மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: VIII இதழ்: 10 | மார்ச் 2023 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ.20/-

Vol.: VIII Issue: 10 | March 2023 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

மயில்சாமி
துயில் கொள்க!
ஆசிரியர் கடிதம்

கழுத்து
வலிக்குத்
தீர்வு!

ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கை முறை எது?

அறிவியலில்
இந்தியர்கள் சாதனை!
-பேராசிரியர் முனைவர் வின்சென்ட்!

இருட்டில் செல்போன் பார்த்தால்
வரும் ஆபத்து!

உடலுக்கு
மருந்தாகும்
காய்கறிகள்!

எம்ஜிஆர் முதல் எடப்பாடி வரை!

50 ஆண்டுகளை கடந்து வந்த அ.தி.மு.கவின் பயணம்!

- ஆரம்ப காலத்து தொண்டனின் பார்வை!

கொளத்தூர் கே.ஆர்.எம்.99delightsல் உள்ள குடும்பத்தினர் அனைவரும் நலமுடன் வாழ மித்ரா குழுமத்தின் நிறுவனர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் தமது குடும்பத்தினருடன் சிறப்பு ஹோமம் நிகழ்ச்சியை நடத்தினார். வேத விற்பன்னர்கள் கணபதி ஹோமம், லட்சுமி ஹோமம், ஆயுஷ் ஹோமம், உள்ளிட்ட பல்வேறு ஹோமங்களை நடத்தினர்.

ஆசிரியர் கடிதம்

மயில்சாமி துயில் கொள்க!

அன்புடையீர் வணக்கம்.

"நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை என்னும்

பெருமை உடைத்துஇவ் வுலகு" என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

நேற்று இருந்தவன் இன்று இல்லாமல் போனான் என்று சொல்லப்படும் பெருமையை இந்த உலகம் உடையதாக இருக்கிறது என்பதுதான் இதன் பொருள்.

ஆமாம். நடிகர் மயில்சாமி மறைந்த போது பலரும் ஆச்சரியத்தோடு சொன்ன விஷயம் நேற்று தான் நாங்கள் அவரை தொலைக்காட்சியில், சிவராத்திரி நிகழ்ச்சியில் பார்த்தோம் இன்று அவர் மறைந்து விட்டார் என்பதை எங்களால் நம்ப முடியவில்லை என்று சொல்கிறார்கள்.

மேடை நாடகக் கலைஞராக இருந்து, சினிமாவுக்குள் நுழைந்தவர் மயில்சாமி. தமிழில் தாவணிக் கனவுகள், கன்னி ராசி போன்ற படங்களில் சிறு கதாபாத்திரத்தில் நடித்து சினிமாவில் அறிமுகமானார்.

ரஜினி, கமல், விஜய், அஜித், விக்ரம், தனுஷ் உள்ளிட்ட தமிழ் சினிமாவின் முன்னணி நட்சத்திரங்களுடன் பல திரைப்படங்களில் நடித்துள்ளார் மயில்சாமி. நடிகர் விவேக்குடன் இவர் நடித்த படங்கள் பரவலாக இவருக்கு புகழை பெற்றுத் தந்தன.

விக்ரம் கதாநாயகனாக நடித்த தூள் படத்தில் விவேக் மயில்சாமி கூட்டணியில் உருவான காமெடி காட்சிகள் இவருக்குப் புகழை சேர்த்தன. அந்தப் படத்தில் விவேக்கை ஏமாற்றி திருப்பதியில் ஜிலேபியை பிரசாதமாகக் கொடுத்தார்கள் என விவேக்கிடம் கூறும் காட்சியில் நடித்து மயில்சாமி புகழ்பெற்றார்.

போலி சாமியார் வேடத்தில் விவேக்குடன் சேர்ந்து தொலைக்காட்சி நேர்காணலில் சேட்டை செய்வது போல நடித்த காட்சிகளும் பிரபலமானது.

வடிவேலுவுடன் இணைந்து தவசி, தலைநகரம் உள்ளிட்ட படங்களில் காமெடி கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளார் மயில்சாமி.

என் எண்ணம்

இப்படி திரைத்துறையில் வெவ்வேறு ஆளுமைக்கு இடையில் தன்னுடைய பயணத்தை தொடர்ந்தவர் மயில்சாமி. மற்ற நடிகர்களைப் போல வெறும் நடிப்பால் மட்டுமே அவரை மக்கள் உயர்ந்த இடத்தில் வைக்கவில்லை. அதற்கு மேலாக மக்களின் பிரச்சனைக்கு அவர் நின்று குரல் கொடுத்ததும், மக்களின் தேவைகளுக்கு தன்னால் இயன்றதை அடுத்தவருக்கு தெரியாமல் கொடுத்ததையும் பெருமைக்குரியவராக அடையாளப்படுத்தப்படுகிறார்.

சினிமா மட்டுமின்றி, அரசியலிலும் கால்தடம் பதித்திருந்த மயில்சாமி, முன்னாள் முதலமைச்சர் எம்.ஜி.ஆரின் தீவிர விசுவாசியாக இருந்தார். கடந்த 2021ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற தமிழ்நாடு சட்டசபை தேர்தலில் விருகம்பாக்கம் தொகுதியில் சுயேட்சையாக போட்டியிட்டார். ஆனால் அந்தத் தேர்தலில் அவர் தோல்வியடைந்தார்.

அரசியல் மட்டுமின்றி, சமூக சேவையிலும் தன்னைப் பல நேரங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர் மயில்சாமி. அவரின் உதவும் குணம் பற்றி பிரபல நகைச்சுவை நடிகரான விவேக் ஒருமுறை மேடையில் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளார்.

"தமிழ்நாட்டில் சுனாமி பாதிக்கப்பட்ட காலத்தில், நாகப்பட்டினம் மாவட்டத்தில் மக்களுக்கு உதவி செய்து கொண்டு இருந்த இந்தி நடிகர் விவேக் ஓபராயிடம் தனது கழுத்தில் மாட்டியிருந்த தங்கச் சங்கிலியில் இருந்த எம்.ஜி.ஆர். டாலரை கொடுத்து உதவி செய்ய வைத்துகொள்ளச் சொன்னவர்" என விவேக் அப்போது குறிப்பிட்டார்.

சென்னையில் மயில்சாமி வசிக்கும் விருகம்பாக்கம் பகுதியில், கொரோனா காலத்தின்போது மக்களுக்கு உணவு உள்ளிட்ட பல உதவிகளைச் செய்து வந்தார். நடிகர் மயில்சாமியை பொறுத்தவரை வித்தியாசமானவர் என்றே கூறலாம். வெறுமனே நடித்தோம் பணம்

சம்பாதித்தோம் மட்டும் என்றில்லாமல் சமூக அக்கறையுடன் சமூகம் சார்ந்த பல பிரச்சனைகளில் துணிச்சலாக குரல் கொடுப்பார். நாத்திகர்களை போல் கருப்புச் சட்டை அணியும் வழக்கம் கொண்டவராக இருந்தாலும், திருவண்ணாமலை அண்ணாமலையாரின் அதிதீவிர பக்தராக வாழ்ந்து வந்தார். தனது மூத்த மகன் அருமை நாயகம் என்ற அன்புவுக்கு சாதி மறுப்பு திருமணம் செய்து வைத்தார்.

தற்போதைய முதலமைச்சரும், அப்போதைய எதிர்க்கட்சித் தலைவருமான ஸ்டாலின் தான் மயில்சாமி மகன் திருமணத்தை நடத்தி வைத்தார். மயில்சாமியின் சம்பந்தி திமுகவில் முக்கியப் புள்ளியாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் தமிழ்நாடு சட்டசபையின் துணை சபாநாயகராகவும் இருந்து வருகிறார். இருப்பினும் இது குறித்து எந்த இடத்திலும் எந்தச் சூழலிலும் மயில்சாமி வாய் திறந்ததில்லை.

சாதாரண மக்களுடன் கலந்தவர் அந்தளவுக்கு உதவி செய்தவர் அவர்; எல்லா மக்களிடமும் சகஜமாய்ப் பழகக்கூடியவர்; எப்போதும் சிரித்த முகத்துடனேயே பதிலளிக்கக்கூடியவர். பணம் இருக்கிறது என்பதற்காக பந்தா காட்டமாட்டார். ஏழை எளிய மக்கள் உண்ணும் உணவகங்கள், தேநீர்க் கடைகள் எனச் சாதாரண மக்கள் பிரவேசிக்கும் கடைகளுக்குள்ளே சென்று மக்களுடன் மக்களாய்ச் சாப்பிடுவார். அப்படிப்பட்ட நல்லுள்ளம் படைத்த மனிதரைத்தான் மரணதேவன் இங்கு விட்டுவைக்கவில்லை.

மயில்சாமி எம்.ஜி.ஆரின் தீவிர ரசிகர், விசுவாசி. அவரது வாழ்க்கையில் எல்லாமே எம்.ஜி.ஆர்தான். தமிழையே எழுத்துக்கூட்டித்தான் படிப்பார். படிப்பறிவே இல்லாத அவர், எம்.ஜி.ஆர். என்ற ஒரு விஷயத்தை மனதுக்குள் வைத்துக்கொண்டு இவ்வளவு தூரம் உயர்ந்திருக்கிறார் என்றால், அது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்? சினிமாவில் நடித்து சம்பாதித்த பணத்தில் வாங்கிய தங்கச் சங்கிலியில் எம்.ஜி.ஆர். போட்டோவைப் பதித்து அதை டாலராக கழுத்தில் அணிந்துகொண்டவர் மயில்சாமி.

எம்ஜிஆர் நடித்த படம் நல்லவன் வாழ்வான். அந்தப் படத்தின் பெயரை தனது வீட்டின் முகப்பில் வைத்துள்ள பெயர் பலகையில் வைத்துள்ளார். உடலளவில் அவர் மறைந்திருந்தாலும் மக்கள் மனதில் அந்த நல்லவர் வாழ்வார்.

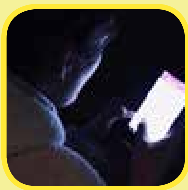
– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

உள்ளே...

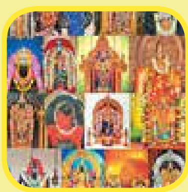
9 மதுரை எய்ம்ஸ் பணிகளின் நிலைமை என்ன?

11 எம்ஜிஆர் முதல் எடப்பாடி வரை! 50 ஆண்டுகளை கடந்து வந்த அ.தி.மு.கவின் பயணம்!
– ஆரம்ப காலத்து தொண்டனின் பார்வை!

16 நம் முதல் நண்பன் ‘அப்பா’



31 இருட்டில் செல் பார்ப்பதால் வரும் ஆபத்து!



42 சக்தி தரும் சக்தி பீடங்கள்!

49 கணவனும் மனைவியும் காலம் முழுதும்!

திருக்குறள் அரசி திருமதி.சுகுமாரி

அரசு பணிகளில் பணியாற்றிய பின்பு ஓய்வு பெறுபவர்கள் அந்த பனிச்சுமையிலிருந்து வெளிப்பட்டு குடும்பத்தில் தங்களை ஐக்கிய படுத்திக் கொள்வார்கள். பனிக்காலத்தில் தாங்கள் ஆற்றிய செயல்பாடுகளை நினைவில் வைத்திருந்தாலும் அதைத் தொடர்ந்து கொண்டு செல்வதும் அந்த செயலை மக்கள் மனதில் எடுத்துச் செல்வதும் மிகப் பெரிய அரிய பணியாகும். அத்தகைய அரிய பணியை தொடர்ந்து செய்துவருகிறார் ஒரு சாதனைப் பெண்மணி.

ஆமாம் 27 ஆண்டுகளாக ஆசிரியராக பணி செய்து அதில் நான்காண்டு காலம் தலைமை ஆசிரியையாக இருந்து பணியாற்றி ஒய்வு பெற்றவர் புலவர் திருமதி சுகுமாரி அருணகிரி.

திருக்குறள் வாழ்க்கை நெறிமுறைக்கு உகந்த ஒன்றாகும் என்பதை வாழ்நாள் முழுவதும்

எடுத்துச் சொல்வதை தனது லட்சியமாகக் கொண்டு பயணிக்கிறார் திருமதி. சுகுமாரி. முதுகலை தமிழ் பட்டமும்,இளங்கலை கல்வியியல் பட்டமும் பெற்ற இவர் காந்தி பிறந்த அக்டோபர் இரண்டாம் தேதி சுதந்திரம் கிடைத்த 1947 ஆம் ஆண்டு தான் பிறந்ததை பெருமையாக சொல்லுகிறார். 25 ஆண்டுகளாக தனது வீட்டு வாசலில் தினம் ஒரு திருக்குறளை எழுதி அதற்கு பொருளையும் எழுதி வைத்து அந்த வழியாக போவோர்,வருவோர் நின்று படித்து விட்டு செல்வதை பெருமையாக கருதுகிறார் புலவர்.சுகுமாரி.

கவிஞர், எழுத்தாளர், பதிப்பாளர், பாடகர் என்ற பல்வேறு பன்முகத்தன்மை கொண்ட திருமதி சுகுமாரி அவர்களின் திருக்குறள் பரப்பும் சேவையை பாராட்டி *திருக்குறள் பயிற்று செம்மல்

* திருக்குறள் வளர் ஆசான்
* திருக்குறள் திருத்தொண்டர்
*திருக்குறள் இசைப்பா செல்வி
* திருக்குறள் அரசி
* திருக்குறள் தொண்டர்

என்ற பட்டங்களை இவருக்கு பல்வேறு தமிழ் அமைப்புகள் வழங்கி கௌரவப் படுத்தியிருக்கின்றன.

அருணகிரி பதிப்பகம் மூலம் நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார்.

"அம்மா

நீங்கள் கொரோனா காலத்திலும் உங்களின் இந்தப் பணியை நிறுத்தவில்லை என்பது கேள்விப்பட்டோம். அது எப்படி சாத்தியமாயிற்று? குடும்பத்தினர் ஒப்புக்கொண்டார்களா குடும்பத்தினர் எந்த

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 08 மார்ச் 2023 டைம்ஸ்- 10

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

6374285644
mitratimes2015@gmail.com
www.mitratimes.com

அளவுக்கு உங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு தருகிறார்கள்?"

“திருவள்ளுவர் திருமன்ற , இதயம் சமூக நல அறக்கட்டளை நடத்தி வந்த திரு. க. சிங்கார வடிவேல் தஞ்சாவூர்க்காரர் கொரானா நேரத்தில் " குறள் நெறியாளர் குழுமம்" ஆரம்பித்து நடத்த அதில் இணைந்துநான் உப தலைவர் (துணைத் தலைவராய்) 850 நாட்களாக திருக்குறள் பொருள், பாடல்கள் என்று பேசி, பாடி audio அனுப்பிக் குறள் பரப்பி வருகிறேன்.

திருக்குறள் பரப்பும் செம்மல் திருக்குறள் மாமணி திரு. சிங்காரவடிவேல் ஐயா அவர்களும், அக்கம்மா

அறக்கட்டளை சார்பில், காந்திஜி ஞாபகார்த்த பள்ளி நிலையம் சார்பில் யானும் இணைந்து அற்புதமான, அருமையான பல விழாக்களை நிகழ்த்தி குறளோதும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு "இதயம் சமூக அறக்கட்டளையின் நற்சான்றிதழ்களை வழங்கி முற்றோதலுக்கு ஊக்கமூட்டி வருகிறோம்.

விழாக்களில் குழந்தைகள், மாணவ மாணவியர், மற்றும் பெண்மணிகளுக்கு, தொண்டர்களுக்குப் பதக்கங்கள், திருக்குறள் நூல்கள், விருதுக் கேடயங்கள் அளித்துப் பாராட்டிப் பெருமைப் படுத்திச் சிறப்பு செய்து வருகிறேன்; ஜெயா தொலைக்காட்சி செய்தி வாசிப்பாளர் (என் இளைய மகன்) புகைப்படக் குறள் மன்னன்" சி.அ. மோகன் ராஜ் அவர்களும், திருமதி. சுவர்ணலதா, திருமலை வாசன் (மகள்), மற்றும் (அசோக் லேலண்டு) சி. அ. தேவேந்திர குமார் (மகன்) அவர்களும் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஆதரவு தந்து குறள் பரப்பப் பெரிதும் உதவி, ஒத்துழைப்புத்தந்து உறுதுணையாக உள்ளனர்என்று பெருமையோடு குறிப்பிடுகிறார்.

புலவர். சுகுமாரி அவர் பணி தொடர்ந்து சிறந்திட வாழ்த்துகிறோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி

தனிப்பெரும் தலைவராக

மு.க.ஸ்டாலின் உயர்ந்தது எப்படி!

தமிழக அரசியலில் கலைஞர்.மு.கருணாநிதியின் 80 வருட அரசியல் பயணத்தில் அவரது மகன் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் அரசியல் பயணமும் 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தொடர்ந்து வந்திருக்கிறது. 70 ஆம் ஆண்டு பிறந்த நாள் விழாவில் முதல்வர். மு. க. ஸ்டாலின் அவர்களின் அரசியல் பயணத்தில் இதுவரை கடந்த இனி வரப் போகும் பாதையை அலசிப் பார்ப்போம்.

1967: தனது 14வயதில் அரசியல் வாழ்க்கையை துவங்கிய ஸ்டாலின், 1967தேரதலில் திமுகவிற்காக பிரச்சாரம் செய்தார்.

1973: திராவிட முன்னேற்ற கழகத்தின் பொதுக்குழு உறுப்பினராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

1976: எமர்ஜென்சி காலத்தில் மிசா சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்ட ஸ்டாலின் போலீசரால் கடுமையாக தாக்கப்பட்டார்.

1984: திமுகவின் மாநில இளைஞரணி செயலாளராக நியமிக்கப்பட்டார். மேலும் சென்னை ஆயிரம்விளக்கு தொகுதியில் போட்டியிட்டு தோல்வியடைந்தார்.

1989: ஆயிரம்விளக்கு தொகுதியில் அதிமுகவின் தம்பிதுரையை எதிர்த்து போட்டியிட்டு, மிகப்பெரிய வாக்கு வித்தியாசத்தில் ஜெயித்து முதல்முறையாக தமிழக சட்டசபைக்கு தேர்வானார்.

1991: ஆயிரம்விளக்கு தொகுதியில் போட்டியிட்டு வெற்றி வாய்ப்பை இழந்தார்.

1996: ஆயிரம்விளக்கு தொகுதியின் சட்டமன்ற உறுப்பினராக வெற்றிபெற்றார்.

2001: சென்னை ஆயிரம்விளக்கு தொகுதியில் இருந்து மூன்றாவது முறையாக சட்டமன்றத்திற்கு தேர்வானார்.

2001: தொடர்ந்து இரண்டாவது முறையாக சென்னை மாநகர மேயராக தேர்வானார்.

2003: திமுக பொதுக்குழுவால் அக்கட்சியின் துணைப் பொதுச்செயலாளராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

2006: ஆயிரம் விளக்கு தொகுதியில் இருந்து நான்காவது முறையாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, உள்ளாட்சி மற்றும் ஊரகவளர்ச்சி துறை அமைச்சரானார்.

2008: திமுகவின் பொருளாளராக தேர்வானார் ஸ்டாலின்.

2009: தமிழகத்தின் துணைமுதல்வராக பொறுப்பேற்றார் ஸ்டாலின். தமிழகத்தின் முதல் துணைமுதல்வர் என பெயர்பெற்றார்.

2011: தொடர்ந்து நான்கு முறை வெற்றி பெற்ற ஆயிரம்விளக்கு தொகுதியை தவிர்த்து, கொளத்தூர் தொகுதியில் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்றார்.

2016: சென்னை கொளத்தூர் தொகுதியில் இருந்து மீண்டும் சட்டமன்றத்திற்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஸ்டாலின், இதுவரை தமிழக சட்டமன்ற வரலாற்றிலேயே இல்லாத வகையில் வலுவான எதிர்கட்சியின் சார்பில் எதிர்கட்சி தலைவரானார்.

2017: திமுகவின் செயல்தலைவராக அக்கட்சியின் பொதுக்குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

2018: திமுக தலைவர் கலைஞர் மு.கருணாநிதி அவர்களின் மறைவிற்கு பிறகு, அக்கட்சியின் தலைவராக ஸ்டாலின் பொதுக்குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

2021: 2021 சட்டசபை தேர்தலில் கொளத்தூர்

தொகுதியில் இருந்து எம்எல்ஏவாக தேர்வானார்.

சட்டசபை தேர்தலில் திமுக கூட்டணியின் தலைவராக போட்டியிட்டு, வெற்றிபெற்று தமிழக முதல்வராக ஸ்டாலின் பொறுப்பேற்றார்.

இரண்டு வருடத்தை நிறைவு செய்யும் ஆட்சி முதல்வராக மு.க. ஸ்டாலின் சாதனைகள் சொல்லப்படும் அதே நேரத்தில் அவர் ஆட்சி மீதும், குறிப்பாக அவர்களது கட்சியினரால் ஏற்படுகின்ற அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமான சம்பவத்திற்கு வைக்கப்படுகின்ற விமர்சனங்களை கடந்து மு. க. ஸ்டாலின் தவிர்க்க முடியாத தமிழகத்தின் சக்தியாக இருக்கிறார்.

இந்நிலையில் மு க ஸ்டாலினை எதிர்க்கும் அளவிற்கு தமிழகத்தில் வலுவான தலைமை இல்லை என்று பத்திரிகையாளர் கார்த்திகேயன் கருத்து தெரிவிக்கிறார்.

“கொரோனா இரண்டாம் அலை சமயத்தில் முதல்வர் ஸ்டாலின் ஆட்சிக்கு வந்தார். அவர் ஆட்சிக்கு வந்த போது கொரோனாவை கையாண்ட விதம் சிறப்பாக இருந்தது. முக்கியமாக 4000 ரூபாய் எல்லோருக்கும் கொடுத்ததில் சிறப்பாக செயல்பட்டார். மேலும் வேக்சின் கொடுத்தது முக்கியமான அளவில் பாராட்டப்பட்டது. பெண்களுக்கு இலவச பேருந்து பயண திட்டம் மிக சிறப்பான திட்டமாக இருந்தது. காலை சிற்றுண்டி திட்டம் மிகவும் பாராட்டுக்குரிய திட்டம். இதெல்லாம் இந்த அரசுக்கு கீழ் நடந்த மிகப்பெரிய மாற்றங்கள்.

முக்கியமாக காலை உணவு திட்டம், இலவச பேருந்து பயண திட்டம் இரண்டுமே மிக முக்கியமாக திட்டம். அதேபோல் பொருளாதார ஆலோசனை குழு அமைத்தது. அவர்களின் ஆலோசனையின் கீழ் செயல்பட்டது எல்லாம் சிறப்பானது. இல்லம் தேடி கல்வி திட்டம் எல்லாம் அவர்கள் கொடுத்த மாதிரியின் அடிப்படையில் உருவான திட்டம்தான். இதெல்லாம் மாணவர்கள் கல்வியில் இருந்து கொரோனா காலத்தில் நிற்காமல் இருக்க முக்கிய வழியை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தது. அரசு கருத்துக்களுக்கு இடம் அளிக்கிறது. பலரின் கருத்துக்களுக்கு செவி கொடுக்கிறது.

அதேபோல் மாநில உரிமைகள் பற்றி குரல் கொடுத்து வருகிறார்கள். கொள்கை ரீதியாக அவர்கள் உறுதியாக இருக்கிறார்கள். அவர் ஆட்சிக்கு வரும்போதே இது நீதிக்கட்சியின் நீட்சி என்றார். அதன்படியே ஆட்சி நடத்தி வருகிறார்கள். திராவிட மாடல் என்ற பதத்தை உருவாக்கி உள்ளனர். இதுவும் நல்ல கவனம் பெற்றுள்ளது. மாநில சுயாட்சி தத்துவம் பெரிய அளவில் ஈர்க்கப்பட்டு உள்ளது. ஸ்டாலினை எதிர்க்கும் சரியான தலைவர் எதிர் தரப்பில் இல்லை என்பதே இப்போது நிஜம். எடப்பாடி பழனிசாமி இப்போதுதான் வழக்கில் வென்றுள்ளார்.

அவர் இன்னும் தன்னை பெரிய தலைவராக நிரூபிக்கில்லை. அவர் சோதனை காலத்தில் இருக்கிறார்.

அவர் ஒரு டெஸ்டிங் தலைவர். அவர் இனி தேர்தல்களில் வெல்ல வேண்டும். மக்கள் அவரை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எடப்பாடி இன்னும் தேர்தல் வெற்றியை பெறவில்லை. அந்த வெற்றியை எடப்பாடி பெற வேண்டும். கருணாநிதிக்கு பின் ஸ்டாலின் தேர்தல்களில் வென்றார். ஆனால் எடப்பாடி இதுவரை எந்த தேர்தல்களிலும் வெல்லவில்லை. அதோடு ஸ்டாலின் கொள்கை ரீதியாக கூட்டணி வைத்துள்ளார். அவர்களின் கூட்டணியில் பெரிய பிளவு இல்லை. இன்னொரு பக்கம் பாஜக விற்கு இங்கு பெரிய ஆதரவு இல்லை.

பாஜகவை தமிழ்நாடு மக்கள் பெரிதாக விரும்பவில்லை. பாஜக இந்திய அளவில் பெரிய கட்சியாக இருந்தாலும் தமிழ்நாடு அளவில் பாஜகவை மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. தமிழ்நாடு மக்கள் அரசியல் ரீதியாக நல்ல அறிவு கொண்டவர்கள். அதனால் தமிழர்களை எளிதாக ஏமாற்றி விட முடியாது. அது அதிமுகவிற்கு ஒரு பின்னடைவை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இதனால் இப்போதைக்கு ஸ்டாலினை எதிர்க்கும் வலுவான தலைவர் இல்லை. ஸ்டாலின் தனக்கு எதிரான சோதனைகளை வென்று, அதில் வென்றும் இருக்கிறார். எதிர் தரப்பில் இன்னும் யாரும் அப்படி நிரூபிக்கவில்லை“,

என்று மூத்த பத்திரிகையாளர் கார்த்திகேயன் தெரிவித்துள்ளார்.

மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் தமிழக முதல்வர் மு. க ஸ்டாலின் அவர்கள் நலமாக வாழ்ந்து நல்லாட்சியை தொடர வேண்டும் என்றும் வாழ்த்துகிறோம்.

மதுரை எய்ம்ஸ் பணிகளின் நிலைமை என்ன?

2019ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 27ம் தேதி மதுரை தோப்பூரில் எய்ம்ஸ் மருத்துவமனைக்காக பிரதமர் நரேந்திர மோடி அடிக்கல் நாட்டினார். மதுரையில் அமைய உள்ள எய்ம்ஸ் மருத்துவமனைக்கு அடிக்கல் நாட்டு விழா நடத்தப்பட்டதால், தென் மாவட்ட மக்கள் மகிழ்ச்சியில் இருந்தார்கள்.

ஆனால் நான்கு ஆண்டுகள் கடந்தும் இதுவரை அடிக்கல் நாட்டிய சுற்றுச்சுவர் மட்டுமே கட்டப்பட்டுள்ளது. ஒற்றை செங்கலை கடந்து இதுவரை எந்த பணிகளும் தொடங்கப்படாமல் இருக்கிறது.

எய்ம்ஸ் மாணவர்கள் அதுமட்டுமல்லாமல் எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை கட்டுமான பணிகள் எப்போது தொடங்கப்படும் என்ற கேள்விக்கு இதுவரை யாரிடமும் பதில் இல்லை. இதுவரை மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை கட்டுமான பணிகள் தொடங்கப்படாததால், ராமநாதபுரம் மருத்துவக் கல்லூரியில் மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்கள் படிக்கும் சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது.

மத்திய அரசின் பட்ஜெட்டில் கூட மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவமனைக்கு நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படவில்லை. இதனை தமிழ்நாடு அரசியல் கட்சிகள் கடுமையாக விமர்சித்தனர். அமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின் ஈரோடு இடைத்தேர்தல் பிரச்சாரத்தில் கூட மதுரை எய்ம்ஸ் என்று எழுதப்பட்ட செங்கலுடன் பிரச்சாரம் செய்தார்.

அவருக்கு பதில் சொன்ன அண்ணாமலை பிரச்சாரத்தின் போது வேறு ஒரு செங்கலை காட்டி இது செங்கல் திருடன் கொண்டு வந்தது அல்ல. பல்வேறு மாவட்டங்களில் கொண்டுவரப்பட்ட மருத்துவமனை செங்கல் என்று சொல்லி சொன்னாரே தவிர எய்ம்ஸ் கட்டுமானப் பணி பற்றி கருத்து சொல்லவில்லை.

இருப்பினும் மதுரை எய்ம்ஸ் கட்டுமான பணிகள் எப்போது தொடங்கும் என்பது தெரியாமலே இருந்தது. இந்த நிலையில் மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை பற்றி ஆர்டிஐ மூலம் கேள்வி எழுப்பப்பட்டுள்ளது. அந்த கேள்விக்கு அளிக்கப்பட்ட பதில் மூலம், மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவமனைக்கு இதுவரை ரூ.12.35 கோடி மட்டுமே ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது தெரிய வந்துள்ளது.

மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவமனைக்கு மொத்தமாக ரூ.1,977.8 கோடி ஒதுக்கீடு செய்ய வேண்டிய நிலையில், வெறும் ரூ.12.35 கோடி மட்டுமே ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது மக்களிடையே அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதேபோல் கட்டுமான பணிகள் எப்போது முடியும் என்ற கேள்விக்கு, 2026ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் நிறைவடையும் என்று பதில் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக ராமநாதபுரம் மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும் மதுரை எய்ம்ஸ் மாணவர்கள், தாங்கள் படித்த கல்லூரியையே பார்க்காமல் பட்டம் வாங்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

எம்ஜிஆர் முதல் எடப்பாடி வரை!

50 ஆண்டுகளை கடந்து வந்த அ.தி.மு.கவின் பயணம்! - ஆரம்ப காலத்து தொண்டனின் பார்வை!

அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக்கழகம் ...

அ.தி.மு.க.என்று தொடங்கப்பட்டு பின்னாளில் அனைத்து இந்திய சேர்த்து"அ.இ.அ.தி.மு.க" என்றழைக்கப்படும் அனைத்திந்திய அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகம் என்பது தமிழகம் மற்றும் புதுச்சேரி யூனியன் பிரதேசத்தில் செல்வாக்கு கொண்ட ஒரு மாநிலக் கட்சியாகும். பெயரில் இந்தியா இருந்தாலும் இது தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே செல்வாக்கு பெற்ற கட்சி.

பேரறிஞர் அண்ணா மறைவுக்குப்பின் கலைஞர் மு.கருணாநிதி திராவிட முன்னேற்ற கழகம் சார்பில் முதலமைச்சரானார். கலைஞர் முதல்வராவதற்கு எம்ஜிஆர் தான் முழு முதல் காரணம் என்று எப்போதுமே சொல்லப்பட்டு வருகிறது. அப்போது திமுகவில் பொருளாளராக இருந்த எம்ஜிஆர் கட்சி கணக்கு கேட்டதற்காக கலைஞர் அவரை கட்சியிலிருந்து நீக்கினார். அதன் பிறகு 17 அக்டோபர் 1972 அன்று மதுரையில் எம்ஜிஆரால் அதிமுக துவங்கப்பட்டது. இக்கட்சி தமிழகத்தில் ஏழு முறை பெரும்பான்மை பெற்று ஆட்சி அமைத்திருக்கிறது. தற்போது தமிழக சட்டமன்றத்தில் எதிர்க்கட்சியாகவும், பாஜக தலைமையிலான தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணியின் அங்கமாகவும் இக்கட்சி இருக்கிறது.

இயக்கத்தின் கொடியிலும் அண்ணாவை நினைவுகூறும்விதமாக அவர் உருவம் பொறித்த கொடியையும் உருவாக்கினார். இவை அனைத்தும் 8 நாட்களில் உருவானது.1977ம் ஆண்டு தமிழகத்தில் நடைபெற்ற பொதுத்தேர்தலில் எம்.ஜி.ஆர். தலைமையிலான அண்ணா தி.மு.க.வுக்கு வாக்களித்து ஆட்சி அமைக்க மக்கள் அமோக வெற்றியை அளித்தார்கள்.

எம்ஜிஆர். 13 ஆண்டுகள் முதல்வராக இருந்த நிலையில், அவரது மறைவுக்குப் பிறகு அதிமுக முதல் அதிகாரப் போட்டியைச் சந்தித்தது.

1987ஆண்டு எம்ஜிஆர் மரணமடைந் நிலையில், அவரது மறைவுக்குப் பின் யார் முதல்வராவது என்று அனைத்திந்திய அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தில் சர்ச்சை எழுந்தது. ஆர்.எம். வீரப்பனின் ஆதரவுடன் எம்ஜியாரின் மனைவி ஜானகி

இராமச்சந்திரன் முதல்வரானார். ஆனால் அதை கட்சியின் மற்றொரு முக்கிய தலைவரான ஜெயலலிதா ஏற்கவில்லை. 132 சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் கொண்ட அஇஅதிமுகவில் 33 பேர் ஜெயலலிதாவை ஆதரித்தனர், மற்றவர்கள் ஜானகியை ஆதரித்தனர். ஆனால் சட்டசபையில் நடந்த கலவரம் காரணமாக ஜனவரி 30, 1988 ஆம் ஆண்டு ஜானகி ஆட்சியைக் கலைத்தது மத்திய அரசு.

அப்போது ஜெ அணி, ஜா அணி இரண்டாக பிரிந்து தேர்தலை சந்தித்தது. அதிமுக ஆனால் சின்னமும் கட்சியும் முடக்கப்பட்டது. ஜான்கி அணி தேர்தலில் படுதோல்வியை சந்தித்த நிலையில் அவர் அரசியலில் இருந்து ஒதுங்கிக் கொண்டார். இதனையடுத்து ஜெயலலிதா அதிமுகவைக் கைப்பற்றினார். அவரது தலைமையில் அதிமுக கட்சி ஒண்றிணைந்து விட்டதால் 'இரட்டை இலை' சின்னம் ஒதுக்கப்பட்டது. ஜெயலலிதா தலைமையிலான அதிமுக அதன்பிறகு 1991, 2002, 2011, 2016 தேர்தல்களில் ஆட்சி அமைத்தது. 2014 மக்களவை தேர்தலையும் 2016 சட்டமன்ற தேர்தலையும் கூட்டணி இல்லாமல் சந்தித்து வெற்றி கண்டது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதிமுக பொதுச்செயலாளர் ஜெயலலிதா முதலமைச்சராக பதவியிலிருக்கும்போது 5 டிசம்பர் 2016 அன்று காலமானார். அதற்குப் பின்னர் 29 டிசம்பர் 2016 அன்று அதிமுகவின் பொதுக்குழு உறுப்பினர்கள் ஒன்றுகூடி அதிமுக கட்சியின் தற்காலிக பொதுச் செயலாளராக வி. கே. சசிகலாவை ஒருமனதாகத் தேர்ந்தெடுத்தனர். இதனையடுத்து தர்மயுத்தம் தொடங்கினார் ஓபிஎஸ். இது அதிமுக சந்தித்த இரண்டாவது அதிகார தர்மயுத்தம். இதனையடுத்து பொருளாளர் பதவியிலிருந்து அவர் நீக்கப்பட்டதாக அக்கட்சியின் பொதுச்செயலாளர் வி. கே. சசிகலா அறிவித்தார். இதனால் பன்னீர்செல்வம், சசிகலா என இரு அணிகளாக அதிமுக பிரிந்தது.

இதற்கிடையே சசிகலா ஊழல் வழக்கில் சிறை சென்ற நிலையில் காட்சிகள் மாறியது. சசிகலாவால் முதல்வராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எடப்பாடி பழனிச்சாமி அதன்பின்னர் சசிகலாவுடன் மோதல் போக்கை கடைபிடிக்க தொடங்கினார். தொடர்ந்து 4 ஆண்டுகள் ஆட்சியிலும் கட்சியிலும் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொண்டவர் ஓ.பன்னீர்செல்வம் உள்ளிட்டோர் உடன் இணைந்து செயல்பட்டார். தொடர்ந்து கட்சியின் முக்கிய முகமாக வலம் வந்த அவர் 2021 சட்டமன்ற தேர்தலிலும் முதல்வர் வேட்பாளராக தன்னை முன்னிலைப்படுத்தும் கொள்ளும் அளவுக்கு தனது பலத்தை நிரூபித்தார்.

அ.இ.அ.தி.மு.கவில் எம்.ஜி.ஆர்., ஜெயலலிதாவுக்குப் பிறகு மூன்று முறை முதலமைச்சராக பதவி வகித்தவர் ஓ. பன்னீர்செல்வம். ஆனால், முதலமைச்சராக இருந்த காலகட்டத்தில் அவரால் ஒருபோதும் அ.இ.அ.தி.மு.கவைத் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடிந்ததில்லை.

ஆனால், முதலமைச்சராக வாய்ப்புக் கிடைத்த சில மாதங்களிலேயே கட்சியையும் ஆட்சியையும் தன் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவந்தவர் எடப்பாடி கே. பழனிசாமி.

மிகப்பெரிய ஜாம்பவான்களான சசிகலா தினகரன் ஓ.பி.எஸ் ஆகியோரைப் பற்றி கொஞ்சமும் கவலைப்படாமல் அவர்களை எதிர்த்து அரசியல் செய்வதில் தன்னை ஒரு ஆளுமை மிக்கவர் என்பதை எடப்பாடி நிரூபித்திருக்கிறார். ஈரோடு கிழக்கு இடைத்தேர்தல் முடிவுகள் எடப்பாடிஅவர்களின் அடுத்த அரசியல் நிகழ்வுக்கு வழிகாட்டப்படும் என்று அரசியல் நோக்கங்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

அறிவியலில் இந்தியர்கள் சாதனை

Prof. Dr.S.VINCENT
M.Phil., Ph.D., MNASc., FNABS., FRSB (Lon).
Dean of Research
Loyola College (College of Excellence)
&
Formerly Director
Loyola Institute of Frontier Energy (LIFE)
Loyola College (College of Excellence)
Nungambakkam
Chennai-600 034, INDIA
&
Formerly Member Secretary
Tamil Nadu State Council for Science & Technology(TNSCST)
Ministry of Higher Education
Government of Tamil Nadu
Chennai-600 025

ஒரு நாட்டின் சமூக பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கிய காரணியாக அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பம் அமைந்துள்ளது . வளர்ந்த நாடுகளும் ,வளர்ந்து வரும் நாடுகளும் அறிவியல் மற்றும் „ ஆராய்ச்சியின் விளைவாகத்தான் தங்கள் நாட்டின் மேம்பாடுகளை பெற்றுள்ளார்கள் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. அந்த அடிப்படையில் தான் அறிவியல் அணுகுமுறையும் அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளும் அந்தந்த நாடுகள் ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

நமது நாடு ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம் 28ஆம் நாள் தேசிய அறிவியல் தினமாக அரசு அனுசரிக்கிறது. அறிவியலின் பயன்பாடுகளை மக்களுக்கு தெரியப்படுத்தும் வகையில் ஒவ்வொரு வருடம் பல கருப்பொருள்களை உருவாக்கி அதன் அடிப்படையில் மக்களுக்கு நம் நாட்டின் வளர்ச்சியை பற்றி பறைசாற்றுகிற ஒரு நல்ல வாய்ப்பான நாளாக அது கருதுகிறது. அதன் மூலம் நம்முடைய ஆராய்ச்சியாளர்களும் , ஆராய்ச்சி கூடங்களும், பேராசிரியர்களும் ,மாணவர்களும் இந்த நாட்டினுடைய அறிவியல் வளர்ச்சியை பல நிகழ்ச்சிகள் மூலம் ஒவ்வொரு வருடமும் மிகவும் பெருமையுடன் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த நாளில் நமது நாடு நமது அறிவியல் கண்டுபிடிப்பாளர்களையும் அதன் மூலம் இந்த சமூகத்திற்கு ஏற்பட்ட நன்மைகளை போற்றுகிற மற்றும் பாராட்டுகிற நாளாக இது அமைந்திருக்கிறது. நம்முடைய அறிவியல் அறிஞர் மற்றும் தன்னுடைய கண்டுபிடிப்புகளுக்காக நோபல் விருது பெற்ற சர் சி வி ராமன் அவர்களுடைய கண்டுபிடிப்பான ராமன் விளைவு இந்த உலகத்திற்கு ஒரு பரிசாக அமைந்தது அதன் அடிப்படையில் தான் இந்த நாள் நம்முடைய தேசிய அறிவில் தினமாக பிப்ரவரி 28ம் தேதியை ஒவ்வொரு வருடம் சிறப்பித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த வருடம் இந்த அறிவியல் தினத்தின் சிறப்பு கரு பொருளாக உலகளாவிய நல்வாழ்வுக்கான உலகளாவிய அறிவியல் என்ற கருப்பொருளோடு நமது நாடு இந்த தினத்தை கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் அடிப்படையில் நமது அறிவியலை உலக தரத்திற்கு உயர்த்துவதற்காக இந்த கருப்பொருள் உதவிடும் என நம்புகிறேன். நம்முடைய ஆராய்ச்சிகளும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் உலக தரம் வாய்ந்த இந்த சமூகத்திற்கு பயன்படக்கூடிய பல ஆராய்ச்சிகளை செய்து இந்த நாட்டிற்கு மட்டுமல்ல உலகத்திற்கே உதவிடக் கூடியவர்களாக மாறுகிற நல்ல ஒரு தருணம் வந்து கொண்டிருக்கிறது.

அறிவியல் பார்வையும் அதனோடு கூடிய அணுகுமுறையும் இந்த உயர்ந்த நிலைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லக் கூடியதாக அமையும். நமது நாடு சுதந்திரம் அடைந்த நாள் முதல் அறிவியல் தொழில்நுட்பத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்துள்ளது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. பல நல்ல திட்டங்கள் குறிப்பாக அடிப்படை அறிவியலுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து கல்லூரிகளும் பல்கலைக்கழகங்களும் பல படிப்புகள் பாட பிரிவுகளை உருவாக்கி அதன் தொடர்ச்சியாக உயர் அறிவியலுக்கு வித்திட்டு அதன் பிறகு ஆராய்ச்சி படிப்புகள் மூலம் நம்முடைய அறிவியல் துறையை உயர்த்திருக்கிறோம் என்று சொன்னால் அது நமது நோக்கம் குறிக்கோள் எப்பொழுதுமே சிறப்புடன்

அமைந்துள்ளது என்று கூறுவதற்குரிய ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் நமது நாடு அறிவியல் ஆராய்ச்சியில் பல துறைகளில் முன்னிலை பெற்றுள்ளது நமது நாடு விண்வெளி ஆராய்ச்சியில் பல வெற்றிகளை குவித்துள்ளது. சந்திரனுக்கு பயணங்கள், பி எஸ் எல் வி செயற்கைக்கோள், தற்சமயம் எஸ்எஸ்எல்வி செயற்கைக்கோள் மற்றும் நமது விவசாயத்திற்கும் கல்விக்கும் பயன்படக்கூடிய செயற்கை கோள்களை அனுப்பி அது நமது மக்களுக்கு பயன்படக்கூடியதாக அமைந்துள்ளது. பாதுகாப்பு துறைக்கு பல ஏவுகணைகளை செலுத்துதல் போன்றவற்றால் நமது நாடு பல வெற்றிகளை பெற்றிருக்கிறது அது நமக்கு பல பெருமைகளையும் தந்திருக்கிறது. விவசாய உற்பத்தியை பெருக்குவதற்கு பல தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் நாம் உணவு தன்நிறை பெற்று இருக்கிறோம்.

அறிவியலில் இந்தியர்களின் சாதனைகள் உலக அளவில் Innovation index என்று சொல்லப்படுகிற புள்ளியில் பட்டியலில் 45 வது இடத்தை பெற்றிருக்கிறோம். நமது நாடு தொடர்ந்து திறமையான விஞ்ஞானிகளை மற்றும் கண்டுபிடிப்பாளர்களை ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

தமிழ்நாடு அரசு ஆண்டுதோறும் 10 லட்சம் இளைஞர்கள் தங்கள் திறமைகளை நாட்டில் நலனுக்காக வெளிப்படுத்தும் திறன் கொண்டவர்களாக மாற்றும் நம்முடைய தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களுடைய கனவு திட்டமான நான் முதல்வன் திட்டத்தை ஆரம்பித்து நமது மாணவர்கள் பல்துறைகளில் சாதனையாளர்களாக மாறி இந்த மாநிலத்திற்கும் மற்றும் இந்த நாட்டிற்கும் பயன் தரக்கூடியவர்களாக அவர்கள் மாறுவார்கள் என்பதில் எந்த ஐயமில்லை. கல்லூரி மற்றும் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்கள் தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் உடைய ஆராய்ச்சி திட்ட நிதியை பெறுவதற்கு தமிழகத்திற்கும் இந்தியாவிற்கும் பயன்படக்கூடிய பல நல்ல திட்டங்களை ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்வதற்கு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிற அந்த மாபெரும் திட்டம் ஒரு பெரிய வரவேற்பு பெற்று இருக்கிறது. இன்னும் சொல்ல வேண்டுமென்றால் அது இந்த தேசிய அறிவியல் தினத்தினுடைய பரிசாகவே எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உடலுக்கு மருந்தாகும் காய்கறிகள்

12 காய்கறிகளைகொண்டு அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தமுடியும்.

- ❖ Kidney Failure : கத்திரிக்காய்
- ❖ Paralysis : கொத்தவரங்காய்
- ❖ Insomnia : புடலங்காய்
- ❖ Hernia : அரசாணிக்காய்
- ❖ Cholesterol : கோவைக்காய்
- ❖ Asthma : முருங்கைக்காய்
- ❖ Diabetes : பீர்கங்காய்
- ❖ Arthritis : தேங்காய்
- ❖ Thyroid : எலுமிச்சை
- ❖ High BP : வெண்டைக்காய்
- ❖ Heart Failure : வாழைக்காய்
- ❖ Cancer : வெண்பூசணிக்காய்
- இரைப்பை புண்ணுக்கு எலுமிச்சை சாறு
- ரத்த கொதிப்புக்கு அகத்திக் கீரை
- இருமலை போக்கும் வெந்தயக் கீரை
- உஷ்ணம் தவிர்க்க கம்பங்கூழ்
- கல்லீரல் பலம் பெற கொய்யாப் பழம்
- குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை
- கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க பன்னீர் திராச்சை
- சித்தம் தெளிய வில்வம்
- சிறுநீர் கடுப்புக்கு அன்னாசி
- சூட்டை தணிக்க கருணை கிழங்கு
- ஜீரண சக்திக்கு சுண்டக்காய்
- தலை வலி நீங்க முள்ளங்கி சாறு
- தேனுடன் இஞ்சி ரத்தத் தூய்மை
- பூண்டில் இருக்கு பென்சிலின் சக்தி
- மூல நோய் தீர வாழைப்பூ கூட்டு
- வாந்திக்கு மருந்து மணத்தக்காளி
- வாத நோய் தடுக்க அரைக் கீரை
- வாய் துர்நாற்றம் தீர்க்க ஏலக்காய்
- பருமன் குறைய முட்டைக்கோஸ்
- பித்தம் தணிக்க நெல்லிக்காய்

தகவல்:ஸ்ரீதேவி

கழுத்து வலிக்குத் தீர்வு!

முதுகு வலியைப் போல் கழுத்து வலியால் அவதிப்படுவோர் ஏராளம். கழுத்து வலி எதனால் ஏற்படுகின்றன;இவற்றுக்கு என்னதான் தீர்வு என்பதை நம் நடைமுறை வாழ்வோடு இணைத்து விளக்குகிறார் முதுகுத்தண்டு, நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர். மரியானோ புருனோ.

பெரும்பாலானோருக்கு முதுகு வலி என்பது அடி முதுகிலோ, கழுத்துப் பகுதியிலோஇருக்கும். குனிந்து வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு கழுத்து வலி அதிகமாக இருக்கும். உலகம் தோன்றி பல லட்சம் ஆண்டுகள் ஆகியிருந்தாலும், இங்கு விவசாயம் தோன்றிய பிறகே கணக்கு வழக்குகளை ஊருக்கு ஒருவரோ இருவரோ எழுத ஆரம்பித்தார்கள். ஆனால் கடந்த 50 வருடங்களில் புத்தகங்கள் படிப்பதும், அலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதும் அனைவரும் செய்யும் செயலாகி விட்டது.

உலகம் தோன்றி பெரும்பாலான ஆண்டுகள் நிமிர்ந்தே வேலைகளைச் செய்து வந்த மனிதன், பின்பு குனிந்து வேலை செய்யத் தொடங்கினான். பெரும்பாலான பாலூட்டிகள் மற்றும் மனிதனின் கழுத்தில் ஏழு எலும்புகள் உள்ளன. விலங்குகள் நிமிர்ந்தே தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்போது, மனிதன் மட்டும் குனிந்து வேலை செய்ய வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. பல லட்சம் ஆண்டுகளாக நிமிர்ந்தே பழக்கப்படுத்தப்பட்டு, கடந்த சில ஆண்டுகளாக திடீரென்று குனிந்து வேலை செய்ய வேண்டி வந்ததால் எலும்புகள், தசைகள் ஆகியவற்றுக்கு அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாகத் தேய்மானம் நிகழ்கிறது.

உதாரணமாக உங்கள் காரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான்கு வீல்களின் அலைன்மெண்ட் சரியாக இருந்தால் சரியாக இயங்கும். ஏதோ ஒரு வீலில் அலைன்மெண்ட் மாறி இருந்தால் சிக்கல் ஏற்படும். அதைப் போலவே எந்த ஒரு உறுப்பையும், கருவியையும் அதை வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் முறையிலேயே பயன்படுத்தினால் தேய்மானம் குறைவாக இருக்கும். முறையை மாற்றினால் தேய்மானம் அதிகரிக்கும். தற்போது நாம் அதிகமாகப் படிக்கிறோம்; எழுதுகிறோம்;அலைபேசியைப் பார்க்கிறோம்;இதனால் கழுத்து எலும்பில் தேய்மானம் ஏற்படுகிறது

S.Dhanalaxmi
Yoga Terapist &
Naturopathy. Sivagangai.

கழுத்து வலி வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கழுத்து எலும்பின் பக்கவாட்டுத் தசைகள் விரைவில் சோர்வடைகின்றன. இதன் விளைவாகக் கழுத்து வலி ஏற்படுகிறது. அந்த சமயத்தில் கழுத்துக்கு நாம் அதிகம் வேலை கொடுத்தோமா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். உடனடியாக குனிந்து வேலை செய்வதைக் குறைக்க வேண்டும். "என்னுடைய வேலையே குனிந்து செய்யும்படி தானே அமைந்திருக்கிறது சார்" என்று நீங்கள் சொல்வது புரிகிறது. இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் உங்கள் கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரை ஒரு அடி மேலே தூக்கி வைக்கலாம். அதற்கு அடியில் தடிமனான நான்கு புத்தகங்களை வைக்கலாம். இது உங்கள் லேப்டாப்புக்கும் பொருந்தும். இதன் மூலம் நீங்கள் குனிவதற்கான தேவை குறையும்.

உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் தொலைக்காட்சியின் உயரத்தையும் இவ்வாறு நீங்கள் கூட்டலாம். புத்தகம் படிக்கும்போது உட்கார்ந்து கொண்டு படிக்காமல், குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு படித்தால் உங்கள் தலை நிமிர்ந்து இருக்கும். அலைபேசியில் வீடியோக்கள் பார்ப்பதையும் இந்த முறையில் நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் உங்களுடைய கழுத்துக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கும்.

இவற்றைச் செய்வதன் மூலமாகவே பெரும்பாலான கழுத்து வலிகளுக்கு நிவாரணம் கிடைத்துவிடும்.

நம் முதல் நண்பன் 'அப்பா'

அம்மா...

இந்தாம்மா..

என் முதல் மாத சம்பளம்..

30 ஆயிரம் ரூபாய்..

அப்பா எப்பவாச்சும் இப்படி முப்பது ஆயிரம் சம்பாதித்து உன்னிடம் கொடுத்து இருக்கிறாரா..

எனக்கு இன்னும் கூட பதவியும் சம்பளமும் கூடிக்கிட்டே போகும்..!"

இதுவரை மகன் இப்படிப் பேசி அந்த தாய் கேட்டதே இல்லை. வீட்டில் அதிகம் பேசவே மாட்டான் .

அப்பாவிடம் சுத்தமாக பேசுவதே இல்லை. அப்படிப்பட்டவன் வாயில் இருந்தா இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகள்...? மனம் துணுக்குற்றாள் அம்மா .

"என்னடா.. வார்த்தை எல்லாம் தடிப்பா வருது..? அதுவும் அப்பாவை பற்றி ரொம்ப ஏளனமாக பேசுற..!"

"அவர் மட்டும் என்னை ஏளனமாக நடத்தலையா.. காலேஜ் போன புதுசுல ஒரு போன் வாங்கி தாங்கன்னு கேட்டதற்கு இழுத்தடிச்சு ஒரு வருஷம் கழிச்சுத் தானே வாங்கி தந்தாரு..!

"அப்பாவோட வருமானம் அவ்வளவுதான்டா இருந்துச்சு..!!!

" அதெல்லாம் இல்ல..

போன் வாங்கி தந்தா பிள்ளை படிப்பு கெட்டுடுமோன்னு நினைச்சிருப்பார்..!"

"அது சரிதானே..

நீயும் மூன்றாவது செமஸ்டர் மார்க் குறைவாகத்தானே எடுத்தே..! " மார்க் குறைவாக எடுத்தால் பொறுமையா சொல்லலாம் இல்ல..?

எதுக்கு போனை பிடுங்கி உன் கையிலே கொடுத்து, "பத்திரமா வச்சிரு.. அவன் காலேஜ் முடிச்ச அப்புறம் கொடுத்தா போதும்.. என்று சொன்னாராம்..?"

"அப்பவாச்சும் நீ படிப்பில கவனம் செலுத்துவாய் என்றுதானேடா.. மகனே..!!!

" நான் தான் இனிமே ஒழுங்கா படிக்கிறேன் என்று சொன்னேன்ல.. அப்புறம் எதுக்கு காலேஜ் வந்து என் கிளாஸ் புரபஸர் கிட்ட விசாரிச்சாரு.. எனக்கு எவ்வளவு கேவலமா இருந்துச்சு தெரியுமா..?"

" எப்பவும் நான் உன்னை கவனிச்சுக்கிட்டே இருக்கேன் என்ற பயத்தை உனக்கு ஏற்படுத்துவதற்காகத் தான் அப்பப்போ காலேஜ் வந்து போறேன்னு அவரே சொல்லி இருக்காரு..!" " அதெல்லாம் கூட பரவாயில்லம்மா..

மூணாவது செமஸ்டெர்ல பெயிலா கூட ஆகல.. பர்சன்டேஜ் குறைஞ்சிடுச்சுன்னு...

நீ, தங்கச்சி, உன் அண்ணன் பசங்க எல்லாரும் வீட்ல இருக்கும்போதே சேர்ல உட்கார்ந்து இருந்த என்னை இழுத்துப் போட்டு நங்குன்னு மிதிச்சாரு.. எனக்கு எவ்வளவு அவமானமாக இருந்திருக்கும்..? அன்னைக்கு எடுத்தேன் சபதம்...

இவர் முன்னாலே ஒரு கௌரவமான மனுசனா வாழ்ந்து காட்டணும்னு. காலேஜ்ல நடந்த கேம்பஸ் இண்டர்வியூவில் பாஸ் பண்ணிய இரண்டு பேரில் நானும் ஒருத்தன்.

இப்பொழுது வேலைக்குச் சேர்ந்து இது முதல் மாசம் சம்பளம் வாங்கிட்டு வந்துட்டேன்.. இந்த பணத்தை கொண்டு போய் அவர்கிட்ட காட்டி இனிமேலாவது யாரையும் ஏளனமாக நினைக்காதீங்க.. என்று சொல்லு..போ..!"

"ஏம்பா..இப்போ நீ பேசும்போது இடையில் ஏதோ சொன்னியே சபதம் எடுத்தேன் என்று... அந்த வைராக்கியத்தை உனக்குள்ள ஏற்படுத்தணும்னு தான்டா அவர் தன்னுடைய பாசத்தை எல்லாம் மறைத்து

கண்டிப்பாக நடந்து கொண்டார்..!

அம்மாக்கள் கூட பிள்ளைகள் நம்மை நாளைக்குக் காப்பாத்தணும் என்ற எதிர்பார்ப்போடு தான்டா இருப்பாங்க..

அப்பாக்கள் அப்படி இல்லையடா..மகனே..

" நம்மை விட நம்ம பிள்ளை நல்லா இருந்தா போதும்னு" தான் நினைப்பாங்க..!!!

அம்மா உன் உடம்பை தான் வளர்ப்பா..

அப்பா தான் உன் வாழ்க்கையைப் பற்றி நினைப்பார்..!"

" நீ சரியான ஜால்ரா ம்மா...

எப்ப பாரு அவருக்கு சப்போரட்டாத்தான் வருவ..!"

" இந்த வார்த்தையை ஒரு 15 வருடம் கழித்து சொல்கிறாயா என்று பார்ப்போம்..!"

" ஏன்.. சொல்வேனே..! உன் வீட்டுக்காரரை நீதான் மெச்சுக்கணும்..!"

"உன்னால சொல்ல முடியாது.. ஏன்னா அப்போ நீயும் சில பிள்ளைகளுக்கு அப்பா ஆகி இருப்பே..!

பிள்ளைகள் குறித்தான அப்பாக்களின் எண்ணங்கள் உனக்கு புரிந்து போயிருக்கும்..!"

அப்போது அப்பா வீட்டிற்குள் நுழைகிறார்.

" பாரு அப்பாவே வந்துட்டாரு ..

அந்தப் பணத்தை அவர்கிட்ட நீயே கொடு என்ன சொல்கிறார் என்று பாரு..!"

"என்ன சொல்லப் போறாரு.. "மாசாமாசம் இதே மாதிரி நிறைய சம்பாதிச்சு பைசா குறையாமல் கொண்டு வந்து கொடுக்கணும் அதுக்கு தான் உன்னை கஷ்டப் பட்டு படிக்க வச்சேன் னு.." கட்டளை போடப் போறாரு ..!

அப்பா அருகில் வந்து இருந்தார்..!

" அப்பா..! "

"இவனா அழைக்கிறான் என்னைய..?" அதிசயமாக ஏறிட்டுப் பார்த்தார் மகனை. அவர் கண்களில் சிறு மின்னல் கீற்று.. முகத்தில் சில வினாடி பிரகாசம்..!

"இந்தாங்க முதல் மாத சம்பளம்..!"

"எவ்வளவு..?"

"முப்பதாயிரம்..

ட்ரெய்னிங் பீரியட் இரண்டு வருஷம் முடிஞ்சா லட்சத்துக்கு மேலே சம்பளம் வரும்..!"

"நல்லது.. அதை நீயே வச்சுக்கோ ..!"

"ஏன் அப்படி சொல்றீங்க..?"

"ஆமா தம்பி.. நான் கூட சின்னச் சின்ன அனாவசிய செலவு செய்வேன்.. நீ ரொம்ப சிக்கனமாக இருக்கிறத கவனிச்சிருக்கேன்..!

அப்பா உங்களுக்கு எந்த சொத்தும் சேர்த்து வைக்கல..

படிக்க மட்டும் வச்சிட்டேன்.. அதுதான் நான் உனக்கு தர்ர சொத்து. உன் பணத்தை நீயே வச்சுக்கிட்டு நீ என்னென்ன ஆசைப்பட்டாயோ அதற்கு செலவு பண்ணிக்கோ..

என் உடம்புல தெம்பு இருக்கிற வரைக்கும் அம்மாவுக்கும் தங்கச்சிக்கும் கஞ்சி ஊத்துவேன்...

அதுக்கப்புறம் நீ அவங்களை பொறுப்பா பாத்துக்கப்பா..!" என்று சொல்லி முடிப்பதற்குள் கண் கலங்கினார்..." நான் பார்த்துப்பேன்பா..

நீங்க கண்கலங்காதிங்கப்பா..!"

" நான் அதற்கு கண் கலங்கவில்லை...

ரொம்ப வருஷங்களுக்கு அப்புறம் நீ என்னை "அப்பா" ன்னு கூப்பிட்டுப் பேசினல்ல..!"

அதான்...

மகன் கண்கள் கலங்க அப்பாவின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டான்..!

"அப்பா.. இத்தனை நாளா உங்களை தப்பாப் புரிஞ்சிட்டேம்பா..!

மகன் பற்றி இருந்த அப்பாவின் கைகளில் வயோதிகத்தின் சிறு நடுக்கம்..

மகனின் கைகளிலோ குற்றம் இழைத்தப் பெரும் நடுக்கம் ...!

அப்பாவின் விழிகளில் கசிந்த கண்ணீர் ஆனந்தக் கரையாடிக்கொண்டிருந்தது... மகனின் கண்களில் வழிந்த கண்ணீர் குற்ற உணர்வைக் கரைத்தோடிக் கொண்டிருந்தது...!

கண்ணீர் உருளுவதை கட்டுப்படுத்த இயலாது... இதனை ஒரு வழியாக முடித்து விட்டேன்.

ஆரம்ப காலத்தில் பிள்ளைகளை கட்டுப்படுத்தும் போது அவர்கள் நம்மை எதிரிகளாகத்தான் பார்ப்பார்கள் .ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் மகனுக்கு முதல் நண்பன் அப்பா தான் என்பதை அவன் அப்பா ஆகும்போது தெரிந்து கொள்வான்.

அனுப்பியவர்:சிவ.வை.அறிவானந்தம், ஒசூர்

அதிக நீட் வழக்குகள் உணர்த்தும் செய்தி:

மாண்பமை உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி கருத்து

உச்ச நீதிமன்ற தலைமை நீதிபதி டி.ஒய்.சந்திரசூட் 19வது கங்கா ராம் சொற்பொழிவில் கலந்துகொண்டார். அதில், 'சுகாதாரத்தில் நியாயம் மற்றும் சமத்துவத்துக்கான வேட்கை' என்ற தலைப்பில் உரையாற்றினார். அப்போது பேசிய அவர் கூறியதாவது: பெரும்பாலும், கொள்கை தளங்களில் நீதிமன்றம் தலையிட முடியாது என்றாலும் மாணவர்களின் பிரதிநிதித்துவத்தை கேட்பது அரசின் கடமையாகும். அநீதி இழைக்கப்படும் போதெல்லாம் தலையிடுவது நீதிமன்றங்களின் கட்டமைக்கப்பட்ட கடமையாகும். நீட் தேர்வு தொடர்பாக தொடரப்பட்டுள்ள வழக்குகள் லட்சக்கணக்கான மாணவர்களின் கனவு, விருப்பங்களைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இது இந்தியாவில் மருத்துவம் மிகவும் விரும்பக்கூடிய தொழிலாக இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. மேலும், இந்த வழக்குகள் இந்தியாவில் மருத்துவக் கல்வியில் சீர்திருத்தம் தேவை என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

நீதியின் குறிக்கோள் சட்டம் மற்றும் மருத்துவம் ஆகிய இருதுறைகளுக்கும் வழிகாட்ட வேண்டும் இரண்டு துறைகளும் நேர்மை, சமத்துவம் மற்றும் தனிநபர், சமூக நலன்களின் அக்கறை கொண்டுள்ளது. சட்டத்தில் மக்கள் நியாயமாக நடத்தப்பட வேண்டும். சுகாதாரத்தில் சேவை மற்றும் வளங்கள் மக்களுக்கு சமமாக வழங்கப்பட வேண்டும். சுகாதாரத்தைப் பெறுவதில் விளிம்புநிலை மக்கள் எப்போதும் பல தடங்கல்களை எதிர்கொள்கின்றனர். வகுப்பு, சாதி, பாலினம், மதம் போன்ற சுகாதாரத்தைச் சேராத புறக்காரணிகள் தனிமனிதனின் சுகாதார நிலையைத் தீர்மானிக்கின்றன.

காசநோய் பாதிப்பு விகிதம் ஏழைகளிடமும், ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்களிடமும் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. காசநோய் சிகிச்சையின் போது ஊட்டசத்து குறைபாடு இருந்தால், அவர்கள் மரணமடைவதற்கான வாய்ரு 3 மடங்கு அதிகம். விளைவுகளில் உள்ள இந்த ஏற்றத்தாழ்வு சமூகத்தில் உள்ள கேடுகளை பிரதிபலிக்கிறது.

சுகாதாரத்துறையில் நீதியை நிலைநாட்ட, சமத்துவமும் நியாயமும் முதன்மையான காரணிகளாகும். சுகாதாரத்தில் நீதியை புரிந்து கொள்வதற்கான வழிகளில் ஒன்று, சுகாதாரத்தைப் பெறுவதில் பங்கு இருக்க வேண்டும். இதற்கான அர்த்தம், ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் நியாயமான, சமமான வாய்ப்புகள் உண்டு என்பதே.

சுகாதாரம் என்பது நீதியின் மற்றொரு கூறு, மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையிலான நோயாளின் நலன் மற்றும் அவரது உடல்குறித்த நெறிமுறை குறிக்கோள்களை உள்ளடக்கியதாகும். இறுதியான நோக்கம் என்பது, நியயாத்தை அடைவது, கவுரவத்தை ஊக்குவிப்பது, மக்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையே மேற்கொள்வது மற்றும் சமூகத்திற்கு பங்களிப்பு செய்வதேயாகும்.

சுகாதாரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள பாகுபாடு மக்களிடையே கோபத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த கோபம், நோயாளி மருத்துவரை வெறும் சிகிச்சை அளிப்பாவராகவும், மருத்துவர் நோயாளியை, மருத்துவகுறைபாட்டை சரிசெய்ய வந்தவராகவும் மட்டும் பார்க்கும் போது மேலும் மோசமடைகிறது.

சுகாதாரத்துறையில் உள்ள இந்த பாகுபாடு குடிமக்களுக்கும் மருத்துவமனைக்கும் இடையில் வன்முறையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதனால் மருத்துவத் தொழில் இன்று சிக்கலுக்கு உள்ளாகியுள்ளது. இந்த வன்முறை நோயாளிக்கு மருத்துவச்சேவை வழங்குவதை தடுக்கிறது. இது நோயாளிக்கு பெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஒட்டுமொத்த மருத்துவ சேவையை உயர்த்துவதற்கும், பாதிக்கப்படும் மக்களுக்கு தரமான மருத்துவ சேவையை வழங்குவதற்கும் அரசின் கொள்கைகள் உறுதியாக உள்ளன. இந்திய மக்கள் தொகையில் உற்பத்தி திறனை ஊக்குவிக்க சுகாதார வல்லுநர்கள், சமூகத்தலைவர்கள், சட்டமியற்றுபவர்கள் மற்றும் கொள்கை வகுப்பாளர்கள் ஒருங்கிணைந்து, சுகாதாரத்திற்கான அணுகலை அடைய சாத்தியமான தீர்வுகளை கண்டடையும் முன்முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்" இவ்வாறு அவர் பேசினார்.

மின்சார சேவையை எளிதில் பெறுவது எப்படி?

உங்களது வீடுகளிலோ, கடைகளிலோ இருக்கும் மின் இணைப்பு சில சமயங்களில் கம்பத்தில் பீஸ் போய் விடும்...அல்லது மின் இணைப்பு விட்டு விட்டு கிடைக்கும்.

அல்லது மழை மற்றும் காற்றினால் இணைப்பு துண்டிக்கப்படும். அல்லது உங்கள் ஏரியாவே இருண்டு விடும். இது போன்ற தருணங்களில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்.?

பெரும்பாலும் நமக்கு தெரிந்தது ஊஇபி அலுவலகம் சென்று எழுதி வைத்து விட்டு வரவேண்டும். அவர்கள் சாவகாசமாக வந்து சரி செய்துவிட்டு செல்வார்கள்.

அல்லது லைன்மேன் தெரிந்தவராக இருந்தால் அவரிடம் அழைத்து சொல்லுவீர்கள். உடனே வேலையாகும்.. அதுவும் கிராமங்களில் உள்ள வீடுகள் எவ்வளவு அவசரம் என்றாலும், பொழுது இறங்கிய பிறகே வந்து வேலையை செய்து கொடுத்து விட்டு செல்வார்கள்...

இப்பொழுது மின்சார வாரிய ஊழியர்களிடம் இப்படி எல்லாம் அலைய வேண்டியதில்லை. வேலையும் உடனே ஆகணும். அதுக்கு ஒரு நல்ல ஐடியா இருக்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தமிழ்நாட்டில் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் 9498794987 என்ற இந்த எண்ணுக்கு அழைத்து உங்கள் முழு மின் இணைப்பு எண்ணையும் தெரிவித்து உங்களுக்கு என்ன புகாரோ அதை தெரிவித்தால் போதும்..

தெரிவித்து ஐந்து நிமிடத்தில் மாவட்ட தலைநகரிலிருந்து அழைத்து உங்கள் தேவை என்னவென்று கேட்கிறார்கள். அவர்கள் அழைத்த பத்து நிமிடத்தில் உள்ளூரில் உள்ள மின்சார வாரிய தலைமை ஊழியர் நம்மிடம் அழைத்துப் பேசுகிறார். இவர் அழைத்துப் பேசிய ஐந்து நிமிடத்தில் லைன்மேன் உங்களிடம் அழைத்துப் பேசுகிறார்..

அரை மணி நேரத்தில் அனைத்து வேலையும் முடிந்து விடும்.. அனைத்து வேலையும் முடிந்த பிறகு மீண்டும் மாநிலத் தலைநகர் சென்னையிலிருந்து சேவை மைய ஊழியர் அழைத்து மின்சார வாரிய ஊழியர் நம்மிடம் செய்த வேலைகள் குறித்து தகவல் கேட்ட பிறகே புகாரை முடித்து வைக்கிறார்கள்..

இந்த மின்சார வாரிய சேவை மைய தொடர்பு எண், மின் இணைப்பை சரி செய்வதற்கு மட்டுமல்ல, வீடுகளின் மேல் செல்லும் லைனை மாற்றி போடுதல் மற்றும் கம்பத்தை மாற்றி போடுதல், பழுதடைந்த கம்பம், புதிய இணைப்பு, தற்காலிக இணைப்பு உட்பட அனைத்து மின்சார வாரிய சேவைகளை பெறலாம். இந்த சேவை மையத்தின் மூலமாக சேவைகளை பெற்றாலே யாரும் பணம் கேட்பதும் இல்லை.

இது போன்று எளிதாக காரியத்தை சாதிக்க உங்கள் நெருங்கிய வட்டத்தில் உள்ள அரசு ஊழியர்கள் கூட இது போன்ற தகவலை உங்களுக்கு தெரிவிப்பதில்லை.

மின்சார வாரியம் தொடர்பான அனைத்து சேவைகளுக்கான தொலைபேசி எண் : TN EB CUSTOMER CARE : 9498794987

G.Aravind Kumar

Ex-member

TNEB Consumer Grievance Redressal Forum

Nagapattinam.

தகவல்:அ.விஜயகுமார், ராணிப்பேட்டை

உங்களுக்கு நீங்களே உயர்ந்தவர்கள்!

சுதா என்பவர் 10 கிலோ மீட்டர் தூரத்தை கடப்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் எடுத்துக் கொண்டார்.

விக்னேஷ் என்பவர் அதே தூரத்தைக் கடப்பதற்கு ஒன்றரை மணி நேரம் எடுத்துக் கொண்டார்.

இவர்களில் யார் வேகமானவர் மற்றும் ஆரோக்கியமானவர் என்று கேட்டால் நிச்சயமாக நமது பதில் சுதா என்று தான் வரும். எனினும் இப்பொழுது சுதா என்பவர் நன்கு பண்படுத்தப்பட்ட சாலையில் அந்த தூரத்தைக் கடந்தார் என்றும் விக்னேஷ் என்பவர் கரடுமுரடான பாதையில் அதைக் கடந்தார் என்றும் நான் சொன்னால் இப்பொழுது உங்களுடைய பதில் மாறும் அல்லவா?

ஆம் நிச்சயமாக இப்பொழுது விக்னேஷ் தான் வேகமானவர் என்று சொல்லுவோம்!

மறுபடி இப்பொழுது சுதாவுக்கு 50 வயது என்றும் விக்னேசுக்கு 25 வயது என்றும் கூடுதல் தகவலை நான் கொடுக்கும் பொழுது...

உங்களுடைய பதில் மறுபடி மாறும் அல்லவா?

ஆமாம் இப்போது சுதா தான் வேகமானவர் என்று சொல்லுவோம். மேலும் விக்னேஷ் என்பவருடைய எடை 140 கிலோ என்றும் சுதாவின் எடை 65 கிலோ தான் என்று நான் சொல்லும் போது மீண்டும் இந்த பதில் மாறும்.

இப்பொழுது விக்னேஷ் தான் வேகமானவர் என்று சொல்லுவோம்!

இதேபோல விக்னேஷ் பற்றியும் சுதா பற்றியும் நம்முடைய இந்த முடிவானது அவர்களைப் பற்றிய அதிகத் தகவல்கள், கூடுதல் தரவுகள் கிடைக்கக் கிடைக்க மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

இதுதான் வாழ்க்கையிலும். நாம் ஒவ்வொருவரைப் பற்றியும் மிக வேகமாக நம்முடைய அபிப்பிராயங்களை உருவாக்குகிறோம்.

அவர்களோடும், அவர்களின் செயல்பாடுகளோடும் நம்மை ஒப்பிடத் தொடங்குகின்றோம்.

இதனால் நாம் நமக்கு நாமே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்கின்றோம்.

வாழ்க்கை என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்டதாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் வேறுபட்டதாகும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைத்திருக்கும் அறிவும் பொருளும் வேறாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொருவரும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் வேறாக இருக்கலாம். அதற்கான தீர்வுகள் கூட வேறாக இருக்கலாம்!

எனவே வாழ்க்கை என்பது வாழ்ந்து அனுபவிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும்.

அதைத் தேவையில்லாமல் மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டு வீணாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

நீங்கள் தான் உயர்ந்தவர்கள்!

நீங்கள் தான் சிறந்தவர்கள்!!

உங்களுடைய முழுசக்தியையும் ஆற்றலையும் பிரயோகிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சூழ்நிலைகளுக்கு தகுந்தவாறு முடிவுகளை எடுத்து முன்னேறுங்கள்!!

எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்! அமைதியாக இருங்கள்!

திருப்தி அடைந்தவராக இருங்கள்!!!

புன்னகையைப் படர விடுங்கள்!

மனம்விட்டு சிரிக்கப் பழகுங்கள்!!

தகவல்: பழனிபெருமாள்

தவறுகளை தடுக்க வேண்டியது யார்?

ஈரோடு கிழக்கு தேர்தலில் மக்கள் கடத்தப்படுகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். கையைப் பிடித்து யாராவது இழுத்தார்களா? இல்லவே இல்லை. ஓசி சோறு, பணம், பொருட்கள் இதற்காக மக்களாக தாங்களாக விரும்பி சென்று அந்த இடங்களில் அடைபட்டுக் கொள்கிறார்கள். பணம், பேராசை இது எல்லாமே பெரும்பான்மை மக்கள் மனதில் மிக ஆழமாக ஊன்றியுள்ளது. நாடு, நாட்டு மக்கள் எல்லாம் நாசமாக போனாலும் போகட்டும். தங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டிய அந்த 500,1000 ரூபாய் கிடைத்தால் போதும் என்ற அளவுக்கு பிச்சைக்காரர்களாக மக்கள் ஆகிவிட்டார்கள்.

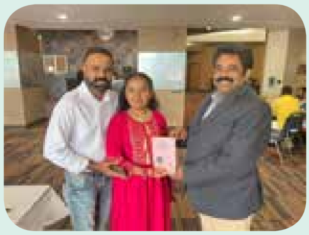
தங்களுடைய கணவர்கள் கொல்லப்பட்டாலும் சரி, குடிக்கு அடிமையாகி இறந்தாலும் சரி, குடும்பமே அழிந்தாலும் சரி. பணம் மட்டும் கொடுத்தால் போதும், எதையும் செய்யக் கூடியவர்களாக மக்கள் குரூர மனம் கொண்டவர்களாக ஆகிவிட்டார்கள். எந்த இழப்பும் மிகவும் சாதாரணமான விஷயமாக பார்க்கப்படுகிறது. உயிர் பலி என்பது ஒன்றுமே இல்லை. தனிப்பட்ட முறையில் இழப்பு ஏற்பட்டாலும் கூட பரவாயில்லை, யார் இறந்தாலும் பரவாயில்லை, எந்தவிதமான கவலையும் இல்லை கணவன் தந்தை மனைவி மக்கள் என்று யார் இறந்தாலும் பரவாயில்லை, பணம் மட்டும் கொடுங்கள் போதும் என்ற அளவுக்கு பேராசை பிடித்தவர்களாக பணவெறி பிடித்தவர்களாக மக்கள் மாறிவிட்டார்கள்.

இவர்கள் ஒன்றும் உணவுக்கே வழியில்லாத ஏழைகள் அல்ல. இதற்கு நிச்சயம் திமுக காரணம் அல்ல. நேர்மையான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணங்களில் இருந்து மக்களை வேறு எங்கோ இட்டுச் சென்ற இறை மறுப்பு, நாத்திக சிந்தனை, பேராசை இவைதான் காரணம். மக்கள் மனதில் தர்ம சிந்தனை ஞாயம் நேர்மை எல்லாம் அர்த்தமற்ற சொற்களாக மாறிவிட்டன.

டாஸ்மாக்கில் இலக்கு வைத்தார்கள் என்கிறார்கள். வீட்டுக்குள் புகுந்து யாராவது பணத்தை பிடுங்கிக் கொண்டு போய் டாஸ்மாக்கில் கொடுத்து பாட்டிலை வாங்கிக் கொண்டு வந்த கையில் திணித்தார்களா? இல்லையே. நான் வரமாட்டேன் உங்கள் பிரியாணி பந்தலுக்கு என்று சொன்னால் யாராவது கோவிக்கப் போகிறார்களா? இல்லையே! பின் என்னதான் பிரச்சனை?

நேர்மையாக இருக்க வேண்டியது, நியாயமாக இருக்க வேண்டியது எல்லாமே அறிவற்ற செயல்கள் என்று மக்கள் மனதில் ஆழமாக பதிந்து விட்டது. பணம் பணம் பணம் மட்டுமே எல்லாமே என்ற சிந்தனை தான் மேலோங்கி இருக்கிறது. கல்வி, விழிப்புணர்வு என்று எதைக் கொடுத்தாலும் சரி, இவர்கள் திருந்தவே போவதில்லை. இவர்களிடமிருந்து ஓட்டுரிமையை பிடுங்கி எடுப்பது மட்டுமே தீர்வாக அமையும்.

திருப்பூர் . டி.சுவாமிநாதன்



அமெரிக்காவின் செடோனா 29வது சர்வதேசத் திரைப்பட விழா மற்றும் ரஷ்யாவின் 45வது மாஸ்கோ சர்வதேசத் திரைப்பட விழாக்களில் இயக்குநர் சீனு ராமசாமி எழுதி இயக்கிய 'மாமனிதன்'.திரையிடப்பட்டது.

இந்த விழா செடோனா சர்வதேச திரைப்பட விழா புகழ் பெற்ற ஆஸ்கார் விருது வெற்றியாளர்களால் 1994ஆம் ஆண்டு முதல் ஆரம்பிக்கப்பட்டு தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது.29 வருடமாக நடக்கும் செடொனா சர்வதேசத் திரைப்பட விழாவில் சிறந்த வெளிநாட்டு திரைப்படம் போட்டிப் பிரிவிற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கும் 'மாமனிதன்' படத்தின் திரைக்குழுவின் சார்பில் அமெரிக்கா வந்துள்ள இயக்குனர் சீனுராமசாமி ஏப்ரல் மாதம் ரஷ்யாவின் அழைப்பை ஏற்று மாஸ்கோ செல்லவிருக்கிறார். அமெரிக்க தமிழ்ச் சங்கம் நடத்திய பாராட்டு நிகழ்ச்சியிலும் கலந்துகொண்டார்.

அப்போது மேடையில் பாடிய மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் செய்தி ஆசிரியர் திரு.கி.விடாரண்யம் அவர்களின் மகன் வழிப் பேத்தி ஸ்ரியா பாடியதை பாராட்டி தன்னுடைய "புகார் பெட்டியின் மீது படித்துறங்கும் பூனை" என்ற கவிதை நூலை பரிசாக அளித்து பாராட்டினார் மாமனிதன் இயக்குனர் – சீனுராமசாமி.

திருமணத்திற்கு பின்பும் கல்வியில் சாதிக்கலாம்!

கனடாவிலிருந்து ஏழிசை வல்லபி சொல்கிறார்!

"பெரும்பாலும் பெண்கள் திருமணம் ஆன பின்பு தங்களுடைய கனவுகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள இயலாது. குறிப்பாக மேற்படிப்பு படிக்க விரும்புகிற பெண்களால் குடும்ப காரணமாக படிப்பை தொடர இயலாது. ஆனால் எனது திருமணத்தின் போது நான் ஒன்பதாவது மட்டுமே படித்திருந்தேன். இன்று CA வரை படித்து இந்தியாவிலிருந்து இங்கு வந்து சாதித்திருக்கிறேன். என் குடும்பத்தார் குறிப்பாக எனது கணவர் எனக்கு முழு ஒத்துழைப்பு தந்ததால் மட்டுமே இது சாத்தியமாயிற்று.

2000ல் திருமணம்.2005ல் பி.காம் முடித்தேன்.2009ல்CA, 2017ல்CS முடித்து 2019ல் கனடா வந்து senior executive accountant பணியை தொடங்கி தொடர்ந்து Asst. manager, Deputy manager, manager என படிப்படியாக உயர்ந்தேன். தற்போது senior accountant,finance controller ஆக இருந்து வருகிறேன்.

தனியாக நான் கனடாவில் அதே வேளையில் சென்னையில் எனது கணவர் மகனும் இருந்தனர்.எனது மகன் B.Tech., முடித்து கனடா வந்து விட்டார் இங்கு M.S. முடித்து இங்குள்ள ஒரு கல்லூரியில் Asst.Professorஆக இருக்கிறார். மெக்கானிக்கல் டிப்ளமோ முடித்த எனது கணவர் சென்னை, ஓமன், மஸ்கட் ஆகிய இடங்களில் பணியாற்றி அவரும் இங்கே கனடா வந்து இங்கேயே பணியாற்றுகிறார்.

ஆக நாங்கள் மூவரும் 20 ஆண்டுகள் வெவ்வேறு தளங்களில் இருந்தாலும் இப்போது ஒன்று சேர்ந்திருக்கிறோம் எங்களது பெற்றோர்கள், உறவினர்கள் எங்களோடு இல்லை என்கிற குறையைத் தவிர மத்தபடி மூவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம் என்கிறார் ஏழிசை வல்லபி.உடன் அவர் கணவர் சிவ.சரவணன், மகன் ச.வைத்தீஸ்வரன்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை எது?

ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வது மற்றும் தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது, நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும். இருப்பினும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வழிநடத்துவதற்கான ஒரே அளவுகோல் இவை அல்ல. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை அமைதியாகவும் கவனம் செலுத்தவும் உதவுகிறது. இது வாழ்க்கையைப் பற்றிய நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழ சில வழிகள்.

அதிகாலையில் எழுந்தால் உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை நிர்வகிக்க போதுமான நேரம் கிடைக்கும். வேலை செய்வதற்கும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் அதிக நேரம் கிடைக்கும். ஆனால் நீங்கள் அதைச் செய்ய, முதலில் நீங்கள் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

உங்கள் முக்கிய உறுப்புகள் சீராக செயல்பட தினமும் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். மூன்று முதல் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டு செல்ல உதவும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று எதிர்மறையைத் தவிர்ப்பது. எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் இழிந்த நபர்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். நேர்மறையான எண்ணம் மற்றும் புத்திசாலி நபர்களால் உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்ளுங்கள்.

எஸ்.ஜானகி

உங்கள் உணவில் பச்சை காய்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், ஆனால் பழங்கள் மற்றும் கொட்டைகளை சாப்பிட மறக்காதீர்கள். இறைச்சியை அளவாக சாப்பிடுங்கள் மற்றும் கேக், சாக்லேட், சிப்ஸ், பீட்சா போன்றவற்றை தவிர்க்கவும். இந்த உணவுப் பொருட்களில் அதிகப்படியான உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு உள்ளது, இது உங்கள் கொலஸ்ட்ராலை அதிகரித்து நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்கள் போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும்.

அதிகப்படியான சிந்தனையைத் தவிர்க்கவும், அதிகமாக எதிர்பார்க்காதீர்கள், உங்கள் தனிப்பட்ட அல்லது தொழில் வாழ்க்கையைப் பற்றி கவலைப்படுவதை நிறுத்துங்கள்.

வேலைக்குப் பிறகு மனதையும் உடலையும் ரிலாக்ஸ் செய்ய முயற்சிப்பதும், திருப்தியான மனதுடன் சாப்பிடுவதும் உங்களை ஃபிட்டாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கும்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மன அழுத்தத்தை அனுபவித்தால்,தியானம் மற்றும் யோகா உங்கள் மனதை வேகமாக குணப்படுத்தும். யோகா மற்றும் தியானம் செய்யும் நபர்கள் சிறந்த வாழ்க்கை முறையை வழிநடத்துகிறார்கள் என்பது கவனிக்கப்படுகிறது.

அமெரிக்க அரசியலில் இந்தியர்களின் ஆளுமை!

அமெரிக்க அரசியலில் இந்தியாவைச் சேர்ந்தவர்கள் நிர்வாகப் பொறுப்புக்கு வருவதை நாம் அடிக்கடி செய்து எதிர்பார்க்கிறோம்.

தெலங்கானா தலைநகர் ஹைதராபாத்தில் பிறந்த அருணா மில்லர் 7 வயதாகும் போது அமெரிக்காவுக்கு குடும்பத்தோடு இடம் பெயர்ந்தார். தற்போது 58 வயதாகும் அவர், கடந்த ஆண்டு நவம்பரில் நடைபெற்ற மேரிலேண்ட் மாகாண துணைநிலை ஆளுநர் பதவிக்கான தேர்தலில் ஜனநாயகக் கட்சியின் வேட்பாளராக களமிறங்கினார். தேர்தலில் வெற்றி பெற்றதை அடுத்து தற்போது அவர் துணைநிலை ஆளுநராக பதவியேற்றுக் கொண்டார். பகவத் கீதை மீது சத்தியம் செய்து அவர் பதவி ஏற்றார்.

மேரிலேண்ட் மாகாணத்தின் துணை நிலை ஆளுநராகி இருக்கும் முதல் இந்தியர், முதல் கருப்பினத்தவர், முதல் பெண் ஆகிய பெருமைகளுக்கு இவர் சொந்தக்காரராகி இருக்கிறார். பதவிப் பிரமாணம் செய்து கொண்டதை அடுத்துப் பேசிய அருணா மில்லர், ''துணைநிலை ஆளுநராக தேர்வு செய்த மேரிலேண்ட் வாக்காளர்களுக்கு மிகப் பெரிய நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேரிலேண்ட் என்னை பெருமை அடையச் செய்துள்ளது. என் மீது நீங்கள் வைத்துள்ள நம்பிக்கைக்கு நன்றி. நாம் தற்போது ஒரு வரலாற்றை உருவாக்கி இருக்கிறோம். அதிகாரம் வரலாற்றை உருவாக்குவதில்லை; மக்கள்தான் வரலாற்றை உருவாக்குகிறார்கள் என்பது நிரூபணமாகி உள்ளது. எனது இந்த வெற்றி நம் அனைவருக்குமானது'' என தெரிவித்து உள்ளார்.

அருணா மில்லரின் தந்தை ஒரு பொறியியல் மாணவராக 1960களில் முதல்முறையாக அமெரிக்கா சென்றுள்ளார். அங்கு வேலை தேடிக் கொண்டு 1972ல் தனது குடும்பத்தை அமெரிக்காவுக்கு அழைத்துச் சென்றுள்ளார். அப்போது, 7 வயது சிறுமியாக அருணா அமெரிக்கா சென்றுள்ளார். அருணாவுக்கு ஒரு சகோதரரும் ஒரு சகோதரியும் உள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அமெரிக்காவில் 4 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அதிபர் தேர்தல் நடைபெறுவது வழக்கம். கடந்த 2020ம் ஆண்டு நடந்த அதிபர் தேர்தலில் ஜனநாயகக் கட்சியைச் சேர்ந்த ஜோ பைடன் வெற்றி பெற்று அதிபராக பொறுப்பேற்றுள்ள நிலையில், வரது பதவிக்காலம் அடுத்த ஆண்டு முடிவடையவுள்ளதால், இப்போதே அதிபர் தேர்தல் பரபரப்பு தொடங்கி விட்டது. அதிபர் தேர்தலுக்கு அமெரிக்கா தயாராகி வரும் நிலையில், பிரதான எதிர்க்கட்சியான குடியரசுக் கட்சியை சேர்ந்த தொழிலதிபரும், இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்தவருமான விவேக் ராமசாமி, அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிட வேட்பு மனு தாக்கல் செய்துள்ளார்.

இந்திய அமெரிக்க தொழில்நுட்ப தொழிலதிபர் விவேக் ராமசுவாமி, 2024ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் நடைபெறவுள்ள அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிடப் போவதாக பிப்ரவரி 22ம் தேதி அறிவித்தார். முன்னதாக இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்தவரும், தெற்கு காரோலினா ஆளுநராக இருந்தவருமான நிக்கி ஹேலி அதிபர் தேர்தலில் போட்டியிடம் கடந்த வாரம் விருப்பம் தெரிவித்தார். டொனால்ட் டிரம்ப் ஆட்சிக்காலத்தில் ஐநாவுக்கான அமெரிக்க தூதராகவும் செயல்பட்டிருக்கிறார் நிக்கி ஹேலி. அரசியல் அனுபவம் நிறைந்திருப்பதால் நிக்கி ஹேலிக்கு குடியரசுக் கட்சியில் கணிசமான ஆதரவு இருப்பதாகவும் கூறப்படுகிறது.

அதிபர் பதவிக்காக தான் போட்டிடுவது குறித்த அறிவித்த விவேக் ராமசாமி, "இந்த நாட்டில் இலட்சிய நோக்கங்களை நிறைவேற்ற நான் அதிபர் பதவிக்கு போட்டியிடுகிறேன் என்று இன்றிரவு சொல்வதில் பெருமிதம் கொள்கிறேன்," என்று கூறினார், "நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையிலும், 'அமெரிக்காவிற்கு' மீண்டும் 'பெருமை' சேர்க்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன. என்றார் விவேக் ராமசாமி. 37 வயதான அவர் "Woke, Inc.: Inside Corporate America's Social Justice Scam" என்ற நூலின் ஆசிரியர் மற்றும் "Anti-Woke, Inc நிறுவனத்தின் CEO" என்ற அமெரிக்க அரசியலில் இந்தியர்களின் ஆளுமை!

தலைமை பதவிக்கு தன்னம்பிக்கை முக்கியம்!

கற்கும் கல்வி தான் ஒவ்வொருவரின் தனித்திறமையையும், தன்னம்பிக்கையையும் வெளிப்படுத்தும்.

பெண்கள் தாங்கள் வளர்வதற்கு முன் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு நிலையிலிருந்து இன்னொரு நிலைக்கு உயர விடாமுயற்சி, கடின உழைப்பு, திட்டமிடல் போன்றவை தேவை. இவை எல்லாவற்றுக்கும் அடித்தளமாக இருப்பது தன்னம்பிக்கை தான். இதை மனதில் கொண்டவர்கள் எப்போதும் சோர்வு அடைவதில்லை.

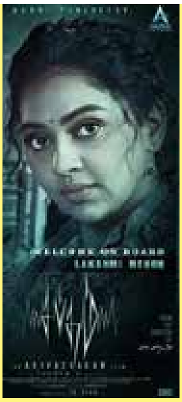
உலக அளவில் செய்யப்படும் அரிய சாதனைகள் அனைத்துக்கும் காரணமாக இருப்பது தன்னம்பிக்கை தரும் வலிமையே. வெற்றி இலக்கை அடைய தன்னம்பிக்கையுடன் சேர்ந்த உற்சாகம் இருந்தால் போதும். விரும்பியதை அப்படியே செய்து காட்டலாம்.

தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்கள் தாங்கள் மட்டுமின்றி தங்களுடன் இருப்பவர்களின் எண்ண ஓட்டங்களையும் நேர்மறையாக மாற்றுகின்றனர். மற்றவர்களிடம் நல்ல நம்பிக்கையை பெறுவது கூட வெற்றியடைவதற்கான ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். நமக்குள் இருக்கும் திறமைகளை கண்டறிந்து பெருமைப்பட வேண்டும். அந்த எண்ணமே சிறந்த தன்னம்பிக்கை தரும். சுய சந்தேகத்துடன் நம்மை நாமே கேள்வி கேட்டுக்கொள்வது இன்னும் சிறப்பாக செயல்பட உதவும். பாராட்டுகிறவர்களையும், நேர்நிலை எண்ணங்கள் கொண்டவர்களையும் அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சரியான புரிதல்களுடன் நம்மை பற்றி நாமே உயர்வாக நினைக்க பழகுவது மனவலிமையை கூட்டும்.

வெற்றி தோல்விகளை கணக்கில் கொள்ளாமல் செயலில் இறங்க வேண்டும். தோற்று விடுவோமோ? என்கிற எண்ணத்திலிருந்து வெளியே வர தன்னம்பிக்கையே உதவும். நாம் அனைவரும் சாதிக்க பிறந்தவர்கள், உலகம் நம்மை திரும்பி பார்ப்பதெல்லாம். இருக்கட்டும். முதலில் உலகை நாம் திரும்பி பார்ப்போம். தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட்டால் தலைமை பண்புகள் எனும் பல உயர்பதவிகள் நம்மை அழகு படுத்தக்காத்திருக்கும்.

தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க நம்மிடம் இருக்கும் செல்வம், உடைமைகள், திறன்கள், சாதனைகள் மற்றும் பண்புகளை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடக்கூடாது. நம் உடல் ஆரோக்கியமாக சிறந்து விளங்கும் போது இயல்பாகவே அதிக தன்னம்பிக்கை பிறக்கும். ஆகவே ஆரோக்கியமான உடலுடன் நற்சிந்தனைகள் கொண்டு மகிழ்வான வாழ்க்கை முறையை வைத்து கொள்ளுங்கள். தொடர் வெற்றியாளராக வலம் வருவீர்கள்

எஸ்.சூர்யா



லட்சுமி மேனனின் - சப்தம்

Aalpha Frames இயக்குநர் அறிவழகன் மற்றும் 7G Films சிவா இணைந்து தயாரிக்க, இயக்குநர் அறிவழகன் இயக்கத்தில், நடிகர் ஆதி நடித்து வரும் திரைப்படம் "சப்தம்". தமிழ் சினிமாவில் "ஈரம்" படம் மூலம் திரையுலகை திரும்பி பார்க்க வைத்த இந்த வெற்றிக் கூட்டணி இப்படத்தில் மீண்டும் இணைந்துள்ளது. தற்போது இப்படத்தில் நாயகியாக நடிகை லக்ஷ்மி மேனன் இணைந்துள்ளார்.

நடிகை லக்ஷ்மி மேனன் இப்படத்தில் இணைந்தது குறித்த அறிவிப்பை ஒரு போஸ்டராக தயாரிப்பு குழுவினர் பகிர்ந்திருந்தனர். ரசிகர்கள் வெகு உற்சாகத்துடன் இச்செய்தியினை பகிர்ந்து பாராட்டு தெரிவித்து வருகின்றனர்.

அறிமுக இயக்குநர் விக்னேஷ் ஷா இயக்கத்தில் சிங்கிள் சங்கரும் ஸ்மார்ட்போன் சிம்ரனும் திரைப்படம் உருவாகியுள்ளது. இதில் மிர்ச்சி சிவாவுடன் பாடகர் மனோ, நடிகர்கள் மேகா ஆகாஷ், அஞ்சு குரியன், திவ்யா கணேஷ், ஷாரா, மா.க.ப ஆனந்த், சின்னத்திரை வெட்டுக்கிளி பாலா உள்ளிட்டோர் நடித்துள்ளனர்.

மிர்ச்சி சிவா, பாடகர் மனோ, மேகா ஆகாஷ், திவ்யா கணேஷ் உள்ளிட்ட அனைவரும் காட்சிக்கு என்ன தேவையோ அதற்கான நடிப்பை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். அதேபோல் ஒளிப்பதிவு, இசை என அனைத்தும் கச்சிதமாக அமைந்துள்ளன. சிங்கிள் சங்கரும் ஸ்மார்ட்போன் சிம்ரனும் படம் மிர்ச்சி சிவா பட வகையில் மற்றுமொரு படம். தமிழ்ப்படம் உள்ளிட்ட அவரின் வெற்றி படங்கள் பிடித்தவர்களுக்கு இந்தப் படமும் பிடிக்கும்.

மித்ரா டாக்கீஸ்

Zee5 ஓடிடி தளத்தில் வெளியாகி கவனம் பெற்றிருக்கும் வெப் சீரிஸ் 'அயலி'. இயக்குநர் முத்துக்குமார் இயக்கத்தில் உருவாகியிருக்கும் இந்தப்படத்தின் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிகை அபி நட்சத்திரா நடித்துள்ளார். இவர்களுடன் லிங்கா, சிங்கம்புலி, அருவி மதன், அனுமோள், காயத்ரி உள்ளிட்ட பலர் நடித்துள்ளனர்.

பெண்களை, வயதுக்கு வந்தவுடன் திருமணம் செய்து வைத்துவிட வேண்டும் என்று கட்டுப்பாடுடன் வாழும் கிராமத்தில், டாக்டராக வேண்டும் என்ற கனவை தமிழ்ச் செல்வி என்ற மாணவி எப்படி சாத்தியப்படுத்தினாள் என்பதே இந்த சீரிஸின் கதை.

எம்.ஜி.பி. மாஸ் மீடியா நிறுவனத்தின் சார்பில் தயாரிப்பாளர் நவீன் தயாரிப்பில், இயக்குநர் மித்ரன் ஷி ஜவஹர் இயக்கத்தில், அறிமுக நாயகன் ஈஷான் மற்றும் அறிமுக நாயகி ப்ரணாலி நடிப்பில், கமர்ஷியல் திரில்லர் டிராமாவாக உருவாகியுள்ள திரைப்படம் “அரியவன்”.

இந்த படத்தைப் பாராட்டி இயக்குநர் பாக்யராஜ் பேசியதாவது..

அரியவன் படம் டிரெய்லர் நன்றாக உள்ளது எல்லோருக்கும் வாழ்த்துக்கள். எப்போதும் நம் மனதில் சில பாடல்கள் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கும். அந்த வகையில் தமிழகத்தில் பல காலமாக ஒலித்த பாடல் கண்கள் இரண்டால் பாடல். ஜேம்ஸ் வசந்தனின் அந்தப்பாடல் எனக்கு மிகவும் பிடித்த பாடல். இந்தப்படத்திலும் அருமையான பாடல் தந்துள்ளார். அவருக்கு என் வாழ்த்துக்கள். இயக்குநர் மித்ரனுடன் உத்தம புத்திரன் படத்தில் வேலை பார்த்துள்ளேன். மிக நல்ல மனிதர் சாந்தமானவர். அவர் புது முகத்தை வைத்து எடுக்கிறார் என்றால் கண்டிப்பாகக் கதை மிக நல்ல கதையாக இருக்கும் எனும் நம்பிக்கை உள்ளது. புது ஹீரோவை வைத்து தைரியமாகப் படமெடுத்த தயாரிப்பாளர் நவீனுக்கு நன்றி. நாயகனுடைய கண் உயிரோட்டமாக இருக்கிறது. அவர் நல்ல படங்கள் செய்து வெற்றி பெற வாழ்த்துக்கள். படத்தில் உழைத்திருக்கும் அனைவருக்கும் வாழ்த்துக்கள்.

மோகன் ஜி இயக்கத்தில் செல்வராகவன், நட்டி நட்ராஜ் உள்ளிட்ட பலர் நடித்திருக்கும் பகாசூரன் திரைப்படம் கலவையான விமர்சனங்களை பெற்று வருகிறது. கடந்த சில தினங்களுக்கு முன்பு வெளியான இந்த திரைப்படம் சமூகத்தில் நிலவும் ஒரு முக்கிய பிரச்சனையை கருவாகக் கொண்டு எடுக்கப்பட்டுள்ளது. சாம்.சி.எஸ் இசையமைத்துள்ள இப்படத்தில், ராதாரவி, கே.ராஜன், தேவதர்ஷினி, கூல் சுரேஷ் உள்ளிட்ட பலரும் நடித்துள்ளனர். டேட்டிங் செயலிகளால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறித்து பேசும் இப்படம் ரசிகர்களிடையே கலவையான விமர்சனங்களைப்பெற்று வருகிறது.

பன்முகத் திறன்கொண்ட நடிகர் ராஜேஷ்

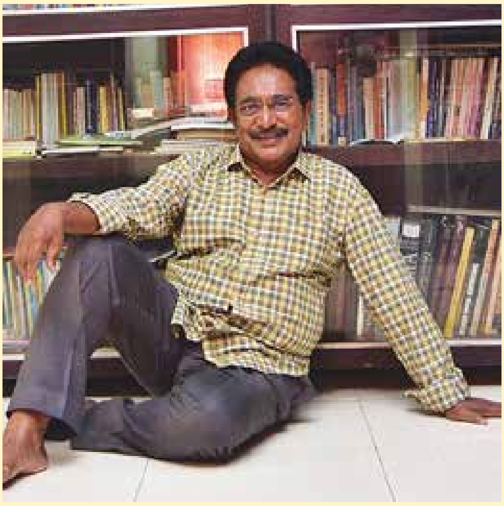
தமிழக அரசின் சிறந்த நடிகருக்கான விருதை இருமுறை வென்றவர். தொழிலதிபர், எழுத்தாளர், பேச்சாளர், பதிப்பாளர், ஆராய்ச்சியாளர் என்று பன்முகங்கள் கொண்டவர் நடிகர் ராஜேஷ்.

தமிழ்நாடு அரசு எம்ஜிஆர் திரைப்படம் மற்றும் தொலைக்காட்சி பயிற்சி நிறுவன தலைவராக நடிகர் ராஜேஷ் தமிழக அரசால் நியமிக்கப்பட்டு அப்பணியில் தொடர்கிறார்.

ஆரம்ப காலத்தில் நாத்திகராக அறியப்பட்ட நடிகர் ராஜேஷ் பின்னாளில் ஆத்திகராக மாறி ஜோதிடம் சொல்லும் அளவிற்கு தன்னை மாற்றிக் கொண்டது எப்படி?

நான் பெரியாரின் பட்டறையில் வளர்ந்தவன். அவர் எழுதிய அத்தனை நூல்களையும் படித்திருக்கிறேன். ஆனால் எனது 32ம் வயதில் எனக்கு மிகப்பெரிய ஒரு சந்தேகம் வந்தது. திறமை உள்ளவன் எல்லாம், உண்மையாக, நேர்மையாக வாழ்பவன் எல்லாம் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது இல்லை. ஆனால் திறமை இல்லாதவன், காட்டுமிராண்டி போல் வாழ்பவன் எல்லாம் வெற்றியாளனாக இருக்கிறானே அதற்கு என்ன காரணம் என்ற சந்தேகம் வந்தது. நல்லவர்களாக இருப்பவர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அயோக்யர்கள் நன்றாக வாழ்கிறார்கள். இது ஏன் என்ற கேள்வி எழுந்தது. நான் சினிமாவில் சேர்ந்து நிறைய சம்பாதிக்கிறேன். சிகரெட், குடி, பெண் என்று எனக்கு எந்தப் பழக்கமும் இல்லை. ஆனால் திருமணம் ஆகவில்லை. யாரும் பெண் கொடுக்க முன்வரவில்லை. வயதோ 32 ஆகி விட்டது. அப்போதுதான் நாடி ஜோதிடம் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு வைத்தீஸ்வரன் கோவில் சென்று நாடி பார்த்தேன். அதையும் கூட analytical criticism என்ற வகையில்தான் பார்த்தேன். உண்மையில் மிரண்டு போய்விட்டேன்.

நான் நாடி பார்த்தது செப்டம்பர் மாதம் 23ம் தேதி. நடப்பாண்டுக்குள் திருமணம் நடக்கும் என்று நாடியில் வந்திருந்தது. எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. "இன்னும் மூன்று மாதம் தானே உள்ளது. அதற்குள் ஆகி விடுமா?" என்று சந்தேகப்பட்டு ஜோதிடரிடம் கேட்டேன். "அப்படித்தான் நாடியில் வந்திருக்கிறது. டிசம்பரில் உங்களது பிறந்த நாள் வருவதற்கு முன்னே திருமணம் ஆகி விடும்" என்றார். அப்போது திருமணத்திற்கான எந்த முயற்சியும் நடைபெறவில்லை. அதனால் நான் நம்பவில்லை. ஆனால் அதிசயப்படும்படியாக நவம்பர் மாதம் ஒன்பதாம் தேதி என் திருமணம் திடீரென நிச்சயமாகி நடந்தது. அதுமுதல் ஜோதிடத்தில் எனக்குத் தீவிர நம்பிக்கை ஏற்பட்டது. பல ஜோதிடர்களைச் சந்தித்தேன். பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டேன். பலர் சொன்னது என் வாழ்வில் அப்படியே



என் வாழ்வில் ஜோதிடம் சொன்னபடி 90% நடந்திருக்கிறது. இன்னமும் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன். என் தேடல் தொடர்கிறது என்கிறார் ராஜேஷ். தமிழ்த் திரையுலகில் கதாநாயக நடிகராக, குணசித்திர நடிகராக விளங்கியவர். 1979ஆம் ஆண்டு வெளியான கன்னிப்பருவத்திலே என்னும் திரைப்படத்தில் இவர் அறிமுகமானார். காரைக்குடியில் பள்ளிப்படிப்பை முடித்து சென்னையில் ஆசிரியர் பயிற்சி வகுப்பில் சேர்ந்தார்.

44ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக 150 க்கும் மேற்பட்ட படங்களில் கதாநாயகன் முதல் குணச்சித்திர நடிகர் வரையிலான பாத்திரங்களை நடித்துள்ளார்.

"கிழக்கே வெளுத்ததம்மா கீழ் வானம் சிவந்ததம்மா கதிரவன் வரவு கண்டு கமல முகம் மலர்ந்ததம்மா.."என்று பாடிய படியே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

ஈரோடு கிழக்கு இடைத்தேர்தல் கட்சிக் காரர்கள் கொண்டாடுகிறார்களோ இல்லையோ நீங்கள் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டே,காஜூகட்லே ஸ்வீட் பாக்ஸை நீட்டினோம்.

ஒரு துண்டை எடுத்து சுவைத்தவர் பாக்ஸை அப்படியே எடுத்துக் கொண்டார்.

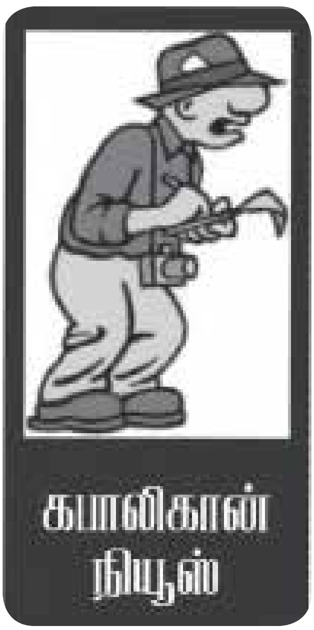
"திமுக ஆட்சிக்கு வந்த பிறகு நடந்த இடைத்தேர்தல் பல்வேறு அரசியல் கட்சிகளை பலவாறாக புரட்டிப் போட்டு விட்டது"என்றார்.

அப்படியா?

இந்த இடைத் தேர்தலில் வெற்றி எப்படி வெளிவந்து இருந்தாலும் ஒவ்வொரு அரசியல் கட்சியும் தங்களுடைய ஆளுமையை நிரூபித்து விட்டன என்று தான் சொல்லலாம்.

எப்படி?

அதிமுகவின் கூட்டணி கட்சியான தமிழ் மாநில காங்கிரஸ் ஏற்கனவே போட்டியிட்டு தோற்ற தொகுதி என்பதால் ஜி கே வாசன் அவர்களை சந்தித்து அதிமுகவினர் தாங்கள் போட்டியிட வேண்டும் என்று கேட்டபோது தாராளமாக போட்டியிடுங்கள் என்று சொல்லிவிட்டார். ஏற்கனவே அவருக்கு ராஜ்ய சபா எம்பி கொடுத்ததால் ,அதை மனதில் வைத்து அதிமுகவின் பக்கம் தான் இருக்கிறோம் என்பதை அந்த கட்சியின் தொண்டர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக அப்படி ஒரு முடிவை உடனே எடுத்தார். இதன் மூலம் அவர் அதிமுக கூட்டணியில் தான் தொடர்கிறோம் என்பதை நிரூபித்து இருக்கிறார் ஜி .கே வாசன்.



அந்தத் தேர்தலில் ஜி.கே. வாசனை பாஜக சார்பில் தாமரை சின்னத்தில் போட்டியிட வைக்கலாம். அதை தங்களுடையக் கூட்டணி கட்சியான ஏ.சி. சண்முகம் புதிய கட்சிக்கு கொடுத்து தாமரை சின்னத்தில் போட்டியிட வைக்கலாம் என்று பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை கணக்குப் போட்டார். ஆனால் எந்த சூழலிலும் அதை விட்டுக் கொடுக்காமல் முதலில் பேசி முடிவு செய்த எடப்பாடி ஆளுமை இந்த தேர்தலில் நிரூபமானது.

அத்துடன் தங்களோடு கைகோர்ப்பார்கள் என்று எதிர்பார்த்த சில கூட்டணிக் கட்சிகள் அப்படி அப்படியே ஒதுங்கிக் கொண்டதை பா.ஜ.க எதிர்பார்க்கவில்லை. குறிப்பாக பா.ம.க தே.மு.தி.க, அ.ம.மு.க ஆகிய கட்சிகளை வைத்து தனி கூட்டணி அமைக்கலாம் என்ற பா.ஜ.க.வின் கணக்கு பலிக்கவில்லை. புரட்சி பாரதம் புதிய தமிழகம் கூட அ.தி.மு.க.பின்னாடி அணிவகுத்து நின்றது.

அ.ம.மு.க. வேட்பாளரை அறிவித்து குக்கர் சின்னம் கிடைக்காததால் போட்டியிலிருந்து விலகிக் கொண்டது.

ஓ பன்னீர்செல்வம், தாங்கள் வேட்பாளரை நிறுத்துவோம் ஆனால் பாஜக சொன்னால் அவர்களுக்கு ஆதரவு தெரிவித்து எங்கள் வேட்பாளரை வாபஸ் வாங்குவோம் என்று அறிவித்தார். ஆனால் உச்ச நீதிமன்றத் தீர்ப்பும் தேர்தல் ஆணையத்தின் இரட்டை இலை சின்னத்தின் ஒதுக்கீடும் எடப்பாடி பழனிச்சாமிக்கு சாதகமாக அமைய பா.ஜ.க, ஓ.பி.எஸ் ஐ கைவிட்டது. இது தற்போது அ.தி.மு.கவிற்கு ஒரே தலைமை எடப்பாடி பழனிச்சாமி என்ற சூழல் ஏற்பட்டுவிட்டது.

ஆக கடந்த பாராளுமன்றத் தேர்தலில் இருந்து அ.தி.மு.க கூட்டணிக்கு குழப்பம் ஏற்பட்டது வெளிப்படையாக தெரிந்தது. அதே நேரத்தில் திமுக கூட்டணியில் ஏற்கனவே அங்கம் வகித்த கட்சிகள் அப்படியே நிற்பதோடு மட்டுமல்லாமல் கமலஹாசன் ம.நீ.மையம் புதிய வரவாக சேர்ந்திருக்கிறது. அதே நேரத்தில் நாம் தமிழர் கட்சி ஒருங்கிணைப்பாளர் சீமானின் ஆளுமையும் இந்த தேர்தலில் வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

உதயநிதி டெல்லி சென்றுள்ளாரே?

தி.மு.கவில் உதயநிதியின் ஆளுமை குறித்து எதிர்க்கட்சிகள் விமர்சனம் செய்த அதே நேரத்தில் அவரை டெல்லிக்கு அனுப்பி பிரதமரையும் உள்துறை அமைச்சரையும் மத்திய விளையாட்டு துறை அமைச்சரையும் சந்திக்க வைத்து அவருடைய ஆளுமையை முதலமைச்சர் நிலை நாட்டியிருக்கிறார்.

டெல்லி சென்ற அமைச்சர் உதயநிதி அங்கு முக்கிய தலைவர்களை சந்தித்தது புதிய திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

தமிழ்நாட்டில் ஆளுநராக இருந்து தற்போது பஞ்சாப் ஆளுநராக உள்ளவர் பன்வாரிலால்.

தனது இல்ல திருமண விழாவிற்கு பன்வாரிலால் சார்பாக முதல்வர் ஸ்டாலினுக்கும் , அவரின் குடும்பத்தினருக்கும் அழைப்பிதழ் கொடுக்கப்பட்டு இருந்தது. ஆனால் முதல்வர் ஸ்டாலினுக்கு வேறு பணிகள் இருந்ததால் அவரால் இந்த நிகழ்ச்சிக்கு செல்ல முடியவில்லை. இதையடுத்து உதயநிதி ஸ்டாலின் இந்த நிகழ்வில் கலந்து கொண்டார். இந்த நிகழ்ச்சிக்கு உதயநிதி ஸ்டாலின் சென்றதும் அவருக்கு சிறப்பான வரவேற்பு கொடுக்கப்பட்டது. வாசலுக்கு வந்து உதயநிதியை பன்வாரிலால் வரவேற்றார். அதன்பின் மணமக்களிடம் சென்று அவர்களை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். இந்த நிகழ்வில் பன்வாரிலால் மிகவும் எமோஷனலாக காணப்பட்டார்.

உதயநிதி ஸ்டாலின் கையை பன்வாரிலால் இறுக்கமாக பிடித்துக்கொண்டார். அவரின் கையை விடாமல் பிடித்துக்கொண்டு தமிழ்நாடு அரசு நிலவரங்கள் குறித்து விசாரித்தார். அதோடு முதல்வர் ஸ்டாலின் உடல்நிலை குறித்தும் விசாரித்தார்.

இனி அரசியல் மீண்டும் பரபரப்பாக இயங்கும் என்று சொல்லிவிட்டு வருகிறேன் என்று மறக்காமல் ஸ்வீட் பாக்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு வெளியேறினார்.

இருட்டில் செல் பார்ப்பதால் வரும் ஆபத்து!

இருட்டில் செல்போன் திரை பார்ப்பதால் கண்களில் கருவிழியான கார்னியா பாதிப்படையும். தோலின் மேற்பகுதியான எபிடெர்மிஸ் பகுதியை இந்த கதிர்கள் நாள்பட பாதிப்பதால் தோலின் அதீத வெப்பத்தைத் தாங்கும் திறன் குறையும். மேலும் இதனால் சருமத்தில் வறட்சி ஏற்பட்டு, ரேஷஷ் தோன்றலாம்.

அதிக நேரம் மொபைலில் பேசும்போது, அதிலிருந்து வெளிவரும் ரேடியேஷன், அதிகச்சூட்டை உண்டாக்கும். அது, மூளை, காது, இதயம் போன்றவற்றையும் பாதிக்கும். எவ்வளவு நேரம் ஒருவர் அலைபேசி உபயோகிக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்து ரேடியேஷனுடைய வீரியம் இருக்கும். செல்போன் மாடலைப் பொறுத்து, ரேடியேஷன் வெளிப்பாடு மாறுபடும். எனவே, அதிக ரேடியேஷனை வெளிப்படுத்தாத மொபைல் மாடலை உபயோகப்படுத்துவது சிறந்தது. விலை அதிகமான செல்போன்களில் ரெடியேஷன் மிகக் குறைவாக இருக்கும்.

சுத்தமில்லாத கையால் செல்போனை உபயோகித்தால், கைகளின் மூலம் பாதிப்பு செல்போனுக்குப் பரவி, காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும். மிக முக்கியமாக, தோல் சார்ந்த பிரச்னைகள் ஏற்படுத்தும். அழைப்பின்போது மொபைல்போனுக்கும் உங்களுக்கும் எவ்வளவு தொலைவு உள்ளது என்பது முக்கியம். உதாரணமாக, ஸ்பீக்கரில் போட்டுப் பேசும்போதும், ஹெட்செட் போட்டு பேசும்போதும் ஏற்படும் பாதிப்பு, காதுக்கு அருகில் மொபைலைவைத்துப் பேசும் பாதிப்பைவிடவும் குறைவு. எனவே மொபைலில் பேசும்போது ஹெட்செட், ஸ்பீக்கர் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.மனநோய்க்கு வழிவகுக்கும்... தன்னிச்சையாக செல்போனுடன் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் நோமோஃபோபியா (Nomophobia) என்னும் மனநோயை உண்டாகும். உதாரணமாக, அழைப்பு வருவதற்கு முன்னரே, செல்போனைப் பார்க்கும் பழக்கம், அலாரம் அடிப்பதற்கு முன்னரே எழுந்து அலாரத்தை ஆஃப் செய்யும் பழக்கம், நம்மைவிட்டுத் தொலைதூரத்தில் இருக்கும்போதும் செல்போன் அடிக்கிறது என்று அலைபேசியைத் தேடும் பழக்கம், அடிக்கடி மொபைல் ஸ்க்ரீனைப் பார்க்கும் பழக்கம் (இந்தச் சமயங்களில் ஸ்க்ரீனில் உள்ள நேரம், தேதிகூட நம் நினைவில் இருக்காது), தன்னிச்சையாக மொபைல் ஸ்க்ரீனைப் பார்க்கும் பழக்கம்... போன்றவை.

அதிகமாக இதை உபயோகிப்பது, தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்தும். இரவு வேளையில் அதிக நேரம் உபயோகிப்பது மனஉளைச்சலுக்கு வழிவகுக்கும்.

இன்றையச் சூழலில் மொபைல் உபயோகம் என்பது, தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக ஆகிவிட்டது. என்றபோதும், முடிந்த வரை எச்சரிக்கையாக செயல்படுவது நல்லது. அதிக நேரம் செல்போன் பார்ப்பது (அ) பேசுவது, கண்களைச் சிரமப்படுத்துவது முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டியது அவசியம்.

தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா!

உன்னுடன் அதிக நேரம் இருப்பவர் யார்?*

நள்ளிரவில் 100 கி.மீ வேகத்தில் சென்று கொண்டிருந்த கார் திடிரென்று நின்றது..!!

டிரைவர் சீட்டுக்கு பக்கத்து சீட்டில் உட்கார்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்த என் நண்பரை டிரைவர் தட்டி எழுப்பினார்,

“சார் பின்னாடி போய் உட்காருங்க.

நீங்க தூங்கி தூங்கி வழியறத பார்த்தா எனக்கும் தூக்கம் வருது”.

தூங்கி கொண்டிருந்த நண்பர் பின்னால் உட்கார்ந்து, விட்ட தூக்கத்தை தொடர ஆரம்பித்தார். என்னால் தான் தூங்க முடியவில்லை. டிரைவர் சொன்ன வார்த்தைகளைப் பற்றியே யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன்..!!

பல நேரங்களில் நம் செயல்பாடுகள் கூட நம் பக்கத்தில் இருப்பவரை பொறுத்துத்தான் இருக்கிறது....!!!

சுறுசுறுப்பான மனிதர்கள் அருகில் இருக்கையில் மெள்ள அந்த சுறுசுறுப்பு நம்மையும் தொற்றிக் கொள்கிறது...

சோம்பேறிகள் பக்கத்தில் இருக்கும்போது மெல்ல மெல்ல அந்த சோம்பேறித்தனம் ஒட்டிக்கொள்கிறது. இந்த லாஜிக்கால் தான் தூங்குபவரை பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள டிரைவர்கள் விரும்புவதில்லை..

எனவே முன்னேற விரும்பினால் நீங்களும் யோசியுங்கள், உங்கள் பக்கத்தில் இருப்பது யார்..?

உற்சாகமானவரா..? சுறுசுறுப்பானவரா..? நம்பிக்கையானவரா? விரக்தி எண்ணம் உள்ளவரா?

இடித்துரைக்க, எடுத்து சொல்ல நல்ல மனிதர்களை தன் அருகில் வைத்துக் கொள்ளாததாலேயே வீழ்ந்தவர்கள் பலர்..!!

மிகப் பெரிய வணிக சாம்ரஜ்யங்களை ஆண்டவர்கள் தங்கள் பக்கத்தில் இருந்த தவறான நபர்களால் வீழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

எனவே உங்களுக்கும் உங்கள் வெற்றிக்கும் இருக்கும் தொடர்பை போலவே உங்கள் அருகில் இருப்பவருக்கும் கூட தொடர்பு இருக்கிறது. லட்சியம் இல்லாத வர்களை நண்பர்களாக ஏற்காதீர்கள். லட்சியமும் அதை அடையவேண்டும் என்று எப்போதும் துடிப்பவர்களாக தேடி நண்பர்களாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அருகில் உள்ளவர்களால் நீங்கள் உற்சாகம் பெருவதைப் போலவே...!!!*

உங்களைப்பார்த்து மற்றவர்களும் எழுச்சி பெற வேண்டும் என்று நினையுங்கள்...!!!

எல்லோரையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள். உங்கள் அருகில் இருக்கும் அனைவரும் உற்சாகம் அடைந்தால் உங்களின் அருகாமையினை அனைவரும் விரும்புவார்கள். கொஞ்சம் கண்ணைத்திறந்து பாருங்கள். உங்கள் பக்கத்தில் இருப்பது யார்....?

யாராக இருந்தாலும் ஒன்று உங்களை உற்சாகப்படுத்து பவராக இருக்க வேண்டும் அல்லது உங்களால் உற்சாகம் பெறுபவராக இருக்க வேண்டும். தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா.

எதை விதைக்கிறீர்கள்

ஒரு சிறுவனுக்கு தப்பு பண்ணா சாமி கண்ணை குத்திடும் என்று சொல்லி கொடுக்கப்படுகிறது. அது உண்மையா பொய்யா என கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் அந்த சிறுவனுக்கு வருகிறது.

ஆனாலும், ஒரு வேளை உண்மையாக இருந்து சாமி கண்ணை குத்திவிட்டால் ..என பயந்து அதை பரிசோதித்து பார்க்காமல் இருக்கிறான்!

பள்ளியில் அவனுடைய நண்பன் ஒருவன் ஆபீஸ் ரூமில் இருந்து பேனா திருடுகிறான். இதை இவன் கவனிக்கிறான். அவன் கண்ணை சாமி குத்துகிறதா என பார்க்கிறான் ...குத்தவில்லை!

வீட்டில் போய் ஏன் குத்தவில்லை என்று கேட்கிறான், உடனே குத்தலன்னாலும் கொஞ்சநாள் கழிச்சி குத்திடும் என்று பதில் சொல்ல, கொஞ்சநாளைக்கு அவனை பின்தொடர்ந்து பார்க்கிறான். அவனுக்கு ஒன்றுமே ஆகவில்லை!

வீட்டில் சொல்லி கொடுக்கப்பட்டதின் மேல் நம்பிக்கை போய்விடுகிறது. அவனை போல் இவனுக்கும் பேனா எடுக்க வேண்டும் என்று ஆசை வருகிறது. அதேபோல் ஆபீஸ் ரூமில் இருந்து பேனா திருடுகிறான்!

இவனை வேறு ஒருவன் பார்த்து தப்பு பண்ணா சாமி கண்ணை குத்திடும் என்று சொல்கிறான்,அதெல்லாம் சும்மாடா, அவனையும் ஒண்ணும் பண்ணல இப்போ என்னையும் ஒண்ணும் பண்ணல, உனக்கு வேணும்னா நீயும் போய் எடுத்துக்கோ என்று சொல்ல அவனும் திருட ஆரம்பிக்கிறான்!

இது எதிர்மறை சிந்தனையின் விளைவு!

அதே சிறுவனிடம் நேர்மறையாக சொல்லி இருந்தால் என்ன நடந்திருக்கும் என்று பார்ப்போம். நல்லது பண்ணா நல்லது நடக்கும் என்று சொல்லிக் கொடுப்பதாக வைத்துக்கொள்ளலாம்.

அவன் சாலையில் பள்ளிக்கு போய்க்கொண்டு இருக்கிறான். வீட்டில் சொன்னதை செய்து பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசை வருகிறது. இதை செய்வதில் எந்த பயமும் இல்லை. சாலையின் நடுவே ஒரு கல் இருக்கிறது. எடுத்து ஓரமாய் போடுகிறான்! பள்ளியில் பரிட்சை பேப்பர் கொடுக்கப்படுகிறது. வழக்கத்தை விட ஏழு மார்க் அதிகமாக வாங்கி இருக்கிறான். எப்படி உனக்கு ஏழு மார்க் அதிகமா வந்துச்சி என்று நண்பன் கேட்கிறான்.

நான் எப்பவும் போல தான் எழுதினேன் என்கிறான். பிறகு யோசித்து காலையில் ஒரு நல்லது பணணேன். ஒருவேளை அதுனால மார்க் அதிகமா கிடைச்சிருக்கும் என்று சொல்கிறான். அவனும் கூட நம்புகிறான்.

அவன் அடுத்த நாள் எதாவது நல்லது செய்ய வேண்டும் என்று சாலையில் கல் இருக்கிறதா என்று தேடுகிறான். அப்படி எதுவும் இல்லை. சாலை ஓரத்தில் ஒரு நாய்க்குட்டி விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறது அதனிடம் போய் தன் பாக்கெட்டில் இருந்த பிஸ்கட்டை போடுகிறான்.

அடுத்த நாள் எதேச்சையாக சாலையில் ஒரு ரூபாய் கிடைக்கிறது. நாய்குட்டிக்கு பிஸ்கட் போட்டதால் தான் ஒரு ரூபாய் கிடைத்திருக்கிறது என்று நம்புவதோடு அதை எல்லோருக்கும் சொல்ல எல்லோரும் அப்படி செய்துபார்க்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

இதை எல்லோரிடமும் சொல்கிறான். தினமும் எதாவது நல்லது செய்தால் நல்லது நடக்கும் என்று உறுதியாக நம்புகிறார்கள்; நல்லது செய்துவிட்ட பின் நடக்கின்ற சின்னச்சின்ன விஷயங்களை கூட நல்லது செய்ததால் நடந்த நன்மைகள் என்று கண்மூடித்தனமாக நம்புகிறார்கள். தொடர்ந்து நல்லது செய்வதை பழக்கமாக்கி கொள்கிறார்கள்!

மற்றவர்களுக்கும் நல்லது செய்வதை அவர்களை அறியாமல் பரப்பி விடுகிறார்கள்.

இது நேர்மறை சிந்தனை!

இன்றைய காலகட்டத்தில் நிறைய எதிர்மறை சிந்தனைகளை தான் நாம் பிள்ளைகளிடம் வளர்த்துக்கொண்டு இருக்கிறோம் என்பதை சற்று நம் செயல்களை பின் நோக்கி யோசித்து உணர்ந்து கொண்டு அதை இனி திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளிடம் நாம் பயன்படுத்துகின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தையும் முக்கியமானது. நல்லா படிக்கலன்னா அவனை மாதிரி கஷ்டப்படுவே என்று சொல்லாதீர்கள். நல்லா படிச்சா இவனை மாதிரி சந்தோஷமா இருக்கலாம் என்று சொல்லுங்கள்.

எனவே பிள்ளைகளின் குழந்தைகளின் மனதில் நேர்மறை சிந்தனைகளை விதையுங்கள். சமூகத்தில் சிறந்த மனிதனாக உயரும், உயர்த்தும் நேர்மறை என்ற மந்திரத்தை அவர்கள் அறியாமலேயே அவர்களுக்குள் விதையுங்கள். படித்ததில் பிடித்தது!

அனுப்பியவர்: திருப்பூர் D.சுவாமிநாதன்

International women's day

International Women's Day is a global day celebrating the social, economic, cultural and political achievements of women. The day also marks a call to action for accelerating gender parity. Significant activity is witnessed worldwide as groups come together to celebrate women's achievements or rally for women's equality. Marked annually on March 8th, International Women's Day (IWD) is one of the most important days of the year to:

celebrate women's achievements raise awareness about women's equality lobby for accelerated gender parityfundraise for female-focused charities.

The purpose of the International Women's Day website is to support the supporters, and in doing so it provides a platform to help forge positive change for women. Whether hosting an event, running a campaign, launching an initiative, reporting on achievement, donating to a female-focused charity, or more - there are many ways groups and individuals can mark International Women's Day.

About International Women's Day When is International Women's Day? Every year, International Women's Day (IWD) is celebrated around the world on the 8th of March.

What is International Women's Day? International Women's Day is celebrated in many countries around the world. It is a day when all women are recognised for their achievements. International Women's Day was first born out of labour movements at the turn of the twentieth century in North America and across Europe.

Since those early days, International Women's Day has grown in prominence and reach, touching women in every corner of the world. The growing international women's movement has helped make International Women's Day a central point for action, to build support for women's rights and their full participation in the economy, politics, community and in everyday life. In 1910, Clara Zetkin, the leader of the Women's Office for the Social Democratic Party in Germany tabled the idea of an International Women's Day at the second International Conference of Working Women in Copenhagen. The proposal received unanimous support from over one hundred women representing 17 countries.

The very first International Women's Day was held the following year on 19 March. Meetings and protests were held across Europe, with the largest street demonstration attracting 30,000 women. In 1913, IWD was moved to 8 March and has been held on this day ever since.

Australia's first International Women's Day was held in 1928 in Sydney. Organised by the Militant Women's Movement, women called for equal pay for equal work, an 8 hour working day for shop girls and paid leave. The next year the event spread to Brisbane. In 1931, annual marches were launched in both Sydney and Melbourne and both marches continue to be held today. Since these early days, International Women's Day has continued to grow. It is a day to celebrate women's achievements and both highlight and work to address barriers that continue to perpetuate gender inequality.

International Women's Day has become a time to reflect on progress, to call for change and to celebrate the courage and determination of the women who changed history, and those who will advance gender equality into the future. International Women's Day is an occasion to review how far women have come in their struggle for equality, peace and development. It is also an opportunity to unite, network and mobilise for meaningful change.

Mother, sisters, wives, girlfriends, and fiancees…what would we ever do without them? Nobody can honestly say we don't owe an enormous amount to the women in our lives, from the mothers who made us chicken soup when we were sick as children, to the sisters who helped us decide what to wear on our first date, to the wives who somehow manage to juggle both a career and a family, never missing a beat. Women's Day is all about celebrating these incredible people and showing them how much we love, respect and value them.

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

Planning & Execution

Do you want to be a successful person but you don't know what to do don't worry here are some practical tips which is made even the most trivial person to be highly successful the only difference between a failure and a successful person is how the plan and execute if you can properly plan and execute what you plan you surely will be successful . Now it's your turn to be successful.

*M*ake a list of everything that really matters to your life. This list must contain

1. Finance
2. Profession/ career
3. Relationship
4. Health

Now, after carefully segregating your flow of free thoughts into the 4 categories, I now ask you to pick only one(the most important) thing in the list that done properly can change your life exponentially. For example, let's say in my health list i have multiple things mentioned but, onething that can drastically improvise my health would be quitting junk food or start working out atthe gym. This can be an absolute game changer but for some reason we never gave it athought.

Now, take a piece of paper and start writing this list, come back after completing this list. I probably guess you would be surprised to know for yourself that a single piece of paper is oftentimes not sufficient to write down the list of things that are important for you at this momentin time. As instructed, after sorting your priorities the one major thing in your list is the only thing which you have to focus on, until you get off your list. This method of prioritising and finding out what you truly need to do at the particular moment is an exercise of vital importance.

Inference: In life, oftentimes a person revolves like the earth around the sun knowingly or unknowingly, non-stop, day-in and day-out tirelessly until he finds out he has gone nowhere but remains stationary at end of the day.

The truth is that people who end up being productive and successful are the people who focuson getting the most important(high priority) tasks than focusing on doing more and more tasks.

It's never the quantity of work that matter, it's always the quality, smart work and selective work that make the difference.

We always think doing more is being more but, to be more we have to specifically choose that one and only thing that can make a huge difference and it's always just one specific thing that makes all the difference.

A Tour to Jil-Jil Land One fine morning you wake up and find yourself in possession with a magic ticket to the Jil Jil island on a vacation for a month with all luxuries and

no worries. All you have is a day time to complete all your pending tasks which really is your duty/ responsibility. If it's left undone themagical ticket would vanish and the trip will get cancelled automatically.

The responsibilities/ duties are the top priority tasks. Now, tell me, is it possible for you tocomplete all of it by next day?

Strange, but truly even the most laziest person given a chance like this would definitely figureout a way to get all the tasks done within a day. Does it sound absurd? It did for me too, when I was presented with a similar situation a few months back.

After the pandemic by business was to tell and I had to take a consultant job to race then required funding for my business to be started again suddenly a old client approached me withthe new order that was needed to be delivered by the next day I hardly had 20 hours left withzero resource but all I new was if not for this opportunity I should work as a consultant for thenext few months to get back into business this was my magic ticket to Jill Jill island.

It was almost a year since I was in business and I had no clue how to get the resource ready in the next 20 hours. All I knew was "this is an one time opportunity that i cannot afford to lose." I started to think on paper as soon as I cut the call from the client and listed everything that needsto be done. There were almost 30 items on the checklist which couldnot be done by myself at that moment, so I had to ABCD it(A- Action I must do; B- Break into small actions; C- Cancel temporarily D- Delegate to someone. We will discuss this later in depth). I then called people towhom I delegate the Dtasks and take temporary care of B & C tasks. I then worked straight onmy A tasks until I completed it.

Inference: In life, both professional and personal, we have to classify our action items(things we need to do to get the desired results) and start acting on them immediately. The high priority tasks are the ones which you have to focus on and the remaining tasks should be broken down,canceled and delegated.

Now it's your turn to pack for the exciting trip to Jill-Jill island.Imagine this hypothetical situation. If God appears in front of you and grants you three wishes.You only have 60 seconds to ask whatever you wish. Doesn't it sound great! Let me reveal you the sad part, even if God appears right in front of you and put you in this situation, most people

would ask the same old and undefined, vague, superficial wishes and give me more money, make me rich, i want to be successful,i want to have my dream spouse. 99 out of 100 people will ask exactly the same.

The problem now is that God doesn't know what "your" rich , happy,dream means, because these are vague and undefined definitions that change from person to person, sometimes within the same person at different points in time. This is a perfect illustration which tells us even with the right opportunity and invaluable gifts are not utilized.

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

மித்ரா கிட்சன்

ஆப்பிள் கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள்: ஆப்பிள் - 5, சர்க்கரை - 300 கிராம், கான்ப்ளார் மாவு- 200கிராம், பிரட்க்ரம்ஸ் - தேவையான அளவு எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் 5 ஆப்பிள் எடுத்து அதன் தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கி விடவும். பிறகு சிறிது சிறிதாக கட் செய்து கொள்ளவும். பிறகு 300 கிராம் சர்க்கரையை எடுத்து ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து பவுடராக அரைத்துக் கொள்ளவும் .பிறகு நாம் வெட்டி வைத்துள்ள ஆப்பிள் பழத்தில் அரைத்த சர்க்கரை பவுடர் மற்றும் கான்ப்ளார் மாவு இதனை சேர்த்து பிசைந்துக் கொள்ளவும்.பிறகு அடுப்பில் ஒரு PAN வைத்து எண்ணெய் சிறிதளவு சேர்க்கவும். பிறகு நாம் பிசைந்து வைத்துள்ள ஆப்பிள் கலவையை கொஞ்சமாக எடுத்து வட்ட வடிவத்தில் செய்து பிரட்க்ரம்ஸ் ல் DIP செய்து எண்ணெய் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து பொறித்து எடுக்கவும். ஆஹா இப்பொழுது இனிப்பான, சூப்பரான , சுவையான, அட்டகாசமான, டேஸ்ட்டான ஆப்பிள் கட்லெட் தயார். இதனுடன் சாஸ் சேர்த்து பறிமாறுங்கள்.

S.கவிதா
சிட்லபாக்கம்

ஆப்பிள் பழத்தில் உள்ள சத்துகள்: ஆப்பிள் பழத்தில் இரும்பு, புரோட்டீன், கொழுப்பு, பாஸ்பேட், சர்க்கரை, பொட்டாசியம், சோடியம், பெக்டின், உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

25 ரூபாய் வேர்கடலைக் கடனை 25 ஆயிரம் திருப்பித்தந்த நேர்மை!

வெளிநாட்டுக்குத் தப்பித்து ஓடிய 51 மோசடிக்காரர்கள் இதுவரை 17 ஆயிரம் கோடிக்கும் அதிகமான தொகையைக் கடனாகப் பெற்றுள்ளனர் என அதிர்ச்சித் தகவல் வெளியாகியுள்ள இதே இந்தியத் திருநாட்டில், தான் வாங்கிய கடன் ரூபாய் 25ஐ 11 ஆண்டுகள் கழித்து தேடிச்சென்று ரூபாய் 25 ஆயிரமாகத் திருப்பித் தந்த நேர்மையான இந்தியரும் இருக்கிறார்என்ற செய்தி சமீபத்தில் வெளியாகி உள்ளது.

“தினைத்துணை நன்றி செயினும் பனைத்துணையாக் கொள்வர் பயன்தெரிவார்” என்பது குறள். ஒருவர் தினையளவு உதவி செய்திருந்தாலும், அந்த உதவியின் பயன் அறிந்தவர்கள், அந்த உதவியை பனையளவுக்கு உயர்த்திப் பார்ப்பார்கள் என்பது பொருள். அதை நிருபிக்கும் வகையிலான ஒரு சம்பவம் தான் நமது இந்தியாவில் நடந்துள்ளது.

ஆந்திர மாநிலம் காக்கிநாடாவைச் சேர்ந்தவர் மோகன். இவர் 2010ஆம் ஆண்டு மகன் நேமானி பிரணவ் மற்றும் மகள் சுஜிதா உடன் யூ கொத்தப்பள்ளி கடற்கரைக்குச் சென்றுள்ளார். அங்கு வேதசத்தைய்யா என்பவர் சைக்கிளில் வேர்க்கடலை வைத்து விற்றபடி வந்து கொண்டிருந்துள்ளார்.

"அப்பா! வேர்க்கடலை வேண்டும். வாங்கித் தாருங்கள்"என்று சிறுவன் பிரணவ் கேட்டான். 25 ரூபாய்க்கு வேர்க்கடலைப் பொட்டலங்களை வாங்கி மகனிடம் தந்துள்ளார் மோகன். வேர்க்கடலையை வாங்கிய பிறகு பார்த்தால், தான் பர்ஸ் எடுக்காமல் வீட்டில் இருந்து வந்தது தெரியவர, மோகனுக்கு தன்னிடம் பணமில்லை என்பது புரிய வந்துள்ளது.

சிறுவன் பிரணவிடம் இருந்து வேர்க்கடலைப் பொட்டலங்களை தந்தை மோகன் திரும்ப வாங்கி, கடலை வியாபாரி வேதசத்தைய்யாவிடம் கொடுத்து "பணம் எடுத்துவர தவறிவிட்டேன். மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொல்லி இருக்கிறார்.

"பரவாயில்லை. நாளை நீங்கள் இங்கு வரும்போது கொண்டுவந்து கொடுங்கள்." எனக்கூறி சிறுவன் பிரணவிடம் பொட்டலங்களைத் திரும்பகொடுத்துள்ளார் கடலை வியாபாரி. மோகன் "பணத்தை நாளைக் கொண்டு வந்து தருகிறேன்"என்று சொல்லியதோடு, கடலை வியாபாரி வேதசத்தைய்யாவுடன் தன் மகன் பிரணவை வைத்து புகைப்படம் ஒன்றையும் எடுத்துக்கொண்டு வீடு திரும்பியுள்ளார்.

மறுநாள் மோகன் அதேபோல மகன், மகளுடன் கடற்கரைக்குச் சென்ற போது வேதசத்தைய்யா அங்கு அன்று கடலை விற்பனை செய்ய வரவில்லை. மோகன் அங்கிருந்த பலரிடமும் வேதசத்தைய்யா பற்றி விசாரித்தும் விவரம் ஏதும்அவரைப் பற்றி தெரியாது, ஏமாற்றத்துடன் வீடு திரும்பினார். மோகன் அமெரிக்காவில் வசிக்கும் இந்தியர். உடனடியாக அவர் குடும்ப சகிதமாக அமெரிக்கா

திரும்ப வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. இதனால் வேதசத்தைய்யாவிற்கான பணத்தைக்கொடுக்காமலே அவர் அமெரிக்கா புறப்பட்டுச் சென்றார்.

11 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அமெரிக்க வாழ் இந்தியர் மோகனின் மகனான பிரணவ், தனது சகோதரி சுஜிதாவுடன் விடுமுறைக்கு காக்கிநாடாவிற்கு வந்துள்ளார். தனது தந்தை கடலை வியாபாரி வேதசத்தையாவிற்குக் கொடுக்க வேண்டிய பணத்தைத் திரும்பத் தர விரும்பினர்.

இதற்காக மீண்டும் அதே கடற்கரை சென்று வேதசத்தைய்யாவைத் தேடினார். ஆனால், அவர் கிடைக்கவில்லை. எனவே பிரணவ் தனது உறவினரும் காக்கி நாடா சட்டமன்ற உறுப்பினருமான சந்திரசேகர ரெட்டியின் உதவியை நாடினார்.

மேலும், வேர்க்கடலை வியாபாரி வேதசத்தையாவுடன் 11 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சிறுவனாக தான் எடுத்துக் கொண்ட புகைப்படத்தையும் சமூக வலைத்தளங்களில் பதிவிட்டு வேதசத்தைய்யா பற்றி யாருக்காவது விவரம் தெரிந்திருந்தால் தனக்குத் தெரிவிக்கும்படி கோரியிருந்தார்.

அதில், பலரும் வேதசத்தைய்யா இறந்துவிட்டார் எனத் தெரிவித்தனர்.

இந்த நிலையில், பிரணவ் உறவினரான காக்கிநாடா சட்டமன்ற உறுப்பினர் சந்திரசேகர ரெட்டி தன் கட்சிக்காரர்கள் உதவியுடன் வேதசத்தைய்யா குடும்பம்

இருக்கும் இடத்தை அறிந்து தகவல் தெரிவித்தார். வேதசத்தைய்யா இறந்துவிட அவர் மனைவி மட்டுமே இருக்க அவரை தனது வீட்டிற்கு வரவழைத்தார் சந்திரசேகர ரெட்டி.அங்கு விரைந்து வந்த பிரணவ்,தான் 11 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாங்கிய ரூ.25க்கு வட்டியுடன் சேர்த்து ரூ.25 ஆயிரமாக அவர் மனைவியிடம் திருப்பிக் கொடுத்தார்.

தனக்கு சிறு உதவியை வேதசத்தைய்யா செய்திருந்தாலும், அதனை நினைவில் வைத்து அவரது குடும்பத்தினரிடம் 11 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வட்டியுடன் கடனைத் திரும்பச்செலுத்திய பிரணவிற்கு சமூக வலைத்தளங்களில் வாழ்த்துகள் குவிந்து வருகிறது.

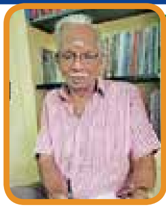
நேர்மையாளர்கள் இன்னமும் இருந்து கொண்டிருப்பதுதான் இந்தியாவின் ஆகப் பெரிய பலம்!

- **அம்ரா பாண்டியன்**

தொடர் 16

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

சமுதாயக் கடமையை மறக்கக் கூடாது!



துடுப்பதி ரகுநாதன்

ஹிட்டன் பர்க் என்ற ஒரு அமெரிக்க ஆய்வு நிறுவனம் ஒரு ஆய்வு அறிக்கை வெளிட்டுள்ளது. அதில் அதானியின் கம்பெனிகளில் பங்குத் தொகை ஒரேயடியாக சரிந்து விட்டதால், இனி அவர் அவ்வளவு தான்! அவர் இனி தலை எடுக்க முடியாது! என்று சில புள்ளி விபரங்கள் கொடுத்து செய்தி வெளியிட்டு பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

அதை வைத்து நமது பத்திரிகைகள் எழுதிக் கொண்டும்,, அரசியல் தலைவர்களும் பரபரப்பாக பேசிக் கொண்டும் இருக்கிறார்கள்! அவர்கள் எழுதுவதும், பரபரப்பாக பேசுவதும் தவறு என்று சொல்லவில்லை!

பொது மக்கள் முன்னேற்றத்திற்கு பாடுபடுவதற்குப் பதிலாக ஒரு குடும்ப முன்னேற்றத்திற்காக, அதாவது அதானியின் குடும்பத்திற்காக மட்டும் பாடு பட்டு, அவர்கள் பங்கு வெளியிட்டு 20 ஆயிரம் கோடி நிதி திரட்டுவதற்கு எந்த அரசியல் தலைவர்கள், அதிகாரிகள் எல்லாம் ஆதரவாக இருக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் ஆதாரத்தோடு பேசலாம்! எழுதலாம்! அது அரசியல்! அதைப்பற்றியெல்லாம் நாம் கருத்து சொல்ல விரும்ப வில்லை!

நம் நாட்டில் பத்திரிகைகள் படிப்பவர்கள், முக நூல் பார்ப்பவர்கள், தினசரி சீளிஹி ஜிஹிஙிணி ல் செய்திகளைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாம் மிக சிறந்த அறிவாளிகளோ, சட்ட நுணுக்கங்கள் தெரிந்த மேதைகளோ இல்லை!

சட்ட நுணுக்கள் அறியாத, ஆழ்ந்து சிந்தித்து முடிவு எடுக்கமுடியாத கோடிக்கணக்கான சாதாரண மக்கள் தான் அதில் இருக்கிறார்கள்!

அவர்களுக்கு உதவி செய்து, அவர்களுக்கு வாழ்வதற்கு தைரியம் கொடுக்குபடி செய்வது தான் அறிஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், பத்திரிகைகள், அரசியல் தலைவர்கள் குறிப்பாக எதிர்கட்சித் தலைவர்கள் எல்லோருக்கும் இருக்கும் சமுதாயக் கடமையாகும்.

அவர்கள் அப்படி நடந்து கொண்டால்தான் அந்த நாடு முன்னேறும். நம் நாட்டில் பெரும்பான்மையோர் அது போல் நடப்பது இல்லை! அது தான் வருத்தமாக இருக்கிறது! அவர்கள் தங்கள் சமுதாயக் கடமைகளை செய்யாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை!

தங்களுக்குத்தெரிந்த உண்மைகளை மறைத்து, அப்பாவி பொது மக்களை பீதியடையும் வதந்திகளை பரப்பி நாட்டின் அமைதியை குலைக்க முயற்சி செய்வது நியாயமில்லை!

என் பர்ஸில் பத்தாயிரம் ரூபாய் வைத்திருந்து அதை பிக்பாக்கெட்டில் இழந்து விட்டால் நான் மிகவும் வேதனைப் படுவேன்! எனக்கு அது பாதிப்பாகத்தான் இருக்கும்! அதே சமயம் டாட்டா அப்படி ஒரு பர்ஸை தொலைத்து விட்டால் அதைப் பற்றி கவலைப்பட மாட்டார்!

தினசரி பல லட்சம் ரூபாய் பல்வேறு பொருட்கள் விற்பனையாகும் ஒரு மிகப் பெரிய சூபர் மார்க்கெட்டில் அதில் காய்கறிகள் விற்பனையும் ஒன்று!

தக்காளி விலை திடீர் திடீர் என்று மாறும்! தக்காளி கிலோ 60 ரூபாய்க்கு மாரக்கெட்டில் விற்றுக் கொண்டிருக்கிறது, தங்கள் தேவைக்காக அந்த சூபர்மார்கெட் உரிமையாளர் ஒரு நாள் 100 கிலோ தக்காளி வாங்கி வருகிறார்.. அடுத்த நாள் மார்க்கெட்டில் தக்காளி வந்து குவிந்ததால் தக்காளி விலைக்கு 10 ரூபாய்க்கு சரிந்து விட்டது! அதில் அதனால் அவருக்கு தக்காளியில் நஷ்டம் ஏற்படும்! அதற்காக அவர் தினசரி பல லட்சம் ரூபாய் வியாபாரம் நடக்கும் சூபர்மாக்கெட்டை மூடி விட்டு, ஊரை விட்டு ஓடிப் போய் விடமாட்டார்!

அது போல் தான் பங்கு மார்க்கெட்டும். ஒரு நாள் விலை ஏறும்! ஒரு நாள் விலை சரியும்! அது அப்படித் தான்! அது தெரிந்து தான் பல தொழிலதிபர்கள் அதில் ஈடு படுகிறார்கள்!

சரிவு ஏற்படும் பொழுது அதை எப்படி சமாளிப்பது என்பது அவர்கள் வேலை! அவர்கள் கவலை!எல்.ஐ..சி. நிறுவனத்தினர் பல நிறுவனங்களில் தன் பணத்தை முதலீடு செய்திருக்கிறார்கள்! அது போல் அதானி நிறுவனத்திலும் முதலீடு செய்திருகிறார்கள்! அதானி நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்திருக்கும் அவர்கள் தொகை நமக்கு வேண்டுமானால் அது பெரிய தொகையாக இருக்கலாம்! எல்.ஐ.சி. நிறுவனம் அதானி நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்திருக்கும் மொத்த தொகை அவர்களின் சொத்து மதிப்பில் 0.975% தான்! 1% கூட கிடையாது! அதையும் எப்படியாவது அவர்கள் வசூலிக்க முயற்சி செய்வார்கள்! எல்.ஐ.,சி.யின் சொத்து 39 லட்சம் கோடி அவர்களின் வருடாந்திர லாபம் 16000 கோடி., அவர்களிடம் 70 கோடி பாலிஸிதாரர்கள் இருக்கிறார்கள்! அதானி குடும்ப நிறுவனங்களில் அதிக முதலீடு செய்துள்ள எல்..ஐ. சி. நிறுவனம் அதோ கதி தான்! அதானியின் பங்கு விலை சரிந்ததால் நாளை காலையில் நாடெங்கும் இருக்கும் எல்.ஐ.சி. ஆபிஸூகளை எல்லாம் மூடி விட்டுப் போய்விடுவார்கள் எனபது போல் எல்லாம் பேசுகிறார்கள்! எழுதுகிறார்கள்!

கோடிக்கணக்காண ஏழை மக்கள் தங்கள் எதிர் காலத்திற்காக ஒரு லட்சம் இரண்டு லட்சத்திற்கு பாலிசி எடுத்து சிறிது சிறிதாக தங்கள் வருமானத்தில் ஒரு பகுதியை எல்.ஐ..சி. யில் கட்டி வருவார்கள்! அவர்கள் எல்லாம் இப்படி பட்ட செய்திகளைப் பார்த்து, இது வரை தங்கள் போட்ட பணம் எல்லாம் போச்சா என்று கவலை பட்டு,, அங்கும் இங்கும் விசாரித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்! இப்படி படிக்காத பாமர மக்களை வேதனைப் பட செய்வது மிகப் பெரிய பாவம்!

படிக்காத ஏழை பாமர மக்களுக்கும்,, நடுத்தர மக்களுக்கும் வேதனைப் படும்படி வதந்திகளைப் பத்திரிகைகளும் எதிர் கட்சித் தலைவர்களும் செய்து தான் நீங்கள் அரசியல் நடத்த வேண்டுமா?

தயவு செய்து சிந்தித்துப் பாருங்கள்!

மாநகர் வாழ் பறவைகள்! மனித வாழ்வின் மாறா சவால்கள்!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்
செயலர் - கவின்மிகு தஞ்சை இயக்கம், தஞ்சாவூர்.

சமீபத்தில், நம் சென்னை மாநகர பகுதியில், காய்கறி, பழங்கள் வாங்க ஒரு கடைக்கு காலை 10 மணியளவில் சென்றேன்!

பனிக்காலம் முடிந்தாலும், ஓரளவு குளிர் காற்று! கடை அருகில் இரண்டு இணை நீல பாறை புறாக்கள்! (BLUE ROCK PIGEONS) மேய்ந்து கொண்டிருந்தன.

பரபரப்பு மிகுந்த, வாகனங்கள் விரைந்து செல்கின்ற சாலையின் நடுவில் உள்ள விளக்குத் தூண் மேலிருந்து அமர்ந்து,அச்சம் இல்லாது, அவ்வப்போது பறந்து வந்து கடை வாசலில் உள்ள காய்கறி, பழ மீதங்கள், போன்றவற்றை தேடி, தேடி உணவாய் உட்கொள்கின்றன!

மாநகரப் பகுதிகளில், விண் உயர் கட்டிடங்கள் பெருக ஆரம்பித்துவிட்ட நிலையில், புறாக்கள் இனம் மிக அதிகம் ஆகிவிட்டது. பறவைகள் அழகு தான், அரியவை தான்! திரைப்படங்களில் அடிக்கடி தோன்றும் பாடல் காட்சிகளில், அவை பறக்கும் போது ரசிக்க இயலும்!ஆனால் சுற்று சூழல் இயற்கை கோட்பாட்டின்படி ஒரு குறிப்பிட்ட விலங்கு, பறவை, தாவர சிற்றின அபரிமித பெருக்கம், அந்த சூழலுக்கு கேடு விளைவிக்கும்!

இயற்கை சூழல் குறைவு பட்ட நிலையில் நகரமயமாதலில், ஒரு சில பறவைகள் தவிர (ASHY PRINIYA)சாம்பல் கதிர் குருவி, சிட்டு குருவி, வாலாட்டி குருவிகள்,மற்றும் பல்வேறு நில, புல்வெளி சிறு பறவைகள் எண்ணிக்கை குறைந்துவிட்ட நிலை ஒரு புறம், இருக்கிறது. எனினும் புறாக்கள் உயரமான கட்டிடங்கள் மேல் கூடு கட்டி வசிக்கும் காட்சி, சென்னை, பெங்களூரு, புது தில்லி, மும்பை, போன்ற மாநகர் குடியிருப்பு பகுதிகளில் இயல்பான ஒன்றாகும்!

நீல புறாக்கள், கட்டிடங்கள் மேற் புறம் கழிவு எச்சமிடுதல்,கட்டிடம் சிதைத்தல், பறவை எச்சம்,உதிர்ந்து போன சிறகுகள், சுவாச நோய்கள் அங்கு வசிக்கும் மனிதர்களுக்கு உருவாக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பறவைகள் வராமல் தடுக்க உயர் கட்டிட குடியிருப்போர் பல்வேறு தடுப்பு முறைகள் கையாண்டு வருகின்றனர்.

எனினும் புறாக்கள், அடுத்த இடம் தேடியே சென்றுவிட வாய்ப்புகள் அதிகம். உயர் கட்டிடங்கள் பெருக்கம் இவற்றை வழி மாறி செல்ல வைக்கிறது.

இதே போல் சிறு நகரங்களில், முந்தைய காலம் போல், காக்கைகள் அதிகம் குடியிருப்பு பகுதிகளில் மனிதர்கள் தங்கள் வீட்டு சுவற்றில், கா, கா, என கூவியழைத்து வைக்கும் சோற்று உணவினை விரும்பி வருவது குறைந்துவிட்டது. ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட நகர பகுதியில் உள்ள கோழி, ஆட்டு இறைச்சி கடைகள், மீன் விற்பனை அங்காடிகள் அருகில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காட்சி கண்டு வருத்தம் ஆக உள்ளது. இக்கடைகள் முறையாக பராமரிக்காமல் இருப்பின், பொது சுகாதார கேடு விளைவிக்கும் நிலை தொடர்கிறது. மக்கள் பாதிக்கப்படுவது மட்டில்லாமல், நகராட்சி, மாநகராட்சி தூய்மை பணியாளர் பணிகள் சுமை கூடுகிறது!

நகர வாழ்க்கைக்கு தம்மை தகவமைத்து கொள்ளும் பறவைகள், புறா, காகம், மைனா போன்றவை!ஆனால் கூடு கட்டி தம் இனத்தினை பெருக்க பாதுகாப்பு உடைய, மரங்கள் கட்டிடங்கள் இவற்றிற்கு தேவைப்படுகிறது. பெரும்பாலும், நகர் பகுதியில் மரங்கள் குறைவு ஆகும் நிலையில் சிட்டு குருவி போன்ற சில சிறு நில பறவைகள் வீடுகள் நோக்கியும், சென்றால் அங்கு பறவை ஆர்வம் இல்லாத மனிதர்கள் இவற்றை விரட்டும் நிலை! அச்சத்தில் அவை தடுமாறும் அவலம்!

தானிய கிடங்கு, ரயில் நிலைய சரக்கு ஏற்றி, இறக்கும் பகுதி, மளிகை பொருள் சந்தை,போன்ற இடங்களிலும் மயில், மைனா, புறா, சிட்டு குருவி, காகம் பறவை இனம் அதிகரித்து விட்டன. பறவைகள் வேட்டை, பாதிப்பு, அதிகமான தானியங்கள் வீணாதல் பிரச்சனை இங்கு உருவாகும் வாய்ப்பு உள்ளது.

புறாக்கள் எண்ணிக்கை பெருக பல நகரங்களில், புராதன சின்னங்கள், கோயில்களில் , ஆன்மீகம், கருணை அடிப்படையில் தானியங்கள், பழங்கள் மிக அதிக அளவில் விநியோகிப்பது ஒரு முக்கிய காரணம் ஆகும்!சமீபத்தில் சென்னையில்பச்சை கிளிகளுக்கு இவ்வாறு ஒருவர் தொடர்ந்து உணவு கொடுத்து வரவேற்ற காட்சி நாம் கண்டு வந்தோம்.

பறவைகள் இயற்கை சூழலில் மிக முக்கியம் தான்,ஆனால் செயற்கை நகர சூழலில் இனம் பெருகிவிட்டால், மனித இனத்திற்கு தொந்தரவு, நோய் பரவுதல் ,என்ற நிலை சூழல் விஞ்ஞானிகள் மூலம் உரிய வழியில் அரசு துறைகள்,உள்ளாட்சி நிர்வாகங்கள், பொதுமக்கள் இணைந்து எடுக்க சவால்களுக்கு சிறப்பான தீர்வுகள் காணலாம்.

சக்தி தரும் சக்தி பீடங்கள்!

நம்முடைய தமிழ்நாட்டில் சக்தி வாய்ந்த பல அம்மன் கோவில்கள் உள்ளன. அவற்றில் இங்கு மிகவும் புகழ்பெற்ற 11 அம்மன் கோவில்களை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம் வாங்க.

மீனாட்சி அம்மன் கோவில் மதுரை

மதுரையின் மிக முக்கிய அடையாளம் மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோவில். இக்கோவில் வைகை ஆற்றின் தென் பகுதியில் 10 ஏக்கர் பரப்பளவில் மிக கம்பீரமாக அமைந்துள்ளது.

சுந்தரேஸ்வரர் என்ற பெயரிலுள்ள சிவபெருமானின் மனைவி மீனாட்சியின் பெயரிலேயே குறிப்பிடப்படுவது மற்றும் பெண் சக்தியை முன்னிறுத்தும் விதமாக அமைந்துள்ளது. இங்கு முதல் பூஜை மீனாட்சி அம்மனுக்கே.

மதுரை மீனாட்சி சுந்தரேசுவரர் கோயில் சிறப்பு..!

2) ஸ்ரீ பாகம்பிரியாள் அம்மன் திருக்கோவில் திருவெற்றியூர்.

ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் பிரசித்தி பெற்ற சிவாலயம். திருவாடனை அருகே திருவெற்றியூரில் அமைந்துள்ளது பாகம்பிரியாள் அம்மன் திருக்கோயில். வேண்டுவோர்க்கு வேண்டும் வரங்களை வாரி வழங்கும் வள்ளல் நாயகியாகவும் தீரா பிணிகளை தீர்த்தருளும் மருத்துவச்சியாகவும், பாகம்பிரியாள் அம்மன் விளங்குகிறாள். வாமன அவதாரத்தில் சங்கரனராகிய மகாவிஷ்ணுவுக்கும், பாற்கடலை கடைய மத்தாக பயன்படுத்திய வாசுகி நாகத்திற்கும் சாப மோட்சம் தந்து இந்த திருக்கோவிலிலேயே ஐக்கியமானதாக ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது.

3.) காமாட்சி அம்மன் கோவில் காஞ்சிபுரம்:

காஞ்சிபுரத்தில் அமைந்துள்ள புகழ்பெற்ற சக்தி தலமாகும் இது.அம்மனின் 51 சக்தி பீடங்களில் இது காமகோடி சக்தி பீடமாகும். தங்க விமானத்தின் கீழ் அம்மன் அமர்ந்த கோலத்தில் அருள்பாலிக்கிறாள்.

4). சமயபுரம் மாரியம்மன் கோவில்

சமயபுரம் மாரியம்மன் கோவில் திருச்சி மாவட்டத்தில் கண்ணபுரம் என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ளது.

இங்கு நடைபெறும் பூச்சொரிதல் என்னும் நிகழ்வு மிகவும் பிரபலம்.

மாசி மாதத்தில் நடைபெறும் இந்நிகழ்வுக்கு 3 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பக்தர்கள் வருவார்கள்.

மேலும் சித்திரை தேர் திருவிழா மிகவும் பிரபலம்.

ஒவ்வொரு வருடமும் சித்திரை முதல் செவ்வாய் அன்று சித்திரை தேரில் பவனி வந்து அம்மன் அருள்பாலிப்பதை பார்க்க 7 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பக்தர்கள் திரள்வார்கள்.

5) புன்னை நல்லூர் மாரியம்மன் கோவில்:

புன்னை நல்லூர் மாரியம்மன் கோவிலானது தஞ் சாவூர் மாவட்டத்திலுள்ள புன்னைநல்லூர் என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அம்மன் சுயம்பு மூர்த்தியாக புற்று வடிவில் அருள்பாலிக்கிறார்.

இங்கு அம்மன் துர்க்கை, மாரியம்மன் அதாவது முத்துமாரி எனவும் அழைக்கப்படுகிறார்.

6.) மாசாணியம்மன் திருக்கோவில், பொள்ளாச்சி:

அருள்மிகு மாசாணியம்மன் திருக்கோவில் கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்திலுள்ள பொள்ளாச்சி, ஆனைமலையில் அமைந்துள்ளது.

இங்கு தை மாதத்தில் 18 நாள்கள் திருவிழா மிகச்சிறப்பாக நடைபெறுகிறது.

இங்குள்ள அம்பாள் மயானத்தில் சயனித்த நிலையில் காட்சி தருவதால் மயானசயனி என்றழைக்கப்பட்டாள்.

7.) பண்ணாரி மாரியம்மன் கோவில்:

அருள்மிகு பண்ணாரி மாரியம்மன் திருக்கோவில் ஈரோடு மாவட்டத்தில் பண்ணாரி என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அம்மன் சுயம்புவாக அருள் பாலிப்பதால் விபூதி கிடையாது. புற்று மண்தான் பிரசாதமாக தரப்படுகிறது.

இங்கு 20 நாள் கொண்டாடப்படும் பங்குனி குண்டம் திருவிழாவை காண லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் வருகிறார்கள்.

8.) பகவதி அம்மன் கோவில் மண்டைக்காடு:

அருள்மிகு பகவதி அம்மன் திருக்கோவில் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலுள்ள மண்டைக்காடு என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ளது.

பெண்களின் சபரிமலை என அழைக்கப்படும் கோவில் இது. 15 அடி உயரம் வரை வளர்ந்து மேற்கூரையை முட்டி கொண்டிருக்கும் புற்றுதான் பகவதி அம்மன்.

இங்கு நடைபெறும் மாசித்திருவிழாவில் 10 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பக்தர்கள் திரள்வார்கள்.

9.) ஸ்ரீ பத்ரகாளி அம்மன் கோவில், கொல்லங்கோடு:

கொல்லங்கோடு ஸ்ரீ பத்ரகாளி அம்மன் கோவில் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் கொல்லங்கோடு என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ளது.

இங்கு நடைபெறும் தூக்க நேர்ச்சை மிகவும் பிரபலம்.

தூக்க நேர்ச்சையில் 45 அடி உயர தூக்க வில்லில் குழந்தையை சுமந்தபடி கோயிலை வலம் வருவார்கள்.

இங்கு அம்மனுக்கு இரண்டு கோவில்கள் இருப்பது சிறப்பு.....

ஸ்ரீ அங்காள பரமேஸ்வரி அம்மன் மேல்மலையனூர்:

அருள்மிகு அங்காள பரமேஸ்வரி திருக்கோவில் விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் மேல்மலையனூரில் உள்ளது.

தமிழ்நாட்டிலுள்ள மிகவும் புகழ்பெற்ற கோவில்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

இங்குள்ள தேவியை புற்று தேவி என்றே கூறுகிறார்கள்.

கருவறையில் உள்ள புற்றையே தேவியாக வழிபட்டு வருகின்றனர். அங்காள பரமேஸ்வரிக்கு பல இடங்களிலும் ஆலயங்கள் இருந்தாலும் மேல்மலையனூர் ஆலயமே மிக முக்கியமான ஆலயமாகும்.

தேவி கன்னியாகுமரி அம்மன் கோவில்:

தேவி கன்னியாகுமரி அம்மன் கோவில் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் முக்கடல்கள் சங்கமிக்கும் குமரி கடற்கரையின் அருகில் அமைந்துள்ளது. இங்குள்ள அம்மன் கன்னி அம்மன்.

51 சக்தி பீடங்களில் இது தேவியின் முதுகு பகுதி விழுந்த சக்தி பீடமாகவும் கருதப்படுகிறது.

அனுப்பியவர்:
ஆர்.எம்.ரங்கநாதன், மதுரை

உடல் எடை குறைய இஞ்சி கற்றாழை ஜூஸ்!

இஞ்சி கற்றாழைச்சாறு - இது உடல் எடையைக் குறைத்து அழகைக்கூட்டும்)

உடல் எடையால் அவஸ்தைப்படுபவர் களுக்கு கற்றாழை ஜூஸ் மிகவும் சிறந்த பானம்.

அதிலும் இதனை காலை வேளையில் குடித்து வருவது மிகவும் நல்லது. பலருக்கு கற்றாழை ஜூஸ் எப்படி செய்வதென்று தெரியாது.

காலை வேளையில் தினமும் ஒரு டம்ளர் குடித்து வந்தால், உடல் எடையில் நல்ல மாற்றம் தெரிவதுடன், உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சரி, இப்போது இஞ்சி கற்றாழை ஜூஸை எப்படி செய்வதென்று பார்ப் போமா!!!

சோத்துக்கற்றாழை சாற்றினால் கிடைக்கும் சில ஆரோக்கிய நன்மைகள்!!!

தேவையான பொருட்கள்: கற்றாழை ஜெல் - 100 கிராம், எலுமிச்சை - 1, தேன் - தேவையான அளவு, இஞ்சி - 1/2 இன்ச், உப்பு - 1 சிட்டிகை

செய்முறை: முதலில் எலுமிச்சை பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

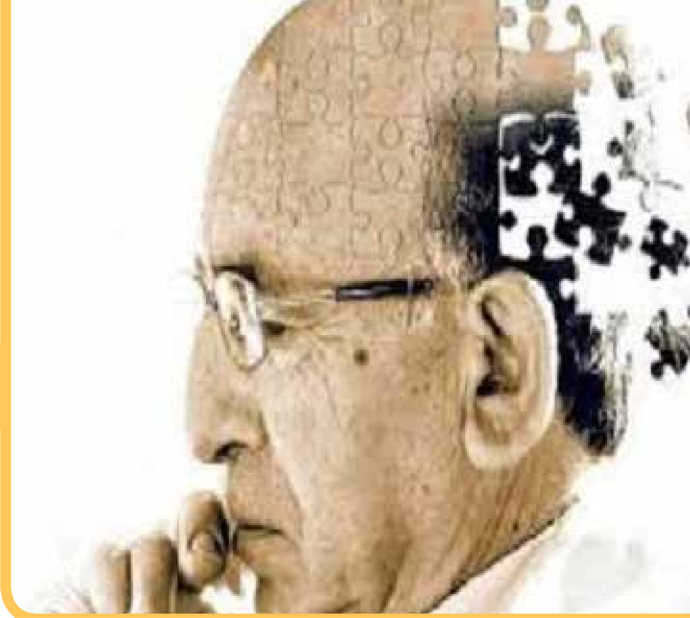
பின்னர் மிக் ஸியில் எலுமிச்சை சாறு, தேன், உப்பு மற்றும் இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து, வடி கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு அத் துடன் கற்றாழை சாற்றினை சேர்த்து மீண்டும் ஒருமுறை மிக்ஸியில் அடித்து குடித்தால்,

இஞ்சி கற்றாழை ஜூஸ் ரெடி!!!

தகவல்:சுரேஷ்பாபு

முதியோருக்கான சுகாதாரக் குறிப்புகள்



நீங்கள் எவ்வளவு பிஸியாக இருந்தாலும், ஆரோக்கியமாக இருக்க இவை அனைத்தையும் கவனியுங்கள்:

உங்கள் தேநீரில் பால் குறைவாக குடிக்கவும். அதற்கு பதிலாக, எலுமிச்சை அல்லது எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும்.

பகல் நேரத்தில், அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும்; ஆனால் இரவு நேரத்தில், குறைவாக குடிக்கவும்.

பகலில் 2 கப் காபிக்கு மேல் குடிக்க வேண்டாம், முற்றிலும் நிறுத்தவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

எண்ணெய் உணவுகளை குறைவாக சாப்பிடுங்கள்.

சிறந்த தூக்க நேரங்கள் இரவு 10 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை.

மாலையில், மாலை 5 அல்லது 6 மணிக்குப் பிறகு சிறிது அல்லது எதுவும் சாப்பிடுங்கள்.

குளிர்ந்த நீரில் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள், ஆனால் சூடானவுடன், படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மருந்துகளை உட்கொண்டு உடனடியாக படுத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

நீங்கள் மேலும் வயதாகும்போது, குளிர்ந்த தண்ணீரைக் குடிப்பதை நிறுத்துங்கள், ஆனால் அறை வெப்பநிலையில் தண்ணீரை மட்டுமே குடிக்கவும்

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8 மணிநேரம் தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

மதியம் முதல் மாலை 3 மணி வரை ஒன்றரை மணி நேரம் தூங்குவது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், இளமையாகவும், எளிதில் வயதாகாமல் இருக்கவும்.

உங்கள் மொபைல் ஃபோன் பேட்டரியில் ஒரே ஒரு பட்டியை விட்டுவிட்டால், இனி அழைப்புகளைச் செய்ய வேண்டாம், ஏனென்றால் ஆபத்தான கதிர்வீச்சு மற்றும் அலைகள் முழுமையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட பேட்டரியை விட பல மடங்கு அதிகமாக இருக்கும்.

அழைப்புகளுக்குப் பதிலளிக்க உங்கள் இடது காதைப் பயன்படுத்தவும், வலது காது உங்கள் மூளையை நேரடியாகப் பாதிக்கும். அழைப்புகளுக்குப் பதிலளிக்க இயர்போன்களைப் பயன்படுத்துவது இன்னும் சிறந்தது.

உங்களால் முடிந்தவரை அடிக்கடி சரிபார்க்க வேண்டிய இரண்டு விஷயங்கள்:

(1) உங்கள் இரத்த அழுத்தம்

(2) உங்கள் இரத்த சர்க்கரை.

உங்கள் உணவுகளில் குறைந்தபட்சமாக குறைக்க வேண்டிய ஆறு விஷயங்கள்:

(1) உப்பு

(2) சர்க்கரை

(3) பாதுகாக்கப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் உணவுகள்

(4) குறிப்பாக வறுத்த சிவப்பு இறைச்சி

(5) பால் பொருட்கள்

(6) மாவுச்சத்துள்ள பொருட்கள்

உங்கள் உணவில் அதிகரிக்க வேண்டிய நான்கு விஷயங்கள்:

(1) கீரைகள்/காய்கறிகள்

(2) பீன்ஸ்

(3) பழங்கள்

(4) கொட்டைகள்

இளமைக்காலத்தில் ஓடி ஓடி உழைத்து களைத்து உட்கார நேரத்தில் தங்கள் உடம்பை தாங்களே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய சூழல் பல முதியவர்களுக்கு இருக்கிறது எனவே அவர்கள் இந்த குறிப்புகளை கவனத்தில் வைத்துக் கொண்டு தங்கள் வாழ்நாளில் உள்ள மீதி நாட்களில் கூடுமானவரை அடுத்தவருக்கு தொல்லை இல்லாமல் வாழ பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

தகவல்:கரூர் அருண்

உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு பயன்படும் திரிகடுகம்!

உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சிந்தனை தெளிவாக இருக்கும் சிந்தனை தெளிவாக இருந்தால் தான் குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். ஆரோக்கியத்தை காப்போம் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்போம்

திரிகடுகு என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றின் கலவையே ஆகும் பொதுவாக சுக்கு நல்ல ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும் இதனால் இதனை நிறைய அஜீரணக் கோளாறுக்கான மருந்துகளில் முதன்மையாக சேர்க்கின்றனர் சாதாரண சளி, இருமல் ஆகியவற்றிற்கு தொன்றுதொட்டு நாம் உபயோகப்படுத்துவது மிளகைத்தான்.

திப்பிலி இருமல் இரைப்பு தொண்டைப்புண் தொண்டைக் கட்டு இவற்றைக்குணமாக்கும் காது, மூக்கு சம்பந்தப்பட்ட கப நோய்களையும் போக்கும்.உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.

திரிகடுக சூரணத்தை பயன்படுத்துவதால் பலவித நோய்களுக்கும் தீர்வாக இருக்கும். விட்டுவிட்டு வரும் முறைக்காய்ச்சலைப் போன்ற பலவித காய்ச்சல்கள் வயிற்று உப்புசம் உணவில் விருப்பமின்மை, பசியின்மை செரிமான பிரச்சனையால் வரும் நோய்கள் கழுத்தில் தோன்றும் நோய்கள் தோல் நோய்கள் இருமல் ஜலதோஷம் சர்க்கரை போன்ற நோய்களுக்கு திரிகடுக சூரணத்தை தேனுடன் சேர்த்துத் தரப்படுகிறது.

நுரையீரல் மற்றும் ஜீரண மண்டல பிரச்சனைகளை தீர்க்கவல்லது நெஞ்சு சளி ஜலதோஷத்தை நீக்கும் நுரையீரல் மற்றும் ஜீரண மண்டல உறுப்புகளின் செயல்திறனை கூட்டும் இம்மண்டல பலவீனத்தை போக்கும்.

நுரையீரலின் உயிர் சக்தியை அதிகபடுத்தும். கபம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை போக்கும் இன உறுப்புகளின் கோளாறுகளை நீக்கும் ஆண்களின் விந்தடைப்பு என்ற பிரச்சனைக்கும் திரிகடுக சூரணத்தை பயன்படுத்துகின்றனர்.

மேலும் உடல் எடை கூடிய நோயாளிகள்அதிக கொழுப்பு சத்துள்ள நோயாளிகள்தைராய்டு குறைவாக சுரக்கும் நோயாளிகள்உடல் வீக்கம் சார்ந்த நோயாளிகள் மற்றும் வளர் சிதை மாற்றமுள்ள நோயாளிகளில் இந்த மருந்து தக்க துணை மருந்துகளோடு நன்றாக வேலை செய்யும்.

இப்படி அரும்பெரும் ஆற்றல் கொண்ட திரிகடுக சூரணத்தில் [பொடி] இரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி மிதமான சூட்டில் சுட வைக்க வேண்டும் இந்த திரிகடுக நீர் மூன்று டம்ளர் என்ற அளவிலிருந்து, ஒரு டம்ளர் என்ற அளவுக்கு வரும்வரை சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும் அதன்பின் அந்த நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து, சற்று சூடு தணிந்த உடன் சிறுகச் சிறுக பருகி வரவேண்டும்இதுவே திரிகடுக தீநீர்.

திரிகடுகத் தேநீர் மிக்க ஆற்றல் மிக்க ஒரு மருந்து ஆகும். ஜலதோஷம் வந்தபோதும் வரு முன்னரும் பருகி வரலாம் உடலின் ஜீரண உறுப்புகளையும் தூண்டி இரத்தத்தை சீராக்கி பல நன்மைகள் செய்ய வல்லது.

– பெருசங்கர், ஈரோடு

எம் பதில்கள்

***கைலாச நாட்டு பிரதிநிதிகள் ஐ.நா. கூட்டத்தில்...**

ஆமாங்க கர்நாடக மாநிலம், பிடதியில் ஆசிரமம் நடத்தி வந்தவர் சாமியார் நித்யானந்தா. பாலியல் குற்றங்களில் சிக்கியதையடுத்து, கர்நாடகாவில்இருந்து வெளிநாட்டுக்கு தப்பினார். 200 கோடி இந்துமக்களுக்கான குரலாக இருக்கப் போகிறோம் எனக் கூறிக்கொண்டு கைலாசா என்ற நாட்டையும் நித்யானந்தா உருவாக்கினார். அந்த நாட்டுக்கென தனிக்கொடி, நாணயம், காவல்துறை, வெளியுறவுத்துறை, பாஸ்போர்ட் உள்ளிட்டவற்றை வடிவமைத்து வெளியிட்டார்.இது தவிர அவ்வப்போது வீடியோக்களில் தோன்றியும் ஆன்மீக பிரசங்கங்களிலும், நித்யானந்தா ஈடுபட்டு வந்தார். பல்வேறு நாடுகளுடன் தூதரக உறவு, பொருளாதார உறவு வைத்துள்ளதாக கூறிவரும் நித்யானந்தா, அது தொடர்பான தகவல்களை இணையதளத்தில் வெளியிட்டார்.

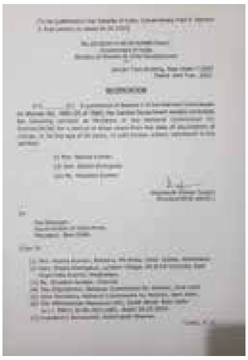
அது மட்டுமல்லாமல் கைலாசா நாட்டை அமெரிக்கா, ஐக்கிய நாடுகள் சபையும் அங்கீகரித்துள்ளதாகவும் அதன் இணையதளத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. இந்நிலையில் கடந்த 22 ம்தேதி ஜெனிவாவில் நடந்த ஐக்கிய நாடுகள் கூட்டத்தில் நித்யானந்தாவின் கைலாசா நாட்டின் பெண் பிரதிநிதிகள் பங்கேற்றனர்.கைலாசா நாட்டின் சார்பில் விஜயபிரியா நித்யானந்தா, ஐநாவுக்கான நிரந்தரத்தூதர் முக்திகா ஆனந்தா, லாஸ்ஏஞ்செனல்ஸ் கைலாசாவின் தலைவர் சோனா காமத், செயின்ட் லூயிஸ் கைலாசாவின் தலைவர் நித்யா ஆத்மதயகி, பிரிட்டன் கைலாசாவின் தலைவர் நித்யா வெங்கடேஷானந்தா, பிரான்ஸ் கைலாசாவின் தலைவர் ஸ்லோவேனி,பிரியாபிரேமா நித்யானந்தா ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

கைலாசாவின் பெண் பிரதிநிதிகள் ஐநா கூட்டத்தில் பங்கேற்று, உலகில் பெண்களுக்கு பாலியல் அடிப்படையிலான வேறுபாடுகள், துன்புறுத்தல்கள் அதிகரித்துள்ளதை புள்ளிவிவரங்களோடு குறிப்பிட்டனர்.

இந்தியாவில் அவரை தேடப்படும் குற்றவாளி என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் அவரோ ஒரு நாட்டை அமைத்து அந்த நாட்டின் சார்பாக ஐநாவில் தங்கள் பிரதிநிதிகளை பங்கேற்கச் செய்கிறார்.

குஷ்புவுக்கு பதவி வழங்கப்பட்டுள்ளதே?

இதுகுறித்து குஷ்பு கூறியதாவது, “தேசிய மகளிர் ஆணையத்தில் உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டதற்கு மகிழ்ச்சி. பெண்கள், குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்கொடுமை, பெண்களுக்கான சுயமரியாதையின்மை ஆகியவற்றை எதிர்த்து தொடர்ந்து குரல் கொடுத்து வருகிறேன்.



அந்த வகையில் தற்போது எனக்கு இந்த பொறுப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. பெண்கள் யாரும் பயப்பட வேண்டாம். நாங்கள் இருக்கிறோம். உங்களுக்கு நியாயம் கிடைக்கும் வகையில் போராடுவோம். திமுக நிர்வாகி ஒருவர் பாஜகவில் உள்ள பெண்களை பற்றி மிகவும் அவதூறாக பேசியிருந்தார். அவர் மீது தேசிய மகளிர் ஆணையத்தில் புகார் கொடுத்தேன். அந்த நபர் தேசிய மகளிர் ஆணையத்திலேயே மன்னிப்பு கேட்டார்”, இவ்வாறு குஷ்பு தெரிவித்தார்.

தெலுங்கானா புதுச்சேரி கவர்னர் திருமதி தமிழிசை சௌந்தர்ராஜன் அவர்கள் கோவை சிபி ராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் ஜார்கண்ட் கவர்னராக நியமிக்கப்பட்ட போது சொன்னது, தமிழகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மத்திய அமைச்சர்களாக நியமிக்கப்படுவதைக் காட்டிலும் அதிக எண்ணிக்கையில் ஆளுநர்களாக நியமிக்கப்படுகின்றனரே என்று கேட்கின்றனர். பிரதமர், உள்துறை அமைச்சர்ஆகியோரால் பரிசீலிக்கப்பட்டு குடியரசுத் தலைவரால் மாநில ஆளுநர்கள்

நியமிக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் எங்களைப் போன்றவர்களின் திறமையை அடையாளம் கண்டுகொள்கின்றனர்.

தமிழக மக்கள் எங்கள் திறமையை அடையாளம் கண்டுகொள்ளவில்லை. எங்களை அடையாளம் கண்டு கொண்டு எம்.பி.யாக்கி இருந்தால் நாங்கள் அமைச்சர்களாகி இருப்போம். திறமையானவர்களை வீணடிக்க வேண்டாம் என்பதற்காகத்தான் எங்களை ஆளுநர்களாக்குகின்றனர்.

அதனால் தமிழக மக்களிடம் நான் கேட்டுக் கொள்வது என்னவென்றால், தயவு செய்து நல்லவர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுங்கள் என்றார்.

சட்டமன்றத் தேர்தலில் குஷ்பூ தேர்ந்தெடுக்கப்படாமல் தோற்கடிக்கப்பட்டார் என்பது தெரிந்த விஷயம் தானே?

தமிழைத் தேடி ...டாக்டர் ராமதாஸ் அவர்களின் பயணம் பற்றி....

அரசியலில் பா.ம.க தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக இருக்கிறது என்பதை யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள். டாக்டர் அன்புமணி பா.ம.க தலைவர் ஆன பிறகு அவர் கட்சியை பார்த்துக் கொள்வார் என்பதால் டாக்டர் ராமதாஸ் தமிழ் பரப்பும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்.

பொங்கு தமிழ் வளர்ச்சி அறக்கட்டளை நிறுவனர் டாக்டர் ராமதாஸ் தமிழைத்தேடி விழிப்புணர்வு பரப்புரை பயணத்தை கடந்த 23ம் தேதி சென்னை வள்ளுவர் கோட்டத்தில் தொடங்கி 28ம் தேதி மதுரையில் விழிப்புணர்வு பயணத்தை நிறைவு செய்தார்.

சிதம்பரத்தில் பேசியடாக்டர்ராமதாஸ்,

முத்தமிழை தொலைத்துவிட்டோம்.தில்லையிலாவது தமிழ் அன்னை கிடைப்பாளா என காண வந்துள்ளேன். தமிழறிஞர்களே எங்காவது தமிழ் அன்னையை பார்த்தீர்களா?. அண்ணாமலை செட்டியார் இங்கு அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகத்தை தொடங்கி இசை மீது ஆர்வம் கொண்டு இசை கல்லூரியை தொடங்கினார். அதை வளர்க்க சென்னையில் அண்ணாமலை மன்றத்தை நிறுவினார். தமிழில் பாட வேண்டும் என அவர் விரும்பி பலரை அழைத்தார். ஆனால் யாரும் வர மறுத்துவிட்டனர்.

தில்லை நகருக்கு பல்வேறு சிறப்புகள் உண்டு. ஆனாலும் இங்கும் தமிழ் இல்லை. தமிழிசையில் 103 பண்கள் உள்ளது. வேறு எந்த மொழியிலும், இத்தனை பண்கள் இல்லை. அப்படிப்பட்ட இயல், இசை, நாடகம் என்ற முத்தமிழை நாம் தொலைத்துவிட்டு நிற்கிறோம். தமிழில் படித்தால் கேவலம் என நினைக்கிறோம். ஆங்கிலம் ஒரு மொழிதான். அது அறிவுசார்ந்த மொழியல்ல. ஆனால் அதனை நமது மொழியோடு ஒப்பிடும் போது தமிழை போன்ற மொழி உலகத்திலேயே எங்கும் இல்லை என்று குறிப்பிட்டார்.

பதிவு செய்த ரயில் பயணத்தை ரத்து செய்யும் போது பணம் திரும்ப பெறுவதை விளக்குங்க...

திட்டமிட்டபடி ரயில் பயணம் மேற்கொள்ள முடியாத சூழல், இருக்கை ஒதுக்கப்படாத அல்லது உறுதியாகாத நிலையில் முன்பதிவு செய்து வைத்திருந்த ரயில் டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்ய நேரிடுகிறது. ஆனால், அப்படி கேன்சல் செய்யும்போது எவ்வளவு பணம் பிடித்தம் செய்யப்படுகிறது என்பது பலருக்கும் புரிவதில்லை. இதனால் எப்போது கேன்சல் செய்தால் இழப்பு குறையும் என்பதும் தெரியவில்லை. இது குறித்து நாம் இந்த பதிவில் தெரிந்துக்கொள்ளலாம்...

ஐஆர்டிசியில் முன்பதிவு செய்திருந்த டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்யும்போது வரி மற்றும் சேவைகளுக்காக சிறிது கட்டணம் பிடித்தம் செய்யப்படுவது இயல்பானதே.

அதிலும் ஆப்கள் மூலம் முன்பதிவு செய்யப்பட்டு இருந்தால் அதற்கான அபராத தொகையும் வசூலிக்கப்பட்டு மீதி மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. மேலும் டிக்கெட் கேன்சல் செய்தால் அதன் கட்டணம், நேரம், எந்த வகுப்பு ஆகியவை பொறுத்து கட்டணம் பிடித்தம் செய்யப்படுகிறது.

2 ஆம் வகுப்புக்கு 48 மணி நேரத்துக்கு முன்பே டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்தால் ரூ. 60 பிடிக்கப்படும். ஏசி 2 டயர் அல்லது ஃப்ர்ஸ்ட் கிளாஸ் டிக்கெட்டுகளுக்கு ரூ. 200 கட்டணமும், ஏசி 3 டயர், ஏசி சேர் கேர், ஏசி 3 எக்னாமி ஆகிய வகுப்புகளுக்கு டிக்கெட் ரத்து கட்டணம் ரூ. 180 வசூலிக்கப்படும்.

கேன்சலேசனுக்காக அபராதக் கட்டணம் 48 மணிநேரம் முன்னதாக குறைவாக இருக்கும். 12 மணிநேரத்துக்கு மேலாக இருந்தால் பிடித்தத்தில் மாறுபாடு ஏற்படும். இந்த நேரத்தில் டிக்கெட் தொகையிலிருந்து சுமார் 25 சதவீதம் வரை அபராதமாக பிடித்தம் செய்யப்படுகிறது.

அதுவே 12 மணி நேரத்துக்கு குறைவாக மற்றும் 4 மணி நேரத்துக்கு அதிகமான நேரத்தில் டிக்கெட்டை ரத்து செய்தால் 50 சதவீதம் வரை அபராதமாக வசூலிக்கப்படும். இது அனைத்து வகுப்பு டிக்கெட்டுகளுக்கும் பொருந்தும். ரயில் புறப்படுவதற்கு 4 மணி நேரத்துக்குள் டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்தால் ரீஃபண்ட் எதுவும் கிடையாது என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெயிட்டிங் லிஸ்டில் உள்ள பயணிகளின் டிக்கெட்டுகளை கேன்சல் செய்தால் அபராதக் கட்டணம் வசூலிக்கப்படாது, முழுமையான தொகையைத் திரும்பப் பெறலாம்.

கணவனும் மனைவியும் காலம் முழுதும்!

காலம் முழுவதும் ஒரு பெண்ணுக்கு துணையாக வருவது அவரது கணவன் தான். அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர், உடன்பிறந்தோர், ஆசிரியர் ,உடன் பணியாற்றுவோர், இவர்களை எல்லாம் கழித்து பார்த்தால் கடைசியில் மிஞ்சுவது கணவர் மட்டுமே .இதை ஒரு வகுப்பில் மாணவர்களிடையே விளக்கினார்.

ஆசிரியர் வந்து, "இன்னைக்கி நாம ஒரு கேம் விளையாடப்போறோம் ..." என்று கூறிவிட்டு ஒரு பெண்ணை அழைத்து, "இந்த போர்டில் உனக்கு முக்கியம் என்று தோன்றும் 30 பேர் பெயரை எழுதுங்கள்..." என்று பணித்தார்.

அந்த பெண்ணும் எழுதினார். பெயர்களை கவனித்த அவர், "இதில் உங்களுக்கு முக்கியம் இல்லை எனும் ஐந்து பேர் பெயரை அழித்து விடுங்கள்" என்றார்... அந்த பெண் உடன் பணிபுரியும் ஐந்து பேரின் பெயரை அழித்தார்.. அடுத்து மீண்டும் ஐந்து பேர் பெயரை அழிக்க சொன்னார். அந்த பெண் பக்கத்துக்கு வீட்டினர் ஐந்து பேரின் பெயரை அழித்தார்...

இப்படியே அழித்து அழித்து கடைசியில் நான்கு பெயர்கள் மட்டுமே இருந்தன போர்டில்... அது அவரின் பெற்றோர், கணவர் மற்றும் ஒரே மகன்....

இப்போது மீண்டும் இரண்டு பேர் பெயரை அழிக்க சொன்னார்... இப்போது தான் அங்கிருந்த அனைவரும் இங்கே நடப்பது வெறும் விளையாட்டு இல்லை என்பதை உணர்ந்தனர்...

வேறு வழியே இல்லாமல் அரை மனதுடன் அவளின் பெற்றோர் பெயரை அழித்தார் அந்த பெண்...

மீண்டும் ஒரு பெயரை அழிக்க சொன்னார் அந்த ஆசிரியர்... அந்த பெண் அழுது கொண்டே... நடுங்கும் கரங்களுடன் மிகுந்த வேதனையுடன் அவரது மகனின் பெயரை அழித்து விட்டு கதறிவிட்டார்... ஆசிரியர் அவரை அவரது இருக்கைக்கு போகச்சொல்லிவிட்டு, "ஏன் உங்கள் கணவர் பெயரை தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்... உங்கள்

பெற்றோர் தானே உங்களை பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கினர். உங்கள் மகன் தானே உங்களுக்கு தாய்மை அளித்தான். .. பின் ஏன் ..?" என்று கேட்டார்.. முழு அரங்கமும் ஆவலுடன் அவள் அளிக்கப்போகும் பதிலுக்காக காத்திருந்தது...

அதற்கு அந்த பெண்....

"இருக்கலாம்.. என் பெற்றோர் எனக்கு முன்னமே இறந்துவிட வாய்ப்புள்ளது... என் மகன் படிப்பிற்காகவும், அவனது வாழ்க்கைக்காகவும் என்னை பிரிந்து விட நேரலாம்.... ஆனால் எப்போதும் என் கூட இருந்து தனது வாழ்க்கை முழுமையும் எனக்காக அர்ப்பணிப்பவர் என் கணவர் மட்டுமே.. அதனால் தான்...." என்றார்.....

அனைவரும் எழுந்து நின்று கை தட்டி அவரை பாராட்டினர்.... இது தானே உண்மை .... உங்கள் வாழ்க்கை துணையை எப்போதும் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடத்த தவறாதீர்கள்......

கணவருக்கு மனைவியும் மனைவிக்கு கணவரும் காலம் முழுவதும் உடலும் உயிரும் போல தொடர்ந்து வருவார்கள்.

உலகத் தாய்மொழி நாள் விழா!

புதுப்பட்டினம் பாவலரேறு தமிழ்வ மழலையர் மற்றும் தொடக்கப் பள்ளியில் இன்று (21.02.2023) காலை 10 மணியளவில் உலகத் தாய்மொழி நாள் விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப் பட்டது. திருப்போரூர் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி தமிழாசிரியர் திரு.கோவிந்தசாமி அவர்கள், திருப்போரூர் குருதேவா தொடக்கப் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியர் திரு.உதயா ஆதிமூலம் அவர்கள், கொடூர் தருமச்சாலை தலைவர் திரு.ராஜமாணிக்கம் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர்.

தமிழ் மொழியின் சிறப்புகள் பற்றியும், திருக்குறளின் பெருமைகள் பற்றியும் உரையாற்றினார்கள். இவ்விழாவை முன்னிட்டு நேற்று திருக்குறள் ஒப்புவித்தல் போட்டி நடைபெற்றது. போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்கு இன்று சிறப்பு விருந்தினர்களின் பொற்கரங்களால் பரிசும் சான்றிதழும் வழங்கப்பட்டது . வெற்றி பெற்றவர்களுக்கான பரிசுப் பொருட்களை அணுமின்(மிநிசிகிஸி) நிலைய அதிகாரி முனைவர் சந்திரசேகரன் அவர்கள் நன்கொடையாக வழங்கினார்.

போட்டியில் பங்குபெற்ற அனைவர்க்கும் ஆறுதல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. இந்த பரிசு பொருட்களை திரு.உதயா ஆதிமூலம் அவர்கள் நன்கொடையாக வழங்கினார். விழாவின் முடிவில் நம் பள்ளியின் அறக்கட்டளை உறுப்பினர் திரு. லிங்கப்பன் அய்யா நன்றியுரை கூறினார்.

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

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

ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்!

தொழிலதிபர் கொண்ட்லாபுடி.ஸ்ரீ.நரசாரெட்டி ஸ்ரீமதிலட்சுமி ரெட்டி இணையரின் அன்பு மகள் செல்வி சாய் சம்யுக்ஷா, செல்வன் சித்தார்த் (திரு.சித்தாரெட்டி வெங்கட சுதர்சன் ரெட்டி – திருமதி அஸ்வின் ரெட்டி இணையரின் அன்பு மகன்) மோதிரம் அணிவிக்கும் திருமண நிச்சயதார்த்த நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்டு மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழின் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் வாழ்த்தினார். தொழிலதிபர் திரு.எஸ்.பாஸ்கர் உடன் உள்ளார்.

சென்னை கிண்டி ரேஸ் கிளப்பில் 07.02.2023 அன்று நடைபெற்ற மேத்யூ.வி.ஜோஸ் – கிரீட் மேரி ராஜு திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்டு மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் மணமக்களை வாழ்த்தினார். தாம்பரம் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு.எஸ்.ஆர்.ராஜா உடன் இருக்கிறார்.

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 March 2023

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