான மானியம் 89,844 கோடி ரூபாய் குறைக்கப்பட்டுள்ளது. அதேபோல, உரத்திற்கான மானியம் 50,120 கோடி ரூபாய் குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

பெட்ரோலியப் பொருட்களுக்கான மானியக் குறைப்பையும் சேர்த்தால், ஒட்டுமொத்தமாக சுமார் ஒரு லட்சத்து 46 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் அளவுக்கு மானியங்கள் குறைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த மானியங்களைப் பொறுத்தவரை, ஏழைகளுக்கும் மத்திய தர வகுப்பினருக்கும் செல்லக்கூடியவை என்பதால், இவை அந்தப் பிரிவினரைக் கடுமையாகப் பாதிக்கும் என்கிறார்கள் நிதி நிபுணர்கள்.

அதேபோல, மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்திற்கு கடந்த ஆண்டில் 89,400 கோடி ரூபாய் ஒதுக்கப்பட்டிருந்த நிலையில், இந்த ஆண்டு அந்த ஒதுக்கீடு அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

ஆனால், அதிலிருந்து 29,400 கோடி ரூபாய் குறைக்கப்பட்டு, சுமார் 60,000 கோடி ரூபாய் மட்டுமே ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதுவரை இந்தத் திட்டத்திற்கென ஒதுக்கப்பட்ட மிகக் குறைவான தொகை இதுதான்.

புதிதாக 50 உள்நாட்டு விமான நிலையங்கள் உருவாக்கப்படும்

குறிப்பிட்ட சில மொபைல் உதிரி பாகங்களை இறக்குமதி செய்வதற்கான சுங்கவரி குறைப்பு

டிபி பேனல்களுக்கான சுங்கவரி 2.5% குறைகிறது. இதனால் டிபி விலை குறையும்.

சிறு, குறு நிறுவனங்களுக்கான வருமான வரி உச்ச வரம்பு ரூ.2 கோடியில் இருந்து ரூ.3 கோடியாக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

ரூ.7 லட்சம் வரை ஆண்டு வருமானம் பெறுவோர் வருமான வரி செலுத்த தேவையில்லை.

ரூ. 9 லட்சத்தில் இருந்து ரூ.12 லட்சம் வரை 15% வருமான வரி செலுத்த வேண்டும்.

ரூ. 3 லட்சம் வரை வரி இல்லை

ரூ. 36 லட்சம் வரை 5 சதவீதம்

ரூ. 69 லட்சம் வரை 10 சதவீதம்

ரூ. 912 லட்சம் வரை 15 சதவீதம்



ரூ. 1215 லட்சம் வரை 20 சதவீதம்

ரூ. 15 லட்சத்திற்கு மேல் 30 சதவீதம்

புதிய வரித் திட்டத்தின் கீழ் வருமான வரி செலுத்துபவர்களுக்கான வரம்பு 7 லட்ச ரூபாயாக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் மத்திய அரசுக்கு 38 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் இழப்பு ஏற்படும் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், இது ஒட்டுமொத்த பட்ஜெட்டில் வெறும் .008 சதவீதம் மட்டும் தான்.

இந்தச் சலுகையை அளிப்பதால் சாதாரண மக்களுக்கு என்ன பலன்? மாதம் 55ஆயிரம் ரூபாய்க்கு மேல் சம்பாதிப்பவர்களுக்கு இது உதவப்போகிறது. பழைய வரி செலுத்தும் முறையில் இருந்து புதிய வரி செலுத்தும் முறைக்கு ஆட்களை ஈர்ப்பதற்கான ஒரு நடவடிக்கை என்பதற்கு மேல் இதில் ஏதும் இல்லை" என்கிறார் காங்கிரசைச் சேர்ந்த பொருளாதார நிபுணரான ஆனந்த ஸ்ரீநிவாசன். தமிழ்நாட்டிற்குப் புதிய திட்டங்கள் எதையும் அளிக்காத ஒன்றிய நிதிநிலை அறிக்கை என்றும் தமிழ்நாட்டு மக்களுக்கு மிகப்பெரிய ஏமாற்றம் என்றும் தமிழ்நாடு முதல்வர் மு.க ஸ்டாலின் தெரிவித்துள்ளார்.

ஏழைகள், சாமானியர்கள் என அனைவருக்கும் பலனளிக்காத பட்ஜெட் என்று முன்னாள் நிதியமைச்சர் ப. சிதம்பரம் விமர்சித்துள்ளார். டெல்லியில் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய அவர், மக்களின் நம்பிக்கைக்கு துரோகம் செய்த பட்ஜெட் என்று கூறியுள்ளார்.

வருமான வரி விலக்குக்கான உச்சவரம்பு உயர்வு, சிகரெட் மீதான கூடுதல் வரி உள்ளிட்டவை மத்திய பட்ஜெட்டில் வரவேற்கத்தக்க அம்சங்கள் என பாமக தலைவர் அன்புமணி ராமதாஸ் தெரிவித்துள்ளார். அதேநேரத்தில் தேசிய ஊரக வேலை உறுதித் திட்டம் உள்ளிட்ட முக்கியத் திட்டங்களுக்கான நிதி ஒதுக்கீடு குறைக்கப்பட்டிருப்பது ஏமாற்றமளிப்பதாக குறிப்பிட்டுள்ளார்.

- டாக்டர் ப.குணசீலன்

# குளிர்கால நோய்கள் தீர்க்கும் இயற்கை மருத்துவம்!

குளிர் காலத்தில் ரத்தம் உறையும் தன்மை அதிகரிப்பதால் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. இதுவே சளி, இருமல், காய்ச்சல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் வருவதற்கு காரணம்.

குளிர் காலத்தில் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் நபர்கள் உணவு வகைகள் குடாக எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். மசாலா வகை உணவுகள் மற்றும் புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகள் தான் இந்த காலத்துக்கு ஏற்றது. பருப்பு வகைகள், முட்டை, மிளகு சேர்த்த உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பாலில் குறைந்தளவு சர்க்கரை மற்றும் மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் குடிப்பதன் மூலம் தொண்டை சார்ந்த பிரச்சனைகள் குறையும்.

இதேபோல் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு வைட்டமின் சி சத்து உள்ள பழங்கள், காய்கள் சாப்பிட வேண்டும். ஆரஞ்சு, அன்னாசி, தக்காளி, முட்டைக்கோஸ், கேரட் உள்ளிட்ட சிவப்பு, ஆரஞ்சு மற்றும் மஞ்சள் நிற பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

டயட்டில் சரியான அளவு காய்கறிகளை சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். இவை தேவையான சக்தியை அளித்து குளிர்காலத்தை சமாளிக்க உதவும். அதிகளவில் கீரைகளையும், கேரட் மற்றும் பீட்ரூட் போன்ற காய்களை சாப்பிடுவது நல்லது.

குளிர்காலங்களில் சரியான உணவுமுறையை பெறுவதற்கும் தேவையான பிராண வாயுவை



உட்கொள்வதற்கும் வேர்க்கடலை சிறிதளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு பசும்பாலில் மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது. ஜலதோஷம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வராது. நீர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த சுரைக்காய், பூசணி, புடலங்காய், பீர்க்கன்காய், வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகளை குறைந்த அளவிலேயே சாப்பிடலாம். குளிர் காலத்தில் பொதுவாகவே தொண்டை வலி ஏற்படும். அதற்கு எப்போதும் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரையே குடிக்க வேண்டும். தொண்டையில் கரகரப்பு, வலி இருந்தால் சமையல் உப்பை வெதுவெதுப்பான நீரில் கரைத்து வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

வெந்நீரில் சிறிதளவு அளவு துளசி, கிராம்பு, மிளகு, ஏலக்காய் ஆகியவற்றை போட்டு கொதிக்கவைத்து அருந்தினால் சளி, மூக்கடைப்பு, தொண்டைவலி போன்ற நோய்கள் நம்மை நெருங்காது.

நம் உடலில் உள்ள நீர் சத்து குறைபாட்டினால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட காரணமாகிறது. எனவே போதிய அளவுக்குத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உடல் சூட்டைத் தக்கவைக்க, மூலிகை டீ, சுக்குக்காபி, புதினா டீ, இஞ்சி டீ ஆகியவற்றைக் குடிக்கலாம். குழந்தைகளுக்குத் தரும் பாலில், சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்துகொடுக்கலாம்.



- கவிஞர் சுசந்தினா



## திருமணம் தள்ளிப் போடுதல் சமூகப் பேரழிவு!

30 வயதாகியும் திருமணம் நடக்காத ஏக்கத்தில் சென்னையில் சில தினங்களுக்கு முன்பு தற்கொலை செய்து கொண்ட இளைஞர் பற்றிய செய்தியை போனில் நண்பர் வருத்தத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

நெய்வேலி றேரு சிலை பகுதியில் வாக்கிங்.. காலை 7 மணிக்கே பெட்டையை சேவல் தூரத்திக்கு கொண்டிருந்தது.. நண்பருடன் போனில் பேசிய விஷயம் தொடர்பாக சிந்தித்துப் பார்க்க ஆரம்பித்தது மனசு. கேட்டாலே தலையில் அடித்துக் கொள்ளும் பல விஷயங்களில் ஒன்று, "எனக்கு இப்போ எதுக்கு கல்யாணம்?" என்று இளைய தலைமுறையினர் தற்போதெல்லாம் பெற்றோரிடம் கேட்பதுதான்.

முன்பு சாமான்யர்களுக்கும் நடுத்தர வர்க்கத்திற்கும் கிடைக்காத உயர் கல்வி, இப்போது தாராளமாக கிடைக்கிறது. ஆண்கள் நிறைய பேர் படித்துள்ளனர். அதைவிட, தமிழகத்தில் பட்டப்படிப்பு படிக்காத இளம் பெண்களை அரிதாகத்தான் காணமுடியும். கூலித் தொழிலாளர்கூட கட்டும் பாடுபட்டாவது தங்களது வாரிசுகளை இன்னினியரிங் படிக்க வைக்கின்றனர். இதே வேளையில் தான், நல்ல கல்வி, நல்லவேலை , பொருளாதார பாதுகாப்பு ஆகியவை மட்டுமே வாழ்க்கை என்ற போதனையும் சேர்த்து கற்பிக்கப்பட்டுவிட்டது..

விளைவு? எதிர்பார்ப்புகளை அதிகமாக்கிக்கொண்டே தனக்கு துணை இப்படித்தான் வேண்டுமென்று ஆணும் பெண்ணும் அடம் பிடிக்கிறார்கள்.. பெண்ணை பெற்றவன் எப்படிப்பட்ட மாப்பிள்ளைகளை கொண்டுவந்து நிறுத்தினாலும், அது நொள்ளை இது நொள்ளை என்று மகள் சர்வசாதாரணமாய் நிராகரித்து மன உளைச்சலை அதிகரிக்கிறார்.. பல குடும்பங்களில் இதை காண முடியும்.. மகனிட்டுமோ கல்யாணத்தை பற்றி பேசினால், வீடு கார் போன்றவற்றை சொந்தமாக வாங்கும் நிலை வரும்போதுதான் நீங்கள் பெண் பார்க்கவேண்டும் என்று சொல்லிவிடுவான். இவர்களின் வீம்பில் வீணாய் கழிவது ஆண்டுகளும் இளமையும் தான். கல்வி, வசதி போன்றவற்றிற்கு அப்பாற்பட்டது உண்மையான குடும்ப வாழ்வு. அது காலாகாலத்தில் அமையாவிட்டால் பின்னாளில் அதற்கான விலையை பெரிய அளவில்

தொடர்ச்சியாக கொடுக்கவேண்டி வரும் என்று படித்த இந்த தலைமுறைக்கு தெரியாது. முழுக்க முழுக்க கணக்குபோட்டு தொடங்க, இல்லற வாழ்வு என்ன கம்பெனியா? பொருளாதார பாதுகாப்பு, கல்வி போன்ற விஷயங்களை பார்க்கவேண்டியதுதான். ஆனால் அதுவே வாழ்க்கை துணையை தேடுவதற்கான முழுத்தகுதிகளாக அமைந்துவிடாது. நன்றாக படித்து நல்ல வேலையில் இருந்தும் ஒழுக்கம், அன்பு போன்ற நல்ல பண்புகள் இல்லாவிட்டால் எதிர் துணையின் கதியென்ன..?

இப்படியொரு மாப்பிள்ளையா என அழகு, பணம், கௌரவம் ஆகியவற்றால், பார்த்தவர்கள் வியக்கும் அளவுக்கு இருந்தவன், தாம்பத்ய வாழ்க்கைக்கு உடல் ரீதியாக தகுதியே இல்லாதவன் என தெரியவந்து விவாக ரத்து கோரும் பெண்களின் கண்ணீர் கதைகள் எவ்வளவோ உண்டு. பெரிய இடம் என்று பிடித்து விட்டு பணத்திமிரில் மிதக்கும் பெண்ணுடன் வாழமுடியாமல் ஓட்டம் பிடித்த ஆண்களின் கதை இல்லையா? இல்லறத்தை பொருத்தவரை பரஸ்பர ஆத்மார்த்தமான அன்பு, காதல், பாசம் எல்லாவற்றையும் விட புரிதல் போன்றவைதான் அடிப்படை ஆதாரங்கள். சிறப்பு என்னவென்றால், இவற்றிற்கு கல்வியோ பொருளாதாரமோ தேவையில்லை. இந்த உலகத்தில் எப்போதுமே ஒன்றைவிட ஒன்று பெட்டராக தெரிந்து கொண்டே இருக்கும் என்பதால், நாம் எதை தேர்வு செய்து பயணிக்கிறோம் என்பதில்தான் வாழ்க்கையின் உண்மையான போக்கு இருக்கிறது. நல்ல வேலை கை நிறைய சம்பளம் சொந்த வீடு அதன்பிறகே கல்யாணம் என்றெல்லாம் இப்போதைய இளைஞர்கள் ஓவரான கனவில் மிதக்கிறார்கள்.. இவர்களில் பலருக்கும் தெரியாத ஒரு விஷயம், இவர்களின் தாயாரை அப்பா திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது பெரிய அளவில் வசதி வாய்ப்பாக இல்லாமல் இருந்தார் என்பதும் திருமணமான பிறகே பல வசதிகளை உழைத்து தேடினார் என்பதும் தான்.. நூறு சதவீத கையிருப்பு இருந்தால்தான் காரியத்திலேயே இறங்குவேன் என்றால் பல பேருக்கு திருமணம் நடக்காது.. பலரால் சொந்த வீடும் கட்ட முடியாது.. கையில் இருப்பதைக் கொண்டு துணிச்சலோடு இறங்குபவர்களிடம் மட்டுமே அருமையான வாழ்க்கை என்பது காலாகாலத்திற்கு வந்து சேரும்.

- ஆர்.குணசேகரன்



# பாதுகாப்புக்கு வந்தவரே அமைச்சரை சுட்ட அவலம்!

மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வந்த நிலையில் ஓடிசா அமைச்சரை போலீஸ் எஸ்ஐ கட்டுக் கொண்டு ஏன்? மர்மங்கள் நீடிப்பதால் சிஐடி விசாரணைக்கு உத்தரவு!..

பு வ னே ஸ் வ ர் : மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு தொடர் சிகிச்சை பெற்று வந்த போலீஸ் எஸ்ஐ ஒருவர், ஓடிசா அமைச்சரை கைத்துப்பாக்கியால் கட்டுக் கொன்ற சம்பவத்தில் மர்மங்கள் நீடிக்கிறது. அதையடுத்து இவ்வழக்கு சிஐடி விசாரணைக்கு உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது. ஓடிசாவில் முதல்வர் நவீன் பட்நாயக் தலைமையில் பிஐஐ ஜனதா தளம் ஆட்சி நடைபெற்று வருகிறது.

அவரது அமைச்சரவையில், சுகாதாரத்துறை அமைச்சராக இருந்த நபா கிஷோர் தாஸ் (60), நேற்று முன்தினம் ஜார்சுகுடா மாவட்டம் பிரசாராஜ் நகரில் குறைதீர்க்கும் அலுவலகத் திறப்பு விழாவில் பங்கேற்க சென்றார்.

அப்போது, காரில் இருந்து இறங்கி விழா மேடைக்கு அமைச்சர் நபா கிஷோர் தாஸ் நடந்து சென்றபோது, சட்டஒழுங்கு பாதுகாப்பு பணியில் ஈடுபட்டிருந்த போலீஸ் எஸ்ஐ கோபால் தாஸ், அமைச்சரை நோக்கி 2 முறை துப்பாக்கியால் சுட்டார். இதில், 2 குண்டுகள் மார்பில் பாய்ந்ததில் அமைச்சர் நபா கிஷோர் தாஸ் நிலை குலைந்து சரிந்தார்.

அங்கிருந்தவர்கள் உடனடியாக அவரை மீட்டு அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு காரில் கொண்டு சென்றனர். அவரது உடல்நிலை கவலைக்கிடமானதையடுத்து, ஜார்சுகுடா விமான நிலையத்தில் இருந்து வான் வழியாக புவனேஸ்வருக்கு கொண்டுச் செல்லப்பட்டார்.

மருத்துவமனையில் உயிர்காக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வந்த நிலையில் அவர், சிகிச்சை பலனின்றி உயிரிழந்தார். இந்த சம்பவம் நாடு முழுவதும் பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்திய நிலையில், கொலைக்கான காரணம் குறித்து பல்வேறு



கோணங்களில் விசாரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஆனால் இதுவரை கொலைக்கான காரணம் தெளிவாக தெரியாத நிலையில், இவ்வழக்கை சிஐடி விசாரணைக்கு மாநில அரசு உத்தரவிட்டுள்ளது. இதற்கிடையே கொலையாளியான போலீஸ் எஸ்ஐ கோபால் தாசின் பின்னணி குறித்து பரபரப்பு தகவல்கள் வெளியாகி உள்ளன.

இதுகுறித்து போலீஸ் உயரதிகாரிகள் கூறுகையில், 'அமைச்சர் நபா கிஷோர் தாஸின் பாதுகாப்பு பணியில் இருந்த போலீஸ் எஸ்ஐ கோபால் தாஸ், கடந்த 8 ஆண்டுகளாக மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டிருந்தார். தொடர் சிகிச்சையில் இருந்த அவர் கடந்த ஓராண்டாக மருத்துவரை சந்தித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை.

கடந்த 5 மாதங்களாக அவர் தனது மனைவி மற்றும் குழந்தைகளை கூட சென்று பார்க்கவில்லை.

மேற்கண்ட விவகாரங்கள் குறித்து கோபால் தாஸின் மனைவி ஜெயந்தி தாஸ் மற்றும் மனோதத்துவ டாக்டரிடம் வாக்குமூலங்கள் பெறப்பட்டுள்ளன. தற்போது இவ்வழக்கை சிஐடி விசாரணை நடத்தி வருகிறது.

குற்றம்சாட்டப்பட்ட கோபால் தாஸ் கைது செய்யப்பட்டுள்ளார். அமைச்சரின் கொலையின் வேறு ஏதேனும் சதி வலைகள் பின்னப்பட்டுள்ளதா? என்பது குறித்து விசாரிக்கப்பட்டு வருகிறது என்றனர்.



# அதானி மீது அமெரிக்க நிறுவனம் குற்றச்சாட்டு: ஒரு அலசல்

**அதானி Vs ஹிண்டன்பர்க் அறிக்கை: நடப்பது என்ன?**

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஹிண்டன்பர்க் ஆய்வு நிறுவனம் வெளியிட்ட ஆய்வறிக்கை, அதானி குழுமத்தையே அசைத்திருக்கிறது. அடுத்தடுத்து பங்குச்சந்தையில் அதானி குழுமத்தின் பங்குகள் சரிந்து முதலீட்டாளர்களுக்கு தயக்கத்தை ஏற்படுத்தியது.

ஹிண்டன்பர்க் அறிக்கையைத் தொடர்ந்து அதானி குழுமத்துக்கும் ஹிண்டன்பர்க் நிறுவனத்துக்கும் இடையே அறிக்கை வாயிலான மோதல்கள் தொடர்ந்து நடக்கின்றன. இந்த ஆய்வறிக்கை என்ன கூறுகிறது, இதற்கு அதானி குழுமம் கூறும் பதில் என்ன?

அதானி குழுமத்தில் முதலீடு செய்திருப்பவர்களுக்கு ஏதேனும் ஆபத்தா, எல்.பி.ஐ. போன்ற வங்கிகளுக்கும், எல்.ஐ.சி.க்கும் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறதா? ஹிண்டன்பர்க் அறிக்கையில் கூறப்பட்டிருப்பது என்ன?

106 பக்கங்கள், 32,000 சொற்கள், 720க்கும் மேற்பட்ட எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொண்டது ஹிண்டன்பர்க்கின் ஆய்வறிக்கை.

கருக்கமாகச் சொல்வது என்றால் அதானி குழுமம் "கார்ப்பரேட் வரலாற்றிலேயே நடந்திராத மிகப்பெரிய மோசடியை செய்துள்ளது" என்று குற்றம் சாட்டியுள்ளது ஹிண்டன்பர்க். இந்த அறிக்கையில் அதானி நிறுவனத்தின் மீது 88 கேள்விகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. மிகக் குறிப்பாக, மொரிஷியஸ், கரீபியன் தீவுகள் போன்ற வரி ஏய்ப்புக்கு உகந்த இடங்களில் இருந்து அதானி குழுமத்தில் செய்யப்பட்டிருக்கும் முதலீடு பற்றியும் கேள்வி எழுப்பியுள்ளது ஹிண்டன்பர்க் அறிக்கை.

அதானி நிறுவனங்களுக்கு "கணிசமான கடன்" இருப்பதாகவும் இது முழு குழுமத்தையும் ஆபத்தான நிதி நிலையில் வைத்திருப்பதாகவும் அறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

**அதானி குழுமம் ஹிண்டன்பர்க் அறிக்கைக்கு கூறும் பதில் என்ன?**

இந்த அறிக்கையை நிராகரித்த அதானி குழுமம், இது முற்றிலும் ஆதாரமற்றது என்று கூறியுள்ளது. 88 ஹிண்டன்பர்க் கேள்விகளில் 21 கேள்விகள் ஏற்கனவே பொதுத் தளத்தில் உள்ளவை என்று அதானி குழுமம் கூறுகிறது. ஹிண்டன்பர்க் தனது இரண்டு ஆண்டுகளுக்கும் மேலான ஆய்வின் அடிப்படையில் அறிக்கையை தயாரித்திருப்பதாகக் கூறுவது

தவறு என்றும், 2015 முதல் வெவ்வேறு தருணங்களில் வெளியிடப்பட்ட ஆவணங்களின் அடிப்படையிலேயே இந்த அறிக்கை வெளியாகியுள்ளது என்றும் அதானி நிறுவனம் கூறுகிறது. இந்த அறிக்கை தீங்கிழைக்கும் நோக்கம் கொண்டது என்றும் அதானி குழுமம் கூறியுள்ளது.

**அதானி குழுமத்தின் குற்றச்சாட்டுக்கு ஹிண்டன்பர்க் கூறும் பதில் என்ன?"**

ஆய்வறிக்கையில் நாங்கள் முன்வைத்த எந்தவொரு குற்றச்சாட்டுக்கும் அதானி குழுமம் பதிலளிக்கவில்லை." என்று கூறியிருக்கிறது ஹிண்டன்பர்க். நாங்கள் முன்வைத்த ஒவ்வொரு குற்றச்சாட்டையும் நிரூபிக்கத் தேவையான ஆவணங்களை கைவசம் வைத்திருக்கிறோம். அதானி குழுமம் விரும்பினால், அமெரிக்க நீதிமன்றங்களில் கூட வழக்கு தொடுக்கலாம். அதனை எதிர்கொள்ள நாங்கள் தயார்" என்று சவால் விடும் ரீதியில் பதில் கொடுத்திருக்கிறது ஹிண்டன்பர்க்.

ஹிண்டன்பர்க் என்பது என்ன? அது என்ன செய்கிறது?

அமெரிக்காவின் நியூயார்க் நகரில் இருந்து இயங்குகிறது ஹிண்டன்பர்க் முதலீட்டு பகுப்பாய்வு நிறுவனம். உண்மையில், அந்நிறுவனம் ஒரு ஷார்ட் செல்லர் என்று அழைக்கப்படுகிறது. தன்னிடம் இல்லாத பங்குகளை விற்பது தான் ஷார்ட் செல்லிங் எனப்படும். பங்குகளின் விலை குறையும் என்று கணித்தால், அதை குறித்த நேரத்தில் தரகர் மூலமாக வாங்கி விற்பது ஷார்ட் செல்லிங் என்கிறார்கள். முதலீட்டுத் துறையில் பல தசாப்தங்களாக அனுபவம் இருப்பதாக ஹிண்டன்பர்க் நிறுவனம் கூறுகிறது. பங்குச் சந்தையில் ஏற்படும் முறைகேடுகளை அம்பலப்படுத்துவதே தங்களது நோக்கமாகும் என்று அந்நிறுவனம் கூறிக்கொள்கிறது.

தன் ஆய்வுகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளின் மூலம் முன்னரே பல நிறுவனங்களின் பங்குகளின் விலைகளை இறக்கியுள்ளதாக அந்நிறுவனத்தின் இணையதளம் கூறியுள்ளது. ப்ளூம்பெர்க் அறிக்கையின்படி, ஹிண்டன்பர்க் 2020 ஆம் ஆண்டு முதல் 30 நிறுவனங்கள் தொடர்பான ஆய்வு அறிக்கைகளை வெளியிட்டுள்ளது

**ஹிண்டன்பர்க் அறிக்கையால் அதானி குழுமத்துக்கு என்ன பாதிப்பு?**

ஹிண்டன்பர்க் ஆய்வறிக்கை வெளியான பிறகு, புதன் மற்றும் வெள்ளி ஆகிய இரண்டே நாட்களில் பங்குச்சந்தையில்



அதானி குழுமத்தின் பங்கு மதிப்பு கடும் வீழ்ச்சி கண்டுள்ளது. அந்த குழுமத்திற்குட்பட்ட 7 நிறுவனங்களின் பங்குகளும் சரமாரியாக சரிந்துள்ளன. குறிப்பாக, அதானி டிரான்ஸ்மிஷன், அதானி டோடல் கேஸ், அதானி கிரீன் எனர்ஜி ஆகிய 3 நிறுவனங்களின் பங்குகளும் 20 சதவீதத்திற்கும் கீழாக குறைந்துள்ளன. அதானி குழுமத்தின் பிரதான நிறுவனமான அதானி எண்டர்பிரைசஸ் பங்குகள் 18.5 சதவீத அளவுக்கு சரிவு கண்டுள்ளன. ஹிண்டன்டார்க் ஆய்வறிக்கை வெளியான பிறகு, அதானி குழுமத்தில் அடங்கிய 7 முக்கிய நிறுவனங்களின் மதிப்பு சுமார் 3.92 லட்சம் கோடி அளவுக்கு வீழ்ச்சி கண்டுள்ளது. அதானி குழுமம் ஒட்டுமொத்தத்தில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு அதாவது சுமார் ரூ. 4.2 லட்சம் கோடி அளவுக்கு சந்தை மூலதன மதிப்பை இழந்துள்ளது.

### பணக்காரர் பட்டியலில் அதானி சரிந்து ஏன்?

அதானி குழுமத்திற்கு ஏற்பட்டுள்ள சரிவு அதன் தலைவர் கௌதம் அதானியின் சொத்து மதிப்பை கடுமையாக பாதித்துள்ளது. அவரது சொத்து மதிப்பு 7.87 லட்சம் கோடி ரூபாயாக சரிந்துள்ளது. இரண்டே நாட்களில் அவரது சொத்து மதிப்பு ரூ.1.85 லட்சம் கோடி குறைந்துள்ளது. இதனால், உலக பணக்காரர்கள் வரிசையிலும் ஏழாவது இடத்திற்கு கௌதம் அதானி பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளார்.

### சரிவைத் தடுக்க அதானி குழுமம் எடுத்த நடவடிக்கை பலன் தந்ததா?

ஹிண்டன்டார்க் ஆய்வறிக்கையால் பங்குச்சந்தையில் பின்னடைவைச் சந்தித்தாலும், அதானி எண்டர்பிரைசஸ் நிறுவனம் 20 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் கூடுதல் மூலதனம் திரட்டுவதற்காக ஏற்கனவே திட்டமிட்டபடி பங்கு வெளியீட்டில் இறங்கியது. ஹிண்டன்டார்க் அறிக்கையால் பங்குச்சந்தையில் அதானி குழுமத்திற்கு ஏற்பட்ட கடுமையான சரிவு இங்கும் எதிரொலித்தது. அதானி எண்டர்பிரைசஸ் நிறுவனம் எதிர்பார்த்தபடி அந்த நாள் அமையவில்லை. பங்குச்சந்தை நிலவரத்தால் முதலீட்டாளர்கள் தயக்கம் காட்டி, முதல் நாளான வெள்ளிக்கிழமை ஒரு சதவீத பங்குகள் மட்டுமே சப்ஸ்கிரைப் செய்யப்பட்டதாக மும்பை பங்குச்சந்தை இணையதள தரவுகள் கூறுகின்றன.

### எதிர்க்கட்சிகள் என்ன கூறுகின்றன?

"இந்திய நிதிச் சந்தையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் எல்.ஐ.சி., எஸ்.பி.ஐ. ஆகிய இரண்டுமே அதானி குழுமத்தில் ஏராளமான முதலீடுகளை செய்துள்ளன. இதனால், அதானி குழுமத்திற்கு எழுந்துள்ள நெருக்கடி நாட்டின் ஒட்டுமொத்த நிதி ஸ்திரத்தன்மையிலும், அந்த பொதுத்துறை நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்துள்ள கோடிக்கணக்கான மக்களின் வாழ்க்கையிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லது," என்கிறார் காங்கிரஸ் பொதுச் செயலாளர் ஜெய்ராம் ரமேஷ். மார்க்சிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் மூத்த தலைவர் சீதாராம் யெச்சூரி, இந்திய கம்யூனிஸ்ட் பொதுச் செயலாளர் டி ராஜா ஆகியோர் இதுபற்றி



கவலை வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

### எல்.ஐ.சி., எஸ்.பி.ஐ.யில் மக்களின் சேமிப்புப் பணம் என்னவாகும்?

இதுபற்றிய உறுதியான கருத்தைக் கூறுவதை பெரும்பாலான பொருளாதார நிபுணர்கள் தவிர்க்கிறார்கள். அதே நேரத்தில் அதானி குழுமத்தில் செய்துள்ள முதலீடுகள் குறித்து ராய்ட்டர்ஸ் செய்தி நிறுவனத்திடம் எல்.பி.ஐ. தலைவர் தினேஷ்குமார் காரா விளக்கம் அளித்துள்ளார். "அதானி குழுமத்தில் எல்.பி.ஐ. முதலீடு ஒன்றும் அச்சப்படத்தக்க அளவுக்கு இல்லை. ரிசர்வ் வங்கி அனுமதித்துள்ள அளவுக்கும் குறைவாகவே முதலீடு செய்துள்ளோம். அதனால், இப்போதைய நிலையில் எங்களுக்கு எந்தவொரு கவலையும் இல்லை." என்று அவர் கூறியுள்ளார். ஆனாலும், இந்த பங்குச்சந்தை நிகழ்வுகள் அதானி எண்டர்பிரைசஸ் நிறுவனத்தில் எல்.ஐ.சி., எஸ்.பி.ஐ. தொழிலாளர் ஓய்வூதிய நிதி, எல்.பி.ஐ. காப்பீட்டு நிறுவனம் ஆகிய பொதுத்துறை நிறுவனங்கள் முதலீடு செய்வதில் எந்தவொரு பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவில்லை. எல்.ஐ.சி. நிறுவனம் ரூ.300 கோடி, எல்.பி.ஐ. தொழிலாளர் ஓய்வூதிய நிதி ரூ.100 கோடி, எல்.பி.ஐ. காப்பீட்டு நிறுவனம் ரூ.125 கோடி என்ற அளவில் அதானி நிறுவனப் பங்குகளில் முதலீடு செய்துள்ளன. அதானி குழும பங்குகளின் வீழ்ச்சியால், எல்.ஐ.சி. நிறுவனம் இரண்டே நாட்களில் ரூ.16,580 கோடி ரூபாயை இழந்துள்ளது. அதாவது, எல்.ஐ.சி. வசமுள்ள அதானி நிறுவனங்களின் பங்கு மதிப்பு அந்த அளவுக்கு இறக்கம் கண்டுள்ளது.

### பங்குச்சந்தை நிபுணர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

இது குறித்து பங்குச்சந்தை நிபுணர் சோம. வள்ளியப்பனிடம் பேசிய போது, "எல்.ஐ.சி., எஸ்.பி.ஐ. ஆகிய நிறுவனங்கள் அளவில் மிகப்பெரியவை. அதனுடன் ஒப்பிடுகையில், அதானி குழுமத்தில் அவற்றின் முதலீடு என்பது சிறிய அளவுதான். " என்று கூறியிருக்கிறார். பங்குச்சந்தையின் தற்போதைய நிகழ்வுகளால் எல்.ஐ.சி., எஸ்.பி.ஐ. ஆகிய பொதுத்துறை நிறுவனங்கள் ஒருவேளை நஷ்டத்தை சந்தித்தாலும், அவை அந்நிறுவனங்களை பெரிய அளவில் பாதிக்காது என்றே கருதுவதாக அவர் தெரிவித்துள்ளார். அதானி குழுமத்தின் எதிர்காலம் என்னவாகும்? அதானி குழுமத்தை சந்தேக மேகங்கள் சூழ்ந்திருப்பதால், அதில் முதலீடு செய்ய பெரு முதலீட்டாளர்களிடையே தயக்கம் நிலவும் என்று சோம வள்ளியப்பன் கூறுகிறார்.

ஹிண்டன்டார்க் ஆய்வறிக்கை உண்மையா? இல்லையா? என்பதைக் காட்டிலும் அதன் அடிப்படையில் செபி அமைப்போ, இந்திய ரிசர்வ் வங்கியோ என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப் போகிறது என்பதே மிகவும் முக்கியம். அதைப் பொறுத்தே அதானி குழுமம் மற்றும் அதன் பங்குகளின் எதிர்காலம் அமையும் என்கிறார் சோம வள்ளியப்பன்.

- ஆர்.ஹரிபாபு





**கௌதம புத்தர்.** ஒரு வழியில் நடந்து சென்றார்.. அப்போது எதிரே வந்த ஒருவன் மிருந்த கோபத்துடன் புத்தர் முகத்தில் காறி எச்சிலை துப்பினான்.

தன் மேல் துண்டால் துடைத்து விட்டு.. "இன்னும் எதாவது சொல்ல விரும்புகிறாயா..?" என்றார் புத்தர்.

அருகில் நின்ற ஆனந்தாவுக்கு கோபம் வந்தது. புத்தர் ஆனந்தாவை பார்த்து சொன்னார் "ஆனந்தா.. இவர் ஏதோ சொல்ல விரும்புகிறார்.

ஆனால் அவருக்கு வார்த்தைகள் இல்லாததால் இந்த செயலை செய்து விட்டார்.

வார்த்தைகள் பலவீனமானவை இவர் என்ன செய்ய முடியும்..?" என்று கூறிவிட்டு சென்று விட்டார்.

துப்பியவனுக்கு அன்று முழுவதும் குற்றஉணர்வால் நித்திரையே வரவில்லை. அடுத்த நாள் காலை புத்தரை தேடியலைந்து கண்டு அவரது காலில் விழுந்து அழுதான். அப்போதும் புத்தர் ஆனந்தாவை பார்த்து சொன்னார்.. "இன்றும் இவர் ஏதோ சொல்ல விரும்புகிறார் ஆனந்தா..! ஆனால் வார்த்தைகள் பலவீனமானதால் இச்செயலை செய்து விட்டார்..!" என்றார்.

அவன் எழுந்து கேட்டான். "நான் துப்பிய போது நீங்கள் ஏன் திருப்பி ஒரு வார்த்தைகூட ஏசவில்லை..?" என்று.

அப்போது புத்தர் அழகான பதில் சொன்னார்.. "நீ எண்ணியது போல் நடக்க நான் என்ன உன் அடிமையா..?"

கோபம் என்பது ஒரு ஆக்கிரமிப்பு

உணர்ச்சியாக நம் அறிவிலும், உடலிலும், நடத்தையிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த கூடியது. ஒரு மனிதன் தன்னை அச்சுறுத்தும் வேறு ஒரு வெளி சக்தியை எதிர்க்க எடுக்கும் முடிவே மூளையின் தேர்வான கோபம். கோபத்தின் வெளிப்பாடுகளை முக பாவனைகள், உடல் மொழி, மூர்க்கத்தனமான நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றால் கண்டறியலாம். கோபம் ஒரு கொடிய மிருகம்; அது வளர்ப்பவர்களையே அழிக்கும். கோபமும் புயல் போன்றது தான் அது அடங்கிய பின்தான் தெரியும், அதனால் அடைந்த நஷ்டம் எவ்வளவு என்று. மந்தரை என்னும் கூனிக்கு ராமன் மீது ஏற்பட்ட கோபம் கைகேயி மூலமாக ராமன், லட்சுமணன், சீதை மூவரையும் வனவாசம் அனுப்பியது.

பாஞ்சாலியின் துகில் உரிந்தது, கௌரவர்கள் மூலம் மகாபாரத போராக்கியது. துரியோதனனுக்கு பாஞ்சாலி மீது, சகுனிக்கு பாண்டவர்கள் மீது, சூர்ப்பனகைக்கு ராம லட்சுமணர் மீது என பலவித கோபங்களால் பல பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டது என நமது இதிகாசங்களான இராமாயணம், மகாபாரதம் மறைமுகமாக கோபத்தை பற்றிய விளைவுகளை அறிவுறுத்துதல் செய்கிறது.

கண்ணகி கோபம் மதுரையை எரித்தது...

நொடி கோபத்தால் உண்டாகும் விளைவுகள் வாழ்க்கை முழுவதும் நீடிக்கும். மனதில் கனன்று கொண்டிருக்கின்ற கோபம்..

'தன்னைத் தான் காக்கின்ற சினம் காக்க காவாக்கால் தன்னையே கொல்லும் சினம்' திருக்குறள்.

தன்னைக் காக்க வேண்டும் என்றால் கோபம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் அது, கோபம் கொள்பவரை கொன்று விடும், என்பதன் இதன் பொருள்.

முதுமொழி.

'கோபம் என்ற கொடூரன் பிடியில் அகப்பட்டு வார்த்தைகளை கொட்டி அதை அள்ள முடியாமல் வருந்தும் வருந்தும் மனிதனால் அவன் கோபப்பட்ட மனிதர்களுடன் சகஜமாக இருக்க முடியாது. கோபப்படும் மனிதனால் சிறப்பாக செயல் பட முடியாது.

அமைதியான, மன்னிக்கக் கூடிய நோக்குடைய, நிலை குலையாத மனம் உடையவரால்தான் சிறப்பாக செயல் படமுடியும்' .

- சுவாமி விவேகானந்தர்.



எஸ்.ஜானகி



# பணத்தை நிர்வகிப்பது எப்படி?



உங்கள் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்த பணத்தைப் பயன்படுத்துங்கள், ஏனென்றால் உங்கள் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தாதது மகிழ்ச்சிக்கு மிகவும் சக்திவாய்ந்த மற்றும் உலகளாவிய இழுவை ஆகும்.

உங்களிடம் எவ்வளவு பணம் இருக்கிறது என்பதைக் காட்டுவதற்காக பணத்தைச் செலவழிப்பது குறைவான பணத்தை வைத்திருப்பதற்கான விரைவான வழியாகும்.

திட்டமிடதல் முக்கியமானது, ஆனால் ஒவ்வொரு திட்டத்தின் மிக முக்கியமான பகுதியானது திட்டத்தின் படி நடக்காமல் திட்டத்தை திட்டமிடுவதாகும். அழகாகவும், குறைந்த பளிச்சென்றும் இருங்கள். உங்கள் உடைமைகளால் உங்களைப் போல் யாரும் ஈர்க்கப்பட மாட்டார்கள். சேமிப்பு என்பது உங்கள் ஈகோவிற்கும் உங்கள் வருமானத்திற்கும் உள்ள இடைவெளி.

வளர்ச்சியானது கலவையால் இயக்கப்படுகிறது, இது எப்போதும் நேரத்தை எடுக்கும். அழிவு என்பது தோல்வியின் ஒற்றை புள்ளிகளால் இயக்கப்படுகிறது, இது நொடிகளில் நிகழக்கூடியது, மற்றும் ஒரு நொடியில் நிகழக்கூடிய நம்பிக்கை இழப்பு. நீங்கள் எவ்வளவு சம்பாதித்தாலும், இன்று உங்கள் பணத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு வேடக்கையாக இருக்க முடியும் என்பதை மூடி வைக்க முடியாவிட்டால், நீங்கள் ஒருபோதும் செல்வத்தை உருவாக்க மாட்டீர்கள். எல்லாவற்றையும் யோசித்துவிட்டீர்கள் என்று நினைக்கும் போது எஞ்சியிருப்பது ஆபத்து. குறைந்த செலவில் சேமிப்பை உருவாக்கலாம். நீங்கள் குறைவாக விரும்பினால் குறைவாகச் செலவிடலாம். மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதில் நீங்கள் அக்கறை குறைவாக இருந்தால், நீங்கள் குறைவாகவே விரும்புவீர்கள். செல்வம் அடைவதற்கான ஒரே வழி, உங்களிடம் உள்ள பணத்தைச் செலவழிக்காமல் இருப்பதுதான். இது செல்வத்தைக் குவிப்பதற்கான ஒரே வழி அல்ல; இது செல்வத்தின் வரையறை. எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு விலை உள்ளது, ஆனால் எல்லா விலைகளும் லேபிள்களில் தோன்றாது. வாழ்க்கையில் நிறைய விஷயங்களுக்கு ஒரு

நல்ல விதி என்னவென்றால், உடைக்கக்கூடிய அனைத்தும் இறுதியில் உடைந்து விடும். எனவே பல விஷயங்கள் செயல்படுவதை நம்பி, அந்த விஷயம் உடைந்துவிட்டால், நீங்கள் பேரழிவுக்கான நாட்களை எண்ணுகிறீர்கள். அது ஒரு தோல்வியின் ஒற்றை புள்ளி.

நீங்கள் விரும்பியதைச் செய்யும் திறன், நீங்கள் விரும்பும் போது, நீங்கள் விரும்பும் வரை, எல்லையற்ற ஸிளிமி ஐக் கொண்டுள்ளது. கோட்பாட்டில் மக்கள் தங்கள் இலக்குகள் மற்றும் அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு இருக்கும் முதலீட்டு விருப்பங்களின் பண்புகளின் அடிப்படையில் முதலீட்டு முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும்.

கம்பெளண்டிங் பெரிய வருமானத்தை ஈட்டுவதில் தங்கியிருக்காது. நீண்ட காலத்திற்கு தடையின்றி நீடித்த நல்ல வருமானம் குறிப்பாக குழப்பம் மற்றும் அழிவு காலங்களில் எப்போதும் வெற்றி பெறும்.

ஆச்சரியங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வதற்கான சரியான பாடம் என்னவென்றால், உலகம் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. கடந்தகால ஆச்சரியங்களை எதிர்கால எல்லைகளுக்கு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதல்ல; கடந்தகால ஆச்சரியங்களை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும், அடுத்து என்ன நடக்கும் என்று நமக்குத் தெரியாது.

ஒரு முதலீட்டு மேதைக்கு ஒரு நல்ல வரையறை என்னவென்றால், தன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் பைத்தியம் பிடிக்கும் போது சராசரியாகச் செய்யக்கூடிய ஆணோ பெண்ணோ. வால்கள் எல்லாவற்றையும் இயக்குகின்றன. குமிழிகள் மதிப்புகள் உயர்வதில் அதிகம் இல்லை. இது வேறு ஏதோவொன்றின் அறிகுறியாகும்: குறுகிய கால வர்த்தகர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைவதால் நேர எல்லைகள் சுருங்குகிறது. தொழில்நுட்ப ரீதியாக உங்களால் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய வற்றிற்கு இடையே உள்ள இடைவெளி, உணர்ச்சி ரீதியாக சாத்தியமானவற்றுக்கு இடையேயான இடைவெளி பிழைக்கான இடத்தின் கவனிக்கப்படாத பதிப்பாகும்.

பணத்தால் ஏற்படும் தோல்வியின் மிகப்பெரிய ஒற்றைப் புள்ளி, குறுகிய கால செலவினத் தேவைகளுக்கு நிதியளிப்பதற்காக ஒரு ஊதியத்தை மட்டுமே நம்பியிருப்பது, உங்கள் செலவுகள் என்னவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பதற்கும் எதிர்காலத்தில் அவை என்னவாக இருக்கும் என்பதற்கும் இடையே இடைவெளியை உருவாக்குவதற்கு எந்தச் சேமிப்பும் இல்லை. பணத்தின் மிகப் பெரிய உள்ளார்ந்த மதிப்பு இதை மிகப்படுத்திக் கூற முடியாது அது உங்கள் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் ஆகும்.

# மனதுக்குள் மகிழ்ச்சி



**ம**னதில் இருக்கட்டுமே மகிழ்ச்சி.." மகிழ்ச்சி, அமைதியை தேடிப் பலரும் வெளியே அலைந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

உலகில் பிறந்த எல்லாருமே மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்று தான் விரும்புகிறார்கள்.

மனிதன் பொருட்களில், பணத்தில், பதவியில், பட்டத்தில் என்று பல வகைகளில் மகிழ்ச்சியைத் தேடி அலைகின்றான். இதில் கிடைத்து விடாதா? அதில் கிடைத்து விடாதா? என்ற ஏக்கத்தோடும், ஆதங்கத்தோடும் இங்கும் அங்கும் அலைகின்றான்.

இறுதியில் அவனுக்குக் கிடைப்பது ஏமாற்றமே. மகிழ்ச்சி என்பது வெளியே விலை கொடுத்து வாங்கக் கூடிய பொருளோ, இடமோ அல்ல.

நம்மிடையே மகிழ்ச்சி இருந்து கொண்டே தான் இருக்கிறது. அதை நாம் முறையாக 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. அதுபோல் 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 உங்களுக்கு தெரியும். அடுத்தவர்களைப் பற்றி நீங்கள் புறம் பேசி இருந்தால், உங்கள் மனமே உங்களை தண்டித்து விடும்.

அதற்கு தயவு செய்து இடம் கொடுத்து விடாதீர்கள். வீட்டுக்குச் சென்றவுடன், செருப்பை கழற்றி வைப்பது போல், சுமந்துக் கொண்டு இருக்கும் பாரத்தையும், வாசலிலேயே இறக்கி வைத்து விடுங்கள்.

அடுத்தவர் பற்றி, உங்களிடம் யாராவது குறை கூற வந்தால், அதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஒவ்வொருவருக்கு உள்ளும் சாதிக்கும் ஆற்றல் ஏராளமாக உள்ளது.

இதைக் கண்டு பிடித்து, அதன் வழியில் பயணிக்கும் போது, இன்று கிடைக்கா விட்டாலும், என்றாவது ஒரு நாள் வெற்றி கிடைத்தே தீரும். ஏனென்றால், உண்மையான உழைப்புக்கு என்றும் தோல்வி இல்லை.

வரலாறு கற்றுக் கொடுக்கும் பாடம் இது தான்.

எப்போதும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், எல்லோருக்கும் உங்களைப் பிடிக்கும். மகிழ்ச்சி ஒவ்வொரு மனிதனின் கையிலும் உள்ளது. இந்த உண்மையை மனிதன் எப்போது உணர்ந்து கொள்கின்றானோ, அப்போது அவன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறான். அப்போது அவனது மகிழ்ச்சியை அவனிடமிருந்து யாரும் எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. மகிழ்ச்சி வேறு எங்கும் இல்லை. நம்மிடத்தில் தான் இருக்கிறது.

- அனுப்பியவர்: சிவ.வை.அறிவானந்தம்



# உடலை பாதுகாப்போம்!

"தன் உடலை காக்காதவன் புழுவாய் புழு புழுத்து இறப்பார்".

இந்த தத்துவத்தை திருமூலர் தன்னுடைய திருமந்திரத்தில் தெள்ளத்தெளிவாக சொல்லுகிறார்...

உலகின் அனைத்து ரகசியமும் உன் உடலுக்கு உள்ளே..! மந்திரம் தேடாதே ஒரு தந்திரமும் நாடாதே உன்னைத் தேடு..!

ஊர் ஊராக சுற்றாதே உன் உடலை சுற்று..!

ஊர் உனக்கு மகுடம் சூட்டி உத்தமன் என பட்டம் தந்தாலும்! உடல் உன்னை கை விட்டால் உன் பட்டமும் உன் பதவியும் பிடி சாம்பலாகி விடும்..!

புறத்தில் உன் குடும்பத்தை நேசித்தாய்....அது உன் குடும்பம் என கண்டும் கொண்டாய்...! ஓடி ஓடி உழைத்தாய் உன் குடும்பத்திற்கு காவல் தெய்வமாக நின்றாய்..!

ஆனால் உனக்கு காவல் தெய்வமாக, உன் உயிருக்கு காக்கும் கடவுளாக, இருப்பது உன் உடலே...!

அக குடும்பத்தை மறந்து விடாதே. உன் அக குடும்பம் உன் உடலே..! உன் அக குடும்பம் சரியில்லை என்றால் சூரிய குடும்பத்தில் நீ இருக்க இயலுவதில்லை..!

உன் உள் குடும்பம் உன் உடலே! அதை மறந்தால் உன் வெளி குடும்பம் கதறினாலும் உன்னை காக்கவும் யாரால் முடியும்..!

மற்ற உயிர்களுக்கு ஒருவன் செய்யும் பாவத்திற்கு விமோசனம் உண்டு..! ஒருவன் அவன் உடலுக்கே செய்யும் பாவத்திற்கு விமோசனம் இல்லை...!

காரணம் அந்த உடல் அவன் உயிருக்காகவே சிறப்பு மிக்க வரமாக கொடுக்கப்பட்டதால்..! உடலுக்கு ஒருவன் செய்யும் தொண்டே புகழை..!

உடலுக்கு உள் சென்று உனக்காக உழைக்கும் உறுப்புகளை வணங்குவதே ஆலயம் சென்று வணங்குவதை விட உயர்வானது..! உடல் அனுமதித்தால் தான் ஒருவன் சித்தனும் ஆக முடியும்..!

ஒருவன் எப்படி பட்டவன் ஆக வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பது அவனின் எண்ணங்களே..!

ஆனால் அந்த எண்ணங்களை தீர்மானிப்பது உடலே..! ஒருவன் எதுவாக ஆக விரும்புகிறானோ அதை தீர்மானிப்பதும் உடலே...!

ஒருவன் உண்ணும் உணவும் பேணி காக்கும் உடலும் அழைத்து செல்லும் அதன் அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப..! ஒருவன் அவன் உள் குடும்பமான உடலை கவனித்தால்..! அந்த உள் குடும்பமே உன் வெளி குடும்பத்தை காக்கும்..!

பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் குலத்தின் குலதெய்வம் அவரின் உடலே..! உலகின் அனைத்து ரகசியமும் உன் உடலுக்கு உள்ளே..!

தியானம் நம் மனதோடு பேச செய்யும். ஆசனம் நம் உடலோடு பேச செய்யும். அதை தேடு...!! இந்த தத்துவத்தை திருமூலர் தன்னுடைய திருமந்திரத்தில் தெள்ளத்தெளிவாக சொல்லுகிறார்...

"தன் உடலை காக்காதவன் புழுவாய் புழு புழுத்து இறப்பார்" என்று கூறியுள்ளார்...

"நீயே சிவன் என்ற நூலில்"

அனுப்பியவர் கோவை.வை.சபாநாயகம்

# என்னா அடி

அக்காலத்தில் நாம் வாங்கிய அடிகளின் லிஸ்ட்!

இன்னிக்கு இருக்கும் சின்ன பசங்களுக்கு எங்க காலத்தில் எதுக்கெல்லாம் நாங்க அடி வாங்கி இருக்கோமனு தெரிய வாய்ப்பில்லை.

ஆனால், வாங்கின ஒவ்வொரு அடியும் எங்களை புடும் போட்ட தங்கமா ஆச்சு என்பது தான் இங்க மேட்டர்.

அடி வாங்கி ரொம்ப நேரம் அழுதுட்டு இருந்தா, மறுபடியும் அடி! அடி வாங்கிட்டு அழுக்கமா அழாமல் இருந்தால், எவ்வளவு நெஞ்சமுத்தம்னு மறுபடியும் அடி.

அடி வாங்காமலேயே அமுதா, நடக்கிறயானு விழும் அடி. பெரியவங்க உட்கார்ந்திருக்கர இடத்தில் நின்றுட்டு இருந்தா அடி. பெரியவங்க நின்றுட்டு இருக்கும் போது உட்கார்ந்திடே இருந்தா அடி.

பெரியவங்க உட்கார்ந்து இருக்கும் போது குறுக்காலும் நெடுக்காலும் நடந்தா அடி. விருந்தாளிக்கு சமைத்ததை முன்னதாக சாப்பிட்டா அடி. தடவ சோத்தை வெச்சு பிறகு சாப்பிட மாட்டேன்னு அடம் பிடிச்சா அடி. குரியன் மறைஞ்சு பிறகு லேட்டா வீட்டுக்கு வந்தா, எங்க சுத்திட்டு வரேன்னு ஒரு மொத்தா.

அடுத்தவன் வீடல் சாப்பிட்டு விட்டு வந்தா அடி. எப்போ பார்த்தாலும் மூஞ்சியை தூக்கி வெச்சுட்டு இருந்தா அடி. ரொம்பவும் துள்ளிக் குதிச்சாலும் அடி. மூத்தவங்களோட சண்டை போட்டு தோத்தா அடி.

சின்னப் பசங்களோட சண்டை போட்டு ஜெயிச்சிட்டேன்னு கூவினா அடி. ரொம்பவும் மெதுவா சாப்பிட்டா அடி. அவசர அவசரமா அள்ளி போட்டு சாப்பிட்டாலும் அடி. காணாதது கண்டது போல கண்டமேனிக்கு சாப்பிட்டால் அடி. தடவ போட்டதை முழுக்க சாப்பிடாம இருந்தால் அடி. சாப்பிட்ட பிறகும் தடவ சுரண்டிட்டு இருந்தால் அடி, பேசிட்டே சாப்பிட்டா அடி. பெரியவங்க எழுந்த பிறகும் தூங்கிட்டு இருந்தா அடி.

விருந்தாளிங்க சாப்பிடுவதை பார்த்தால் அடி. தடுமாறி நடந்து விழுந்தா உதை. பெரியவங்களை முறச்சு பார்த்தா அடி. பெரியவங்க பேசும்போது முழிச்சா அடி. அவங்க பேசும்போது முழிக்காம வெறிச்சு பார்த்தா அடி. பெரியவங்களை ஓரக் கண்ணால பார்த்தால் அடி. நண்பர்கள் தெருவில் ஃபுட்பால் ஆடும்போது நாம அவங்களோட சேர்ந்தால் அடி. நண்பர்கள் விளையாடும் போது நாம உம்முன்னு வீடல் உட்கார்ந்திருந்தாலும் அடி.

சாப்பிட்ட பின், தடவ அலம்பலேன்னா அடி. சாப்பிட்ட

தடவ சரியா கழுவுலென்னா அடி. சாப்பிட்ட தடவ கீழே போட்டு நசங்கல் ஏற்பட்டா அடி. கழுவின தடவ ஒழுங்கா வைக்கலேன்னா அடி. நகத்தைக் கடிச்சா அடி.

குளிக்காட்டி ஒரே அடி. காக்கா குளியலா குளிச்சு உடனே வந்தா முதுகுல ஒரு அடி. பாத்தரும் உள்ள போயி ஒரு மாமாங்கம் ஆச்சுன்னா, வெளில வந்தவுடன் அடி. ஸ்கூல்ல மிஸ்பிஹேவ் பண்ணினேன்னு தெரிஞ்சா வீடல் அடி. தெருல போர காட் உரசிட்டு போச்சுன்னா, ஏண்டா காட் கிட்ட போனேன்னு சொல்லி அடி. வண்டியில அடிபட்டு குத்துயிரும் குலையுயிருமா இருந்தாலும், அஜாக்கிரதைக்கு நாலு அடி. கேட்ட கேள்விக்கு பதில் வரலென்னா அடி பெரியவங்க பேசும்போது பதில் சொன்னா அடி. லேட்டா கோவிலுக்கு போனா அடி. பிரெண்ட்ஸ்கிட்டே இருந்து ஒலியா ஷூ வாங்கி போட்டுகிட்டா அடி. ...சாட் வாங்கி போட்டாலும் அடி அம்மா செலெக்ட் பண்ணின சட்டை பிடிக்கலென்னு சொன்னா அடி. கடைல choose செய்து ஷர்ட்டை எடுக்க நேரம் பண்ணினா, இதுக்கு இம்புட்டு நேரமான்னு அடி

வாத்தியார் சொல்லிக் குடுத்த ரெண்டுங்கெட்டான் பதிலை பரீட்சை எழுதினா அதே வாத்தியார் "சொந்தமா என்னடா ரீல் விடறயா"ன்னு சொல்லி அடிக்கும் அடி.

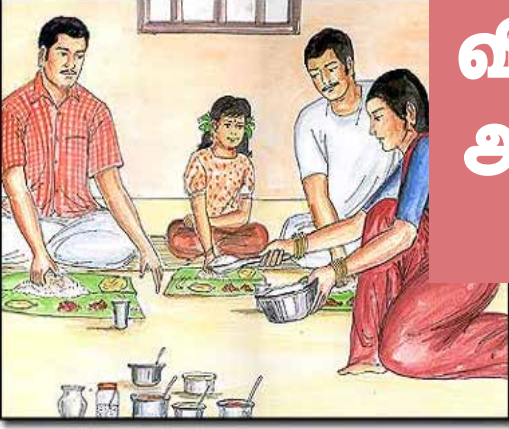
டீச்சர் தப்பு தப்பா நோட்ஸ் கொடுத்தாலும், நாம கர்ரெக்ட் பதில் எழுதினா, "நீ பெரிய பிஸ்த்தாவா"ன்னு சொல்லி வாங்கும் அடி. வீடல் பெற்றோர்கள் இடையில் அல்லது பெருசங்க சண்டை மூடல் இருந்தா, நாம வாங்கும் அடி. சொந்த காரங்கவீடல், நண்பர் வீடல் பக்கிங்க மாதிரி சாப்பிட்டால், நம்ம வீடல் வந்து வாங்கும் அடி. மூணு தோசை /பூரியை தாண்டி இன்னொன்னாலும் அடி...போதும்னாலும் அடி, எல்லாத்துக்கும் நெய்யா கேக்குதுன்னு முதுகுல அடி. சாப்பிட்ட பிறகு தடவ நக்கினால் அடி. பக்கத்து வீட்டுபொண்ணை பார்த்தா அடி காரணமும் தாண்டி, காரணமே இல்லாமல் வாங்கும் அடி.

இன்னிக்கு பசங்களுக்கு இதெல்லாம் அபத்தமா தெரியலாம். ஆனால், கிட்டத் தட்ட கூட்டு குடும்பத்தில் பெரியோர்கள், பங்காளிகளுடன் வாழ்ந்த அந்நாட்களில், இவ்வடிகள் வாங்கித்தான் பலர் பெரிய மனுஷனாக உசந்தாங்கன்னு சொல்ல முடியுமோ இல்லையோ, "எங்களில் பலருக்கு இந்த இளமையில் வாங்கிய அடிகள், வாழ்வில் முன்னேற உதவின என உறுதியாக சொல்ல முடியும்... பெருமையாகவும் சொல்ல முடியும்

\*வாழ்க இந்திய பெற்றோர்களும்..... ஆசிரியர்களும்.....

அடிகள் எம் வாழ்வின் படிகள். அப்பப்பப்பா என்னா அடி ? படித்ததில் பிடித்தது பகிர்கிறேன்.

பகிர்ந்தவர்: வை.சுவாமிநாதன், வைத்தீஸ்வரன் கோயில்



# விருந்தினர்களிடம் அன்புடன் நடப்பது எப்படி?

படித்ததில் பிடித்தது....

ஒருவர் வீட்டுக்குள் நுழைந்தவுடன் .. இது சொந்த வீடா ..வாடகை வீடா... வாடகை எவ்வளவு... என்று கேட்க ஆரம்பிக்காதீர்கள் .. (அவர்கள் எந்த வீட்டில் இருந்தாலும் மேற்கொண்டு நீங்கள் ஒன்றும் செய்யப் போவதில்லை)

நீங்க முதலியாரா .. கவுண்டரர் .கிரிஸ்டியனா என்று கேட்டு சங்கடப்படுத்தாதீர்கள் . (அவர்கள் எந்த சாதியாக இருந்தாலும் மேற்கொண்டு நீங்கள் ஒன்றும் செய்யப் போவதில்லை)

வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன் அவர்களின் பொருளாதார நிலையை அறிய கண்களாலே துழுவாதீர்கள்.

வீட்டிற்கு வந்தவர்களிடம் .. காபியா டீயா என்றால் .. கொடுங்கள் என்று அன்போடு கேட்டு அருந்தங்கள்.

அல்லது மோரோ, குளிர்பானமோ.. கொடுப்பதை மனம் குளிர்ந்து அருந்துங்கள். இப்பதான் காபி சாப்பிட்டு வந்தேன் .. என்று அலட்சியப் படுத்தாதீர்கள்.

வீட்டிற்கு அழைப்பிதழ் கொடுக்க வரும்போது .. அவர்களிடமே பேர் கேட்டு எழுதாதீர்கள்.

வீட்டிற்கு வந்தவர் வருகிறேன் என்று சொல்லி வெளியில் சென்று தெருவில் நடக்கும் வரை /வாகனம் எடுக்கும் வரை அவர்களிடம் கண்களால் உரையாடுங்கள். மாறாக உடனே கேட்டையோ,கதவையோ சாத்தாதீர்கள்.

ஏன் உங்க மனைவி வேலைக்கு போறாங்க...? அல்லது ஏன் வேலைக்கு போகல.. என்று ஆராய்ச்சி கேள்வி கேட்காதீர்கள்.

சாப்பாட்டு நேரத்துல வந்தவங்க கிட்ட "சாப்பிடுறீங்களா" என்று கேட்கும் வீட்டில் பச்சை தண்ணி கூட குடிக்காதீர்கள். மாறாக "சாப்பிடுங்க" என்று சொல்லு வீட்டில் நிச்சயமாக சாப்பிடுங்க. உறவுகளை வளர உன்னத வழி.

பையன் அல்லது பொண்ணு என்ன பண்ணா.. என்று கேட்காதீர்கள். வேண்டுமென்றால் உங்கள் பையன் அல்லது பொண்ணு என்ன படிக்கிறார்கள் /எங்கு வேலை செய்கிறார்கள் .. என்று சொல்லுங்கள்..

கேட்பவருக்கு பிடித்திருந்தால் அவர் சொல்லட்டும்.. அவரை வற்புறுத்தாதீர்கள்.

friendly ஆ பேசறேன், உரிமையில பேசறன்னு.. பொதுவுல... அவங்களுக்கோ அவங்க பிள்ளைகளுக்கோ advice ஆரம்பிக்காதீர்கள்.

உங்களுக்கு என்ன குறைச்சல்.. இரண்டு பேரு சம்பள... பையன் கை நிறைய சம்பார்க்கிறான். இப்படி சொல்லறவங்க கிட்ட../நினைக்கறவங்க கிட்ட தள்ளியே நில்லுங்க. அல்லது உறவுகளை விட்டு விலகிடுங்க.

நீங்க எங்கெல்லாம் plot/flat வாங்கி வச்சிருக்கீங்களோ. வந்த இடத்தில் பட்டியலிடாதீர்கள்.. இது அவருக்கு அவர் மனைவிமுன் மிகுந்த தர்ம சங்கடத்தை உருவாக்கும். இதை உணருங்கள்.

வந்த இடத்தில் உங்கள் புத்திசாலித்தனத்தை காட்டாதீர்கள்.. மாறாக அன்பை காட்டுங்கள். அதற்கே உலகளவில் அதிக demand.

வீட்டிற்கு வருபவர்களிடம் பிள்ளைகளை அறிமுகப்படுத்தி அவர் எந்த வகையில் உறவினர் அல்லது நண்பர் என்று பிள்ளைகள் மூலம் உங்கள் உறவுகளுக்கு பாலம் அமையுங்கள்.

வீட்டிற்கு வந்தவர்களிடம் கணவனை அல்லது மனைவியை விட்டு கொடுக்காமல் பேசுகிறேன் என்று தற்பெருமை, தம்பட்டம் அடிக்காதீர்கள்.. அல்லது.. வீட்டிற்கு வந்தவர்களிடம் தனது மனைவி/கணவன் பற்றியோ விளையாட்டுக்கு சொல்கிறேன் என்று கிண்டலடிக்காதீர்கள்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நண்பர்கள் போதும்.. உங்கள் personal / family விஷயங்களை பகிர்ந்து கொள்ள மற்ற அனைத்து நண்பர்களிடம் நாசுக்காகவும்,இயல்பாகவும் பழக கற்று கொள்ளுங்கள்.



கூடல் நிறைந்து காணப்படும். அதனுள் எவ்வளவு மழைத் தண்ணீர் வந்து எவ்வழியில் சேர்ந்தாலும் அது ஒரு போதும் துள்ளிக் குதித்து கரையை மீறுவது கிடையாது. அதே போன்று அந்தக் கடலின் நீர் வெய்யிலின் நிமித்தம் நீராவிமாகிப் போகின்றது. இருந்தபோதும் அது ஒருபோதும் உள்ளே சென்று மறைவதில்லை, என்றுமே நிலைகுலையாது அமைதியாக உள்ளது. நிலையான உள்ளம் கொண்ட மனிதன் ஒருபோதும் கலங்க மாட்டான். ஆனால் உள்ளம் நிலையற்று இருப்பவன் ஒருபோதும் அமைதியடையமாட்டான்.

பகவத்கீதையின் இந்த தத்துவத்தை கவியரசர் கண்ணதாசன் அவர்கள் "அவன் தான் மனிதன்" என்ற படத்தில் வரும் பாடலில் எளிய முறையில் விளக்குகிறார்

ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர்  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர்  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 நீ நடத்தும் நாடகத்தில்  
 நானும் உண்டு  
 நீ நடத்தும் நாடகத்தில்  
 நானும் உண்டு  
 என் நிழலில் கூட அனுபவத்தில்  
 சோகம் உண்டு  
 பகைவர்களை நானும் வெல்வேன்  
 அறிவினாலே  
 ஆனால் நண்பரிடம் தோற்று விட்டேன்  
 பாசத்தாலே  
 நண்பரிடம் தோற்று விட்டேன் பாசத்தாலே  
 ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர்  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 பாஞ்சாலி உன்னிடத்தில்  
 சேலை கேட்டாள்  
 அந்த பார்த்தனவன் உன்னிடத்தில்



**கண்ணனின் கீதைக்கு  
 கண்ணதாசன் விளக்கம்!**

கீதை கேட்டான்  
 நானிருக்கும் நிலையில் உன்னை  
 என்ன கேட்டேன்  
 இன்னும் நன்மை செய்து  
 துன்பம் வாங்கும்  
 உள்ளம் கேட்டேன்  
 நன்மை செய்து துன்பம் வாங்கும்  
 உள்ளம் கேட்டேன்  
 ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர்  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 கடலளவு கிடைத்தாலும்  
 மயங்க மாட்டேன்  
 அது கையளவே ஆனாலும்  
 கலங்க மாட்டேன்  
 உள்ளத்திலே உள்ளதுதான்  
 உலகம் கண்ணா  
 இதை உணர்ந்து கொண்டேன்  
 துன்பம் எல்லாம்  
 விலகும் கண்ணா  
 உணர்ந்து கொண்டேன் துன்பம் எல்லாம்  
 விலகும் கண்ணா  
 ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர்  
 ஆடாதாரே கண்ணா  
 ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே  
 ஆடாதாரே கண்ணா

# மன அழுத்தம் நீங்கிட!



காலையில் முன்னதாகவே எழுந்துவிடுங்கள். எங்கேயாவது செல்ல வேண்டியிருந்தால் அதற்குரிய ஆடைகள், பொருட்களை முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு காகிதத்தில் அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய பணிகளையும், எப்போது செய்யப் போகிறோம் என்பதையும் குறித்து வையுங்கள்.

காத்திருப்பது சிரமம் என்று கருதாதீர்கள். ஒரு புத்தகத்தை கையில் வைத்திருப்பது காத்திருத்தலை சுகமாக்கும். தேவையற்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

வேலைகளைத் தள்ளி வைப்பது மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். செய்யவேண்டியதை தாமதப்படுத்தாமல் செய்யுங்கள். முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். எதையும் கடைசி நேரம் வரை காத்திருந்தபின் செய்வதைத் தவிருங்கள்.

வேலை செய்யாதவைகளைக் கட்டி அழாதீர்கள். சரி செய்ய முயலுங்கள் காலணியுள்ளும் கடினமும் ஆனாலும். இல்லையேல் அவை தேவையற்ற மன அழுத்தத்தைத் தரக்கூடும். சற்று முன்கூட்டியே செல்ல பழக்கப் படுங்கள். பத்து நிமிடத்தில் செல்லமுடிந்த இடத்துக்கு இருபது நிமிடத்திற்கு முன்பாகவே புறப்படுங்கள்.

காஃபி , டீ அதிகம் குடிப்பதைத் தவிருங்கள். புகை மது எல்லாம் வேண்டாம். சில மாற்று யோசனைகளைக் கைவசம் வைத்திருங்கள். உதாரணமாக பஸ் தாமதமானால் இதை இதைச் செய்வேன் என்பது போன்றவை.

இறுக்கம் தளருங்கள். சில வேலைகள் தடைபடுவதாலோ, தாமதப்படுவதாலோ உலகம் முடிந்து விடப் போவதில்லை. தவறாய்ப் போன ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து சிந்தித்துக்கொண்டே இருப்பதை விட, சரியாய் நிகழ்ந்த பலவற்றைக்குறித்து அடிக்கடி நினைத்து மகிழுங்கள். செல்லும் இடங்கள் புதிய இடங்களாக இருந்தால் வழியை முதலிலேயே தெளிவாகக் கேட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சற்று நேரம் கைபேசிகளையும், தொலைபேசிகளையும் அணைத்துவிடுங்கள். ஓய்வு எடுங்கள் எந்தத்தொந்தரவும் இன்றி.

செய்வதற்கு இயலாத பணிகளோ, நேரமில்லாமையால் நாம் செய்யமுடியாது என்று நினைக்கும் பணிகளோ இருந்தால், 'மன்னிக்கவும்.. என்னால் செய்ய இயலாது' என்று சொல்லப்படுகிறார்கள். உணவு, உடை, உறைவிடம் தவிர்த்த எதுவும் உங்களை மன இறுக்கம் கொள்ளச் செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். முன்னுரிமை எதற்குக்கொடுக்க வேண்டும் என்பதில் தெளிவு அவசியம். எளிமையாக வாழுங்கள்.

உற்சாகமான நண்பர்களுடன் பழகங்கள் அதிக நேரம்.

நன்றாகத் தூங்குங்கள். முடிந்தால் அலாரம் வைத்துத் தூங்குங்கள். தடையற்ற தூக்கத்துக்கு அது உதவும்.

வீட்டில் பொருட்களை அதனதன் இடத்தில் ஒழுங்காக அடுக்கி வையுங்கள். அவசரமாய் தேடுகையில் அகப்படாத பொருள் மன அழுத்தத்தைத்தரும். ஆழமாக , நிதானமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து மெதுவாக வெளியே விடுங்கள்.

எழுதப் பழகங்கள். கவலைகளை, எரிச்சல்களை, தோல்விகளை குறைக்க எழுத்து வடிகாலாகும். குழப்பம், கவலைகளை உள்ளுக்குள் புதைக்காமல் நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்களிடம் பகிருங்கள்.

தினமும் உங்கள் மனதை மகிழ்ச்சியும் செயல்கள் எதையேனும் ஒன்றைச் செய்யுங்கள். அதில் பொருளாதாரப் பயன் ஏதும் இல்லாவிட்டாலும் கூட. பிரளுக்காக எதையேனும் செய்யப் பழகங்கள். செய்யும் அணைத்து செயல்களையும் ஆத்மார்த்தமான அன்போடு செய்யுங்கள்.

என்னை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லையே எனும் முன்கல்களைத் தவிர்த்து பிறரைப் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். உங்கள் உடை, நடை பாவனைகளினால் தன்னம்பிக்கை மிளிர்ட்டும். உடைகளை நன்றாக அணிவதே தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. நிறைய வேலைகளை ஒரே நாளில் முடிக்க நினைக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு வேலைக்கும் இடையே சரியான இடைவெளி விடுங்கள். வார இறுதிகள், விடுமுறை நாட்களை மிகச் சிறப்பாகச் செலவிடுங்கள். வெளியே செல்வது, கடற்கரைக்குச் செல்வது என மனதைப் புத்துணர்ச்சியாக்குங்கள்.

இன்றைய பணிகளை செவ்வனே செய்தால் நாளைய பணிகள் செவ்வனே நடைபெறும் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள். பிடிக்காத வேலை இருந்தால் அதை முதலிலேயே முடித்து விடுங்கள். அப்போது தான் தொடர்ந்து செய்யும் பிடித்தமான வேலைகள் மனதை இலகுவாக்கும். மன்னிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், அடுத்தவர்களைக் காயப் படுத்தாமல் வாழப் பழகங்கள். இவற்றில் சிலவற்றைப் பின்பற்றினாலே மன அழுத்தமற்ற வாழ்க்கை நமக்கு வசப்படும்.

# சண்ணாம்பில் சூடுக்கும் மருத்துவ குணம்!



எல்லா வீடுகளிலும் சண்ணாம்பு இருக்கும். அதை மருந்துபோல் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். நேரடியாக சாப்பிட முடியாது என்பதால் வேறு ஏதாவதொரு பொருளோடு சேர்த்து சாப்பிட்டார்கள். குறிப்பாக வெற்றிலை பாக்ளோடு சேர்த்து பயன் படுத்தினார்கள். இப்போது வெற்றிலை சாப்பிடும் வழக்கமே இல்லை. வீடுகளில் சண்ணாம்பும் இருப்பதில்லை. கடைகளில் கூட அரிதாகத்தான் கிடைக்கிறது.

சாப்பிட்டவுடன் வெற்றிலை சாப்பிடுவது ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சண்ணாம்பு எலும்புகளுக்கு நல்லது. கால்சியம் சத்தை தரக்கூடியது. தொண்டைக்கும் நல்லது. அது குழந்தை களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரக்கூடிய இயற்கைப் பொருள். ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் ஊசி முனையளவு சண்ணாம்பு கலந்து கொடுத்தால் அதைவிட பெரிய மருந்தே கிடையாது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகும். அடிக்கடி ஏதாவதொரு உடல்நல குறைவால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் இதை சாப்பிட பின்பு சுறு சுறுப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வளரும். எலும்புகளும் உறுதியாகும்.

இது ஆண்மை விருத்திக்கு நல்லது என்று கூறப்படுகிறது. விந்தணுக்கள் குறைவாக உள்ளவர்கள் கரும்பின் சாற்றில் சிறிது சண்ணாம்பு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பெண்களுக்கு ஆரோக்கியமான கருமுட்டை உருவாக சண்ணாம்பு காரணமாக உள்ளது. பெண்கள் சண்ணாம்பை ஏதேனும் ஒரு உணவுப் பொருளுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

மாணவர்களுக்கு சண்ணாம்பால் நினைவாற்றல் பெருகும். படிக்கும் மாணவர்களுக்கு கெட்டித் தயிரில் ஒரு கோதுமையளவு சண்ணாம்பு கலந்து கொடுத்தால் நினைவாற்றல் பெருகும். மூளையின் சக்தி அதிகரிக்கும்.. நீர் மோர், ஜூஸ், தண்ணீரிலும் கலந்து கொடுக்கலாம். நல்ல மாற்றம் தெரியும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு அதிக கால்சியம் தேவை. அந்த தேவையை சண்ணாம்பு பூர்த்தி செய்யும். மாதுளம் பழம் சாற்றில், ஒரு கோதுமையளவு சண்ணாம்பு கலந்து தினமும் குடிக்கலாம். அதன் மூலம் உடலுக்கு தேவையான சண்ணாம்பு அதாவது கால்சியம் கிடைப்பதுடன், பிரசவமும் எளிமையாகலாம்.

அதுமட்டுமல்ல அந்த கால்சியம் குழந்தைக்கும் போய் சேர்ந்து மூளை வலுப்பெற்ற நிலையில் குழந்தை பிறக்கும்.

இப்பொழுதெல்லாம் சண்ணாம்புக்கு யாரும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. உடலில் கால்சியம் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் கடையில் கால்சியம் மாத்திரைகளை வாங்கி சாப்பிடுகிறார்கள். எந்த மாத்திரையானாலும் அது பக்கவிளைவுகளை தரக்கூடியதுதான் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இயற்கை முறையில் நாம் சாப்பிடும் கால்சியம் நம் உடலுக்கு தேவையானதை எடுத்துக்கொண்டு அதிகப்படியாக உள்ளதை வெளியேற்றிவிடும். ஆனால் மாத்திரைகள் அப்படியில்லை. தேவையில்லாத தொந்தரவுகளை உருவாக்கிவிடும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் சண்ணாம்பு நல்ல தீர்வு தரும். ரத்தக் குறைபாடு, அதிக ரத்தப் போக்கு, உடல்வலி, வயிற்று வலி, குறைந்த ரத்தப் போக்கு, உடல் உஷ்ணம், சோர்வு இவையனைத்திற்கும் சண்ணாம்பு நல்ல தீர்வாக இருக்கும். கரும்பு ஜூஸ், ஆரஞ்சு பழரசம், மாதுளம் பழச்சாறு இவற்றுடன் ஒரு கோதுமையளவு சண்ணாம்பை கலந்து குடித்து வந்தால் எல்லா பிரச்சினைகளும் தீரும். அது போன்று கீழாநெல்லிக்கீரை, வெள்ளை கீரை, கறிவேப்பிலை ரசம் ஆகியவற்றுடன் ஒரு துளி சண்ணாம்பு கலந்து சாப்பிடவேண்டும். பற்கள், ஈறுகளில் பிரச்சினை இருந்தால் வெற்றிலை, துளசியுடன் ஒரு துளி சண்ணாம்பு கலந்து சாப்பிடலாம். மிக குறைந்த அளவில் சண்ணாம்பு கலந்த நீரில் தினமும் வாய் கொப்பளித்து வந்தால் ஈறுகள், பற்கள் பலம்பெறும். தோள்பட்டை வலி, மூட்டு வலி இவற்றிற்கு சிறிது சண்ணாம்பை துளசி சாற்றில் கலந்து தேய்த்துவிட்டால் வலி மறையும். விஷப் பூச்சிகள் கடித்துவிட்டால் சிறிது சண்ணாம்பு வைத்தால் விஷம் நீங்கும்.

நல்லெண்ணெயில் சிறிது சண்ணாம்பு கலந்து உடலில் பூசிவிட்டால் கொசுக்கடி, வேர்க்குரு தழும்புகளினிருந்து விடுபடலாம். பல்லில் கூச்சம் உள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் சிறிது உப்பு, சண்ணாம்பு கலந்து கொப்பளித்து வந்தால் பல் கூச்சம் மறையும். பல்லில் ரத்தம் வடிதல், வாய் தூர்நாற்றம் போன்றவைகளுக்கும் இது நல்ல மருந்து. தொண்டை இனிமையாக இருக்க சண்ணாம்பு துணைபுரிகிறது. அந்த காலத்தில் பாட்டுப்பாடும் பாகவதர்கள் வெற்றிலைப் பெட்டியை கையோடு வைத் திருப்பதற்கு இதுதான் காரணம்.

பச்சரிசி, மிளகு இவற்றோடு சிறிது சண்ணாம்பை கலந்து நன்றாகமென்று சாற்றை தொண்டை முழுவதும் பரவும் படி செய்ய வேண்டும். அபார குரல்வளம் கிடைக்கும். அந்தக்கால மேடைநாடக நடிகர்கள் கைவசம் வைத்திருக்கும் மருந்து இது. வெற்றிலையில், தேன் தடவி, கிராம்புடன் சிறிது சண்ணாம்பு சேர்த்து மென்று சாற்றை தொண்டையில் பரவிட்டால் தொண்டை வளமாகும். அந்தச் சாறு நூரையீரல் முழுவதும் பரவி சளி தொந்தரவை போக்கும். மேடையில் பாடுபவர்களுக்கு இது சிறந்த நிவாரணி.

குளிக்காலத்தில் தொண்டை கட்டிக்கொண்டால் முருங்கைச் சாற்றுடன் கொஞ்சம் சண்ணாம்பை குழைத்து தொண்டையின் வெளிப்புறத்தில் பரவலாக பூசியிட வேண்டும். தொண்டை கமறல் நீங்கிவிடும். சண்ணாம்பை நேரிடையாக சாப்பிட முடியாது. அதைப் பதப்படுத்தி சாப்பிடும் பக்குவத்தில் கடைகளில் விற்ற கிறார்கள். கலர் சேர்க்காத வெள்ளை சண்ணாம்புதான் சிறந்தது.





## உடலும் நேர மேலாண்மையும்!

நமது உடல், ஒவ்வொரு உடல் பாகத்திற்கென தனித்தனியே கடிக்காரத்தின் அலாரத்தை முன்பதிவு செய்து கொண்டு சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் அதன் பணியை செய்து முடிக்க இரண்டு மணி நேரம் ஒதுக்கியுள்ளது. இரண்டு மணி நேரம் முடிந்ததும் மீண்டும் அலாரத்தை அடுத்த உறுப்புக்கு மாற்றி விடுகிறது.

விடியற்காலை 3.00 மணிமுதல் 5.00 மணிவரை நுரையீரலின் நேரம்.

இந்த நேரத்தில் சுவாசப் பயிற்சி செய்து காற்றின் மூலம் வரும் பிராண சக்தியை உடலுக்குள் அதிகமாகச் சேகரித்தால் ஆயுள் நீடிக்கும். தியானம் செய்யவும் ஏற்ற நேரம் இது. ஆஸ்துமா நோயாளிகள் இந்த நேரத்தில் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள்.

விடியற்காலை 5.00 மணிமுதல் 7.00 மணிவரை பெருங்குடலின் நேரம்.

காலைக்கடன்களை இந்த நேரத்துக்குள் முடித்தே தீர வேண்டும் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்த நேரத்தில் எழுந்து கழிவறைக்குச் செல்லும். பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நாளடைவில் மலச்சிக்கல் தீரும். உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாக உள்ள நேரமும் கூட இதுவே.

காலை 7.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை வயிற்றின் நேரம்.

இந்த நேரத்தில் கல்லைத் தின்றாலும் வயிறு அரைத்து விடும். காலை உணவை பேரரசன் போல் உண்ண வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். இந்த நேரத்தில் சாப்பிடுவதுதான் நன்கு செரிமானமாகி உடலில் ஒட்டும்.

காலை 9.00 மணிமுதல் 11.00 மணி வரை மண்ணீரலின் நேரம்.

காலையில் உண்டானவை மண்ணீரல் செரித்து உண்டச் சத்தாகவும் ரத்தமாகவும் மாற்றுகிற நேரம் இது. இந்த நேரத்தில் பச்சைத் தண்ணீர் கூடக் குடிக்கக்கூடாது. மண்ணீரலின் செரிமான சக்தி பாதிக்கப்படும். நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு மோசமான நேரம் இது.

முற்பகல் 11.00 மணிமுதல் பிற்பகல் 1.00 மணி வரை இதயத்தின் நேரம்

இந்த நேரத்தில் அதிகமாகப் பேசுதல், அதிகமாகக் கோபப்படுதல், அதிகமாகப் பட்டடத்தல் கூடாது. இதயம் பாதிக்கப்படும். இதய நோயாளிகள் மிகமிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய நேரம்.

பிற்பகல் 1.00 மணிமுதல் 3.00 மணி வரை சிறு குடலின் நேரம்.

இந்த நேரத்தில் மிதமாக மதிய உணவை உட்கொண்டு சற்றே ஓய்வெடுப்பது நல்லது.

பிற்பகல் 3.00 மணி முதல் மாலை 5.00 மணிவரை சிறுநீர்ப்பையின் நேரம். நீர்க்கழிவுகளை வெளியேற்ற சிறந்த நேரம்.

மாலை 5.00 மணி முதல் 7.00 மணி வரை சிறுநீரகங்களின் நேரம்.

பகல் நேரபரபரப்பிலிருந்து விடுபட்டு அமைதி பெற, எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்க, தியானம் செய்ய, வழிபாடுகள் செய்ய சிறந்த நேரம்.

இரவு 7.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை, பெரிசாட்டியத்தின் நேரம்.

பெரிசாட்டியம் என்பது இதயத்தைச் சுற்றி இருக்கும் ஒரு ஜவ்வு இதயத்தின் Shock absorber. இரவு உணவுக்கு உகந்த நேரம் இது.

இரவு 9.00 மணி முதல் 11.00 மணி வரை, டிரிப்பின் கீட்டர் என்பது ஒரு உறுப்பல்ல.

உச்சந்தலை முதல் அடி வயிறு வரை உள்ள மூன்று பகுதிகளை இணைக்கும் பாதை. இந்த நேரத்தில் உறங்கச் செல்வது நல்லது.

இரவு 11.00 மணி முதல் 1.00 மணி வரை பித்தப்பை இயங்கும் நேரம்.

இந்த நேரத்தில்தூங்காது விழித்திருந்தால் பித்தப்பை இயக்க குறைபாடு ஏற்படும்.

இரவு 1.00 மணி முதல் விடியற்காலை 3.00 மணி வரை கல்லீரலின் நேரம்.

இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உட்காந்திருக்கவோ விழித்திருக்கவோ கூடாது. கட்டாயம் படுத்திருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் ஓடும் ரத்தத்தை கல்லீரல் தன்னிடத்தே வரவழைத்து சுத்திகரிக்கும் நேரம் இது. இந்த பணியை நீங்கள் பாதித்தால் மறுநாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பில்லாமல் அவதிப்படுவீர்கள்.

- தகவல்: டி.சாமிநாதன், திருப்பூர்



இயக்குநர் லோகேஷ் கனகராஜ் விஜய்யின் கூட்டணியில் வெளியான 'மாஸ்டர்' திரைப்பட வெற்றிக்குப் பிறகு இருவரும் மீண்டும் இணையும் திரைப்படம் 'தளபதி 67'.

இத்திரைப்படத்தை செவன் ஸ்கிரீன் ஸ்டூடியோ லலித் குமார் தயாரிக்கிறார். லோகேஷ் அனிருத் கூட்டணி தொடர 'தளபதி 67' திரைப்படத்திற்கும் இசையமைகிறார் இசையமைப்பாளர் அனிருத். லோகேஷின் மாநகரம், கைதி, மாஸ்டர், விக்ரம் திரைப்படங்களுக்குப் படத்தொகுப்பாளராக இருந்த பிலோமின் ராஜ் இப்படத்திற்கும் படத்தொகுப்பாளராக தொடர்கிறார். அதேபோல கைதி, விக்ரம் படங்களுக்கு ஆக்ஷன் ஸ்டண்ட் மாஸ்டராக இருந்த அன்பறிவ் இப்படத்திற்கு ஆக்ஷன் ஸ்டண்ட் மாஸ்டராக இருக்கிறார். மனோஜ் பரமஹம்சா ஒளிப்பதிவாளராக இருக்கிறார். லோகேஷ் கனகராஜ், ரத்னகுமார் மற்றும் தீரஜ் வைதி ஆகியோர் படத்தின் வசனத்தை எழுதியிருக்கிறார்.



சசி இயக்கத்தில் விஜய் ஆண்டனி நடித்த படம் 'பிச்சைக்காரன்'. கடந்த 2016ம் ஆண்டு வெளியான இப்படம் பிளாக்பஸ்டர் வெற்றியை பெற்றதோடு, விஜய் ஆண்டனியின் திரையுலக பயணத்தில் திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியது.

இதைத்தொடர்ந்து இப்படத்தின் இரண்டாம் பாகம் உருவாகி வருகிறது. இதில் விஜய் ஆண்டனி நடிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் இயக்கியும் வருகிறார். இப்படத்தின் படப்பிடிப்பு மலேசியாவில் நடைபெற்ற போது விஜய் ஆண்டனிக்கு விபத்து ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார். இந்நிலையில், தான் 90 சதவிகிதம் குணமடைந்துவிட்டதாக விஜய் ஆண்டனி பதிவு ஒன்றை பகிர்ந்துள்ளார். அதில், "அன்பு இதயங்களே நான் 90% குணம் அடைந்து விட்டேன். உடைந்த என் தாடை, மூக்கு எலும்புகள் ஒன்று சேர்ந்துவிட்டன. என்னமோ தெரியவில்லை, நான் இப்போது முன்பைவிட அதிக சந்தோஷத்தை உங்களால் உணருகிறேன். வரும் ஏப்ரல் வெளியாகும் பிச்சைக்காரன் 2 பட வேலைகளை இன்று முதல் தொடங்குகிறேன். அன்புக்கு நன்றி" என்று பதிவிட்டுள்ளார்.



தனுஷ் நடிப்பில் கடைசியாக வெளியான திரைப்படம் நானே வருவேன் . இதனிடையே அடுத்ததாக தனுஷ் நடித்துள்ள வாத்தி திரைப்படம் ரிலீசுக்கு தயாராகி வந்தது. இப்படத்தின் மூலம் தெலுங்கில் அறிமுகமாக உள்ளார் தனுஷ். இப்படத்தை பிரபல தெலுங்கு இயக்குனர் வெங்கட் அலுரி இயக்கி உள்ளார். வாத்தி படத்தில் நடிகர் தனுஷுக்கு ஜோடியாக சமயுக்தா மேனன் நடித்திருந்தார். ஜிவி பிரகாஷ் இசையமைத்துள்ள இப்படம் ஒரே நேரத்தில் தமிழ், தெலுங்கு ஆகிய இரு மொழிகளில் உருவாகி உள்ளது. தமிழில் வாத்தி என பெயரிடப்பட்டுள்ள இப்படம் தெலுங்கில் சார் என்கிற பெயரில் தயாராகி உள்ளது. இப்படத்தின் ஷூட்டிங் முடிந்து பின்னணி பணிகள் வேகமாக நடைபெற்று வருகிறது.



சமயுக்தா அக்கறை கொண்ட இயக்குனர் பா. ரஞ்சித் இயக்கத்தில் விக்ரம் நடிக்கும் 'தங்கலான்' படத்தின் படப்பிடிப்பு தளபுகைப்படங்கள் வெளியாகி உள்ளன. "நட்சத்திரம் நகர்கிறது" படத்தைத் தொடர்ந்து, விக்ரமை வைத்து 'தங்கலான்' படத்தை பா. ரஞ்சித் இயக்கி வருகின்றார். இந்தப் படத்தை ஸ்டூடியோ கிரீன் நிறுவனம் சார்பில் ஞானவேல் ராஜா தயாரிக்கிறார். இந்த படத்திற்கு இசையமைப்பாளராக ஜி.வி. பிரகாஷ் ஒப்பந்தமாகியுள்ளார். அத்தோடு ஒளிப்பதிவை கிஷோர் குமாரும், படத்தொகுப்பை செல்வாவும் கவனித்துக்கொள்கின்றனர். எஸ்.எஸ்.மூர்த்தி கலை இயக்குனராக பணிபுரியும் இந்தப் படத்தில் ஏகன் ஏகாம்பரம் ஆடவடிவமைப்பாளராக ஒப்பந்தமாகியுள்ளார்.



## முக அழகில் முழுநிலவாய் மின்னிய ஜமுனா!

தனது 16 வயதில் டாக்டர் கரிக்காபட்டி ராஜாராவின் 'Puttilu' என்ற தெலுங்குப் படத்தின் மூலம் நடிகையாக அறிமுகமானவர் ஜமுனா. தமிழில் கடைசியாக கமல்ஹாசன் இரட்டை வேடத்தில் நடித்த 'தூங்காதே தம்பி தூங்காதே' படத்தில் அவரது தாயாராக நடித்திருந்தார். மொத்தம் 198 படங்களில் இவர் நடித்துள்ளார்.

சிறுவயது முதலே பள்ளியில் மேடை நாடகங்களில் ஆர்வம் காட்டி நடித்து வந்த அவருக்கு, அவரது தாயார் உறுதுணையாக இருந்ததுடன், பாட்டு மற்றும் ஹார்மோனியம் உள்ளிட்ட கலைகளை கற்றுக்கொள்ளவும் சிறப்பு பயிற்சி அளித்தார்.

நடிப்பிற்காக பல விருதுகளை வென்ற இவர், பின்னர் 1980களில் காங்கிரஸ் கட்சியில் இணைந்து 1989ம் ஆண்டு ராஜமுந்திரி தொகுதியில் இருந்து மக்களவை தொகுதிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், ஹிந்தி உள்ளிட்ட மொழிகளில் பல திரைப்படங்களில் நடித்திருக்கும் இவர் 1968ஆம் ஆண்டு சிறந்த நடிகைக்கான பிலிம் பேர் விருது, 1999ஆம் ஆண்டு எம்.ஜி.ஆரின் தமிழக அரசு கவரவ விருது, 2010ஆம் ஆண்டு என்.டி.ஆர் விருது என பல விருதுகளையும் பெற்றிருக்கிறார்.

1989ஆம் ஆண்டுகளில் பாரதிய ஜனதா கட்சியிலும் இணைந்து பிரச்சாரத்தில் ஈடுபட்டார். தெலுங்கில் ரங்காராவ், நாகேஸ்வரராவ் என முன்னணி நடிகர்களுடன் நடித்த ஜமுனா. தமிழில் சிவாஜி கணேசன் உடன் தங்கமலை ரகசியம் எம்ஜிஆர் உடன் தாய் மகளுக்கு கட்டிய தாலி உள்ளிட்ட பல படங்களில் நடித்துள்ளார்.

தங்கமலை ரகசியம் படத்தில் "அமுதைப் பொழியும் நிலவே நீ அருகில் வராததேனோ" பாடலும் குழந்தையும் தெய்வமும் படத்தில் ஜெய்சங்கருடன் அவர் நடித்திருந்த "அன்புள்ள மான் விழியே" பாடலும் அவரை தமிழ்நாட்டின் பட்டி தொட்டி எங்கும் கொண்டு சேர்த்தது.

1936 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 30 ஆம் தேதி கர்நாடகா



மாநிலம் ஹம்பியில் பிறந்த நடிகை ஜமுனா, சிறுவயதிலிருந்தே நாடகங்களில் நடித்து வந்தார். தனது பதினாறு வயதிலேயே திரைப்படங்களில் நடிக்க தொடங்கிய அவர் 1952 ஆம் ஆண்டு தெலுங்கில் பட்டிவு படத்தின் மூலம் ஹீரோயினாக அறிமுகமானார். தமிழில் எம்ஜிஆர், சிவாஜிகணேசன், ஜெமினி கணேசன், ஜெய்சங்கர் உள்ளிட்ட பல நடிகர்களுடன் நடித்துள்ளார். தங்கமலை ரகசியம், நிச்சய தாம்பூலம், குழந்தையும் தெய்வமும், நல்ல தீர்ப்பு, மனிதன் மாறவில்லை, மருத நாட்டு வீரன், தூங்காதே தம்பி தூங்காதே ஆகிய படங்களில் நடித்துள்ளார். இதில் தூங்காதே தம்பி தூங்காதே படத்தில் கமலுக்கு அம்மாவாக நடித்திருந்தார்.

தெலுங்கில் 88 படங்களும், தமிழில் 27 படங்களும், கன்னடத்தில் 8 படங்களும், இந்தியில் 11 படங்களும் என 100க்கும் மேற்பட்ட படங்களில் ஜமுனா நடித்துள்ளார்.

உள்ளே வந்த கபாலிகான் மீண்டும் வெளியே செல்வதும் உள்ளே வருவதாக போனை காதில் வைத்துக் கொண்டு ஓஹோ என்று பரபரப்பாக வந்து உட்கார்ந்தார். ஏலக்காய் டியை நீட்டினோம். வேக வேகமாக குடித்தவரைப் பார்த்து என்ன பரபரப்பா இருக்கீங்க என்று கேட்டோம்.

தமிழக அரசியல் பரபரப்பாக அடுத்து அடுத்து என்ன அடுத்து என்ன என்று இருக்கிறது! என்றார்.

**இடைத்தேர்தல் பரபரப்பை சொல்லுகிறீர்களா என்று கேட்டோம்.**

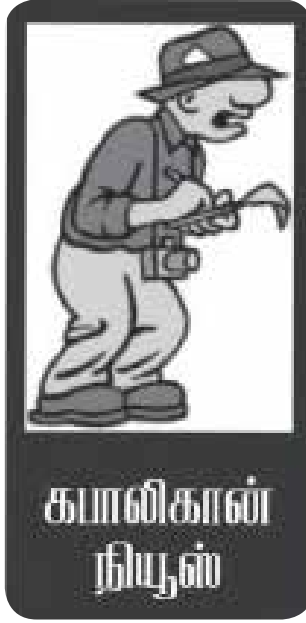
இடைத்தேர்தல் மட்டுமல்ல கருத்துக்கணிப்பு கூட்டத்திலும் நடந்த பரபரப்பு தான்!

**கொஞ்சம் விரிவா சொல்லுங்க**

ஏற்கனவே எதிர்க்கட்சி நாங்க தான் பாஜக சொல்லற நிலைமைல அவங்களுக்கு போட்டியா சீமான் வந்துட்டாரு!

**ஓ!**

ஆமாம். கலைஞரின் எழுத்துத்துறை



சேவையை போற்றும் வகையில், சென்னை மெரினா கடலில், 81 கோடி ரூபாய் செலவில் பேனா நினைவுச்சின்னம் அமைக்க தமிழ்நாடு அரசு திட்டமிட்டது. இதற்கான, பொதுமக்கள் கருத்து கேட்பு கூட்டம் கலைவாணர் அரங்கில் நடைபெற்றது. மாவட்ட ஆட்சியர் அமிர்தஜோதி தலைமையில், மாசு கட்டுப்பாடு வாரியம் ஏற்பாடு செய்திருந்த கூட்டத்தில், நாம் தமிழர் ஒருங்கிணைப்பாளர் சீமான் உள்ளிட்டோர் கலந்து கொண்டனர். மே 17 இயக்கம், சட்டப்பஞ்சாயத்து இயக்கம், ஆம் ஆத்மி உள்ளிட்ட அரசியல் கட்சியினர் நினைவுச்சின்னத்துக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்ததால், கூட்டத்தில் இருந்தவர்கள் கூச்சலிட்டனர்.

கூட்டத்தில் பங்கேற்று பேசிய பாஜக பிரதிநிதி முனுசாமி, கன்னியாகுமரியில் திருவள்ளுவருக்கு அமைக்கப்பட்ட சிலையை விட உயரமாக கலைஞருக்கு நினைவுச்சின்னம் அமைக்கப்படுகிறது. திருவள்ளுவரை விட கருணாநிதி பெரியவரா





என கேள்வி எழுப்பியதால், திமுகவினர் அமளியில் ஈடுபட்டனர். இதனால், போலீசார் கூட்டத்தினரை சமாதானப்படுத்தினர்.

இந்த கருத்து கேட்பு கூட்டத்தில் பேசிய சீமான், சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதால், கடலில் நினைவுச்சின்னம் அமைப்பதை எதிர்ப்பதாக தெரிவித்தார். பள்ளிக்கூடங்களை சீரமைக்க காசு இல்லை என்பவர்களுக்கு நினைவுச்சின்னம் அமைக்க மட்டும் ஏது பணம் எனவும் பேனா சிலை அமைத்தால், அதை உடைப்பேன் எனவும் பேசினார். அப்போது, திமுகவினர் கூச்சலிட்டதால் பரபரப்பு ஏற்பட்டது.

கருணாநிதியை மெரினாவில் புதைப்பதற்கு இடம் கொடுத்ததே தவறு. இதில் வேறு பேனா சிலையா?" என கேள்வி எழுப்பினார். பேனா சிலை நிறுவ வேண்டும் என்றால் அறிவாலயம் உள்ளது (அ) கருணாநிதியின் நினைவிடத்தில் வைத்துக்கொள்ளலாம் என்ற அவர் பேனா சிலையை கடலுக்குள் நிறுவவிடாமல் இறுதி வரை போராடுவேன் என்றார்.

**இந்த பரபரப்பு ஒரு பக்கம்.. இடைத்தேர்தல் சீமான் காட்டும் பரபரப்பு ஒரு பக்கம்!**

**சீமான் யாருக்கு போட்டி?**

அதிமுகவைவிட முந்திக்கொண்டு, களத்தில் இறங்கி உள்ளது சீமானின் நாம் தமிழர் கட்சி.. அந்தவகையில் புது விபூகங்களை அமைத்து ஈரோடு கிழக்கு தொகுதியில் மையம் கொண்டு



வருகிறது.

கடந்த 2021 தேர்தலில் நாம் தமிழர் கட்சி வேட்பாளர் கோமதி 11 ஆயிரத்து 629 வாக்குகள் பெற்று 3ம் இடத்தையும், மக்கள் நீதி மய்யம் வேட்பாளர் ராஜ்குமார் 10 ஆயிரத்து 5 வாக்குகள் பெற்று 4வது இடத்தையும் பெற்றனர்.

பாஜகவை போலவே, காங்கிரஸையும் பொதுவான அரசியல் எதிரியாக கருதி வருகிறது நாம் தமிழர் கட்சி.. 'பாஜக காங்கிரஸ் இவங்க 2 பேரும் ஒன்றுதான்' என்று அடிக்கடி சொல்லி கொண்டே இருப்பவர் சீமான்.. அதனால்தான், மற்ற தொகுதிகளைவிட, காங்கிரஸ் வேட்பாளர்கள் போட்டியிடும் தொகுதியில் மட்டும், எப்போதுமே

கூடுதலாக கவனம் செலுத்தி, பிரச்சாரங்களிலும் ஈடுபடும் நாம் தமிழர் கட்சி. அந்தவகையில், ஒவ்வொரு தேர்தலிலும், திமுக கூட்டணியில் உள்ள காங்கிரஸின் வாக்குகளையும் பிரிப்பதிலும் முக்கிய பங்காற்றி வருகிறது நாம் தமிழர் கட்சி.. நடக்க போகும் இடைத்தேர்தலில் பாஜக போட்டியிடாத சூழலில், நாம் தமிழர் கட்சி 2வது அல்லது 3வது இடத்தை கூட தக்கவைக்கலாம் என்கிறார்கள் அரசியல் விமர்சகர்கள்..

பாக்கலாம்.. அடுத்த மாதம் தெரிஞ்சுகும்.. வரட்டுமா என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலி கான்.







## சளிப்பிரச்சனைக்கு தேன் மூலம் தீர்வு

**தேவையான மூலபொருட்கள் :**  
 கற்பூரவள்ளி இலைகள் - 5, இஞ்சித் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், டீத்தாள் - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - தேவையான அளவு அல்லது ஒரு பழம், தேன் - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - 2 கப் (300ml)

**செய்முறை:** முதலில், கற்பூரவள்ளி இலையை நன்றாக கழுவி பொடியாக நறுக்கி

கொள்ள வேண்டும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் டீத்தாள், இஞ்சித் துருவல், ஓமவல்லி இலைகள் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவேண்டும்.

பின் வடிகட்டி, தேவையான அளவு தேன், எலுமிச்சை சாறு கலந்து பருக வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால், இருமல், சளி போன்ற பிரச்சனைகள் நீங்கிவிடும்.

**பலன்கள்:**

கற்பூரவள்ளி இலையை சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து காலை வேளையில் அருந்தி வந்தால் மூக்கில் நீர்வடிதல், சளி, இருமல், தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைக் கம்மல் குணமடையும்.

சைனஸ், தலைபாரம் நீங்க கற்பூரவள்ளிச் சாற்றுடன் 200 மி. சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி இறக்கித் தலையில் தேய்த்து வந்தால் சைனஸ், தலைபாரம், மூக்கில் நீர் கொட்டுதல் போன்றவை குணமாகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளிப் பிடித்துக்கொண்டு இருமல் உண்டாகும். இது அவர்கள் உடல் நிலையை பல்வேறு வகைகளில் பாதித்து பல நோய்களை உண்டாக்கிவிடும். வள்ளியின் இலையைச் சாறெடுத்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் இருமல் நீங்கும். மேலும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தமும் விலகும்.



## நடிகர் ரசிகர் உறவுகள் அன்றும் இன்றும்

நூறாண்டு கடந்த தமிழ் சினிமா உலகின் முதல் சூப்பர் ஸ்டார் எம்.கே.தியாகராஜ பாகவதர் முதல் இன்றைய நகைச்சுவை நடிகர் யோகிபாபு வரை அனைவரும் தங்களது நடப்பால் ரசிகர்களின் ஆதரவோடுதான் வளர்ந்திருப்பார்கள், வளர்ந்திருக்கிறார்கள். நாளடைவில் ரசிகர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ரசிகர் மன்றங்கள்தான் நடிகரின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. புரட்சித் தலைவர் என்று ரசிகர்களால் அழைக்கப்படும் எம்ஜிஆர், நடிகராக அரசியல்வாதியாக ஏன் தமிழக முதல்வராக இருந்தார் என்றால் அதற்கு முக்கிய காரணங்களில் அவரது ரசிகர்களுக்கும் நிச்சயம் இடமுண்டு. இப்படியாக சிவாஜி கணேசன், ஜெமினி கணேசன், முத்துராமன், ரவிச்சந்திரன், எஸ்.எஸ்.ஆர், ரஜினிகாந்த் என பலருக்கும் ரசிகர் மன்றம் இருந்தது.

பல கட்டங்களில் ஒரு நடிகரின் ரசிகருக்கும் இன்னொரு நடிகரின் ரசிகருக்கும் இடையே உரசல் என்பது காலம் காலமாக இருந்து வருகிறது. எம் .கே. தியாகராஜ பாகவதர்- பி.யூ. சின்னப்பா, எம்.ஜி.ஆர்-சிவாஜி கணேசன், கமல்-ரஜினி, அஜித்-விஜய் என்று ரசிகர்கள் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டார்கள் .

தொழில்நுட்பம் வளர்ந்து விட்ட இந்த காலத்தில் விஜய்-அஜித் ரசிகர்களிடையே வாட்ஸ் அப் facebook இரண்டிலும் நடைபெறும் சண்டைகள் ரசிகர்கள் என்பதை மாறி விரோதிகளாகவே ஆகி விட்டார்கள். தான்



ரசிக்கும் நடிகனுக்கு தங்களுடைய விசுவாசத்தை காட்டுவதில் போட்டோ போட்டி இருந்தது. அந்த வகையில் ரசிகர்களுக்கு என்று வெளியிடப்பட்ட அதிகாலை காட்சிக்கு வந்த ஒரு ரசிகர் காவடி எடுத்து கட் அவுட்டுக்கு பால் அபிஷேகம் செய்யும் போது ஏற்பட்ட விபத்தில் மரணமடைந்து விட்டார்.

"புள்ளைங்களே இனிமே யாரும் ரசிக கூட்டத்திற்குப் போகாதீங்கோ.. எந்தச் சினிமாவும் உங்கள காவந்து பண்ணாது..என் புள்ள சாவே கடைசியா இருக்கட்டும். கொள்ளி போட இருந்த ஒத்த புள்ளைய அள்ளிக் கொடுத்து நிக்கிறேனே.."

பெருங்குரலெடுத்து கதறுகிறாள் அந்தத்தாய். அந்தத்தாயின் உயிர்பிளக்கும் ஓலம் இப்போதும் என் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கின்றது. அந்தத்தாய் லலிதா. பக்கத்து தெருகளில் வீடுகளில் பத்து பாத்திரம் தேய்த்துக் குடும்பத்தை ஓட்டுகிறவள். நரம்புத் தளர்ச்சி நோயால் இயங்க முடியாமல் போன நோயாளிக் கணவனை வைத்துக்கொண்டு. அந்தப் பிள்ளையும் அப்படி ஒன்றும் மோசமான பிள்ளையாகத் தெரியவில்லை. இரவு நேர உணவகக் கடையில் வேலை பார்த்துக் கொண்டே பகல் நேரத்தில் கல்லூரியில் படிப்பைத் தொடரும் எளிய குடும்பத்துப் பொறுப்புள்ள இளைஞன். அவன் பரத் குமார். ஏன் அவன் மரணித்து போனான்? ஒரு நடிகரின் மீதான அளவு கடந்த ரசிக வெறி ஓர் இளைஞனை இல்லாமல் ஆக்கியிருக்கிறது. இன்று எல்லோரும் வகுல் கொண்டாட்டங்களில் மகிழ்ந்திருக்க நாதியற்று ஒரு குடும்பம் நடுத்தெருவுக்குத் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறது.

அவன் ஒரு சினிமா டிக்கெட்டை ஆயிரம்

ரூபாய்க்கு வாங்கி திரைப்படம் பார்க்கச் சென்று இருக்கிறான். அந்தத் தொகை அவன் இரவு நேரங்களில் கண்விழித்து வேலை பார்த்த இரண்டொருநாள் ஊதியமாகக்கூட இருக்கலாம். கூட்டம் மிகுந்த சாலையில் சென்று கொண்டிருந்த டேங்கர் லாரி மீது ஏறி நடனமாடி தவறி கீழே விழுந்து மரணத்திற்குக்கிறான். இந்தச் செய்தி தொலைக்காட்சியில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் என் மகன் சொன்னான்,

"இதுக்கு அஜித் என்னப்பா பண்ணுவாரு? அவரா டேங்கர் லாரி மீது ஏறி நின்று டான்ஸ் ஆடச் சொன்னாரு..?" என்றான். நியாயம் தானே!

"அஜித்தோட புள்ளைங்க யாரும் நள்ளிரவு ஒரு மணிக்கு இந்த படத்தைப் பார்த்திருப்பார்களா?" என்றான் மனைவி. நியாயம் தானே!

அந்தச் சாவு வீட்டில் ஒரு தம்பி இப்படிச் சொன்னான், "எந்த தலையும் தளபதியும் இங்கு வரப்போவதில்லை. நேற்று இருந்தான் இன்று இல்லாமல் போய்விட்டான். இழப்பு நமக்குத் தான். இதுவும் நியாயம் தானே!

இரவு 10 மணிக்கு மேல் நம்முடைய பிள்ளைகள் எப்படி இருப்பார்கள்? நள்ளிரவு ஒரு மணி காட்சிக்கு செல்ல வேண்டுமானால் அதற்கான போக்குவரத்து வசதி என்ன? நள்ளிரவு நேரத்தில் ஒரு சினிமாவை வெளியிடுகிற நடைமுறை வேறு எங்கேயாவது உண்டா? இவர்கள் காசு பார்க்கின்ற பெரு வணிகக் கொள்ளைக்குப் பரத்குமார் என்ற இளைஞன் பலியாகி இருக்கிறான். நள்ளிரவு நேரத்தில் அந்தச் சினிமா வெளியிடப்படாமல் இருந்திருந்தால் இன்று பரத்குமார் உயிரோடு இருந்திருப்பான்.

'தம்பி நீ சாகும்போதும் தல தல என்று சொல்லிக் கொண்டே செத்துப் போனாயாமே.. இதனைத்தான் உனது இதனை வருடக்கால பள்ளிக்கூட படிப்பு உனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்ததா?'

இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டத்தில் உடம்பு முழுவதும் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிப் பற்ற வைத்து தன் உடலை நெருப்புக்குத் தின்னக் கொடுத்தார் உன் பாட்டன் கீழ்ப்பழுவூர் சின்னச்சாமி. உடம்பு வெந்து பாளம் பாளமாய் வெடித்து கிடக்கின்றது. காவல் அதிகாரி,



"உன் பெயர் என்ன? "என்கிறார்.

தமிழ் வாழ்க..

"நீ எந்த ஊர்?" என்கிறார்.

தமிழ் வாழ்க..

சாகும்போதும் தமிழ் வாழ்க.. தமிழ் வாழ்க.. என்று முழங்கிக் கொண்டே செத்துப் போனார் மொழிப்போர் ஈகி சின்னச்சாமி.

"ஈழத்தமிழர் இனப்படுகொலைக்காக என் உடலை ஆயுதமாக ஏந்தி என் தமிழ்ச் சொந்தங்களைக் காப்பாற்றுங்கள்" என்று கடிதம் எழுதி வைத்துவிட்டு செத்துப் போனான் உன் அண்ணன் முத்துக்குமார்.

உன் முன்னோர் தமிழ் வாழ்க.. இனம் வாழ்க ..என்றிருக்கின்றனர். நீயோ அட்டைக்கத்தி நடிகர்களுக்காகவும் முகப்பூச்சு முகங்களுக்காகவும் தல..தல..தல..தல.. என்று சொல்லிச் சொல்லியே செத்துப் போய் இருக்கிறாய்.

பரத்குமார் மரணத்திற்கு யார் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது? ஒவ்வொருவரும் நான் காரணம் இல்லை என்று தட்டிக்கழிக்க ஆயிரம் காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் இளைஞர்களது உழைப்புச் சக்திகளை முழுமைப்படுத்தாத ஒட்டுமொத்த சமூகமும் சேர்ந்து செய்த படுகொலையாகத்தான் இதனைப் பார்க்க வேண்டி இருக்கிறது. மக்கள் பாவலர் இன்குலாப் சொல்வார்,

"வெள்ளித் திரை கிழிய

வெளக்கமாறு வீசாதோ..?

வண்ணத்திரையெல்லாம்

மண்மாரி பொழியாதோ..?"

..மன்னை கலைபாரதி





# What is your reason to live?

## Ikigai

Ikigai is a Japanese concept which comprises 4 main elements or 4 key questions which one has to ask himself or herself before deciding what to do in life. The meaning of the work ikigai is the purpose of living. What is your reason to live? Purpose to live? Have you found it already or are you searching for it? I know you are someone searching for it, if not you wouldn't be trying to improve yourself by reading this book. In the whole world out of the few billion population, only a few hundred people are able to live beyond the age of hundreds and there is a village in Japan where most of the people live above the age of hundreds. The reason which makes those people live so long is the food they eat and the lifestyle they live. The major part of their life is occupied by their work and they follow their ikigai and work with it. They say this is a key reason which makes them live for more than a century. To find your ikigai start with

1. What you love doing
2. What you are good at doing
3. What the world needs.
4. What you get paid for.



### 1. What you love doing

A major part of our life is filled with work and we can't skip work or do work which we don't like. Therefore, in order to be happy and be involved in what we do we must do what we love. And what we love can be found by introspecting yourself. What are the activities which you do in such a way that you lose track of time? Or what are the tasks which make you feel happy and give you a strong urge to do more of it? This can be anything and it surely won't be the same for everyone. So, while introspecting don't judge yourself and compare yourself with others and disappoint yourself. Write this down in a piece of paper and continue this activity.

### 2. What are you good at doing?

We may love to do as many things as possible and sometimes it can be a very long list but when it comes to things that you are good at doing I can strongly say this list would be comparatively smaller than the above list and you would only have a handful of items on your list. To find what you are good at doing, examine the things which you are either an expert at or people often approach you to do these things since, you perform those tasks extraordinarily well. Now, find the common items which fall in





both the list 1 & 2.

### 3. What do we get paid for ?

Money can't buy merely everything but, to buy anything we need money. Living with less money can be stressful and poverty can change people's nature and character. When you find what you love doing and what you are good at doing but if you can't make money out of it then, it can't be sustained for a long time to be dwelled upon. Even to live a normal life which gives a sense of completeness requires a

significant amount of money and if you don't have money life can be sour and meaningless. Whatever you choose as your passion must be generating your income, if

not, that can't be your ikigai. So select wisely.

### 4. What the world needs?

People who live a life worth living are the ones who solve a bigger problem in the world. The world is full of problems and less of people who are willing to solve it. The ones who are the solution to the world's needs are the ones who live a life worth living. Just living a life for yourself without truly caring people around us and the world we live in is mere selfishness and that doesn't give a long time to happiness and contentment. Therefore, your ikigai not only must be something which you love doing or which you are good at doing and which you get paid for but the final and the ultimate attainment can't be tasted merely by ignoring what the world needs.

Choosing either of these or ignoring any one of these doesn't make a bad life but that's what everyone else is doing and if you do the same you wouldn't get any different results. Therefore, to evolve unto thee one must find his ikigai not just to live long but also to live a worthy and remarkable life.

If you don't have anything on your list, worry not, you can use this as an opportunity to start identifying what could possibly be your ikigai or deliberately working on yourself to create an ikigai. As I repeatedly keep saying, you have to think on paper and diligently repeat this many times before finally identifying what you truly deserve.

- Laven Lokesh Barani



நலன்களைத் தரும் உண்மை.

பொய் சொல்வது எவ்வளவு தவறு என்று நினைக்கின்றோமோ, அதை விடப் பொய் என்று தெரிந்தும் நம்புவது மிகப் பெரிய தப்புத் தானே.

அதுபோல தவறு என்று தெரிந்தும் அதையே தொடர்ந்து செய்வதும் எவ்வளவு தப்பு.

ஆனால் அன்றாட வாழ்வில் அதைத்தான் நாம் செய்து கொண்டே இருக்கின்றோம்.

இப்படித் தான் பேராசையில் பல பொய்களை உண்மை என்று நம்பி ஏமாந்து கொண்டு இருக்கின்றோம், பணத்தையும் இழந்து கொண்டு வருகின்றோம்.

# பொய் சொல்லா வாழ்வு புகழ் தரும்!

அவர் எல்லோரிடமும் கேட்க, வாஷிங்டன், தனது தவறை தைரியமாக ஒப்புக் கொண்டாராம்.

உண்மை தெரிந்து கோபத்தில் ஏதேனும் செய்து விடுவாரோ என எல்லோரும் நடுங்கிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

வாஷிங்டனின் அப்பாவோ, அமைதியாகி இருந்தார். மகனை அழைத்து, 'நான் கோபக்காரன்னு தெரிஞ்சும், நீ உண்மையை சொன்னே பார்த்தியா. அந்த நேர்மை எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சது.

செர்ரி மரம் வெட்டப் படாம இருந்து இருந்தா எனக்குக் கிடைத்து இருக்கிற மகிழ்ச்சியை விட, நீ உண்மை பேசியது எனக்குப் பெரிய மகிழ்ச்சி." என்று மகனின் நேர்மையைப் பாராட்டினாராம்.

வாஷிங்டனின் மனத்தில் இது ஆழமாகப் பதிந்து போனது.

அதன் பிறகு, தன் வாழ்நாளில் எந்தச் சூழலிலும் எத்தனை பெரிய செயலுக்கும் பொய் சொல்வதில்லை என்கிற தன் கொள்கையில் உறுதியாக இருந்து இருக்கிறார்.

பொய் சொல்லாமல் வாழ்வது போன்ற புகழ் மிக்க வாழ்வு வேறு எதுவுமில்லை; அது நாம் அறியாமலேயே நமக்கு எல்லா நலன்களையும் கொடுக்கும்.



அமெரிக்காவின் முன்னாள் ஜனாதிபதி ஜார்ஜ் வாஷிங்டனின் அப்பா ஆசையாக ஒரு செர்ரி மரத்தை வளர்த்து வந்தாராம்.

ஒருநாள் வாஷிங்டனுக்குப் புதிய கோடாலி ஒன்று கிடைக்க, அதைக் கொண்டு கண்ணில் படுகிற மரம், செடிகளை எல்லாம் வெட்டி எறிந்து இருக்கிறார்.

அவர் வெட்டித் தள்ளியதில் அப்பா வளர்த்த செர்ரி மரமும் ஒன்று. வெட்டப்பட்ட மரத்தைப் பார்த்து வாஷிங்டனின் அப்பாவுக்கு அதிர்ச்சி.

மரத்தை யார் வெட்டியது என



**தேவையான பொருட்கள்:** பலாச் சளைகள்-30, மைதா மாவு - 300 கிராம், நாட்டுச் சர்க்கரை - 250 கிராம், ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு, சோடா மாவு - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சிறிதளவு, தேன், சுக்குபொடி, லெமன் ஜூஸ்

**செய்முறை:** முதலில் நன்கு பழுத்த பலாச்சளைகளை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அறைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் 300 கி மைதா மாவு, 250 கிராம் நாட்டுச் சர்க்கரை, சிறிதளவு உப்பு, ஏலக்காய் பொடி சிறிதளவு, நெய் சிறிதளவு சோடாமாவு சிறிதளவு, ஒன்றாகப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு அடுப்பில் ஒரு நிகிழி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் கொள்ளவும். எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் கையில் அவ்வப்போது தண்ணீர் தொட்டுக் கொண்டு பலாப்பழ



S. கவிதா,  
சிட்லபாக்கம்

இதில் அதிகம் உள்ளது.

மாவை உருண்டைகளாக எண்ணெயில் போட்டு பொறித்து எடுக்கவும்.

இதனுடன் தொட்டு சாப்பிட ஒரு சாஸ் தயாரிப்பு: ஒரு கிண்ணத்தில் 5 ஸ்பூன் தேன், சுக்குபொடி சிறிதளவு, லெமன் ஜூஸ் சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது இந்த ஷிகிஹிசிணி ரெடி. இப்பொழுது ஒன்றாக சேர்த்து பறிமாறுங்கள். இப்பொழுது சூப்பரான , அட்டகாசமான, சுவையான தித்திக்கும் யிகிசிரி திஸிஹிமிஜி ஷிக்னிணிஜி நிகிலிலிஷி ரெடி.

பலாப்பழதின் நன்மைகள்: பலாப்பழத்தில் பொட்டாசியம் சத்துகள் அதிகம். இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு . நார்ச்சத்துக்களும்

# வாழ்க்கை பயணம் புரியாத புதிர்!

இதுதான் பாதை.

பொதுவா நமக்கோ, நம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கோ அல்லது நம்மை சுற்றிலும் இருக்கும் அனைத்துமே என்று எங்கயுமே நாம் நெனச்ச மாதிரி நடப்பதே இல்லை.

ஏதோ ஒரு விதமா நமது எதிர்பார்ப்புக்கு மாறாகவே நடக்கிறது. ஆனாலும் வாழ்கை அதுபாட்டுக்கு போய்க் கிட்டே தான் இருக்கு.

வாழ்கை என்பதே நமக்குப் புரியாத ஒன்றாய் இருக்கிறது. ஒரு சமயம் எல்லாமே நம்ம கையில் இருக்கிற மாதிரி இருக்கு. இன்னொரு சமயம் எதுவுமே நம்ம கையில் இல்லாத மாதிரியும் இருக்கு.

மொத்தத்தில் வரும். ஆனா வராது கதை தான். எப்படித் தான். வாழ்வதோ என்று தலையில் அடித்துக் கொள்ளத்தான் தோன்றுகிறது.

நாம் பார்க்கின்ற படங்கள், படிக்கின்ற கதைகள் எல்லாமே நம்ம கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்டதா இருக்கு.

கதை எழுதினவனின் கற்பனைப் படி அது அப்படி கன்னாபின்னா என்று இருக்கும். நம் வாழ்க்கையும் அப்படித் தான்.

யாரோ எழுதின கதைப் படி நடக்கிற மாதிரி இருக்கு. நாம் நெனச்ச மாதிரி இல்லாம ஏகப்பட்ட ட்விஸ்ட்கள். எப்படி இருந்தா என்ன கதை தானே என்று நமது வாழ்வை நம்மால் வேடிக்கை பார்க்க முடிவதில்லை.

ஏதோ சிவாஜி படம் பார்க்கிற மாதிரி அதிலேயே லயிச்சுப் போயி அழுது, சிரித்து என்று அதோடு ஒன்றிப் போய் விடும். அந்தக் காலத்தில கவாஸ்கர்ன்னு ஒருத்தர் இருந்தார். அவர் கிரிக்கெட் விளையாடும் போது, காலையில் இருந்து சாயங்காலம் வரை விளையாடி 50 ரன் எடுப்பார்.

எந்தப் பந்தையும் அடிக்கிறதில்லை. அவுட் ஆயிறுவாராம். அதனால் சுமமா தட்டிக் கிட்டே இருப்பார். நல்ல பந்தா வந்தா மட்டும் அடிப்பார். இதுக்கே அவரை ஆஹா....ஓஹோ.... என்று தலையில் வைத்துக் கொண்டு கொண்டாடினார்கள்.

அவரு கேட்டனா இருந்தப்போ ஒரு மேட்சை கூட ஜெயிக்கணும்னு வெளையாண்டதே கெடயாது. தோக்கக் கூடாது அவ்வளவு தான். முடிஞ்சா மேட்சை டிரா பண்ணிடணும். அந்த நேரத்தில் தான் ஸ்ரீகாந்த் என்று ஒருத்தர் வந்தார். சுமமா மூக்க மூக்க உருஞ்சிக் கிட்டே இருப்பார்.



எந்த பால் வந்தாலும் அடி தான். வந்தா போர். இல்லன்னா அவுட் அப்படினனு ஆரம்பிச்சார்.

அவ்வளவு தான் மொத்த இந்தியாவும் ஸ்ரீகாந்த் பின்னாடி போயிடுச்சி.

அப்புறம் அந்த மாதிரி கபில்.

நிஜத்தில் இவங்க ரெண்டு பேரும் வந்த பின்னாடி தான் இந்தியா கிரிக்கெட்டே விளையாட ஆரம்பிச்சது.

உலகமே கிண்டலா பார்த்த இந்தியா டீம்ப் பாத்து இன்னிக்கு உலகமே அரண்டு போய் பாக்குது.

நாம் எல்லாமே கவாஸ்கர் மாதிரி டிபென்ஸ் ஆட்டம் தான் ஆடிக் கிட்டு இருக்கோம். ஸ்ரீகாந்த் மாதிரி என்ன வேணா வரட்டும்னு துணிஞ்ச விளையாடப் பழகணும்.

வாழ்க்கையை அப்படித் தான் எதிர் கொள்ள வேண்டும். நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றுமில்லை முடிந்த கதை தொடர்வதில்லை இறைவன் ஏட்டினிலே தொடர்ந்த கதை முடிவதில்லை மனிதன் வீட்டினிலே எங்கே வாழ்க்கை தொடங்கும் அது எங்கே எவ்விதம் முடியும்.

இதுதான் பாதை இதுதான் பயணம் என்பது யாருக்கும் தெரியாது

பாதையெல்லம் மாறிவரும் பயணம் முடிந்துவிடும் மாறுவதைப் புரிந்து கொண்டால் மயக்கம் தெளிந்துவிடும்.

# முதுமை சிது முழுமை



மழலைப் பருவத்தில் தளிர் நடை போட்டு.. பள்ளிப் பருவத்தில் பயில்வன பயின்று. இளமைப் பருவத்தில் இயன்றவரை உழைத்து உழைத்து உழைத்து உழைத்துக் களைத்த பின். வாழ்க்கையில் சந்திப்பது முதுமையே.

இந்த முதிர்ந்த பருவத்தில் பலவகையான நினைவுகளை சுமந்து கொண்டு வாழும் மனிதர்கள் சமூகத்தில் ஏராளமானோர். இவர்கள் இளமைக்காலத்தில் பல்வேறான பணிகளில் ஈடுபட்டு கை நிறைய சம்பாதித்து..

குடும்பத்தை தாங்கிப் பிடித்து வழிநடத்தி ஓய்வு பெற்ற நிலையில் வாழ்வது..

சமூகத்தில் மிகவும் எதார்த்தமான நிகழ்வு. வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலவிதமான எண்ணப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாவார்கள்.

தான் வாழ்ந்த காலத்தையும் தற்போது வாழும் காலத்தையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து. அதில் உள்ள நிறை குறைகளை மதிப்பீடு செய்வதன் மூலமாக.

பல்வேறு வகையான மனநலிவுகளுக்கும் ஆட்பட்டு வாழ்கின்றனர்.. தனிமையாக வாழும் சூழ்நிலையில் பலருக்கு.

இந்தக் காலகட்டத்தில் நம்பிக்கையற்ற எண்ணங்களே பிரதானமாக இருக்கும். ஏதோ வாழ்க்கை என்று கலக்கத்துடன் வாழ்வது பெருமளவுக்கு உண்மையாக இருக்கிறது. சிலர் வாழ்க்கையில் இழந்த சந்தோஷங்களையும்..

தவறவிட்ட வசதி வாய்ப்புகளையும் எண்ணி..

வருத்தமான எண்ணங்களுடன் வாழ்பவர்களாக இருப்பதையும் பார்க்கலாம். இத்தகைய நிலையில் வாழ்பவர்கள் கசப்பான எண்ண அலைகளையே மேற்கொண்டு இருக்கின்றனர். வயது முதிர்வு என்பது உடல் நிலையில் பல்வேறு உபாதைகளையும். மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகளையும் தாங்கிக் கொண்டு வாழுகின்ற நிலையை குறிக்கும்..

இவ்வாறு வாழ்பவர்களுக்கு மனரீதியான அழுத்தங்களையும் அதிர்வுகளையும் கண்டிப்பாக ஏற்படுத்தும்.

பலருக்குக் கூட வாழ்ந்தவர்களின் இழப்பு பெருமளவில் தனிமையையும் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதினால்...

அவர்களும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலைகளோடு..

காலம் தள்ளுபவர்களாகவே இருப்பார்கள் .

இவ்வகையாக வாழ்பவர்களுக்கு.

துணையின்றி வாழ்கிறோமே என்ற எண்ணம் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஏற்படும். அது தேவையற்ற மன குழப்பங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. நம்மை விட்டுப் போன வாழ்க்கை..

என்றைக்குமே திரும்பி வரப்போவதில்லை என்ற மனநிலையில் வாழ்பவர்கள்.

எந்தவித பாதிப்பும் இல்லாமல் இன்றைய காலகட்டத்தை கடந்திட முடியும்.

இதையும் கடந்து வயது முதிர்ந்த பருவத்தில் உள்ளவர்கள்.

ஆரோக்கியமாகவும் நிம்மதியாகவும் தொடர்ந்து வாழ வேண்டுமானால் ..

அவர்கள் மிகவும் எளிதில் கையாள வேண்டிய வழிமுறைகளும் உள்ளன.

இதை ஏற்றுக் கொண்டும் புரிந்து கொண்டும் வாழ்வதினால். வாழ்க்கையில் அமைதியும், உடல் நலமும்., இலகுவான மனநிலையும் அவர்களுக்கு கிட்டும் ..

இந்தப் பருவத்தில் தான் குடும்பத்தாரிடமும் சமூகத்தில் உள்ள அனைவர் மீதும் எதிர்பார்ப்புகள் பூர்த்தி அடையாமல் மனக்கசப்புடன் கோபமும் அதிகமாக வெளிப்படும். இதை தவிர்க்க மனநிலையை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு ஏற்ப சிந்தனையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் .

எதையும் நிதானமாக சிந்தித்தல் .

தன்னை முன்னிலைப் படுத்துவதை தவிர்த்தல் .

விட்டுக் கொடுத்தல் .

இளகிய மனதுடன் எதையும் இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல் ..

சினம் தவிர்த்து சிரித்த முகத்துடன் வாழ்தல்.. ஆகிய பண்புகளே.

அனுப்பியவர்: திருச்சி.ரத்தினசங்கர்



## நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

### இன்னும் மரபு எல்லாம் இருக்கிறதா?

2023ம் ஆண்டுக்கான தமிழ்நாடு சட்டமன்றக் கூட்டத்தொடர் 09.01.2023 அன்று தொடங்கியது. கடந்த சட்டசபைக் கூட்டத்தில் தமிழக அரசு ஒப்புதல் அளித்த உரையில் இடம்பெறாத 'ஜெய்ஹிந்த்' என்னும் வார்த்தை ஆளுநர் குறிப்பிட்டது சர்ச்சையைக் கிளப்பியது. மேலும், சமீபத்தில் தமிழகம் தமிழ்நாடு பிரச்சனைக்கிடையில் நடக்கும் சட்டசபைக் கூட்டம் என்பதால், ஆளுநர் உரை பெரிதும் எதிர்ப்பார்க்கப்பட்டது. ஆளுநர் உரையின் நிகழ்வு பல பரபரப்புகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. ஒவ்வொரு பத்திரிகைகளும் அவர்கள் சார்ந்துள்ள கட்சிகளுக்கு ஏற்ப செய்திகளுக்கு விளக்கம் கொடுத்து எழுதியிருந்தார்கள்.

தமிழ் நாடு அரசு எழுதிக் கொடுத்த உரையை கவர்னர் முழுவதும் படிக்காமல் அவருக்கு பிடிக்காததை விட்டு விட்டு பிடித்ததை சிலவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டு படித்தார் என்பது தான் பொதுவான உண்மை! தமிழ் நாடு முதல்வரும் மற்ற சிலரும். மக்களால் தேர்ந்தெடுத்த அரசு எழுதிக் கொடுக்கும் அவர்களின், கொள்கை, திட்டங்களைத் தான் கவர்னர் தன் உரையில் வாசிப்பது மரபு என்று சொல்கிறார்கள்!

இன்னும் மரபு எல்லாம் இருக்கிறதா என்பதே ஒரு சந்தேகத்திற்கு உரிய விஷயம்! நீண்ட காலமாக தமிழ் நாட்டில் மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட அரசோ, தமிழ் நாடு முதல்வரோ முக்கியம் இல்லை என்ற எண்ணத்தில் ஆளுநர் செயல் பட்டு வருவதும், அதை ஒன்றிய அரசு கெண்டு கொள்ளாமல் இருப்பதும் எல்லோரும் பார்த்து கொண்டு தானிருக்கிறார்கள்! இது ஒன்றும் புதியது அல்ல!

தமிழ் நாடு அரசோ, முதல்வரோ முக்கியமல்ல கவர்னர் தான் எங்களுக்கு முக்கியம் என்று ஒன்றிய அரசின் நினைக்கலாம் என்ற சந்தேகம் தான் ஏற்படுகிறது! இப்பொழுது எல்லாம் அரசியல் சாசனத்தை மதிக்கும் அரசியல் தலைவர்கள் குறைந்து கொண்டே வருகிறார்கள்! பத்தாம் பசலிகள் தான் அந்தக் காலம் மாதிரி ஒருமைப்பாடு அது இது என்று பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

ஆட்சி பொறுப்பு வந்துள்ள கட்சியும், அதன் தலைவர்கள் செயல் பாடும் டெல்லியில் இருக்கும் மத்திய அரசு தான் இந்திய அரசு என்றும் மாநிலங்களில் இருக்கும் அரசுகள் அதன் கிளைகள் என்றும், அதன் முதல்வர்கள் அவர்கள் ஏஜன்ட் என்றும், மத்திய அரசு சொல்வதை சரிவர செயல் படுத்துவது தான் அந்த முதல்வர்கள் வேலை என்று நினைப்பார்கள் போல் இருக்கிறது! அதனால் தான் மக்களால் தேர்ந்தெடுத்த அரசு சட்டசபையில் நிறைவேற்றும் சட்ட மசோதாக்களை கவர்னர் குப்பைத் தொட்டியில் போடாமல் கூட ஏன் என்று கேட்கும் பொறுப்பான அரசியல் தலைவர்கள் இந்தியாவில் இல்லை! அதனால் தான் மாநில ஆளுநர்கள் முதல்வர்களை விட அதிகாரம் உள்ளவர் தாங்கள் தான் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்! அதை ஏன் என்று கேட்கும் பொறுப்பான தலைவர்கள் இந்த நாட்டில் இல்லை!

முதல்வரை விட தனக்கு தான் அதிக அதிகாரம் உள்ளது என்ற நினைப்பால் தான், நேற்று சட்டசபையில் கவர்னர் உரைக்கு தமிழ் நாடு அரசு எழுதிக் கொடுத்த உரையில் தன் கொள்கைக்கு மாறு பட்டதை விட்டு விட்டு, தன் கொள்கைக்கு ஏற்ப சிலவற்றைச் சேர்த்து கவர்னர் படித்த நிகழ்ச்சியாக இருக்கும்!

இனிமேல் மாநில அரசு மத்திய அரசு சொல்வதை அப்படியே கேட்டு செயல் பட வேண்டும். மத்திய அரசின் கொள்கைகளை மாநில அரசின் கொள்கைகளாக ஏற்று நடக்க வேண்டும். மாநிலங்களுக்கு என்று தனியாக எந்த கொள்கைகளும் இருக்க கூடாது என்று எச்சரிக்கை செய்வது போல் இருக்கிறது! சமீப கால நாட்டு நடப்புகளை



### துடுப்பதி ரகுநாதன்

கவனித்தாலே அது புரிய வரும்! நமது ஒன்றிய இந்திய அரசு, இன்று மற்ற மாநிலங்களோடு தொடர்பு கொள்ள இருக்கும் ஆங்கிலத்தை அகற்றி விட்டு, அந்த இடத்தில் இந்தியைக் கொண்டு தீவிர நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறது. மேலும் ஒன்றிய அரசின் அனைத்து பல்கலைக்

கழகங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் அகற்றி விட்டு இந்தி மொழியை கொண்டு வந்து ஒன்றிய அரசு சார்புள்ள அனைத்து பல்கலை கழகங்களிலும் இந்தி மொழி அல்லாத வேற்று மொழி பேசும் வேறு மாநில குழந்தைகள் உயர்ப்படிப்பு இந்தி மூலம் தான் படிக்க வேண்டும் என்பது தான் இன்றைய ஒன்றிய அரசின் கொள்கை என்று அதை செயல் படுத்தும் முயற்சியிலும் இறங்கி விட்டது. ஆட்சி, கல்வி போன்ற அனைத்து துறைகளிலும் இந்தி மொழி தான் முக்கியத்தும் பெற வேண்டும்! இந்தி பேசும் நாடு இந்தியா என்று உலகம் புரிந்து கொள்ளும் காலம் வர வேண்டும் என்ற தீவிரமாக செயல் பட்டு வருகிறார்கள்! அப்படி இருக்க தமிழ் நாட்டில் இன்னும் பலர் அதை புரிந்து கொள்ளாமல் எங்கள் தமிழ் எங்கள் உயிருக்கு நேர்! என்றெல்லாம் கண்டபடி பேசிக் கொண்டு திரிகிறார்கள்!

இன்றைய தமிழ் நாடு முதல்வரே அப்படித் தான் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார். இன்றைய இந்தியாவில் தமிழ் நாடு என்ற வார்த்தையை பயன் படுத்துவது கூட ஒரு குற்றமே! அடிக்கடி தமிழ் நாடு என்று சொல்வது தேசிய ஒருமைப் பாட்டிற்கு எதிராக சொல்வது போல் மத்தியில் ஆள்வாருக்குத் தெரிகிறது. அப்படி பேசுவோர்கள் எல்லாம் தேசிய பாதுகாப்பு சட்டத்தில் கைது செய்யும் காலம் கூட இனி வரலாம்! இந்திய துணைக் கண்டத்தில் தமிழர்கள் என்ற ஒரு இனம் இருப்பது போல் தமிழ் நாட்டில் சில கட்சியினர் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டு வருவதை இந்தியா மேல் தீவிர பற்றுள்ள ஒரு ஆளுநரால் எப்படி பொறுத்துக் கொள்ள முடியும்? இன்றைய தமிழ் நாடு முதல்வர் ( ஒன்றிய அரசின் ஏஜன்டாக இருக்க வேண்டியவர்) அடிக்கடி தமிழ், தமிழர்கள், தாய் மொழிப் பற்று, என்றெல்லாம் அடிக்கடி பேசுகிறார்.

அவர் வெளியில் அவர் பேசுவதோடு நிற்க வில்லை! சட்ட மன்றத்திலேயே அப்படி தமிழ் என்றும், தமிழர் என்றும் பெருமையாகப் பேசி, அதை ஆளுநரையே பேச வைக்க முயற்சி செய்கிறார். அந்தக் காலத்தில் நேரு என்ற ஒரு பிரதமர் இருந்தார். அவர் தெரியாதமையாக ஒரு உறுதி மொழி கொடுத்து விட்டார்!

இந்தி பேசாத மக்கள் விரும்பாத வரை அவர்கள் மேல் இந்தி மொழி திணிக்கப்பட மாட்டாது! ரு என்று அந்த நேரு போய் ரொம்ப காலம் ஆச்சு! இன்னும் எத்தனை காலத்திற்கு அதை பிடித்து கொண்ட இன்னும் இந்த தமிழர்கள் தொங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள்? இந்த கவிஞர்களுக்கு எல்லாம் வேறு வேலை இல்லை! கண்டதை எழுதி வைத்து விட்டு போய் விடுகிறார்கள்! அன்று ஒரு கவிஞன் எல்லோரும் சமம் என்பது உறுதியாச்சு! ஆடுவோமே!.. பள்ளபாடுவோமே! என்று பாடி வைத்து விட்டு போய் விட்டான்! அடுத்து வந்த ஒரு கவிஞன் இப்படி பாடுகிறான் தமிழன் என்று சொல்லடா...தலை நிமிர்ந்து நிலலடா!

இதையெல்லாம் படித்து விட்டு தமிழ் நாட்டில் பல தமிழர்கள் இன்றும் தமிழ் நாட்டில் செயல் பட்டு வருகிறார்கள்!

எல்லா விஷயங்களையும் வெளிப் படையாகச் சொல்ல முடியாது! அவர்களாகவே இனி எப்பொழுது புரிந்து நல்லபடியாக நடந்து கொள்வார்கள்?..

# மலரின் இதழ்கள், மனம் மயங்கும் பறவை சிறகுகள்! சிந்தனைகள்

**முனைவர். பா. ராம் மனோகர்**

செயலர் - கவிஞ்சித் தஞ்சை கியக்கம். தஞ்சாவூர்.



அருகில் வராதே, , அர்ப்பமான, கற்றாழை நீயே!

**கற்றாழை :** புறத்தால் மட்டும் முள் ஆடை சூடிய கொற்றவன் நானே, ரோசா, மம தை கொண்டு உனைப்போல் மனம் போன போக்கில், "புறம்" பேசும் பொல்லாத தனம் நானும் அறியேனே! மயங்கும்,

மாலை நேரம், நெருங்கும் மரணம் உனையே, வாடித்தான், உதிர்ந்து போவாயே!

**ரோஜா :** அழகாய், மணத்தால், மங்கையர் மனம் கவர்வேன், நானே! அன்பையும், காதலை, கனிவாய் தரவே, மனிதர் நாடுதலும், எனைதானே!!!

**கற்றாழை :** உதிரும் இதழ்கள் கொண்ட மலர் உனைப்போல், வாடும் வாழ்க்கை எனக்கில்லை! உயர் மனித நலனில், உள்ளும், புறமும், மூலிகை சாறு, வரமாய், வளமாய், நானும் வளர்ந்தேனே!

**ரோஜா :** வண்ணம் பல கொண்டு குவையம் போற்றும் புகழ் பெறும் நாயகி நானே! மயக்கும் அழகு, மதிப்பு விலையில் கூடினாலும், மக்களின், வியப்பு என்றும் நானே! அதிசய அமெரிக்க நாட்டு தேசிய மலர் பெருமை பெற்று உலகில் உயர்ந்தேனே!

**கற்றாழை :** வண்ணம், அழகு, உனை மாந்தர் ரசிப்பது நானும் அறிவேனே! மகளிர் தலையில் சூடிய நிலையில் மட்டும் நீ புகழ் அரிதாய் பெற்றாயே! மரணம் அடைந்த மனித உடலில் மரியாதை மாலையாய் நீ விழுந்தாலும், அவர் யாத்திரை செல்லும் பாதையில், மண்ணில் வீழ்ந்து தோற்றாயே!

மாய வாழ்வில் மனிதர், நலம் பெற, உதவும், நானும் அவர்தம் மனதில் என்றும் வாழ்வேன்! அறியாயோ, அழகு ரோசாவே!!

**தென்றல் காற்று :** வண்ண, மண ரோசாவே உனை சூட, வானுலக இளம் தேவதை தேடியே வந்திடினும், தாங்கா தலை கனம், நீ பெறவேண்டாமே!!

உனை போல், வனப்பு தரும், வதனம் பெற கற்றாழை சாரும், கூழும், என்றும் மனிதர் பெறவும் வேண்டுகோள்! இயற்கை தம் கொடையாய், அளித்த, நீவிர் இருவரும் இணைந்தே, இனிய மனித உடல் நலன், மன மகிழ்வு, உன்னதமாய் ஒருங்கிணைந்து மாற்றிடுவீரே! எல்லோருக்கும் ஏற்றவாறு, அவரவர்குரிய தகுதி, திறன் உண்டென்று, ஒவ்வொரு மனிதரும், தாவரம் நீங்களும் உணர்வீரே! இனிமேலும் உயர்வு, தாழ்வு உம்மிடையே இல்லை, என்றுணர்ந்து செயல்பட கற்று கொள்ளுங்கள், நீங்கள் செழிப்பான தாவரங்களே!

மலரின் இதழ்கள், பறவைகளின் சிறகுகள் இரண்டும் மென்மையானவை, சிறகுகள் பறவைகள் பாதுகாப்பு வண்ணம், அழகு, வானத்தில் பறத் தலில் முக்கிய பங்கு! இதே போல் மலரின் இதழ்கள் வண்ணம், அழகு, தாவரங்களின் இனப்பெருக்கத்தில் இன்றியமையா பங்கு!

எனினும் பறவை இனங்களின் மென்மையான உறுப்புகள் எளிதாக உதிர்ந்து போனாலும் உடலின் மேற்பகுதியில் இருக்கும் வரை மதிப்பு!

மலர்கள் செடியில் உள்ளவரையும், மனம் கவர்ந்து எல்லோரையும் ஈர்க்கும் அல்லவா?!

மேற்கண்ட இவற்றை பற்றி அறிவியல் உண்மைகள் மற்றும் கற்பனை உரையாடல் ஆக, முறையே இறகுகள், மலர்கள் பற்றியும் சிந்தனைகள் தொடர்கின்றன.

" மென்மையானவை " என்ற பண்பினைக் கொண்டு நாம் எதனையும், யாரையும், பலவீனம் என்று அலட்சியம் செய்து விடமுடியாது! ஆமாங்க! ஒரு நாள் காலை என் வீட்டு வாயில் புறம் கிடந்த ஒரு பெண் குயில் பறவையின் மென்மையான சிறகு கண்டதும், சிந்தனை தோன்றியது! இவை பறவைகள் உடலில் போர்த்தப்பட்ட ஒரு பாதுகாப்பு கவசம் பறவை உடலின் வெட்பம் சீராக வைக்க பயன்படுகிறது! உதிர்ந்து மீண்டும் (moulting ) வளர்கிறது பறவைகள் பறக்கவும், திசை திரும்ப உதவுகிறது! அழகு, வண்ணத்தால் மனித மனங்களை கவர்கிறது, இவை உதிர்ந்து போன பிறகும் மனிதர்கள் அழகு ஆடைகள் உருவாக்க பயன்படுகிறது. பறவை இனத்தில் போலசெய்தல் (MIMICRY) மூலம் எதிரிகளிடமிருந்து தப்பித்தல், அவற்றை பயமுறுத்தல், நீர் தாங்கு திறன், நடனம் போன்ற பண்புகள் கொண்டுள்ளது!

பெண் குயில் பழுப்பு உடலில் ஆங்காங்கே வெண்மை, கருப்பு புள்ளிகள் அமைந்துள்ளன. ஒரு சிறகினை சற்று கூர்ந்து நோக்கினால் இயற்கை கணக்கிட்டு அளவுடன் ஒவ்வொரு சிறகினை உருவாக்கியது போல்..... உண்மையில் இயற்கை அறிவியலை கற்று அறிவதை விட, அனுபவித்து மகிழ்கையில் அளவில்லா ஆனந்தம்தான்! இல்லையா!

(என் இல்லத்தில் ரோஜாவும், அலோ வேரா, கற்றாழை கரும் உரையாடல், நடுவில் தென்றல் பஞ்சாயத்து! ஓரமாய் நின்று ஒட்டுக்கெட்ட நானும், உங்களிடம் பகிர்ந்தேன்!)

**ரோஜா :** அழகாய் மலர்ந்த எனைக்காண், மகிழ்வாய், வருவார் மாந்தர் தானே! முட்கள் முழுதாய் நிறைந்த அவலம்,



விளையற மண்மீதுவீடு நல்ல  
வாழ்வமை யாததன் கேடு  
வீதியில் மண்கூட்டி ஆடும்சிறு  
விளையாட்டு முறையற்று போச்சே!

ஆலம்விழுதினில் தொங்கிஆழம்  
அறிந்திடக் குதித்தாற்றங் கரையை  
அளந்திட முனைகின்ற சிறுவர்இன்று  
அவதியே படுகிறார் காணீர்!

கிட்டிப்புல் லாட்டத்தில் ஓட்டம்  
கீழ்ச்சூரியன் தோற்றுப்பின் ஒளிவான்  
கெட்டிக்கண் பார்வைத் திறனும்  
முட்டி முன்னேறும் வானதைத் தொடவும்,

ஆடவும் ஓடவும் அறிந்தான் சில  
அவசரக்கதியையும் உணர்ந்தான்  
காலத்திற்கு ஏற்றாற்போல் வாழக்  
கற்றிடும் அனுபவம் பெற்றான்

உறவோடு இரவினைக் கழித்தான்நல்  
உயர்வுக்கு உழைப்பினைக் கொடுத்தான்  
கருத்தந்தப் பெற்றோரைப் போற்றிகாலம்  
கழிப்பதைக் கடனென்று நடந்தான்,

எங்குதான் சென்றதோ இவைகள் இன்று  
எட்டுத்திசையிலும் நல்லொழுக்கம் இல்லை  
பங்குண்டு யாவாக்கும் இதிலேபாரில்  
பண்பாட்டுத்தொட்டில் தமிழ்நாடே!

மூத்தோர்சொல் மதிக்கின்ற பாங்கு  
முற்றிலும் இழந்திங்கு போச்சு!  
முத்தினைக் காத்திட்டக் கழனி குத்தும்  
முள்போர்த்தி உறங்குது பாரீர்!

எதிர்கால ஏக்கங்கள் இல்லை  
ஏட்டை அறிந்திடும் ஆர்வமும் இல்லை  
புதிராகப் போகுமோ வாழ்வுஇளையோர்  
புண்விளைவித்து அடைவாரோ தாழ்வு!

- வடலூர் ஜெகன்

பண்பாட்டுத் தொட்டில்  
தமிழ்நாடு!





# தாயைப் போல் தமிழைக் காப்போம்!

'தமிழ்' பொருள் என்ன?

தமிழ் என்ற சொல், சித்தர்களால் மிக சூக்கமமாக, நுண்ணியமாக வடிவமைக்கப்பட்ட சொல்.

இதை தொல்காப்பியர் மருத்துவ, விஞ்ஞான, அறிவியல் நுட்பத்தோடு விளக்கியிருக்கிறார்.

மொழி என்பது மனிதனால் எழுப்பப்படக்கூடிய ஒலிகள்/ஒசைகள் அனைத்தையும் எடுத்து...

அதை நடைமுறைக்கு ஏற்றாற் போல் சீர்படுத்தி, பல இலக்கண விதிமுறையுடன், ஒருங்கிணைத்த தொகுப்பு.

சரி, அப்படியானால் மனித உடலில் எவ்வாறு ஒலிகள் ஏற்படுத்தப்படுகிறது?

தொல்காப்பியர் இங்கிருந்து தான் தொடங்குகிறார்.

தொல்காப்பியர், எழுத்ததிகாரத்தில், பிரப்பியல் பகுப்பில் வரும் பாடல்/சூத்திரம்/மருத்துவ அறிவியல் தத்துவம்...

உந்தி முதலா முந்து வளி தோன்றி

தலையினும் மிடற்றினும் நெஞ்சினும் நிலை

நம் மனித உடலில் ஒலி எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதை மிக மிக சாதாரணமாக இரண்டே வரிகளில் விவரித்துள்ளார்.

அதாவது, நாம் சுவாசித்து உள் இழுக்கப்படும் காற்றை... உந்தியில் (Diaphragm) இருந்து தொடங்கி முன்னோக்கி (மேலே எழும்) வரும் காற்றை...

உடலில் 3 முக்கியமான இடங்களான தலையிலும், தொண்டையிலும், நெஞ்சிலும் நிலைக்க வைக்கும் பொழுது...

அதாவது காற்றை தடுத்து நிறுத்தும் பொழுது... ஒவ்வொரு விதமான ஒலிகள் பிறக்கின்றன.

இவ்வாறு இயற்கையாக பிறக்கும் எல்லா விதமான (all possible) ஒலியைத்தான் 'தமிழ்' ஒலியாகவும், அதையே எழுத்துக்களாக வடிவம் கொடுத்து...

மேலும், பல சூட்சுமமான விடயங்கள் வடிவமைத்து...

'இயற்கை' மொழியாக தமிழை கட்டமைத்தனர் நம் சித்தர்கள் இந்த அடிப்படையில் தான் வல்லினம், மெல்லினம் இடையினம் பகுக்கப்பட்டது.

சரி தமிழ் என்றால் என்ன?



எஸ்.சூர்யா



இப்போது தொல்காப்பியரின் இன்னொரு அடிப்படையான சூத்திரமான...

தமிழில் எல்லா சொல்லும் 'பொருள்' குறித்தனவே சூத்திரத்தை மேலே சொன்ன ஒலி உருவாகும் சூத்திரத்தின் அடியாக வைத்தால்...

தமிழ் பிறக்கும். அதாவது, காற்றை தம்முள் இருந்து இயற்கையாக இழுத்து...

பேசும் ஒலி தான்...

தம் + இழ் = தமிழ். இது தான் உலகின் மிகவும் தொன்மையான மொழி.

உலகில் மற்ற மொழிகளெல்லாம் வாயினால் பேசப்பெற்றுச் செவிக்குக் கருத்தை உணர்த்த செய்யும்.

ஆனால்... தமிழ் மொழியானது இதயத்தால் பேசப்பெற்று இதயத்தால் உணரவைக்கும் சிறப்புமிக்க மொழியாகும். தமிழ் மொழியானது தனித்து இயங்கக்கூடிய மொழியாகும்.

காலத்தால் என்றென்றும் அழியாத செழுமை வாய்ந்த மொழித்தான் தமிழ் மொழி. இப்போட்ட தமிழ் மொழியை தாய் மொழியாக கொண்டதற்கு பெருமிதம் கொள்வோம்.

தாயை போற்றுவது போல...

நமது தாய் மொழியையும்...

தாய் மதத்தையும் போற்றுவோம்!

வாழ்க தமிழ்!!

வளர்க அதன் புகழ்!!!

## தென்னிந்திய கைப்பந்து போட்டியில் முதலிடம் பிடித்த தமிழ்நாடு காவல்துறை அணி

தென்னிந்திய அளவிலான கைப்பந்து போட்டிகள் ஆந்திர மாநிலம் சித்தூரில் ஜனவரி 20 முதல் 22 வரை நடைபெற்றது. போட்டிகளில் தமிழ்நாடு காவல்துறை கைப்பந்தணி முதலிடத்தையும், எஸ்.ஆர்.எம் பல்கலைக்கழகம் இரண்டாவது இடத்தையும், சென்னை பல்கலைக்கழகம் மூன்றாவது இடத்தையும் பிடித்தன. முதலிடம் பிடித்த தமிழ்நாடு காவல்துறை கைப்பந்து அணியினரை டிஜிபி அலுவலகத்திற்கு நேரில் அழைத்து தமிழ்நாடு காவல்துறை தலைமை இயக்குனர் /படைத்தலைவர் முனைவர் செ.சைலேந்திர பாபு, IPS., அவர்கள் பாராட்டு தெரிவித்து வாழ்த்தினார்கள்.



## சுறுசுறுப்புக்கு சுக்கு நீர்

தமிழகத்தைப் பொருத்தவரை நகர்ப்புறங்களிலும், கிராமங்களிலும் பெரும்பாலான வீடுகளில் வாரம் ஒருமுறை சுக்கு வெந்நீர் தயாரித்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.சென்னை போன்ற பெருநகரங்களிலும், மைக்ரோ ஃபேமிலி (micro family) எனப்படும் 3 அல்லது 4 பேரைக் கொண்ட தனிக்குடித்தனங்களிலும் சுக்கு வெந்நீர் என்பது கானல் நீர் எனலாம். விருந்து, விழாக்கள், அலுவலகப் பார்ட்டி என்று பல இடங்களிலும், பல்வேறு விதமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்திற்கு உள்ளாவோர் இந்த சுக்கு வெந்நீரை 200 மி.லி அளவுக்கு வாரம் ஒரு முறை அருந்தி வந்தால், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேராமல் தவிர்ப்பதோடு புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

சுக்கு வெந்நீரானது கிராமங்களில் சிறு ஹோட்டல் போன்ற கடைகளில் கிடைக்கும். அல்லது வீட்டிலும் நாமே தயாரித்து பருகலாம்.

சிறிதளவு சுக்கினை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியோ அல்லது பொடித்தோ



தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, வெல்லம், பனங்கற்கண்டு அல்லது கருப்பு கட்டி (பனைவெல்லம்) ஆகிய ஏதாவதொன்றை தேவையான அளவுக்கு சேர்த்து வடிகட்டி குடிக்கலாம்.

சுக்கு உடன் சேர்த்து சாரணவேர், மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றையும் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்தும் அருந்தி வந்தால் சளி, இருமல் போன்றவை நம்மை அண்டாமல் போயே போய் விடும்.

## ராகு கேது தோஷம் நீக்கும் முஞ்சிகேசர்!

சிவனின் கழுத்தில் இருக்கும் காரீகோடகன் எனும் பாம்பு ஒருநாள் சிவனின் கையிலேயே விஷத்தை கக்கி விடுகிறான். அதனால் சிவனின் சாபத்தை காரீகோடகன் பெற்றான். தனது தவறை பின்னர் உணர்ந்து வருந்தி, திருந்திய காரீகோடகன் ஈசனிடம் மன்னிப்பு கேட்க அந்த சாபத்திற்கு பிராயச்சித்தமாக பூமிக்கு சென்று பல சிவ ஷேத்ரங்களை வழிபட சொல்லி காரீகோடகனுக்கு சிவன் கட்டளை இட்டார். அவ்வாறு பல ஷேத்ரங்களை வழிபட்ட பின்னர் நிறைவாக திருவாலங்காட்டில் என்னை நோக்கி தவமிருக்கும் சுனந்த முனிவர் எனும் மகா முனிவரை நீ பணிந்து வணங்க வேண்டும். அவரின் ஆசியும், கடைக்கண் பார்வையும் உன் மீது பட்ட அந்த நொடியில் உன் சாபம் நீங்கும் அந்த நொடியே நான் அங்கு தோன்றுவேன் என்று சிவபெருமான் சொல்ல அதன் படி காரீகோடகன் காரீகோடக முனிவராக இந்த பூமிக்கு வந்து பல சிவ ஷேத்ரங்களை வழிபடுகிறார்.

காரீகோடகன் வழிபட்ட இடம் தான் கோடன் பாக்கம் ஆகி அது பின்னர் கோடம்பாக்கமாக மாறியது. கோடம்பாக்கத்தின் ஒரு பகுதி பின்னர் வடபழனி ஆனது. கோடம்பாக்கத்தில் இருக்கும் வேங்கீஸ்வரம் கோவில் காரீகோடக முனிவர், பதஞ்சலி, வியாக்ரபாதர் முதலான பல முனிவர்களால் வழிபடப்பட்ட ரொம்ப பழமையான கோவில்.

நிறைவாக திருவாலங்காடு வந்த காரீகோடகனுக்கு சுனந்த முனிவரின் ஆசி கிடைத்து அதனால் காரீகோடகனின் சாபம் நீங்கியது. சுனந்த முனிவர் சரி இந்த முஞ்சிகேச முனிவர் யார்?

சுனந்த முனிவர் கடுந்தவம் செய்து அதனால் அவரின் தலைமீது முஞ்சிபுல் எனப்படும் ஒருவகை புல் படர்ந்து, வளர்ந்தது. இதன் காரணமாக தான் அவர் முஞ்சிகேசர் எனும் பெயர் பெற்றார். கேசம் என்றால் தலை. 20 ம் நூற்றாண்டில் கூட ரமணமகரிஷி போன்ற மகான்கள் உடலில் புற்று மண் மூடும் அளவு தவம் செய்து ஈசனின் தரிசனத்தை பெற்று இருக்கிறார்கள்.



அன்று சிவனுக்கும், காளிக்கும் நடந்த நடன போட்டியை நேரடியாக இருந்து பார்த்தவர் முஞ்சிகேச முனிவர். விஷ்ணு வாமன அவதாரம் எடுத்த பொழுது அவருக்கு நடந்த உபநயன சடங்கில் முஞ்சிகேச முனிவர் கலந்து கொண்டார் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. காரீகோடகனுக்கு ஏற்பட்ட சாபத்தையே போக்கிய அந்த முஞ்சிகேச முனிவர் எத்தகைய ஒரு தபஸ்வியாக, ஆற்றல் மிக்கவராக இருக்க வேண்டும்.

கம்பீரமாக திருவாலங்காட்டில் முஞ்சிகேச முனிவர் வீற்று இருக்கிறார்.

சென்னையில் இருந்து 70 கிலோமீட்டர் தூரத்தில் தான் திருவாலங்காடு இருக்கு. ராகு, கேது தோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முஞ்சிகேச முனிவரின் ஜீவசமதிக்கு சுத்தமான மரச்செக்கு நல்லெண்ணெய்யை சிறிது காணிக்கையாக கொடுத்து அங்கே சில நிமிடங்கள் அமர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள். நிச்சயமாக உங்களின் ராகு, கேது தோஷம் சரியாகும்.

இவரின் ஜீவசமதி தோராயமாக 15 ஆயிரம் ஆண்டுகள் என்று அறியப்படுகிறது.





## வாழ்க அழகுடன்!

பச்சை உருளைக்கிழங்கின் சாற்றை முகத்தில் தடவி வர சூரியக் கதிர்களால் ஏற்படும் கருமை நிறம் மாறும்.

கடலைமாவுடன் சிறிது மஞ்சள் தூள், எலுமிச்சை சாறு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பால் கலந்து முகத்தில் தடவி, காய்ந்தவுடன் மிதமான சுடுநீரில் கழுவ, முகம் மிருதுவாகும்.

வியர்வை நாற்றம் போக குளிர்காலம் முடிந்து கோடை காலம் ஆரம்பிக்கும் போது. கோடை என்றால் சட்டென நினைவுக்கு வருவது வெயிலின் சூடும், அதனால் உண்டாகும் வியர்வையும்.

வியர்வை அதிகம் சுரக்கும் ஒருசிலரது உடலில் நாற்றமும் ஏற்படும். வியர்வையினால் உண்டாகும் இந்த நாற்றம் நமது அருகில் இருப்பவரை முகம் சுழிக்க வைக்கும். அத்தகைய நிலை உண்டாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

குளிக்கும் நீரில் ஓர் எலுமிச்சைப் பழத்திலிருந்து பிழியப்பட்ட சாறை ஊற்ற வேண்டும். அதில், கால் தேக்கரண்டி அளவு உப்பையும் சேர்க்க வேண்டும்.

இந்த நீரில் குளித்து வந்தால், வியர்வை நாற்றம் அறவே நீங்கிவிடும்.

தேக்கரண்டி சீயக்காய் தூள், 2 தேக்கரண்டி வெந்தயத் தூள் ஆகியவற்றை வெந்நீரில் கலந்து களி போல் தயாரிக்கவும். இதை

ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வரவும். இரண்டே வாரத்தில் உடலில் நிரந்தமாக குடிகொண்டிருக்கும் வியர்வை நாற்றம் ஓடிவிடும். தலையும், உடலும் சுத்தமாகி மணம் வீசும்.

கை முட்டிகளில் உள்ள கறுப்பு நிறத்தைப் போக்க கை முட்டிகளில் உள்ள கறுப்பு நிறத்தைப் போக்க எலுமிச்சை சாறை தேய்த்து சோப்புப் போட்டுக் குளித்தால் நாளுக்கு நாள் கறுப்பு நிறம் மாறி விடும்.

பருமனாக இருப்பவர்கள் எடையை குறைக்க தினமும் காலையில் ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான

வெந்நீரில் ஒரு மூடி எலுமிச்சை பழச்சாற்றை பிழிந்து அதனுடன் அரை ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் எடை குறையும்.

முகத்தில் உள்ள தேவையற்ற முடிகளை நீக்க அடிக்கடி எலுமிச்சை சாற்றை தடவ வேண்டும். தினமும் இவ்வாறு செய்வதால் முடி வளர்ச்சி குறைந்து முகம் அழகு பெறும்.

முகத்தில் உள்ள முடிகளை அகற்ற, முட்டையின் வெள்ளை கரு, சர்க்கரை, சோளமாவு அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பசைபோல் ஆனதும் முகத்தில் தடவவும். காய்ந்தவுடன் மெதுவாக பிய்த்து எடுத்தால் முட்டையுடன் முடியும் எளிதில் வரும்.

சருமம் அழகாகவும், பளபளப்பாகவும் மாற கடலை மாவு, மஞ்சள், சந்தனம், அனைத்தையும் கலந்து முகத்தில் தடவி குளித்தால் சருமம் அழகாகவும், பளபளப்பாகவும் மாறும்.

வெந்தயத்தை ஊறவைத்து நன்கு அரைத்து தலையில் பேக் போல போட்டு ஊறிய பிறகு தலைக்கு குளித்தால் தலை முடி செழித்து வளரும்

ஆப்பிள் விழுது இரண்டு லீஸ்பூன் பால்பவுடர் அரை லீஸ்பூன் பார்லி பவுடர் அரை லீஸ்பூன்

மூன்றையும் கலந்து முகத்தில் போட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவினால் முகம் மின்னல் போல மின்னும்.

இளம் சூடான ஒரு லிட்டர் நீரில், இரண்டு ஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு, கண்களை கழுவினால் கண்கள் பிரகாசமாக இருக்கும்.

ஆரஞ்சு பழத்தின் சக்கையை கண்கள் மீது அரைமணி நேரம் வைத்திருந்து குளிர்ந்த நீரில் முகத்தை கழுவினால் கருவளையம் காணாமல் போய்விடும்.

மருதாணி போடும் முன் கையில் எலுமிச்சை பழ சாறு தடவி உலர விட்டு பிறகு போட்டால் மருதாணி நன்கு சிவக்கும்.

- திருமதி.தனலட்சுமி, சிவகங்கை



# எம் பதில்கள்

**உச்ச நீதிமன்ற தீர்ப்புகள் தமிழில் வெளியாகி உள்ளதே?**

தமிழ் உள்ளிட்ட 15 மொழிகளில் உச்ச நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்புகள் வெளியிடப்படும் வழங்கப்படும் என நிகழ்ச்சி ஒன்றில் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி சந்திரகுட் தெரிவித்திருந்தார். ஆங்கிலத்தில் உள்ள உச்சநீதிமன்ற தீர்ப்புகளை 99% மக்களால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. மக்கள் தாங்கள் பேசும் மொழியில் சட்டங்களைப் புரிந்து கொள்வது அவசியம். அதன் ஒருபகுதியாகத்தான் மாநில மொழிகளில் தீர்ப்புகளை வெளியிடுவதற்காகக் குழு ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் தலைமை நீதிபதி சந்திரகுட் தெரிவித்துள்ளார்.

குடியரசு தினத்தை முன்னிட்டு 1091 உச்சநீதிமன்றத்தின் தீர்ப்புகள் தமிழ் உள்ளிட்ட மாநில மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டது தமிழ்மொழியில் 52 தீர்ப்புகள் மலையாளத்தில் 3, தெலுங்கு 3, கன்னடம் 1, மராத்தி 4 தீர்ப்புகள் வெளியிடப்பட்டது.

அதேபோல உச்ச நீதிமன்றத்தில் தமிழ் வழக்காடு மொழியாக அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும் என்ற நீண்ட நாள் கோரிக்கையும் நிறைவேற்றினால் தமிழ் பேசும் மக்களுக்கு சட்டத்தின் சாராம்சம் புரிய வாய்ப்பு இருக்கிறது.

**திருப்பூரில் வடநாட்டவர் தமிழர் மீதான தாக்குதல் தொடர்கிறதே?**

வருத்தத்தக்க செய்தி தான். ஆனால் இதற்கு காரணம் தமிழர்கள் தான் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. தமிழர்களைப் பொறுத்தவரை மற்ற இனத்தவரை விட தொழிலில் நேர்மையானவர்கள். சிறப்பாக செய்யக்கூடியவர்கள். நுணுக்கமாக செயல்படக் கூடியவர்கள். திறமைசாலிகள். அவர்கள் எட்டு மணி நேரம் செய்கிற வேலையை வடநாட்டவர்கள் இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து செய்வார்கள்.

35 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவர்கள் interior designing வேலைக்கு வந்தார்கள். ஏற்கனவே நேபாளிகள் கூர்கா வேலைக்கு இருந்து வந்தார்கள்.

தமிழர்கள் கால போக்கில் சூழல் காரணமாக



தங்களுடைய உழைப்பை செலுத்துவதை விட சினிமா, குடி என்று தங்கள் போக்கை மாற்றிக் கொண்டார்கள். தங்கள் தொழில் எப்படியாவது நடந்தால் போதும் என்று தான் கனத்த இதயத்தோடு தமிழர்களை அழைக்காமல் வடநாட்டவர்களை வைத்து தொழிலதிபர்கள் தங்கள் வேலைகளை முடித்துக் கொள்கிறார்கள். இதே நிலைத்து நீடித்தால் வடநாட்டவர்களிடம் நாம் கையேந்தி வேலை பார்க்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். விஜய் அஜித் படங்களை பார்க்க விடியற்காலையில் தியேட்டரில் போய் நிற்கும் வேகத்தை தங்களின் தொழில் காண்பித்தால் மட்டுமே தமிழர்கள் விழித்துக் கொள்ள முடியும். பிழைத்துக் கொள்ள முடியும்.

**தமிழ்நாட்டில் பாஜக ஆட்சிக்கு வந்தால் இந்துசமய அறநிலையத்துறையை ஒழிப்பது தான் முதல் வேலை என்று பாஜக மாநிலத் தலைவர் கே.அண்ணாமலை கூறியுள்ளாரே?**

நாம் பதில் சொல்வதை விட ஆன்மீக சொற்பொழிவாளர் திரு. சுகிசிவம் அவர்கள் சொன்ன பதிலை பார்க்கலாம். இந்து சமய அறநிலையத்துறை எப்போது உண்டானது? எதனால் உண்டானது? இதனை முன்மொழிந்தவர்கள் யார் என்ற வரலாற்றை



சரியாகப் படித்திருந்தால், இன்றைக்கு அப்படி பேசியிருக்க முடி யாது. கோவில்களில் அரசு தலை யிடக்கூடாது என்று கொள்கை முடிவு எடுத்தால், முதலில் எழும் கேள்வி என்பது கோவில்களை யாரிடம் ஒப்படைப்பது? இந்து கோவில்களில் துணை ஆணையர், கூடுதல் ஆணையர் என்று அதிகாரி களை நியமித்து அரசு, கோவில் களை நிர்வகித்து வருகிறது. இந்தக் கோவில்களை யாரிடம் திருப்பிக் கொடுக்கப்போகி றார்கள்? கோவில் குருக்களிடமா? சிப்பந்திகளிடமா? ஊரில் உள்ள பணக்காரர்களிடமா? கோவிலுக்கு நன்கொடை கொடுத்தவர்களைக் கொண்டு ஒரு கமிட்டி அமைத்து அவர்களிடம் கோவில்களை கொடுக்கப்போகிறார்களா? வாய்க்கு வந்தபடி பேசுவது சல பம். ஆனால் நடைமுறையில் கோவிலை யார் நிர்வகிக்கப்போகி றார்கள் என்ற கேள்வி எழுகிறது. இந்துசமய அறநிலையத்துறை யை கொண்டுவந்தவர் நாத்திகர் அல்ல. இன்னும் சொல்லப் போனால் நாத்திகர்கள் இயக்கம் மீது கோபம் கொண்ட, முதல மைச்சராக இருந்த ஓமந்தூர் ராம சாமி ரெட்டியார்தான் இதனை கொண்டுவந்தார். இந்த தகவல் எத்தனைப் பேருக்குத் தெரியும். கோவில் சொத்துக்களை முதன் முதலில் தனியாரிடம் மாற்றிக் கொடுத்தவர்கள் ஆத்திகர்கள் தான்; நாத்திகர்கள் அல்ல. கோவி லுக்கு மற்றவர்களால் இனாமாக வழங்கப்பட்ட நிலங்களை தவறாக பயன்படுத்தியது யார் என்பதை அறிய, கடந்த 200 வருட ஆவணங்களை எடுத்துப் பாருங்கள். நிறைய வழக்குகளை படித்துப் பார்த்த பிறகு இந்த முடிவுக்கு வருகிறேன்.


கோவில் சொத்துக்களை தவறாக

பயன்படுத்தியது தெரிந்துதான், அதுகுறித்து அன்றைய முதல்வர் ஓமந்தூர் ராமசாமி ரெட்டியார் சட்டமன்றத்தில் பேசி னார். அதிக தவறுகள் நடந்த பிறகு தான் கோவில் சொத்துக்களை அரசு காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவானது. கோவில் நிர்வாகத்தில் தவறுகள் நடந்தால் அதை சுட்டிக்காட்டி வெளிக்கொண்டு வந்து, சரி செய்ய வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு, கோவில்களை தனி யாரிடம் கொடுக்க வேண்டும் என்று பேசுவது முறையானது அல்ல. திரு மலை நாயக்கர் கட்டிய கோவிலை யாரிடம் கொடுக்கப் போகிறீர்கள்? சேர, சோழ, பாண்டிய மன்னர்கள் கட்டிய கோவிலை இன்று யாரிடம் கொடுக்கப் போகிறீர்கள்? கோவிலை தனியாரிடம் கொடுங் கள் என்ற வாதமே, உணர்வை தூண்டுவதற்கான, வெறியை தூண்டுவதற்கான வார்த்தையே. இது சரியான தீர்வு அல்ல. திருவண்ணாமலை தீபத்திரு விழாவிற்கு வந்தவர்கள் 32 லட்சம் பேர். இவர்கள் வந்துசெல்வ தற்கான ஏற்பாடுகளை செய்தது அரசுதான். கோவில் அரசு கட்டுப் பாட்டில் உள்ளதால்தான் எந்தவித அசம்பாவிதமும் இல்லாமல் இவ்வளவு மக்கள் வந்து செல்ல முடிகிறது. இதுவே கோவில் தனி யாரிடம் இருந்தால் இதைச் செய்ய முடியுமா? எதையாவது பிரச்சனையை கிளப்பி சண்டை போட நினைக்கிறவர்கள்தான் கோவிலை தனியாரிடம் ஒப்படையுங்கள் என்று பேசுகிறார்கள். இந்துசமய அறநிலையத்துறையின் 50 ஆண்டு கால வரலாறு தெரிந்தவர்கள் இப்படி பேசமாட்டார்கள்

**இந்த பதில் உங்களுக்கு திருப்தி தானே?**



**படிக்க.. சிந்திக்க... அதன்படி நடக்க...**

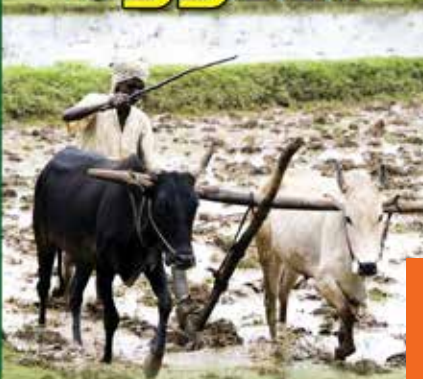


**கலைபாரதியின் கதைபாடல்கள்!**

மண்ணை தேடிப்பயலாமல் தன் மனிதர்களையும் தேடிக்க முடியும். சித்தமலர் விழம் - மண் வாசனை அப்பிரிவுக்கும் கலைபாரதியின் எழுத்துகள் மனிதனைத் தேடுவதாக அமைந்துள்ளன. தமீன் குண்டுகளும் தூல்கள் தரணியில் ஏரணம் உண்டு. அப்பாயின் அணைப்பு மூடப்படுத்தும் படைப்புக்கள் சில உண்டு. குணனைப் பற்றும்பொழுது அண்டி வந்த அணனைப் பீண்டகனையும் தன் பீண்டகனாக திணைத்து யாழ்ப்பாண சித்தப்பாயின் திணைவுகளில் ஊடாக கலைபாரதி சித்தரிக்கும் உளமுக்கும் மக்களின் கொடைபாட்டாக. நம்பிக்கைகள், ஆதிக்கத்திற்கு எதிரான கலா குரல்கள் போன்றவை போலிச் சமுதாயத்தின் முகத்திரைமுக சித்திரிப்பன.


- பதிப்பாசிரியர்

## பாடல்க்கொடுச் சீத்தப்பா



**கலைபாரதி**

மண்ணை கலைபாரதி:  
9655480092  
7904497245



**பாவேந்தர் கருத்து வழித் தோன்றலாக யாழ்ப்பாணம் பாவேந்தர் கருத்து வழித் தோன்றல்!**


புரட்சிக் கவிஞராகிய கருத்து அவர் பெருமை போல் அவரின் கருத்துக் கல்யாணக மின்னிடும் தமிழ் மொழிக் காவலர் முயிவ ஆசிரியர் திரு உதயமூலம் எனும் உதய ஆதிமூலம் புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிமணனின் கவிச்சிந்தனையாக பாவேந்தர் ஆதித்தமூலம் - கவிப் பதிப்பாசிரியர் என எழுத்துப் படைப்பு செய்த தூலாக்குகிப்பார்.

அரிய கவிதை அமைதியாக தொடங்கி உதய மூலப்பெரு படியாக மேலேறி விடுகிறார். அமை தல் உணர்வுகளில் கோவின்ற தகு தெறிவினர்! தமிழ் தலம் என்ற ஆசிரியர் தெரிந்ததும் அனைமயின் உறவினர் என்ற அடித்தளம் பீழாலை மீறித் ஆதித்தமூல அமைதிப்பாதை மீண்டும் திறவுகிறார். பொருள் தருவது என்ற திணைமையிலிருந்து இந்த தீதி அறிவுமையின் அடிப்படை தொடங்கி ஆதிமூலம் எவ்வாறானது என்ற வலிமை ஊட்டுகிறார். பாவேந்தர் பாட்டு வழி வீரக கட்டுமலம் அவரின் கருத்து வழித் தோன்றலாகத் தூயன்டிடப் பணிகள் மேம்பிள்ளை தமிழுக்கு உணர்வுகூறும் படைப்பாளர் திரு உதய ஆதிமூலம் உடனிடும்

அன்புடன் கலைமாமணி முனைவர் கவிஞர் **கலைபாரதி** பாவேந்தர் (பெயர்)

## பாவேந்தர் ஆதித்தமூலம்

கருத்து வழித் தோன்றல்



**உதயா ஆதிமூலம்**

உதயா ஆதிமூலம்:  
9840447582

## தமிழறிஞர் தி.வே.கோபாலையர்



தமிழறிஞர் தி.வே.கோபாலையர்

தமிழ் நூற்கடல் என்று போற்றப்பட்ட தி.வே.கோபாலையர் 1925ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 22ஆம் தேதி திருவாரூர் மாவட்டம் மன்னார்குடியில் பிறந்தார்.

இவர் இலக்கணம், இலக்கியம், சமய நூல்கள் குறிப்பாக வைணவ இலக்கியங்களை கற்றறிந்தவர். மேலும் தமிழ், ஆங்கிலம், சமஸ்கிருதம், பிரெஞ்சு மொழிகளில் புலமைமிக்கவர்.

எழுத்ததிசாரம், சொல்லதிசாரம், இலக்கணக் கொத்து உரை, பிரயோக விவேகம், வீர சோழிய உரை உள்ளிட்ட பல அரிய நூல்களைப் பதிப்பித்தவர். மேலும் தொல்காப்பியச் சேனாவரையம், கம்பராமாயணத்தில் முனிவர்கள், சீவக சிந்தாமணி காப்பிய நலன், பாலகாண்டம், சுந்தரகாண்டம் உள்ளிட்ட பல நூல்களைப் படைத்தார்.

செந்தமிழ்க் கலாநிதி, சைவ நன்மணி, அறிஞர் திலகம், சிந்தாமணிக் களஞ்சியம், சாகித்திய வல்லப, பொங்கு தமிழ் விருது போன்ற ஏராளமான விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார். பழந்தமிழ் இலக்கண, இலக்கிய நூல்கள் அழிய நேர்ந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. தி.வே.கோபாலையர் இருந்தால் போதும் அவரது நினைவில் இருந்தே அனைத்து நூல்களையும் பதிப்பித்துவிட முடியும் என்று பல தமிழ் அறிஞர்களாலும் போற்றப்பட்ட இவர் 82வது வயதில் (2007) மறைந்தார்.

- எம்.பி.நாதன்

## 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.

**ஆய்வுசந்தா : 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

சார்பாக பொங்கல் பரிசு மற்றும் அதிர்ஷ்ட கூப்பன்களை  
மேலாண்மை இயக்குனர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் வழங்கினார்



Mr.MURUGAN



Miss. VARSHA



Mr.VADUGANATHAN



Mrs.THILAGA



Mr.VIDARANYAM



Mr.SHIVA



Mr.HIMADHU



Mr.HARI HARAN



Mrs.AKSHRA



Mr.SURAJ



Mr.CHRISTOPHER



Mr.SIVAMANOKARAN



Mr.AKILAN



Mr.VENKAT RAJU



Mrs.ANUBITHIYA



சார்பாக பொங்கல் பரிசு மற்றும் அதிர்ஷ்ட கூப்பன்களை  
மேலாண்மை இயக்குனர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் வழங்கினார்



Mr.HARI HARAN



Mr.SURESH



Mr.ASHOK KUMAR



Mr.RAMU



Mr.ASHOK



Mr.RAVI



Mr.VIJAYA KUMAR



Mr.SARAN



Mr.JOSHUVA



Mr.PREMDOSS



Mr.BINIL



Mr.JOHINDHER



Mr.SARAVANAN



Mr.BASKARAN



Mr.SAMPATH

# ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்!



தொழிலதிபர் திரு.எம்.முனிரத்தினம் அவர்களின் 70 வது பிறந்தநாள் விழாவில் பங்கு கொண்டு மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் தம்பதியருக்கு வாழ்த்து தெரிவித்தார். இந்நிகழ்ச்சியில் நாடாளுமன்ற முன்னாள் உறுப்பினர் திரு.இ.சுகவனம், பாரதிய ஜனதா கட்சியின் மாநில துணைத்தலைவர் தொழிலதிபர் திரு.எம்.சக்கரவர்த்தி உள்ளிட்ட முக்கிய அரசியல் பிரமுகர்கள், தொழிலதிபர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் வருகை தந்து வாழ்த்தினர்.



## ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்!



27.01.2023 அன்று சென்னையில் நடைபெற்ற டாக்டர் எம்.ராமசுப்பிரமணி ஐ.பி.எஸ் - திருமதி.பானு ராமசுப்பிரமணி எம்.ஏ.,எம்.சி.ஏ இணையரின் அன்பு மகள் செளபாக்யவதி R.அம்ரித் லட்சுமி. எம்.ஏ., (எல்.எல்.பி) - சென்னை உயர்நீதிமன்ற வழக்கறிஞர் எம்.சுடர் பி.இ., எல்.எல்.பி., (வழக்கறிஞர் திரு.எம்.ஏ.முத்தழகன் (எம்.ஏ.எம் லா அசோசியேட்ஸ்) - மாண்பும மாவட்ட நீதியரசர் திருமதி. வெற்றிச்செல்வி இணையரின் அன்பு மகள்) திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சிக்கு மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் வருகை தந்து மணமக்களை வாழ்த்தினார்.



18.01.2023 அன்று சென்னையில் நடைபெற்ற தொழிலதிபர் திரு.P. மகேந்திரன் - திருமதி ஆஷா தேவி இணையரின் அன்பு மகள் திருநிறைச்செல்வன் எம்.அஷ்வின் சோமேஷ்வர் - திருநிறைச்செல்வி பிரனிதா (எ) கஜலட்சுமி (நெய்வேலி திரு.நாகராஜன் - திருமதி சாந்தி இணையரின் அன்பு மகள்) திருமணத்துக்கு வருகை தந்து மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் வாழ்த்தினார்.

Printed, Owned and Published by M.SUNDARAMOORTHY, Printed at SRI PADMALAYAPRINTERS, 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