மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: VIII இதழ்: 2 | ஜூலை 2022 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ. 20/-

Vol.: VIII Issue: 2 | July 2022 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

படிக்க வைத்த படிக்காத மேதை

-ஆசிரியர் கடிதம்

புத்தகம் படிக்கும் ஆர்வம் அதிகமாகி இருக்கிறது!

- அருணா பதிப்பகம் உரிமையாளர் திரு.ஜெயகுமார்!

வாயுத் தொல்லை (Gas) வராமல் தடுப்பது எப்படி?

அக்னிபாத் திட்டம் அரசியலாக்கப்படுகிறதா?

எடையை குறைக்குமா? "சியா" விதை

இரட்டை இலையை முடக்கப்போகிறதா ஒற்றைத் தலைமை பிரச்சனை?

- தமிழக அரசியல் பரபரப்பு!

ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்

2022 ஜூன் 15ஆம் தேதி மாலை சென்னை தொழிலதிபர் திரு.சைலேந்திர குமார், திருமதி. கெய்த்தினி இணையரின் அருந்தவப் புதல்வர் ஸ்ரீவெங்கடராஜா – நயன்தாரா ராஜராஜேஸ்வரி (திரு.விக்ரம் கிருஷ்ணா – திருமதி. சுசிலா ராணி இணையரின் அருந்தவப்புதல்வி) திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சி சென்னை எம் .ஆர். சி. நகர் லீலா பேலஸில் நடைபெற்றது இந்நிகழ்ச்சியில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியரும், மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் தலைவருமான திரு எம் எஸ் மூர்த்தி தமது குடும்பத்தினருடன் பங்குபெற்று மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

மதுரை முன்னாள் துணை மேயர் திரு.பி. எம்.மன்னன், திருமதி. பிரபாவதி இணையரின் புதல்வி டாக்டர்.எம்.ராஜஸ்ரீ எம்.பி.பி.எஸ் – டாக்டர் கே.நிவாஸ் ராம் (அம்பத்தூர் தொழிலதிபர் எம்.கிருஷ்ணன் (எ) ரவி கே.வள்ளி இணையரின் புதல்வர்) திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சி திருமுல்லைவாயில் மங்களம் மஹாலில் 26.06.2022 அன்று மாலை நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியரும்,மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் தலைவருமான திரு. எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் பங்கு பெற்று மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

காட்டாங்குளத்தூர் ஸ்ரீ குமரன் நகரில் அமைந்துள்ள நடு ஷீரடி சாய்பாபா ஆலயத்தின் மஹா கும்பாபிஷேகம் 09.06.2022 அன்று நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்ட மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியரும், மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் தலைவருமான திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்களுக்கு பூரண கும்ப மரியாதையுடன் வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது.

ஆசிரியர் கடிதம்

படிக்க வைத்த படிக்காத மேதை!

தமிழ்நாட்டை ஆண்ட முதலமைச்சர்களுள் குறிப்பிடத்தக்க ஒருவராக கருதப்படுபவர், 'பெருந்தலைவர் காமராஜர்'. தமிழகத்தை ஒன்பது ஆண்டு காலம் ஆட்சிசெய்த இவருடைய காலம், தமிழக அரசியல் வரலாற்றில் "பொற்காலமாக" கருதப்படுகிறது. பள்ளிக்குழந்தைகளுக்கு இலவச மதிய உணவு திட்டத்தினை ஏற்படுத்தி, ஏழை எளிய மக்களின் கல்வியில் முன்னேற்றத்தினை ஏற்படுத்தினார். தன்னுடைய உழைப்பால், தொண்டால், படிப்படியாக உயர்ந்த இவர், 'பெரும் தலைவர்', 'தென்னாட்டு காந்தி', 'படிக்காத மேதை', 'கர்ம வீரர்', 'கல்விக்கண் திறந்த காமராஜர்' என பல்வேறு சிறப்பு பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறார். சமுதாயத்தில், தாழ்த்தப்பட்டோர் மற்றும் ஏழைகளுக்கு நல்லது செய்யும் அவரின் தன்னலமற்ற தொண்டிற்காக, இந்திய அரசு, அவரின் மறைவிற்கு பின்னர் 1976 ஆம் ஆண்டு "பாரத ரத்னா" விருதினை வழங்கியது. இந்தியாவின் மதிக்கத்தக்க இரண்டு பிரதம மந்திரிகளை உருவாக்கி, இந்தியாவின் 'கிங்மேக்கராகப்' போற்றப்பட்டவர் காமராஜர்.

காமராஜர் "கல்வி வள்ளல்" என்றும், "கல்விக்கண் திறந்தவர்" என்றும் புகழப்படுவதற்குக் காரணம், 1956ம் ஆண்டு அவர் கொண்டு வந்த மதிய உணவுத் திட்டமாகும். 1955ம் ஆண்டு மார்ச் 27ந்தேதி சென்னை பூங்கா நகர் மெமோரியல் மண்டபத்தில், "சென்னை மாகாண தொடக்கப்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மாநாடு நடந்தது.

அந்த மாநாட்டைத் தொடங்கி வைக்க முதல் அமைச்சர் காமராஜர் வந்திருந்தார். அவர் அருகில் கல்வி இயக்குநர் நெ.து.சுந்தரவடிவேலு அமர்ந்திருந்தார். தொடக்கப்பள்ளிக் கூடங்களில், ஏழைக்குழந்தைகள் அனைவருக்கும் இலவச மதிய உணவு வழங்கினால் எவ்வளவு செலவாகும் என்று, சுந்தர வடிவேலுவிடம் காமராஜர் விசாரித்தார். "தொடக்கப்பள்ளிகளில் 16 லட்சம் பேர் படிக்கிறார்கள். அவர்களில் ஐந்து லட்சம் பேருக்கு மதிய உணவு கொடுக்க குறைந்த பட்சம் ஒரு கோடி ரூபாய் செலவாகும்" என்று சுந்தரவடிவேலு கூறினார்.

மாநாட்டில் காமராஜர் பேசுகையில், மதிய உணவு திட்டத்தை கொண்டு வரப்போவதாக அறிவித்தார்.

"தமிழ்நாட்டில் ஒவ்வொரு ஊரிலும் தொடக்கப்பள்ளி அமைக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடம் இருக்கிற ஊர்களில் கூட, எல்லாக் குழந்தைகளும் படிக்கப்போவது இல்லை. ஏழைப்பையன்களுக்கும், பெண்களுக்கும் வயிற்றுப்பாடு பெரும்பாடாக இருக்கிறது. ஒருவேளை கஞ்சி கிடைத்தால் போதும் என்று, ஆடு, மாடு மேய்க்கப்போய், தங்கள் எதிர்காலத்தைப் பாழாக்கிக் கொள்கிறார்கள். அவர்களைப் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு வரச்செய்வது முக்கியம். அதற்கு, ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவு வழங்கவேண்டும். இதற்கு, தொடக்கத்தில் ஒரு கோடி செலவாகும். சில ஆண்டுகளில் மூன்று கோடி, நான்கு கோடி கூட ஆகும். நம் பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு இது பெரிய பணம் அல்ல. தேவைப்பட்டால் அதற்காக தனி வரி கூட போடலாம்." என்றார் காமராஜர்.

என் எண்ணம்

மதிய உணவு திட்டம் பற்றி, அமைச்சரவை கூட்டத்தில் ஆலோசிக்கப்பட்டது. வருவாய்த்துறை செயலாளர் பல ஆட்சேபனைகளையும், சந்தேகங்களையும் எழுப்பினார். அதற்கெல்லாம் காமராஜர் பொறுமையாக பதிலளித்தார்.

முடிவில் சத்துணவு திட்டத்தை அமுல் நடத்துவது என்றும், முதலில் எட்டையபுரத்தில் தொடங்குவது என்றும் முடிவு செய்யப்பட்டது. அதன்படி, பாரதியார் பிறந்த எட்டையபுரத்தில், முதன் முதலாக மதிய உணவுத் திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. திட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்தார்.

"அன்னதானம் நமக்குப் புதிதல்ல. இதுவரை வீட்டுக்கு வந்தவர்களுக்கு உணவு அளித்தோம். இப்போது பள்ளிக் கூடத்தைத் தேடிச்சென்று சோறு போடுகிறோம். இதன் மூலம் உயிர் காத்த புண்ணியம், படிப்பு கொடுத்த புண்ணியம் இரண்டும் சேரும். எல்லோருக்கும் கல்விக் கண்ணைத் திறப்பதை விட, எனக்கு முக்கியமான வேலை வேறு இல்லை. எனவே, மற்ற எல்லா வேலைகளையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, ஊர்வலமாக வந்து பகல் உணவு திட்டத்திற்கு பிச்சை எடுக்க சித்தமாக இருக்கிறேன் என்று காமராஜர் கூறியபோது, கூட்டத்தினர் பலமாக கைதட்டி ஆரவாரம் செய்தனர். 1956ல் தொடங்கப்பட்ட மதிய உணவுத்திட்டத்தின் மூலம் 29,017 பள்ளிகளில் மதிய உணவு அளிக்கப்பட்டது. 15 லட்சம் மாணவர்கள் பயன் அடைந்தார்கள். பள்ளிச் சீரமைப்பு மாநாடுகள் நடத்தி, அதன் மூலம் ரூ.6 கோடி வசூலிக்கப்பட்டது.

இந்த பணத்தைக் கொண்டு, மாணவர்களுக்கு கரும்பலகை, சீருடை ஆகியவை வழங்கப்பட்டன. மதிய உணவு திட்டத்துடன் காமராஜர் நிற்கவில்லை. கிராமம் தோறும் பள்ளிகள் தொடங்கினார். பள்ளிக்கூடம் இல்லாத ஊரே இல்லை என்ற நிலைமை ஏற்பட்டது. 1954ல் இருந்த தொடக்கப்பள்ளிகள் எண்ணிக்கை 21 ஆயிரம். இது 1962_ல் 30 ஆயிரமாக உயர்ந்தது.

மாணவர்கள் எண்ணிக்கை 29 லட்சத்தில் இருந்து 42 லட்சமாக உயர்ந்தது. இதேபோல் 1954 ல் இருந்த உயர்நிலைப்பள்ளிகள் 2,012. இது 1964ல் 2,163 ஆக உயர்ந்தது. மாணவர்கள் எண்ணிக்கை 4 லட்சத்து 98 ஆயிரத்தில் இருந்து 10 லட்சத்து 98 ஆயிரமாக அதிகரித்தது. தான் படிக்காவிட்டாலும் பலரை படிக்க வைத்து மேதையாக்கினார் அந்த படிக்காத மேதை!

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 08 ஜூலை 2022 டைம்ஸ்-2

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்
எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் /இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி **நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்**

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

தலைமை நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
DR. **ஆ.தமிழ்மாறன்** எம்.ஏ.எம்.பில்
9789016153
DR.**ப.குணசீலன்** எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர் குணசேகரன்

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

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
கவி சுகந்தீனா /துடுப்பதி ரகுநாதன்

இணையதள செய்தியாளர்
பொன்.சாம்பசிவம்

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

வடிவமைப்பு
vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு
சி.இளவரசி - 044 23743007 /08
அலுவலகம்:
உமா மகேஷ்வரி - 9884295482
ஆர்.நந்தினி - 9884295328

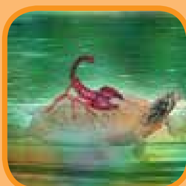
அலுவலகம்:
001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.
தொடர்பு: 044-2374 4661, 23743 007/8
82485 85067
mitratimes2015@gmail.com
www.mitratimes.com

உள்ளே...

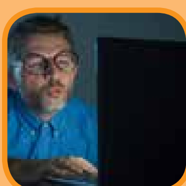
இரட்டை இலையை முடக்கப்போகிறதா ஒற்றைத் தலைமை பிரச்சனை? தமிழக அரசியல் பரபரப்பு! 7

புத்தகம் படிக்கும் ஆர்வம் அதிகமாகி இருக்கிறது! - அருணா பதிப்பகம் உரிமையாளர் திரு.ஜெயகுமார்! 11

பிற கட்சி ஆளும் மாநிலங்களை பா.ஜ.க தன் வசப்படுத்தியது எப்படி? 17



சோதித்தால் வரும் சோதனை! 39



கண் போன போக்கிலே கால் போகலாமா! 43

தியாகம் செய்வது தாயா? தந்தையா? 47

தன்னம்பிக்கையின் ஒளிச்சுடர் "ஹெலன்"

உலகில் உள்ள கோடிக்கணக்கான மாற்று திறனாளிகள் இன்று கல்வி கற்கவும், தன்னம்பிக்கையுடன் நடைபோடவும், ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்தவர் தான் இந்த ஹெலன்..!

இந்த அமெரிக்க பெண்மணிக்கு வாய் பேச முடியாது.. காது கேட்காது.. பார்க்க முடியாது.. ஆனால், 24 வயசிலேயே பட்டப்படிப்பை முடித்துவிட்டார்.. இதற்கு காரணம், ஹெலனின் கண்ணாகவும், கையாகவும், செவியாகவும் இருந்து உதவியர், இவரது டீச்சர் ஆனி..!

எதுக்காக இவங்க வீட்டில் இந்த பெயரை வைத்தார்கள் என தெரியவில்லை.. 'ஹெலன்' என்றால், "ஒளிரும் விளக்கு" என்று அர்த்தமாம்.. ஏனோ ஹெலன் வாழ்க்கை, மங்கலாக கூட இல்லை.

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்காக ஸ்கூல்களை திறக்க வேண்டும் என்பதற்காக 40க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளுக்கு சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டு, அதில் சேர்ந்த தொகையை, அந்த பள்ளிகளுக்கே வழங்கியவர்..!

தன்னைப்போல அவர்களும் மீட்சி பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் 88 வயசு வரை ஓடி ஓடி உழைத்தவர்... மனித உரிமைகளையும், சோஷியலிச தத்துவத்தையும் விடாமல் எழுதி எழுதி தீர்த்தவர்..!!

1955ம் ஆண்டு..! ஒரு பெரிய மாளிகையின் வரவேற்பறை.. சுற்றிலும் நிசப்தம்.. அதில் 2 பேர் மட்டுமே எதிரெதிர் உட்கார்ந்திருந்தனர். ஒருவர் இந்திய பிரதமர் நேரு.. இன்னொருவர் ஹெலன் கெல்லர்.

'மனவலிமை எத்துணை மகத்தானது' என்பது போன்ற எண்ணத்துடன் உணர்வு பொங்க அதிசயத்துடன் மலைப்புடன் ஹெலனையே பார்த்து கொண்டிருந்தார் நேரு!! ஒரு குழந்தையின் மறு உருவமாய் புன்னகைத்தவாறே உட்கார்ந்திருந்தார் மூதாட்டி ஹெலன்!!

திடீரென எழுந்தார் ஹெலன்.. நேருவின் அருகில் சென்று அவர் முகத்தை தடவி தடவி பார்த்தார்.. உடனே நேரு, "உங்களை சந்தித்ததில் எனக்கு ரொம்ப மகிழ்ச்சி" என்றார்..!

நேருவின் உதட்டில் தன் விரலை வைத்து, அவர் என்ன பேசினார் என்பதை சட்டென புரிந்து கொண்டார்.. மறுபடியும் ஒரு புன்னகை.. ஆனால் கண்களில் ஆனந்த நீர் பெருக்கெடுத்தது..!!

இரு நெஞ்சங்களிலும் அங்கே மகிழ்ச்சி மட்டுமே பொங்கி வழிந்தது.. உணர்ச்சிப் பெருக்குடன் அந்த தருணங்கள் மெல்ல மெல்ல கழிந்தன..!

சுற்றுப்பயணத்துக்காக ஹெலன் கெல்லர் இந்தியா வந்தபோது நடந்த சம்பவம் இது.. அவரை

வழியனுப்பும்போது, இந்திரா, பேரக்குழந்தைகளான சஞ்சய், ராஜீவ் எல்லாருமே ஹெலனையே அதிசயமாக பார்த்து கொண்டு மலைத்து நின்றிருக்கிறார்கள்.

தாஜ்மஹாலை சுற்றி பார்க்க ஹெலனுக்கு ரொம்ப ஆசை.. ஆனால் சாயங்காலம் நேரம் இருள் சூழ்ந்துவிடவும், எப்படி இவரை அங்கு அழைத்து சென்று காட்டுவது என்று உடனிருந்தோர் தயங்கி உள்ளனர்.. "எனக்கு இரவு பகல் ஒன்னுதானே, இப்பவே போகலாம்" என்று ஹெலன் அடம் பிடித்துள்ளார். சலவைக்கற்களை தடவி பார்த்து கொண்டே வந்த ஹெலன், தாஜ்மஹாலின் கலைநயத்தை பற்றி அரை மணி நேரம் வர்ணித்து கொண்டே இருந்தாராம்..!

இதில் என்ன ஸ்பெஷல் என்றால், இந்தியாவிற்கு வந்து, திரும்பி செல்லும்வரை, ஹெலன், பெரும்பாலும் புடவைகளையே விரும்பி கட்டி கொண்டாராம்.. ஊட்டி ரோஸ் கார்டனுக்கு கூட வந்து போயுள்ளார்.

"வாழ்க்கையை ஒரு அவசர நெருக்கடியாக உணர வேண்டும். அப்போதுதான் நமது ஆற்றல் எல்லாம் வலிமை பெற்று செயல்களை துரிதமாக செய்ய முடியும்" என்று அடிக்கடி சொல்வார் ஹெலன்.

விடாமுயற்சி, உத்வேகம், தேடல் தாகம் இவைகள்தான் ஹெலனின் குறைபாடுகளை வென்றன...!

வாழ்க்கையில் ஒன்னுமில்லாத விஷயத்துக்கெல்லாம் சோர்ந்து போகிறவர்கள் நிச்சயம், ஹெலன் கெல்லரை பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்!!

வாழ்நாளெல்லாம், தொட்டும், நுகர்ந்தும், சுவைத்தும், மனித உறவுகளின் மொத்த அன்பையும் தன்னுள் கடத்தி கொண்டவர் ஹெலன்..!

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை என்பது தடைகளற்ற வாழ்க்கை அல்ல, தடைகளை வெற்றி கொண்டு வாழும் வாழ்க்கை என்பதை புரிய வைத்தவர் ஹெலன்..!

"வாயுள்ள பிள்ளை பிழைத்துக்கொள்ளும்" என்ற வழக்கமான சப்பைக்கட்டு வாதத்தை, நொறுக்கி காட்டியவர் ஹெலன்..!

விதியை வென்ற வீராங்கனை ஹெலன் ..!

தோல்வியையே அங்கீகரிக்காதவர் ஹெலன் ..!

தன் இருண்டு போன வாழ்க்கையிலும், ஒளி நிறைந்த விஷயங்களை பரப்பியவர் ஹெலன் ..! சிந்தனை செயல் உணர்ச்சி மூலம் மவுனப்புரட்சி செய்தவர் ஹெலன் ..! கடைசிவரை தான் பேசாமல், தன்னை பற்றி பிறரை பேச வைத்து வருபவர் ஹெலன் ..!

(ஹேமவந்தனா ரவீந்திரதாஸ் - Hemavandana. முகநூலில் இருந்து...)

- சுஜாதாமூர்த்தி

இரட்டை இலையை முடக்கப்போகிறதா ஒற்றைத் தலைமை பிரச்சனை?

- தமிழக அரசியல் பரபரப்பு!

ஜெயலலிதாவின் மறைவிற்குப் பிறகு அக்கட்சி பல்வேறு பிரச்சனைகளை சந்தித்து வருகிறது.

ஜெயலலிதா இறந்த பிறகு ஓ.பன்னீர்செல்வம் மூன்றாவது முறையாக முதலமைச்சர் பதவி ஏற்றார். பதவி ஏற்ற சில மாதங்களிலே சசிகலாவின் மிரட்டலால் தான் பதவி விலகுவதாக சொல்லி ஜெயலலிதா சமாதி முன் அமர்ந்து தர்மயுத்தம் தொடங்கினார்.

பின்னர் சசிகலா முதல் அமைச்சர் ஆவதற்கு முயற்சி எடுத்த போது அதற்கு முட்டுக்கட்டை போடும் விதமாக அவரை சொத்து குவிப்பு வழக்கில் சிறை தண்டனை விதித்து தீர்ப்பு வெளியானது. சசிகலா தான் சிறைக்கு செல்லும் முன்பு எடப்பாடி பழனிச்சாமி முதலமைச்சர் ஆக தேர்வு செய்தார். அதன் பிறகு எடப்பாடி தன்னை ஒரு தலைவனாக உருவெடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தார். அதற்கேற்றார்போல் தில்லியில் அமைந்திருந்த மோடி ஆட்சி அவருக்கு உரிய உதவிகளை செய்தது. குறிப்பாக பிரிந்து கிடந்த ஓ.பி.எஸ் - இ.பி.எஸ் இருவரையும் ஒன்று சேர்த்து மீண்டும் இரட்டை இலை சின்னத்தை கிடைக்க செய்து அதிமுகவை செயல்பட வைத்து அதே நேரத்தில் தங்கள் கைக்குள் டெல்லி அவர்களை வைத்துக் கொண்டது. ஆட்சியில் இருக்கும் வரை பிரச்சனை ஏதுமில்லை அப்படியிருந்தாலும் அதிகாரம் என்கிற பசைபோட்டு அதை அவ்வப்போது சரி செய்து கொண்டனர்.

ஆனால் 2021 தேர்தலில் தி.மு.க ஆட்சிக்கு வந்த பிறகு எதிர்க்கட்சித் தலைவராக யார் வர வேண்டும் என்கிற பிரச்சனை எழுந்த போது எடப்பாடி தன்னுடைய செல்வாக்கை பயன்படுத்தி அந்த பதவியை பெற்றார். பல்வேறு நிலைகளில் ஓ.பி.எஸ் எடப்பாடியின் நடவடிக்கைகளுக்கு கூடுமானவரை ஒத்துழைப்பு கொடுத்து வந்தார். அதற்கு டெல்லித் தலைமை முக்கிய காரணம். ஆனால் கடந்த மாதம் மீண்டும் அதிமுகவில் சலசலப்பு ஏற்பட்டது ஜூன் 23ஆம் தேதி பொதுக்குழுவில் 2000க்கும் மேற்பட்ட எடப்பாடி ஆதரவாளர்கள் மத்தியில் ஐந்து பேருடன் பங்கு பெற்ற ஓ.பி.எஸ் பல்வேறு எதிர்ப்புக் கூச்சலுக்கிடையே மிகுந்த பொறுமையோடு வெளியே வந்தார். தொடர்ந்து எடப்பாடி மாவட்ட ஒன்றிய நிர்வாகிகளை தனது ஆதரவாளர்களாக மாற்றிக் கொண்டே வந்தார்.

ஒற்றைத் தலைமை கோரிக்கை அதிமுகவில் வலுத்துள்ளது என்பதை மறுக்க முடியாது. தொண்டர்கள் ஓ.பி.எஸ் பக்கம், நிர்வாகிகள் இ.பி.எஸ் பக்கம் என்கிறார்கள் அவரவர் ஆதரவாளர்கள்.

இதெல்லாம் உண்மையாக இருக்கலாம், இல்லாமலும் இருக்கலாம். இப்போது விசயத்திற்கு வருவோம், 'இரட்டைத் தலைமையாக இருப்பதால், முக்கிய முடிவுகள் எடுப்பதில் சிக்கல் இருக்கிறது' என்கிற ஒரு காரணத்தை வலுவாக முன்வைக்கிறது இ.பி.எஸ் தரப்பு. அதிலும் உண்மை இருக்கலாம். 'என்ன முடிவு எடுப்பதில் பிரச்சனை?' என்று யோசித்தால், அதற்கு அவர்கள் தான் விடையளிக்க வேண்டும்.

அதிமுக ஆட்சியை இழந்ததில் ஆச்சரியமில்லை; மாஜி அமைச்சர்கள் பலர் தோற்றதில் தான் ஆச்சரியம். அதில் பெரும்பாலானோர் மாவட்ட செயலாளர்களாக இன்றும் உள்ளனர். 10 ஆண்டுகளாக அமைச்சர்களாக இருந்து, தங்கள் தொகுதியில் தனது வெற்றியை கூட தீர்மானிக்க முடியாத மாஜி அமைச்சர்கள், எப்படி அந்த மாவட்டத்தில் கட்சியை வளர்ப்பார்கள்? மாவட்டத்தில் பிற வேட்பாளர்களை ஜெயிக்க வைப்பார்கள்? அவ்வாறு தோற்றுப் போன மாவட்ட செயலாளர்கள் மீது இதுவரை எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காதது ஏன்? என்கிற கேள்வியை எழுப்புகின்றனர் குறிப்பிட்ட சில தொண்டர்கள். உண்மையில் அது தானே ஒருங்கிணைப்பாளராக, இணை ஒருங்கிணைப்பாளராக எடுத்திருக்க வேண்டிய முதல் நடவடிக்கை. தங்கள் பதவிக்காக , இந்த அடிப்படை நடவடிக்கையை கூட ஓ.பி.எஸ்இ.பி.எஸ் எடுக்க முன்வராததால் தான், இன்று அதிமுகவிற்கு இந்த நிலை. குறைந்த பட்சம் தோல்விக்கான காரணங்களை ஆராயவேண்டும் என்ற சிந்தனை எழவேயில்லை.

ஒட்டுமொத்தமாக எதிர்ப்பதால் பெருங்கூட்டத்தின் செயல்பாடு சரியென்றோ, தனித்து நிற்பதால் ஓ.பி.எஸ் பரிதாபத்திற்குரியவர் என்றோ கூற முடியாது. காரணம், இருதரப்பிலும் அரசியல் இருக்கிறது. சேரும் போது ஒரு பேச்சு, விலகும் போது ஒரு பேச்சு என்பதை கடந்த காலத்திலும் நாம் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால், ஆட்சி இருக்கும் போது அனைத்தையும் ஆமோதித்து விட்டு, இப்போது ஆர்பாட்டம் செய்வது தான் கொஞ்சம் நெருடலாக உள்ளது.

அதிமுகவின் சரிவுக்கு யார் மீதாவது ஒரு நிர்வாகி குறை சொல்வாரே ஆனால், அது கண்ணாடியை பார்த்து பேசுவதற்கு சமம். காரணம், ஒவ்வொருவருக்கும் அதில் பங்கு இருக்கிறது. வெற்றி, தோல்வி என்பது அரசியலில் சகஜமானது. வெற்றி வரும் போது கொண்டாடுவதும், தோல்வி வரும் போது வெறுப்பு அரசியல் பேசுவதும், மோசமான அரசியல். அதை தான் இப்போது கையில் எடுத்திருக்கிறது அதிமுக. இது நிர்வாகிகளுக்குள் நடந்து கொண்டிருக்கும் பனிப்போர்; ஆனால் பாதிக்கப்படுவது ஒன்றரை கோடி தொண்டர்கள் என்பதை, ஓ.பி.எஸ்-ம் உணரவில்லை, இ.பி.எஸ்-ம் உணரவில்லை. யார் பக்கம் யார் இருக்கிறார் என்பதை விட, வெற்றி பக்கம் இருக்கிறோமா என்பதை தான் அரசியலின் அடிப்படை என்பார்கள்...!

இப்பொழுது எழுந்திருக்கின்ற பிரச்சனை நிர்வாகிகள் எடப்பாடி பக்கமும் தொண்டர்கள் ஓ.பி.எஸ் பக்கமும் இருப்பதாக ஓ.பி.எஸ் தரப்பினர் சொல்லி வருகிறார்கள். ஆனால் நிர்வாகிகள் யார் பக்கம் அதிகம் இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்குத்தான் கட்சி என்று பல்வேறு அரசியல் கட்சிகள் வழக்கில் நீதிமன்றம் அளித்துள்ள தீர்ப்பினை மேற்கோள் காட்டி எடப்பாடி தரப்பினர் தங்கள் பக்கம் தான் கட்சி இருப்பதாக தெரிவிக்கிறார்கள். இதற்கு இடையே சசிகலாவும் தங்கள் பங்குக்கு சுற்றுப்பயணம் செய்து தொண்டர்களை சந்தித்து வருகிறார்.. இன்றைய சூழலில் ஓ.பி.எஸ் எடப்பாடி இணைவதற்கான வாய்ப்புக்கான அனைத்து கதவுகளும் அடைக்கப்பட்டு விட்டதாக தெரிகிறது.

ஏற்கனவே எம்ஜிஆர் மறைவுக்குப் பின் ஒரு முறை முடக்கப்பட்ட இரட்டை இலை ஜெயலலிதா மறைவுக்குப் பின் ஒருமுறை முடக்கப்பட்டது இன்றைய சூழலில் ஒற்றைத் தலைமை பிரச்சனையால் மீண்டும் இரட்டை இலை முடக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் இருப்பதாக பல்வேறு நிலைகளில் கருத்து எழுந்துள்ளது. பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்.

அக்னிபாத் திட்டம் அரசியலாக்கப்படுகிறதா?

நாடு முழுவதும் இன்றைக்கு பரபரப்பாக பேசப்படும் ஒரு திட்டம் அக்னி பாத் திட்டம் .

முதலில் இந்த திட்டம் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

அக்னிபாத் திட்டம் இந்திய ராணுவத்தின் முப்படைகளிலும் (ராணுவம், விமானப்படை, கடற்படை) 4 ஆண்டு காலத்திற்கு குறுகிய கால வீரராக இளைஞர்கள், இளம்பெண்களை சேர்க்கும் திட்டம் ஆகும். பணியில் சேர்வதற்கு முன்பு 6 மாத காலத்திற்கு பயிற்சி வழங்கப்படும்.

17.5 வயது முதல் 21 வயதிலான ஆண், பெண் இருபாலரும் இத்திட்டத்தில் இணையலாம். இந்த வருடத்தில் இணைபவர்களுக்கு மட்டும் வயது வரம்பு 23 ஆக நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. 10 மற்றும் 12 ஆம் வகுப்பில் அவர்கள் தேர்ச்சி பெற்றிருத்தல் அவசியம் ஆகும். உடற்தகுதியை பொறுத்தவரை ராணுவத்தில் சேருவதற்கு இப்போது நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் உடற்தகுதிகளே அக்னிபாத் திட்டத்தில் சேருபவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

அக்னிபாத் திட்டத்தின் கீழ் தேர்வாகும் வீரர்களுக்கு முதலாம் ஆண்டில் மாதம் ரூ.30 ஆயிரம் சம்பளமும், கடைசி, அதாவது 4வது ஆண்டில் மாதம் ரூ.40 ஆயிரம் சம்பளமும் வழங்கப்படும். ஆனால் இந்த சம்பளம் முழுமையாக வழங்கப்படாது.

இந்த சம்பளத்தில் 30% பிடித்தம் செய்யப்பட்டு, சேவா நிதியாக மத்திய அரசின் பங்களிப்புடன் (அதே 30% அளவிலான தொகை) பணி நிறைவின் போது ஒவ்வொரு வீரர்களுக்கும் தலா ரூ. 11.7 லட்சம் வரிப்பிடித்தமின்றி வழங்கப்படும்.

மொத்தம் 45 ஆயிரம் பேர் இந்த திட்டத்தின் கீழ் ராணுவத்தில் சேர்க்கப்படவுள்ளனர். பணிக்காலம் முடிவடைந்ததும் தேர்வு செய்யப்பட்டவர்களில் 25 சதவீதம் பேர் நிரந்தர ராணுவப் பணிக்கு சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவர். மீதமுள்ள 75 சதவீதம் பேர் ராணுவத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

பணிக்காலத்தில் வீர மரணம் அடையும் அக்னிபாத் வீரர்களின் குடும்பத்தினருக்கு ரூ.1 கோடியும், அவர்கள் பணிபுரிந்திருக்க வேண்டிய காலத்துக்கான ஊதியமும் வழங்கப்படும்.

பணியின் போது அக்னிபாத் வீரர்கள் உடல் ஊனமுற்றால் அவர்களுக்கு வட்டியுடன் கூடிய முழு சேவை நிதியும், அவர்கள் பணிபுரிந்திருக்க வேண்டிய காலத்துக்கான ஊதியமும் வழங்கப்படும். இதுதவிர, ஊனத்தின் தீவிரத்தை பொறுத்து அவருக்கு ரூ.46 லட்சம் வரை வழங்கப்படும்.

இத்திட்டத்தில் இருந்து 4 ஆண்டுகள் நிறைவு செய்து வெளியேறும் அக்னி வீரர்களுக்கு மத்திய பாதுகாப்புத்துறை, உள்துறையில் 10 சதவிகிதம் இட ஒதுக்கீடு வழங்கப்படும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும், இரு துணை ராணுவப் படைகளில் சேரும் அக்னிபாத் வீரர்களுக்கு வயது வரம்பு சலுகையும் அளிக்கப்படும் எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இனி வரும் ஆண்டுகளில் அக்னிபத் வீரர்கள் துணை ராணுவப் படைகளில் சேர 3 ஆண்டுகள் வயது வரம்பில் சலுகையும், முதன்முறையாக அக்னிபாத் திட்டத்தில் சேருவோருக்கு 5 ஆண்டுகள் சலுகையும் வழங்கப்படும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்திட்டத்தில் இருந்து 4 ஆண்டுகள் நிறைவு செய்து வெளியேறும் திறமை மிக்க அக்னி வீரர்களுக்கு விமான போக்குவரத்து துறையிலும் பணி முன்னுரிமை வழங்கப்படும் என விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம் உறுதி அளித்துள்ளது.

இத்திட்டம் பற்றிய ஆதரவு மற்றும் எதிர்ப்பு கருத்துக்களை ஆராய்ந்து ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

முன்னாள் நிதியமைச்சர் ப. சிதம்பரம் அவர்கள் இத்திட்டத்தை கடுமையாக விமர்சிக்கிறார்.

முதலாவதாக இந்த அறிவிப்பு வெளியான நேரமே சரியில்லை. சீனாவும், பாகிஸ்தானும் ஊடுருவ முயலும் இந்த நேரத்தில் இந்த அறிவிப்பு நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கும். சூரியன் பிரகாசிக்கும் போது கூரையை சரி செய்ய வேண்டுமே தவிர மழை பெய்யும் போது அல்ல.

முறையான பயிற்சி இல்லாமல், எந்த விதமான கவனமான லட்சியமும் கொடுக்கப் படாத , ஒப்பந்த அடிப்படையிலான வீரர்களைக் கொண்ட படைப் பிரிவுகள் நாட்டின் பாதுகாப்புக்கு பெருத்த பலவீனமாக அமைந்துவிடாதா என்ற கேள்விக்கு நேரடியாக அரசு பதில் சொல்லவில்லை. ஆனால் அடுத்தடுத்து சில மாற்றங்களையும் சலுகைகளையும் அறிவித்து வருகிறது.

நாடாளுமன்றத்தில் பாதுகாப்புத் துறைக்கென்று உள்ள நிலைக்குழுவில் இதைப் பற்றி விரிவாக விவாதித்திருக்க வேண்டும். நாடாளுமன்றத்தில் விவாதம் நடத்தியிருக்க வேண்டும். இத்தனையும் நடந்த பின்பே இந்த திட்டம் செயல்படுத்தப் பட்டிருக்க வேண்டும். உரிய திட்டங்கள் தயாரிக்கப்பட்டு அதன் பின்னர் அமல் படுத்தப் பட்டிருக்க வேண்டிய அக்னிபாத் திட்டத்தை மோடி அரசு உடனடியாகக் கைவிட வேண்டும். இதற்கு என்ன மாற்றுவழி என்ன இருக்கிறது என்பதை அரசு மறுபடியும் சிந்திப்பது நல்லது என்கிறார் ப.சிதம்பரம்.

சர்வதேச யோகா தினம் உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப்பட்டது. இதையொட்டி, ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் பல்வேறு இடங்களில் யோகா நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. அந்த வகையில், பா.ஜ.க. சார்பில் நடந்த யோகா நிகழ்ச்சியில் பிரபல திரைப்பட இயக்குநர் பேரரசு கலந்து கொண்டார். பின்னர், செய்தியாளர்களுக்கு அவர் அளித்த பேட்டியில், “இந்தியா என்பது பொதுவானது. இன்று ஒரு கட்சி ஆளும், நாளை மற்றொரு கட்சி ஆளும். ஆகவே, கட்சியை விமர்சனம் செய்யலாம், கருத்துக்களை தெரிவிக்கலாம். ஆனால், இந்தியாவுக்கு எதிரான

கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கக் கூடாது. அக்னிபாத் திட்டம் மதம் சார்ந்த திட்டமோ அல்லது கட்சி சார்ந்த திட்டமோ கிடையாது. இது இந்தியாவின் பாதுகாப்பு சார்ந்த திட்டம்.

இத்திட்டத்தில் ஹிந்து, முஸ்லிம், கிறிஸ்டியன் என்ற வேறுபாடு கிடையாது. விருப்பம் இருக்கும் இந்தியர்கள் யாராக இருந்தாலும் சேர்ந்து கொள்ளலாம் என்றுதான் மத்திய அரசு கூறிவருகிறது. அக்னிபாத் திட்டத்தில் சேரும் இளைஞர்கள் அனைவருக்கும் முறையான பயிற்சி கொடுத்து அவர்களுக்கு தேவையானவற்றை மத்திய அரசு செய்துகொடுக்கிறது. இளைஞர்களின் வாழ்க்கைக்கு உத்தரவாதம் கொடுக்கிறது. இதற்கு மேல் வேறு என்ன செய்ய வேண்டும். ஆனால், மத்திய அரசு கொண்டுவரும் திட்டங்கள் இந்தியாவை நாசமாக்கும் திட்டங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். எந்த திட்டம் வந்தாலும் அதை எதிர்க்கும் தீயசக்தி கும்பல் ஒன்று இருக்கிறது. இதுபோன்ற கும்பலை பிரதமர் மோடி களையெடுக்க வேண்டும்.இளைஞர்கள் ரயிலை கொளுத்தும் அளவுக்கு எங்கிருந்து தைரியம் வந்தது. இதுபோன்ற இளைஞர்கள் ராணுவத்தில் சேர்ந்து எப்படி நாட்டை காப்பாற்றுவார்கள். என்னை பொறுத்தவரை பொதுச்சொத்தை சேதப்படுத்துபவர்கள் யாராக இருந்தாலும், அவர்கள் தேசத் துரோகிகள்தான். அந்த வகையில், அக்னிபாத் திட்டம் தேச துரோகிகளை அடையாளம் காட்டிவிட்டது என்று சிவகாசி சரவெடியாக வெடிக்கிறார் பேரரசு.

பொறுத்திருந்து பார்ப்போம். நாட்டு நலனுக்கு உகந்ததாக இருப்பின் அது எந்த திட்டமானாலும் மக்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். இதுவரை மோடியின் பணமதிப்பிழப்பு, ஜி.எஸ்.டி போன்ற திட்டங்களை மக்கள் முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை. ஆனால் இது நாட்டின் இறையாண்மை சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் என்பதால் பொருத்திருந்து பார்ப்போம்.

- கே.கலியபெருமாள் (K.P)

புத்தகம் படிக்கும் ஆர்வம் அதிகமாகி இருக்கிறது!

- அருணா பதிப்பகம் உரிமையாளர் திரு.ஜெயகுமார்!

நேர்காணல்: கலைமாமணி டாக்டர், நடிகர். பூ.விலங்கு மோகன்

தி.மு.க ஆட்சிக்கு வந்த பிறகு பதிப்பகத்தாருக்கு மீண்டும் புத்தகங்களை தயாரிக்கும் பணி அதிகமாக கிடைத்துள்ளது என்றும் அதற்கு காரணம் சென்னையில் நடைபெறுகின்ற புத்தக கண்காட்சி போலவே தமிழகத்தின் பிற மாவட்டங்களிலும் அரசின் சார்பில் புத்தகக் கண்காட்சி நடத்த வேண்டும் என்று உத்தரவிட்டு அதன்படி திருநெல்வேலி, திருவள்ளூர், நாகப்பட்டினம் ஆகிய மாவட்டங்களில் புத்தக கண்காட்சி நடைபெற்றது. கணினி மயமாகிவிட்ட இந்த நாளில் யார் புத்தகத்தை படிப்பார்கள் அதுதான் எல்லாம் தங்கள் கையில் உள்ள செல்லில் பார்த்து விடுகிறார்களே புத்தகம் படிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு தானே என்று பேசப்படும் நிலையில் நாம் இதுகுறித்து ஒரு பதிப்பகத்தாரிடம் கேட்டால் உண்மை நிலை தெரியும் என்று அறிந்து அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ் உரிமையாளர் திரு. ஜெயக்குமார் அவர்களை அவரது இல்லத்தில் சந்தித்தோம்.

வணக்கம். உங்கள பத்தி சொல்லுங்களேன்!

வணக்கம் சார்.என்னோட பெயர் ஜெயக்குமார். திருவாரூர் மாவட்டம் திருத்துறைப்பூண்டி வட்டம் புஞ்சையூர் என்னோட கிராமம். அப்பா செல்லையா முதலியார் அம்மா கமலா அண்ணி. கூட பிறந்தவங்க இரண்டு பேர் அண்ணன் செந்தில்குமார் கும்பகோணத்தில் தாய் சீட்ஸ் என்ற நிறுவனத்தில் வேலை செய்கிறார். தம்பி மகேஷ் குமார் சென்னையில் காவல் ஆய்வாளராக உள்ளார்.

1970 ஆம் ஆண்டு பிறந்தேன். பி.எஸ்.சி. கெமிஸ்ட்ரி மன்னார்குடியில் முடித்தேன். டிகிரி முடித்ததும் சென்னையில் உள்ள அப்போதைய காவல் ஆய்வாளரும் பின்னாளில் டிஎஸ்பி ஆக இருந்து ஓய்வு பெற்றவருமான எங்கள் உறவினர் திரு .முருகானந்தம் அவரிடம் எங்கள் பெற்றோர் அனுப்பி வைத்தார்கள்.

அவர் எனது வாழ்க்கை முறையை சீராக்கி கொடுத்தார் என்று சொன்னால் அது மிகையான வார்த்தை அல்ல. அவர் எங்கள் அண்ணி வழி உறவினரான மாறன் என்பவர் மூலமாக நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸில் 1991ல் வேலைக்கு சேர்த்து விட்டார்.

அருமை. உங்கள் முதல் வேலையே பதிப்பகத்தில் தானா? அப்ப 32 வருஷம் இந்த துறையில் இருக்கீங்கன்னு சொல்லுங்க?

ஆமாங்க. நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸில் வேலை செய்யும்போது பதிப்பகம் தொடர்பான அனைத்து நுணுக்கங்களை கற்றுக் கொண்டேன். குறிப்பாக சிவகாசிக்கு அனுப்பி அங்கிருந்து புத்தகங்களை அச்சிட்டு அனுப்பும் வேலை கொடுத்தார்கள். பின்னர் தாம்பரம் எம்சிசி கல்லூரியில் பதிப்பகம் தொடர்பாக சர்டிபிகேட் கோர்ஸ் படிக்க வைத்தார்கள். தொடர்ந்து பதிப்பகத் துறையில் முன்னணி நிறுவனமான சுரா புத்தக நிறுவனத்தில் சேர்ந்தேன். திருமணத்துக்குப்

பிறகு நாமே ஒரு பதிப்பகம் ஏன் துவக்க கூடாது என்ற எண்ணம் மேலோங்க அதற்கு எனது மனைவி முழு ஒத்துழைப்பு தந்து இந்த பதிப்பகத்தை ஆரம்பித்தேன்.

அப்படியா உங்க குடும்பம் பற்றி சொல்லுங்களேன்?

2000 ல் கல்யாணம் ஆச்சுங்க.. மனைவி பெயர் ரேணுகாதேவி அருணாச்சலம், கைலாஷ் என்று 2 மகன்கள். பெரிய மகன் இன்போசிஸ்ல சேர்றதுக்கு தேர்வாகியிருக்காரு..சின்ன மகன்12ம் வகுப்பு படிக்கிறாரு.

அப்ப பதிப்பகம் எப்ப ஆரம்பிச்சீங்க?எப்படி கடந்து வந்தீங்க?

பத்து வருடங்கள் சுரா புக்ஸில் உற்பத்தி மற்றும் வியாபாரம் இரண்டையும் கவனித்த நான் 2005ல் அங்கிருந்து விலகி, மனைவியும் தனது பணியில் இருந்து விலக இருவரும் இணைந்து2006ல் அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ் எனும் நிறுவனத்தை தொடங்கினோம். இன்றுவரை அறுநூறுக்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை பல தலைப்புகளில்,பல துறைகளில் வெளியிட்டு அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

பபாசியில் உறுப்பினராகவும் அங்கம் வகிக்கிறது. தமிழக அரசின் சிறந்த வெளியீட்டிற்கான பரிசினையும் பெற்றுள்ளது. என்.எல்.சி நிறுவனம் சிறந்த பதிப்பாளர் என்ற விருதினையும் வழங்கி சிறப்பித்தது.இலங்கை மற்றும் ஷார்ஷாவில் புத்தகக்காட்சிகளில் பங்கேற்று இருக்கிறோம். தமிழர்கள் வாழும் பெரும்பான்மையான நாடுகளில் எங்களது வெளியீடுகள் விற்பனையாகிறது.

எங்களை சந்திக்கும் நண்பர்கள் உறவினர்கள் வேறு ஏதும் தொழில் செய்கிறீர்களா? முழு நேரமும் புத்தகத் தொழிலா என வினவுகின்றனர். அவர்களது கேள்விக்குக் காரணம் இது லாபகரமான தொழிலா என்ற சந்தேகம்தான். உண்மையிலேயே ஈடுபாட்டோடு செய்தால் எல்லாத் தொழிலுமே லாபகரமானதே என்பது எனது நம்பிக்கை. புத்தகப் பதிப்பு என்பது லாபம் மட்டுமின்றி மிக மரியாதையான அறிவு சார்ந்த தொழிலும் கூட. டிவி, செய்தித் தாள், வாட்ஸாப், முகநூல், இன்ஸ்டா, யூடியூப் போன்ற சமூக ஊடகங்கள் எத்தனையோ வந்தாலும் புத்தக வாசிப்பை விரும்புவோர் அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளனர். உண்மையைக் கூறவேண்டுமெனில் இந்த சமூக ஊடகங்களே புத்தக வாசிப்பு அதிகரிக்கக் காரணம். இந்த ஊடகங்கள் உலகின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் புத்தகங்கள், புத்தகக்காட்சிகள்குறித்த தகவல்களை உடனுக்குடன் கொண்டு சேர்த்துவிடுகின்றன.

மேலும் நாங்கள் வணங்கும் சித்தர் பெருமக்களின் அருளாலும் தமிழகத்தின் பெரும்பான்மையான நகரங்களிலும், இலங்கை, மலேசியா, சிங்கப்பூர், கனடா போன்ற நாடுகளில் உள்ள புத்தக வியாபாரிகளுடன் உள்ள நல்லதொரு வியாபாரத்தொடர்பாலும் சென்னை, மதுரை, கோவை, ஈரோடு, திண்டுக்கல், தஞ்சாவூர், ஒசூர், பெரம்பலூர், நாகை, திருநெல்வேலி, சிவகங்கை, கரூர் போன்ற பல்வேறு நகரங்களில் புத்தகக்காட்சிகளில் பங்குகொள்வதன் மூலமும் எங்களது வெளியீடுகளை பொதுமக்களிடம் கொண்டுசேர்க்கிறோம். நம்பிக்கையையும் உழைப்பையும் மூலதனமாக்கி மேலும் பல நூல்களை பதிப்பித்துக்கொண்டே இருக்கிறோம். இருப்போம். நன்றி!

நடமாடும் மனித தாவர கார்டன்!

மரம் நடுதல் மனித குலத்தின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான ஒன்று என்பதை பலர் பல வழிகளை சொல்லி இருக்கிறார்கள் அந்த வகையில் காங்கேயத்தைச் சேர்ந்த செல்வகுமார் சொல்லும் வழியை பாருங்க..

“என் பேரு செல்வக்குமார்.

நான் திருப்பூர் தாலுகா அலுவலகத்தில், அலுவலக உதவியாளராக இருக்கேன். சின்ன வயசுல இருந்தே எனக்கு மரம் நடுறதுல ஈடுபாடு உண்டு.

என் அப்பா நிறைய மரங்களை நட்டிருக்கிறார். அப்பாகிட்ட இருந்து வந்த ஆர்வம்தான் இது.

மண்ணைக் கெடுத்து மரத்தை அழிச்சிட்டா மனுசங்க எப்படிங்க இங்க வாழ முடியும்?இந்த பூமிக்காக நாம ஏதாச்சும் பண்ணணும்னு தோணுச்சி.

உடனே கையில செடிகளை தூக்கிக்கிட்டு ஊர் ஊரா கிளம்பிட்டேன். இதோட பத்து வருஷம் ஆச்சி. இதுவரைக்கும் 40 ஆயிரம் மரக்கன்றுகளை மக்கள்கிட்ட இலவசமா கொடுத்திருக்கேன்.

மரம் அழிந்தால் என்ன.?

மணல் அழிந்தால் என்ன.?

ஆறு காய்ந்தால் எனக்கென்னவென்று வாழ்பவர்களுக்கு மத்தியில் மரம் நடுவதையே வாழ்நாள் லட்சியமாகக் கொண்டு வாழ்ந்துவருகிறார் திருப்பூர் மாவட்டம் காங்கேயத்தைச் சேர்ந்த செல்வக்குமார்.

ஆள் உயர பச்சை அங்கியில் 70 பைகள் தைக்கப்பட்டிருக்கிறது.அவற்றில் பாதி அளவுக்கு மண் இருக்கிறது.

மண்ணில் விதவிதமான செடிகள். கிட்டதட்ட 150 கிலோ எடை இருக்கும். அதை உடலில் சுமந்துகொண்டு ஊர் ஊராக அலைவதுதான் செல்வக்குமாரின் அடையாளம்!

ஆரம்பத்துல இதுமாதிரி உடல் முழுக்க செடிகளைச் செருகல. கையிலதான் தூக்கிக்கிட்டுப் போனேன். ஆனா என்னை யாரும் ஏறெடுத்தும் பாக்கல. அப்பதான் நாம ஏதாச்சும் வித்தியாசமா பண்ணாதான் மக்களோட கவனத்தை ஈர்க்க முடிம்னு தோணுச்சி. அதுக்குப் பிறகுதான் பெரிய அளவில் அங்கி தச்சு அதுமுழுக்க செடிகளைச் செருகிகிட்டு

ஊர் ஊரராக் கிளம்பிட்டேன்.

கிட்டதட்ட 150 கிலோ இருக்கும். ஆனா இதை நான் ரசிச்சுப் பண்றதால எனக்கு பாரம் தெரியலை.

ஒவ்வொரு ஊராப் போய் மக்களை சந்திச்சுப் பேசுவேன். பேச்சுலயே யார்கிட்ட செடியைக் கொடுத்தா ஒழுங்கா வளர்ப்பாங்கனு கண்டுபிடிச்சிருவேன். அவங்ககிட்ட செடியைக் கொடுத்துட்டு தொலைபேசி எண் வாங்கிக்கிட்டு

வந்திருவேன்.

ஒவ்வொரு மாசமும் சுழற்சி முறையில எதாச்சும் ஒரு எண்ணுக்குத் தொலைபேசி செடியைப் பத்தி விசாரிப்பேன். அவுங்களும் ஆர்வமாச் சொல்வாங்க. அப்ப எனக்கு அவ்வளவு சந்தோஷமா இருக்கும்" என்று சொல்கிறார் செல்வக்குமார்.

வாரத்துல சனி, ஞாயிறு, திங்கள்னு மூனு நாளு இதுமாதிரி செடிகளைத் தூக்கிக்கிட்டு கிளம்பிடுவேன்.

என் மனைவி கூட, 'வீட்ல ஒருத்தி மரம் மாதிரி உட்காந்துருக்கேன் நீங்க என்னன்னா.. மரம் வளர்க்குறேன்னு சுத்திக்கிட்டு திரியுறீங்க'னு வருத்தப்பட்டாங்க.

ஆனா போகப்போக என் நோக்கத்தை அவங்க புரிஞ்சிகிட்டாங்க.

இப்போ அவுங்களே என் செலவுக்குக் காசெல்லாம் கொடுத்து சந்தோஷமா அனுப்பி வைக்கிறாங்க.

நான் சாகுறவரைக்கும் இது மாதிரி செடிகளைக் கொடுத்து மரமாக்கிக்கிட்டே இருக்கணும்.

அதுதான் என் ஆசையும் லட்சியமும்" என்று கண்கள் ஒளிர சொல்லி முடிக்கிறார்!

கோயம்புத்தூர் வந்திருந்த செல்வக்குமார் சாலையில் வரும்போகும் எல்லோரையும் மறித்து மரங்களின் மகத்துவத்தைப் பற்றி சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்.

சிலர் கேட்கிறார்கள். சிலர் சிரித்துவிட்டுக் கடந்து செல்கிறார்கள். ஆனாலும், செல்வக்குமார் அசரவில்லை. இது தனக்கு விதிக்கப்பட்டது என்பதைப் போல சிரித்த முகத்தோடு தன் பரப்புரையை அசராமல் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கிறார். தான் சொல்வதை உள்வாங்கிக் கொள்பவர்களுக்கு ஒரு செடியை இலவசமாக கொடுக்கிறார்.

செடி இலவசம்தான் ஆனால், உங்கள் தொலைபேசி எண் வேண்டும் என்று கேட்டு வாங்கிக் கொள்கிறார்.

அவரின் நோக்கம் நிறைவேற அவரை வாழ்த்தினோம்.

- **அம்ராபாண்டியன்**

வாழ்வியல் உண்மை

விதிக்கபட்ட உனது நேரம் சரியானதுதான்!

ஒருவன் 20 வயதில் திருமணம் செய்கிறான். ஆனால், 10 வருடங்கள் கழித்தே குழந்தை கிடைக்கிறது!

இன்னொருவன் 30 வயதில் திருமணம் செய்கிறான். 1 வருடத்தில் குழந்தை கிடைக்கிறது...!

ஒருவன் 22 வயதில் பல்கலைக்கழக பட்டதாரி ஆகிறான். ஆனால், 5 வருடங்களுக்குப் பின்பே தொழில் கிடைக்கிறது...!

இன்னொருவன் 27 வயதில் பட்டதாரி ஆகிறான். அடுத்த வருடமே தொழில் கிடைத்து விடுகிறது...!

ஒருவர் 25 வயதில் நிறுவனத்தில் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்கிறார். 45 வயதில் அவர் மரணித்து விடுகிறார்...!

இன்னொருவர் 50 வயதில் நிறுவனத்தில் தலைவர் ஆகிறார்.

90 வயது வரை வாழ்ந்து விட்டு செல்கிறார்...!

நம்மால் புரிந்துகொள்ள சிரமமான இத்தகைய ஏற்பாடுகள் எல்லாம் வல்ல இறைவன் முன்பே கணித்து வைத்தவை.

எழுதுகோல்கள் தூக்கப்பட்டு விட்டன. ஏடுகளும் மடித்து வைக்கப்பட்டு விட்டன...!

அவனைப் போல் எனக்கில்லையே என்று நீ புலம்பும் அதே நேரத்தில்,

உன்னைப்போல் நான் இல்லையே என்று அவன் புலம்பிக் கொண்டிருப்பான்.

உனக்கு விதிக்கப்பட்டது வேறு..

அவனக்கு விதிக்கப்பட்டது வேறு..

ஆக, உனது நேரத்தில் உனது வேலையை திறம்பட செய்துவிடு...!

உனக்கு முன்னால் உள்ளவர்கள் முந்தியவர்களும் அல்ல, உனக்குப் பின்னால் உள்ளவர்கள் பிந்தியவர்களும் அல்ல...!

நீயும் யாரையும் முந்தவும் இல்லை, யாரையும் பிந்தவும் இல்லை...!

அந்த இறைவன் உனக்கென குறித்த நேரத்தில் நீ உனது பணியை செய்து கொண்டிருக்கின்றாய்! அவ்வளவே...!

ஆதலால், உனக்கென குறிக்கப்பட்ட நேரங்காலத்தை செவ்வனே பயன்படுத்திக்கொள்...!

இறைவா.!

உன்னையே நாங்கள் வணங்குகிறோம்.!

உன்னிடமே நாங்கள் உதவியும்

தேடுகிறோம்..

ஓம் சிவாய நமக..... திருச்சிற்றமபலம்...........

- திருச்சி வை. சுவாமிநாதன்

கோடிக்கணக்கில் சம்பளம் வாங்கும் கொல்கத்தா இளைஞர்!

கொல்கத்தாவைச் சேர்ந்த ஒரு பட்டதாரி மாணவர் உலகில் பெரிய டெக் நிறுவனம் எனப் பிரமிக்கும் டாப் 3 நிறுவனத்திலும் ஒரே நேரத்தில் வேலையை வாங்கியது மட்டும் அல்லாமல் தான் படித்த பல்கலைக்கழகத்தில் இதுவரை யாரும் வாங்காத சம்பளத்தை வாங்கி இந்திய இளைஞர்கள் மத்தியில் தற்போது செலிப்ரிட்டியாக வலம் வருகிறார்.

இந்தியாவில் ஐஐடி, ஐஐஎம் போன்ற முன்னணி கல்லூரிகளில் பட்டம் பெறும் மாணவர்களுக்கு மட்டும் தான் கோடி ரூபாய் அளவில் சம்பளம் கிடைக்கும் என்ற நிலைமாறி சமீப காலமாகப் பட்டதாரிகள் கோடியில் சம்பளம் வாங்குகின்றனர்.

இதே வேளையில் கொரோனா தொற்றுக் காலத்தில் கேம்பஸ் இண்டர்வியூ அதிகளவில் நடக்காத காரணத்தால் சந்தையில் திறமையான பட்டதாரிகளுக்கு அதிகப்படியான வாய்ப்பு கிடைத்து வருகிறது.

கொல்கத்தாவை சேர்ந்த ஜாதவ்பூர் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த பிசாக் மொண்டல் இதுவரை எந்த ஒரு மாணவரும் செய்திடாத வகையில் ஒரே நேரத்தில் கூகுள், அமேசான், பேஸ்புக் என 3 பெரிய டெக் சேவை நிறுவனத்தில் பணியில் சேர தேர்வாகியுள்ளார்.

இதனால் பிசாக் மொண்டல் எந்த நிறுவனத்தில் சேரலாம் என்பதற்குச் சீட்டுக் குலுக்கிப்போட்டுத் தேர்வு செய்யும் நிலை உருவாகியுள்ளது.பிசாக் மொண்டல் தனது எதிர்காலத் திட்டத்தைக் கருத்தில் கொண்டு வருடத்திற்கு 1.8 கோடி ரூபாய் சம்பளமும், லண்டனில் முக்கிய நகரத்தில் வேலைவாய்ப்பை அளிக்கும் பேஸ்புக் நிறுவனத்தில் பணியில் சேர முடிவு செய்துள்ளார். கொரோனா தொற்றுப் பாதிப்பு இருந்த 2 வருடத்தில் பிசாக் மொண்டல் பல நிறுவனத்தில் பகுதி நேரமாகவும், முழுநேரமாகவும் பணியாற்றியும் பெரு நிறுவனங்களில் சேரும் அளவிற்குத் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டதாகத் தெரிவித்துள்ளார்.

பிற கட்சி ஆளும் மாநிலங்களை பா.ஜ.க தன் வசப்படுத்தியது எப்படி?

தமிழகத்தில் 2026 இல் பாஜக ஆட்சி அமைக்கும் என்று அக்கட்சியின் தமிழகத் தலைவர் அண்ணாமலை திட்டவட்டமாக கூறுவதை புறந்தள்ளுவதற்கு இல்லை .

ஏனென்றால் கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக அவர்கள் தங்கள் கட்சி ஆட்சியில் இல்லாத மாநிலங்களை 8 ஆண்டுகளில் எப்படி தங்கள் வசமாக்கினார்கள் என்பதை ஒரு முறை திரும்ப பார்க்கலாம்.

2016 – அருணாச்சல பிரதேசம்

ஆட்சிக் கவிழ்ப்பு சாதனையை முதல் முறையாக 2016ம் ஆண்டு அருணாச்சல பிரதேசத்தில் இருந்து தொடங்கியிருக்கிறது பா.ஜ.க. 2014ல் வெறும் 11 எம்.எல்.ஏக்களை கொண்டிருந்த பா.ஜ.க. 2016ம் ஆண்டில் காங்கிரஸின் 40 எம்.எல்.ஏக்களை வளைத்து 'மக்கள் கட்சி' என்ற புதிய கட்சியை தொடங்க வைத்து அதனுடன் இணைந்து காங்கிரஸ் ஆட்சியை வீழ்த்தி ஆளுங்கட்சியானது.

2017 – கோவா

தனிப்பெரும்பான்மையுடன் 17 தொகுதிகளை வென்ற காங்கிரஸ் கட்சியை ஆட்சியமைக்க விடாமல் குதிரை பேரம் நடத்தி காங்கிரஸ் உறுப்பினர்களை வளைத்ததோடு, பிற கட்சி எம்.எல்.ஏக்களுடன் கூட்டணி வைத்து வெறும் 13 இடங்களில் வென்ற பா.ஜ.க. ஆட்சியை அபகரித்தது.

2017 – மணிப்பூர்

60 சட்டப்பேரவை தொதிகளுக்கு கடந்த 2017ல் நடந்த தேர்தலில் காங்கிரஸ் 28 இடங்களில் வென்று பெரும்பான்மையை பெற்றது. ஆனால், 21 எம்.எல்.ஏக்களையே கொண்டிருந்த பாஜக தலா நான்கு தொகுதிகளில் வென்ற நாகா மக்கள் முன்னணி, தேசிய மக்கள் கட்சியுடனும், தலா ஒரு தொகுதியில் வென்ற லோக் ஜனசக்தி, சுயேட்சையுடன் இணைந்து கூட்டணி அமைத்து ஆட்சியை கைப்பற்றியது.

2018 – மேகாலயா

21 தொகுதிகளை வென்ற காங்கிரஸை வீழ்த்த 2 தொகுதிகளை வென்ற பா.ஜ.க. தேசிய மக்கள் கட்சி, ஐக்கிய ஜனநாயக கட்சி உள்ளிட்ட இதர மாநில கட்சிகளுடன் கூட்டணி வைத்து ஆட்சியை வளைத்து போட்டது.

2019 – கர்நாடகா

2018ல் நடந்த சட்டப்பேரவை தேர்தலில் 104 இடங்களை பா.ஜ.க. வென்றிருந்தாலும் பெரும்பான்மை இல்லாததால் நம்பிக்கை வாக்கெடுப்புக்கு முன்பே பதவி விலகியது. அதன் பிறகு 80 தொகுதிகளை வென்ற காங்கிரஸ் 37 தொகுதிகளை வென்ற மதச்சார்பற்ற ஜனதா தளம் கட்சியுடன் இணைந்து

ஓராண்டு ஆட்சி நடத்தியது. ஆனால் காங்கிரஸின் 16 எம்.எல்.ஏக்களை குதிரை பேரம் பேசி வாங்கிய பா.ஜ.க. காங்கிரஸ் ம.ஜ.த கூட்டணியை கவிழ்த்து ஆட்சியில் ஏறியது.

2019 – சிக்கிம்

2019ம் ஆண்டு நடந்த சட்டப்பேரவை தேர்தலில் மொத்தமுள்ள 32 தொகுதிகளில் பிராந்திய கட்சிகளான சிக்கின் கிராந்திகாரி மோர்ச்சா 17ம், சிக்கிம் ஜனநாயக முன்னணி 15 இடங்களிலும் வென்றது. ஒரு தொகுதியில் கூட வெல்லாத பாரதிய ஜனதா கிராந்தகாரி மோர்ச்சாவுடன் இணைந்து ஆட்சியை பிடித்தது.

மேலும் சிக்கிம் ஜனநாயக முன்னணியின் 10 எம்.எல்.ஏக்களை விலைக்கு வாங்கி தங்கள் கட்சியில் இணைத்துக் கொண்டதோடு அதன் பிறகு நடந்த 3 தொகுதிகளுக்கான இடைத் தேர்தலில் 2 இடங்களை வென்றது. தொடக்கத்தில் ஒரு எம்.எல்.ஏக்கூட சிக்கிம் சட்டமன்றத்தில் இல்லாமல் பாஜகவுக்கு தற்போது 12 எம்.எல்.ஏக்கள் உள்ளது.

2017 – பீகார்

2015ல் நடந்த தேர்தலில் பா.ஜ.கவுக்கு எதிராக லாலு பிரசாத்தின் ராஷ்டிரிய ஜனதா தளமும், நிதிஷ் குமாரின் ஐக்கிய ஜனதா தளமும் இணைந்து மெகா கூட்டணி வைத்து 80, 71 முறையே இடங்களில் வெற்றி பெற்று ஆட்சியமைத்தது. ஆனால் இரண்டே ஆண்டுகளில் லாலு நிதிஷ் கூட்டணியை உடைத்து நிதிஷ் குமாரை புதிய கட்சி தொடங்க வைத்து அதனுடன் இணைந்து பா.ஜ.க. ஆட்சிக்கட்டிலில் ஏறியது.

2018 – ஜம்மு காஷ்மிர் (குடியரசுத் தலைவர் ஆட்சி)

2015ல் நடந்த தேர்தலில் எந்த கட்சிக்கும் பெரும்பான்மை கிடைக்காததால் முப்தி முகமது சயீத்தின் மக்கள் ஜனநாயக கட்சி 28 இடங்களிலும், பாஜக 25 இடங்களிலும் உமர் அப்துல்லாவின் தேசிய மாநாட்டு கட்சி 15 இடங்களிலும் வென்றன. பி.டி.பியுடன் இணைந்து பா.ஜ.க. கூட்டணி அமைத்தது. 2016ல் முஃப்தி முகமது சயீத் இறந்த பிறகு அவரது மகள் மெகபூபா முஃப்தி 2016 ஏப்ரலில் முதல்வராக பதவியேற்றார். ஆனால் பாஜகவுடன் முரண்பட்டதால் 2018ல் கூட்டணி முறிந்தது, இதனையடுத்து, குடியரசுத் தலைவர் ஆட்சியை நிறுவி ஜம்மு காஷ்மிரை மத்திய அரசின் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்தது பா.ஜ.க.

2020 – மத்திய பிரதேசம்

2018ல் 114 இடங்களில் வென்ற காங்கிரஸ் கட்சி 121 எம்.எல்.ஏக்களுடன் கூட்டணி ஆட்சி அமைத்தது. ஆனால் காங்கிரஸ் கமல்நாத் பதவியேற்ற 2 ஆண்டுகளில் சூழ்ச்சி செய்து காங்கிரஸின் ஜோதிராதித்ய சிந்தியா உட்பட 29 பேரை வளைத்ததால் காங்கிரஸ் பெரும்பான்மையை இழந்தது. இதையடுத்து, பா.ஜ.க. ஆட்சியை பிடித்தது.

2021 – புதுச்சேரி

2016ல் நடந்த சட்டமன்றத் தேர்தலில் 15 தொகுதிகளில் வென்ற காங்கிரஸ் திமுக ஆதரவுடன் ஆட்சியை பிடித்தது. சரியாக 4 ஆண்டுகள் 9 மாதங்கள் ஆட்சியில் காங்கிரஸ் திமுக கூட்டணி நீடித்த நிலையில், 2 அமைச்சர்கள் மற்றும் 6 காங்கிரஸ் எம்.எல்.ஏக்களை வளைத்த பாஜக 3 நியமன எம்.எல்.ஏக்களை வைத்து நாராயணசாமி தலைமையிலான காங்கிரஸ் அரசை கவிழ்த்து ஜனநாயக படுகொலை செய்தது.

2022 – மகாராஷ்டிரா

மராட்டியத்தில் சிவசேனா, தேசியவாத காங்கிரஸ் மற்றும் காங்கிரஸ் கூட்டணி தலைமையிலான மகா விகாஸ் அகாடியின் ஆட்சி நடந்து வருகிறது. இந்த நிலையில், கடந்த 20ந்தேதி இரவில் சிவசேனா கட்சியின் அதிருப்தி எம்.எல்.ஏ.க்கள், மந்திரி ஏக்நாத் ஷிண்டே தலைமையில் ஒன்று திரண்டு அசாம் மாநிலம் கவுகாத்திக்கு புறப்பட்டு சென்றனர். உத்தவ் தாக்கரே அரசை கவிழ்த்து விட்டு ஆட்சியமைக்கும் முனைப்பில் பா.ஜ.க. நேற்று வெளிப்படையாக களத்தில் இறங்கியது. அக்கட்சியின் முன்னாள் முதல்மந்திரியான தேவேந்திர பட்னாவிஸ் அவசர அவசரமாக டெல்லி புறப்பட்டார். அவர் மாலையில் பா.ஜ.க. தலைவர் ஜே.பி. நட்டா வீட்டுக்கு சென்று அவருடன் ஆலோசனை நடத்தினார். சிவசேனா அரசு தனது பெரும்பான்மையை நிரூபிக்க வேண்டுமென கவர்னர் பகத்சிங் கோஷ்யாரி உத்தரவிட்டுள்ளார்.

கடந்த 2 ஆண்டுகளாக எங்களுடைய கோப்புகள் கவர்னர் கோஷ்யாரி முன் கவனிக்கப்படாமல் நிலுவையில் உள்ளன. அதன் மீது ஒரு நடவடிக்கை கூட அவர் எடுக்கவில்லை. ஆனால் இந்த விவகாரத்தில், ரஃபேல் ஜெட் விமானங்களை விட விரைவாக செயலாற்றுகிறார் சிவசேனா குற்றஞ்சாட்டுகிறது. தமிழகத்தில் ஏற்கனவே ஆளுநர் ஆர்.என். ரவி அவர்கள் தமிழக அரசுடன் மோதல் போக்கை கடைபிடித்து வருவதை நாம் அறிவோம்.

– டாக்டர்.ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்.,

எழுதுகோலின் சக்தி!

எழுதுகோல்தான்
ஈட்டிகளாய் பாய்ந்திருக்கிறது!
எழுத்துகள்தான்
அனுகுண்டுகளாய்
வெடித்திருக்கிறது!
ருஷிய புரட்சியில் தொடங்கி
இந்திய விடுதலை வரை
இதுவே
சாட்சியமாகியுள்ளது!

எழுதுகோலே
செங்கோலாய்
மாறியிருக்கிறது!
எழுத்துகளே
வேதமாய் காட்சியாகியுள்ளது!

அகத்தியனில்
தொடங்கி
அறியப்பட்ட
வரலாறு இது!

எழுதுகோல்
எழுதுவோனின் ஆயுதமாய்...
எழுத்துகள்
புரட்சிக்குரிய விதைகளாய்...

பிரகடனப் பட்டுள்ளது
அதர்மங்களின் அரசாட்சியில்!

எழுதுவோன் இறைவனாய்...
எழுத்துகள் வரமாய்...

நிரூபணப்பட்டுள்ளது
பாரதியிடம்!

எழுதுகோல்
பூமியை சமன்படுத்தும்
ஏர்முனையாய்...
எழுத்துகள்
நேய விதைகளாய்...

காட்சியாகி உள்ளது
வள்ளலாரிடம்!

எழுத்தும்
எழுதுகோலும்
ஆட்சியையும்
மாற்றம் செய்யும்...

சாட்சியாகி உள்ளது
பட்டுக்கோட்டையிடம்!

எழுதுகோலும்
எழுத்துகளும்
தத்துவத்தின்
மூலம்...

உண்மையாகி உள்ளது
காரல் மார்க்சிடம்!

எழுத்துகள்
அரசியலின் பிறப்பிடம்...

ஆதாரம் ஆகியுள்ளது
அரிஸ்டாட்டிலிடம்!

நண்பனே...
அந்த எழுதுகோல்
இன்று
உன்னிடமும்!

என்ன செய்யப்போகிறாய்
யோசி!

உன்
எழுதுகோல்
உலகை உலுக்கும்!
அதர்மத்தை வேரறுக்கும்!
கோழைகளை வீரனாக்கும்!
கொடுங்கோன்மைக்கும்
முடிவு கட்டும்!

பிரளயத்தை உருவாக்கும்
மகா சக்தியாக
வெளிப்படு!

– பாரதிசுகுமாரன்

புறாவின் எச்சத்தால் கொரானோ வருமா?

- மருத்துவர் விளக்கம்!

திரைப்பட நடிகை மீனா அவர்களின் கணவர் சமீபத்தில் இறந்து போனார் அவரது இறப்புக்கு புறாவின் எச்சமும் ஒரு காரணம் என்ற செய்தி ஊடகங்களில் பரவி வருகிறது.. இது குறித்து டாக்டர் சாந்தி ரவீந்திரநாத் அவர்கள் தனியார் நிறுவனத்துக்கு அளித்த பேட்டியில் இது குறித்து விவரமாக தெரிவித்துள்ளார்.

கொரோனா வைரஸ் ஒரு பக்கம் தீவிரமாக பரவி வருகிறது. இதனால் மருத்துவமனைகளில் நிறைய பேர் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த நிலையில் தற்போது ஹிஸ்டோபிளாஸ்மோசிஸ் எனும் நோய் குறித்த பேச்சும் அடிபடுகிறது.

கேட்பதற்கே புதிதாக இருக்கிறது. மேலும் இது புறாவின் எச்சத்தால் வருவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. இது நுரையீரலில் நோய் தொற்றை ஏற்படுத்தும். மணல் மற்றும் புறாக்கள், வவ்வால்களின் எச்சங்கள் மூலம் பூஞ்சையினால் ஏற்படும் பாதிப்பு ஆகும். மத்திய , தென் கிழக்கு நாடுகள், மத்திய அட்லாண்டிக் நாடுகளில் இந்த பூஞ்சைகள் அதிகம் வளர்கின்றன. இந்த ஹிஸ்டோபிளாஸ்மோசிஸ் வியாதி வந்தால் சிகிச்சை தேவைப்படாது. எனினும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு மிகப் பெரிய மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

இந்த நோய் வளர்ந்து உடல் முழுவதும் பரவி விடும். இந்த நோய் பாதித்தால் காய்ச்சல், வறட்டு இருமல், நெஞ்சு வலி, மூட்டு வலி, சிவப்பாக உள்ளங்கால்களில் வீங்குதல் ஆகும். இந்த நோயே மிகவும் மோசமாக பாதித்தால் அதிகளவு வியர்க்கும், சுவாசிக்க முடியாது, இருமும் போது ரத்தம் வரும். இந்த பூஞ்சை நோய் பாதித்த ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்கு பரவாது.

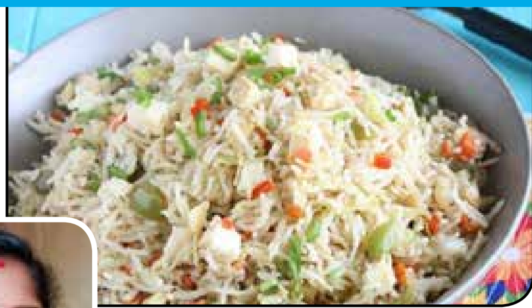
புறா, வவ்வாலின் எச்சத்தால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இது மிகவும் அரிதான நோய். இந்த பூஞ்சை பாதித்த எந்த பறவையாக இருந்தாலும் அதன் எச்சங்களின் மூலம் மற்றவர்களுக்கு பரவலாம்.

புறாக்களுக்கு உணவு வைத்துவிட்டு வருவது, தண்ணீர் கொடுப்பது போன்றவைகளை மட்டும் செய்ய வேண்டும். அதன் எச்சங்களின் அருகே செல்வது , அதை சுத்தம் செய்வது போன்றவற்றை செய்யும் போது இது போன்ற பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே ஹிஸ்டோபிளாஸ்மோசிஸ் என்பது மிகவும் அரிதான நோய், எல்லோருக்கும் ஏற்படும் என்று சொல்ல முடியாது. மேலும் ஏற்கெனவே ஏதாவது ஒரு நோய் இருந்து அதனுடன் இந்த பூஞ்சை நோயும் சேர்ந்து கொண்டால் பிரச்சினை ஏற்படும். புறா, வவ்வால் எச்சங்களிலிருந்து ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இந்த பூஞ்சை பாதித்த பறவைகளுக்கு மட்டுமே இந்த நோய் இருக்கும் என்றார் டாக்டர். சாந்தி ரவீந்திரநாத்.

- **கவிஞர் சுகந்தீனா**

மித்ரா கிட்சன்

சீஸ் ப்ரைட் ரைஸ்



S. கவிதா, சிட்லபாக்கம்

தேவையான பொருட்கள்: பாஸ்மதி அரிசி - 500 கிராம், சீஸ் - 200 கிராம், வெங்காயம் - 2, கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 50 கிராம், கோஸ் – சிறிதளவு, குடைமிளகாய் – 1, இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், வினிகர், சோயா சாஸ், உப்பு, எண்ணெய், பூண்டு, வெங்காயத்தாள், பச்சைபட்டாணி சிறிதளவு, Sweet corn- சிறிதளவு

செய்முறை: முதலில் பாஸ்மதி அரிசியை 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து வழக்கமாக வடிக்கும் சாதம் போல் வடித்து ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். . பிறகு அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றவும். பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும் வெங்காயம் வதங்கியவுடன் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டை சேர்க்கவும். பிறகு பொடிப் பொடியாக கட் செய்த கேரட், குடைமிளகாய், பீன்ஸ், கோஸ், பச்சை பட்டாணி, Sweet corn இவைகளை சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு சிறிதளவு இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்க்கவும் .பிறகு வினிகர் ஒரு ஸ்பூன் சோயா சாஸ் 2 ஸ்பூன் சேர்த்து கலக்கவும் .பிறகு நாம் வடித்து வைத்த பாஸ்மதி அரிசி சாதத்தை இதனுடன் சேர்த்து கலந்து விடவும் .

பிறகு இதற்கு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொள்ளவும். பிறகு 200 கிராம் Cheese எடுத்து Cube வடிவில் கட் செய்து சாதத்துடன் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாளை இதனுடன் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் கலந்து விடவும்.இப்பொழுது அனைவருக்கும் பிடித்த மிக மிக சுவையான அட்டகாசமான சீஸ் ப்ரைட் ரைஸ் ரெடி..

இதனுடன் Tomato sauce சேர்த்து பரிமாறவும்.

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

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

மேலும் விபரங்களுக்கு: 044-23743007/8

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

உண்மையான மகிழ்ச்சி எது!

பணம் மட்டுமே வாழ்க்கை என்று நம்மில் பலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் ஆனால் உலகில் உயர்ந்த பணக்காரர் மகிழ்ச்சி என்பது எது என்பதை சொல்கிறார்.

ஃபெமி ஒடெடோலா: நைஜிரியாவை சேர்ந்தவர். உலக பணக்கார வரிசையில் 1000 கிட்ட இருப்பவர்.

ஒரு தொலைபேசி நேர்காணலில் கோடீஸ்வரர் ஃபெமி ஒடெடோலாவை வானொலி தொகுப்பாளர் பேட்டி எடுத்த போது, "உங்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியான மனிதராக மாற்றியது என்ன?" என்ற கேள்விக்கு? ஃபெமி கூறினார்:

நான் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியின் 4 நிலைகளை கடந்துவிட்டேன், இறுதியாக உண்மையான மகிழ்ச்சியின் அர்த்தத்தை புரிந்துகொண்டேன்."

1.முதல் கட்டமாக செல்வத்தையும் வழிமுறைகளையும் குவிப்பதாக இருந்தது. ஆனால் இந்த கட்டத்தில் நான் விரும்பிய மகிழ்ச்சி எனக்கு கிடைக்கவில்லை.

2.பின்னர் மதிப்புமிக்க பொருட்கள் மற்றும் பொருட்களை சேகரிக்கும் இரண்டாம் கட்டம் வந்தது. ஆனால் இந்த விஷயத்தின் விளைவும் தற்காலிகமானது என்பதை நான் உணர்ந்தேன், மதிப்புமிக்க பொருட்களின் மீதான ஈர்ப்பு நீண்ட காலம் நீடிக்காது.

3.பின்னர் பெரிய திட்டங்களைப் பெறுவதற்கான மூன்றாம் கட்டம் வந்தது. நைஜீரியா மற்றும் ஆபிரிக்காவில் 95% டீசல் விநியோகத்தை நான் வைத்திருந்தேன். ஆப்பிரிக்காவிலும் ஆசியாவிலும் நான் மிகப்பெரிய கப்பல் உரிமையாளராக இருந்தேன். ஆனால் இங்கே கூட நான் கற்பனை செய்த மகிழ்ச்சி கிடைக்கவில்லை.

4. நான்காவது கட்டம், என் நண்பர் ஒருவர் ஊனமுற்ற சில குழந்தைகளுக்கு சக்கர நாற்காலி வாங்கச் சொன்ன நேரம். சுமார் 200 குழந்தைகள்.

நண்பரின் வேண்டுகோளின்படி, நான் உடனடியாக சக்கர நாற்காலிகள் வாங்கினேன்.

ஆனால் நண்பர் நான் அவருடன் சென்று சக்கர நாற்காலிகளை குழந்தைகளுக்கு ஒப்படைக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார். நான் தயாராகி அவருடன் சென்றேன்.

அங்கே நான் சக்கர நாற்காலிகளை குழந்தைகளுக்கு என் சொந்த கைகளால் கொடுத்தேன். இந்த குழந்தைகளின் முகங்களில் விசித்திரமான பிரகாசத்தை நான் கண்டேன். அவர்கள் அனைவரும் சக்கர நாற்காலிகளில் உட்கார்ந்து, சுற்றி நகர்ந்து வேடிக்கை பார்த்தனர்.

அவரகள் ஏதோ சுவர்க்கத்தை கண்டதுபோல் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்ந்து இருந்தனர். எனக்குள் உண்மையான மகிழ்ச்சியை உணர்ந்தேன்.

நான் வெளியேற முடிவு செய்தபோது குழந்தைகளில் ஒருவர் என் கால்களைப் பிடித்தார். நான் என் கால்களை மெதுவாக விடுவிக்க முயன்றேன், ஆனால் குழந்தை என் முகத்தை உற்றுப் பார்த்து என் கால்களை இறுக்கமாக பபிடித்துக்கொண்டது. நான் குனிந்து குழந்தையிடம் கேட்டேன்: உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது தேவையா?

இந்த குழந்தை எனக்கு அளித்த பதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி அளித்தது மட்டுமல்லாமல், வாழ்க்கையைப் பற்றிய எனது அணுகுமுறையையும் முற்றிலுமாக மாற்றியது.

இந்த குழந்தை கூறியது : "நான் உங்கள் முகத்தை நினைவில் வைக்க விரும்புகிறேன், உங்களை சொர்க்கத்தில் சந்திக்கும் போது, நன்றி சொல்ல உங்கள் முகம் சரியாக அடையாளம் காணப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

– கோவில்பட்டி முத்துலட்சுமி

முன்னோர்கள் அனுபவம்!

இன்றைக்கு நாம் இயந்திரங்களாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் அறிவியலின் உச்சம் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கின்ற காலம் இது ஆனால் அந்தக் காலத்தில் நம்முடைய தாத்தா பாட்டிகள் வாழ்ந்த காலத்தில் அவர்களது அனுபவம் எந்த காலத்திலும் ஈடு இணையற்றதாக இருந்து வந்திருக்கிறது.

ஏன்டா, சளி பிடிச்சிருக்கா? சரியாத் தூங்கலையா? குரல் கம்முது! என்று கேட்டுப் பதறும் நம் அம்மாக்கள், எந்தப் பல்கலைக்கழகத்திலும் எம்.பி.பி.எஸ் பட்டம் பெற்றிருக்கவில்லை.

'வானம் வடக்கே கருக்கலா இருக்கு, மழை வருமாட்டு இருக்கு, மாடில காயிற வத்தலை எடுத்துட்டு வா' என்று சொன்ன பாட்டி வானிலை அறிவியல் படித்தது இல்லை.

ஆடிப் பட்டம் தேடி விதை என இன்றைக்கும் சொல்லும் வரப்புக் குடியானவன் விவசாயக் கல்லூரிக்குள் மழைக்குக்கூட ஒதுங்கியது இல்லை

முந்தா நாள் சமைத்த கறி அமுதெனினும் அருந்தோம் எனப் பாடிய தேரன் சித்தர் மைக்ரோபயாலஜி தேர்வுகளில் தேறியது இல்லை.

செந்தட்டிக்கும் ஓடைத் திருப்பிக்கும் கொஞ்சம் உடம்புக்கு ஆகலை. எங்கேயோ நின்னுட்டு இருக்குங்க புடிச்சிட்டு வாரேன் எனச் சொல்லி மேய்ச்சல் நிலத்துக்கு ஓடும் சடையனுக்கு 60 ஆடுகளில் இரண்டை மட்டும் காணவில்லை என்பதைக் கண்டுபிடித்து, போதாக் குறைக்கு அதற்கு உடம்பும் சரியில்லை என்றும் சொல்லும் அறிவாற்றலை, எந்த வெர்ட்னரி கல்லூரிப் படிப்பும் அவருக்குக் கொடுத்தது இல்லை.

அப்புறம் எப்படி இவர்கள் எல்லாம் இப்படித் துல்லியமாகக் கணக்கிடுகிறார்கள்?

அப்போது எங்கிருந்து வந்தது இந்த அறிவியல்?

இப்போது எங்கே போனது அந்த அனுபவம்?

ஒவ்வொரு மனிதனும் அக்கறையுடன் அடுத்த தலைமுறைக்குக் கடத்திய காய்ப்பு உவப்பிலாத அனுபவம்தான் அந்த அறிவு.

வள்ளுவன் சொல்லும் மெய்ப்பொருள் காணும் அறிவும், பாரதி சொன்ன விட்டு விடுதலையாயிருந்த மனமும் சில காலமாக ஒட்டு மொத்தமாகக் காணாமல் போனதில்தான் அத்தனை அறிவையும் இழந்து வருகிறோம்.

மம்மி எனக்கு வொயிட் சட்னிதான் வேணும் க்ரீன் சட்னி வைக்காதே, சொல்லிட்டேன்' எனப் பள்ளி செல்லும் குழந்தை உத்தரவிடும் போது, 'எப்போது முதல் ஏசியன் பெயின்ட்டில் சட்னி செய்யத் தொடங்கினார்கள்?' என்றே மனம் பதறுகிறது.

அந்தக் குழந்தையிடம், 'க்ரீன் சட் னின்னா என்ன தெரியுமா?' எனக் கேட்டால் நிச்சயம் தெரிந்திருக்காது.

ஏனென்றால், சொல்லித்தர அம்மாவுக்கும் அப்பாவுக்கும் நேரம் இல்லை. இந்த மௌனங்களும், அவசரங்களும் தொலைத்தவை தான் அந்த அனுபவப் பாடம்!

தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள் சொல்லிக் கொடுத்து புரோட்டின், கலோரி, விட்டமின் பற்றிய ஞானம் பெருகிய அளவுக்கு,

'கொள்ளும், கோழிக்கறியும் உடம்புக்குச் சூடு;

எள்ளும், சுரைக் காயும் குளிர்ச்சி

பலாப் பழம் மாந்தம்

பச்சைப் பழம் கபம்

புளிதுவர் விஞ்சிக்கின் வாதம் என்ற வார்த்தைகள் வழக்கொழிந்து போய்விட்டன.

அதென்ன சூடு, குளிர்ச்சி? அப்படி எல்லாம் ஒண்ணும் கிடையாது !

இந்த தெர்மாமீட்டர்ல உங்க சூடு எங்கேயாவது தெரியுதா?' என இடைக்கால அறிவியலிடம் தோற்றுவிட்ட அந்தக் கால அறிவியலின் அடையாளங்களை, வணிக உலகமும் தன் பங்குக்குச் சிரச்சேதம் செய்துவிட்டது.

விளைவு? லெஃப்ட் ஐப்ரோ ஸ்பெஷலிஸ்ட்கிட்ட நாளைக்கு ஒரு அப்பாயின்ட்மென்ட்' எனும் அம்மா,

'சாப்பிடவே மாட்டேங்கிறான்ல, அதான் 3,500 ரூபாய்க்கு இந்த எனர்ஜி டிரிங்க்' என்று அக்கறை காட்டும் அப்பா.

பியூஸ் போயிருச்சா? எனக்கு என்ன தெரியும்? போய் எலக்ட்ரீஷியனைக் கூப்பிடுங்க!' என எரிந்துவிழும் எலெக்ட்ரிக்கல் இன்ஜினீயரிங் படித்த அண்ணன் போன்றவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி விட்டது.

வயிறு உப்புசமா இருக்கா? மாந்தமாயிருக்கும் கொஞ்சம் ஓமத்தை வாணலில லேசாக் கறுக்கி, நாலு டம்ளர் தண்ணி விட்டுக் கொதிக்க வெச்சு ராத்திரி கொடு' என்ற அனுபவத்துக்குள் அறிவியல் ஒளிந்திருக்கிறது.

ஏழு மாதக் குழந்தைக்கு மாந்தக் கழிச்சல் வந்தபோது, வசம்பைச் சுட்டுக் கருக்கி, அந்தக் கரியைத் தாய்ப் பாலில் கலந்து கொடுத்த தாய்க்கு இன்று திட்டு விழுகிறது.*

'கைக் குழந்தைக்கு ஏன் வசம்பைக் கொடுத்தே?குழந்தைகளுக்கு வசம்பைக் கொடுக்கக்கூடாதுனு அமெரிக்காவுல எச்சரிச்சிருக்காங்க' என்று கரித்துக் கொட்டுகிறார்கள். வசம்பில் 0.04 சதவிகிதம் மட்டுமே உள்ள அசரோன் என்ற பொருள் நச்சுத்தன்மைக் கொண்டது என இன்றைய விஞ்ஞானம் கண்டறிந்திருக்கலாம். ஆனால், வசம்பைச் சுட்டுக்கருக்கும்போது அந்த அசரோன்காணாமல் போய்விடும் என்பதை அன்றைய அனுபவ அறிவியல் உணர்ந்திருந்தது.

பேச்சு வர தாமதமாகும் குழந்தைக்கும், மாந்தக் கழிச்சலுக்கும், இன்னும் பல குழந்தை நோய்க்கும் மிக அற்புதமான மருந்தாக விளங்கும் வசம்புக்குப் பாட்டி வைத்தியப் பெயர் என்ன தெரியுமா? 'பிள்ளைவளர்ப்பான்'!'

சளி பிடிச்சிருக்கா? கற்பூரவல்லில பஜ்ஜி போட்டுக் கொடுங்க. மத்தியான ரசத்தில் கொத்தமல்லியோட கொஞ்சம் தூதுவளை, கொஞ்சம் துளசிப் போடுங்க;

மலச் சிக்கல்ல கஷ்டப்படுறானா? ராத்திரில பிஞ்சு கடுக்காயைக் கொட்டையை எடுத்துட்டு வறுத்து பொடி செஞ்சுக் கொடுங்க;

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய், சீரகம் இந்த அஞ்சையும் வறுத்துப் பொடிசெய்து, சரிக்குச் சரியா பனைவெல்லம் கலந்து மூணு சிட்டிகை கொடுத்தா, பசிக்கவே பசிக்காத பிள்ளை கன கன்னு பசி எடுத்துச் சாப்பிடும்;

வாய்ப் புண்ணுக்கு மணத்தக்காளி கீரையில சிறுபருப்பு போட்டு கொஞ்சம் தேங்காய்ப் பால் விட்டு, திருநெல்வேலி சொதி செஞ்சு கொடுங்க

பித்தக் கிறுகிறுப்புக்க முருங்கைக்காய் சூப், மூட்டு வலிக்க முடக்கத் தான் அடை, மாதவிடாய் வலிக்கு உளுத்தங்களி, குழந்தை கால்வலிக்கு ராகிப் புட்டு, வயசுப் பெண் சோகைக்கு கம்பஞ்சோறு,

வயசான தாத்தாவின் கால்வீக்கத்துக்க வாழைத்தண்டுப் பச்சடி' என விரியும் இந்தப் பட பட பட்டியலில் இடம் பெற்றிருக்கும் அத்தனையும் சில நேரம் மருந்துகள்; பல நேரம் மருத்துவ உணவுகள்.

காப்புரிமைப் பிடியில்லா இந்த அடுப்பங்கரையின் அறிவியல் நம் தொன்மைச் சிறப்பு மட்டுமல்ல வரும் நாட்களில் தொற்று நோய்க் கூட்டத்தின் பிடியில் நாம் சிக்கித் தவிக்காமல் இருக்க உதவும் ஒரே வழி.

சுழியத்தைக் (ஜீரோவை) கண்டுபிடித்து இன்றைய கணிதத்தின் அச்சாணியைத் தந்த தேசம் இது.

'பை' என்றால் 22/7 என்ற பரிச்சயமே இல்லாத வெகு காலத்துக்கு முன்னரே, சுற்றளவுச் சூத்திரத்தைக் கச்சிதமாகத் தெரிந்துகொண்டு நிலத்தை அளந்த கொத்தனார்கள் புழங்கிய மண் இது.

'ஆறறிவதுவே அதனொடு மனமே என மனதின் முதல் சூத்திரத்தை சிக்மண்ட் ஃப்ராய்டுக்கு 30 தலைமுறைகள் முன்பே காப்பியம் எழுதிய ஊர் இது.

இத்தனை காலம் நாம் காத்து வந்த அறிவியலை, எந்த நெருக்கடியிலும் இழக்கலாமா...!?

அனுப்பியவர்: **ஜெ.ராணி, சேலம்**

வாயுத்தொல்லை (Gas) வராமல் தடுப்பது எப்படி?

இன்று கணினி முன்பாக நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது, துரித உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது, உடல் உழைப்பு என்பதே இல்லாமல் இருப்பது போன்றவற்றால் வயிற்றில் கேஸ் சேருவது அதிகமாகிக் கொண்டே செல்கிறது. இதனை போக்க சில எளிய வழிமுறைகள்.

வயிற்றில் கேஸ் சேர என்ன காரணம்?

சாப்பிடும் உணவுகள் செரிமானம் ஆகாத போது அதிலிருக்கும் பேக்டீரியாக்களால் வயிற்றில் கேஸ் சேரும். அதே போல அதிக அளவிலான ஃபைபர் உணவுகள், ஜீரணிக்க தாமதமாகும் உணவுகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அதுவும் வயிற்றில் கேஸ் சேரும். கேஸ் நிறைந்த சாஃப்ட் டிரிங்க்ஸ் அடிக்கடி குடிப்பதும்இதற்கு முக்கிய காரணம்

என்ன செய்யலாம்?

வயிற்றில் கேஸ் சேர்ந்து வயிறு உப்பலாக இருந்தால் முதலில் தரையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தலையை உயர்த்தி உங்களின் உடல் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு தரையில் படுங்கள். கட்டில்,சோஃபா போன்றவற்றில் படுப்பதை தவிர்த்திடுங்கள் ***நீராகாரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்:*** உணவு வகைகளை குறைத்துவிட்டு நீராகாரத்தை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், சூப், கஞ்சி, ஜூஸ் போன்று எளிதில் ஜீரணம் ஆககூடியவற்றை குடியுங்கள்.

தாளித்தல்: கடுகு கேஸ்ட்ரிக் பிரச்சனைகளை தீரப்பதில் வல்லது அதனால் தான் எல்லா உணவுகளிலும் தாளிக்க பயன்படுத்துகிறார்கள். கடுகு சூப் செய்து குடிக்கலாம்.

சூடான பானம்: சூடான பானங்களை குடியுங்கள்டீ, காபி, க்ரீன் டீ போன்றவை குடிக்கலாம். இஞ்சி சாறு, இஞ்சி தேநீர் போன்றவற்றையும் குடிக்கலாம்.

பெருஞ்சீரகம்: பெருஞ்சீரகம் இதற்கு உடனடி தீர்வு வழங்கும். தண்ணீரை சூடாக்கும் போது அதில் ஒரு ஒரு சிட்டிகை பெருஞ்சீரகத்தை போட்டு நன்றாக கொதிக்க வைத்திடுங்கள் இதை அப்படியே குடிக்கலாம் அல்லது இதனோடு சிறிது புதினா இலையையும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடிக்கலாம்.நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பூண்டு: உணவு ஜீரணத்திற்கும், கேஸ் ப்ராப்ளத்திற்கும் பூண்டு பெரும் பங்காற்றும். இரண்டு மூன்று பூண்டுகளை நெருப்பில் சுட்டு அப்படியே சாப்பிடலாம். அல்லது தண்ணீரில் பூண்டு,சீரகம்,மிளகு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைத்து குடியுங்கள்.

பெருங்காயம்: நீரில் சிறிது பெருங்காயத்தை கலந்து குடிக்கலாம். ஒரு நாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை இப்படி குடிக்கலாம். அதற்கு மேல் வேண்டாம். அதிகமாக குடித்தால் இது வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்திடும்.

இலவங்கப்பட்டை: இலவங்கப்பட்டையை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து குடிக்கலாம் அல்லது இலவங்கப்பட்டையை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளுங்கள் அதனை பாலில் கலந்து கூட குடிக்கலாம். இது உடனடி நிவாரணத்திற்கு கைகொடுக்கும்.

– ஆர்.குணசேகரன்

மித்ரா டாக்கீஸ்

60 ஆண்டுக்கும் மேலாக சினிமாவில் கொடிக்கட்டி பறந்த உலகநாயகன் கமல்ஹாசனுக்கு, தற்போது கோல்டன் விசாவினை வழங்கி துபாய் அரசு கௌரவித்துள்ளது.

இந்த கோல்டன் விசாவின் பலன்களின் மூலமாக அடுத்த 10 வருடங்களுக்கு எப்போது வேண்டுமானாலும் துபாய்க்கு செல்லலாம், அதேபோல அங்கு எவ்வளவு நாட்கள் வேண்டுமானாலும் தங்கலாம்.

இத்தனை வருடங்கள் கமலஹாசன் திரைப்படங்களில் நடித்ததற்கு, தற்போது தான் ஐக்கிய அரபு அமீரகத்தின் சிறப்பு அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது. உலகநாயகன் கமலஹாசன் நடிப்பில், இயக்குனர் லோகேஷ் கனகராஜ் இயக்கத்தில் வெளியான விக்ரம் திரைப்படம் மாபெரும் வெற்றி பெற்றது.

தென்னிந்தியாவில் முதல் முறையாக நடிகை திரிஷாவுக்கு கோல்டன் விசாவை பெற்றிருந்தார். இவரை தொடர்ந்து நடிகைகள் அமலாபால், காஜல் அகர்வால், நடிகர்கள் பார்த்திபன், நாசர் உள்ளிட்டோருக்கு வழங்கப்பட்டது.

ஹரி இயக்கத்தில் அருண் விஜய், சமுத்திரகனி, ப்ரியா பவானி சங்கர், யோகி பாபு உள்ளிட்ட பல நட்சத்திரங்கள் நடித்துள்ள யானை திரைப்படம் ஒரு வழியாக ரிலீஸ் ஆகி இருக்கிறது. பல தடைகளை கடந்து வெளியாகி இருக்கும் இந்த படம் தற்போது நல்ல வரவேற்பை பெற்று வருகிறது. முழுக்க முழுக்க ஃபேமிலி சென்டிமென்ட் மற்றும் ஆக்ஷன் கலந்து உருவாகி இருக்கும் இந்த திரைப்படம் ஒரு பக்கா என்டர்டெயின்மென்ட் படமாக ரசிகர்களை திருப்தி அடைய வைத்துள்ளது. அந்த வகையில் ஒரு வெற்றிக்காக போராடி வந்த அருண் விஜய்க்கு இந்த படம் ஒரு வெற்றி படமாக அமைந்திருக்கிறது. யானை'. பிரியா பவானி ஷங்கர், சமுத்திரக்கனி, ராதிகா சரத்குமார், ராஜேஷ், அம்மு அபிராமி, போஸ் வெங்கட் என பல முன்னணி நட்சத்திரங்கள் இப்படத்தில் நடித்துள்ளனர். முதல் முறையாக ஹரி அருண் விஜய் கூட்டணியில் உருவாகியுள்ள 'யானை' திரைப்படத்தின் மீது ரசிகர்கள் மாபெரும் எதிர்பார்ப்பை வைத்திருந்தார்கள்.

திருச்சிற்றம்பலம், பொம்மை, இந்தியன் 2, பத்துத்தல, பல படங்களை கைவசம் வைத்துள்ளார் பிரியா பவானி சங்கர். எப்போதும் சமூக வலைத்தளத்தில் படு ஆக்ட்டிவாக இருக்கும் பிரியா பவானி ஷங்கர், தனது புகைப்படங்களை இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் வெளியிட்டு ரசிகர்களிடம் லைக்குகள் குவித்து வருகிறார். தெலுங்கில் நாகசைதன்யாவுக்கு ஜோடியாக ஒரு வெப்சீரிஸ்லும் நடித்து வருகிறார், மேயாதமான் படத்தின் மூலம் வெள்ளித்திரையில் நாயகியாக அறிமுகமானார். செய்தி வாசிப்பாளராக தன் பயணத்தைத் தொடங்கிய பிரியா பவானி, சின்னத்திரை தொடர்களில் நாயகியாக நடித்து ரசிகர்களைக் கவர்ந்து பின் வெள்ளித்திரையில் நுழைந்தவர். இயக்குநர் கல்யாண கிருஷ்ணன் மற்றும் நடிகர் ஜெயம் ரவி இரண்டாவது முறையாக கூட்டணி அமைத்துள்ள படம் ‘அகிலன்’. இந்தப் படத்தில் பிரியா பவானி சங்கர், தன்யா ரவிச்சந்திரன், ஹரிஷ் உத்தமன் ஆகியோர் நடித்துள்ளனர். நகரின் சட்டவிரோத கிங்னா இந்த அகிலன் தான் என்று துவங்கும் டீசர் அதிரடி சண்டைக் காட்சிகள் மற்றும் காவல்துறையின் சேஸிங் காட்சிகளுடன் உள்ளது. இந்தப் படத்தில் காவல்துறை அதிகாரியாக பிரியா பவானி சங்கர் நடித்துள்ளார்.

டபுள்மீனிங் புரொடொக்ஷன் சார்பில் அருண்மொழி மாணிக்கம் தயாரித்து, கிஷோர் இயக்கிய மாயோன் படத்தில் சிபிராஜ், தான்யா ரவிச்சந்திரன், கேஎஸ் ரவிக்குமார் உள்ளிட்டோர் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்து அசத்தியுள்ளனர். இந்தப் படம் ரிலீஸ் ஆகி தற்போது ரசிகர்களிடம் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. பழமையான கோயிலில் இருக்கும் தங்கம், வைர நகைகள் அடங்கிய புதையலைத் தேடி செல்லும் போது ஏற்படும் அமானுஷ்ய அனுபவத்தை பற்றிய கதைதான் மாயோன் திரைப்படம். இதில் பழமையான கோயிலில் புதையல் இருப்பதாக தொல்லியல் துறைக்கு தகவல் கிடைக்க அதை கண்டுபிடிக்க விரையும் தலைமை அதிகாரியாக இந்தப்படத்தில் சிபிராஜ் நடித்திருக்கிறார். இதனால் படத்திற்கு ரசிகர்கள் கொடுத்த வரவேற்பால் சந்தோசமடைந்த சிபிராஜ் படத்தின் இயக்குனர் கிஷோருக்கு தங்க சங்கிலியைப் பரிசாக அளித்து மகிழ்ந்தார்.

மாமனிதன் விமர்சனம்

தன்னை விட தங்களது குழந்தைகள் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்பதுதான் ஒவ்வொரு அப்பாவின் பெரும் கனவாக இருக்கும். அப்படி ஒரு பெருங்கனவுடன் இருக்கும் அப்பாவின் வாழ்க்கையில் நடக்கும் ஒரு சம்பவம் அவனை எப்படி மாமனிதனாக மாற்றுகிறது என்பதுதான் இந்தப் படம். இயக்குனர் சீனு ராமசாமி கமர்ஷியலாக எந்தவித சமரசமும் செய்து கொள்ளாமல் ராதாகிருஷ்ணன் என்ற மனிதனின் வாழ்க்கையை அப்படியே கண்முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தியிருக்கிறார்.

சீனு ராமசாமி இயக்கத்தில் விஜய் சேதுபதி நடிப்பில் இன்று வெளிவந்துள்ள திரைப்படம் மாமனிதன். 2017ஆம் ஆண்டு துவங்கி. 2022ஆம் ஆண்டு பல பிரச்சனைகளையும், கடந்து வெளியாகி உள்ளது.

பண்ணைபுரம் எனும் சின்ன கிராமத்தில் ஆட்டோ ஓட்டுநராக வாழ்கிறார் ராதாகிருஷ்ணனாக நடித்திருக்கும் விஜய் சேதுபதி. நேர்மையும் அன்பும் கொண்ட அந்த மனிதனது வாழ்வில் நடந்த திருப்புமுனைகளே கதை. ராதாகிருஷ்ணன் ஒரு எளிய மனிதர். அவர் ஒரு ஆட்டோ ஓட்டுநராக வாழ்ந்து வருகிறார். அவரது வாழ்வில் வந்து சேர்கிறார் காயத்ரி. அழகான, அன்பான குடும்பமாக வாழ்ந்து வரும் ராதாகிருஷ்ணனின் வாழ்வில் எதிர்பாராமல் நுழைந்த துன்பமும் அதன் நீட்சியுமே திரைக்கதை.

விஜய் சேதுபதியின் மனைவியாக காயத்ரி. அவருடைய இயல்பான சோக முகம் கதாபாத்திரத்திற்கு அப்படியே பொருத்தமாக அமைந்துவிடுகிறது. தங்களை விட்டுச் சென்ற கணவனை நினைத்து கலங்கும் போது நம்மையும் கலங்க வைக்கிறார்.

இசைஞானி இளையராஜா, யுவன் சங்கர் ராஜா ஆகியோர் இணைந்து இசையமைத்திருக்கும் இப்படத்தில் பாடல்களை இன்னமும்கூட சிறப்பாகக் கொடுத்திருக்கலாம். மற்றபடி பின்னணி இசையில் உணர்ச்சிகரமான காட்சிகளைச் சிறப்பாகக் கையாண்டு நெகிழச் செய்துள்ளனர்.

தமிழக திரைத்துறையில் முன்னோடிகளாக மக்களால் இன்றும் நினைக்கப்படும் மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர்,நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன், முத்தமிழ் அறிஞர் டாக்டர் கலைஞர் ஆகியோரின் சிலைக்கு இயக்குனர் சீனுராமசாமி மலர் மரியாதை செய்தார். இதுக் குறித்து பேசிய அவர், "இந்த தமிழ்ச்சினிமாவின் மாமனிதர்கள் எனக்குள் உண்டாக்கிய கலை உணர்வுக்கு நன்றி கூறும் விதமாக என் அன்பை மலர்களாக சமர்ப்பித்தேன்" என்றார்.

விஜய் சேதுபதியின் நண்பராக வரும் குருசோம சுந்தரம் நடிப்பில் கவனிக்க வைத்திருக்கிறார். கடினமான காட்சிகளை சாதாரணமாக நடித்து விட்டு செல்கிறார். மற்ற கதாபாத்திரங்கள் கொடுத்த வேலையை சிறப்பாக செய்து இருக்கிறார்கள்.

நீயும் நானும் சேர்ந்திருந்தோம்_ நிலவு வானம் போலே நான் நிலவு போல தேய்ந்து வந்தேன் _ நீ வளர்ந்ததாலே! என்று பாடிக்கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

கையில் வைத்திருந்த சால்வையை அவருக்கு போர்த்தினோம். "என்ன விசேஷம்" என்று கேட்டார். ஆசிரியர் சார்பாக உங்களுக்கு இந்த சால்வையை போடச் சொன்னார். ஏன்னா நீங்க சொன்ன பல அரசியல் விஷயங்கள் அப்படியே நடக்கிறதாக பத்திரிகை படித்தவர்கள் ஆசிரியர்களிடம் சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

"நன்றி எல்லாம் ஆசிரியர் கொடுக்கும் உற்சாகம் தான்"என்று சொன்ன கபாலி கான் நான் பாடிய பாட்டுக்கு அர்த்தம் தெரிந்ததா என்று கேட்டார். நானே சொல்றேன் என்று ஆரம்பித்தார்.

நாம பலமுறை சொன்ன மாதிரி ஓ.பி.எஸ் – இ.பி.எஸ் இவர்களை இயக்குவது மேலே இருக்கும் பா.ஜ.க தான்.

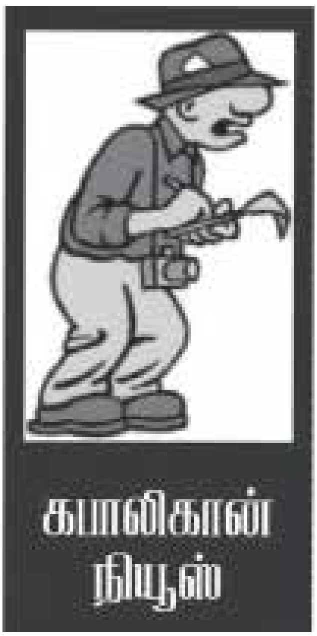
"எப்படி அவ்வளவு உறுதியாக சொல்லுகிறீர்கள்"?

ஜூன் 23ஆம் தேதி பொதுக்குழு எப்படி நடந்தது என்பதை நேரடியாக நேரலையில் எல்லா தொலைக்காட்சியும் பார்த்தோம்.

அன்று மாலையே பா.ஜ.க தமிழகத் தலைவர் அண்ணாமலை ஓ.பி.எஸ் இ.பி.எஸ் இருவரையும் சந்தித்து ஜனாதிபதி தேர்தலுக்கு ஆதரவு கேட்கிறார்.

இதுல என்ன தப்பு என்று நினைக்கலாம். ஆனால் உச்சபட்ச அரசியல் குழப்பத்தில் அண்ணா தி.மு.க இருக்கும்போது அந்த குழப்பத்தின் இரு பக்கமும் இருக்கிற அணியிடம் சந்திப்பது என்பது இருவருக்கும் பொதுவான ஆளாகத் தாங்கள் இருக்கிறோம் என்று காட்டிக் கொள்வதற்காகத்தான். அதே நேரத்தில் அதற்கு முதல் நாள் அண்ணாமலை பேசும் போது இன்னொரு கட்சியின் உள் விவகாரத்தில் நாங்கள் தலையிட மாட்டோம் என்று சொன்னார்.

அப்படியானால் மோடி சொல்லி தான் நான் துணை முதல்வர் பதவியை ஒப்புக் கொண்டேன் என்று ஓ.பி.எஸ் சொன்னதை அண்ணாமலை மறுத் தாரா? என்ற கேள்விக்கு பதில் சொல்லாத போது பா.ஜ.க இதன் பின்னணியில் இருக்கிறது என்பதை சின்ன குழந்தைக்கு கூட தெரியும்.



ஓ.பி.எஸ் பின்னாடி தி.மு.க

இருக்கிறது என்று சி.வி.சண்முகம் குற்றம் சாட்டுகிறாரே!

அரசு திமுகவின் கையில் இருந்தாலும்... ஒரு அரசியல் கட்சியாக அ.தி.மு.க-வின் கட்சி குழப்பத்தை கொண்டாடுகிறார்கள் என்று சொல்லலாம்.

ஆனால் ஜூன் 23ஆம் தேதி பொதுக்குழு அன்று கூடிய கூட்டம், வழிநெடுகிலும் திரண்டு நின்ற பொதுமக்கள், பொதுக்குழு கூட்டத்தில் ஓ.பி.எஸ்க்கு எதிராக அதிமுகவினர் நடத்திய போராட்டம், அவரை தாக்க முயற்சித்ததாக சொல்லப்பட்ட விவகாரம் ஆகியவற்றை ஆட்சியில் உள்ளவர்கள் எந்த விதமான பிரச்சனையும் எழாமல் சரியாக கையாண்டார்கள் என்று அனைவரும் பாராட்டிய விஷயத்தை மறுப்பதற்கு இல்லை.

"சரி வர்ற 11ந்தேதி பொதுக்குழு நடக்குமா?"

ஓ.பி.எஸ் எடுக்கும் நீதிமன்ற நடவடிக்கைகள் பொதுக்குழு நடக்காமல் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் கடந்த வாரம் நீதிமன்றத்தில் நீதிமன்ற அவமதிப்பு வழக்கு நடந்தது. பொதுக்குழுவுக்கு தடை விதிக்கக் கோரியபோது, அதை இந்த வழக்குடன் விசாரிக்க முடியாது என்று தெரிவித்து விட்டார்கள். அவமதிப்பு வழக்கு ஜூலை 4 ஆம் தேதி விசாரணைக்கு வர இருக்கிறது. அடுத்தடுத்து நடக்கும் விசாரணைகளைப் பொறுத்து அந்த கட்சியின் நடவடிக்கைகள் இயங்கும்.

எப்படி ஆனாலும் 2024 பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கு முன்பாக அதிமுகவை உடைத்து தனித்தனியாக நிறக வைத்து

எப்படி தினகரன் தனி அணியாக இருந்த போது அவர்கள் ஆதரவை பா.ஜ.க பெற்றதோ அதேபோல இவர்களை தனித்தனியாக வைத்து தாங்கள் கேட்கும் தொகுதிகளை பெற்று குறைந்தபட்சம் 25 தொகுதிகளையாவது பாராளுமன்ற தேர்தலில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற பா.ஜ.க. தொடங்கியுள்ளதுதான் இந்த வியூகம் . அதுதான் இந்த அரசியல் காட்சிகளுக்கு அடிப்படை.

பா.ஜ.கவின் எண்ணம் நிறைவேறுமா? தி.மு.கவின் நடவடிக்கை எப்படி இருக்கும்?

கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக அவர்கள் பல்வேறு மாநிலங்களில் நடத்திய அரசியல் ஆட்டத்தில் ஆட்சி மாற்றங்கள் நடந்திருக்கிறது. ஆனால் திமுக இருக்கும் வரை அதற்கான வாய்ப்பு இல்லை என்று நாம் நினைக்கிறோம் ஆனால்...

என்ன ஆனால்?

என்னதான் மு .க. ஸ்டாலின் அவர்கள் சிறப்பான ஆட்சி நடத்த வேண்டும் என்று நினைத்தாலும் சின்ன சின்ன விஷயங்கள் மிகப்பெரிய பிரச்சினையாக இந்த ஆட்சிக்கு உருவாகி இருக்கிறது என்பதை முதல்வர் கவனத்திற்கு யாரும் கொண்டு செல்லவில்லை!

என்ன சின்ன விஷயங்கள்?

பொதுவாக தமிழகத்தில் ரேஷன் கடைகள் பொது மக்கள் பெரும்பாலான வர்களின் அடிப்படை வாழ்க்கை முறையில் பின்னிப்பிணைந்த ஒன்றாகும். அதனால்தான் எம்ஜிஆர் ஜெயலலிதா போன்றவர்கள் அதை பொதுமக்கள் மத்தியில் சரியாக கையாண்டார்கள். ஆனால் திமுக ஆட்சியில் ரேஷன் கடைகளின் செயல்பாடுகள் மக்களின் அதிருப்தியை மெல்ல மெல்ல ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. அதற்குக் காரணம் கூட்டுறவு சங்க தலைவர்கள் 90 சதவீதம் அதிமுகவை சேர்ந்தவர்களே.

அதைப்போல மக்களின் அடிப்படைத் தேவை மின்சாரம். திமுக ஆட்சிக்கு வந்தாலே மின்சாரம் அடிக்கடி தடைப்படும் என்ற எண்ணத்தை உருவாக்குகின்ற விதத்தில் மின்சார அலுவலகத்தில் வேலை செய்கிறவர்கள் உருவாக்குகிறார்களோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

எனவே மின்சாரம், ரேஷன் கடைகள் இவை இரண்டும் பொதுமக்களுக்கு தடையின்றி கிடைக்க முதல்வர் நேரடியாக ஆய்வு செய்து உறுதி செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் வரும் பாராளுமன்ற தேர்தலில் தி.மு.க வுக்கு கௌரவமான வெற்றி கிடைக்கும்.. இல்லையென்றால்.. மேலே கையை காட்டிவிட்டு வெளியே சென்றார் கபாலிகான்.

ஒரு எழுத்தாளரின் இரண்டு கதைகள் !

HYDERABAD FIRM DEVELOPS ROBOTS FOR ELDERLY

அவர் வரமாட்டார்!

கடந்த பல வருஷங்களாக ரேஸ் கோர்ஸில் ஒரே இடத்தில் ஒரே பெஞ்சில் ஒரே நேரத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு அரட்டையடிக்கும் 80 வயசு நால்வர் அணியில் கடந்த பத்து நாட்களாக சிவராமன் மட்டும் மிஸ்ஸிங்! மற்ற மூன்று நண்பர்களும் அன்று அதை பற்றித்தான் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்!

“வேலு!... நேற்றே நீ சிவராமன் வீட்டுக்குப் போய் அவரைப் பார்த்து விசாரித்து விட்டு வருவதாகச் சொன்னாயே?...”

"ஆமா!.. நான் நேற்று அவர் வீட்டிற்குப்போய் பார்த்தேன்...

ஐதராபாத்திலிருந்து ஒரு நண்பர் அங்கு வந்திருக்கிறார்! அவருடன் நம்ம சிவராமன் அரட்டையடித்துக் கொண்டிருந்தார்!

அவரும் சிவராமனுக்கு சர்க்கரை, பிரஷர் எல்லாம் செக் பண்ணி சரியான நேரத்திற்கு அவருக்கு மருந்து மாத்திரைகள் எல்லாம் கொடுக்கிறார். அது போக அவருக்குப் பிடித்த புத்தகங்களைப் பற்றி எல்லாம் பேசினார்... நீங்க சொன்னா ஆச்சரியப்படுவீங்க!... சிவராமன் ரூம் கதவை சாத்திக் கொண்டு அந்த புதிய நண்பரிடம் எனக்காக செக்ஸ் ஜோக்ஸ் இரண்டு சொல்லச் சொன்னார்.... அவர் சொன்னதைக் கேட்டு சிரித்து சிரித்து என் வயிரே புண்ணாப் போச்சு!...வயசான காலத்தில் தந்தை வெளியில் போய் வருவதை தவிர்க்க அவர் பையன் இந்த ஏற்பாட்டை செய்திருக்கிறார்.. இனி மேல் அவர் ‘பார்க்’ க்கு எல்லாம் வருவது சந்தேகமே!.”

“அப்படி திடீரென்று ஒரு புதிய நண்பர் எங்கிருந்து வந்து குதித்தார்?..”

“நானும் விசாரித்தேன்.. ஐதராபாத்தில் ஒரு ஐ.டி. நிறுவனம் வயசானவங்க தனிமை போக்க, எல்ரோ என்ற பெயரில் எல்லா வகையிலும் துணையாக இருக்கும் நண்பர்களை ரோபோ வடிவத்தில் – கொண்டு வந்திருக்கிறார்களாம்!

சிவராமனின் மகன் தான் தன் தந்தையின் தனிமையை போக்க அந்த புதிய ரோபோ நண்பனை வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்!

இனிமேல் வசதி படைத்தவர்கள் வீட்டு பையன்கள் எல்லாம் இப்படி ஒரு சிறிய ரோபோவை தாய் தந்தையர்களுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து வீட்டில் ஒரு ரூமில் அடைத்து வைத்தாலும் ஆச்சரியப்பட ஒன்றுமில்லை!

என் புருஷன் இப்படி!

மகளை தனிக்குடித்தனம் வைத்து நான்கு மாதம் கழித்து, ராகவன் தம்பதிகள் மகளைப் பார்க்கப் போயிருந்தார்கள்!

மகள் மஞ்சு, மாப்பிள்ளையோடு சரி சமமாக ஹாலில் உட்கார்ந்து கொண்டு, அப்பா அம்மாவிடம் சிரித்துச் சிரித்துப் பேசினாள்!

மிக கண்டிப்பான ராகவனைப் பார்த்தால், கோமதிக்கு புலி சிங்கத்தைப் பார்த்த மாதிரி! கோமதி வீட்டில் சிரித்து யாரும் பார்த்திருக்க மாட்டார்கள்!

வீட்டில் அம்மாவைப் பார்த்து வளர்ந்த மஞ்சுளாவா இப்படி?..

மாப்பிள்ளை வேலைக்கு போனபின் மஞ்சுவிடமே அவர் அதைக் கேட்டு விட்டார்.

“வீடு என்பது குடும்பம் நடத்தும் இடம் அப்பா!..அது சர்க்கஸ் கூடாரமல்ல! கணவன் வீடு திரும்பும் பொழுது சிரித்த முகத்தோடு மனைவி வரவேற்பதைத் தான் வீடு என்பார் என் கணவர்! பெண்கள் சிடுமூஞ்சியாக இருப்பதற்கும் காரணம் அவளுக்கு அமைந்த புருஷன் தான்! என் புருஷன் அப்படி இல்லை!...”

பாவம் ராகவன்! தன்னையும் கோமதியையும் ஒருமுறை பார்த்துக் கொண்டார்!

– சுமதி ரகுநாதன், கோவை

களையாய் வந்த தாவரம்! வண்ணத்துபூச்சிகள் பெருகவே வரம்!!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

அன்றோரு நாள் காலை, என்இல்ல அறை சன்னலோரம், நின்று பக்கத்தில் உள்ள வெற்று காலி வீட்டு மனை, நோக்கினேன்!

ஒரே புதர், பல்வேறு செடிகள் அடர்ந்த நிலை!ஆம், இதுவும் ஒரு "உயிரின வேற்றுமை "தொகுதி தான் அல்லவா!? மனிதன் ஆக்கிரமிப்பு செய்யாத இடங்களில் இயற்கை தானாக பரவும்!அங்கு அனைத்து உயிரினங்கள் இனிமையாய் வசிக்கும்! அந்த பகுதியில் ஒரு செடி அருகில் மட்டும், வண்ணத்து பூச்சி கூட்டம், அழகாய் பறந்து இங்கும் அங்கும் செல்ல, என் கண்ணுக்கு விருந்து மட்டுமல்ல, மனதில் பல வினாக்கள் தோன்ற, செடி அருகில் சென்றேன்!

சிறு கொத்துக்கள் கொண்ட, மிகசிறு வெவ்வேறு வண்ணங்களில் நுண்ணிய மலர் கூட்ட கொத்துக்கள்!அழகு பூக்களை சுற்றியும் வண்ணத்து பூச்சி கூட்டம்!

ஆம், இந்த செடி, எங்கோ பார்த்த நினைவு!..... சற்றே பின்னோக்கி என் நினைவு பதிவுகளை ஆராய துவங்கினேன். 1982 ஆம் ஆண்டு முதுமலை வன விலங்கு சரணாலய பகுதியில்.. கண்டிருக்கிறேன்! உண்ணி செடி என்று அழைக்கப்படும் Lantana camara என்ற களை தாவரம் இதுவே ஆகும்!. இந்த களை தாவரம் அமெரிக்க வெப்பமண் டல பகுதியில் தோன்றி, விரைவில் பரவும்,பல்வேறு தகவமைப்புகள் கொண்ட இது எல்லா விதமான சூழல்களிலும் வளரக்கூடியது. மலை பகுதியில் 1400மீட்டர் உயரம் வரை உள்ள பகுதியில் கூட காணப்படும் தாவரம் ஆகும்.

வெர்பனா குடும்பம், என வகைப்பாட்டில் விவரிக்கப்படும் இந்த தாவரம் பல துணை சிற்றினங்கள் கொண்டது. மத்திய, தெற்கு அமெரிக்க நாடுகளிலிருந்து 50 க்கு மேற்பட்ட நாடுகளுக்கு இந்த உண்ணி தாவரம் பரவிக்கிடக்கிறது.

அடிப்படையில், இத்தாவரம் நச்சு தாவரமாக கருதப்படுகிறது.ஆடு, மாடு, குதிரை, நாய் போன்ற கால்நடை விலங்குகள் இதன் நச்சினால் இறக்கின்றன. மனிதர்களுக்கு மிக அதிக பாதிப்பில்லை, எனினும், தோல் நோய் வர வாய்ப்புள்ளது.

லண்டானா காமரா செடியின் விதைகள் ஓராண்டிற்கு, ஒரு செடி 12000 எண்ணிக்கை என அறியப்பட்டுள்ளது. இந்த விதைகள் பறவைகள் மூலம் எளிதில் பரவக்கூடியது. பூக்கள் மகரந்த சேர்க்கை வழியில் அதிகம் இனபெருக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்த தாவரம், விவசாய நிலங்கள், காடுகள், புல்வெளி, போன்ற பகுதியில் நீக்கமற நிறைந்த தாவரமாகும். இதன் தகவமைப்புகள் சில வியப்பை தருகின்றன. பரவுதல், நச்சு தன்மை, சூழல் தகவமைப்பு, தாங்குதிறன், மற்ற தாவர வளர்ச்சி தடுத்தல் ஆகியன இதன் ஆரோக்கிய பெருக்கத்திற்கு காரணம் ஆகும்.

உண்மையில் இந்த நச்சு தாவரம் "பெண்டா ட்ரெய் சைக்கிலிக் டெர் பீனோயிடு "என்ற வேதிப்பொருள் உள்ளடக்கியுள்ளன. ஆனால், பர்னிச்சர் தயாரித்தல், புற்றுநோய், தொழு நோய், தோல் நோய், சின்னம்மை போன்ற நோய்களுக்கு மருந்துகள் தயாரிக்கவும் இந்த தாவரம் உதவுகிறது.

அழகு, அலங்காரம் செய்யவும் விரும்பப்பட்ட தாவரம் இதுவாகும். மேலும் அழகு வண்ணத்துப் பூச்சிகளுக்கு,இந்த தாவரங்களின் மலர்கள் தரும் தேன் விருப்ப உணவாகிறது!எனவே அதிக அளவில் வண்ணத்து பூச்சிகள் இனபெருக்கம் ஏற்பட்டு, விடும் சூழல் அமைந்துள்ள நிலை வியப்பினை தருகிறது.

உலகில், தீமை என கருதப்படும் ஒரு தாவரம் பல நன்மைகள் தருகிறது!களை என கருதப்பட்ட, உண்ணி தாவரம், உன்னத கலை அலங்காரம் செய்யவும், அழகு வண்ணத்து பூச்சி ஈர்க்கவும், மருத்துவ பயன் தரும் இது ஒரு புறம் அச்சம் தரும் நச்சு செடி ஆகும். எப்படியோ இயற்கை ஒவ்வொரு உயிரினத்திலும், தாவர, விலங்கு, பறவை இனத்திற்கு பிரிக்க இயலா தொடர்பு ஏற்படுத்தி உள்ளது. நன்மைகளையும் அவற்றில் பொதிந்து வைத்துள்ளது. இதனை மனித இனம் புரிந்து இயற்கை காக்கும் உணர்வு பெற வேண்டும்...

சியா விதை எடையை குறைக்குமா?

பார்ப்பதற்கு அளவில் சிறியதாக உள்ள சியா விதைகள் நம் உடலுக்கும், மனதிற்கும் பலன் தரக் கூடிய அம்சங்களை தன்னுள் கொண்டுள்ள அற்புதமான விதையாகும். சியா விதைகளில் சுமார் 92 சதவீதம் அளவுக்கு நார்ச்சத்து நிரம்பியுள்ளது. இதனால், மாவுச்சத்து குறைவாக இருக்கிறது. இந்த நார்ச்சத்து என்பது கரையும் தன்மை கொண்டது. நம் குடலில் உள்ள நன்மை பயக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவாக பயன்படுகிறது. இதனால், குடல் நலன் மேம்படும். குறிப்பாக இது உடல் எடையை குறைக்க உதவுகின்றது. அந்தவகையில் எடையைக் குறைப்பதற்கு இந்த சியா விதைகளை முறையாக எப்படி எடுத்துக் கொண்டால் விரைவான பலன்களைப் பெறலாம் என்பதை இங்கே பார்ப்போம்.

சியா விதை எப்படி எடையை குறைக்க உதவுகின்றது?

ஆரோக்கியமான கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்திருக்கின்ற உணவுகளில் ஒன்று தான் இந்த சியா விதை. இதில் அதிகப்படியான நார்ச்சத்தும் இருக்கிறது.

இந்த சியா விதை உடலின் இயக்கங்களை சீராக்கி கொழுப்பைக் கரைக்கிறது. சியா விதையில் உள்ள நார்ச்சத்துக்களும் பிற ஊட்டச்சத்துக்களும் அதிகப்படியான பசியைக் கட்டுப்படுத்தி. உடலின் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. அதோடு உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றவும் ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தவும் செய்கின்றன. இதனால் வேகமாக உடல் எடை குறைய வழிசெய்கிறது.

தினமும் சியா விதைகள் எடுத்து கொள்வது என்ன ஆகும்?

இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு மற்றும் ப்ரீரேடிக்கல்ஸை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. சியா விதைகளில் ஜீரோ கொலஸ்டிரால் உள்ளது. இது உடலின் தேவையற்ற எடையைக் குறைத்து உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.

எப்படி எடுத்து கொள்வது நல்லது?

இரண்டு ஸ்பூன் அளவு சியா விதைகளை எடுத்து போதிய அளவு தண்ணீர் அல்லது பால் சேர்த்து ஊற வைக்க வேண்டும்.

காலையில் இது நன்றாக ஊறியிருக்கும் அதனுடன் தேவைப்பட்டால் பால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இல்லாவிடில் அதனுடன் பழங்க நறுக்கி சேர்த்து புட்டிங் போல காலை உணவுக்கு பதிலாக எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. அப்படி எடுக்கும்போது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தும் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் நார்ச்சத்துக்களையும் அதிகமாகக் கொண்டது.

யோகர்ட்டுடன் சேர்த்து புட்டிங் போல சியா விதைகளை ஊற வைத்துப் பயன்படுத்தலாம். நம்முடைய ப்ரூட் சாலட்டிலும் இந்த சியா விதைகளை புட்டிங் போல ஊற வைத்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எடையை வேகமாக குறைக்கும் சியா விதை பானம்

தேவையானவை: சியா விதைகள் – ஒரு ஸ்பூன், எலுமிச்சை பழம் – 1/2, தேன் – ஒரு ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு கிளாஸ் அளவுக்கு வெந்நீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு சியா விதைகளைச் சேர்த்து, இரண்டு நிமிடங்கள் வரையிலும் கைவிடாமல் ஸ்பூனால் கலக்கிவிட வேண்டும். நன்கு கலக்கியதும் அதில் அரை எலுமிச்சை பழத்தின் சாறினைப் பிழிந்து விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது சியா விதை பானம் ரெடி. இந்த பானம் வெதுவெதுப்பான நிலைக்கு வந்ததும் பருகலாம். காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் இந்த பானத்தைக் குடிக்க வேண்டும். அதேபோன்று இந்த பானத்தைக் குடித்து அரை மணி நேரம் வரையிலும் வேறு எந்த உணவும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

இந்த பானத்தை தொடர்ந்து குடித்து வரும்போது, ஆரோக்கியமான முறையில் ஒரே வாரத்தில் ஒரு கிலோ வரைக்கும் குறைக்க முடியும்.

– சி. தனலட்சுமி, யோகா தெரபிஸ்ட் –
இயற்கை மருத்துவம்.

கிரிஸ்டோபர் - பூர்ணிமா
எல்லோருக்கும் சிட்டியில் ஒரு வீடு வாங்க வேண்டும் என்பது ஆசை, கனவு, லட்சியம் ஆகும். நாங்கள் நினைத்த மாதிரியே எங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்றார் போல் எங்கள் கனவை நினைவாக்கியது KRM99delights.
திரு.சுரேஷ்
திருமதி. மகாலட்சுமி
குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒரு இடத்தை முழுமனதுடன் தேர்வு செய்வது எளிதல்ல.. ஆனால் எங்க எல்லோருக்கும் பிடிச்சது KRM99delights.
KRM DELIGHTS
FEATURES
CCTV Security Cameras
Security Guards
Gate Security 24x7
Fire Safety Hooter System
Booms Barriers
Speed Brakers
Surveillance Rooms
Fire Hydrant System
Fire Extinguishers
LIVE AT THE CENTER OF MODERN CONVENIENCES AND ENTERTAINMENT
FLAT INTERIOR FINISHES
LED Light Fittings - Panasonic/CM
32-inch LED TV - Sony/Croma
5-ton Hitachi Inverter AC
15-Ltr Storage Haier Water Heater
King Size Cot
Designer Wardrobe
Study Table with Chair
TOLLFREE NUMBER
+91 98842 95482
DELIGHTS
PRICE STARTS FROM
59* LACS

நடப்பதால் நல்லதே நடக்கும் !

ஜப்பானில் பெரும்பாலோனார் 100 வயது வாழ்கிறார்கள். அவர்களது Bioclock அப்படி செட் செய்யப் பட்டுள்ளது.

நாமும் குறைந்தது 100 வயது வரை வாழ்வோம் என்று Bioclock ஐ மாற்றி அமைப்போம்.

*நமக்கு இந்த சின்ன வயதில் (40 இலிருந்து 60 வயதுக்குள்) எந்த நோயும் வர வாய்ப்பே இல்லை என நம்புவோம்.

*டை அடியுங்கள் (முடி இருந்தால்). இளமையாக தோற்றம் அளியுங்கள் . வயதான தோற்றத்தை அனுமதிக்காதீர்கள்.

*சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். வாக்கிங் போங்கள்.

*வயதாக வயதாக ஆரோக்கியம் கூடும் என்று நம்புங்கள். (அது தான் உண்மை).

*எல்லாத்துக்கும் இந்த மனசு தான் காரணம். Never, ever allow the bioclock set your ending.

முதுமை பாதத்திலிருந்து மேல் நோக்கித் தொடங்குகிறது!

உங்கள் கால்களை செயல்பாட்டிலும் , வலுவாக வைத்திருங்கள் .

Keep your Legs Active and Strong !!!

தினசரி வயதாகிக் கொண்டே இருக்கும்போது, நம் கால்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் வலுவாகவும் இருக்க வேண்டும். நாம் தொடர்ந்து வயதாகும்போது, நம் தலைமுடி நரைத்து (அல்லது) சருமம் தளர்ந்து (அல்லது) முகத்தில் சுருக்கங்கள் வருவதற்கு நாம் பயப்படக்கூடாது.

நீண்ட ஆயுளின் அறிகுறிகளில், பிரபலமான அமெரிக்க பத்திரிகை "வருமுன் தடுப்பு" (prevention) மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு, வலுவான கால் தசைகள் அனைத்திற்கும் மேலே மிக முக்கியமான மற்றும் இன்றியமையாத ஒன்றாக பட்டியலிடப் பட்டுள்ளன. தயவுசெய்து தினமும் நடந்து செல்லுங்கள்.

உங்கள் கால்களை இரண்டு வாரங்களுக்கு அசைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் உண்மையான கால் வலிமை 10 வருடங்கள் குறையும்.

டென்மார்க்கில் உள்ள கோபன்ஹேகன் பல்கலைக்கழகத்தின் ஒரு ஆய்வு, முதியவர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள், இரண்டு வாரங்கள் செயலற்ற நிலையில் இருந்தால் கால் தசை வலிமை மூன்றில் ஒரு பங்கு பலவீனமடையலாம் என்கிறது. இது 2030 வருடங்கள் முதுமையடைவதற்கு சமம் !!

கால் தசைகள் பலவீனமடைவதால், நாம் மறுவாழ்வு மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் செய்தாலும், மீட்க நீண்டகாலம் பிடிக்கும். நடங்கள். அதனால், நடைபயிற்சி போன்ற வழக்கமான உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது.

கால்கள் ஒரு வகையான தூண்கள், மனித

உடலின் முழு எடையையும் தாங்கும்.

தினமும் நடைபயிற்சி.

சுவாரஸ்யமாக, ஒரு நபரின் எலும்புகளில் 50% - தசைகளில் 50%, இரண்டு கால்களிலும் உள்ளன.

மனித உடலின் மிகப்பெரிய மற்றும் வலுவான மூட்டுகள் மற்றும் எலும்புகளும் கால்களில் உள்ளன.

வலுவான எலும்புகள், வலுவான தசைகள் மற்றும் நெகிழ்வான மூட்டுகள் உடலின்

இரும்பு முக்கோணத்தை உருவாக்கி மனித உடலைச் சுமக்கிறது.

ஒருவரின் வாழ்க்கையில் 70% மனித செயல்பாடு மற்றும் ஆற்றல் எரித்தல் (burning the calories) இரண்டு கால்களால் செய்யப்படுகிறது. இது உங்களுக்கு தெரியுமா?

ஒரு நபர் இளமையாக இருக்கும்போது, அவருடைய / தொடைகள் 800 கிலோ எடையுள்ள ஒரு சிறிய காரைத் தூக்கும் வலிமை கொண்டவை.

கால் உடல் நடமாட்டத்தின் (locomotion) மையம்.

இரண்டு கால்களும் சேர்ந்து மனித உடலின் 50% நரம்புகளையும், 50% இரத்தக் குழாய்களையும், 50% இரத்தத்தையும் அவற்றின் வழியே பாய்கிறது. இது உடலை இணைக்கும் மிகப்பெரிய சுழற்சி நெட்வொர்க். எனவே தினமும் நடந்து செல்லுங்கள்.

கால்கள் மட்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது, இரத்த ஓட்டத்தின் வளமையான மின்னோட்டம் சீராக செல்லும். எனவே வலுவான கால் தசைகள் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக வலுவான இதயத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

ஒருவரது வயது, பாதத்தில் இருந்து மேல் நோக்கித் தொடங்குகிறது. ஒரு நபர் இளமையில் இருப்பது போலல்லாமல் வயதாகும்போது, மூளை மற்றும் கால்களுக்கு இடையே நடைபெறும் ஆணைகள்

பரிமாற்றத்தின் துல்லியம் மற்றும் வேகம் குறைகிறது.

கூடுதலாக, எலும்பின் உரமான கால்சியம் என்று அழைக்கப்படுவது விரைவில் அல்லது பின்னர் காலப்போக்கில் இழக்கப்படும், இதனால் வயதானவர்கள் எலும்பு முறிவுகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

வயதானவர்களில் எலும்பு முறிவுகள் தொடர்ச்சியான சிக்கல்களைத் தூண்டும், குறிப்பாக மூளை த்ரோம்போசிஸ் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள்.

பொதுவாக வயதான நோயாளிகளில் 15%, தொடை எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட ஒரு வருடத்திற்குள் இறந்துவிடுவார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கால்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது, 60 வயதிற்கு பிறகும் கூட தாமதமல்ல. நம் கால்கள் படிப்படியாக வயதாகிவிட்டாலும், நம் கால்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது வாழ்நாள் முழுவதும் வேலை.

எப்பொழுதும் கால்களை அடிக்கடி வலுப்படுத்துவதன் மூலம், ஒருவர் மேலும் வயதானதை தடுக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.

உங்கள் கால்களுக்கு போதுமான உடற்பயிற்சி கிடைப்பதற்கும், உங்கள் கால் தசைகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதி செய்வதற்கும் தயவுசெய்து தினமும் குறைந்தது 30-40 நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும்.

- QUORA Madhu Balan

நவக்கிரக ஆலயங்களை ஒரே நாளில் வழிபடும் வழிகள்!

ஆன்மீகத் தகவல்கள்

ஒன்பது நவ கிரகங்கள் ஆலயங்கள் அனைத்தும் கும்பகோணம் மயிலாடுதுறை காரைக்கால் பகுதியை சுற்றி அமைந்திருக்கின்றன.

1. தென்குடி திட்டை (குரு):

தரிசனம் நேரம் :1மணி நேரம்

காலை 6மணி

ஒன்பது நவகிரக ஆலயங்களில் முதலில் ஆரம்பிக்கும் வேண்டியது திட்டை.

நீங்கள் கும்பகோணம் பேருந்து நிலையத்திலிருந்து பாபநாசம், மெலட்டூர் வழியாக 35 கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள தென்குடி திட்டை ஸ்தலத்தை சுமார் 1 மணி நேர நேரத்தில் அடைந்து விட முடியும். இதற்கு சரியாக காலை 5.00 மணிக்கெல்லாம் கும்பகோணத்திலிருந்து நீங்கள் கிளம்ப வேண்டும். பின்னர் தென்குடி திட்டை குரு கோயிலில் சுவாமி தரிசனத்தை ஒரு மணி நேரத்திற்குள் முடித்துக்கொண்டு 7 மணிக்கு திங்களூர் கிளம்பலாம்.

எஸ்.ஜானகி

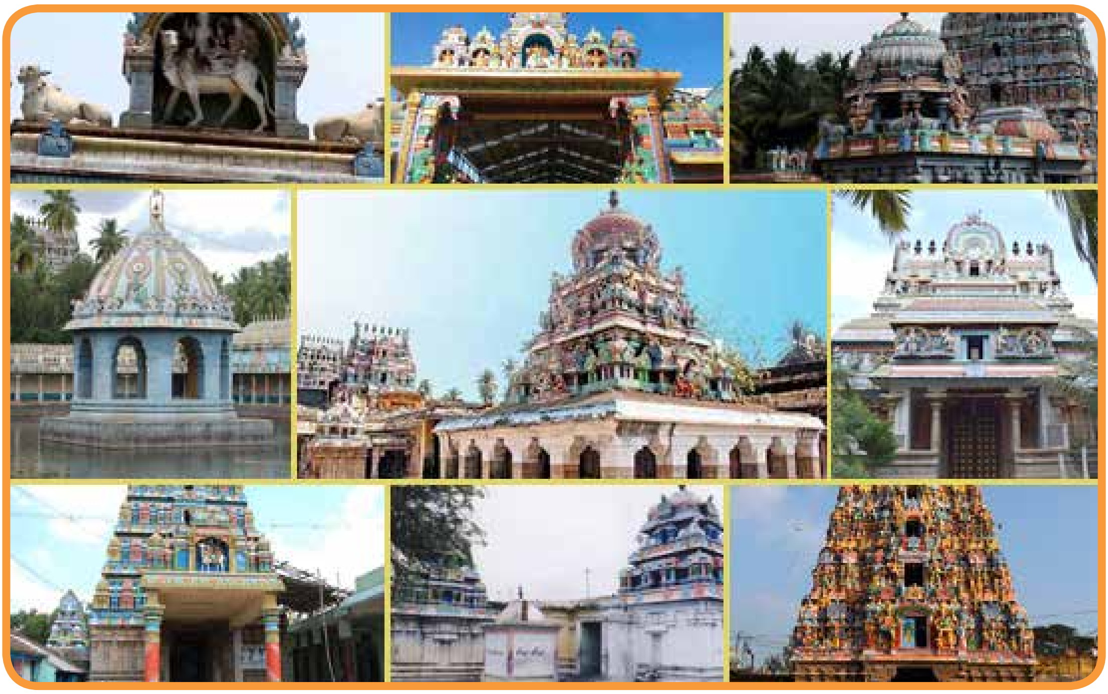
2. திங்களூர் (சந்திரன்) :

தரிசனம் நேரம்:1மணி நேரம்

காலை 7.30மணி

திட்டையில் இருந்து அய்யம்பேட்டை வழியாகவே 40 நிமிடத்தில் திங்களூர் அடைந்து விடலாம். பின்னர் திங்களூர் சந்திர பகவான் கோயிலில் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சுவாமி தரிசனத்தை முடித்துக்கொண்டு 8.30 மணியளவில் கும்பகோணம் வழியாக திருநாகேஸ்வரம் கிளம்பலாம்.

காலை 8.30 மணிக்குள் இருந்து 9.00 மணிக்குள் காலை உணவை முடித்து கொள்ளலாம்.



3. திருநாகேஸ்வரம் (ராகு) :

தரிசனம் நேரம்:1மணி நேரம்

காலை 9.30

கும்பகோணத்திற்கு வெகு அருகிலேயே 6 கிலோமீட்டர் தொலைவில் திருநாகேஸ்வரம் ஹ 10 அல்லது 15 நிமிடங்களில், 10.00 மணியளவில் திருநாகேஸ்வரம் ராகு கோயிலை அடைந்து விட முடியும். நாகநாதசுவாமி பெரிய கோயில் என்பதால் தரிசனம் செய்து முடிக்க ஒரு மணி நேரம் ஆகும். பின்னர் கும்பகோணம் வழியாக செல்ல 21 கி.மீ தொலைவில் உள்ள சூரியனார் ஆலயம் செல்ல 10.30க்கு புறப்பட்டு 30 நிமிடத்தில் சென்று விடலாம்.

4. சூரியனார் கோவில் (சூரியன்) :

தரிசனம் நேரம்:1மணி நேரம்

மதியம் 11.00மணி

நீங்கள் 11.00 மணிக்கெல்லாம் சூரியனார் கோவிலை அடைந்து விடலாம். சூரியனார் கோவிலில் உள்ள சிவசூரியநாராயண கோவில் மற்ற நவகிரக கோயில்களை போல் அல்லாமல் சூரியனை முதன்மையாக கொண்டு நவக்கிரகங்களுக்கென தனித்து அமைந்த கோயில் என்ற சிறப்பை பெற்றுள்ளது. இங்கு சூரிய பகவானை தரிசித்து முடித்தவுடன் 12.00 மணிக்கெல்லாம் கஞ்சனூர் கிளம்ப வேண்டும்.

5. கஞ்சனூர் (சுக்கிரன்) :

தரிசனம் நேரம்:1மணி நேரம்

மதியம் 12.15

சூரியனார் கோவிலிலிருந்து கஞ்சனூர் 5 கிலோமீட்டர் தொலைவிலேயே அமைந்திருப்பதால் மூலமாக 15 நிமிடங்களில் கஞ்சனூரை அடைந்து விடலாம். எனவே 12.15மணிக்கே உங்களால் அக்னீஸ்வரர் ஸ்வாமி கோவிலுக்கு சென்று விட முடியும். அதோடு 1.15 மணியளவில் கோயில் நடை சாத்தப்பட்டுவிடும் என்பதால் ஒரு மணி நேரத்திற்குள்ளாக சுவாமி தரிசனத்தை முடித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

6. வைத்தீஸ்வரன் கோயில் (செவ்வாய்) :

தரிசனம் நேரம் :1மணி நேரம்

மாலை 4மணி

நவகிரக கோயில்கள் அனைத்திலுமே 1.15 மணிக்கு நடை சாத்தப்பட்டால் பின்பு 4 மணிக்கே கோயில் கதவுகள் திறக்கப்படும். எனவே 1.30 மணிக்கு கஞ்சனூரிலிருந்து மயிலாடுதுறை 20 கிலோமீட்டர் தொலைவிலுள்ள மயிலாடுதுறையை 2.மணிக்கெல்லாம் அடைந்து விடலாம். மயிலாடுதுறையிலேயே மதிய உணவை முடித்துக்கொண்டு ஆற அமர 3.00 மணியளவில் கிளம்பினால் கூட 15 கிலோமீட்டர் தூரமுள்ள வைத்தீஸ்வரன் கோயிலை 3.30 மணிக்கெல்லாம் அடைந்து விட முடியும். பின்னர் கோயில் நடை திறந்து பின்பு சுவாமி தரிசனத்தை முடித்துக்கொண்டு 5.00மணிக்கு வைத்தீஸ்வரன் கோயிலிலிருந்து கிளம்பினால் சரியாக இருக்கும்.

7. திருவெண்காடு (புதன்) :

தரிசனம் நேரம்:45 நிமிடம் நேரம்

மாலை 5.15மணி

வைத்தீஸ்வரன் கோயிலிலிருந்து 5.00 மணிக்கு கிளம்பினால் 16 கிலோமீட்டரில் அமைந்துள்ள திருவெண்காடு ஸ்தலத்தை 5.15மணிக்கு அடைந்துவிட முடியும். பின்னர் ஸ்வேதாரண்யேஸ்வரர் கோயிலில் வீற்றிருக்கும் புதன் பகவானையும், சிவபெருமானையும் 45 நிமிஷம் மணிநேரத்திற்குள் தரிசித்துவிட்டு 6.00மணிக்கு கிளம்ப வேண்டும்.

8. கீழ்பெரும்பள்ளம் (கேது) :

தரிசனம் நேரம்:45 நிமிடம் நேரம்

மாலை 6.15மணி

திருவெண்காட்டிலிருந்து 8 கிலோமீட்டர் தூரத்தில் அமையப்பெற்றுள்ள கேது பகவானின் கீழ்பெரும்பள்ளம் ஸ்தலத்தை 15 நிமிடங்களில் 6.15 அடைந்து விடலாம். ஜாதகத்தில் தவறான இடத்தில் கேது இருப்பதால் தோஷம் அடைந்த மக்கள், அதற்கு பரிகாரம் செய்ய இந்த கோயிலுக்கு வருகிறார்கள்.45 நிமிஷம் நேரத்திற்குள் தரிசனம் செய்து விட்டு 7.00மணிக்கு திருநள்ளாறு புறப்படலாம்.

9. திருநள்ளாறு (சனி) :

தரிசனம் நேரம்:1மணி நேரம்

இரவு 8.00மணி

நவகிரக ஸ்தலங்களின் சுற்றுலாவில் நீங்கள் இறுதியாக செல்லவிருக்கும் இடம் சனி பகவான் வீற்றிருக்கும் திருநள்ளாறு ஸ்தலம். கீழ்பெரும்பள்ளத்திலிருந்து சரியாக 7.00, மணிக்கு புறப்பட்டால் 40 கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள திருநள்ளாறு ஸ்தலத்தை திருக்கடையூர், காரைக்கால் வழியாக ஒரு மணி நேரத்திற்குள் வேகமாக சென்றால் 8.00மணிக்கெல்லாம் அடைந்து விட முடியும். அதன் பின்னர் ஸ்ரீ தர்பாரன்யேசுவரர் திருக்கோவிலில் சனி பகவானையும், சிவபெருமானையும் ஒரு மணிநேரம் தரிசிக்கலாம்.

நவக்கிரக ஆலயங்களை தரிசிக்கும் அனைவருக்கும் மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்!

சோதித்தால் வரும் சோதனை!

ஆமை ஒன்று ஆற்றைக் கடப்பதற்காக ஆற்றில் இறங்கியது. அப்போது ஒரு தேள் ஓடிவந்து, "ஆமை அண்ணா..!

நான் அவசரமா அக்கரைக்குப் போக வேண்டி இருக்குது. உன் முதுகில் ஒரு ஓரமா இடம் கொடுத்தீன்னா நான் பாட்டுக்கு அமைதியா அக்கரை போய் சேர்ந்துடுவேன்" என்றது.... ஆமைக்குப் பாவமாக இருந்தது.

இருந்தாலும் ஒரு எச்சரிக்கைக்காக, "ஒன்னப் பாத்தா எனக்கும் பாவமாதான் இருக்குது. முதுகுல ஏத்திக்கிட்டுப் போறேன்.

ஆனா வழியில எதாச்சும் சேட்டை கீட்டை பண்ணினேன்னு வச்சுக்கோ, உரிச்சுப் புடுவேன்.

சரியா? முதுகில் ஏற்றிக்கொண்டது.

தேளும் சந்தோஷமாய் ஏறிக்கொண்டது. சிறிது தூரம் போனதும் தேளுக்கு ஒரு சந்தேகம், "பாறை மாதிரி இருக்குதே இந்த ஓடு!

இதுல கொட்டினா வலிக்குமா?

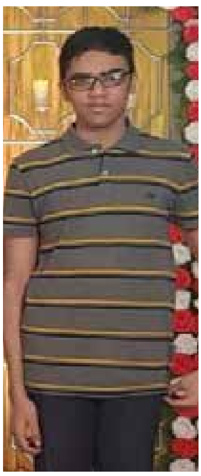
சரி. லேசா கொட்டித்தான் பாப்போமே" மெல்ல ஒரு கொட்டு கொட்டியது. ஆமை கேட்டது "ஏய் என்ன பண்ற?

" இல்லண்ணே. தெரியாம கொடுக்கு பட்டுடிச்சு. மன்னிச்சுடுங்க" ஆமை அதைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. கரையை அடைய இன்னும் பாதி தூரம் இருந்தது. தேளுக்கு மீண்டும் ஒரு எண்ணம், "லேசாகக் கொட்டியதால்தான் ஓடு கொஞ்சம் கூட அசையவில்லையோ!

கொஞ்சம் அழுத்தமாகக் கொட்டினால்? சற்று அழுத்தமாகவே கொட்டியது. ஆனாலும் ஓடு கொஞ்சம் கூட அசையவில்லை. "என்னடா தம்பி, புத்தியக்காட்டுறியா?" என்றது ஆமை ."அட இல்லண்ணே. கொஞ்சம் வழுக்குற மாதிரி இருந்தது.

கொஞ்சம் கொடுக்கால அழுத்திப் பிடிச்சிக்கிட்டேன். அதுக்குப் போயி பெருசா பேசுறியே!" என்றது தேள்...

ஆமை தலையை அசைத்துக் கொண்டே ஏதோ முணுமுணுத்துக் கொண்டே நீந்தியது. கொஞ்சம் நேரம் சென்றது. இப்போது கரைக்கு இன்னும் சில அடி தூரம்தான். இப்போது தேளுக்கு தைரியத்துடன் கொஞ்சம் அகங்காரமும் வந்துவிட்டது.



"நான் கொட்டுனா எவ்வளவு பெரிய யானையெல்லாம் அலறி ஓடும்! சின்ன மிருகமா இருந்தா வாயில் நுரை தள்ளி செத்தே போகும். இந்த தம்மாத்தூண்டு ஆமைப்பயல் அசையக்கூட மாட்டுறானே. இதோ கரையும் நெருங்கிடுச்சு. கடைசியாக ஒரு தடவை கொட்டிப் பாக்கலாம்" என பலத்தையெல்லாம் திரட்டி அழுத்தமாக ஒரு போடு போட்டது.

ஆமைக்கு இப்போது கோபம் வந்தது. "நீ சரியா வரமாட்டே போலிருக்கே" என்றது. தேளுக்கு கரையை நெருங்கிவிட்ட தைரியம். "பிறந்த நாள் முதலாவே கொட்டிக் கொட்டிப் பழகிட்டேன். இந்தப் பத்து நிமிஷம் பயணத்துக்காகல்லாம் பழக்கத்தை மாத்திக்க முடியாது.

இது பழக்கதோஷம். நீதாம்ப்பா கொஞ்சம் அனுசரிச்சிப் போகணும்" என்றது. ஆமை சிரித்தபடியே சொன்னது, "உனக்கு இருக்கும் பழக்கதோஷம் மாதிரியே எனக்கும் ஒன்னு உண்டு.

அது இதுதான் " என்றபடியே நீருக்குள் மூழ்கி எழுந்தது. எழுந்து பார்த்தால் முதுகில் தேள் இல்லை.. அது செத்து நீரின்மேல் மிதந்து போனதை கண்டது..

ஒருவர் நமக்கு உதவி செய்யும் போது அவருக்கு நாம் பதிலுக்கு அவருக்கு உதவி செய்ய விட்டாலும் உபத்திரம் தரக்கூடாது .அப்படி தந்தால் யார் நமக்கு உதவி செய்தார்களோ அவர்களே நம்மை கைவிடும் நேரம் வரும் .ஆபத்து நம்மை வந்து சேரும்.

எஸ்.சூர்யா

தொடர் 7

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

முதல்வரின் முக்கிய கவனத்திற்கு!

துடுப்பதி ரகுநாதன்

வேலூர், திருப்பத்தூர், ராணிப்பேட்டை ஆகிய மாவட்டங்களில் நடைபெற்ற மக்கள் நலத்திட்ட அரசு விழாவில் பேசிய தமிழ் நாடு முதல்வர் என் உடல் சோர்வைப் பற்றி கவலைப் படாமல் என் சக்திக்கு மீறி உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று பேசியிருக்கிறார்!

பாவம்! உண்மை தான்! போன வாரம் தான் காய்ச்சல் வந்து நாலு நாள் படுத்து எழுந்து வந்திருக்கிறார்! தலைமை செயலகம் வந்தவுடன் அங்கு கொட்டிக் கிடக்கும் வேலைப் பளு அவரை அசர வைத்திருக்கும்!

அவர் தான் தமிழ் நாட்டில் ஊழலையும், லஞ்சத்தையும் ஒழித்து தூய ஆட்சியைக் கொண்டு வருகிறேன் என்ற அந்தப் பாராங்கல்லைத் தூக்கி தன் தலையில் வைத்துக் கொண்டார்! இனி வேறு வழில்லை! சுமந்து கொண்டு போய் இறக்கி வைக்க வேண்டிய இடத்தில் இறக்கி வைக்க வேண்டும்!

ஊழலை ஒழிப்பதும், லஞ்சத்தை ஒழிப்பதும் அவ்வளவு சாதாரணமான விஷயமல்ல!

நல்லாட்சி என்ற அந்த மாளிகையை நோக்கி அவர் ஒவ்வொரு படியாக ஏற அவர் முயற்சி செய்ய வேண்டும்!

அவருக்கும் இருப்பது இரண்டு கால்கள் தான்!

ஊழல் செய்து பணம் சம்பாதிப்பதற்காகவே வந்த அரசியல் தலைவர்கள் அவர் பக்கத்திலேயே இருப்பார்கள்! அதில் நாலு பேர் அவரின் ஒரு காலைப் பிடித்து தொங்குவார்கள்!

இலஞ்சம் வாங்கியே கொழுத்த உயர் அதிகாரிகள் நிறைய இருக்கிறார்கள்! அவர்களில் நாலு பேர் இவரின் இன்னொரு காலைப் பிடித்து தொங்குவார்கள்!

அவர்களுக்கு ஆதரவாக முதல்வருக்கு வேண்டியவர்கள் சில பேர்கள் அவர் முன் வந்து நிற்க க் கூடும்!

அறிவாளியால் கூட ஒரு பெரிய குடும்பத்தை

வழி நடத்துவது கஷ்டமாக இருக்கிறது! ஆட்சிக்கும் கட்சிக்கும் தலைமை வகிப்பது அதை விட பல ஆயிரம் மடங்கு சிரம மானது!

அதனால் வான்புகழ் வள்ளுவன் சொன்னது போல் கடிதோச்சி மெல்ல எறிக நெடிது ஆக்கம் நீங்காமை வேண்டுபவர் என்று சொல்லி விட்டுப் போயிருக்கிறார்

பொது மக்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களுக்கு இராமன் ஆண்டால் இராவணன் ஆண்டால் என்ன என்று அவர்களுக்குத் தேவையானதைத் தான் எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள்!

யார் நல்லது செய்தாலும் ஜே!..போட்டுக் கொண்டு போவார்கள்!

இந்த வருடம் பொங்கல் பரிசில் குறு மிளகு என்று ஒன்று கொடுத்தார்கள். பார்க்க குறு மிளகு மாதிரி அச்சு அசலாக இருந்த து! இப்படியெல்லாம் பொருள்

இருப்பதை கண்டு பிடித்து கொள்முதல் செய்த மேதைக்கு நோபல் பரிசு கொடுங்கலாம்!

அதையெல்லாம் பொது மக்கள் பொறுத்துக் கொண்டு அமைதியாக இருந்த காரணம் முதல்வர் ஆட்சிக்கு வந்து சில மாதங்கள் கூட ஆகவில்லை என்பதால் தான்!

அதே கொள்ளை கும்பல் நீடித்தால் இராவணன் ஆட்சியே இதற்கு தேவலை என்று நினைத்து விடலாம்!

இன்றும் லஞ்சம் வாங்கும் அதிகாரிகள் வாங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்!

ஊழல் செய்வதில் கமிஷன் இத்தனை சத விகிதம் தர வேண்டும் என்று கேட்கும் அரசியல் செல்வாக்கு உள்ள தலைவர்களும் இன்றும் இருக்கிறார்கள்!

இதை எல்லாம் நீடிக்க விடாமல் பார்த்து தடுக்க வேண்டிய மிகப் பெரிய பொறுப்பு முதல்வருக்கு இருக்கிறது!

கட்சியில் ஆதரவு வேண்டும் தான்! அதை விட மிக மிக முக்கியம் பொது மக்கள் ஆதரவு!

பொது மக்கள் ஆதரவு உங்களுக்குப் பெருகப் பெருக கட்சியினரும் வேறு வழியில்லாமல் உங்கள் பின்னால் அணி வகுத்து நிற்பார்கள்!

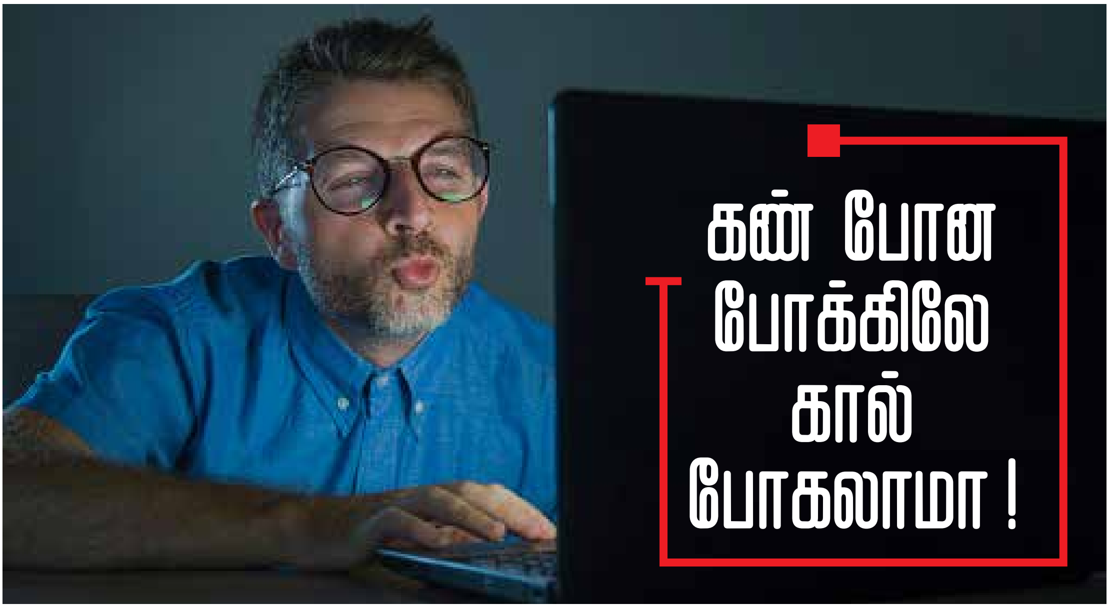
கட்சியில் செல்வாக்கு இருந்தால் போதும் என்று நினைத்து தெருவில் இறங்கி சண்டைப் போடுபவர்களை இன்று வேடிக்கை பார்ப்பதே இன்று பொது மக்களின் தினசரி வேலைகளில் ஒன்றாகிவிட்டது!

பொது மக்கள் ஆதரவை இழந்து தெருச்சண்டை போடுவதால் ஒரு பயனும் இல்லை! மக்கள் பலமே மகேஷ்வரன் பலம்!

அதனால் அதிகாரிகள், அரசியல்வாதிகள் ஆதரவை திரட்டுவதை விட்டு விட்டு மக்கள் பலத்தை தேடுவதில் தங்கள் கவனம் இருக்க வேண்டும்!

அதற்கு தவறு செய்பவர்களைத் தண்டிக்கும் விஷயத்தில் தாங்கள் இனியும் பொறுமையைக் கடைப் பிடிக்கக் கூடாது!

கடந்த 25.6.2022 சனிக்கிழமை அன்று மதுரை மாநகரில் சர்வதேச தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம் சார்பில் நடைபெற்ற பட்டமளிப்பு விழாவில், திருப்பத்தூர் மாவட்டம் வாணியம்பாடி அடுத்த கிரிசமுத்திரம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த சமூக சேவகர் திரு K.அரிகிருஷ்ணன் M.com., B.Ed., LLB, D.T.Ed., D.co-op., அவர்களின் சமூகப் பணிகளைப் பாராட்டி கௌரவ டாக்டர் பட்டம் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.



கண் போன போக்கிலே கால் போகலாமா !

- காலையில் குறிப்பிட்ட நேரம் எழ முடியாமல் போவது
- வேளைக்கு உணவு அருந்தாமல் தவிர்ப்பது
- சிறிய விசயத்திற்கும் அதிகமாக கோபப்படுவது
- தட்டில் இருக்கும் உணவு என்ன என்று கூட தெரியாமல் சாப்பிட்டு முடிப்பது
- நாளை என்ன தேதி என்று கூட தெரியாமல் இருப்பது
- நேரத்திற்கு தகுந்தாற்போல் முடிவை மாற்றிக்கொள்வது
- திட்டமிடாத பயணம்
- ஆபாச வலைத்தளம்
- தேவை இல்லாமல் வெட்டியாக கண்விழித்து காலை 4 மணிக்கு தூங்க செல்வது
- செல்போனை எப்போதும் பார்த்துக் கொண்டே மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாதது
- எந்த வேலை செய்வதற்கும் ஒருவேளை வரும் என்று காலவரையற்று தள்ளிப்போடுவது
- குறிப்பிட்ட வேலை செய்து முடிக்காமல் தப்பிக்க தகுந்த காரணம் தேடுவது
- இன்று ஒருநாள் மட்டும் என்று தினமும் சொல்லிக்கொள்வது.
- நீங்கள் செய்வது தவறு என்று தெரிந்தும் ஒப்பு கொள்ளாத மனநிலை
- நாளை என்பதை நாளை பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்னும் மனநிலை.
- சமூக வலைதளத்தில் வருவதை எல்லாம் வரிசையாக பார்த்துக்கொண்டே செல்வது
- இன்று தேவை எவ்வளவு என்று அதற்கு மட்டும் வேலை பார்ப்பது

இப்படி கண் போன போக்கில் கால் போவதைப் போல் எந்தவித இலக்கமும் இல்லாமல் பயணிப்பது பயணிப்பவருக்கும் கெடுதல் செய்யும். உடன் பயணம் செய்பவருக்கும் எந்தப் பயனும் இருக்காது.

எனவே மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்தயும் ஒரு சிறிய விசயத்தை கடைபிடிப்பதன் மூலம் மாற்றி கொள்ளலாம், நாளை என்ன செய்யவேண்டும் என்று இன்று இரவு ஒரு சிறு குறிப்பு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரவு 10.30 மணிக்குள் படுத்துவிடுங்கள் 5 நாட்களுக்கு காலை 6 மணிக்குஎழுந்து கொள்ளுங்கள். அப்போது தெரியும் ஒருநாள் எவ்வளவு நீண்டது என்று.

கூடுமானவரை தனக்கு தான் செய்து கொண்டு இருக்கும் வேலை வீணானது என்று தோன்றும் வரை நம் செயலுக்கான காரணம் நம்மால் கொடுக்கமுடியும். ஆனால் விளைவுகளை புரிந்து கொண்டு சற்று திருத்திக்கொண்டால் ஒருமுறை வாழும் இந்த விலைமதிப்பில்லாத வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக்கி கொள்ளலாம்.

- டாக்டர்.ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,

பெண் தேவதை

கவிஞர்கள் பெண்களை தேவதைகள் என்பார்கள். ஒரு பெண் எப்போது தேவதை ஆவார்.

* கனிவு குணம்
* இரக்க குணம்
* தாய்மை /மழலை குணம்
* அன்பாய் பேசும்/ அன்பு செய்யும்/ அன்பாய் இருக்கும் குணம்
* உதவும் குணம்
* யாரையும் கீழ்நிலை படுத்தாத புறம் பேசாத குணம்
* தீமையை விரும்பாத குணம்
* தூய்மையை போற்றும் குணம்
* சகிப்புத் தன்மையோடு பிறரிடம் செயற்படும் குணம்
* நல்லதை என்றுமே விரும்பும் குணம்
* தீயதை நல்வழிப்படுத்தும் குணம்
* நல்லதை மட்டுமே செய்யும்/ நினைக்கும் குணம். மொத்தத்தில் வெள்ளை குணம்.
* தீயதை எதிர்த்து போராடி வாழும் குணம்
* இறைத்துவம் மனிதத்துவம் (மனிதாபிமானம்) போற்றி பின்பற்றி வாழும் குணம்
* உயர்வான அணிகலன்களை அணியாமலே, இருப்பதை கிடைத்ததை உள்ளதை வைத்து எழிலாய் தெரியும் வாழும் பேரழகு குணம்.
* தலைகனம்/தற்பெருமை இல்லாத குணம்
* தவறுகளுக்காய் துன்புற்று அதை திருத்திக்கொண்டு மறக்கும் குணம்
* உரியவற்றில் பொறுக்கும் குணம்.
* நல்லவர்களை ஏழைகளை ஒதுக்காத குணம்.
* நல்லோர் மீது கடவுள் மீது மட்டும் நம்பிக்கை வைக்கும் குணம்/ தன்னம்பிக்கை குணம்.

இத்தகைய குணங்களை கொண்டு பெண் இருந்தால் அந்த இடம் தேவதைகளின் சோலையாகத் திகழும்.

- வின்சி என்கிற
பெ.விண்ணக வேளாங்கண்ணி

IMPORTANCE OF AGRICULTURE IN INDIA

Agriculture and its related activities have always held a significant share in our national income. In recent years, the share of contribution has declined gradually with the growth of other industrialized sectors in the country. In 1950-51, agriculture and allied activities contributed about 59 per cent of the total national income. This number declined to 40 per cent in 1980-81 and then to 18 per cent in 2008-09. But the agriculture share in India still remains very high as compared to many developed countries of the world. For example, agriculture contributes only 3 per cent to the national income in U.K. and U.S.A.

Over two-thirds of the working population in India is engaged directly in the agricultural sector. As per estimate, about 57 per cent of the working population is engaged in agriculture, as opposed to 2 to 3 per cent in U.K. and U.S.A. and 6 per cent in France.

Agricultural products are the major source of food supply for the huge population of our country. As per certain estimates, it meets about 60 per cent of household consumption.

There are several important industries in India such as cotton and jute textiles, sugar manufacturing, edible oils, plantation industries (tea, coffee, rubber) and many agro-based cottage industries that depend on the agricultural sector for the supply of their raw materials. These agro-based industries generate about 50 per cent of income in the manufacturing sector, thus, agriculture helps in the industrial development of this country.

Agricultural products constitute a large part of the total exports of this country. Some of the main items in our export list include tea, coffee, sugar, tobacco, spices, cashew nuts, etc. These contribute to about 50 per cent of the total exports from India. In addition to agricultural products, products from agro-based industries like jute and cotton textiles also contribute another 20 per cent to the country's total exports. Hence, the agriculture sector is vital to the country's international trade and commerce activities.

Both the Central and State Governments of the country earn significant revenues from the agriculture sector. The rising land revenue contributes towards a substantial income. There are also other sectors like railways and roadways that derive a good part of their income from the movement of agricultural goods.

With all the above points, it can be

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

safely said that agriculture is an essential foundation in the country's economy. As per the Economic Survey 2017-18 Report, agriculture sector employs more than 50 per cent of the total workforce in India and contributes around 17-18 per cent to the country's GDP. The report also stated that Indian farmers are adapting to farm mechanization at a faster rate in comparison to recent past.

The Indian agricultural sector has seen considerable progress been made in the field of agricultural implements over the past decades. From using various hand tools like spades, pick axes, crowbars and sickles, Indian farmers have now graduated to using modern agricultural implements such as combine harvesters, rice trans-planters, power tillers, threshers, tractors, pumping sets, etc.

The agricultural implements market in India has been categorized on the basis of product type including tractors, rotavators, threshers and power tillers. Agricultural tractors dominate this market. The Indian tractor industry is the largest in the world and accounts for one-third of the global tractor production.

As mechanization in this sector continues to rise, tool manufacturing companies are now offering their agriculture tools online on e-commerce sites.

This ensures that even the smallest fraction of farmers can buy required tools and equipment's on their will.

The Indian farmer is a living idol of India, as they are the most hardworking farmers around the world & always busy, working hard for their crops, during day and night.

India is called the land of farmers, as most of the people of the country are directly or indirectly involved in the agriculture sector.

It would not be wrong to say that 'Indian farmers' are the backbone of the economy and the farmers are indeed the beloved children of Mother India.

Farming is the process of growing a wide variety of crops; India has a diverse culture, with approximately 22 major languages and 720 homeland languages spoken in India.

People from all the religions like Hindu, Christian, Islam and Sikh live in India & they are engaged in various occupations, but agriculture is the main occupation.

"Indian Farmer" has the ability to survive with the various seasons, climate change, soil conditions and often harsh destruction of wildfires, droughts and floods.

The functions of a farmer vary according to the type of operation.

A farmer who grows crops has responsibility for making the land for harvesting the crops, sowing the seeds and taking care of it.

Few Indian farmers sell their crops in the market, while some have agreements with processing companies or other establishments.

Crops may include special crops such as grains, fruits and vegetables or cotton, etc. for human consumption.

Agriculture in India also contributes significantly to gross domestic product (GDP).

In the situation of food security, rural employment and environmental techniques like soil conservation, management of natural resources, and sustainable agriculture are essential for the development of the entire rural area.

For overall rural development, the Indian agricultural sector has been a symbol of the Green Revolution, Yellow Revolution, White Revolution and Blue Revolution.

Some of the Indian Farmers are deeply engaged in modern farming.

In this type of agriculture, the farmer uses the most modern seed fertilizer pesticides herbicides insecticides and the technology available for the best Irrigation with a minimum requirement of water.

High-quality seeds will give a higher harvest.

Some modern agricultural farms use equipment like tractors harvesters & other equipment to get a better crop whereas few perform rainwater harvesting on their farms.

Few farmers in India also construct retaining wall to avoid landslides in their small artificial dams, mainly constructed for agricultural activities.

The condition of most farmers is terrible. About 80% of farmers in India are marginal (less than 1 hectare) or small farmers (1–2 hectare) category.

Agriculture supports about 60% of employment but contributes only 17% to GDP.

Every day, there are reports of Indian farmer suicides from different parts of the country. People sitting in air conditioner rooms are formulating policies to rectify the problems of farmers.

The moneylenders still play an important role in agricultural glory, where the interest paid to them will be more than the profit from cultivated crops.

It is very difficult to get workers after the Mahatma Gandhi National Rural Employment Guarantee Act.

It ruined agriculture with labour shortages and the schema is anti-agricultural.

It is certainly true that the Indian farmer is a hard-working farmer with a good ability to manage the variations of nature and circumstances.

By adopting the latest scientific tools, he is learning many ways of farming, a lot of awareness in farming through education.

They are also changing their lifestyle, except in some situations, their family too is now getting facilities like education, health.

To improve the condition of Indian Farmer:

* Availability of water resources and irrigation facilities.
* The availability of Good seeds of standard quality.
* Availability of Good fertilizers on required time.
* Also, the availability of Proper storage facilities for the products that can protect them from the whims of nature.
* Availability of Finance for farming activities at reasonable interest rates. Elimination of Private financiers, who charge usurious interest rates for the monies lent.
* Availability of Electric and generators for the pumps and other electrical equipment used for farm activity. Transport facility to move the product to the market and their safe storage at the market.
* Ultimately proper price that covers the production costs and gives a decent amount into the hands of the farmer.

தியாகம் செய்வது தாயா? தந்தையா?

ஒரு மகன் ஒரு முறை தன் தாயிடம் கேட்டான். எங்களை வளர்ப்பதற்காக அதிகமாக கடினப்பட்டு தியாகம் செய்தது நீங்களா...? அல்லது அப்பாவா...? அம்மா !

அதற்குத் தாய் இந்தக் கேள்வியை நீ என்னிடம் கேட்டிருக்க கூடாது, குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் ஒரு தாய்க்கும் தகப்பனுக்கும் எவ்வித கடினமும் இல்லை. இருந்தாலும் சொல்கிறேன். உங்க அப்பா என்னை திருமணம் செய்து கொண்ட போது சொந்த விருப்பங்களுக்கும் நலன்களுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தவர்.

நீங்கள் ஒவ்வொருவர்களாக பிறந்த பின்னர் தன் விருப்பு வெறுப்புகளை மாற்றி உங்களுக்காக உங்கள் நலனுக்காக, உணவு, உடை, நலம் மற்றும் உங்கள் உயர்வுக்கு கல்விக்கு என பல தேவைகளுக்காக சம்பாதித்தார். நீங்களும் நானும் இந்த குடும்பமும் உன் தந்தையின் வியர்வையால் கடின உழைப்பால் உருவானவர்கள்.

மகன் இதே கேள்வியை தன் தந்தையிடம் கேட்டார். அவரின் பதில் இந்த மாதிரி இருந்தது. உங்கள் தாயார் எவ்வளவு தியாகம் செய்தார் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. உன்னை வளர்ப்பதற்காக அவள் எவ்வளவு துயர் அடைந்தாள் என்று கூட எனக்குத் தெரியவில்லை. அவளுடைய பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் ஓயாத உழைப்பு தான் இந்த குடும்பத்தை /உங்களை இன்று இந்தஉயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு வந்திருக்கிறது.

என்னுடைய வருமானத்திற்கு ஏற்ப செலவுகளை செய்தாள்.

தனக்கு தேவையான எதையும் அவள் இதுவரை என்னிடம் கேட்டதில்லை. உங்களுக்காக தான் என்னுடன் அடிக்கடி வாதம் செய்திருக்கிறாள்.

அவளது தியாகத்தை விட நான் ஒன்றும் பெரிதாக சாதிக்கவில்லை நான் எப்படியோ பரவாயில்லை அவளின்

நிறைவு காலத்திலாவது அவளுக்கு ஏதாவது விருப்பம் இருக்கலாம். ஆனால் என்னிடம் கூட கேட்டது கிடையாது. நீங்கள் எல்லோரும் நிறைவேற்றுவீர்கள் என நம்புகிறேன் என்றார். மகன்தனது சகோதர /சகோதரிகளிடம் சொன்னான். நம்மைவிட இந்த உலகில் பாக்கியசாலிகள் யாரும் இருக்க முடியாது.

தந்தையின் தியாகத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் தாயும், தாயின் தியாகத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் தந்தையும் இருக்கும் ஒவ்வொரு குடும்பமும் சொர்க்கம் தான்.

பெற்றோர்கள் இருவர் அல்ல, ஒரு கிரீடத்தில் இருக்கும் இரண்டு வைரக்கற்கள். அவர்களை நம்முடனேயே வைத்து அவர்களது ஆயுட்காலம் முழுவதும் காப்போம், நாம் நீ பார் அடுத்த மாதம் நான் பார்க்கிறேன் என்று பந்தாட வேண்டாம்.

யாருக்கு கொடுப்பினை இருக்கோ அந்த பாக்கியத்தை தவற விட்டுவிட்டு பின் புகைப்படத்துக்கு மாலையும் சேலையும் பலகாரங்களும் வைத்து வழிபாடு பண்ணுவதில் எந்த பேருமில்லை புகழுமில்லை. இதை நம் குழந்தைகள் கவனிக்கிறது... விழித்துக் கொள்வோம் என்று மருகினான்.

- ஜெ.சேகர், மப்பேடு

எம் பதில்கள்

இந்த ஆண்டு பத்தாம் வகுப்பு 12ஆம் வகுப்பு தேர்வு முடிவுகளை பத்தி...

கொரோனா பெருந்தொற்றால் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு செல்லாத மாணவர்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளானதை நாம் மறுப்பதற்கு இல்லை. இந்த வருடம் கொரோனா இல்லாத காலகட்டத்தில் பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் 12 ஆம் வகுப்பு பொது தேர்வு எழுதி மகிழத்தக்க அளவில் மாணவ மாணவியர்கள் மதிப்பெண்களை பெற்றுள்ளார்கள். அதில் சிறப்பாக இதுவரை கல்வி வரலாற்றை இல்லாத அளவுக்கு ஒரு சம்பவத்தை ஒரு மாணவி நிகழ்த்தியுள்ளார்.

தமிழ்நாடு முழுவதும் கடந்த மாதம் நடைபெற்ற 10 ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வு முடிவுகள் வெளியானது. அதில் தமிழ் பாடத்தில் முதல் முறையாக ஒரு நூற்றுக்கு நூறு முழு மதிப்பெண் எடுத்து திருச்செந்தூரைச் சேர்ந்த மெட்ரிக் பள்ளி மாணவி சாதனைப்படைத்துள்ளார். ஆறுமுகநேரி தலைமை காவல் அதிகாரி செல்வகுமாரின் மகளான மாணவி துர்கா திருச்செந்தூரில் உள்ள காஞ்சி ஸ்ரீ சங்கரா அகாடமி மெட்ரிக் மேல்நிலை பள்ளியில் படித்து வருகிறார்.

மாணவியை மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துவதோடு மேலும் மேலும் தன்னுடைய படிப்பில் முழு கவனம் செலுத்தி பெரு வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறோம்!

ஜனாதிபதி தேர்தல் களை கட்டியுள்ளதே!

இப்போது குடியரசுத்தலைவராக இருக்கும் திரு. ராம்நாத் கோவிந்த் அவர்களின் பதவிக்காலம் வரும் மாதம் 24ஆம் தேதி முடிகிறது. புதிய குடியரசுத்தலைவர் வரும் ஜூலை 25ஆம் தேதி பதவி ஏற்க வேண்டும். அதற்குள் புதிய ஜனாதிபதியை தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

இதற்கான தேர்தல் அடுத்த மாதம் வரும் 18ஆம் தேதி நடைபெற உள்ளது. இந்த தேர்தலில் மத்தியில் ஆளும் பா.ஜ.க. கூட்டணி சார்பில் ஒடிசா பழங்குடி இனத்தலைவரும், ஜார்கண்ட் மாநில முன்னாள் கவர்னருமான திரவுபதி முர்மு (வயது 64) போட்டியிடுகிறார்.

அவரை எதிர்த்து முன்னாள் மத்திய நிதி மந்திரி யஷ்வந்த் சின்கா (84) எதிர்க்கட்சிகளின் பொது வேட்பாளராக களத்தில் உள்ளார்.

ஜனாதிபதி தேர்தலில் எப்பொழுதுமே தமிழகத்தின் பங்கு பெரிதாக எதிர்பார்க்கப்படும். அந்த வகையில் திமுகவுக்கு இருக்கின்ற வாக்குகளை கேட்டு எதிர்க்கட்சி பொது வேட்பாளர் யஷ்வந்த் சின்ஹா சென்னை வந்து மு .க .ஸ்டாலின் உள்ளிட்ட திமுக கூட்டணி கட்சித் தலைவர்களை அண்ணா அறிவாலயத்தில் சந்தித்து ஆதரவு கூறினார்.

பாஜக வேட்பாளர் திருமதி திரௌபதி அவர்களுக்கு அதிமுக சார்பில் ஆதரவளிக்க வேண்டும் என்று கேட்டு ஏற்கனவே எடப்பாடி ஒ.பி.எஸ் இருவரையும் சந்தித்து அண்ணாமலை ஆதரவு கேட்டிருந்தாலும் வேட்பாளரும் நேரில் வந்து ஆதரவு கேட்டிருக்கிறார். மொத்தத்தில் ஜனாதிபதி தேர்தல் களைகட்ட தொடங்கியுள்ளது.

சவுதி அரேபியா உள்ளிட்ட இஸ்லாமிய நாடுகள் கடும் கண்டனங்களை தெரிவித்துள்ளன.

ஒரு தேசிய ஊடகத்தில் பேசக்கூடிய நபர், இப்படி பொறுப்பில்லாமல் நடந்துகொண்டதும், அதன்மூலம் ஏற்பட்ட விளைவும், ஒட்டுமொத்த நாட்டையும் தீக்கிரையாக்கிவிட்டது.. நாட்டு மக்களிடம் அவர் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும்" என்று சுப்ரீம் கோர்ட் நுபுர் ஷர்மா வழக்கில் இவ்வாறு கூறியுள்ளது.

நடிகை மீனாவின் கணவர் மறைவு குறித்து...

தமிழ் திரைப்பட உலகில் கொரோனா பாதிப்பால் பல முக்கிய பிரபலங்கள் மரணம் அடைந்ததை வேதனையோடு நாம் அறிந்திருக்கிறோம்.

இவர்களுக்கு நைனிகா என்ற பெண் குழந்தை உள்ளது. இவரும் மீனாவை போலவே குழந்தை நட்சத்திரமாக அறிமுகமாகி நடித்து வருகிறார். விஜய் நடித்த தெறி படத்தில் விஜய்யின் மகளாக நைனிகா நடித்துள்ளார்.

கடந்த மார்ச் மாதம் கொரோனா வைரஸ் பாதிப்பு ஏற்பட்டு அதில் இருந்து மீண்டும் வந்தார் நடிகை மீனாவின் கணவர் வித்யாசாகர். அதன் பிறகு அவருக்கு நுரையீரல் பாதிப்பு ஏற்பட்டது. புகழின் உச்சியில் இருந்த போதே நடிகை மீனா 2009 ம் ஆண்டு பெங்களூருவை சேர்ந்த தொழிலதிபரான வித்யாசாகரை திருமணம் செய்து கொண்டு செட்டில் ஆனார்.

இதற்காக பல மாதங்களாக அவர் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்று வந்தார். சென்னையில் உள்ள தனியார் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த வித்யாசாகர் உயிரிழந்தார். மாற்று நுரையீரல் பொருத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு வந்த நிலையில் வித்யாசாகரின் உடல்நிலை மோசமடைந்து, அவரது உயிர் பிரிந்துள்ளது.

நுபுல் சர்மா பேச்சு ஏற்படுத்திய தாக்கம் ஓயவில்லையே?

தொலைக்காட்சி விவாதம் ஒன்றில் பங்கேற்ற பாஜக தேசிய செய்தி தொடர்பாளர் நுபுர் சர்மா, இஸ்லாமியர்களின் கடவுளான நபிகள் நாயகம் குறித்து பேசியது பெரும் சர்ச்சையை கிளப்பியது. இதைத்தொடர்ந்து கதார்,

ரியல் எஸ்டேட் அதிபர் சரவணன் படுகொலை செய்யப்பட்டிருக்கிறாரே?

புதுச்சேரி லாஸ்பேட்டை பகுதியை சேர்ந்தவர் சரவணன் (வயது 51). ரியல் எஸ்டேட் அதிபரான இவர் தமிழகம் முழுவதும் நிலங்களை வாங்கி அதனை வீட்டுமனைகளாக பிரித்து விற்பனை செய்யும் தொழில் செய்து வந்தார். அதன்படி வேலூர் மாவட்டத்தில் ஒரு இடத்தில் நிலத்தை வாங்கியுள்ளார். ஆனால் அந்த இடத்தை அதன் உரிமையாளர் தராததால் வாங்கிய பணத்தை திருப்பிக்கொடுக்குமாறு சரவணன் கேட்டுள்ளார்.

இதுகுறித்து பேசுவதற்காக சரவணன் காட்பாடிக்கு வந்துள்ளார். இந்த நிலையில் அவர் வாயிலும், மூக்கிலும் ரத்தம் வந்த நிலையில் மர்மமான முறையில் இறந்து கிடந்தார். இதுகுறித்து விருதம்பட்டு போலீசுக்கு தகவல் அளிக்கப்பட்டது. அதன்பேரில் போலீசார் சம்பவ இடத்திற்கு சென்று சரவணன் உடலை கைப்பற்றி பிரேத பரிசோதனைக்காக அடுக்கம்பாறை அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தனர்.

தொழில் செய்பவர்களை மிரட்டி பணம் பறிப்பதும் இடங்களை வளைத்து பணம் கொடுத்தால் விட்டு விடுகிறேன் என்று சொல்வதும் தமிழகத்தில் மீண்டும் தலை தூக்குகின்ற சம்பவமாக மாறி உள்ளது.

மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை அவர்களின் சேவகனாக நின்று செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணுகின்ற மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் ஸ்டாலின் அவர்கள் இது போன்ற கட்டப்பஞ்சாயத்துகளை அடக்கி வேண்டும். இல்லையென்றால் பொதுமக்கள் மத்தியில் லேசாக தலை தூக்கி இருக்கும் ஆட்சிக்கு எதிரான மனநிலை அதிகமாவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. முதல்வர் கவனிப்பார் என்று நம்புகிறோம்.

அறிஞர்கள் உலகம்

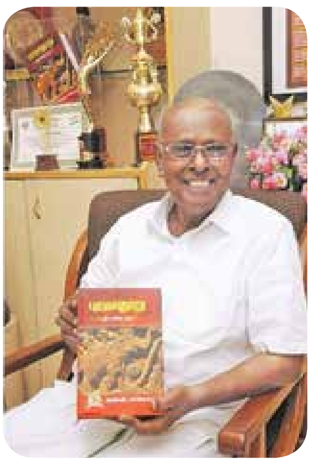
கல்லூரிப் பேராசியர், தமிழறிஞர், பட்டிமன்ற நடுவர் என்று பன்முகம் கொண்டவர் சாலமன் பாப்பையா. இவர் நடுவராகப் பங்கேற்கிற பட்டிமன்றங்கள்வந்த பிறகுதான் ஒவ்வொரு வீட்டுக்குள்ளும் பட்டிமன்றங்கள் செல்லத் தொடங்கின. வள்ளுவன் தந்த குறளுக்கு நகைச்சுவை கலந்து இவர் தரும்விளக்கவுரை தமிழர்களை சிரிக்க, சிந்திக்க வைத்தது மட்டுமல்லாமல் குறளின் பெருமையை உணரவும் வைத்திருக்கிறது.

ஆகவே, நான் படிக்கும் போதே டியூசன் எடுக்கத் தொடங்கி விட்டேன். எனக்கு நண்பர்கள் அதிகம். மிகச்சிறந்த நண்பர்களை நான் கொண்டிருந்ததால் வாழ்க்கை அந்த வயதில் எனக்குக் கடினமாகத் தெரிய வில்லை.

படிப்பு முடிந்த பிறகு சிறு சிறு இலக்கியக் கூட்டங்களில் பேசத் தொடங்கினேன்.

1970க்குப் பிறகு எங்களைப் போன்றவர்கள் பட்டி மன்றங்களை குடும்பத்திற்குள் கொண்டுசென்றிருக்கிறோம். சமயத் தலைப்பு, இலக்கியத் தலைப்பு, சமுதாயத் தலைப்பு, குடும்பத் தலைப்பு, அறிவியல் தலைப்பு என்று அந்தந்தப் பகுதி மக்களின்விருப்பத்திற்கு ஏற்ப தலைப்புகளை தேர்வு செய்வோம்.

இதுவரை 7 ஆயிரம் பட்டிமன்றங்களில் பேசியுள்ளேன். அதில் பெரும்பாலானவை நடுவராக இருந்து செயல்பட்டதுதான். தனியுரையாக 500 மேடைகளில் பேசியிருப்பேன்.



பள்ளி வயதில் திருக்குறள் முனுசாமி, கல்லூரி அளவில் "திருவாசகமணி' மற்றும் அண்ணா, கருணாநிதி, சி.பி.சிற்றரசு, கம்யூனிஸ்ட் ராமமூர்த்தி, ஜீவானந்தம் ஆகியோரது பேச்சை ரசித்துக் கேட்டுள்ளேன்.

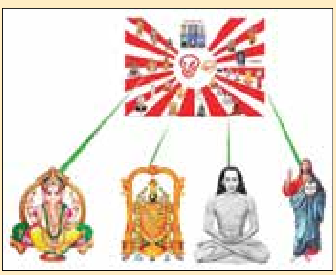
தமிழகமக்களும், இலங்கை, அமெரிக்காஉள்ளிட்ட அயல் மண்ணில் வாழும்மக்களும் என்னை நேசித்து எனக்கு பல விருதுகளை வழங்கினாலும்,நான் பிறந்த மண்ணில் மத்திய அரசு வழங்கிய பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றது பெருமைக்குரிய விஷயம்.

இயற்கையே கடவுள் இல்லை

கடவுள் தனித்த நிலையில் ஓங்கார ஒலியாகவும் 1000கோடி சூர்ய பிரகாசமாய் இருந்துகொண்டே அனைத்து உயிரற்ற பொருள்களிலும் உயிருள்ள அனைத்து ஜீவாத்மாக்களிலும் மறைந்துள்ளான்.

இந்தியா கடவுள்கள் நாடு

0 = 0+0+0+0+.........



பூஜ்ஜியத்தில் இருந்து எத்தனை பூஜ்ஜியத்தை எடுத்தாலும் அனைத்தும் பூஜ்ஜியமே.

கடவுளே பல திருமேனிகளை எடுத்து அரசர்களுக்கு காட்சியாக தோன்றி மக்களுக்கு நலன் செய்ய கோவில்களை கட்டுமாறு அருள் செய்தான். மனிதன் கடவுளின் நிழல் (சொரூபம்) மண், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயத்தால் ஆன மனிதன் இறைவனின் நிழல் (சொரூபம்). உடலுக்கு வெளியே அண்டத்தில் கடவுள் சக்தி அதிகம்.

(உ.ம்) நம் உடம்பில் நீரின் அளவு வெளியே உள்ள நீரின் அளவைவிட மிகவும் குறைவு.இவ்வாறு உங்களது கடவுளின் சக்தி மிகவும் குறைவு.

சூர்ய சக்தி சோலார் பேனல்களில் உள்ளது போல வெளியே அண்டத்திலுள்ள கோவில்களில் கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களில் இஸ்லாமிய மசூதிகளில் கடவுள் சக்தி அதிகமாக இறங்கி வேலை செய்யும்.

உங்களது சிறிய தெய்வ சக்தியை கொண்டு மனது அறிவைக் கடந்து இஷ்டதெய்வத்தை ஒரு தெய்வத்தை பிடியுங்கள்.

1. இஷ்ட தெய்வ வழிபாடு.
2 குலதெய்வ வழிபாடு
3. கடவுள் அவதாரங்கள் ஐவர் பட வழிபாடு.
4. இரவு 10 மணி அளவில் இஷ்ட தெய்வத்தின் பாதத்தை வேறு எந்த எண்ணங்களும் வராமல் கண்ணில் உற்றுப் பார்க்கவும்.
5. ஆண்டுக்கு ஒரு முறை டிசம்பர் 22 அன்று சி.கே.எஸ்.பாபா தவக்கோயிலில் நடைபெறும். குரு பூஜையில் கலந்து கொள்ளுதலும் மும்முடி வரம். ஸ்ரீ பால யோகிஸ்வரர் மகா சமாதி பூஜையில் கலந்து கொள்ள கர்ம வினைகள் அகலும். வாழ்வில் தெளிவு பிறக்கும். உங்களது துக்கம் சந்தோஷமாக மாறும். உங்களது வழிகாட்டி சி.கே.எஸ். பாபா தவக் கோயில் மற்றும் ஐவர் பட வழிபாட்டு மன்றம்.

MITRA TIMES Tam & Eng Monthly Postal Registration No. TN/CH(C)/523/ 2022-2024
Registered with Registrar of News Paper for India Under No.TNBIL/2015/64028 - Date of publishing 1st week of Every Month
WPP No. TN/PMG(CCR)/WPP-609/2022-2024
POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 JULY 2022

அக வழிபாடும் புற வழிபாடும் செய்து ஒளிதேகம் அடையலாம்

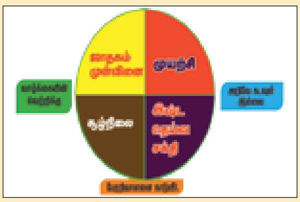
கோவில் ஒரு கண்ணாடி

மனு + ஈசன் = மனுஷன்

நீங்கள் அக வழிபாட்டில் குண்டலினி தவயோகப் பயிற்சியால் ஒளி நிலையை அடையும் பொழுது எந்தெந்த தெய்வங்கள் உள்ள கோவிலுக்குச் செல்லும்போது அந்தந்த தெய்வங்கள் ஒளியாக உடம்பில் இறங்கி அருள் புரிவார்கள்.

தீட்சையால் நெற்றிக்கண்ணில் குண்டலினி சக்தியை வைக்கும்போது மனோசக்தி ஆத்ம சக்தி உண்டாகி நிஷ்டை, தவம் செய்ய செய்ய கடவுள் ஆகலாம்.

ஆழ் மனதுக்கும் ஜீவ அறிவுக்கும் அப்பால் மகா அருட்பெருஞ்ஜோதி யாக உள்ள தெய்வத்தை அடைய இஷ்டதெய்வ தவம் தேவை.



இத்தவத்துடன் நாடி சுத்தி, சிறிது பிராணாயாமம் அஜபா மந்திரங்கள், ஒளிகவசம் கலர் பிராணயாமம், ஸோஹம் பயிற்சி (அ,உ,ம் பயிற்சி) அளிக்கப்படும் மன ஒழுக்கம் தேவை. ஞானம் என்றால் கடவுளைப் பற்றிய அறிவு மட்டுமே.

இ ரவு 10 மணி அளவில் இஷ்ட தெய்வத்தின் பாதத்தை வேறு எந்த எண்ணங்களும் வராமல் கண்ணில் உற்றுப் பார்க்கவும்.

இலர்பல ராகிய காரணம் நோற்பார்
சிலர்பலர் நோலா தவர்.

(திருவள்ளுவர், திருக்குறள் 270)

ஆற்றல் இல்லாதவர்கள் பலராக உலகில் உள்ளனர் காரணம் தவம் செய்யாமையால் என்றும் தவம் செய்பவர்கள் சிலர் ஆற்றலுடையவர்கள்.

தற்போது ஒளியாக உள்ள சி.கே.எஸ் பாபா அவர்கள் வேலூர் புது வசூரில் உள்ள குண்டலினி யோகபீடத்தில் அருள்புரிந்து வருகிறார்கள்.

குண்டலினி யோக பீடம்

வேலூர், புதுவசூர். செல்: 9677114630

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