

பல்கலை மாத இதழ்

# மித்ரா டைம்ஸ்

MITRA TIMES

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்  
Tamil & English Monthly

மலர்: 06 இதழ்: 08 Vol.: 06 Issue: 08 ஜனவரி 2021 Jan. 2021 ₹ 20.00 ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- Annual Subscription Rs. 240/-

தமிழ் அறிவோம்!  
தெளிவோம்!

விவசாயம்  
வளம் பெற  
என்ன வழி?



எம்.ஜி.ஆர்.,  
அரசியலிலும்  
வென்றது  
எப்படி?



சபதம்  
எடுப்போம்!  
செய்து  
முடிப்போம்!  
● ஆசிரியர் கடிதம்

தமிழகத் தேர்தல் களம்!

காய் நகர்த்தும்  
கட்சிகள்!

அடிக்கடி மாறும்  
அரசியல் காட்சிகள்!

# Motivational Quotes



Concept by  
**S.SHRUTHI LAKSHMI**  
B.Sc., (Phychology)



- Your limitation - it's only your imagination.
  - Push yourself, because no one else is going to do it for you.
  - Sometimes later becomes never. Do it now.
  - Great things never come from comfort zones.
  - To live a creative life, we must lose our fear of being wrong.
  - Dream it. Wish it. Do it.
  - If you are not willing to risk the usual you will have to settle for the ordinary.
  - Trust because you are willing to accept the risk, not because it's safe or certain.
  - Take up one idea. Make that one idea your life—think of it, dream of it, live on that idea. Let the brain, muscles, nerves, every part of your body, be full of that idea, and just
- leave every other idea alone. This is the way to success.
- Success doesn't just find you. You have to go out and get it.
  - The harder you work for something, the greater you'll feel when you achieve it.
  - Don't stop when you're tired. Stop when you're done.
  - Wake up with determination. Go to bed with satisfaction.
  - Do something today that your future self will thank you for.
  - Little things make big days.
  - It's going to be hard, but hard does not mean impossible.
  - Don't wait for opportunity. Create it.
  - Sometimes we're tested not to show our weaknesses, but to discover our strengths.
  - Dream it. Believe it. Build it.
  - Look up at the stars and not down at your feet. Try to make sense of what you see, and wonder about what makes the universe exist. Be curious. ●

# என் எண்ணம்



புத்தாண்டு 2021ல் புன்னகையுடன் பயணிக்கத் தொடங்கிவிட்டோம். மகிழ்ச்சியும் மலர்ச்சியும் மிகுந்த கனவுகளுடன் தான் ஒவ்வொரு ஆண்டையும் ஒரு குறிக்கோளோடு சந்திக்கத்தான் நாம் தயாராகிறோம்.

ஆனால், அப்படி எண்ணியபடியே பலரால் செயல்பட முடிகிறதா என்றால், இல்லை என்றுதான் சொல்ல முடியும். ஏன் அப்படி? வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் எதிர்பாராத வாழ்வியல் சூழல்கள் நம்மை அப்படி திசை மாற்றம் செய்து விடுகின்றன.

அதனால்தான் கனவுகளை குறிக்கோளாக மாற்றிக்கொண்டு செயல்படுவோர் மட்டுமே வெற்றி பெறுகின்றனர். சந்திக்கும் வாழ்வியல் சூழல் சார் பிரச்சினைகளுக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுப்பார் அதிலிருந்து சறுக்கி விடுகிறார்கள்.

## சபதம் எடுப்போம்! செய்து முடிப்போம்!

# 2021

நாம் தொடங்கப் போகும் ஒவ்வொரு புத்தாண்டிலும் சிறப்பாக ஒன்றைச் சாதித்து விட வேண்டும் என்ற கனவுகளை உருவாக்கிக் கொள்கிறோமே தவிர, அதற்கான செயல்பாடுகளை எந்த அளவில் கட்டமைத்து மேம்படுத்தி கொள்கிறோம் என்பது தான் வெற்றிக்கான அடிப்படை இலக்கணம்.

நாம் ஆண்டுக்கணக்கில் பேசும் இந்தக் கருத்தை கணக்கில் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்பார் பாரதியார்.

இன்று புதிதாய் பிறந்தோம் என்ற எண்ணமதை திண்ணமுற இசைத்துக் கொண்டு... என்ற அந்தக் கவிதை பேசும் பொருளை அப்படியே உள்வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அது இன்றும் உதவும்; என்றும் உதவும்.

நேற்றைய பிரச்சனைகள் நேற்றோடு முடிந்தன. அதை இன்னும் பேசிப் பயனில்லை புதியதாய் இன்று பிறந்தோம் என உறுதியாக எண்ணுங்கள். எதிர்ப்படும் சூழல்களை சந்திக்க தயாராகுங்கள். ஆனால் உங்களுக்குள்ளே எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கும் குறிக்கோள் சார்ந்து செயல்படவும் தவறாதீர்கள் என்பதே அதன் பொருள்.

புத்தாண்டில் என்னென்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை எண்ணிக் கொள்ளும் மனநிலை எல்லோருக்கும் உண்டு. தொடக்கத்தில் சந்தித்து விடுகிறோம். ஆண்டு முழுவதும் அது சார்ந்து சிந்தனை வடிவத்தை குறிக்கோளாக இலக்கு சார்ந்து எவ்வாறு வடிவமைத்துக் கொள்கிறோமோ அது தான் வெற்றியாக பரிணமிக்கும்.

அதை உணர வேண்டும். நம்முள் உதிக்கும் சிந்தனைகளை, இலக்கு சார் பயணப்பாதைகளை ஆண்டில் எழுதி வைத்துக்கொண்டு, கனவுகளை சாத்தியமாக்கும் சபதத்தை எடுக்க வேண்டும் அதற்கான செயல்பாடுகளை திட்டமிட்டு முன்னெடுக்க வேண்டும். அப்போது தான் ஆண்டு நிறைவில் செய்து முடித்தோம் என்ற மன மகிழ்வுடன் வரும் புத்தாண்டை வரவேற்க தயாராக முடியும்.

கொஞ்சம் பின்னோக்கியும் பாருங்கள் நாம் சென்ற ஆண்டுகளில் உருவாக்கிக்கொண்ட குறிக்கோள்களை எந்த அளவில் சாதித்துள்ளோம். பலவோ சிலவோ நிறைவேறாமல் போனதற்கு என்ன காரணம் என எல்லாவற்றையும் பட்டியலிடுங்கள். அந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு பாடம் கற்பிக்கும்.

எனவே அந்த அனுபவம் தந்த விழிப்புணர்வோடு, ஒவ்வொரு புத்தாண்டையும் இனி சந்திக்க தயாராகுங்கள். 'அடிப்படைகளை அறிந்து கொண்ட தெளிவோடு செயலில் ஈடுபட முற்படுகிறவன் 50 சதவீத வெற்றியை பெற்று விடுகிறான்' என்பார் நிர்வாகவியல் அறிஞரும் சாதனையாளருமான டேல் கார்னகி.

அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை இந்தப் புத்தாண்டில் மேற்கொள்ள சபதமேற்போம். திட்டமிட்ட இலக்கு நோக்கி நடையிடுவோம். வெற்றி பெற அனைவருக்கும் என் மனமாள்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

**எம்.எஸ். மூர்த்தி**

## உள்ளே...

2020-ம் ஆண்டின் சாதனைப் பெண்கள்!.....	06
தமிழகத் தேர்தல் களம்.....	09
குழந்தைகளிடம் உணவைத் திணிக்காதீர்கள்...!	12
முகவரியின் கலங்கரை விளக்கம்!.....	14
கைக்கணினி கையாளும்போது கவனிக்க!.....	17
மன அழுத்தம் நீக்கும் பண்புகள்!.....	20
கபாலிகான் நியூஸ்.....	22
கண் பராமரிப்பில் கட்டாயம் கவனம் தேவை!....	24
தமிழ் அறிவோம்! தெளிவோம்!.....	28
நமக்குள் காவல்துறை!.....	30
விவசாயம் வளம் பெற என்ன வழி!.....	32
வருடம் மாறுது! வாழ்க்கை மாறலே!.....	35
எம் பதில்கள்.....	36
Worldwide distribution of Vaccines for COVID-19.....	38
நடராஜர் பத்து பாடல் உருவான ஸ்தலம்!.....	42
எம்.ஜி.ஆர் அரசியலிலும் வென்றது எப்படி?...!	44
மக்கள் பணியில் மனநிறைவு கொள்கிறோம்!....	46
அற்புத குணங்கள் நிறைந்த ஆல்பக்கோடாப் பழம்.....	48

# மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா -06

ஜனவரி 2021

டைம்ஸ்-08

அச்சிடடு வெளியிடுபவர் - ஆசிரியர்  
**எம்.எஸ்.மூர்த்தி**

நிர்வாக ஆசிரியர்  
திருமதி. சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்  
மணவர் **கீ.விடாரண்யம்** பி.ஏ.,பி.ஐ.எல்.,  
9789837069, 9962177865

இதழ் சிறப்பு ஆலோசகர்  
பாவரசு பாரதி சுகுமாறன்  
(தமிழக அரசின் பாரதியார் விருதாளர்)

நிர்வாக ஆலோசகர்  
**ஆர்.குணசேகரன்**

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்  
**பெரும்பாக்கம் அருண்** 9094447057

**சக்தி வி.சேதுபதி** 8778473634

**ஆ.சதீஷ்குமார்**  
**வி.பிரகாஷ்**

நிர்வாக மேலாளர்  
**பேராசிரியர் முனைவர் ரவீந்திரன்**

M.A.,M.Ed.,M.phil.,M.B.A.,PGDTE,Ph.D

இணையதள செய்தியாளர்  
**எஸ்.சுருதிஸ்ட்சுமி** பி.எஸ்சி.,

சட்ட ஆலோசகர்  
**வி.என்.பிரசாத்** எம்.ஏ.,பி.எல்.,

வடிவமைப்பு  
**அர்ஷ் டிசைன் மீடியா** 8190962034

விளம்பரம், சந்தா தொடர்புக்கு

**சி.இளவரசி**

044-23743007/8

**அலுவலகம்:**

001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ,  
9, சூனாமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.  
தொடர்பு: 044-23744661, 2374300718

📞 **8248585067**

✉ **mitratimes2015@gmail.com**

🌐 **www.mitratimes.com**

# 2020-ம் ஆண்டின் சாதனைப் பெண்கள்!



கடந்த 2020 ஆம் ஆண்டு இந்த நூற்றாண்டில் இல்லாத அளவுக்கு பெருந்தொற்றை உலகம் எதிர்கொண்டதாக அமைந்து விட்டது. கோவிட்-19 என்கிற புதிய கொரோனா தொற்று சீனாவில் தொடங்கி உலகம் முழுவதும் சுமார் 150 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளை வாட்டி வதைத்து விட்டது. இன்னும் அதிலிருந்து முழுமையாக உலகம் விடுபடாத நிலையில், தற்போது கொரோனா புதிய மாற்றங்களுடன் பிரிட்டனில் தொடங்கி மீண்டும் ஒரு புதிய அச்சத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த நிலையில் கிறிஸ்துமஸ், புதிய புத்தாண்டுக் கொண்டாட்டங்களை பல்வேறு நாடுகளும் சில விதிமுறைகளுடனும், முன்னெச்சரிக்கையுடனும் கொண்டாடி மகிழ்ந்தன.

இந்த ஆண்டின் தொடக்கத்தில் ஒவ்வொருவருக்குமான இலக்கு என்பதில் முதலாவதாக அனைத்துமக்களின் மனங்களிலும் முதலாவதாய் நிற்பது கொரோனா மேலும் பரவாமலும், முழுவதும் அதிலிருந்து நாம் அனைவரும் முழுவதுமாய் விடுபட வேண்டும் என்பதே. இப்படியான கால கட்டத்தில் அனைத்து விதமான சிக்கல்களையும் நேர்மறைச் சிந்தனையோ எதிர்கொண்டு சாதித்தவர்கள் என்றால் ஒரு சிலரை மட்டுமே அடையாளம் காட்ட முடியும். இதில் ஆண்கள் மட்டுமல்ல, பெண்களும் இப்படியான சிலரை அடையாளம் காட்ட முடியும் என்பதை பிபிசி நிறுவனம் நிரூபித்திருக்கிறது. அந்த வகையில் கடந்த மாதம் உலகளவில் கொரோனா பெருந்தொற்று காலத்தில் தான்மட்டுமல்லாது, தான் சார்ந்த சமூகத்திற்காகவும் பணியாற்றி பலருக்கும் எடுத்துக்காட்டாய் இருந்த சில பெண்மணிகளை பிபிசி நிறுவனம் சாதனைப்பெண்கள் 2020 என்ற தலைப்பில் பட்டியலிட்டுள்ளது.

பிபிசி நிறுவனம் இதற்கென தனியாக அமைக்கப்பட்ட குழுவின் மூலமும், பிபிசி உலக மொழிகளின் உள்ள பிபிசி சேவை நிறுவனத்தில் உள்ள நபர்களின் மூலம் பரிந்துரைக்கப்பட்டவர்களின் பெயர்களை பிபிசி நிறுவனம் தேர்வுக்காக எடுத்துக்கொண்டது.

இவர்களில் அதிகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியவர்கள் மற்றும் செய்தி ஊடகங்களில் அதிகளவில் இடம்பிடித்தவர்கள் யார்யார் என்பதையும் கருத்தில் கொண்டு ஆய்வு செய்து இந்தப் பட்டியலை தயாரித்து வெளியிட்டுள்ளது.

கொரோனா காலத்திலும் பிறருக்கு நேர்மறைச் சிந்தனைகள் வளர்ப்பது, ஊக்கமளிக்கும் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தியது, தங்களது துறை சார்ந்தவர்கள் மட்டுமல்லாது பிற துறையினரையும் ஈர்க்கும் விதத்தில் செயல்பட்டது, தியாக உள்ளத்தோடு பெருந்தொற்று காலத்தில் மற்றவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டியது என பல்வேறு அளவுகோல்களின் அடிப்படையில் இந்த 100 பெண்களின் பெயர்களை பிபிசி தயாரித்து வெளியிட்டுள்ளது. இந்த பட்டியலில் இந்திய பெண்கள் சிலரின் பெயரும் உள்ளது.

## துழிழ் கானா கிசைக்கலைஞர் கிசைவாணி

வட சென்னை பகுதியைச் சேர்ந்தவர். இவரது அப்பா சிவகுமார் ஒரு கீபோர்டு பிளேயர். இயற்கையிலேயே பாடும் ஆர்வம் உள்ளதால் 6 வயதிலேயே பாட ஆரம்பித்து விட்டார். அப்போது தொடங்கியது இவரது இவரது இசைப்பாடல் ஆர்வம். 2018 ஆம் ஆண்டுவரை, அப்பாவுடன் இணைந்து 10 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட மேடைகளில் பங்கேற்று பாடி உள்ளார்.

காண்பாடல்களில் பாடி அசத்தி வரும் இசைவாணி, சட்டமேதை அம்பேத்கர் பற்றி பாடிய பாடலும், கேரளாவில் உள்ள ஐயப்பன் கோவிலில் பெண்கள் நுழைவது குறித்த பிரச்சனை எழுந்தபோது, "ஐயம் சாரி ஐயப்பா, நான் உள்ளே வந்தா என்னப்பா" என்ற பாடலையும் பாடி பலரது பாராட்டையும் பெற்றவர். இந்தியாவின் ஒரே பெண் காணா பெண் பாடகி என்ற பெருமை இவருக்கு மட்டுமே உள்ளது. ஆண்கள் மட்டுமே ஆதிக்கம் செலுத்தி வரும் காணா பாடல் துறையில் ஆண்களுக்கு நிகராக மேடைஏறி பல ஆண்டுகளாக சாதித்து வருகிறார். பழைய

# உன்னால் முடியும் பெண்ணே!



தங்களது எதிர்ப்பை பதிவுசெய்தனர். இதில் பில்கிஸ் மிக முக்கியமானவராக முன்னின்று நடத்தியவர். ஒடுக்கப்பட்டவர்களின் குரல் என பத்திரிகையாளரும், எழுத்தாளருமான ரானா அயூப் அப்போது கூறியிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. கடந்த செப்டம்பர் மாதம் டைம் பத்திரிகை வெளியிட்ட 2020 ஆம் ஆண்டின் செல்வாக்கு மிக்க 100 பேர் பட்டியலிலும் பில்கிஸ் பானுவின் பெயர் இடம்பெற்றிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. போராட்டத்தை முன்னின்று நடத்தியவர் என்பதால் இவருக்கு தாதி ஆஃப் ஷாகின்பாக் என்று



பாணி நடைமுறையை மாற்றிய இசைவாணி, இனி வரும் இளம் பெண் பாடகர்களுக்கும் வழிகாட்டி எடுத்துக்காட்டாய் திகழ்கிறார்.

## ஷாஹீன்பாக் போராட்டத்தில் பங்கேற்ற பில்கிஸ் பானு

குடியரிமை திருத்தச் சட்டத்திற்கு (CAA) எதிராக டெல்லியில் ஷாஹீன் பாக் பகுதியில் 100 நாட்களுக்கும் மேல் நடைபெற்ற பெண்கள் போராட்டத்தில் பங்கேற்றவர் தான் இந்த 82 வயதான டாடி பில்கிஸ் பானு (Dadi Bilkis Bano) முஸ்லிம்கள் வாழும் அந்தப்பகுதியில் பெண்கள் அதிகம் பேர் கலந்துகொண்டு சர்ச்சைக்குரிய இந்த சட்டத்திற்கு எதிரான போராட்டத்தில்

அதாவது ஷாகின்பாக்கின் பாட்டி என்று பெயரால் அழைக்கப்பட்டார்.

## விளையாட்டு வீராங்கனை மானசி ஜோசி

ஒரு இந்திய மாற்றுத்திறனாளி இறகுப்பந்து விளையாட்டு வீரர் ஆவார். இவரது தந்தை



மாற்றத்தை கொண்டுவரவேண்டும் என விரும்பு நபராகவும், மாற்றுத்திறனாளிகளுக்காக குரல் கொடுப்பவராகவும் உள்ள இவரை அண்மையில் டைம் இதழ் பாராட்டி முகப்புக்கட்டுரை வெளியிட்டிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

### இந்திய பருவநிலை செயல்பாட்டாளர் ரிஹிமா

உத்தரகாண்ட் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ரிஹிமா பாண்டே, பருவநிலை மாற்றத்திற்கு எதிரான செயல்பாட்டாளராக உள்ளார். இவர், பருவநிலை மாற்றத்தின்



பாபா அணு ஆராய்ச்சி மையத்தில் பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்றவர். ஆறு வயதிலிருந்து விளையாடத் தொடங்கினார். 2010 ஆம் ஆண்டில் மின்னணுவியல் துறையில் பட்டப்படிப்பை முடித்தவர். தொடர்ந்து அடுத்த ஆண்டே ஒரு சாலைவிபத்தில் சிக்கி இடது காலை இழந்தவர். எனினும், விளையாட்டின் மீது கொண்ட தனியாத ஆர்வத்தின் காரணமாக, 2018 ஆம் ஆண்டில் ஐதராபாத்தில் உள்ள புல்லேலா கோபிச்சந்த் இறகுப்பந்துக்கழகத்தில் பயிற்சியாளராக இணைந்தார். இவர், 2015 ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான இரட்டையர் பிரிவில் கலந்துகொண்டு வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றார். 2018 இல் இந்தோனேசியாவில் நடைபெற்ற மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான ஆசிய விளையாட்டுப்போட்டியில் பங்கேற்று வெண்கலம் வென்றார். இதனைத்தொடர்ந்து 2019 ஆம் ஆண்டு சுவிட்சர்லாந்தின் பேசல் நகரில் நடைபெற்ற உலக வாகையர் போட்டியில் பங்கேற்று இந்தியாவுக்கான தங்கப்பதக்கத்தை வென்று வந்தார்.

இப்போது மாற்றுத்திறனாளி பாட்மிண்டன் உலக சாம்பியனாக உள்ளார். பொறியாளராக உள்ள மானசி ஜோசி மாற்றத்தை விரும்பும் நபராக விளையாட்டு உலகில் திகழ்கிறார். குறிப்பாக மாற்றுத்திறனாளிகளின் விளையாட்டில் புதிய

பாதிப்பைக்குறைக்கும் வகையில் விழிப்புணர்வை ஏற்பத்தி வருபவர். பருவநிலை மாற்றத்திற்கான பாரிஸ் ஒப்பந்தத்தின் படி இந்திய அரசு செயல்பட வலியுறுத்தி, தமது 9 ஆவது வயதில் தேசிய பசுமைத்தீர்ப்பாயத்தில் வழக்கு தொடுத்தவர். பிரேசில், அர்ஜெண்டினா உள்ளிட்ட ஐந்து நாடுகளுக்கு எதிராக 15 சிறார்களுடன் சேர்ந்து ஐக்கியநாடுகள் அவையில் வழக்கு தொடர்ந்தவர். தான் மட்டுமல்லாது, வெளிநாடுகளுக்கும் சென்று அங்குள்ள மாணவர்களுக்கான உரிமை கிடைக்க செய்வதோடு, எதிர்கால சந்ததியினருக்காகவும், இயற்கை பல்லுயிர் பெருக்கத்துக்காகவும் தொடர்ந்து போராடி வருபவராக இருக்கிறார் ரிஹிமா பாண்டே.

வாருங்கள்... 2021-லும் சாதனைப் படைப்போம்.

சுஜாதா மூர்த்தி



# தமிழகத் தேர்தல் களம்!

**காய் நகர்த்தும்  
கட்சிகள்!**

**அடிக்கடி மாறும்  
அரசியல் காட்சிகள்!**



‘எதைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும்’ என்று சொல்வார்களே! அந்த ஒரு மனநிலையில் தான் இன்று தமிழகத்தின் பெரிய கட்சிகள், சிறிய கட்சிகள், உதிரி கட்சிகள், லெட்டர் பேடு கட்சிகள் எல்லாம் காய் நகர்த்துகின்றன; காட்சிகளை மாற்றுகின்றன. கூட்டணிக்குள் இருந்து கொண்டு அந்தத் தலைமைக்கு மாறான முரண்பட்ட கருத்துகளைப் பேசுகின்றன.

ஏன்? ஒரு கட்சியில் இருப்பவர்களே கட்சித் தலைமைக்கு மாறுபட்ட கருத்துகளைப் பேசுவதும், விவகாரம் முற்றியதும் நான் பேசியது தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டு விட்டது என்பதும், கட்சித் தலைமையோ அவர் பேசியது கட்சியின் கருத்தல்ல, அவரின் சொந்தக் கருத்து என்பதும், பிஜேபி தமிழக அரசியலில் நுழைந்ததில் இருந்து அண்மைக்காலத்தில் எல்லாக் கட்சிகளும் இப்படியே விளக்கமளித்து வருவதும் நிகழ்கால அரசியலின் கேலிக் கூத்துக்கள்.

கலைஞர், ஜெயலலிதா என்ற இரு பெரும் அரசியல் ஆளுமைகள் தமிழக அரசியலில் மிளிர்ந்து நின்ற காலகட்டங்களில் இப்படியொரு அவலமான அரசியல் நிகழ்வை தமிழகம் கண்டதில்லை.

**தமிழக கட்சிகளும் பேரங்களும்**

இன்றைய தமிழக அரசியலில் அதிமுகவினர் எவ்வளவு விசுவாசமாக அடிமைகளை விட மோசமான தாழ்மையுடன் நடந்து கொண்டாலும்,



இங்கே நோட்டாவை முந்த முடியாத பாரதிய ஜனதா கட்சியினர் கூட்டணி தர்மம் என்கிற தார்மீக நெறிகளுக்கு அப்பாற்பட்டு தான்தோன்றித்தனமாக பேசுவதும், சில்லறை தனமாகவே சில பல கருத்துக்களை உளறிக் கொண்டிருப்பதும் வாடிக்கையாகி விட்டது.

பாட்டாளி மக்கள் கட்சி என்பது, இடைக்காலங்களில் தனித்தன்மை கொண்ட கட்சி போன்று தோற்றமளிக்க முயற்சித்தாலும், அந்த அடையாளம் என்பது



தொகுதி சார்ந்த அதன் பெரும்பான்மை முத்திரை கொண்ட சாதி கட்சி ஆகவே மீண்டும் காட்சிதர தொடங்கியிருக்கிறது. அதை வைத்துதான் அந்த கட்சி கூட்டணி பேரங்களை முன்னெடுக்கிறது. அதன் தனித்துவமான வேற அம்சமே அதுதான்.

ஏறத்தாழ 10 சதவீத வாக்குகளை பெற்ற தேமுதிக சற்று நிதானமான நிலையில் அதன் தலைவர் விஜயகாந்த் நடந்து கொண்டிருந்தால் தமிழக அரசியலில் ஒரு முக்கியமான இடத்தை பெற்றிருக்க முடியும். அவர் அதை தவறவிட்டு உடல்நலத்தையும் இழந்து சற்றே மீண்டு இருந்தாலும், கட்சியின் நிர்வாக பொறுப்புகளை அவர் மனைவி பிரேமலதா, அவர் மகன்கள், அவரின் தம்பி சுதீஷ் ஆகியோரை வைத்து நடத்தி வருகிறார். தற்போதைய சூழலில் இந்த கட்சியின் பேரங்கள் எந்தப் பெரிய கட்சியாலும் மதிக்கப்படவில்லை



என்பது சூழல்.

விடுதலைசிறுத்தகைகள் தலைவர்திருமாவளவன் கட்சி சார் வாக்கு வாங்கி எல்லைக்குள் அடங்கிய தன்மையை கொண்டது அது தொடர்கிறது.

இரு கம்யூனிஸ்ட் கட்சிகளும் கட்சியின் அடிமட்டத்தில் சிறப்பாக செயல்படும் தொண்டர்களை கொண்டது என்றாலும், அதன் கூட்டணி கட்சி சார் மாற்றங்கள். அதை பெருமளவு பலவீனப்படுத்தி இருப்பது கண்கூடான உண்மை.

தற்போதைய தமிழகச் சூழலில் வெற்றி வாய்ப்புடன் காட்சி அளிக்கும் திமுக கட்சியின் அனைத்து தரப்பினரையும் திருப்தி செய்யும் வகையில் செயல்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வெற்றி வாய்ப்பின் சதவீதம் சற்று தளரலாம்.

**அதிரடி மாற்றங்களை ஏற்படுத்துமா**

**சசிகலாவின் விடுதலை!**

பெங்களூரு சிறையில் இருந்து சசிகலா விடுதலை ஆகப் போகிறார் என்ற செய்தி தமிழக அரசியலை மீண்டும் பரபரப்பாக்கி, இதோ வருகிறார், அதோ வரப்போகிறார் என்று சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்தை வைத்து கூட்டணிகணக்கை, பிஜேபி முதற்கொண்டு அனைத்து கட்சிகளும் போட்டு வந்த நிலையில், உடல்நிலையை காரணம் காட்டி ரஜினி அரசியல் களத்தில் இருந்து ஒதுங்கிக் கொண்டதும், தமிழகத்தில் உள்ள பல கட்சிகளும் தங்கள் கூட்டணிக் கணக்குகளை அழித்து புதுக் கூட்டணி கணக்கு போட வேண்டிய சூழ்நிலைக்குத் தள்ளி விட்டிருக்கிறது.

ரஜினியை வைத்து தமிழக அரசியல் களத்தில் சதுரங்கவேட்டை ஆடலாம் என நினைத்திருந்த பாரதிய ஜனதாவுக்கு இது எதிர்பாராத சறுக்கல்.

**பிஜேபியின் கணக்கு**

சசிகலாவின் விடுதலை என்பது ஒரு பெரிய விஷயம் அல்ல என்று முதல்வர் எடப்பாடி பழனிசாமி அவர் பரிவாரங்களும் அடிக்கடி சொல்லி வந்தாலும், அது மேலோட்டமான ஒரு கருத்து என்பதை அவர்கள் உட்பட அனைவரும் அறிவர்.

சசிகலாவால் முதல்வர் பதவிக்கு தேர்வு செய்யப்பட்ட எடப்பாடி பழனிசாமி சசிகலா சிறைக்குள் சென்றதுமே மெல்ல மெல்ல தன் சுய வடிவத்தை வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்தார்.

ஜெ.வின் மறைவு... சசிகலாவை சிறைக்குள் தள்ளியது... என சூழல்களை தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொண்ட மத்திய பாஜக அரசு, தனது ஆசீர்வாதம் பெற்ற முன்னாள் முதல்வராக 3 முறை பதவி வகித்த ஓபிஎஸ் மீண்டும் முதல்வராக முயன்று முடியாத நிலையில், ஆளுநர் வித்யாசாகர் ராவை பயன்படுத்தி ஓபிஎஸ் - இபிஎஸ் இருவரையும் சமாதானம் செய்து ஓ.பி.எஸ்.சை துணைமுதல்வராக மீண்டும் அதிமுக அரசில் இடம் பிடிக்க வைத்தது.

இந்த கணக்குகளின் பின்னணிக்கு ஒரு முன்னணி கணக்கு உண்டு. ஜெ. முதல்வராக இருந்த காலகட்டத்தில் நடைபெற்ற ஊழல்களுக்கு தான் நீதிமன்ற தண்டனை அவருக்கு அபராதம் விதிக்கப்பட்டது.

சுருக்கமாக சொல்லப்போனால் நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்பு என்பது ஜெயலலிதாவிற்கு எதிரானது தான். ஆனால் அது சசிகலாவிற்கு மட்டுமே எதிரானது என்பது போன்ற போலித் தோற்றம்

கட்டமைக்கப்பட்டது கூட தமிழக அரசியலின் விசித்திரமான கணக்கு.

இவ்வாறாக மத்திய பிஜேபி அரசின் சாதாரியமான காய்நகர்த்தல்களில் சசிகலா, சுதாகரன், இளவரசி மூவர் மட்டுமே குற்றவாளி என்பது போன்ற கற்பிதங்களை கட்டமைத்து விட்டு, தான் சொல்வதை கேட்கும் சீடர்களை தமிழக அரசியலில் உருவாக்கி, தனது கள்ள ஆட்டத்தை தொடங்குகிறது பிஜேபி.

### கூட்டணிகளின் கணக்குகள்

அனுமான்ங்களின் அடிப்படையில் போடப்படும் கணக்குகளே, தற்போதைய கூட்டணி சூழலை உருவாக்குகின்றன. அதிமுகவுக்கு பாமக கூட்டணி டிமாண்டாக முன்வைத்துள்ள பேரத்தில் அன்புமணிக்கு துணை முதல்வர் பதவி, ஏறத்தாழ 25 என்ற கணக்கிலான தொகுதிகளை கேட்பதாக தெரியவருகிறது.

பிஜேபியோ, அதிமுகவிடம் மாவட்டத்திற்கு ஒரு சீட்டாவது வேண்டும். அதாவது 38 மாவட்டங்கள் இருப்பதால் 38 தொகுதிகள் தர வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறது. இதற்கு எடப்பாடி ஓத்துவரவில்லை என்றால், ஓத்துவரும் பன்னீர்செல்வத்தை முதல்வர் வேட்பாளர் ஆக்கி அதை வாங்க நினைக்கிறது. அதனால் தான் இன்று வரை எடப்பாடியை அடுத்த முதல்வர் வேட்பாளராக அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவிக்க பிஜேபி முன்வரவில்லை.

அதன் எதிர்பார்ப்பு என்பது 2021ல் சட்டசபையில் பிஜேபி எதிர்க்கட்சியாக வேண்டும் 2026ல் ஆட்சியில் அமர வேண்டும் என்பதுதான். அதை நோக்கியே தனது காய் நகர்த்தல்களை அது மேற்கொண்டுள்ளது.

### கட்சிகள் பேரங்கள்



தேமுதிகவை எடுத்துக் கொண்டால் அதன் தலைவர் விஜயகாந்த் இயல்பாக செயல்பட முடியாத நிலையில் அவர் மணவி பிரேமலதா, தன் தம்பி சுதீஷ், மகன்களை முன் வைத்தே கூட்டணி பேரங்கள் நடத்தி வருகிறார். அவர் கேட்ட சீட்டுகள், தம்பிக்கு எம்பி பதவி என எதையும் அதிமுக ஏற்கவில்லை என்கிறார்கள்.

திமுக தனக்கான முக்கியத்துவத்தை தராவிட்டால் அழகிரியின் அடுத்த மூவ் என்பது ரஜினி கட்சியுடன் கூட்டணி, பிஜேபியில் சேர்வது, வட மாவட்டங்களில் தனக்குள்ள செல்வாக்கை வைத்து புதிய கட்சி தொடங்குவது என அவர் செயல்படலாம் என்று பேசப்பட்டது. ஆனால் இப்போது ரஜினி விலகி விட்டார். பிஜேபியில் சேர்வதில்லை என அழகிரி சொல்லி விட்டதால், அவர் புதிய கட்சி தொடங்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இப்போது போடப்படும் கணக்குகள் எல்லாம் சசிகலா உள்ளே இருப்பதில் உருவாகும் கணிப்புகள். அவர் விடுதலையை எதிர்நோக்கியே அவரை தலைவராக வைத்து தினகரன் உருவாக்கியுள்ள அமமுக காத்திருக்கிறது என்கிறார்கள்.

சட்டமன்ற தேர்தலில் யாரோடு கூட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம் என கணிப்பு கணக்குகளை கட்சிகள் போட்டு வரும் காலமிது. அதில் சசிகலாவின் வருகை சலசலப்பை உண்டு பண்ணலாம். ஆனால் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த போவதில்லை என்கிறார்கள் ஒரு சாரார். அதிமுகவின் பொது குழுவை செயற்குழுவை கலந்தாலோசிக்காமல் ஓபிஎஸ்.சும் - இபிஎஸ்.சும் பிஜேபியுடன் கூட்டணி தொடர்கிறது என முந்திக் கொண்டு கூறியது பயத்தின் அறிகுறியே என்கிறார்கள் சில அரசியல் கருத்தாளர்கள்.

✍ ஜே.கே.மாறன்

# குழந்தைகளிடம் உணவைத் திணிக்காதீர்கள்...



சில சமயங்களில் குழந்தை எல்லா வித உணவுகளையும் புறக்கணிக்கக்கூடும். இது அநேகமாக வழக்கத்தில் இருந்து மாறுபடுவதால் ஏற்படுவது.

குழந்தை திட உணவை புறக்கணித்தால் அதனைச் சாப்பிடச் சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். திட உணவின் அமைப்பும், ருசியும் பாலினின்றும் வெகுவாக வேறுபடுவதாலும் விழுங்கும் முறை வழக்கமான உறிஞ்சிக்குடிக்கும் முறையிலிருந்து வேறுபடுவதாலும் குழந்தை புறக்கணிக்கக்கூடும்.

குழந்தை உணவு உட்கொள்வதில் ஆவலாக இல்லாவிடினும் கவலைப்படாதீர்கள். அதனைக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். மாறாக வேறு ஏதாவது ஒன்றை முயற்சி செய்யுங்கள்.

வேறுபட்ட தானியம் அல்லது வேறு வகையான பழக்கூழ் போன்றவை. அப்பொழுதும் குழந்தை அவைகளை புறக்கணித்தால் சில நாட்கள் சென்ற பிறகு மறுபடியும் முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு புதிய உணவு வகைகளையும் குழந்தை ருசி பார்க்கட்டும். அதன் ருசியையும் அதன் கெட்டித்தன்மையையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளட்டும்.

குழந்தைக்கு முதலில் கொஞ்சம் கொடுங்கள். அதைச் சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு இன்னும் கொஞ்சம் கொடுங்கள். அவர் சிறிது அதிகமாக

சாப்பிட்டால் அதை அவனுக்குக் கொடுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அளவை அதிகப்படுத்தி அவன் பசிக்கு ஏற்ப கொடுங்கள்.

குழந்தையை பெருக்கவைக்கும் எந்தவிதமான உணவையும் கொடுக்காதீர்கள். உதாரணமாக, அதிகபடியான வெண்ணெய் அல்லது ரெய், கிரீம் அல்லது தித்திப்பான முட்டையும், பாலும் சேர்ந்த தின்பண்ட வகை இவைகள் குழந்தையை பெருக்க வைக்கும். எவ்வளவு எலும்பும் தோலுமாக இருந்தாலும் அநேகமாக பின்பு தடித்த குழந்தையாகி, பிற்காலத்தில் கொழுத்த மனிதனாவான்.

புளிக்காத பிரிட்ஜில் வைக்காத தயிர் சாதம் குழந்தைகளுக்கு கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும். இதுபோன்ற தயிரில் நல்ல பாக்கீரியா இருப்பதால் உடல் நலனுக்கு மிகவும் நல்லது.

தினம் தோறும் நான்கு அல்லது ஐந்து முறையாவது குழந்தைகளுக்கு காய்கறி உணவுகளையும், பழங்களையும் கொடுங்கள். குழந்தைகளுக்கு நார்ச் சத்து மிகவும் முக்கியம். அவை அதிகம் உள்ள முழுத் தானிய பிரெட் போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு கொடுங்கள்.

சில குழந்தைகள் கையில் எது கிடைத்தாலும் வாயில் போட்டுக்கொள்ளும். இது போன்ற குழந்தைகளுக்கு கையில் பிடித்துக்கொள்ளும் வகையிலான ரொட்டி, அப்பம் அல்லது ஆப்பிள், வாழைப்பழம், காரட் போன்றவற்றை கொடுக்கலாம்.

அதிகமான கடின உணவை கடித்துத் தின்பது குழந்தையின் ஈறுகளும், பற்களும் ஆரோக்கியமாக வளர உதவி புரிகின்றது. குழந்தைக்கு குறிப்பாக பல் முளைக்கும் சமயம் இது சௌகரியமாக அமையும்.

இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள் (முருங்கைக் கீரை, போர்ச்சை, வெல்லம்) போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேருங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு நிறைய கலர்புல்லான காய்கறிகள், பழங்கள் என்று அதிகமாக கொடுக்கலாம். சாண்ட்விச், முந்திரி, பாதாம், உலர்ந்த திராட்சை, வேகவைத்த வேர்க்கடலை போன்ற கால்சியம், பி புரோட்டீன் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்து, புரதச் சத்து அதிகம் தேவைப்படும். எனவே கொழுப்பில்லாத மட்டன் சூப்பில் மூன்று பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து முதல் நாள் சிறிதளவு கொடுத்துப் பாருங்கள். குழந்தைக்கு ஜீரணமானால் இந்த சூப்பை வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் கொடுக்கலாம். இதைத் தவிர சிக்கன் சூப், வேக வைத்து மசித்த பசலைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பருப்புச் சாதம் கொடுக்கலாம். வளர வளர குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சத்துக்களும் மாறும் அதற்கேற்ப கவனித்து குழந்தைகளுக்கு உணவளியுங்கள். ■

## 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.

<b>ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00</b>
<b>ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00</b>
<b>ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00</b>

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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



# மாணவர்களுக்கு உதவும் முகவரி பவுண்டேஷன்!

## முகவரியின் கலங்கரை விளக்கம்!



பிரேசில் நாட்டில் பறந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு வண்ணத்துப் பூச்சியின் சிறகின் படபடப்பினால் ஏற்படும் சலசலப்பிற்கும், டெக்ஸாசில் ஏற்படும் சூறாவளிக்கும் தொடர்பு உண்டு என ஒழுங்கின்மைக் கோட்பாட்டின் தந்தை அறிஞர் எட்வர்ட் லோரன்ஸ் 1963 ல், கணித முறைப்படியும் வானிலை மாற்றங்களின்படியும் சரியென்று நிறுவிக்க காட்டினார்.

ஆரம்பத்தில், ஒழுங்கற்ற ஒரு புள்ளியில் இருந்து உருவாக்கப்படும் மிகச் சிறிய செயல் தான், தொடர் செயல்பாட்டின் காரணமாக நாம் எதிர்பார்க்கவே முடியாத, நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத, மாபெரும் விளைவை உருவாக்கும்... இதனை அறிவியல் ரீதியாக, கணித கருத்துருவில், வண்ணத்துப்பூச்சி விளைவு (Butterfly Effect) என அழைக்கிறோம்...

இதற்கு மிகச்சிறந்த உதாரணம்... தமிழ் திரைப்படம் தசாவதாரம்... இத்திரைப்படத்தில், நாம் நுணுக்கமாக கவனித்தோமானால், வெவ்வேறு தன்மை கொண்ட 10 மனிதர்களும் (கதாபாத்திரங்களும்) ஏதோ ஒரு விதத்தில், ஒரே நேர்கோட்டில் பயணித்து இருப்பதையும், அவர்களுக்குள் சங்கிலித் தொடர்பு (Chain Reactions\_ Network) இருப்பதையும், இறுதியாக அவர்கள் அனைவரும், ஒரே புள்ளியில் இணைவதையும் பார்த்திருக்க முடியும். இதுவும் ஒரு விதத்தில் (Butterfly Effect) வண்ணத்துப்பூச்சியின் விளைவுதான்...

இதை நாம் நல்லவிதமாக (நல்ல செயல் மூலமாக Positive Vibrations) அனுபவ பூர்வமாக பார்ப்போம்...

2002 ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட முகவரி பவுண்டேஷன் மூலமாக, இன்றுவரை, கடந்த 19 வருடங்களில், 489 மாணவமாணவிகள் உயர்கல்வி கற்றும்/கற்றுக் கொண்டும் வருகின்றனர் (இதில் 130 பேர் மருத்துவம், 54 பேர் அண்ணா பல்கலைக்கழகம், 61 பேர் அரசாங்கத் துறையில் பணி, 94 பேர் தனியார் துறையில் பணி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது)... 300 க்கும் மேற்பட்ட முகம் தெரிந்த/ தெரியாத நல்ல உள்ளம் படைத்த மனிதநேயர்களால் மட்டுமே இது சாத்தியமானது... முகவரி பவுண்டேஷன் வாழ்நாள் முழுவதும், அவர்களுக்கு ஏதோ ஒரு விதத்தில் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளது... நன்றி உணர்வே வாழ்க்கை...

இதில், நம்மில் குறிப்பிடத்தக்க ஒருவரைப்பற்றி...

ஏழு வருடங்களுக்கு முன்பு (2013 ல்), ஒரு நல்ல மனிதர் மூலம் (அவரும் முகவரிக்கு

உதவி செய்கிறார்) எனக்கு (முகவரிக்கு) அறிமுகமாகிறார்... ஆரம்பத்தில், ஒரு மாணவிக்கு உதவி செய்கிறார் (அந்த மாணவியின் முழு கல்வி செலவையும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்) முகவரியின் செயல்பாடுகள் அனைத்திலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன்னை இணைத்துக் கொள்கிறார்... முகவரி பவுண்டேஷன் நடத்தும் அனைத்து விழாவினும் (குறிப்பாக மாணவ மாணவிகளுக்காக நடத்தப்படும் விழாவில்) கலந்துகொண்டு, அனுபவ ரீதியான, வழிகாட்டலுடன், கல்வி, விளையாட்டு, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை பற்றி உரையாற்றி மாணவர்கள் வெற்றி பாதையில் செல்ல உத்வேக முறையில் ஊக்கப் படுத்துவார்.... இக்காலகட்டத்தில், மீண்டும் 2 மாணவ மாணவிகளுக்கு அவர்களின் படிப்பு செலவை முழுவதுமாக, முகவரியின் மூலமாக ஏற்றுக் கொள்கிறார். இது போன்ற செயலை, முகவரிக்கு உதவி செய்யும் ஒவ்வொருவரும், தனக்கேற்ற வாய்ப்புகளுக்கு ஏற்ப/சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப செய்வார்கள் என்பது இயல்பான முறைதான்...

ஆனால் இவர் எல்லாவற்றையும் தாண்டி, ஒரு படி மேலாக, தான் சேர்த்து வைத்த அனைத்து நற்பலன்களையும் முகவரிக்கு தாரைவார்த்துக் கொடுத்து உள்ளார்... கடந்த 7 வருடங்களில் இவர் மூலமாக மட்டுமே, 7 முக்கிய நபர்கள் நேரிடையாக முகவரிக்கு உதவி செய்து வருகின்றனர் (ஒவ்வொருவரும் 2 அல்லது 3 மாணவ மாணவிகளை, முகவரி மூலம் உயர்கல்வி படிக்க வைத்து வருகின்றனர்)... இவருடைய ஒற்றைச் சொல் காரணமாக, முகவரியில் பத்துக்கும் மேற்பட்ட மாணவ மாணவிகள், தங்களுடைய பொருளாதாரத்தைப் பற்றி கவலைப்படாமல் படித்து வருகின்றனர்...



இவர் அறிமுகப்படுத்தியவர்கள் மூலமாக.... அவர்கள் அறிமுகப்படுத்தியது என... தொடர் சங்கிலிபோல் (Chain Reactions Network) தொடர்வதால் மறைமுகமாக நிறைய மாணவ மாணவிகள் பயன் (உயர்கல்வி) பெற்று வருகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது...

சரியாக ஒரு மாதத்திற்கு (நவம்பர் 2020) முன்பு, அவரை நான் சந்தித்தபோது, இந்த வருடம் 48 புதிய மாணவ மாணவிகளை (முகவரிக்கு வந்த 915 விண்ணப்பத்தில் 48ஐ) முகவரிக்கு தேர்ந்தெடுத்து உள்ளோம் என்று நான், அவரிடம் சொன்னபோது... இவர்களுக்கு எப்படி நான் உதவி செய்ய முடியும் என்ற சிந்தனை தான் எனக்கு இப்பொழுது மேலோங்கி உள்ளது... 915 பேரில் 48 பேர் என்று சொன்னால் எவ்வளவு கடினமான முறையில் சிரத்தை எடுத்து, தேர்வு செய்து இருப்பீர்கள் இதில், என் பங்கு, என்ன என, முகவரியின் தந்தை ஸ்தானத்தின் நிலையிலிருந்து, சிந்தித்து பார்த்ததோடு மட்டுமல்லாமல், தன்னுடைய வேலை நெருக்கடிக்கு (BUSY Schedule) மத்தியிலும், தினமும் காலையில் சுமார் 30 நிமிடம் (தொடர்ந்து ஒரு வாரம்), ஆர்வமும் திறமையும் உள்ள ஏழை சூழ்நடைகளின் உயர் கல்வி படிப்பு, எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தடைபட்டு விடக்கூடாது என்பதற்காக, முகவரி பவுண்டேஷன் பற்றி, தனக்கு தெரிந்த நண்பர்களிடம் மிகவும் ஆழமாக எடுத்துச் சொல்லி, முகவரிக்கு ஒரு பலமான நெட்வொர்க்கை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த/ உதவி செய்த அற்புதமான அந்த மாமனிதர் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்வோமா!

அவர் யார் தெரியுமா!

நான் CA படிக்கும் காலத்தில், அவரை ஒரு முறையாவது நேரில் பார்த்து பேசி விட முடியாதா நினைத்த என்னுடைய ரோல் மாடல் (Role Model), இந்தியாவில் ஆயிரக்கணக்கான பட்டய கணக்காளர்களையே (CA) உருவாக்கிய பெருமைக்கு சொந்தக்காரர், அகில இந்திய CA Institution-க்கு தலைவராக இருந்து திறம்பட பணியாற்றியவர், இந்தியாவில் முதல் 10 இடத்தில் உள்ள பட்டய கணக்காளரில் (CA) இவரும் ஒருவர், புகழ்பெற்ற சத்தியம் நிறுவனத்தில் நடைபெற்ற ஊழல் முறைகேட்டை கண்டுபிடிக்க சரியான நபர் இவர்தான் என மத்திய அரசால் நியமிக்கப்பட்டவர், இந்தியாவின் மிகப்பெரிய வங்கியான கனரா வங்கியின் ஐந்து ஆண்டுகள் தலைவராக இருந்து கனரா வங்கியை அடுத்த கட்ட வளர்ச்சி பாதைக்கு அடித்தளமிட்டவர், தற்போது பொருளாதார ரீதியாக நெருக்கடியில் சிக்கித் தவித்த லட்சுமி விலாஸ்



வங்கியை மீட்டெடுக்க, இந்திய ரிசர்வ் வங்கியால் சிறப்பு பிரதிநிதியாக நியமிக்கப்பட்டவர், தற்போது, இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவுக்கு (Specialisation) Director ஆக உள்ள இவர், இந்தியாவிலேயே பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற ஒரே பட்டய கணக்காளர் (CA) என்ற பெருமைக்கும் புகழுக்கும் சொந்தக்காரர் ஆன இவர், நாமெல்லாம் நன்கு அறிந்த, முகவரியின் கலங்கரை விளக்கம் ஆக திகழும் CA T.N. மனோகரன் ஐயா அவர்களே...

தான் எவ்வளவு பெரிய உச்சத்தில் இருந்தாலும், அடுத்தவர் நிலையில் இருந்து பார்க்கும் தன்மை கொண்டவர் தான் இவர்... நேரத்தை பொன்போல் மதிப்பவர்... CA மாணவர்களுக்கு, பயிற்சி வகுப்பு (Coaching Class CA Institutions) எடுக்கும்போது, ஒரு நாள் கூட விடுப்பு எடுத்ததில்லை, ஒரு நிமிடம் கூட வகுப்புக்கு நேரம் தாண்டி சென்றதில்லை (பயிற்சி வகுப்பு எடுத்த 20 வருடங்களில்)... தன்னால் யாரும், எவ்வித கஷ்டமும் பெற்று விடக் கூடாது என்பதில் மிகவும் தெளிவாக இருப்பார்... தலைமுறை தாண்டி வளரும் மாணவ மாணவிகள், இவரின் இந்த சிறப்பு குணத்தை உதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு, வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய வேண்டும் என்பது தான் என் விருப்பம் (மாணவ - மாணவிகள் மட்டுமல்ல... நாமும் தான்...)

ஏதோ ஒரு மாணவிக்கு, தன்னால் முடிந்த உதவி செய்தோம் என நின்றுவிடாமல், தனக்கு தெரிந்த/நெருங்கி பழகிய பல நல்ல உள்ளங்களின் மனதில், முகவரி பற்றி, நல்ல விதமாக சொல்லி/ விதையாக விதைத்து, அவர்களை முகவரிக்கு உதவி செய்ய வைத்ததோடு மட்டுமல்லாமல், முகவரிக்கும் அவர்களுக்கும் ஒரு நல்ல நெருங்கிய தொடர்பு (Chain Reactions Network) ஏற்படுத்தி கொடுத்தவர்தான், சேவை மனம் கொண்ட, ஈரமான மனதுக்கு சொந்தக்காரர் தான் நம்முடைய மனோகரன் ஐயா அவர்கள்... இவர் சொல்லும் ஒற்றை வார்த்தையும், சங்கிலித் தொடர் போல் நல்ல விளைவை ஏற்படுத்துகிறது... அவரின் ஒவ்வொரு செயலும், அசைவும், உள்ளத் தூய்மையும், அர்ப்பணிப்பு உணர்வும், மாணவ மாணவிகள் மேல் அவருக்குள்ள அக்கறையும், படிப்படியாக உருமாற்றம் (Butterfly Effect) பெற்று வருகிறது என்பதற்கு, முகவரியில் பயன் (உயர்கல்வி) பெறும்



மாணவமாணவிகளே சாட்சி...

தீபம் என்பது விளக்கு மட்டுமல்ல. ஒரு இல்லத்தின் கலங்கரை விளக்கம் ஆகும். வீட்டில் விளக்கு ஏற்றினால் இல்லத்தில் மங்களமும் இன்பமும், சந்தோஷமான வாழ்வும் உண்டாகும்... அதுபோல், நடுக்கடலில், என்ன செய்வது என தெரியாமல் கலக்கமுற்று நிற்கும் படகுக்கு (முகவரிக்கு), சரியான திசையில் செல்ல... கலங்கரை விளக்கம் போல் வெளிச்சம் கொடுத்து, சரியான நெட்வொர்க் ஏற்படுத்திக் கொடுத்து, முகவரியின் கலங்கரை விளக்கமாக திகழ்பவர் தான் மனோகரன் ஐயா...

Covid-19 ஊரடங்கு காலத்தில் (மே2020), ஒரு தந்தையின் நிலையில் என்னை நினைத்து பார்த்து, உன்னை பாதுகாப்பது என் கடமை என சொல்லி, என் தனிப்பட்ட தேவைக்காக, எனக்கு ஒரு பெரும் தொகையை அனுப்பி வைத்தவர் தான் மனோகரன் ஐயா அவர்கள்... என்ன தவம் செய்தேனோ, அவரிடமிருந்து இப்படிப்பட்ட தொடர்பு கிடைப்பதற்கு... நான் பெற்ற வரம் தான் இது... இதுவும் ஒரு Butterfly Effect தான்...

CA T.N. மனோகரன் ஐயா கடைப்பிடிக்கும் நற்பண்புகளில், ஏதாவது ஒன்றையாவது கடைபிடித்து, அவர் பாதையில் பயணிக்க விரும்பும்...

நம்பிக்கையுடன்...  
**முகவரி ரமேஷ்**





# கைக்கணினி கையாளும்போது கவனிக்க வேண்டியவை!



ஸ்மார்ட் போன் எனப்படும் கைக்கணினி நமக்கு தகவல் தொடர்பில் புதிய பரிமாணத்தை மட்டும் கொண்டுவரவில்லை. கூடுதலாக சோம்பல் சுகத்தையும் மனிதனுக்கு வழங்கிவிட்டது. எத்தனையோ தனிப்பட்ட வேலைகள் முதல் அலுவலக வேலைகள் வரை எல்லாவற்றையும் ஒருசில இதன் மூலம் செய்து முடிக்க முடிகிறது. இதனால் தான் இன்று சாதாரண கூலித்தொழிலாளி முதல் பெரிய நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் தலைமைச் செயல் அதிகாரி வரை எல்லோரிடமும் அவரவர் வசதிக்கு ஏற்றபடி எப்போதும் அவர்கள் கைகளில் இந்த ஸ்மார்ட் போன்கள் இடம்பிடித்து விட்டன.

ஒரு கைக்கணினியில் உள்ள அனைத்து தொழில்நுட்ப உத்திகளையும், பயன்களையும் நாம் முழுமையாக அறிந்துகொண்டிருக்கிறோமா என்றால் இல்லை என்பதே நம்மில் பலரது பதிலாக இருக்கும். ஏதோ 10 ஆயிரம் 20 ஆயிரம் கொடுத்து வாங்கினேன் என்றும், காமிரா அசத்தலாக துல்லியமாக படம் 48 எம்பி காமிரா வசதி உள்ளது என்றும் அதனை வாங்கியிருப்பதாகக் கூறி பெருமைப்படுகிறோம். இன்னும் கொஞ்சம்

கூடுதலாகத் தெரிந்தவர்கள் சிலர் 4ஜிபி, 6ஜிபி ரேம் வசதி பற்றியும், 64ஜிபி, 128ஜிபி மெமரி பற்றியும் தொழில்நுட்பமாக பேசிக்கொள்வார்கள். ஆனால் இதில் முக்கியமான சிக்கல் எதுவென்றால் வாங்கிய கைக்கணினியில் உள்ள அனைத்து வசதிகளையும், தொழில்நுட்ப செயல் திறனையும் அறிந்துகொண்டு வைத்திருக்கிறோமா என்றால் இல்லை.

இதனை வலிந்து கூறக் காரணம் எவ்வளவு

தொழில்நுட்பங்கள் புதிது புதிதாக வந்தாலும், அதனை முழுமையாக தெரிந்துகொண்டு பயன்படுத்தினால் எந்த ஆபத்தும் வராது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத்தான். இல்லையென்றால் சில நேரங்களில் ஆபத்து ஏற்படும் என எச்சரிக்கின்றனர் சில கைக்கணினி வல்லுநர்கள்.

ஒருகாலத்தில் உரையாடலுக்கும் மட்டுமே வைத்திருந்த செல்பேசி தற்போது படங்கள் எடுப்பது, வீடியோஎடுத்துஅதனைவாட்ஸ்அப்பில் அனுப்பி மகிழ்வது என செல்பேசியின் பயன்பாடு தற்போது பெரிய அளவில் விரிவடைந்துவிட்டது. இதில் நாம் எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நமது கைக்கணினியில் உள்ள தகவல்கள் மட்டுமல்லாது தனிப்பட்ட புகைப்படங்களும் பிறர் பார்த்து அதனை பயன்படுத்தும் ஆபத்து ஏற்பட்டு விடும். சிலர் ஏமாற்றி பணத்தை பறித்துக்கொள்வதும் இதில் நடக்கும். சிலர் இதனை முறைகேடாகப்பயன்படுத்தும் போது அது சைபர் குற்றமாக உருவெடுத்து விடுகிறது.

சிலர் பணத்தை பறிகொடுப்பதும், சிலர் உயிரை விடுவது என விரும்பத்தகாத பல நிகழ்வுகளுக்கும் இது போன்ற பயன்பாடுகளால் ஏற்படுவதும் உண்டு. இதுபோன்ற சிக்கலில் சிலர் மாட்டிக்கொண்டு வெளியே வரமுடியாமல் தவித்து உயிரைமாங்கும் எல்லைக்கும் கொண்டு சென்று விடுகிறது என்பதும் நாம் அன்றாடம் செய்தி தாள்களில் படிப்பதாய் அமைந்துவிட்டது. இவற்றிற்கெல்லாம் முக்கிய காரணமாக அமைந்திருப்பது இணையத்தில் இலவசமாகக் கிடைக்கும் கைக்கணினிகளின் செயலிகள் தான். எதைத்தொட்டாலும் அதற்கொரு செயலிகள் இருக்கின்றன. எனவே, கைக்கணினிச் சேவைகளில் ஏராளமான செயலிகள் வந்து நம்மை சோம்பேறிகளாக்கி விட்டது.

இங்கே இந்தாண்டு 2021 புத்தாண்டு சலுகையில் ஸ்மார்ட் போன் வாங்கினால் அதனை இயக்குவதற்கு முன்பு, அதிலுள்ள சிறப்பம்சம் என்னவென்று பார்த்து தெரிந்துகொண்டு அதன் பிறகு அதனை பயன்படுத்த வேண்டும். இதேபோல், சில இலவசசெயலிகளைபதிவிறக்கம் செய்து பயன்படுத்தும் போது எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். விளையாட்டுச் செயலிகள், பணப்பரிமாற்ற செயலிகள், திரைப்படங்களை பதிவிறக்க பயன்படும் செயலிகள் என

எதனையும் கவனத்துடன் கையாள வேண்டும். எந்தச் செயலியாக இருந்தாலும் முக்கியமாக குக்கீஸ் உள்ளிட்ட எதுவாக இருந்தாலும் முதலில் படித்துப்பார்த்து புரிந்துகொண்டு அதன்பிறகு ஒகே கொடுங்கள். இலவசமாகக்கிடைக்கிறதே என நினைத்து எல்லாவற்றிற்கும் ஒகே, நெக்ஸ்ட், அக்சப்ட் என கொடுத்துகொண்டே சென்றால் அது ஆபத்துதான். ஏனெனில், இதில் பெரும்பாலான செயலிகள் குக்கீஸ்களுக்கு கூடுதல் விவரங்களை படிக்காமல் ஒகே கொடுக்கும் போது, நமது செல்பேசியில் உள்ள அனைத்து தகவல்களையும் படித்துக்கொள்ளலாம் என்றும், படங்களைப்பார்வையிடலாம் என்றும் நீங்களே அவர்களுக்கு அனுமதி அளித்து விடுகிறீர்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். எனவே சில தவிர்க்க வேண்டிய அடிப்படையான விவரங்களை இங்கு பார்க்கலாம்.

### நுழைவுச்சொல் (Password)

கைக்கணினியில் நாள்தோறும் பேசுவது மட்டுமல்லாது, நண்பர்களுக்கோ அல்லது வேறு சில பொருட்கள் வாங்குவதற்கோ என சிலவற்றுக்காக கட்டணம் செலுத்துகிறோம். இவை அனைத்தும் உங்களது வங்கிக்கணக்கில் இருந்துதான் எடுத்து தரப்படுகிறது. எனவே, யாருக்கு? எதற்கு பணம் கொடுக்கிறோம் என்பதைப்புரிந்து கொண்டு அதன் பிறகு கைக்கணினியின் செயலி மூலம் தொகையை பரிமாற்றம் செய்யுங்கள். இந்தவசதிகேட்பதற்கும், பயன்படுத்துவதற்கும் எளிதாக இருக்கும். ஆனால் இருந்த இடத்திலிருந்துகொண்டு ஒரே நிமிடத்தில் எல்லாவற்றையும் முடித்துவிடலாம் என்று கருதக்கூடாது. காரணம் அதற்குள் ஒளிந்திருக்கும் ஆபத்தையும் உணரவேண்டும். முக்கியமாக நுழைவுச்சொல் (Password) அளிக்கும் போது கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

பாஸ்வேர்டு எனப்படும் நுழைவுச்சொல்லை இணையத்தளங்களைப்பயன்படுத்தும்போது, மின்னஞ்சலைப் பயன்படுத்தும் போதும் அதனை அடிக்கடி கொடுக்க முடியாது என்பதற்காக சேமித்து வைத்துக்கொள்வது வழக்கம். கைக்கணினியில் இப்படிச் செய்வது தவறான செயலாகும். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு இணையதளத்தை அணுகும்போது ஒரு பட்டனை கிளிக் செய்தால் உடனே நுழைவுச்சொல் தோன்றும் அதனைப்பயன்படுத்தி நாம் இணைய உலாவலை அல்லது நமக்கான



தகவல்களைத்தேடிப்பார்க்கலாம். இந்த வசதிக்காக நாம் மேகக்கணினி கட்டமைப்பில் கிளவுட் பயன்பாட்டில் (Cloud???) நுழைவுச்சொல்லை சேமித்து வைப்போம். இது தவறான செயல். இதன் மூலம் பிற சாதனங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் உங்களது நுழைவுச்சொல் கிடைத்துவிடும் என்பதும் யார் வேண்டுமானாலும் உங்களது கைக்கணினியில் நுழைந்து தகவல்களை பார்வையிடலாம் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எனவே, கிளவுட் பயன்பாட்டில் எச்சரிக்கையோடு எதனையும் சேமித்து வைப்பதுங்கள்.

### கை விரல் பதிவு

இதேபோல் கைவிரல் பதிவு செய்தால் யாரும் எளிதில் உங்களது கைக்கணினியை பார்வையிடவோ பயன்படுத்தவோ முடியாது என நினைக்காதீர்கள். கைக்கணினியில் வாங்கும்போது உள்ள செட்டிங்ஸ்களைப் பயன்படுத்தி எளிதில் நுழைந்து விடலாம். அல்லது நண்பர்களோ, மற்றவர்களோ கூட உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தி விரல் ரேகையை வைத்து திறந்துவிடலாம் அல்லது நீங்கள் தூக்கத்தில் இருக்கும் போது கூட எளிதில் உங்கள் ரேகைப்பதிவு செய்து கைக்கணினியில் நுழைந்து எதையும் பார்த்துவிடலாம் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே கை விரல் பதிவானது அவ்வளவு சிறந்தது என்று கருத வேண்டாம்.

### படங்கள், படத்துணுக்குகள்

சில தனிப்பட்ட உங்களுக்கான நீங்கள் மட்டுமே பார்த்துக் கொள்ளும் போட்டோக்கள், படங்கள், காணொலி காட்சிகள், படப்பதிவுகள், முக்கிய ஆவணங்கள் என எதனையும் கைக்கணினியில் சேமித்து வைத்தால் அது கிளவுட் கம்பியூட்டிங் கட்டமைப்பில் சென்று பதிவாகிவிடும். அந்த அமைப்பில் தொடர்பில் உள்ளவர்களும் அதனை பயன்படுத்தி உங்களது தனிப்பட்ட படங்கள் உள்ளிட்ட எதனையும் காணலாம் என்பதையும் மறந்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் மட்டுமே பார்த்து பயன்படுத்த நினைக்கும் எதையும் சேமித்து வைத்து வைக்க நினைத்தால் வேறு ஒரு முறையை அல்லது உங்களது கம்பியூட்டரில் தனியாக சேமித்து வைத்து பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

### கடன் அட்டைகள்

அடையாள அட்டை, பணப் பரிமாற்றத்திற்கு வாங்கி வைத்திருக்கும் கடன் அட்டைகள், கடவுச்சீட்டு உள்ளிட்ட மிக முக்கியமானவற்றின் படப்பிரதிகளை மேகக்கணினியில் சேமித்து வைக்காதீர்கள். அவை பாதுகாப்பானது என்று கருத வேண்டாம். தனிப்பட்ட உங்களது எந்த தகவல்களாக இருந்தாலும் அவற்றை கைக்கணினியில் சேமித்து வைப்பதை தவிர்த்துவிடுங்கள். கைக்கணினியில் சேமித்து வைக்கும் அனைத்தும் தன்னிச்சையாகவே மேகக்கணினியில் சென்று சேர்ந்து விடும் ஆபத்து உண்டு என்பதை மறவாதீர்கள். இதனால் உங்களது தனிநபர் அடையாளங்களையோ, அல்லது உங்களது பணத்தையோ பிறர் திருடும் வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே கவனத்துடன் செயல்படுங்கள்.

மேலும் கூடுதலாக ஒன்று, நீங்கள் அலுவலக கைக்கணினியை பயன்படுத்தினால் அவற்றில் கண்டிப்பாக உங்களது தனிப்பட்ட தகவல்களை பதிவு செய்து சேமித்து வைக்காதீர்கள். ஏனெனில், நீங்கள் பயன்படுத்தும் கைக்கணினியில் உங்களது முதலாளி அல்லது மேல் அதிகாரிகள் உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் உள்ளே நுழைந்து உங்களைக் கண்காணிக்கலாம். இதற்கான தொழில்நுட்ப வசதியை, அனுமதியை அவர் பெற்றிருக்கலாம் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். எனவே, எதனையும் கைக்கணினியில் சேமித்து வைத்துப் பயன்படுத்தும் போது கவனத்துடனும், எச்சரிக்கையுடனும் செயல்படுவதே சாலச் சிறந்தது. ■



ஒரு தொழிலதிபராகவோ, ஒரு தொழிலாளியாகவோ, அரசு ஊழியராகவோ, சிறுதொழில் அல்லது வணிகத்தில் உள்ளவராகவோ யாராக இருந்தாலும் எல்லோருக்கும், எல்லா நேரங்களும் மகிழ்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கும் நேரமாக இருந்ததில்லை. இன்றைய காலகட்டத்தில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் சிக்கல்கள் வந்துவிடும். அது அலுவலகம் செயல்பாடாகவோ அல்லது வீட்டில் உள்ள சிக்கல்களாகவோ ஏதாவது ஒன்றாக இருக்கும்.

இந்த நேரத்தில் எதை யாரிடம் சொல்வது, எப்படி தீர்வு காண்பது என்பதில் ஒரு தடுமாற்றம் இருக்கலாம். இதுபோன்ற நிலையில் யாரிடம் சென்று நமது சமசமகளை அல்லது சிக்கல்களை கூறுவது, என்று ஒரு தயக்கமும் கூட இருக்கலாம். சில நேரம் மனநல மருத்துவரைக்கூட சந்திக்கலாமா என்று தோன்றக்கூடும். இதுபோன்ற நேரத்தில் சற்று நிதானமாக அமர்ந்து சிந்தியுங்கள். யாரிடமாவது சொல்லி மன அழுத்தத்தை இறக்கிவைக்கலாம் என்று

மட்டுமே உதவும் நண்பராக இல்லாமல், சற்றே புத்திசாலித்தனத்துடனும், உறவினர்களிடம் நல்ல நட்புணர்வு கொண்டவராகவும் இருப்பது நல்லது. அப்படிப்பட்ட நண்பர்களில் ஒருவரைத்தேர்வு செய்து அவரிடம் உங்களது சிக்கல்களைக் கூற முன் வரலாம்.

**மனச்சோர்வை பற்றி எப்படி உணர்கிறீர்கள்?**

உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வை நண்பர்களிடம் கூறுவதற்கு தயாராகி விட்டீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதற்காக ஒரு நெருங்கிய நண்பரையும் தேர்வு செய்துவிட்டீர்கள் என்றால் முதலில் அவரிடம் எதைப்பற்றி பேசப்போகிறோம் என்பதை திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், வளவள என்று கூறுவதால் அவரது நேரமும், உங்களது நேரமும் வீணாகும் என்பதோடு, எளிதில் புரிதலை அது உண்டாக்காது என்பதையும் மறந்துவிடாதீர்கள். எனவே, எந்த சிக்கலைப்பற்றி உணருகிறீர்கள் என்பதை முதலில் தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டு சந்திக்க நினைப்பதே உங்களுக்கு உதவியாக அமையும்.

இதையே வேறு வார்த்தையில் கூறுவதானால் மனச்சோர்வும் பற்றிய உங்களது உணர்வும், எதிர்பார்ப்பும் என்னவாக உள்ளது என்பது பற்றி நீங்களே ஒரு முடிவுக்கு வாருங்கள். இப்படி முடிவுக்கு வந்துவிட்டால், உங்கள் உணர்வுகளைப்பிரிந்துகொள்வதும், அந்த சிக்கலுடன் சேர்ந்து அதுபற்றிய பயமோ, வெட்கமோ, தயக்கமோ இல்லாமல் நண்பர்களிடம் உரையாட அது துணைநிற்கும்.

**வெளிப்படுத்துவது எப்படி**

மன அழுத்தம், மனச்சோர்வைப்பற்றி உங்கள் நண்பரிடம் பேச முடிவெடுத்துவிட்டால், தயக்கமோ, பய உணர்வோ இல்லாமல் உரையாடலைத் தொடங்குங்கள். சிக்கல்களைப் பற்றிப் பேசும் போது இடையிலேயே உணர்வுகளின் அடிப்படையில் நின்று விடக்கூடும். அதனைத்தவிர்த்து விட்டு மேலே உரையாடுங்கள். தற்போது நீங்கள் சந்தித்துள்ள சிக்கலப்பற்றி கூறுவதும், ஒளிவுமறைவின்றி விவரங்களை சொல்வதும் உங்களுக்கும் உங்களது சிக்கலுக்கும் ஆறுதல் தரும் என்பதோடு, அதற்கான



**மன அழுத்தம் நீக்கும் பண்புகள்!**

தோன்றலாம். அப்படித்தோன்றினால் நண்பர்கள்தான் அதற்கு சரியான தீர்வாக அமையும். அப்படியான சூழலில் நண்பர்களை எப்படி எதிர்கொண்டு உரையாடுவது என தயக்கம் ஏற்படலாம். அதனைத்தவிர்க்கவும், மன அழுத்தச் சூழலில் இருந்து விடுபடவும் இங்கே தரப்பட்டுள்ள சில ஆலோசனைகள் மேற்கொண்டு பாருங்கள் தீர்வுகள் கிடைக்கலாம்.

**நண்பர்களைத்தேர்வு செய்யுங்கள்**

வாழ்க்கையில் எத்தனையோ நண்பர்கள் இருந்தாலும், ஒருசிலர் மட்டுமே எப்போதும் கூட வரும் நண்பராகவும், சுக துக்கங்களில் பங்கெடுத்துக்கொள்ளும் நண்பராகவும் இருக்கக்கூடும். அவர்களில் ஒருவரை உங்கள் சிக்கல்களைப்பற்றிப்பேச தேர்ந்தெடுங்கள். குறிப்பாக அவர்கள் உணர்வின் அடிப்படையில்

ஒரு தீர்வையும் அது பெற்றுத்தரக்கூடும். எனவே, பகிர்தலில் எதனையும் தயக்கமின்றி கூறவேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்து விடைகான முயலுங்கள்.

### நேரத்தையும், சூட்டுத்தையும் முடிவு செய்யுங்கள்

நண்பருடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடிவு செய்துவிட்டால், அதற்கான நாள் மற்றும் நேரத்தை தேர்வு செய்யுங்கள். அது இருவருக்கும் ஏற்றதாகவும், எவ்வித இடையூறும் அற்றதாக இருக்கும்படியும் தேர்வு செய்யுங்கள். அந்த நேரம் நடைப்பயிற்சியாகவோ, ஒரு தேநீர் விடுதியோ, அல்லது தனி அமைதியான அறை ஒன்றாகவோ எது விருப்பமோ அந்த இடத்தை தேர்வு செய்துகொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் இடப்பாடுகள் ஏதுமில்லாமல் கூற நினைத்ததையும், உங்களது எண்ணங்களையும் உங்கள் நண்பருடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும்.

### எவற்றையெல்லாம் பகிர்ந்துகொள்வது?

சிக்கல்கள், சவால்களை எடுத்துக்கூறும்போது உங்கள் மனதில் தோன்றுவதை மட்டும் கூறுங்கள். மனதில் உள்ள எல்லாவற்றையும் கூறி தீர்வு காண வேண்டும் என நினைக்காதீர்கள். சுருக்கமாக தற்போது எதிர்கொண்டுள்ள சிக்கல் அதனால் ஏற்பட்டுள்ள மன அழுத்தம் என்பது பற்றி மட்டும் தெளிவாக எடுத்துரையுங்கள். எல்லாவற்றையும் கூறுவதும் அதற்கு அவர்கள் கடமை பட்டவர்கள் என்றும் கருதிவிடாதீர்கள். உரையாடலின் போது நீங்கள் எதிர்பாராத கேள்வியைக்கேட்டால், அல்லது உங்களை கோப்படுத்தும் கேள்வியாக இருந்தால் கூட அதற்கு கோபம் கொள்ளாமல் நிதானமாக, அதைப்பற்றி நான் இன்னும் சிந்திக்க வில்லை என்று கூறுங்கள். இதானால் அந்தக்கேள்வி குறித்தும், அதற்கான காரணம் குறித்தும் அவர் சிந்திக்கக்கூடும். எனவே, உணர்ச்சி வயப்படாமல் மிகவும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு பேசுங்கள். தேவைப்பட்டால், நண்பரைச் சந்தித்து உரையாடும் முன்பு எதனைப்பற்றி பேசப்போகிறீர்கள், அதற்கு அவரது பதில் என்னவாக இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே மனதிற்குள் ஒரு பார்த்துக்கொள்வது உரையாடலுக்கான சூழலை எளிமைப்படுத்தும்.

### எந்தமாதிரியான உதவிகளைக் கேட்கலாம்

உங்கள் நண்பர் உங்களைப்பற்றி தவறாக நினைப்பார் என்று கருத வேண்டாம். ஏனெனில் அவர் உங்களை நேசிப்பவராக உங்களுக்கு உதவுபவராக இருப்பவர். இதனை அவருக்கும் நீங்கள் நினைவூட்டி உரையாடலைத் தொடங்குங்கள். இதில் அவர் எவ்வளவு தூரம் உதவலாம் என்று கேட்டுக்கொண்டு, அதற்குத்தகுந்தபடி உதவச்செய்யலாம். மருத்துவரைச் சந்திக்கும் சூழல் ஏற்பட்டால், மருத்துவமனை

வரைகூட வந்து உதவலாம். சிக்கல்தீரும் வரை கூட இருந்து உதவக்கூடியவராகவும் இருக்கக்கூடும். இதில் நண்பர் எவ்வாறு உங்களுக்கு உதவலாம் என்றும் அவரிடம் எடுத்துக்கூறுங்கள். அல்லது அவரால் இதுபோன்ற உதவிகளைச் செய்யமுடியாது என்றால் வேறு யாரை நாடலாம் என்று அவரிடமே கேட்டு முடிவு செய்யுங்கள். ஏனெனில் உங்கள் நலனில் நிச்சயமாக உங்கள் நண்பருக்கும் அக்கறை உண்டு என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

### விவாதங்களை குவியுங்கள்

பெரும்பாலும் உரையாடலின்போது விவாதங்களைத் தவிருங்கள். அது நேரத்தையும், உங்கள் இருவருக்குமான உறவை பாதிக்கக்கூடும். அதனால் பயன் ஏதும் ஏற்படப்போவதில்லை. இங்கு ஒன்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் அவர் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்பதோ அல்லது உங்களது கருத்துக்கு ஆதரவாக பேசவேண்டும் என்பதோ உங்கள் நண்பருக்குக் கட்டாயம் கிடையாது என்பதை நீங்களும் புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஒருவரின் கருத்தை மற்றவர் மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம். எனவே, உங்கள் மன அழுத்தமும் அதற்கான சிக்கலைத்தீர்க்கவும் அதற்கு ஏற்றவாறு இருவரும் கலந்து பேசி ஆலோசித்து முடிவு எடுங்கள். அதுவே சிறந்ததாக அமையும். இதுபோல நல்ல நண்பர்களிடம் உங்களுக்கான சிக்கல்களை எடுத்துக்கூறி தீர்வு காணலாம்.

### எதற்கும் தீர்வுகள் உண்டு

வாழ்க்கையில் எந்த சிக்கலையும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். எதற்கும் தீர்வுகள் உண்டு என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தனிப்பட்ட தனிமனிதச் சிக்கல்களோ, அலுவலக சிக்கல்களோ, குடும்பச் சிக்கல்களோ இதில் எதுவாக இருந்தாலும் உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களிடம் அதற்கான தீர்வுகள் உண்டு என்பதை உணருங்கள்.

இப்படி, நீங்கள் மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகியிருக்கும் போது மற்றவர்களிடம் சொல்வது நன்மை பயக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இதனை தனிநபர் பிரச்சனையாக பார்க்க வேண்டியதில்லை. குடும்ப உறுப்பினர்களிடமோ, நெருங்கிய உறவினர்களுடனோ அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களிடமோ அணுகி தீர்வு காணலாம். இவர்களிடம் எடுத்துக்கூறி சிக்கலுக்கு ஆலோசனை வழங்க அழைக்கலாம். நிச்சயமாக உங்கள் நலனில் அக்கறை உள்ளவர்கள் சிக்கலில் இருந்து உங்களை மீட்க முயற்சிப்பார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. ■

ஸ்... அப்பா... இப்பவே கண்ணைக் கட்டுதே!ன்னு வடிவேலு பாணியில் சொல்லிக் கொண்டே வந்து உட்கார்ந்தார் கபாலிகான்.

"ஹாப்பி நியூ இயர் என்று சொல்லி சோன்பட்டியை நீட்டினோம். அதிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்து வாயில் போட்டு சுவைத்தார்.

"என்ன வடிவேலு மாதிரி பேச ஆரம்பிச்சிட்டீங்க?

"பின்ன நடக்கற அரசியலைப் பார்த்தா ஒரே டெரரா இல்ல இருக்கு?"

"ஆஹா சூப்பர் மேட்டர்



கபாலிகான்  
நியூஸ்

"மதுரையில் அழகிரி ஆதரவாளர்கள் கூட்டத்தை கூட்டினார்... அதுக்கு வந்த கூட்டத்தைப் பார்த்து "நான் அப்படியே ஷாக் ஆயிட்டேன்"ன்னு எல்லா தலைவருங்களும் மைன்ட் வாய்ல பேசிக்கிட்டாங்க"

"ஆகாங்".

"அவரு முழுக்க முழுக்க தி.மு.க.வை எதிர்க்கிறாரு".

"ஆமாம்".

"ஆனா அவரோட ஆதரவு யாருக்குன்னு தெரியல".

"என்ன இப்படி பொசுக்குன்னு சொல்லிட்டீங்க... போன தோதல்ல அவங்க ஆதரவாளருங்க அ.தி.மு.கவுக்குதானே வேலை செஞ்சாங்க".

"இப்ப பி.ஜே.பி.யை ஆதரிக்கிறாருன்னு சொல்றாங்க. ஆக மொத்தம் ஸ்டாலின் முதலமைச்சராக முடியாதுன்னு அழகிரி சொல்றாரு.."

"ஓ... அவரே சொல்லிட்டாரா... ன்னு வடிவேலு பாணியில் சொன்னதை சிரித்துக் கொண்டே... எல்லாத்துக்கும் ஒரு கட்சிக்கு இன்னொரு கட்சி தான் இடைஞ்சலா இருக்கும். இங்கு ஒரு கட்சி தி.மு.கவுக்கு எல்லா பக்கமும் இடைஞ்சல் தான்.

"அப்படியா"

"எதிர்க்கிறவங்க பட்டியல்லு பார்த்தா பி.ஜே.பி, அ.தி.மு.க, பா.ம.க, தே.மு.தி.க, அ.ம.மு.க, கிருஷ்ணசாமி, வாசன், இந்து அமைப்புகள், அழகிரி

"இது ஏற்கனவே தெரிஞ்சதுதானே"

"இப்ப சன் டி.வி."

"அட்டா சன் டி.வி.யா?"

"ஆமா. சன் டி.வியில் ஆளுங்கட்சிக்கு சாதகமா அரசு விளம்பரம் ன்ற பெயரில்



சொல்லப் போறீங்க போல இருக்கே?

"ஆமா"

"சொல்லுங்க"

"அ"வில ஆரம்பிக்கிறேன்"

"ம்"



ரஜினி, விஜய் படங்கள் அவர்களோடு வாய்ஸ் எல்லாத்தையும் போடப்போறமே... அப்ப என்ன பண்ணப் போறீங்கள்"னு கேக்குறாங்க....

"அப்படியென்ன கோபம் சன் டி.வி.க்கு?

"எல்லாம் மானாட மயிலாட தான்!

"என்ன சொல்றீங்க?

சன்.டி.வி மாறன் பிரதர்ஸ் கலைஞர் இருக்கறப்பவே எதிர்ப்பாதான் இருந்தாங்க. 2G, வழக்கை பிரபலப்படுத்தியது, தி.மு.கவில் யாருக்கு செல்வாக்குன்னு கருத்துக் கணிப்பு வெளியிட்டு அழகிரிக்கு ஆதரவு பர்சென்ட் போட்டது அந்தப் பகை இன்னய வரைக்கும் தொடர்ந்து எல்லாமே...

"நீங்க சொன்னது சரிதான். எல்லா பக்கமும்

வெளிவர்துக்கு தி.மு.க. சார்பா பயங்கர எதிர்ப்பு..

"என்ன ஆச்சு?

தி.மு.க. தொண்டர்கள் சமூக வலைதளங்கள்ல சன் டி.வியை வறுத்தெடுத்துட்டாங்க." அந்த விளம்பரத்திற்கு எவ்வளவு வாங்கிறீங்களோ அதை நாங்கள் ஆளுக்கு கொஞ்சம் வசூல் பண்ணித் தந்துடறோம்"னு பதிவிட்டாங்க..

எடப்பாடியின் ஆட்சி குறித்து, 'வெற்றியின் பாதையில் தமிழகம்' என்ற வீடியோ விளம்பரம் சன் டி.வியில் ஒளிபரப்பானது. இது தொடர்பாக தனது கண்டனத்தை ட்விட்டர் மூலம் தருமபுரி தி.மு.கழக எம்.பி செந்தில்குமார் வெளிப்படுத்தினார். கடுப்பான மாறன் தரப்பு, 'செந்தில்குமாரைக் கண்டித்துவையுங்கள்' என்று ஸ்டாலினிடம் சொன்னார்களாம்.

அதற்கு அருகிலிருந்த வாரிசு, 'செந்தில்குமார் சொன்னதில் என்ன தவறு?' என்று கேட்க, மாறன் தரப்பு அப்செட். 'இந்த விவகாரத்தை அமைதியாக விட்டுவிடுங்கள்' என்று முற்றுப்புள்ளி வைத்திருக்கிறார் ஸ்டாலின்.'

இப்படியும் பத்திரிகைகள்ல செய்தி வந்தது.

"சன் டி.வி தரப்பு என்ன சொல்லுது?

"இதுக்கே கடுப்பானா எப்படி.. தொடர்ந்து



தி.மு.க வுக்கு இடைஞ்சலா இருக்கும்போல".

நாங்க எல்லாத்துக்கும் ரெடிங்கறாங்க உடன்பிறப்புகள்... பாக்கலாம்..ன்னு சொல்லிகிட்டே ரூபகமாக அந்த ஸ்வீட் பாக்ஸ் குடுங்கன்னு கேட்டு வாங்கிக் கொண்டு வெளியேறினார் கபாலிகான். ■



# கண் பராமரிப்பில் கட்டாயம் கவனம் தேவை!



கண்ணில் வரும் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, என்பது கண் சம்பந்தப்பட்ட நோயே கிடையாது. நம் கண்ணாடி அணிகிறோம் இந்தக் கண்ணாடியினுடைய பவர் நாள் செல்ல நாள் செல்ல அதிகரிக்கிறதா? அல்லது குறைகிறதா? கண்டிப்பாக அதிகரிக்கிறது, இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது, கண்ணாடியின் பவர் அதிகமாகிறது என்றால் கண்ணினுடைய பவர் குறைகிறது என்று அர்த்தம்.

பாதி கெட்டுப்போன கண்ணை முழுவதுமாகக் கொடுப்பதற்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டுமா? இது என்ன மருத்துவம்? கண்ணில் நோய் வந்தால் குணப்படுத்துவதற்கு வைத்தியர் தேவையா? நோயை அதிகப்படுத்துவதற்கு வைத்தியர் தேவையா?

கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை சரி செய்ய நமது உடலுக்கே தெரியும் அதற்குத் தேவையான சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் கெட்டுப் போய் உள்ளன, இது முதல் காரணம். இரண்டாவது கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தத் தேவையான சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் இல்லை.

மூன்று இரத்தத்தின் அளவு குறைவாக உள்ளது. நான்கு கண் கெட்டுப்போய் விட்டது என்று, நம் மனது கெட்டுப்போய் விட்டது. ஐந்து

நம் உடலிலுள்ள கண்ணைக் குணப்படுத்தும் அறிவு கெட்டுப் போய்விட்டது. கண்ணில் வரும் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, குளுகோமோ, புரை மற்றும் பல நோய்களுக்கான கண்ணில் கிடையாது.

இரத்தத்தில் தான் நோய் எந்த மருந்தும், மாத்திரையும், ஆப்ரேஷனும் செய்யாமல் கண்ணாடி அணியாமல் கண்ணில் வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும். எனவே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், கண்ணில் வரும் அனைத்து நோய்களுக்கும் கண் காரணம் கிடையாது.

இரத்தத்தில் தான் நோய், அதிலும் மேலே சொல்லப்பட்ட ஐந்தும் தான் காரணம். இந்த ஐந்தையும் சரிப்படுத்துவதன் மூலமாக நமது நோய்களை நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



கண் பார்வை குறைபாடு நீங்க...

- முருங்கைப் பூவுடன் பசும்பாலை சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி காலை மாலை என்று இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்ணில் ஈரப்பசை அதிகமாகும்; கண் பார்வை குறைபாடு நீங்கும்.
- கண்ணில் வெள்ளெழுத்து நோய் உள்ளவர்கள் முருங்கைப் பூ பொடியுடன் தேன்கலந்து அருந்தி வந்தால் வெள்ளெழுத்து மாறும். கண்ணில் உருவாகும் வெண்படலமும் மாறும்.
- முருங்கை பூவை பாலில் வேகவைத்து - பிறகு அந்த பாலை நன்றாக வடிகட்டி சாப்பிட்டு வந்தால் கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும்.
- இரவு உணவுக்குப் பின் கை, வாய் இவைகளை சுழுவிய பின் ஒவ்வொரு கண்ணிலும் மூன்று மூன்று துளிகள் சுத்தமான நீர்விட்டு இமைகளை மென்மையாக தேய்த்து சந்திர தரிசனம் (நிலவைப் பார்த்தல்) செய்தல் மிகவும் நல்லது.
- வாரம் இருமுறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது. இதனால் கண் நரம்புகள் சூடு குறைந்து பார்வையை தெளிவுபெறச் செய்யும்.
- முதுமைக் காலத்தில் கண்டிப்பாக தலைப்பாகை, செருப்பு அணிந்து நடத்தல் வேண்டும்.
- இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் உள்ளங்கால்களில் பசுநெய்யை நன்றாக தேய்த்து, அரிசித் தவிட்டை நன்றாக அதன்மேல் தடவி பின்பு பாதங்களை பருத்தியினாலான துணி வைத்து கட்டிவிடவும்.

விடியற்காலையில் எழுந்தவுடன் கட்டை அவிழ்த்து இரு பாதங்களையும் குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். மதிய உணவில் பண்ணைக்கீரை, சிறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, காரட் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரவில் பால் சாதம் சாப்பிடுவது நல்லது. இரவு உணவுக்குப்பின், பால், பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. ஒருவேளை உணவில் நெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நாங்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பேதி மருந்து , மாதம் ஒருமுறை நசிய மருந்து பயன்படுத்தினால் கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அகலும்.

பித்தத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளை தவிர்க்கவும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உச்சி வெயிலில் அலையக் கூடாது. முதுமையில் ஏற்படும் பார்வைக் குறைபாட்டை வெள்ளெழுத்து என்று அழைக்கின்றனர்.

இது குணமாக: முருங்கை விதை - 100 கிராம் மிளகு - 100 கிராம் இரண்டையும் நன்றாக கலுவத்திலிட்டு மெழுகு போல் அரைத்து ஒரு வெங்கலத்தாம்பளத்தினுள் தடவி வெய்யிலில் வைத்தால் தாம்பளம் சூடேறி எண்ணெய்கசியும். அதனை வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்த எண்ணெயில் 1 சொட்டு எண்ணெய் கண்ணில் விட வெள்ளெழுத்து பாதிப்பு குணமாகும். பொதுவாக கண்களில் வரும் நோய்களில், வயதானவர்களுக்கு காணப்படுவது கண்புரை. இதை ஆங்கிலத்தில், “#காட்டிராக்ட்” என்பர். கண்களில் உள்ள லென்ஸ், ஒளி அனுப்பும் தன்மையை இழக்கிறது. இதனால், கண்பார்வை குறைகிறது.

பிறந்தது முதல், கண் லென்ஸ் ஒளிக்கதிர்களை விழித்திரைக்கு அனுப்பி, கண் பார்வை தருகிறது. கண்புரை ஏற்பட்டபின் இது மாறுபடுவதால், பார்வை குறைவு ஏற்படுகிறது. கண் புரை நோய், 40 வயது முதல் துவங்கலாம். முதலில், தூரப்பார்வை குன்றுதல், வாகனங்கள் ஓட்டுவதில் சிரமம் மற்றும் பார்வை தன்மை குறைபாடு ஆகியவை உண்டாகும்.

கண்ணாடி நம்பர் அடிக்கடி மாறக்கூடும். இவ்வாறு ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால், கண் மருத்துவரிடம், கண் புரை நோய் இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கண் புரையை, அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரி செய்ய முடியும். கண் பார்வை குறைபாடு சரி செய்யலாம் .. வீட்டில் எல்லோரும் செய்யக்கூடிய ஒரு எளிய முறை ஒன்று சொல்லப் போகிறேன்.

நாம் நம் வீட்டு அறையில் தினமும் அகழ்வினக்கு ஏற்ற வேண்டும். அந்த ஒளியை தினமும் 15 நிமிடம் பார்த்து வந்தால் பல நன்மைகளை அடையலாம். அந்த ஒளியில் இருந்து வரும் ஒளியை கண் அசைக்காமல் பார்க்க வேண்டும்.

அப்படி பார்க்கும் போது, நமது மனமும் அடங்கும், கண்களுக்கும் மிகவும் நல்லது. கிட்டப்பார்வை மற்றும் தூரப்பார்வை, கண் எரிச்சல் போன்ற பல நோய்கள் சரியாகும். எவ்வளவு மனம் பாரமாக இருந்தாலும் சரி குறைந்துவிடும்.

பல பிரச்சனைகளுக்கு பதில் கிடைக்கும் என்பது மிகப்பெரிய உண்மையாகும். நமக்கே தெரியாமல் அதில் இருந்து நிறைய சக்திகள் நமக்கு கிடைக்கும். எனவே எல்லோரும் இதை தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடம் அதற்கு மேலும் செய்யலாம். தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பலன் அடைவது நிச்சயம். ■



## எல்லாம் 'ஈஸ்வரன்' தான்

சிம்புவின் நடிப்பில், சுசீந்திரன் இயக்கத்தில் தயாராகி இருக்கும் படம் தான் 'ஈஸ்வரன்'. இந்த படத்தின் ஆடியோ லான்ச் ஆல்பட் திரையரங்கில் விமர்சையாக நடைபெற்றது. இதில் சிம்பு, சுசீந்திரன், நிதி அகர்வால், பாரதிராஜா உள்ளிட்ட படக்குழுவினர் கலந்து கொண்டு, விழாவை சிறப்பித்தனர். அதுமட்டுமில்லாமல் சிம்புவும் மாப்பிள்ளை கெட்டப்பில் வந்து அரங்கையே அசரவைத்தார். சிம்பு விழாவில் பேசும்போது, 'இந்த படம் எப்படி உருவானது, நான் எப்படி இப்படி மாறினேன்.. இதெல்லாம் எனக்கு தெரியல. கடவுளுக்கு மட்டும்தான் தெரியும். எல்லா பக்கமும் பொறாமை, போட்டி, குறை சொல்வது என நெகட்டிவ் வைப்பேஷன் தான் இருக்கு'

அதோடு 'அடவைஸ் பன்றத எல்லாரும் நிறுத்தணும், மத்தவங்ககிட்ட அடவைஸ் கேக்குறத நாம முதல்ல நிறுத்தணும். நான் மனதளவில் ரொம்ப கஷ்டப்பட்டேன். இதனால் என் வெயிட் அதிகமானதோட படப்பிடிப்பில் கலந்து முடியாம போச்சு' அதுமட்டுமில்லாமல் இறைவன் உள்ளத்தில் இருப்பதை அறிந்து, அதை சரி செய்ததால் தான் தற்போது எல்லாமே நன்றாக நடக்கிறது என்றும், எல்லாரிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். 'ரசிகர்களுக்கு ஒன்னே ஒன்னு மட்டும் சொல்லணும்னு நினைக்கிறேன், இனி பேச ஒண்ணாமே இல்ல, எல்லாமே செயல் தான். ஈஸ்வரன் படக்குழுவினருக்கு நன்றி' என்று தெரிவித்திருக்கிறார்.



## நடிகராகிறார் நடன மாஸ்டர்!

பிரபல டான்ஸ் மாஸ்டர் சாண்டி.கலைஞர் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பான மானாட மயிலாட நிகழ்ச்சியில் கலா மாஸ்டரின் உதவியோடு ஒரு ஜோடிக்கு நடன ஆசிரியராக பணியாற்றினார். நல்ல வரவேற்பை பெற்றார். பிக் பாஸ் தமிழ் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பாளராக பங்குபெற்று மக்கள் மனதில் இடம் பிடித்தார். மேலும் விஜய் தொலைக்காட்சியில் தொகுப்பாளராகவும், நடன நிகழ்ச்சிகளில் நடுவராகவும் பங்களித்து வருகிறார். இவர், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட என தென்னிந்திய திரைப்படங்களில் நடன ஆசிரியராக பணியாற்றியுள்ளார்.

சாண்டி மாஸ்டர் நேரம் சம்பந்தப்பட்ட horror திரில்லர் படத்தில் ஹீரோவாக நடிக்கிறார். நம்பிக்கை சந்திரு இப்படத்தை இயக்குகிறார். மூணு முப்பத்திமூணு என்பதே தலைப்பு.



## வெள்ளித்திரையில் வாணி

சன் டிவியில் ஒளிபரப்பான தெய்வமகள் சீரியல் மூலம் சின்னத்திரைக்கு அறிமுகமானார் வாணி போஜன். அதன்பிறகு ஜெயா டிவியில் மாயா சீரியலிலும், விஜய் டிவியில் ஆகா சீரியலிலும் நடித்து ரசிகர்களிடம் நன்கு பிரபலம் அடைந்தார்.

தொடர்ந்து சின்னத்திரையில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி வந்த வாணி போஜன் வெள்ளித்திரையில் நடிப்பதற்கான வாய்ப்பை பயன்படுத்தி ஓ மை கடவுளே எனும் படத்தில் நடித்து தமிழ் ரசிகர்கள் கொண்டாடக்கூடிய நடிக்கையாக பிரபலமடைந்தார்.

இவரது நடிப்பில் தற்போது உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கும் திரைப்படங்கள் கேசினோ, தாஜ் திருவா மற்றும் பகைவனுக்கு அருள்வாய் போன்ற படங்களில் நடித்து வருகிறார்.

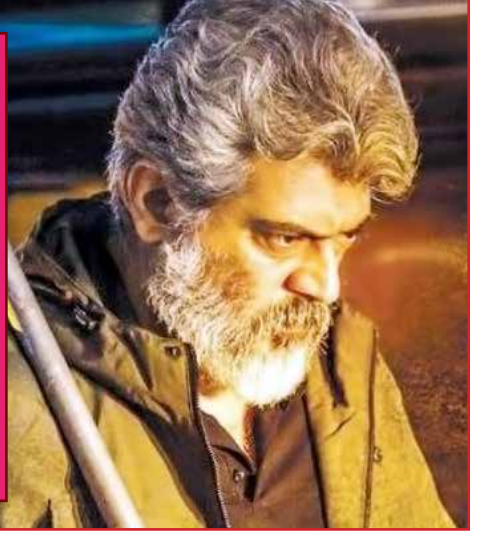
வாணி போஜன் நடிப்பில் சமீபத்தில் ஹாட்ஸ்டார் வெளியான டரிபிள் எனும் தொடர் ரசிகர்களிடம் நல்ல வரவேற்பை பெற்றது.

## தல பன்முகத்தன்மைக்கு விருது

இந்திய சினிமாவில் மிக உயரிய விருதாக கருதப்படுவது தாதாசாகேப் பால்கே விருது ஆகும். இந்த விருது இந்திய சினிமாவிற்கு தாதா சாகேப் பால்கே அளித்த பங்களிப்பை நினைவுகூறும் வகையில் இந்திய அரசால் 1969ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

இந்த நிலையில் தற்போது 2020 ஆம் ஆண்டிற்கான தமிழ் உட்பட தென்னிந்திய சினிமாவுக்கான தாதா சாகேப் பால்கே விருதுகள் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் பன்முகத் தன்மை வாய்ந்த நடிப்பாற்றல் விருதுக்கு 'தல' அஜித் குமார் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார் என்ற செய்தி கேட்டு ரசிகர்கள் துள்ளிக்குதிக்கிறார்கள்.



## நான் ரொம்ப பிஸி

தற்போதைக்கு தமிழ் சினிமாவில் கைவசம் அதிக படங்கள் வைத்துள்ள நடிகைகளில் மிக முக்கியமானவராக இருப்பவர் பிரியா பவானி சங்கர். செய்தி வாசிப்பாளராக தன்னுடைய கேரியரை தொடங்கி பின்னர் சீரியல்கள் மூலம் பிரபலமானவர்.

தற்போது இளம் ரசிகர்களின் அமோக ஆதரவை பெற்று வருவதற்கு 5 படங்களுக்கு மேல் நடித்து வருகிறார் பிரியா பவானி சங்கர். இந்நிலையில் 2021 ஆம் ஆண்டு மட்டும் பிரியா பவானி சங்கர் நடிப்பில் கிட்டத்தட்ட 10 படங்களுக்கு மேல் வெளியாக உள்ளதாம்.

தமிழில் மட்டும்ல்லாமல் தெலுங்கு நடிகர்களின் பார்வையும் பிரியா பவானி சங்கர் மீது விழுந்துள்ளது. ஐந்து மொழிகளில் பிரியா பவானி சங்கர் நடிக்கும் படம் அடுத்தாண்டு வெளியாக உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.



# தமிழ் அறிவோம்! தெளிவோம்!



கண்ணப்பன் னு எழுதச்சொன்னா ஒருத்தன் 4சுழி 5சுழி போடானாம்! என்னப்பா னு கேட்டதுக்கு அவன் கேட்டானாம், “தமிழ் வளரவே கூடாதாய்யா? ரெண்டு சுழி மூனு சுழி இருக்கலாம். 4சுழி 5சுழி இருக்கக் கூடாதா?

இது எப்படி இருக்கு?

தமிழ் எழுத்துகளில்

ரெண்டுசுழி ன என்பதும் தவறு!

மூனுசுழி ண என்பதும் தவறு!

ண இதன் பெயர் டண்ணகரம்,

ன இதன் பெயர் றன்னகரம் என்பதே சரி.

மண்டபம், கொண்டாட்டம் - என

எங்கெல்லாம் இந்த மூனு சுழி ணகர

ஒற்றெழுத்து வருதோ, அதையடுத்து வர்ர உயிர்மெய் எழுத்து ட வர்க்க எழுத்தாகத்தான் இருக்கும். இதனால் இதுக்கு டண்ணகரம் னு பேரு. (சொல்லிப் பாருங்களேன்?)

தென்றல், சென்றான் - என எங்கெல்லாம் இந்த ரெண்டு சுழி ணகர ஒற்றெழுத்து வருதோ, அதையடுத்து வர்ர உயிர்மெய் எழுத்து ற வர்க்க எழுத்தாகத்தான் இருக்கும். இதனால் இதுக்கு றன்னகரம்-னு பேரு. (சும்மா

சொல்லிப்பாருங்க?)

முத்துநிலவன்

இது ரெண்டும் என்றுமே மாறி வராத..

(இதுல கூட பாருங்களேன்? பிரியாத காதலர்கள் மாதிரிச் சேந்து சேந்தே வாரதப் பாருங்களேன்! இது புரியாம இதுகள நாம பிரிச்சுடக் கூடாதுல்ல?)

வேற மாதிரி சொன்னா

இதுவும் வர்க்க ஒற்றுமைதான்!

(வர்க்க எழுத்துன்னா,

சேந்து வார எழுத்து! அவ்ளோதான்)

இந்தப் பெயரோடு (டண்ணகரம், றன்னகரம்)

இந்த ண, ன எழுத்துகளை அறிந்து கொண்டால்

எழுத்துப் பிழையும் குறையும்.

எப்புடி?

மண்டபமா? மண்டபமா? சந்தேகம் வந்தா...

பக்கத்துல ட இருக்கா,

அப்ப இங்க மூனு சுழி ண தான் வரும்.

ஏன்னா அது டண்ணகரம்.

கொன்றானா? கொன்றானா? சந்தேகம் வந்தா...

பக்கத்துல ற இருக்கா

அப்ப இங்க ரெண்டு சுழி ன தான் வரும்.

ஏன்னா அது றன்னகரம்.

இதே மாதிரித்தான் ந கரம் என்பதை, தந்நகரம்னு சொல்லணும்

ஏன்னா இந்த ற் எழுத்தை அடுத்து

வரக்கூடிய உயிர்மெய் த மட்டுமே. (பந்து, வெந்தயம், மந்தை)

இது மாதிரி தெரிஞ்சிக்கணும் னு

நெனைக்கிறவங்க மட்டும

க ங ச ஞ ட ண த ந ப ம ய ர ல வ ழ ள ற ன - எனும் பதினெட்டு மெய்யெழுத்துகளும் சும்மா அடுத்தடுத்து வைக்கப்பட்டுவிடவில்லை!

இவை, உச்சரிக்கும் முறையின்படியே இப்படி வைக்கப்பட்டன.

உச்சரிப்பின்படி இவற்றை மூன்று வகையாகப் பிரித்துள்ளனர்

இதை எல்லாரும் படித்திருப்போம்

வல்லின எழுத்துகள் - க ச ட த ப ற (இவை ஆறும், வன்மையாக நெஞ்சிலிருந்து உச்சரிக்கப்பட வேண்டும் எனவே வல்லெழுத்துகள்)

மெல்லின எழுத்துகள் - ங ஞ ண ந ம ன (இவை ஆறும், மென்மையாக மூக்கிலிருந்து உச்சரிக்கப்பட வேண்டும் எனவே மெல்லெழுத்துகள்)

இடையினஎழுத்துகள்- ய ர ல வ ழ ள (இவை ஆறும் வன்மையாகவோ மென்மையாகவோ அன்றி இடைப்பட்ட கழுத்திலிருந்து உச்சரிக்கப்பட வேண்டும் எனவே இவை இடையினம்) இதுவும் தெரிஞ்சுதுதான்.

எளிமையாகச் சொல்லக் கூடிய இந்த வல்லின, மெல்லின, இடையின எழுத்துகளை வரிசையாகச் சொன்னாலே 18 எழுத்துகள் வந்துவிடும்.

கசடதபற ஙஞணநமன யரலவழள - 18எழுத்து வருதுல்ல..? இப்படியே இவை மூன்று வகையையும் வரிசைப்படுத்தாமல் கஙசஞடண என்று ஒரு புதிய வரிசையைக் கண்டுபிடித்து வைத்ததற்குக் காரணம் உண்டு.

சொற்களில், மெல்லினத்தை அடுத்து

வல்லின எழுத்துகள் வரும்.

(ஆனால் எழுத்து வரிசையில் வல்லினத்தை அடுத்து மெல்லினம் வருவதற்கு சொல்முறை எளிமையே காரணமாக இருக்கலாம்)

க ங - எங்கே - ங க

ச ஞ - மஞ்சள் - ஞ ச

ட ண - துண்டு - ண ட

த ந வந்தது - ந் த

ப ம - பம்பரம் - ம் ப

இடையின ஆறெழுத்தும்

அவற்றின் பெயருக்கேற்ப

(உச்சரிப்பும் வன்மையாகவும் இன்றி

மென்மையாகவும் இன்றி இடையினமாக)

செருகப்பட்டு, கடைசியாக

ற ன - சென்றது - ன் ற.



**நமக்குள்  
காவல்துறை!**

## புதிய காவல்நிலையம் திறப்பு..!



சென்னை பெருநகர காவல் ஆணையர் எல்லைக்குட்பட்டது எஸ்.10 பள்ளிக்கரணை காவல் நிலையம். இக்காவல் நிலைய எல்லைக்குட்பட்ட பகுதிகளில் சென்னை மாநகராட்சியை சேர்ந்த வட்டங்கள் பரங்கிமலை ஒன்றியத்தைச் சேர்ந்த ஊராட்சிகள் உள்ளது பெரிய எல்லைக்குட்பட்ட இப்பகுதியில் அளவுக்கு அதிகமான மக்கள் தொகை இருப்பதால் பள்ளிக்கரணை எஸ்.10 காவல் நிலையத்தில் உள்ள காவலர்கள் போதுமான பாதுகாப்பு கொடுக்க முடியாமல் இந்தப் பகுதிகளில் சண்டை அடிதடி கொலைகள் நடைபெற்று வருகிறது.

இதை கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்ட தமிழக அரசு பெரும்பாக்கம் எட்டடுக்கு குடிசை மாற்று வாரிய குடியிருப்பு பகுதியில் எஸ்.16 என்ற

பெயரில் புதிய காவல் நிலையத்தை உருவாக்கியது. இந்த காவல் நிலைய திறப்பு விழாவில் சென்னை மாநகர காவல் ஆணையர் மகேஷ்குமார் ஆகர்வால்



கலந்துகொண்டு காவல்நிலையம் மற்றும் கல்வெட்டு போன்றவைகளை திறந்துவைத்தார்.

அதன்பின் காவல் ஆணையர் மகேஷ்குமார் அகர்வால், கூடுதல் ஆணையர் டாக்டர்ஆர். தினகரன் தெற்கு இணை ஆணையர் ஏ.ஜி.பாபு பரங்கிமலை துணை ஆணையர் டாக்டர் கே. பிரபாகரன், உதவி ஆணையர் டி.ச.விரிநாதன், போன்றவர்கள் காவல் நிலைய பகுதிகளில்

மரக்கன்றுகளை நட்டு வைத்து பொதுமக்களுக்கு இனிப்புகள் வழங்கினர் எஸ்10 காவல் ஆய்வாளர் ஆர்.அழகு, எஸ்16 காவல் ஆய்வாளர் ஆர்.ரஞ்சித்குமார், உதவி ஆய்வாளர்கள் ஜெபஸ்ஜன், ரவிகுமார், பாஸ்கரன், திருநாவுக்கரசு, காவலர்கள் ஞானசேகரன், இளங்கோ, ராஜசேகர், எஸ்10 மற்றும் எஸ்16 காவல் நிலைய காவலர்கள் சமூக ஆர்வலர்கள் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டனர். ■



# விவசாயம் வளம் பெற என்ன வழி!

”

24/7 கடின வேலை செய்தாலும் விவசாயிகளின் வாழ்கை தரம் உயர்வதேயில்லை. அவர்களின் உண்மையான பிரச்சினைகள் குறித்து எந்த அரசாங்கங்களும் கவனம் செலுத்துவதில்லை. பாம்பு, தேள் போன்ற உயிருக்கு ஆபத்தான விஷ ஜந்துக்களாலுடனான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தாக வேண்டிய கடினமான கழ்நிலையில் கூட, நம் ஒட்டுமொத்த சமூக உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான அவர்களின் பங்கு அளப்பற்கரியது. எந்தவொரு மனிதனும் எதிர் கொள்ள முடியாத, மிகுந்த கஷ்டங்களைக் கொண்ட வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழ்கிறார்கள். இந்த கிரகத்தில் மனித வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாக இருக்கும், தேசத்தின் உயிர் மூச்சாகிய “ஊட்டச்சத்துக்களை” உற்பத்தி செய்வதே அவர்களின் அர்பணிப்பாக உள்ளது.

நியூஸ் கிளிக் மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்ட இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் தரவுகளின்படி, 2014 முதல் ரூ 6,60,000 கோடி

மதிப்புள்ள இந்திய வங்கிகளின் மோசமான கடன்கள் அல்லது செயல்படாத சொத்துக்களை (என்.பி.ஏ Non - Performing Assets) இந்த மத்திய



அரசு வேண்டுமென்றே தள்ளுபடி செய்துள்ளது.

அதேசமயம் விவசாயிகளின் நலனில் எந்த ஒரு அக்கறையோ உள்ளாது இரக்கமோ இந்த அரசுகளுக்கு கிடையாது. ஆனால் விவசாயிகள் உண்மையில் அரசாங்கத்தின் ஆதரவைப் பெற முழு தகுதியுடையவர்கள்.

ஒரு மிக பெரிய கார்ப்பரேட் நிறுவனத்திற்காக தள்ளுபடி செய்யப்பட்ட பணம் ஒரு மாநிலத்தின் மொத்த விவசாயிகளின் கடன்களைவிட அதிகமானதாக உள்ளது. கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களுக்காக மட்டுமே தள்ளுபடி செய்யப்பட்ட அணைத்து பணமும், 6.60 லட்சம் கோடிகளுமே மக்களின் வரி பணம் தான்.

கடன்களை திருப்பி கட்ட முழு தகுதியானவர்கள் என்றாலும், வேண்டுமென்றே அரசின் பரிந்துரையின் பெயரில் பணம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது தள்ளுபடி என்ற பெயரில் இக் கார்ப்பரேட்டு கம்பெனிகளின் வார கடங்களாக தள்ளுபடி செய்யப்பட்டு அணைத்து மக்களின் பணமும் தாரை வார்க்கப்பட்டது.

ஆனால் இந்த மண்ணின் விவசாயிகளோ, 2014 ல் மகாராஷ்டிராவில் மட்டும் 60,000 க்கும் மேற்பட்ட தற்கொலைகள் செய்து கொண்டுள்ளனர். ஒவ்வொரு நாளும் சராசரியாக 10 தற்கொலைகள்.

இந்திய குற்றவியல் பதிவு பணியகம் 1995 முதல், மொத்தம் 2,96,438 இந்திய விவசாயிகள் தற்கொலை செய்து கொண்டதாக தெரிவித்துள்ளது. இதில் 60,750 தற்கொலைகள் மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தை சேர்ந்த விவசாயிகள்.

இந்தியாவில் விவசாயிகள் தற்கொலை விகிதம் 1,00,000 மக்கள் தொகையில் 1.4 முதல் 1.8 வரை இருந்தது, 2005 முதல் 10 ஆண்டு காலப்பகுதியில், இருப்பினும் 2017 மற்றும் 2018 ஆம் ஆண்டின் புள்ளிவிவரங்கள் தினசரி சராசரியாக 10 க்கும் மேற்பட்ட தற்கொலைகளைக் காட்டுகிறது.

உழவர் தற்கொலைகள் குறித்த தரவுகளை மாநிலங்கள் கையாளுகின்ற முறைகள் சரியானதாக இல்லை என்ற குற்றச்சாட்டுகள் உள்ளன; எனவே உண்மையான புள்ளிவிவரங்கள் இன்னும் அதிகமாக இருக்கலாம்.

இந்தியா ஒரு விவசாய நாடு, அதன் மக்களில் 70% பேர் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ விவசாயத்தை நம்பியுள்ளனர்.

இந்தியாவில் நிகழும் தற்கொலைகளில் 11.2% விவசாயிகளின் தற்கொலைகள். உழவர் தற்கொலைகளுக்கு ஆர்வலர்கள் மற்றும் அறிஞர்கள் பல முரண்பட்ட காரணங்களை முன்வைத்துள்ளனர். அவை யாவை?...

**மோசமான உழவர் சட்டங்கள் மற்றும் மோசமான அரசாங்க கொள்கைகள்:**

விவசாயிகள் அரசாங்கத்தின் புதிய உழவர் சட்டங்களையும், கொள்கைகளையும் புதுப்பிக்க அல்லது விவசாயிகளின் நலன் காக்க வல்ல புதிய நடைமுறைகளையும் வடிவமைக்க முற்பட வேண்டும்.. வலிகிறவனுக்குத்தான் வலியின் வேதனை தெரியும், வேடிக்கை பார்ப்பவனுக்கு வலிக்காது. எதிர் பார்ப்பதுவும் அறியாமையே.

**மானியங்களில் ஊழல்:**

விவசாயிகள் தங்களின் மானியங்களில் ஏற்படக்கூடிய ஊழல்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் விடயங்களை ஆராய்ந்து அதற்கான தீர்வுகளை சிந்தித்து, அவைகள் ஆவணப்படுத்தப்பட்டு பிறகு செயல்முறைப்படுத்தப்படவை வேண்டும்.

இயற்கை அன்னையின் கோரமுக்கத்தால் அதாவது வெள்ளம், வறட்சி. போன்றவற்றால் பயிர் பொய்த்து (பயிர் செயலிழப்பு) அவற்றால் ஏற்படும் விவசாயிகளின் ஆதரவற்ற நிலை.

சிறந்த காப்பீட்டு வசதிகள் உருவாக்கப்பட்டு எளிதில் செயல்முறை படுத்தப்பட வேண்டும்

**மரபணு மாற்றப்பட்ட விதைகளின் பயன்பாடு,**

**பொது சுகாதாரம்:**

சுற்றுச்சூழல் நட்டபுடன் கூடிய இயற்கைவழி வேளாண் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் அதிக மகசூல் பெறுவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய மேலும் தீவிரமான சிறப்பு ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

குறைந்த முதலீடுகளாலும் குறைந்த அளவு பூச்சிக்கொல்லிகளின் பயன்பாடுகளினால் குறைந்த விளைச்சல் உருவாக்குகிறது.

**பொது மனநலம், துணியிட்ட விவசாயிகளின்**

**பிரச்சினைகள் மற்றும் குடும்ப பிரச்சினைகள்**

விவசாயிகளின் சுகாதார உதவி மையங்கள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக: விவசாயிகளுக்கு பணம், சட்ட ஆலோசனை, நுகர்வோர் பிரச்சினைகள்,

சிறந்த விவசாய முறைகள், விவசாய நடவடிக்கை மேம்பாட்டு முறைகள், பலதரப்பட்ட விவசாயிகளின் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு ஆலோசனைகள், வழிகாட்டுதல்களுக்கு, இலவச தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்க “விவசாயிகள் ஆலோசனை அல்லது தகவல் மையங்கள் நிறுவப்பட வேண்டும்.” இவைகள் 24/7 சேவை உதவி வசதிகளாக கிடைக்கப்பட வேண்டும்.

விவசாய மக்களுக்கான தீர்வு விவசாய மக்களிடமே உள்ளது. நமக்கு நாமே தீர்வு, நமக்கு நாமே திட்டமிடல் வேண்டும். அதுவே சரியானதாக இருக்க முடியும். விவசாயம் இந்தியாவின் முதுகெலும்பாக இருப்பதால் விவசாயிகள் அதற்காக சிறப்புச் சட்டங்களை

இனிப்புச் சோளம் போன்ற சர்க்கரை நிறைந்த பொருட்கள், மாவுச் சத்து நிறைந்த வீணான சோளம், மரவள்ளி போன்ற பொருட்கள், மனித நுகர்வுக்கு ஏற்காத கோதுமை, அரிசி குருணை போன்ற பாதிக்கப்பட்ட உணவு தானியங்கள், அழுகிய உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றில் இருந்து எத்தனால் தயாரிக்க முடியும். மேலும், மலிவுவிலை எரிபொருள்களுக்கான தேவை வேகமாக வளர்ந்து வருவதால் எத்தனால் மற்றும் பையோடீசல் பொருட்கள் அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்யப்பட வேண்டும். மலிவான மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த எரிபொருளான எத்தனால் தயாரிக்க, புதிய சிறிய அளவிலான தொழில் முனைவோருக்கான மானிய கடன்களை வழங்கி, இலவச பயிற்சித் திட்டங்களையும்



தொழில்நுட்ப அறிவியல் அறிவையும் அரசாங்கங்கள் இலவசமாக வழங்க வேண்டும். இதன் மூலம் பொது மக்கள் வாகனங்களுக்கு மலிவு விலையில் தரமான உயர் தர எரிபொருள்கள் கிடைக்கும். இது மக்களுக்கு அதிக சுய வேலை வாய்ப்புகளையும் அரசாங்கங்களுக்கும் பெரிய வருவாயையும் வழங்கும்.

காய்கறி கழிவுகளால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பையோடீசல், புதைபடிவ எரிபொருட்களுக்கு (பெட்ரோல், டீசல்) மலிவான விலையில் தரமான உயர் தர மாற்று எரிபொருள் ஆகும்.

வகுக்குமாறு அரசாங்கங்களை கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

**மாற்று முறைகள் கண்டறியப்பட்டு**

**அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும்:**

**உதாரணமாக:**

வேளாண் கழிவுகளை எரித்தல் காரணமாக வட இந்தியா சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறது.

வேளாண் கழிவுகளை வீணே தீயிட்டு எரிப்பதற்கு பதிலாக அவைகளையும் விற்று ஏழை விவசாயிகள் காசாக்கலாம். வாகனங்களை ஓட்ட மலிவு விலை எரிபொருள் அதனில் தயாரிக்க முடியும்.

வீணாகிய கரும்பு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு,

இவைகளின் பயன்பட்டால் சுற்றுச்சூழல் மிகவும் பாதுகாக்கப்படும்.

**விவசாயிகள் பின்வருவனவற்றை முயற்சிக்கலாம்:**

வெள்ளம் இயற்கையின் விளையாட்டுகளில் அதுவும் ஒன்று. அதை அப்படியே சந்தித்தால் அதற்கு பெயர் பேரழிவு, சாபம். அதையே பாத்திக்கட்டி விவசாயத்திற்காக தேக்கிவைத்தால் அந்த பெருவெள்ளமே வரமாகும்.

விவசாயத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் குறித்த கல்வி அறிவும் பள்ளிகளில் கட்டாய பாடங்களாக கற்பிக்கப்பட வேண்டும். இதனால் எதிர்கால தலைமுறையினர் உணவு, விவசாயம் மற்றும் சுற்றுச் சூழலின் முக்கியத்துவத்தையும் அறிந்து பேணிக் காப்பார்கள். ■

# வருடம் மாறுது! வாழ்க்கை மாறலே!

மக்காத நெகிழியாய்  
மனதுக்குள்  
கிடைப்பதெல்லாம்  
மாற்றானை போலவே  
மல்லுக்கு நிற்கிறது

மனம் திறந்து  
கதைத்திடறேன்  
மனமறிந்து  
கேட்டிடுங்க

மண்ணில்  
மாந்தர்களின்  
மனமெல்லாம்  
மக்கியே கிடைக்கிறது

சொல்லாடலில்  
தரமில்லை  
சுயநலமே  
மாந்தர்களாய்

காணுமிடமெல்லாம்  
கையூட்டு கற்பழிப்பு  
கனவிலும் அபகரிப்பு

நயன்மையை  
மறந்துவிட்ட  
நயவஞ்சக  
மாந்தர்களாய்

அடைக்கலமே கேட்டாலும்  
அறைசுவல் விடுத்தாலும்

பணமைப்பதுக்கு  
இருக்கும் மதிப்பு  
வயதைப்பதுக்கு  
உண்டாயிங்கே

மண்ணில்..  
மாறிவிட்ட  
கலாச்சாரத்தையும்  
மனிதனை மனிதனாய்  
மதிக்கும் மாண்பையும்  
மறந்துவிட்ட மாந்தனே..

மனம் ஒன்றுமட்டும்  
மதிப்பிற்குரியதாக  
இருக்குமானால்  
உன்னால் உலகில்  
அனைத்தும் சாத்தியமே

ஆம்..!  
நீ தாய்மை  
அடையாமலேயே  
தாயாகலாம்

பெற்றோரின்றி  
தவிக்கும்  
குழந்தைகளை  
தாங்கிப் பிடிக்கையில்

நீ மருத்துவர்  
இல்லையெனினும்  
உயிர்களை  
காப்பாற்றலாம்

ஆம்..!  
வாகனத்தில் நீ  
அவசரமாக  
செல்லும்போது  
சுற்றே ஒதுங்கி  
அவசர ஊர்திக்கு  
வழிவிட்டு நிற்கையில்

நீ போதி மரத்தடியில்  
அமராமலேயே  
புத்தனாகலாம்

தேவையற்ற இடங்களில்  
பேசுவதை நிறுத்தி  
மௌனம் காக்கையில்

வருடம் ஒன்று  
கடக்கும்போது  
வயது மட்டும் தான்  
கடந்து போகிறது  
மனித வாழ்வில்  
வறுமைகளும்  
ஏக்கங்களும் மாற்றம்  
கண்டபாடில்லை

கற்றுக்கொள்ள  
நிறைய இருக்கிறது  
கற்பனையில்  
மட்டுமே மிதந்து  
கொண்டிருக்காதே  
காலத்தை  
கரைத்துக்கொண்டு

விழித்தெழு மாந்தனே  
விழித்தெழு  
குறுகிய வாழ்வெனும்  
மனித வாழ்வில்..

மறைந்த பின்னும்  
மண்ணில் வாழ்ந்திட  
விழித்தெழு  
மனிதம் காத்திட  
விழித்தெழு

இனியும்  
உறங்கிக்கொண்டிருந்தால்  
இளக்காரமாய்  
போய்விடும்  
மனிதனின் வாழ்வு

கழகினங்களின்  
கைப் பிடியில்  
சிக்கி கசக்கி  
எறியப்படுவாய்

பரவை இனங்களும்  
என்னைப் பார்த்து  
கற்றுக் கொள்ளென்று  
உன் மூளையில்  
எச்சமிட்டு செல்லும்

விழித்தெழு மாந்தனே  
விழித்தெழு  
வீரமும் விவேகமும்  
கொண்டு விழித்தெழு

விடியல் கண்டுவிடலாம்  
விரைவில் இம்மண்ணில்

தமிழ் மண்ணின் கலாச்சாரத்தையும்  
மனித மாண்பையும்  
கட்டிகைகோர்த்து  
மனிதம் காத்து  
புனிதமடைவோம் வா..!



**சுகந்தீனா** M.A., B.Ed., T.T.C.

ஆசிரியை

கடலூர் மாவட்டம்



## இந்தியாவிலேயே தடுப்பூசி தயாராகிவிட்டதே?

ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தின் 'கோவிஷீல்டு', பாரத் பயோடெக் நிறுவனத்தின் 'கோவேக்ஸின்' ஆகிய 2 கரோனா தடுப்பூசிகளை அவசர நிலைக்கு பயன்படுத்த இந்திய மருந்து தரக் கட்டுப்பாட்டு ஆணையம் அனுமதி வழங்கியுள்ளது. தென்கிழக்கு பிராந்தியத்தில் முதல் நாடாக இந்தியாவில் கரோனா தடுப்பூசி அறிமுகப்படுத்தப்படுவதை உலக சுகாதார நிறுவனம் வரவேற்றுள்ளது.

இந்தியாவில் உள்நாடு மற்றும் வெளிநாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட 8 கரோனா தடுப்பூசிகள் பரிசோதனையில் இருந்தன. இவற்றில் பிரிட்டனின் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகம், அஸ்ட்ரா ஜெனிகா நிறுவனம் இணைந்து தயாரித்துள்ள 'கோவிஷீல்டு' என்ற கரோனா தடுப்பூசியை மகாராஷ்டிராவின் புனே நகரைச் சேர்ந்த சீரம் இன்ஸ்டிடியூட் உற்பத்தி செய்து வருகிறது.

தெலங்கானா தலைநகர் ஹைதராபாத்தைச் சேர்ந்த பாரத் பயோடெக் நிறுவனம், இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில், புனேவில் உள்ள தேசிய வைராலஜி இன்ஸ்டிடியூட் ஆகியவை இணைந்து 'கோவேக்ஸின்' என்ற கரோனா தடுப்பூசியை தயாரித்துள்ளன.

கோவிஷீல்டு, கோவேக்ஸின் கரோனா தடுப்பூசிகள் 2 முறை போட வேண்டிய தடுப்பூசிகளாகும். இரு தடுப்பூசிகளையும் 2 முதல் 8 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்ப நிலையில் சேமித்து வைக்க முடியும்.

## ஆன் லைன் கடன், ஆன் லைன் சூதாட்டம் ஆபத்தில் முழுகிறதே?

சாதாரணமாக, தெரிந்தவர்களிடம் அல்லது வங்கிகளில் மக்கள் கடன் வாங்குவர். செல்போன்கள் வந்துவிட்ட பிறகு, அதைப் பயன்படுத்தி ஆர்வத்தின் அடிப்படையில் வருபவர்களுக்கு கடன் தருகிறார்கள்.

செல்போன் ஆப் இல் உங்கள் தகவல்களைப் பதிவு செய்தால் அவர்கள் கடன் தருகிறார்கள். பிறகு நீங்கள் திருப்பிச் செலுத்தலாம். இதுவரை எல்லாம் சரிதான். ஆனால், கடன் வாங்குவதைவிட, திருப்பிச் செலுத்துவது கஷ்டமானது. நரக வேதனையாக இருக்கும்

சாதாரணமாக வெளியில் கடன் வாங்கும்போது நூறு ரூபாய்க்கு ஒரு மாதத்திற்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை ரூபாய் வட்டியாக இருக்கும். ஆனால் இந்த நிறுவனங்களின் கடன்களுக்கான வட்டிக்கு வரம்பு எதுவும் கிடையாது. ஆவணங்கள் கிடையாது. வட்டிக்கு வட்டி உண்டு. நாள்கள் அடிப்படையில் வட்டி போடுவார்கள். வார அடிப்படையில் வட்டி போடுவார்கள். அசல் தொகை மீது அபதாரக் கட்டணம் உண்டு. வட்டி நிலுவைக்கும் அபராதம் உள்ளது. எல்லா இடங்களிலும் மாதாந்திர அடிப்படையில் வட்டி விதிப்பார்கள். ஆனால் இங்கே நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள் என்ற அடிப்படையில் வட்டி போடுகிறார்கள்.

இதனால்கடும் நெருக்கடி ஏற்படும் போது கட்ட முடியாமல் தங்களை மாய்த்துக்கொள்கிறார்கள். இந்த கடன் வழங்கும் வேலையை அதிகம் செய்வது சீனர்கள் இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது.

அதைப்போலவே கொரானா காலத்தில் வீட்டில் இருந்தபோது விளையாட்டாய் ஆரம்பித்த சூதாட்டம் பலரது வாழ்க்கையை சூறையாடிவிட்டது.

## கடும் குளிரிலும் விவசாயிகள் போராட்டம் தொடர்கிறதே?

மத்திய அரசு கொண்டுவந்த புதிய வேளாண் சட்டங்களை ரத்து செய்யக்கோரி கடந்த ஒரு மாதத்திற்கும் மேலாக டெல்லி எல்லைகளில் போராட்டம் நடைபெற்று வருகிறது. 7 கட்ட பேச்சுவார்த்தைகள் தோல்வியடைந்த நிலையில் மீண்டும் வார்த்தைக்கு மத்திய அரசு அழைப்புவிடுத்துள்ளது.

கடுங்குளிரிலும் இங்கு போராடுகிறீர்களே என்று கேட்டதற்கு ஒரு விவசாயி "எங்களுக்கு காலை, மாலை, கடுங்குளிர், அணல் வெயில் இதெல்லாம் ஒரு பிரச்சனையே இல்லை. ஏன்னா நாங்க விவசாயம் பண்ண விடியற்காத்தால நாலு மணிக்கே எழுந்து வயக்காட்டு வேலைக்கு போவோம்.கடும் வெயில் காய்ந்தாலும் எங்க வேலையை நாங்க பாத்துகிட்டிருப்போம். அது கூட எங்களுக்கு வலி இல்லை. ஆனா எங்க போராட்டத்தை ஆதரிக்கல்லானாலும் பரவாயில்ல... அவதூறா பேசறதை நெனைச்சாதான் கஷ்டமாயிருக்கிறது" என்று வேதனையோடு குறிப்பிடுகிறார்.

# எம் பதில்கள்

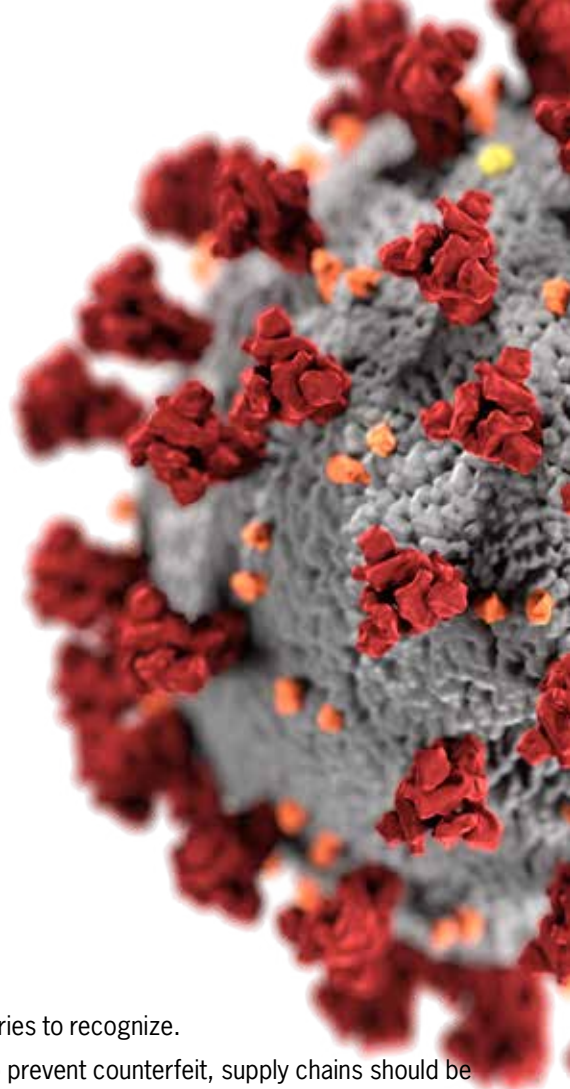
## பெண் ஐ.பி.எஸ். ரூபா குறித்து....

என்னுடைய பணிக்காலத்தின் ஆண்டுகளைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக நான் பணிமாற்றம் செய்யப்பட்டேன். தவறுகளை வெளிக்கொணருதல், உறுதியான நடவடிக்கைகள் காரணமாக இந்த நடவடிக்கைகள் இருக்கலாம்; அது எனக்குத் தெரியும். ஆனால், நான் தொடர்ந்து எனது வேலையை சமரசமின்றி செய்கிறேன்" என்று தெரிவித்துள்ளார் கர்நாடக ஐ.பி.எஸ்.பெண் அதிகாரி ரூபா தன்னுடைய 20வருட சர்வீஸில் 40முறை இடமாற்றம் செய்யப்பட்ட கர்நாடகத்தைச்சேர்ந்த தமிழக மக்களுக்கு நன்கு அறிமுகமானதே சசிகலாவுக்கு சிறையில் வழங்கப்பட்ட சலுகைகளை அம்பலப்படுத்தியது தான்.

அக்கிரமங்களைக் காணும்போது, கண்டும் காணாமல் இருப்பவர்களுக்கு மத்தியில் இந்த பெண் அதிகாரி அநீதியை தட்டிக் கேட்பதில் தன் பொறுப்பை தட்டிக் கழிப்பதில்லை என்பது பெருமைக்குரியதாகும்.



# Worldwide distribution of Vaccines for COVID-19



**As COVID-19 vaccines become available, the question becomes how to distribute them around the world.**

The Global Express Association proposes key steps governments must take to ensure timely, safe vaccine distribution.

They include ensuring product integrity and avoiding bottlenecks at borders.

COVID-19 vaccines should be quickly and safely distributed world-wide when they become available. Express delivery carriers have been working through the logistics and making plans based on their experience with medical shipments.

Here are five things governments need to think about to support vaccine distribution.

## **1. Make product integrity a top priority.**

There should be absolutely no confusion about what's in a vaccine shipment.

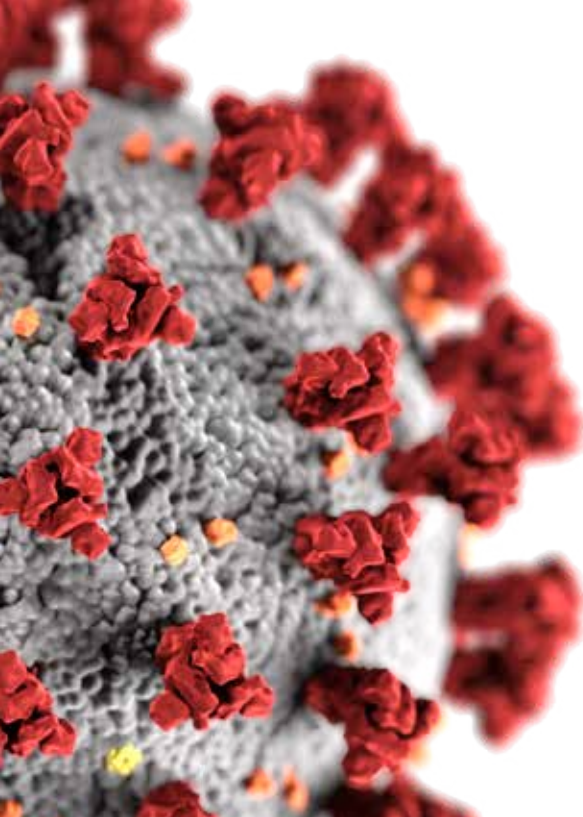
The World Health Organization (WHO) should publish an official list of all approved vaccines with universal product IDs, while the World Customs Organization (WCO) should provide a standard classification (HS-6) for COVID-19 vaccines. Manufacturing countries should issue classification rulings for vaccine products in advance, for other

countries to recognize.

To prevent counterfeit, supply chains should be kept secure through authorized supply chains for genuine vaccine products.

## **2. Plan ahead to optimize logistics.**

Make sure air-cargo operators are pre-authorized to fly several thousand additional flights. Cargo flights need permits for landing, overflight and airport slots. These need to be approved expeditiously. Airports need to be ready to support exceptional operations, such as night-time flights. Air cargo crews themselves need to be able to travel, as outlined in the International Civil Aviation Organizations's (ICAO) Public Health Corridor concept for relief operations, which deals with exemptions to quarantines, travel bans and (unless symptomatic) pre-departure and on-arrival testing requirements.



**S.JANAKI**

In addition, governments must facilitate cross-border road haulage and open dedicated lanes at land crossings. To limit interruptions in vaccine transport, border requirements need to be simplified and where possible automated.

Vaccines transiting one country on the way to the next should be unimpeded, while police, military and other security services should refrain from stopping vaccine transports at inland checkpoints.

They must also identify all regulatory requirements and determine whether any should be expedited or waived. Many levels of government (central/federal, regional/state and local) may require licenses or approvals for the distribution, storage or other logistical handlings of vaccines. A coordinated effort should be made to review these.

### 3. Prepare for a temperature-controlled, dangerous-goods supply chain.

Certain vaccines may need to be kept deeply refrigerated, some as low as -70 C. Temperature-controlled facilities for the priority storage of vaccines should be made available or, if necessary, rapidly developed. As dry-ice may be needed during shipment, this requires special dangerous goods procedures.

Airplane manufacturers need to urgently update their guidance on this. Aircraft operators should conduct safety risk assessments. Vaccine manufacturers and shippers who plan to use RFID or GPS data loggers to ensure the integrity of the supply chain, need to approve these devices with their supply chain partners in advance.

Governments should publish guidance for vaccine shippers to ensure they are prepared





for requirements such as compliance with classification of genetically modified organisms (UN3245) to avoid transporters needing to reject shipments. Ideally, audit processes would be used for compliance, rather than requiring individual acceptance of every shipment.

#### **4. Avoid border bottlenecks at crunch time.**

Governments must streamline and standardize trade requirements. The early stages of the pandemic demonstrated how important electronic records, e-payment, and digital risk management processes are for fast border clearance. Border agencies should use electronic pre-arrival data and communicate electronically and promptly with supply chain actors.

COVID-19 vaccines will extremely urgent shipments which should be declared essential, exempt from export restrictions, cleared before their physical arrival at the border and exempt from import duties. The same standard (WCO) dataset should work for both export and import clearance.

Recognizing, in particular, the temperature-sensitive nature of some vaccines, physical examinations should be carried out only on a risk-basis and only at appropriate storage facilities,

such as at the end user. Given the specific transport equipment needed for the safe transport of vaccines (such as temperature-controlled containers) these should be cleared inbound and outbound based on the transport manifest and be exempt from duty and bond/guarantee requirements for temporary admission and return.

#### **5. Ensure cooperation among stakeholders.**

This will not be an ordinary operation. Expectations are very high. All these issues should be addressed urgently through cooperation between regulators and the private sector, in particular pharma and logistics.

For its part, the World Economic Forum is supporting COVID-19 vaccination by bringing together leaders to collaborate on actions including amplifying trusted information, increasing confidence in vaccines and addressing deployment challenges. For example, the Global Alliance for Trade Facilitation recently partnered with the US-ASEAN Business Council to test the readiness of ASEAN countries to import COVID-19 vaccines and related medical equipment

Through these and other partnerships, we can make sure the worldwide distribution of COVID-19 vaccines runs as smoothly as possible. ■



# ஒரே வரம்! ழுன்று பலன்கள்!



ஒரு ஊரில் ஏழை மீனவன் ஒருவன் இருந்தான். அவனுடைய அம்மாவிற்குக் கண்பார்வை இல்லை. அவனுக்கு வெகு நாட்களாகக் குழந்தையும் இல்லை. ஒரு நாள் அவன் கடலுக்கு மீன் பிடிக்கச் சென்றான். அப்போது, கரையில் ஒதுங்கிக் கிடந்த பெரிய மீனொன்று அவனைப் பார்த்துக் கெஞ்சியது:

மீனவனே, நான் சாதாரண மீன் இல்லை. கடலில் உள்ள மீன்களுக்கெல்லாம் தலைவன். ஆழ்கடலில் வசிக்கும் நான், ஒரு பெரிய அலையில் சிக்கி இந்தக் கரைப் பகுதிக்கு வந்துவிட்டேன். இப்போது நீந்த முடியாத அளவிற்கு மிகவும் சோர்வாக உள்ளேன். எனக்கு ஒரு உதவி செய் மீனவனே. என்னை பத்திரமாக ஆழ்கடலுக்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்த்துவிட்டால் உனக்கு ஒரு வரம் தருவேன்."

மீனவன் அந்த மீனைத் தூக்கி படகில் போட்டான். மிகவும் கஷ்டப்பட்டு படகைச் செலுத்திக் கொண்டுபோய் மீனை நடுக்கடலில் விட்டான். பிறகு, என்ன வரம் கேட்பது என்று யோசித்தான். அவனால் ஒரு முடிவு எடுக்க முடியவில்லை. எனவே அவன் சொன்னான்:

மீன்களின் ராஜாவே, நீ சொன்னபடி நான் செய்துவிட்டேன். ஆனால், என்ன வரம் கேட்பது என்று எனக்கு இப்போது தெரியவில்லை. வீட்டுக்குச் சென்று மற்றவர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்துவிட்டு நாளை வந்து கேட்கிறேன்."

மீனும், ""நீ ஒரே ஒரு வரம்தான் கேட்க வேண்டும்" என்று நினைவுபடுத்தி நன்றி கூறிச் சென்றது. மீனவன் வீட்டுக்குச் சென்றான். வீட்டில் பெற்றோரிடமும், மனைவியிடமும் நடந்ததைக் கூறினான். ராஜா மீனிடம் என்ன வரம் கேட்பது என்று ஆலோசித்தான்.

அவனது தந்தை கூறினார்:

மகனே, நாம் நெடுங்காலமாக இந்த

ஓட்டைக் குடிசையில்தான் வாழ்ந்து வருகிறோம். நமக்கு ஒரு நல்ல வீடு வேண்டும் என்று ராஜா மீனிடம் கேளேன்..."

அடுத்ததாக அவனது அம்மா சொன்னார்கள்:

மகனே, எனக்குக் கண் தெரியாமல் மிகவும் சிரமமாக இருக்கிறது. என் கண்கள் பார்வை பெற வேண்டும் என்று அந்த மீனிடம் கேள்..."

கடைசியாக மனைவி கேட்டாள்:

நமக்குத் திருமணம் ஆகி பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இன்னும் நமக்கு ஒரு குழந்தை இல்லை. எனவே, அந்த மீனிடம் நமக்கு ஒரு குழந்தை வேண்டும் என்று கேளுங்கள்."

மறுநாள், அந்த மீனவன் கடலுக்குச் சென்று ராஜா மீனிடம் ஒரே ஒரு வரம்தான் கேட்டான். அந்த ஒரு வரத்தில் அவன் பெற்றோரின் ஆசையும், அவன் மனைவின் விருப்பமும் நிறைவேறின. அப்படி அவன் என்ன வரம் கேட்டான்?

விடை: என் மகன் கீழே விளையாடிக் கொண்டிருப்பதை, எங்கள் வீட்டு மாடியிலிருந்து என் பெற்றோர் பார்த்து மகிழ வேண்டும்" என்பதுதான் அவன் கேட்ட வரம்.

நீதி: உங்கள் உடன் வாழ்பவர்களின் மீது உங்களுக்கு ஆழமான அன்பும் அக்கறையும் பாசமும் இருப்பின்.. அந்த எண்ணமானது உங்களை அறியாமலேயே உங்கள் புத்திகூர்மையையும் முடிவொடுக்கும் திறமையையும் இயல்பாகவே வெளிப்படும். ■

# மாதம் ஒரு தீருத்தலம்

தகவல்: ஆன்மீக சிந்தனையாளர்  
த.மூர்த்தி சின்னமண்டலி  
9361052748



தமிழ்நாட்டின் திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில், புனித கூவம் நதியின் கரையினிலே, திருவாலங்காடு ரயில் நிலையத்தில் இருந்து ஏழுகிலோமீட்டர் தொலைவிலும், பேரம்பாக்கம் பேருந்து நிலையத்தில் இருந்து நான்கு கிலோ மீட்டர் தொலைவிலும் காணப்படுகிறது. ரயில் நிலையம் மற்றும் பேருந்து நிலையத்தில் இருந்து பகிருந்து (ஷேர் ஆட்டோ) வசதி உண்டு.

சென்னையிலிருந்து வாகனம் மூலம் செல்பவர்கள் பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலையில் சவிதா மருத்துவ பல்கலைக்கழகம் மற்றும் எம்பீ டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர் வலப்புறம் திரும்பி அரக்கோணம் மப்பேடு பேரம்பாக்கம் சாலையில், பட்டம்மாள் திருமண மண்டபம் அருகில் வலது புறம் கூவம் நதியின்மேல் அமைந்தபாலம் வழியாக பேரம்பாக்கம் திருவாலங்காடு சாலையில் பயணித்தால் களாம்பாக்கம் அடுத்த சின்னமண்டலியை

# நடராஜர் பத்து பாடல் உருவான ஸ்தலம்!



நடராஜர் பத்து எழுதிய  
சிறுமணவூர் முனிசாமி முதலியார்

அடையலாம். இவ்வூர் செழுமணவை, சிறுமாவூர், சிறுமணவூர் என பல பெயர்களால் வழங்கப்பட்டு வந்து, தற்பொழுது சின்னமண்டலி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு ஸ்ரீ மரகதவல்லிசமேத ஸ்ரீ நிரஞ்சீஸ்வரர் ஆலயம் உள்ளது.

இவ்வாலயம் கிராமத்தின் வடகிழக்கு பகுதியில் அமைந்துள்ளது. அருகில் மிகப் பிரம்மாண்டமான தாமரைக்குளமும், வேப்பமரம், ஆலமரம், அரசமரம், வில்வமரம் போன்ற பல மரங்கள் சூழ்ந்த ரம்மியமான சூழல் காணப்படுகிறது.

கிழக்கு நோக்கிய இவ்வாலயத்தில் ஸ்ரீ நிரஞ்சீஸ்வரர் லிங்க வடிவில் காட்சி அளிக்கிறார். இவரின் பாணத்தின் தலைப்பகுதியில் சந்திரன், சூரியன் ஸீ பான்ற இரு தழும்பு கள் காணப்படுகின்றன. இவருக்கு முன் நந்தியெம்பெருமான் எழுந்தருளி இருக்கிறார். தேவ கோட்டங்களில் விநாயகர், தக்ஷிணாமூர்த்தி, திருமால், பிரம்மா மற்றும் தூர்கையும் காணப்படுகின்றனர்.

அர்த்த மண்டபத்தில் தரையில் வாஸ்துசக்கரம்பலகட்டங்களுடன் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. திருச்சுற்றில் தனி சன்னதிகளில் கற்பக விநாயகர், வள்ளி



த.மூர்த்தி சின்னமண்டலி

தெளிணிவாளை சமேத முருகன், ஐயப்பன், சண்டிகேஸ்வரர், பைரவர், நவக்கிரஹம், சந்திர சூரியர், ஆஞ்சநேயர், நால்வர், இராமலிங்க அடிகளார் ஆகியோர் காணப்படுகின்றனர்.

அம்பிகை இவ்வாலயத்தில் மரகதவல்லி என்னும் நாமம் தாங்கி இறைவனுக்கு அருகில் தெற்கு நோக்கிய சந்திதியில் காணப்படுகிறாள். தன் மேலிரு கரங்களில் பாசமும் அங்குசமும் தாங்கி கீழிருகரங்களில் அபய, வரத முத்திரைகள் காட்டி அருள்புரிகிறாள். மேலும் ஸ்ரீ சிவகாமி அம்பாள் சமேத ஸ்ரீ நடராஜ ஸ்வாமி, மாணிக்கவாசகர் மற்றும் பஞ்ச மூர்த்திகள் சூழ, தனி சந்நிதியில் தெற்கு நோக்கு அருள்புரிகிறார்.

உலகெங்கிலும் நடராஜரை வணங்கி வழிபடும் பக்தர்கள் நடுவே பிரபலமாக விளங்கும் நடராஜ பத்து என்னும் பாடலை எழுதிய சிறுமணவூர் முனிசாமி முதலியார் இவ்வூரை சேர்ந்தவர் ஆவார். பழைய ஆலயத்தில் ஒரு நடராஜர் இருந்ததாகவும், அந்த நடராஜரை முனிசாமி முதலியார் வழிபட்டு அவரை பத்து பதிகங்களால் பாடி இருப்பதையும் நாம் அறிகிறோம்.

இவ்வாலயத்தில் காஞ்சி மஹா ஸ்வாமிகள் வழிபட்டதாக செவி வழி செளிணிதிகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆலயத்தில் சங்கடஹர சதுர்த்தி, பிரதோஷம், பெளர்ணமி, கிருத்திகை, தமிழ் மாத பிறப்பு, சிவராத்திரி, ஐப்பசி மாதத்தில் அன்னாபிஷேகம், கார்த்திகை தீபம், மார்கழி மாதத்தில் ஆருத்ரா தரிசனம், ஆவணி மாதம் திருவோண நட்சத்திரத்தில் வருஷாபிஷேகம் மற்றும் திருக்கல்யாண வைபவம் ஆகியவை சிறப்பாக நடைபெறுகின்றன.

இவ்வாலயத்திற்கு வந்து பக்தி சிரத்தையோடு வழிபடுபவர்களுக்கு புத்திர பாக்கியம் கிடைக்கிறது. மேலும் இதய நோயினால் அவதிப்படுவோருக்கு ஒரு சிறந்த தீர்வினை தரும் ஆலயமாக இது திகழ்கிறது. மேலும் இவ்வாலயத்தை சுற்றி மப்பேடு, கூவம், பேரம்பாக்கம், சிவபுரம், கேசாவரம், அணைக்கட்டாபுத்தூர், பாகசாலை மணவூர், திருவாலங்காடு (ரத்தனசபை) போன்ற பல சிவத்தலங்கள் உள்ளது பக்தர்களுக்கு மிகவும் பலன் அளிப்பதாகும். ■

ஜனவரி 17 பிறந்தநாள்:



# எம்.ஜி.ஆர் அரசியலிலும் வென்றது எப்படி?

”

எம்.ஜி.ஆர். அரசியலில் வெற்றி பெற்றதற்கு அவர் ஒரு சினிமா நடிகர் என்பது மட்டுமே காரணம் அல்ல. அதுதான் காரணம் என்றால் அரசியலில் ஈடுபட்ட நடிகர்கள் எல்லோருமே வெற்றி பெற்றிருக்க வேண்டுமே? அரசியலில் மற்ற நடிகர்களுக்கு கிடைக்காத வெற்றியும் புகழும் எம்.ஜி.ஆருக்கு மட்டுமே கிடைத்ததற்கு காரணம், அவரது அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய உழைப்பு. தாங்க முடியாத துக்கத்தைக்கூட மறைத்துக் கொண்டு அரசியலில் உழைத்தவர் அவர்.

எம்.ஜி.ஆர் என்ற மூன்றெழுத்து மந்திர வார்த்தையைக் கேட்டதும் மகுடிக்கு மயங்கும் பாம்பாக மாறிவிடுபவர்கள் தமிழக மக்கள். வெள்ளித்திரையிலும் சரி, அரசியல் களத்திலும் சரி, அவர் மட்டுமே வெல்லமுடியும்; அவரால் மட்டுமே வெல்ல முடியும் என்பது தமிழக மக்களின் பரிபூரண நம்பிக்கை. அதனால்தானோ என்னவோ, அவருடைய படத்துக்கு டிக்கெட் எடுக்கக் காட்டிய ஆர்வத்தை, அவருக்கு வாக்களிக்கும் விஷயத்திலும் கடைப்பிடித்தனர். அதுதான் அவரை வெற்றிக்கோட்டையின் உச்சியில் சென்று உட்காரவைத்தது. சினிமா, கட்சி, அரசியல், ஆட்சி என்று தொட்ட துறைகளில் எல்லாம் வெற்றிக்கோட்டை எட்டிப்பிடித்தவர் எம்.ஜி.ஆர்.

மக்கள் துயர் துடைத்து - மக்கள் பணி புரிந்து - மக்களுக்காகவே இறுதிவரை வாழ்ந்ததால், 'மக்கள் திலகம்' என்றும் - புன்சிரிப்போடு பொன் பொருளை வாரி வாரி வழங்கியதால், 'பொன்மனச் செம்மல்' என்றும் - நடப்புலகில் புதுமைகளைப் புகுத்தியதால், 'புரட்சித் தலைவர்' என்றும் - மக்களுக்கெல்லாம்

தன் நடப்பின் மூலம் பாடம் புகட்டி வந்ததால், 'வாத்தியார்' என்றும் - பாரத நாட்டின் ஒப்பற்ற தலைமகன்களில் ஒருவராக விளங்கியதால், 'பாரத ரத்னா' என்றும் - கலையுலகில் இணையற்று விளங்கியதால், 'கலையுலக மன்னன்' என்றும் பல்வேறு பட்டங்களையும் விருதுகளையும் வென்ற எம்.ஜி.ஆர். உண்மையில் ஒரு தனிப்பிறவி தான்.

தன்னுடைய உதவும் குணத்தாலும் நலத்திட்ட உதவிகளாலும் மக்களை திணற வைத்த எம்.ஜி.ஆர், 'புரட்சித்தலைவர்', 'மக்கள் திலகம்', 'பொன்மனச் செம்மல்' என மக்கள் கொடுத்த பல்வேறு பட்டங்களுக்கு சொந்தக்காரர் ஆவார். சினிமாவில் தொடங்கி அரசியல் வரை அனைத்து காலகட்டங்களும் மக்களுக்கு நல்லதை சொல்வதும் செய்வதுமாகவே திகழ்ந்து வந்தார் என்றால் அது மிகையல்ல. ஒரு நடிகர் அரசியலுக்கு வந்து கோலோச்ச முடியும் என்பதற்கு சிறந்த உதாரணம் எம்ஜிஆர். திரைப்படங்கள் மூலம் பெரியார் அண்ணாவின் சமூக கருத்துகளை மக்களிடம் விதைத்து, அதை கடைசி வரை கடைப்பிடித்து

தமிழக மக்களின் நெஞ்சங்களில் இடம் பிடித்தவர் எம்ஜிஆர்.

எம்.ஜி.ஆர் உயிரிழந்துவிட்டார் என்று சொன்னால் கூட அதை நம்பாத வெறித்தனமான பக்தர்கள் அவருக்கு இருந்தனர். அதற்கு காரணம் முதல்வராக இருந்துகொண்டு ஒரு சாமானியனின் தோல்மீது கைப்போட்டு பேசுவார் எம்.ஜி.ஆர். காரில் செல்லும்போது விவசாயிகளை கண்டால் கீழே இறங்கி பணத்தை கொடுத்துவிட்டு நலம் விசாரித்துவிட்டு செல்வார். ஏழைகளோடு தரையில் அமர்ந்து உணவு சாப்பிடுவார். வயதானவர்களை கட்டியணைத்து குறைகளை கேட்டறிந்து நிவர்த்தி செய்வார்.

எம்ஜிஆர் என்ற மூன்றெழுத்து மந்திரம், அரை நூற்றாண்டை கடந்தும் அரசியலில் அனைவரையும் பேச வைத்துள்ளது. சின்னம் என்றால் இரட்டை இலை; தலைவன் என்றால் எம்ஜிஆர் என கடைகோடி கிராமத்து மக்களையும் தனது செயல்பாட்டால் ஈர்த்தவர், மறைந்த எம்.ஜி. ராமசந்திரன்.

1977 முதல் 10 ஆண்டு காலம் இரண்டு முறை ஆட்சியில், மக்களுக்கான திட்டங்களில் அவர் நிகழ்த்திய சாதனையே இதற்கு சான்று. மதிய உணவு திட்டத்தை காமராஜர் கொண்டு வந்தார் என்றால், அதனை சத்துணவு திட்டம் என அடுத்தக்கட்டத்துக்கு கொண்டு சென்றவர் எம்ஜிஆர். திரைப்படங்களில் மட்டும் கதாநாயகன் என்றில்லாமல், அரசியலிலும் கதாநாயகனாக விளங்கிய எம்ஜிஆர், இன்றும் அரசியலில் கதாநாயகனாக இருப்பது தான் அத்தனை ஆச்சரியம். அதன் காரணமாகதான் என்னவோ,



அதிமுக என்ற ஒரு கட்சியை தாண்டி, தமிழகத்தின் அனைத்து பிரதான கட்சிகளின் பிதாமகனாக திகழ்கிறார் எம்ஜிஆர்...

எம்.ஜி.ஆர். ஒரு காரியத்தில் இறங்கினார் என்றால் என்ன இடையூறு வந்தாலும் அதை முடிக்காமல் விடமாட்டார். அதற்கு மிகப் பெரிய உதாரணம் அவர் முதன் முதலில் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்து பிரம்மாண்டமான வெற்றி பெற்ற படமான 'நாடோடி மன்னன்'. 'மலைக்கள்ளன்', 'அலிபாபாவும் 40 திருடர்களும்', 'மதுரை வீரன்', 'தாய்க்குப் பின் தாரம்' என்று வெற்றிப் படங்களில் ஏறி புகழின் உச்சியில் இருந்த எம்.ஜி.ஆர். நடிப்பதற்காக பல் வேறு படவாய்ப்புக்கள் காத்திருந்தன. ஆனால், அதையெல்லாம் ஒதுக்கிவிட்டு தனது முழு கவனத்தையும் 'நாடோடி மன்னன்' படம் எடுப்பதில் திருப்பினார் எம்.ஜி.ஆர்.! அது ஏன் என்பதற்கான விளக்கமும் கொடுத்தார்.

"நான் சொந்தத்தில் 'நாடோடி மன்னன்' படத்தை ஏன் ஆரம்பித்தேன்? எனக்காக எத்தனையோ படங்கள் காத்திருக்கும் நேரத்தில் அதில் நடித்து முடித் தாலே வாழ்க்கைக்கு தேவையான பணம் சம்பாதித்து நிம்மதியாக இருக்கலாம். ஆனால், 'நாடோடி மன்னன்' ஒரு பரி சோதனை முயற்சி. என் விருப்பப்படி செய்து அதற்கு மக்களின் பதில் என்ன? என்று எதிர்பார்க்கிறேன்" என்றார் எம்.ஜி.ஆர்.

'நாடோடி மன்னன்' படத்துக்கான கனவு 20 வயதிலேயே எம்.ஜி.ஆரின் மனதில் கருக்கொண்டது. படப்பிடிப்பு ஒன்றில் கலந்து கொள்வதற்காக கொல் கத்தா சென்ற எம்.ஜி.ஆர்., அங்கு 'இஃப் ஐ வேர் கிங்' என்ற படத்தைப் பார்த்தார். இந்தப் படமே எம்.ஜி.ஆர். மனதில் விதை யாய் விழுந்து விருட்சமாக வளர்ந்தது. அதன் விளைவுதான் 'நாடோடி மன்னன்.'

படத்துக்காக பணத்தை பணம் என்று பார்க்காமல் எம்.ஜி.ஆர். செலவழித்தார். சில நேரங்களில் அவரது அண்ணன் சக்ரபாணியே கவலைப்படும் அளவுக்கு கடன் வாங்கி செலவு செய்தார். காட்சிகளின் பிரம்மாண்டத்துக்கு மட்டுமல்ல; படத்தில் பணியாற்றும் நடிகர்களுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும் தாராளமான சம்பளமும் வழங்கப்பட்டது.

எம்.ஜி.ஆரின் வெற்றிக்கு காரணம் புரிந்திருக்குமே!



**மக்கள் பணியில்**

**மனநிறைவு கொள்கிறோம்!**

**ஓராண்டை நிறைவு செய்யும் உள்ளாட்சித் தலைவி உமா மணிகண்டன் சொல்கிறார்!**



திருவள்ளூர் மாவட்டம் கடம்பத்தூர் ஒன்றியம் பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சித் தலைவர் திருமதி.உமா மணிகண்டன்.பதவி ஏற்று ஒரு ஆண்டு நிறைவானதையொட்டி மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்தோம்.

"என்னுடைய கணவர் மணிகண்டன் அவர்கள் இதே ஊராட்சியில் 2001ல் ஊராட்சி வார்டு உறுப்பினராகவும், 2011ல் ஊராட்சி மன்ற துணைத் தலைவராகவும் பதவி ஏற்று மக்கள் பணியில் தன்னை வெகுவாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளார். இந்த முறை ஊராட்சி மன்றத் தலைவர் பதவி பெண்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்டதால் நான் போட்டியிட்டு பொதுமக்கள் ஆதரவோடு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டேன்.

பதவி ஏற்ற பிறகு கொரானா, வெள்ளம் ஆகிய நேரங்களில் பணியாற்றுவதில் சவாலாக இருந்தது. இந்த ஓராண்டில்

செய்த பணிகளில் பெரும்பாலும். மக்களுக்கு பயன்பாடும் எங்களுக்கு மனநிறைவும் ஏற்படுகிறது.

சில முக்கிய , குறிப்பிடத்தக்கவை:

● பிஞ்சிவாக்கம் முதல் மணவாளநகர் வரை புதிய தார் சாலை அமைக்கப்பட்டுள்ளது

● பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் முதியோர்களுக்கு உதவித்தொகை பெற்று தரப் படுகிறது.

● பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் உள்ள கூவம் ஆற்றில் தடுப்பணை கட்டும் பணி பணி நடைபெற்று வருகிறது.

● பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் உள்ள அம்பேத்கர் நகரில் 93





குடும்பங்களுக்கு இலவச வீட்டு மனை பட்டா வழங்கப்பட்டுள்ளது. மீதம் இருக்கும் குடும்பங்களுக்கு பட்டா பெற நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

- பிஞ்சிவாக்கம் முதல் நுங்கம்பாக்கம் ஊராட்சி வரை செல்லும் பாதையில் புதிய தார் சாலை அமைக்கும் பணி நடைபெற்று வருகிறது.
- புதிய மின் விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டது.
- பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் திருவள்ளூர் பிஎஸ்என்எல் ஜூனியர் டெலிகாம் ஆபிசர் (Junior Telecom Officer) அவர்கள் ஆய்வு மேற்கொண்டார். பிஎஸ்என்எல் அலைவரிசை சரியாக கிடைக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்று தெரிவித்தார்.
- பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் வசிக்கும் பட்டியல் பழங்குடியினருக்கு (இருளர் இன மக்களுக்கு) மாவட்ட வருவாய் கோட்டாட்சியர் அலுவலகத்தில் அவர்களுக்கு சாதி சான்றிதழ் பெற்று தரப்பட்டது.

- பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் கொரோனா வைரஸ் தடுப்பு ஊரடங்கு காரணமாக தமிழக அரசு அறிவித்த நிவாரண உதவித்தொகை மற்றும் விலையில்லா பொருட்கள் பொதுமக்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. மேலும், பொதுமக்கள் நலன் கருதி பந்தல் மற்றும் சமூக இடைவெளியை பொதுமக்கள் கடைப்பிடித்து பொருட்களை வாங்கி செல்ல நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது.
- 74ஆம் ஆண்டு சுதந்திர தின விழாவை முன்னிட்டு பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் உள்ள தொடக்க பள்ளியில் தேசிய கொடி ஏற்றி, கொரோனா முன் கள பணியாளர்கள் ஆன தூய்மைகாவலர்களுக்கு மலர்தூவி சால்வை அணிவித்து மற்றும் பரிசுபெருட்களை வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.
- பிஞ்சிவாக்கம் ஊராட்சியில் உள்ள சப்பாறு ஏரி கடந்த சில தினங்களாக பெய்து மழையினால் நிரம்பியது. முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக சப்பாறு ஏரியின் கரை மணல் மூட்டைகளை கொண்டு பலப்படுத்தப்பட்டது.

உங்கள் மக்கள் சேவை தொடர மித்ரா டைம்ஸ் சார்பாக வாழ்த்துகிறோம்.

**சந்திப்பு: தம்பி. முருகாணந்தம்**





ஆல்பக்கோட பழம்... பார்க்க போச்சை பழம் போல் இருக்கும்... நிறைய பேருக்கு இந்த பழத்தை தெரியாது...சிறு வயதில் எனக்கு டைபாய்டு வந்து தொடர்ச்சியாக காய்சல் அதனால் வாய் சுவை அற்று போய் கசப்பு சுவையானது...அப்போது ஒரு பழத்தை வாங்கி பெரியவங்க சாப்பிட சொன்னாங்க..நானும் உறையூர் கடைவீதியில் பச்சை கண்ணு செட்டியார் கடையில் இந்த பழத்தை வாங்கி சாப்பிட்டேன்.சில நாட்களில் சரியானது...இன்று பலருக்கு கொரோணா வந்தால் வாய் சுவை தெரியாது என செய்தியை படித்தேன் ..நீங்களும் வாங்கி சாப்பிடலாம்.. எல்லா நாட்டு மருந்து கடையிலும் கிடைக்கும். 100 கிராம் 60 ரூபாய்.

புளிப்பு சுவை... இதை இணையதளத்தில் தேடினேன்... பல விசயங்கள் கிடைத்தது... இவ்வளவு பெருமை வாய்ந்த பழமையான பொருளை நமக்கு பலருக்கு தெரியவில்லை...

ஆல்பக்கோடா பழத்தை வாயில் போட்டால் எப்பேற்பட்டவாந்தி உணர்வும்தலைதூக்காது என்று சொல்வார்கள் வீட்டு பெரியவர்கள். இதன் பெயர் ஆல்புக்காரா என்பதாகும். இவை பழக்கடைகளில் கிடைக்காது. நாட்டுமருந்து கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும். உண்மையிலேயே இவை காய்ச்சல் வந்தவர்களின் பிணியை தீர்க்கும் அருமருந்து என்று சொல்லலாம்.

காய்ச்சல், எந்த காய்ச்சல் வந்தாலும் அவை குணமான பிறகும் தொடர்ந்து அதன் பாதிப்பை காண்பிக்கவே தொடங்கும். குறிப்பாக காய்ச்சலினால் நாக்கும், வாயும் நன்றாகவே இல்லை, வாய்க்கு என்ன சாப்பிட்டாலும் கசக்கவே செய்கிறது என்று காய்ச்சல் பாதிப்புள்ள அனைவருமே சொல்வதுண்டு.

காய்ச்சல் வந்தாலே உணவு மூலமும் கைவைத்தியம்மூலமும் சரிசெய்த நம்முன்னோர்கள் இந்த காய்ச்சலினால் உண்டாகும் பாதிப்பையும் அதை கொண்டே சரிசெய்தார்கள். அப்படி அவர்கள் வாய்க்கு சுவையை உணரவைக்க எடுத்துக்கொண்ட

**ஆற்புத  
குணங்கள்  
நிறைந்த  
ஆல்பக்கோடாய்  
பழம்..!**







பழம் தான் ஆல்பக்கோடா பழம்.

சுவையில்லாத நாக்குக்கு வெறும் சுவையை மட்டுமே கொடுக்கக்கூடிய பழமாக இதை எடுத்து கொள்ளமுடியாது. கருநிறமாக இருக்கும் இவை இலந்தப்பழம் போன்ற புளிப்பு சுவையைக் கொண்டது. இவை ப்ளம்ஸ் வகையை சேர்ந்தது. இந்த பழத்தில் வைட்டமின் பி. ஏ சத்துகளும், சுண்ணாம்பு மற்றும் உயிர்ச்சத்துகளும் கொண்டிருக்கின்றன.

இதை சாப்பிட்டால் உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்கள் அதிகரிக்கும். இரும்புசத்தும் கொண்டிருப்பதால் இவைரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். உடலை பலவீனத்திலிருந்து காப்பாற்றி பலமாக வைத்திருக்கும். உடலுக்கு தெம்பு தரக்கூடியது என்பதால் இதை காய்சல் காலங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நோயிலிருந்து விரைவாக முழுமை பெறும். இது குறித்து தெரிந்துகொள்வோம்.

காய்ச்சலின் போது உடலில் போதுமான அளவு சத்து இல்லாததால் உடல் பலவீனமாக இருக்கும். காய்ச்சலின் போது இதைவாயில் இட்டு கொண்டால் அவை உமிழ்நீரோடு கலந்து உடலுக்கு வேண்டிய எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கும். உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்கும். காய்ச்சலினால் உடல் பலவீனமாக இருந்தாலும் அதை உணராத அளவுக்கு உடல் தெம்பாக இருக்கும்.

காய்ச்சலின் போதும் காய்ச்சல் நீங்கிய பிறகும் கூட சிலருக்கு வாந்தி, குமட்டல் உணர்வு இருக்கும். இதை போக்க புளிப்பு, இனிப்பு, கசப்பு என்று இருக்கும் அத்தனை சுவையையும் சாப்பிட்டு பார்ப்பார்கள். ஆனாலும் வாயில் கசப்பு உணர்வு சற்றும் குறையாது. இவர்களுக்கு ஏற்ற பழம் இது. ஆல்பக்கோடா பழத்தை வாயில் போட்டு

சுவைத்தால் சிறிது சிறிதாக வாந்தி உணர்வு குறையும். நாக்கில் சுவைமொட்டுகள் சுவையை பொறுமையாக உணரும்.

காய்ச்சலுக்கு பிறகு உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதுண்டு. காய்ச்சலினால் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதால் தொண்டையில் வறட்சி உண்டாகும். தொண்டை வறட்சியை தடுத்து உமிழ்நீர் சுரப்பை அதிகரிக்க இந்த ஆல்பக்கோடா உதவும். தொண்டை வறட்சி சட்டென்று குறைய இந்த ஆல்பக்கோடா பழம் உதவும்.

காய்ச்சலின் போதும் அவை நீங்கிய பிறகும் கூட அதன் விளைவால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தொடங்கும். இந்த மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கும் ஆல்பக்கோடா பழம் தீர்வாக இருக்கிறது. நாய்ச்சத்து நிறைந்த ஆல்பக்கோடா பழம் மலச்சிக்கலையும் தீர்க்கும். வயிற்றில் புண்கள் இருந்தால் அதை ஆற்றும் வல்லமை கொண்டது.

ஆல்பக்கோடா பழம் இவ்வளவு நன்மை தருகிறதா என்று கேட்பவர்கள் இதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இவை வெறும் காய்ச்சல் காலங்களில் மட்டுமே சாப்பிடக்கூடியவை அல்ல, இதை எப்போதுமே சாப்பிடலாம். எல்லா வயதினருமே சாப்பிடலாம். குறிப்பாக கர்ப்பக்காலத்தில் கர்ப்பிணிகள் குமட்டலை போக்கி கொள்ள இதைதான் சாப்பிட்டார்கள். தற்போதும் வீட்டு பெரியவர்கள் கர்ப்பிணிகளுக்கு இதை பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

கர்ப்பிணிகள் குமட்டலை கட்டுப்படுத்த ஆல்பக்கோடா பழத்துடன் சிறிது இஞ்சி தேன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடித்தால் குமட்டல் உணர்வு கட்டுப்படும். மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த ஆல்பக்கோடா பழம் உடலில் இருக்கும் கொழுப்பையும் நீக்கும் வல்லமை கொண்டது. உடல் எடை குறைபவர்கள் ஆல்பக்கோடா பழத்துடன் கொள்ளு சேர்த்து எடுத்துகொண்டால் நினைத்தபடி உடல் எடை குறையும்.

இவை உடலில் ரத்த நாளங்களில் படியும் கொழுப்பை கரைத்து வெளியேற்றும். இவ்வளவு அற்புத குணங்கள் கொண்ட ஆல்பக்கோடாவை இனி நீங்களும் பயன்படுத்துங்கள். சற்றே புளிப்புசுவை கொண்டிருக்கும் பழம் நிச்சயம் அனைவருக்குமே பிடிக்கும்.

✍ அமுகசந்திரம் (எ) அசோக், மதுரை

2021



S.SURIYA

அனைவருக்கும் புத்தாண்டு, பொங்கல் மற்றும்  
பண்டிகை கால நல்வாழ்த்துக்கள்...

## Prize Competition

AYRONIRD	
RANATAKAK	
MRAAGMR	
VEUENIRS	
REXETNPEIM	
TNEPARDTME	
RERESUCO	
UFSATREE	
BIYALI	
IOTNYCDIAR	

### JUMBLED WORDS

In a Jumbled Sentence activity learners are given a list of words.

These 8 words are not in the correct order. They are mixed up.

They must be placed in the right order so as to form a correct sentence.

**Note:** You should not use the same letter twice in a word. for Example: MOON is not allowed.

The first one who submits 10 words list. will be rewarded RS.500

### Good Things

Good who All wait those to come things

### Address:

MITRA TIMES, Cross word Competition, No.602, Suruthi Block, Chitra Avenue,  
9, Choolaimedu High Road, Chennai - 600 094

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

# அனைவருக்கும் ஆங்கிலப் புத்தாண்டு 2021 நல்வாழ்த்துகள்! என்றும் களப்பணியில்... மக்கள் நலப்பணியில்.. கலாயின் கனவுகள் அறக்கட்டளை



திருமதி. லாக்டர். வைதேகி ஸ்ரீதரன் நிறுவனர், தலைவர்

**கலாயின் கனவுகள் அறக்கட்டளை** Regn no.171/2019

4, வினு ஹோம்ஸ், பாரத் அவென்யூ, 2வது குறுக்குத் தெரு, சிபிஐ காலனி,  
மேடவாக்கம், சென்னை - 600 100. தொலைபேசி: 75500 66361



**NEXT ANNA NAGAR**



Dream your Reality,  
Secure your future!

Appreciating deal  
Don't miss!!  
Don't feell!

ARE YOU  
THAT  
LUCKY  
PERSON?

WE WELCOME  
YOU  
SEASON  
GREETINGS

BETTER STATION  
@  
OUR DOOR STEP

Pay 1 Rupee  
get 1 Crore House

**Location Advantages:**

- 3 Minutes from Satellite Bus Terminal (A.P)
- 2 Minutes from Reliance Market
- 8 Minutes from Anna Nagar
- 5 Minutes from Saravana Stores
- 2 Minutes from Vijaya Park Hotel
- 7 Minutes from Perambur Railway Station
- 10 Minutes from CMBT Terminal
- 25 Minutes from International Airport
- 20 Minutes from Central Railway Station
- Well Connected by Metro Network for Future Communication
- 30 Minutes from OMR
- 5 Minutes from Ambattur IT Park
- Better Station @ our Door Step
- Lake View Apartment
- Premium Star Category Apartments

Jipsool  
Garodia School  
Velammal  
School



JUST FEW  
MINUTES  
FROM  
MERIDIAN  
HOSPITAL

**A TOWERING LIFE STYLE**

**9 FLOORS | 99 UNITS**  
**2,3 BHK | 963-1469 Sq.Ft**

**World Class Ameneties**

WE OFFER YOU AN INCOMPARABLE PRICE AROUND **Rs.10 LAKHS** LESSER THAN THE PREVAILING MARKET PRICE WITHIN THE VICINITY OF OUR HEAVENLY ABODE.

READY  
TO  
OCCUPY



RENTAL  
INCOME  
GUARANTEE

SEMI FURNISHED FLATS IN AFFORDABLE PRICE

Channel Partners: Do you want to make money? Contact \_\_\_\_\_



For booking Call:

**9003-454-454**

Approved by Major Banks



No.1, Jawaharlal Nehru Road, (200 Ft. Inner Ring Road), Ponniamman Medu, Kolathur, Chennai - 600 099.

E-mail: sales@mitrahomemakers.com  
www.krmhomemakers.com

\*Terms and conditions apply