நலம் நம் கையில்

உண்மையில் நம்மில் பல பேருக்கு எதற்காக குளிக்கிறோம் என்றே தெரியவில்லை. அழுக்கு போகவா.....! நிச்சயம் கிடையாது.....! மாத மளிகை பட்டியலில் சோப்பு டப்பாவை வாங்கி அடுக்கி வைத்து கொள்கிறோம். சோப்பு எதற்காக கண்டு பிடிக்கப்பட்டது தெரியுமா... கப்பலில் இயந்திரத்தோடு இயந்திரமாக வேலை செய்வோருக்கு உடலில் திட்டு திட்டாக ஆயில் படிந்துவிடும். இந்த கடின எண்ணெய்யை நீக்குவதற்காக சோப்பு பயண்படுத்தினார்கள். கப்பலில் மட்டும் அல்ல எண்ணெய் புழங்கும் மற்ற இடங்களிலும் கூட இது பயன்பட்டது. சோப்பு போடுவதற்கு நாம் எந்த கப்பலில் வேலை பார்த்தோம். எந்த சேறு, சகதி எண்ணெய்க்குள் புரண்டு எழுந்து வந்தோம்.

வணிக பெருமுதலை கும்பல் சும்மா இருப்பார்களா, ஆயிலில் புரண்டெழுந்து வேலை செய்வோர் மட்டுமே பயண்படுத்தி வந்த இந்த சோப்பை, எல்லோரும் பயண்படுத்தும் படி பல திட்டம் தீட்டி. கிருமி உருவாக்கி, அதன் மேல் பயம் உருவாக்கி. நடிகர்களை நடிக்க விட்டு. நம் தலையில் கட்டிவிட்டார்கள். இதன் மூலம் என்ன ஆனது.. சோப்பு போட்டு நம் தோல்களின் மேல் இயற்கையாக உருவாகும் மெல்லிய பாதுகாப்பு கொழுப்பு படலத்தை நீக்கி விட்டேம், இப்பொழுது பாதுகாப்பற்ற நிலை உருவாகிறது. இதை திரும்ப சீர் செய்யவே உடல் பெரும்பாடுபடுகிறது.

நமக்கு வாய் முகத்தில் மட்டும் அல்ல தோலின் மேல் இருக்கும் ஒவ்வொறு வியர்வை துவாரங்களும் வாயே. சோப்பை போடுவதன் மூலம் வியர்வை துவாரம் வழியே இரசாயண நச்சு இரத்தத்தில் கலந்து கல்லீரலை பாதிக்கிறது. சோப்பு போடுவதன் மூலம் தோல் மூலமாக நம் உடல் கிரகிக்கும் பிரபஞ்ச சக்தி தடுக்கப்படுகிறது. இன்னும் இதன் தீமைகள் பல உண்டு. சொல்லி மாளாது. நாம் சோப்பு போடுவதற்கு எந்த சேறு, சகதி, எண்ணெய் இயந்திரங்களுக்குள் புரண்டு வருவதில்லை. சரி பின் எதற்கு தான் குளிக்கிறோம் என்று கேட்கிறீர்களா....?

குளியல் = குளிர்வித்தல், குளிர்வித்தலோ மருவி குளியல் ஆனது. மனிதர்களுக்கு உள்ள 75% நோய்களுக்கு காரணம் அதிகப்படியான உடல் வெப்பம். இரவு தூங்கி எழும்போது நமது உடலில் வெப்பக் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கும். காலை எழுந்ததும் இந்த வெப்பகழிவை உடலில் இருந்து நீக்குவதற்காக குளிந்தநீரில் குளிக்கிறோம். வெந்நீரில் குளிக்க கூடாது. எண்ணெய் குளியலின் போது மட்டுமே மிதமான வெந்நீர் பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்ந்த நீரை அப்படியே மொண்டு தலைக்கு ஊற்றிவிடக்கூடாது. இது முற்றிலும் தவறு. நீரை முதலில் காலில் ஊற்ற வேண்டும், பின், முழங்கால், இடுப்பு, நெஞ்சு பகுதி, இறுதியாக தலை. எதற்கு இப்படி. காலில் இருந்து ஊற்றினால் தான் வெப்பம் கீழிருந்து மேல் எழும்பி, விழி மற்றும் காது வழியாக வெளியேறும்.

நேரடியாக தலைக்கு ஊற்றினால் வெப்பம் கீழ் நோக்கி சென்று வெளியில் போக முடியாமல் உள்ளேயே சுழன்று கொண்டிருக்கும். இப்பொழுது நம் முன்னோர் களின் குளியல் முறையை கண்முன்னே கொண்டு வாருங்கள். குளத்தில் ஒவ்வொறு படியாக இறங்குவார்கள். காலில் இருந்து மேல் நோக்கி நினையும். வெப்பம் கீழ் இருந்து மேல் எழுப்பி இறுதியில் தலை முங்கும் போது கண், காது வழியே வெப்பக் கழிவு வெளியேறிவிடும்.

இறங்கும் முன் ஒன்று செய்வார்கள் கவனித்த துண்டா. உச்சந்தலைக்கு சிறிது தண்ணீர் தீர்த்தம் போல் தெளித்துவிட்டு இறங்குவார்கள். இது எதற்கு... உச்சந்தலைக்கு அதிக சூடு ஏறக்கூடாது. சிரசு எப்போதும் குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். எனவே உச்சியில் சிறிது நினைத்து விட்டால் குளத்தில் இறங்கும் போது கீழ் இருந்து மோலாக எழும் வெப்பம் சிரசை தாக்காமல் காது வழியாக வெளியேறிவிடுகிறது. வியக்கவைக்கிறதா... !

நம் முன்னோர்களின் ஒவ்வொறு செயலுக்கும் ஆயிரம் அர்த்தங்கள் உண்டு.

குளித்துவிட்டு சிறிது நேரம் ஈரத் துணியோடு இருப்பது மிக நல்லது. அதே ஈரத்துணியோடு நாம் அரச மரத்தை சுற்றி வந்தால் 100% சுத்தமான பிராணவாயுவை நமது உடல் தோல் மூலமாக கிரகித்துக்கொள்ளும். பித்தம் நீங்கி பிராணவாயு அதிகரித்தால் அனைத்து நோய்களும் ஓடிவிடும். புத்தி பேதலிப்பு கூட சரியாகும்.

குளியலில் இத்தனை விக்ஷயங்கள் இருக்கும் போது. குளியல் அறை என்றாலே அதில் ஒரு ஹீட்டர் வேர, இப்படி சுடு தண்ணீரில் சோப்பும், ஸ்சேம்பையும் போட்டு குளிச்சிட்டு வந்தா நாம நோயாளியா இல்லாம வேற எப்படி இருப்போம். குளிக்க மிக நல்ல நேரம் சூரிய உதயத்திற்கு முன் குளிக்க மிகச் சிறந்த நீர் குளிர்ந்த தண்ணீர். குளித்தல் = குளிர்வித்தல், குளியல் அழுக்கை நீக்க அல்ல. உடலை குளிர்விக்க. இறைவன் கொடுத்த இந்த உடல் மீது உங்களுக்கு அக்கறை இருந்தால் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

இனிய வாழ்விற்கு சில சிந்தனைகள்

காலை உணவு ஒரு அரசன்/அரசி போலவும், மதிய உணவு ஒரு இளவரசன்/இளவரசி போலவும்,இரவு உணவை யாசகம் செய்பவனைப் போலவும் உண்ண வேண்டும்.

இயற்கை உணவை, பழங்களை அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டு, பதப் படுத்தப்பட்ட உணவை தவிர்த்துவிடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் பிரார்த்தனைக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

தினமும் முடிந்த அளவு விளையாடுங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடம் தனிமையில் அமைதியாக இருங்கள்.

குறைந்தது 7 மணி நேரம் தூங்குங்கள்.

குறைந்தது 10 நிமிடம் முதல் 30 நிமிடம் வரை நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்களை ஒருபொழுதும் மற்றவருடன் ஒப்பிடாதீர்கள்.அவர்கள் பயணிக்கும் மேற்கொண்டிருக்கும் பாதை வேறு. உங்கள் பாதை வேறு.

எதிர்மறையான எண்ணங்களை எப்பொழுதும் மனதில் நினைக்காதீர்கள்.

மற்றவர்களைப் பற்றிப் புறம் பேசுவதில் உங்கள் சக்தியை வீணாக்காதீர்கள்.

அடுத்தவரைப் பார்த்து பொறாமை கொள்வது நேர விரயம். உங்களுக்கு தேவையானது உங்களிடம் உள்ளது.

எப்பொழுதும் மகிழச்சியாக இருக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

முடியாது என்று சொல்ல வேண்டிய இடங்களில் தயவு செய்து முடியாது என்று சொல்லுங்கள். இது பல பிரச்சனைகளை ஆரம்பதிலே தீர்த்து விடும்.

வெளிநாட்டிலோ வெளியூரிலோ இருந்தால் குடும்பத்தில் இருப்பவர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும், வேண்டியவர்களுக்கும் அடிக்கடி தொலைபேசியிலோ, கடிதம் மூலமாகவோ தொடர்பு கொண்டிருங்கள்.

70 வயதிற்கு மேலிருப்பவர்களையும், 6 வயதிற்கு கீழிருப்பவர்களையும் கவனிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

அடுத்தவர்கள் என்ன நினைப் பார்களோ என்பதைப் பற்றி ஒரு பொழுதும் கவலை கொள்ளாதீர்கள்.

உங்கள் மனதிற்கு எது சரியென்று படுகிறதோ அதை உடனே செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

உங்கள் ஆழ்மனதில் இருப்பது சந்தோஷம் தான். அதை தேடி அனுபவித்துக் கொண்டே இருங்கள்.

M.S.மூர்த்தி

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

மித்ரா டைம்ஸ்
மாத இதழ்

ஆண்டு-1 | மே -2016 | இதழ் -12

வெளியீட்டாளர்-ஆசிரியர்
M.சுந்தரமூர்த்தி
இணையாசிரியர்
K.பாலகிருஷ்ணன்
தலைமை துணையாசிரியர்கள்
G.ராம்மோகன்
S.சுஜாதா மூர்த்தி
துணையாசிரியர்
M.G.சேகர்
உதவி ஆசிரியர்கள்
V.மோகன்ராஜ்
கோவை.K.விஜயராஜ்
தலைமை நிருபர்கள்
R.குணசேகர்
மதுரை **S.செல்லப்பாண்டியன்**
நிருபர்கள்
பொள்ளாச்சி **M.சாகுல் ஹமீது**
திண்டுக்கல் **முபாரக்**
சேலம் **பிரவீன்குமார்**
திருப்பூர் **R.அருண்**
சென்னை **R.பாண்டியன்**
கோயில்பட்டி **S.சுரேஷ்குமார்**
வடிவமைப்பு
V.ராஜராஜேஸ்வரி
சட்ட ஆலோசகர்
V.N.பிரசாத் M.A.,B.L.,

அலுவலக முகவரி
602, ஸ்ருதி பிளாக், சித்ரா அவென்யூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை -94.
போன் : 044-23744661, 23743007
e-mail:mitratimes2015@gmail.com

இந்த இதழில் வெளியாகும் செய்திகள் அனைத்திற்கும் இணையாசிரியரே பொறுப்பாவார்.

எல்லா வழக்குகளும் சென்னையில் உள்ள உரிய நீதிமன்றங்களின் வரம்பிற்கு மட்டுமே உட்பட்டது

என்
எண்ணம்...

ஆசிரியர்
எம்.எஸ்.மூர்த்தி

அடுத்த மாதம் 16ம் தேதி சட்டமன்ற பொது தேர்தல் நடைபெறவுள்ளது. கூட்டணி பேரங்கள் ஆரம்பித்து முடிவுக்கும் வந்துவிட்டது. வழக்கமான மும்முனை போட்டிக்கு பதிலாக இந்த தேர்தலில் ஐந்து முனை போட்டியாக நடக்க உள்ளது. அ.தி.மு.க. தி.மு.க. விஜயகாந்த் மக்கள் நலக்கூட்டணி, பாஜாக, பா.ம.க என ஐந்து முனை போட்டி இருந்தாலும் நடக்க இருப்பதோ அ.தி.மு.க., தி.மு.க., விஜயகாந்த் மக்கள் நலக் கூட்டணிக்கும் தான் கடுமையான போட்டி நடக்க உள்ளது. இத்தேர்தலில் எல்லாருமே புதிராகவும், சவாலாகவும் உள்ளது. ஒவ்வொரு கட்சியின் பலம்-பலவீனம் என்ன என்பதை பார்ப்போம்.

அ.தி.மு.க.

பலம்: இரட்டை இலை சின்னம் இன்னமும் எம்.ஜி.ஆரின் இரட்டை இலை சின்னம் கிராமந்தோறும் வாக்கு வங்கியை கொண்டுள்ளது. மற்றபடி ஜெயலலிதாவின் அரசியல் சாதுரியம். கட்சியை தன் முழுக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது. கடந்த ஐந்தாண்டு கால ஆட்சியில் சாமான்ய மக்களை கவர்ந்த இலவசங்கள் மற்றும் அம்மா உணவகம், முதல்வர் மருத்துவ காப்பீட்டு திட்டம், திருமண உதவி திட்டம், திருமண உதவி திட்டம் 4 கிராம், தங்கம், விலையில்லாத ஆடுகள், இலவச கறவை மாடுகள் ரேஷனில் 20 கிலோ இலவச அரிசி, மாணவர்களுக்கு மடிகணினி, ஆக்கிரமிப்பு நிலங்கள் மீட்பு, கடைசியாக அரசிதழில் காவிரி நடுவர் மன்ற தீர்ப்பு ஆகியவை ஜெயலலிதாவின் பலம் என கூறலாம்.

பலவீனம் : ஊழல் எங்கும் எதிலும் ஊழல், கிரானைட் கொள்ளை, மணல் கொள்ளை, விவசாயிகள் தற்கொலை நிலையற்ற அமைச்சரவை, அமைச்சர்களை மனம் போன போக்கில் என்ன காரணம் என்று மக்களுக்கு தெரிவிக்காமல் பந்தாடியது. ஓட்டு போட்ட மக்களிடம் நேரடி தொடர்பு இல்லாதது. பொருளாதார சீரழிவு, கடுமையான மின்வெட்டி காரணமாக தொழில்கள் முடங்கியது. சென்னையில் வெள்ள பாதிப்பின்போது கூட நிவாரண பணிகள் சரியாக செயல்படுத்தாதது எந்த ஒரு முதலீட்டு திட்டமும் தொடங்க வழிவகை செய்யாதது. அரசு நிர்வாகம் முற்றிலுமாக முடங்கியது. யாராலும் அணுக முடியாத முதல்வர் என்ற இமேஜ். சட்டம் ஒழுங்கு சீர்குலைவு போன்றவை.

தி.மு.க.

பலம் : உழைப்பின் சிகரமாக எல்லோரையும் எதிர்கட்சியினர் உட்பட வியக்க வைக்கும் உழைப்பு, அரசியல் ராஜதந்திரம், நிர்வாகத்திறமை, மக்கள் நலத் திட்டங்களை செயல்படுத்தியது, தொண்டர்களை அரவதைத்து செல்லுதல், அரசியல் நாகரீகம், மக்களிடம் நேரடி தொடர்பு இவை கருணாநிதியின் என்பவரின் பலம். மேலும் ஸ்டாலின் நமக்கு நாமே பயண திட்டம் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இந்த தேர்தலில் "ஹீரோ'' என்று எல்லோராலும் வரவேற்கப்பட்ட தி.மு.க.வின் தேர்தல் அறிக்கை.

பலவீனம் : 2ஜி, சாகித் பால்வா ஸ்டாலின் தொடர்புகள், குடும்ப அரசியல்வ நெருக்கடி, கட்சியின் பெயரை பயன்படுத்தி.............

விஜயகாந்த் மக்கள் நல கூட்டணி

பலம் : மெகா சைஸ் கூட்டணி. மக்களிடம் பிரபலமான தலைவர்களாக விஜயகாந்த், வைகோ, திருமாவளவன், முத்தரசன், கி.ராமகிருஷ்ணன், ஜி.கே..வாசன் ஆகியோர் கூட்டணி அமைத்துபோட்டிடுவது தி.மு.க. அ.தி.மு.க எதிர்ப்பு ஓட்டுக்களை அள்ளலாம்.

பலவீனம் : பிரபலமான தலைவர்கள் உண்டு ஆனால் மக்கள் செல்வாக்கு கேள்விக்குறியே. தொண்டவர்கள் இல்லாத ம.தி.மு.க. த.மா.க. கட்சிக்ள விஜயகாந்த்தின் மேடை காமெடிகள், வைகோவின் அநாகரீக பேச்சுகள். அ.தி.மு.க.வின் பினாமி என்ற இமேஜ், கூட்டணி கட்சிகளின் பிளவு.

பா.ஜ.க.

பலம் : மோடியின் பிரபலம். இந்துத்துவா வாக்கு வங்கி. ஆட்சியை பிடிப்பது என்பதைவிட மாநிலத்தில் காலூன்ற வேண்டும் என்ற யதார்த்தமான நிலை.

பலவீனம்:

2014 பாராளுமன்ற தேர்தலின் கூட்டணியை கடுகோப்பாக கொண்டு செல்லாததும், நட்சத்திர பேச்சாளர்கள் இல்லாதது. இத்துத்தவா இமேஜ்.

பா.ம.க.

பலம் : வட தமிழகத்தில் உள்ள வன்னியர் ஓட்டு வங்கி 234 தொகுதிகளிலும் தனித்து போட்டி என்ற துணிச்சலான முடிவு. பூரண மதுவிலக்கை உண்மையாக செயல்படுத்த நினைக்கும் கட்சி என்ற இமேஜ்.

பலவீனம் : ஜாதி கட்சி என்ற முத்திரை குத்தப்பட்ட கட்சி. தனித்து போட்டி என்ற நிலைபாடு.

1991 : தி.மு.க. போட்டியிட்டது 176
வெற்றி பெற்றது 2
வாக்கு சதவீதம் : 22.46%
அ.திமு.க. - போட்டியிட்டது - 168
ற்றி பெற்றது - 164
வாக்கு சதவீதம் - 44.39%
முக்கி காரணம் : ராஜீவ் காந்தி படுகொலை

1996 தி.மு.க. போட்டியிட்டது - 182
வெற்றி பெற்றது - 173
வாக்கு சதவீதம் - 42,07%
அ.தி.மு.க. - போட்டியிட்டது - 168
வெற்றி பெற்றது - 4
வாக்கு சதவீதம் - 21.4%

2001 தி.மு.க. போட்டியிட்டது - 181
வெற்றி பெற்றது - 31
வாக்கு சதவீதம் - 30.92%
அ.தி.மு.க. - போட்டியிட்டது - 141
வெற்றி பெற்றது - 132
வாக்கு சதவீதம் - 31.44%
முக்கிய காரணம் தா.ம.க. காங்கிரஸ். பா.ம.க. சி.பி.ஐ. பிசிஐ.(எம்) என மெகா கூட்டணி இலவச டிவி

2006 தி.மு.க. போட்டியிட்டது - 132
வெற்றி பெற்றது - 96
வாக்கு சதவீதம் - 26.46%

அ.தி.மு.க. - போட்டியிட்டது - ??????

வெற்றி பெற்றது - ???????

வாக்கு சதவீதம் - ?????

முக்கிய காரணம் : காங்கிரஸ், பா.ம.க. சிபிஐ, சி.பி.ஐ.(எம்) மெகா கூட்டணி. தி.மு.க காங்கிரஸ் ஆதரவுடன் ஆட்சி அமைந்தது. முதல் மைனாரிட்டி அரசு.

2011 தி.மு.க. போட்டியிட்டது - 124

வெற்றி பெற்றது - 23

வாக்கு சதவீதம் - 22.38%

அ.தி.மு.க. - போட்டியிட்டது - 165

வெற்றி பெற்றது - 150

வாக்கு சதவீதம் - 38.40%

முக்கிய காரணம் : தி.மு.க. ஆட்சியின் கடுமையான மின்வெட்டு, விஜயகாந்த் அ.தி.மு.க. கூட்டணி, மேலும் வைகோவின் ம.தி.மு.க. இந்த தேர்தலில் போட்டியிடவில்லை.

2016.....?????

விளம்பரம் பார்த்து மனை வாங்க போறீங்களா?

பல டிவி சேனல்களில் இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி தென்படும் விளம்பரங்கள் இவை நரங்களை ஒட்டியுள்ள பகுதிகளில் புதுப்புது லேஅவுட்டுகள் தினமும் முளைக்கின்றன. ஆயிரக்கணக்கில் போடப்படு:ம இந்த பிளாட்டுகளை எப்படியாவது விற்றுவிட வேண்டும் என்பதில் குறியாக இருக்கின்றன. ரியல் எஸ்டேட் நிறுவனங்கள், டிவி துணை நடிகர்களை வைத்து இடத்தின் அருமை பெருமைகளை எடுத்துச் சொல்வதில் தொடங்கி ப்ரீ சைட் விசிட், இருபதே அடியில் சுவையான நீர், காற்றோட்டமான மனைப்பிரிவு, உடனே புக் செய்பவர்களுக்கு பத்திரபதிவு, பட்டா, முற்றிலும் இலவசம். அருகிலேயே ரெயில்வே ஸ்டேஷன், பஸ் ஸ்டாண்டு, கோவில், மருத்துவமனை கல்லூரிகள், பள்ளிகள் முழுவதும் கம்பிவேலி அமைக்கப்பட்டடது. நேஷனல் ஹைவேயிலிருந்து மிக அருகில் சென்னை கோயம்பேடுக்கு பத்து நிமிடத்துக்கு ஒரு பேருந்து வசதி உடனே வீடு கட்டி குடியேறலாம் என்ற அடுக்கடுக்கான வாக்குறுதிகள்.

இன்றைய சிறு முதலீட்டில் நீங்கள் நாளைய கோடீஸ்வரர். பல நேரங்களில் இந்த விளம்பரத்தைப் பார்த்து நான்கூட யோசித்திருக்கிறேன். அங்கெல்லாம் சில மனைகள் வாங்கிப்போடலம் என்று...

தவறில்லை. ஆனால் இதில் நூறு சதவீதம் நம்புவதற்கில்லை. இது போன்ற பிஸினெசில் ஏமாற்றுக்காரர்களும் கலந்திருப்பது நம்மில் பெரும்பாலானோர்க்கு தெரிவதில்லை. அதிலும் மிகவும் குறைந்த விலையில் ங்கோ ஆள் நடமாட்டமில்லாத காட்டுக்குள் விற்கப்படு மனைகளுக்கு பெரும் ஏழைகளும், பாமர மக்களும்தான் பலிகடா எப்தால் ஏஜெண்டுகளுக்கு கொண்டாட்டம்தான். சரி மனை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவைகளும் எதிர்கொள்ளவிருக்கும் ரிஸ்க்குகளும்:

சில மனைப்பிரிவுகளில் ஒரே ஒரு இடம் நாலைந்து பேருக்கு பதிவு செய்யப்படுவது ஒரு வழியான ஏமாற்று வேலை. பெரும்பாலான மனைப்புரிவுகள் ஆள் நடமாட்டமில்லாத இடங்களில் இருப்பதால் வாங்கியவர்கள் அதில் வீடு கட்ட பல ஆண்டுகள் ஆகும் என்பதால் இந்தவிதமான பிரச்சனைகள் வெளியில்வர பல ஆண்டுகள் ஆகும்.

அதனால் கூடிய மட்டும் உடனடியாக வீடுகட்டி குடியேறும் வகையில் உள்ள மனைப்பிரிவுகளிலேயே இடம் வாங்குவது நல்லது.

மனைப்பிரிவை கண்டிப்பாக பார்வையிட்டு சுற்றியிருக்கும் நில அமைப்புகளை கவனித்து அதன் பின்னர் மனை வாங்குவது குறித்து முடிவெடுங்கள். ஏனென்றால் பெரும்பாலான மனைப்பிரிவுகள் விவசாய நிலங்கள் என்பதால் தாழ்வான மற்றும் நீர்தேங்கும் வகையிலான நிலப்பகுதியாக இருக்கலாம். மனைகள் வாங்கும்போது மழைக்காலம் இருந்தால் அதன் நீர் தேங்கும் நிலை குறித்து நமக்கே தெரிந்துவிடும். ஆனால் நல்ல வெயில் காலத்தில் மனைகளை பார்வையிட்டு வாங்கும்போது அதன் சுற்றுப்புறத்தை ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்வது நல்லது.

நில உச்சவரம்பு சட்டம் என்று ஒன்றிருப்பது நம்மில் பலபேருக்கு தெரியாது. (லிணீஸீபீ நீமீறீவீஸீரீ ணீநீமீ) என்ற அந்த சட்டத்தின் கீழ் குறிப்பிட்ட அளவுக்க மேல் நிலம் வைத்திருந்த பலரது நிலங்கள் அரசாங்கத்தால் கையப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். இதில் கொடுமை என்னவென்றால் நாம் போட்டுப் பார்க்கும் ஈ.சி.யில் இந்த விஷயங்கள் வராது. அதேபோல் பத்திரப்பதிவு அலுவலகத்திலும் சீலிங் வேண்டு என்பதற்கான எந்தத்தகவலும் லின்க் செய்யப்படாததால் அவர்கள் அந்த நிலதை உங்கள் பெயரில் பதிவு செய்து கொடுப்பார்கள். உங்களிடம் உள்ள பேரண்ட் டாக்குமெண்டிலிருந்து, உங்கள் பெயரில் பதிவு செட்யது கொப்பார்கள். உங்களிடம் உள்ள பேரண்ட் டாக்குமெண்டிலிருந்து நீங்கள் உங்கள் பெரியல் பதிவு செய்தது வரையிலான அனைத்து டாக்குமெண்டுகளும் இருந்தும் அந்த நிலத்திற்கு ஓனர் நீங்களல்ல. அது அரசு நிலம் என்பது எவ்வளவு கொடுமை... நீங்கள் உச்சநீதிமன்றம்வரை சென்றாலு:ம உங்களுக்கு ஆதரவாக தீர்ப்பு வராது. எப்போது நினைத்தாலும் அரசு நிலத்தை நீங்கள் ஆக்கிரமித்தாகக்கூறி உங்கள் இடத்தை அரசாங்கம் எடுத்துக்கொள்ளும். நீங்கள் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து சம்பாதித்து வாங்கிய நிலம் எல்லா டாக்குமெண்ட்டுகளும் உங்கள் பெயரில் இருந்தும் உங்களுக்ச் சொந்தமில்லை என்பது எவ்வளவு கொடுமையான விஷயம். இது பெரும்பாலான வக்கீல்கள் கூட மாட்டியிருக்கும் விஷயம் என்பது இதற்கான மனுகொடுக்கும் அலுவலகத்தில் குவிந்திருக்கும் மனுக்களை பார்க்கும்போது தான் தெரிகிறது. சரி இதில் ஏமாற்றல் இருப்பது எப்படி?

நிலம் வாங்கும் முன் ஈசி, லீகல் ஒப்பினியன், இப்படி எல்லாவற்றையும் பார்க்கும் நாம் கையோடு சம்மந்தப்பட்ட நிலத்தின் சர்வே எண்,, தனிப்பட்ட ஆகியவற்றை அந்த ஏரியா வி.ஏ.ஓ. மற்றும் சர்வேயர் ஆகியோரிடம் உறுதி செய்து அந்த இடம் சீலிங் இல்லை என்பதையும் எதிர்கால அரசாங்க புராஜெக்ட்டுகள் எதுவும் அந்த இடத்தில் வரவில்லை என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எல்லா ரியல் எஸ்டேட் நிறுவனங்களும் ஏமாற்றுக்காலர்களும் அல்ல. எல்லா ரியல் எஸ்டேட் நிறுவனங்களும் நம்பி வாங்குமளவுக்கு நல்லவர்களும் அல்ல. அதேபோல் வீடு கட்டுவதற்கென்று சிறுக சிறுக சேமித்து நிலம் வாங்கும்போது ஏமாறாமல் இருக்கத்தான் இந்த முன்னெச்சரிக்கை அதேபோல மேற்கூறிய விஷயங்கள் மட்டுமின்றி இதில் சொல்ல விட்டுப்போன இன்னும் பல விஷயங்கள் கூட இருக்கலாம்.

கவர்ச்சியான விளம்பரங்களையும் எதிர்காலத்திற்கான முதலீடு என்று உங்களை நீங்கள் சமாதனப்படுத்திக் கொண்டு தீர ஆராயாமல் உங்கள் சேமிப்பை கண்ட மனைகளின் மீது கட்டாமல் மனை வாங்கும்போது நன்றாய் ஆராய்ந்து யோசித்து உங்கள் முதலீட்டை சரியான வகையில் நிர்வகித்து பயன் பெறுங்கள்..

சாமியார்களிடமும் சண்டையிட்ட பிரிட்டிஷார்.

இந்தியாவில் பிரிட்டிஷ்காரர் களை பல்வேறு சமஸ்தானத்து மன்னர்கள் எதிர்த்ததது போலவே, சாமியார்களும் எதிர்த்தனர். இது சன்னியாசிப் புரட்சி என அழைக்கப்பட்டது ஆனாலும் இது ஒருங்கிணைந்த புரட்சியா அல்லது ஆங்காங்கு நடந்த சிறு சண்டைகளா என்பாதில் வரலாற்று ஆய்வாளர் களிடையே குழப்பம் நீடித்தது.

இந்தியாவின் வட பகுதியிலிருந்து துறவிகள் நாட்டின் இதர பகுதிகளில் இருந்து வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குச் செல்வது வழக்கம். அவ்வாறு அவர்கள் செல்லும்போது வழியில் மன்னர் களிடமும் பெரும் செல்வந்தர்களிடமும் இறை கொடை பெற்றுச் சென்றனர். வழிச் செலவுக்கும் உணவுக்கும் பயன் படுத்திக் கொண்டனர். மன்னர்களும் செல்வந்தவர்களும் அவர்களுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் பொருள் உதவி செய்து வந்தனர்.

1757 ஆம் ஆண்டு வங்களாத்தில் சடந்த பிளாசிப் போருக்குப் பன் இந்திய மன்னர்களிடம் பிரிட்டிஷார் வரி வசூலிக்கும் அதிகாரத்தைப் பெற்றன, 1770 ஆம் ஆண்டு காலக்கட்டத்தில் இந்தியாவில் கடும் பஞ்சம் நிலவிய போதும் மன்னர்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு பிரிட்டிஷாருக்கு வரி செலுத்திக் கொண்டிருந்தனர். இதனால் சாமியார்களுக்கு அளித்து வந்த கொடையை அவர்கள் சிறுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது.

ஆனாலும் சில மன்னர்கள் சன்னியாசிகளுக்குப் பணம் மற்றும் பொடுப்பதும் அவர்கள் பெற்றுக் கொள்வதும் வழக்கத்தில் இருந்து வந்தது. அதை அறிந்த பிரிட்டிஷார் சன்னியாசிகள் நன்கொடை வசூலிக்கக் கூடாது எனத் கடை விதித்தனர். மன்னர்களிடமிருந்து கிடைத்த கொடை பிரிட்டிஷாரால் தடை செய்யப்பட்டதை அறிந்து சன்னியாசிகள் கடும் கோபம் கொண்டனர்.

அதனால் பிரிட்டிஷாருக்கும் சாமியார்களுக்கும் இடையே அவ்வப் போது சண்டைகள் நடந்தன. ஆனால் சாமியார்களின் கத்தியும் கமண்டலமும் வலிமை வாய்ந்த ஆயுதங்களும் கொண்டிருந்த பிரிட்டிஷாரிடம் எடுபடவில்லை. ஆனாலும் வங்களாத்தில் வடக்கு பகுதியில் இருந்த இஸ்லாமிய மதவாதிகளும், ஹிந்து சாமியார்களும் புரட்சியில் ஈடுபட்டனர்.. சில இடங்களில் பிரிட்டிஷாரை அடித்துத் துரத்திய சாமியார்கள், அவர்களிடமிருந்த வரிட்ப பணத்தையும் மீட்டனர்.

இந்தியாவின் மத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் காட்டாமல் தங்களுடைய நலனிலேயே பிரிட்டிஷார் குறிக்கோளாக இருந்தனர் என்பதையும் அவர்கள் மதிக்கவில்லை என்பதையும் இந்த சம்பவங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. என்றாலும் இந்திய சுதந்திர வரலாற்றில் இந்த சாமியார்கள் சம்பத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படவில்லை. கோசென் ஹிம்மத் கிரி, மஜ்னன் ஷா, பவானி பதக், தேவி சவுதாரணி ஆகியோர் இந்த சாமியார் புரட்சியில் குறிப்பிடத்தக்க சாமியார்கள் “வந்தே மாதரம்“ என்ற தேசியப் பாடல் இடம்பெற்ற பங்கிம் சந்திர சட்டர்ஜி எழுதிய “ஆனந்த மடம்’ என்ற நாவலின் இந்த சாமியார்கள் புரட்சி பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது.

நலம் நம் கையில்

உண்மையில் நம்மில் பல பேருக்கு எதற்காக குளிக்கிறோம் என்றே தெரியவில்லை. அழுக்கு போகவா.....! நிச்சயம் கிடையாது.....! மாத மளிகை பட்டியலில் சோப்பு டப்பாவை வாங்கி அடுக்கி வைத்து கொள்கிறோம். சோப்பு எதற்காக கண்டு பிடிக்கப்பட்டது தெரியுமா... கப்பலில் இயந்திரத்தோடு இயந்திரமாக வேலை செய்வோருக்கு உடலில் திட்டு திட்டாக ஆயில் படிந்துவிடும். இந்த கடின எண்ணெய்யை நீக்குவதற்காக சோப்பு பயன்படுத்தினார்கள். கப்பலில் மட்டும் அல்ல எண்ணெய் புழங்கும் மற்ற இடங்களிலும் கூட இது பயன்பட்டது. சோப்பு போடுவதற்கு நாம் எந்த கப்பலில் வேலை பார்த்தோம். எந்த சேறு, சகதி எண்ணெய்க்குள் புரண்டு எழுந்து வந்தோம்.

வணிக பெருமுதலை கும்பல் சும்மா இருப்பார்களா, ஆயிலில் புரண்டெழுந்து வேலை செய்வோர் மட்டுமே பயன்படுத்தி வந்த இந்த சோப்பை, எல்லோரும் பயன்படுத்தும் படி பல திட்டம் தீட்டி. கிருமி உருவாக்கி, அதன் மேல் பயம் உருவாக்கி. நடிகர்களை நடிக்க விட்டு. நம் தலையில் கட்டிவிட்டார்கள். இதன் மூலம் என்ன ஆனது.. சோப்பு போட்டு நம் தோல்களின் மேல் இயற்கையாக உருவாகும் மெல்லிய பாதுகாப்பு கொழுப்பு படலத்தை நீக்கி விட்டேம், இப்பொழுது பாதுகாப்பற்ற நிலை உருவாகிறது. இதை திரும்ப சீர் செய்யவே உடல் பெரும்பாடுபடுகிறது.

நமக்கு வாய் முகத்தில் மட்டும் அல்ல தோலின் மேல் இருக்கும் ஒவ்வொறு வியர்வை துவாரங்களும் வாயே. சோப்பை போடுவதன் மூலம் வியர்வை துவாரம் வழியே இரசாயண நச்சு இரத்தத்தில் கலந்து கல்லீரலை பாதிக்கிறது. சோப்பு போடுவதன் மூலம் தோல் மூலமாக நம் உடல் கிரகிக்கும் பிரபஞ்ச சக்தி தடுக்கப்படுகிறது. இன்னும் இதன் தீமைகள் பல உண்டு. சொல்லி மாளாது. நாம் சோப்பு போடுவதற்கு எந்த சேறு, சகதி, எண்ணெய் இயந்திரங்களுக்குள் புரண்டு வருவதில்லை. சரி பின் எதற்கு தான் குளிக்கிறோம் என்று கேட்கிறீர்களா....?

குளியல் = குளிர்வித்தல், குளிர்வித்தலோ மருவி குளியல் ஆனது. மனிதர்களுக்கு உள்ள 75% நோய்களுக்கு காரணம் அதிகப்படியான உடல் வெப்பம். இரவு தூங்கி எழும்போது நமது உடலில் வெப்பக் கழிவுகள் நேங்கியிருக்கும். காலை எழுந்ததும் இந்த வெப்பகழிவை உடலில் இருந்து நீக்குவதற்காக குளிந்தநீரில் குளிக்கிறோம். வெந்நீரில் குளிக்க கூடாது. எண்ணெய் குளியலின் போது மட்டுமே மிதமான வெந்நீர் பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்ந்த நீரை அப்படியே மொண்டு தலைக்கு ஊற்றிவிடக்கூடாது. இது முற்றிலும் தவறு. நீரை முதலில் காலில் ஊற்ற வேண்டும், பின், முழங்கால், இடுப்பு, நெஞ்சு பகுதி, இறுதியாக தலை. எதற்கு இப்படி. காலில் இருந்து ஊற்றினால் தான் வெப்பம் கீழிருந்து மேல் எழும்பி, விழி மற்றும் காது வழியாக வெளியேறும்.

நேரடியாக தலைக்கு ஊற்றினால் வெப்பம் கீழ் நோக்கி சென்று வெளியில் போக முடியாமல் உள்ளேயே சுழன்று கொண்டிருக்கும். இப்பொழுது நம் முன்னோர் களின் குளியல் முறையை கண்முன்னே கொண்டு வாருங்கள். குளத்தில் ஒவ்வொறு படியாக இறங்குவார்கள். காலில் இருந்து மேல் நோக்கி நினையும். வெப்பம் கீழ் இருந்து மேல் எழுப்பி இறுதியில் தலை முங்கும் போது கண், காது வழியே வெப்பக் கழிவு வெளியேறிவிடும்.

இறங்கும் முன் ஒன்று செய்வார்கள் கவனித்த துண்டா. உச்சந்தலைக்கு சிறிது தண்ணீர் தீர்த்தம் போல் தெளித்துவிட்டு இறங்குவார்கள். இது எதற்கு... உச்சந்தலைக்கு அதிக சூடு ஏறக்கூடாது. சிரசு எப்போதும் குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். எனவே உச்சியில் சிறிது நினைத்து விட்டால் குளத்தில் இறங்கும் போது கீழ் இருந்து மோலாக எழும் வெப்பம் சிரசை தாக்காமல் காது வழியாக வெளியேறிவிடுகிறது. வியக்கவைக்கிறதா... !

நம் முன்னோர்களின் ஒவ்வொறு செயலுக்கும் ஆயிரம் அர்த்தங்கள் உண்டு.

குளித்துவிட்டு சிறிது நேரம் ஈரத் துணியோடு இருப்பது மிக நல்லது. அதே ஈரத்துணியோடு நாம் அரச மரத்தை சுற்றி வந்தால் 100% சுத்தமான பிராணவாயுவை நமது உடல் தோல் மூலமாக கிரகித்துக்கொள்ளும். பித்தம் நீங்கி பிராணவாயு அதிகரித்தால் அனைத்து நோய்களும் ஓடிவிடும். புத்தி பேதலிப்பு கூட சரியாகும்.

குளியலில் இத்தனை விக்ஷயங்கள் இருக்கும் போது. குளியல் அறை என்றாலே அதில் ஒரு ஹீட்டர் வேற, இப்படி சுடு தண்ணீரில் சோப்பும், ஸ்சேம்பையும் போட்டு குளிச்சிட்டு வந்தா நாம நோயாளியா இல்லாம வேற எப்படி இருப்போம். குளிக்க மிக நல்ல நேரம் சூரிய உதயத்திற்கு முன் குளிக்க மிகச் சிறந்த நீர் குளிர்ந்த தண்ணீர். குளித்தல் = குளிர்வித்தல், குளியல் அழுக்கை நீக்க அல்ல. உடலை குளிர்விக்க. இறைவன் கொடுத்த இந்த உடல் மீது உங்களுக்கு அக்கறை இருந்தால் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

தலைமுடியை தீர்மானிக்கும் தலைமுறை

மனிதனின் தலையில் கிட்டத்தட்ட ஒரு லட்சத்திலிருந்து 2 லட்சம் தலைமுடிகள் இருக்கின்றன. அவை ஒரு மாதத்துக்குள் ஒன்றேகால் சென்டிமீட்டர் நீளம் வரை வளர்கின்றன. எல்லா தலைமுடியும் 'பாலிக்கில்ஸ்' என்ற தனிப்பட்ட நுட்பமான பைகளில்

இருந்துதான் வளர்கின்றன. இவை அனைத்துமே செல்கள் தான். இந்த 'பாலிக்கில்ஸ்' வை மேல் தோலிலிருந்து கீழ்தோலுக்கு துறைத்து இருக்கும். ஒரு மனிதனுக்கு இந்த பைகள் எத்தனை இருக்க வேண்டும், அதில் இருக்கும் முடிகளின் அடர்த்தி எத்தனை என்பதையெல்லாம் நம்மால் தீர்மானிக்க முடியாது. நமது வம்சம்தான் தீர்மானிக்கும். வம்ச வகை என்பது நமது ஜீன்களில் உள்ளது.

ரோமப் பைகள் என்பது ஒரு குழந்தை கருவாக உருவான இரண்டாவது மாதத்தில் இருந்து ஐந்தாவது மாதத்திற்குள் தீர்மானிக்கப் படுகிறது. தலைமுடியும் நிறமும் பிறப்பிலேயே தீர்மாகிக்கப்படுகிறது.

கருமை, பிரவுன், வெள்ளை என்று பல நிறங்கள் தலை முடிக்கு உண்டு. முடியின் உண்மையான நிறம் வெள்ளைதான். 'மெலனின்' சுரப்பிதான் முடியை கருப்பாக்குகிறது. வயது ஆக, ஆக 'மெலனின்' சுரப்பது குறைந்து போகிறது. எனவே தலைமுடியின் உண்மையான நிறம் வெள்ளை வெளியே தெரிகிறது.

தலைமுடி சுருட்டையாக இருப்பது, நீளமாக இருப்பது, மென்மையாக இருப்பது, கரடுமுரடாக இருப்பது என்ற எல்லாமே பரம்பரை நமக்கு கொடுத்த வரம்தான், 'பாலிக்கில்ஸ்' என்ற ரோமப்பைகள் வட்ட வடிவில் இருந்தால், முடி நீளமாக வளரும். முட்டை வடிவில் இருந்தால், முடி நீளமாகவும் வளைந்து நெளிந்தும் இருக்கும். முடிகள் எல்லா ரோமப்பைகளில் இருந்தும் வளர்வதில்லை. அதற்கும் ஒரு கணக்கிருக்கிறது. அதன்படி முதலில் சுறுசுறுப்பாக பைகளில் இருந்து முடி வெளியே வருகிறது. இரண்டு முதல் நான்கு வருடம் வரை ஜோராக வளர்கிறது. அதன்பின் சில வாரங்கள் கழித்து வலுவிழக்கிறது. முடியும் உதிர்கிறது. உதிர்ந்த பின் ரோமப்பைகள் நான்கு மாதங்கள் வரை எந்த இயக்கமும் இல்லாமல் சும்மாவே இருக்கும்.

அதன்பின்னர் மீண்டும் முளைக்கும் ஒவ்வொரு தலைமுடியும் தனிப்பட்ட வாழ்நாள் கொண்டவை. அதனால் தினமும் முடி உதிர்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 40 முதல் 100 ரோமங்கள் வரை உதிரதான் வேண்டும். அப்போது தான் அதற்கு இணையாக புதிய ரோமங்கள் வளர்ந்து ரோம அடர்த்தி எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.

முடி வளரும் வேகமும் ஆளுக்கு ஆள் மாறுகிறது. அவ்வளவு ஏன்? ஒரு மனிதனின் உடலிலேயே கூட ஒவ்வொரு இடத்திலும் ரோமங்களின் வளர்ச்சி ஒவ்வொரு விதமாக மாறுபடுகிறது. முடி இழப்பு என்பது பெரும்பாலும் ஆண்களின் பிரச்சினைதான். பெண்களக்கு குழந்தை பிறந்த பின்னும், மெனோபாசுக்கு பிறகும் முடி உதிரும். கர்ப்பமாக இருக்கும்போது முடி மிக அடர்த்தியாக வளரும். குழந்தை

பிறந்தபின் வாரத்துக்கு ஆயிரம் என்ற கணக்கில் முடி கொட்டும். வழுக்கை என்பது பரம்பரை சமாச்சாரம் தான். ஆண் தன்மையை அதிகப்படுத்தும் ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகம் இருந்தாலும் முடி உதிரும். அதனால் வழுக்கைத் தலையர்கள் காதலில் கில்லாடியாக இருப்பார்கள் என்பது ஓரளவிற்கு உண்மையே!

எனவே தலைமுடி பிரச்சனை குறித்து வருந்த வேண்டாம். முடி வளர்வதும் கொட்டுவதும் ஜீன்களின் அடிப்படையிலேயே... என்பதை உணர்ந்து கவலைப் படாமல் இருங்கள்.

பார்வையின் வேறுபாடுகள்

ஆதிமனிதனாக, மனிதன் காட்டில் இருந்த காலம் முதல் இன்று வரை அவன் உணர்ந்து கொள்ளும் உலகம் வேறு. பெண் உணர்ந்து கொள்ளும் உலகம் வேறு. 10 ஆயிரம் வருடங்களில் டி.என்.ஏ.வில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை.

காட்டுமனிதர்களில் ஆண் என்றால் வேட்டை யாடுதல் முக்கிய வேலையாக இருந்தது. பெண்ணு க்கு குழந்தைகளையும், உடமைகளையும் பாதுகாப்பது முக்கிய மானதாக இருந்தது. வேட்டையாடும்போது விலங்கையும், அது இருக்கும் தூரத்தையும் கணக்கிட்டு, இரை தப்பிவிடாமல் வேட்டையாட ஆணுக்கு கூர்மையான பார்வை தேவைப்பட்டது.

ஆனால் பெண்கள், விலங்குகளால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தை தடுக்கும் வகையில், அவர்களின் பார்வை அதிக பரப்பை பார்க்கும் திறன் பெற்றிருந்தது. அவர்களில் சிலர் 180 டிகிரி கோணத்தில் பார்க்கும் திறன் கூட பெற்றிருந்தார்கள்.

ஆண்கள் பெரும்பாலும் ஒரு பொருளை வார்த்தை கொண்டு தேடுகிறார்கள், அதில் சிறு மாற்றம் ஏற்பட்டால் கூட தடுமாறுவார்கள். ஆனால், பெண்களின் பார்வையில் சிக்கலான வடிவங்களை தேடிட, அவர்களின் மூளையில் ஆஸ்டொஜன் என்ற ஹார்மோன் உதவுவதாக கூறுகிறார்கள். இதன் காரணமாக பெண்கள், எந்தப் பொருட்கள் எங்கெங்கு இருக்கின்றன என்றும், ஒன்றுக்கு ஒன்று எவ்வளவு தொலைவில் உள்ளன என்றும் ஒரே பார்வையால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆண்களைப் போன்று திரும்பத் திரும்ப பார்க்க வேண்டியதில்லை.

ஆணின் கூர்மையான பார்வையிலும், பெண்ணின் பரவலான பார்வையிலும் நன்மை தீமை இரண்டுமே உண்டு. ஆண்கள் ஓட்டும் வாகனங்கள் பெரும்பாலும் நேருக்கு நேர் மோதுவது இல்லை. பக்கவாட்டிலேயே அதிக விபத்து நடக்கும். பெண்களுக்கு பரவலான பார்வை இருப்பதால், பெண்களால் ஏற்படும் விபத்துகள் பெரும்பாலும் நேருக்கு நேர் மோதுவதாகவே இருக்கும். சாலைகளில் இது பெண்ணுக்கு தீங்காக இருந்தாலும் வீட்டில் சாவி, சீப்பு போன்ற எந்தவொரு பொருளையும் சட்டென்று கண்டுபிடிக்க இது உதவுகிறது.

இயற்கையின் இந்த உண்மையை ஆண்களும் பெண்களும் அறிய வேண்டும். அவர்கள் தங்களின் இயலாமையை உணர்ந்து, மற்றவர்களைப் புரிந்து கொண்டு நடந்தால் சின்னச் சின்ன சச்சரவுகளை தவிர்க்கலாம். ஆண் பெண் இருவருக்கும் மனித இனத்தில் பிறந்ததை வேறு எந்த ஒற்றுமையும் இல்லை. ஆண் பார்வைக்கும் பெண் பார்வைக்குமுள்ள வேறு பாட்டினை

S.ஜானகி

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ்

ஆண்டு சந்தா-120

ஆண்டு சந்தா படிவம்

பெயர் :..

முகவரி :..

....

....

....

மாநிலம் :..

தொலைபேசி :..

கைபேசி :..

மின்னஞ்சல் :..

காசோலை & டி.டி. விவரம்:

எண் :..

வங்கி :..தேதி..............

தொகை :..

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

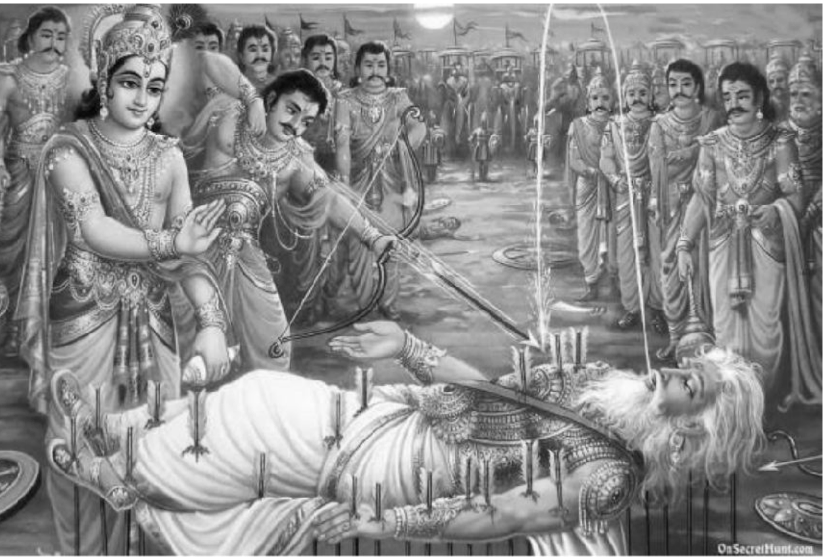
மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ்

#602, ஸ்ருதி பிளாக், சித்ரா அவென்யூ, 9, சூளைமேடு ஹைரோடு,

சென்னை-600 094. போன்:044-23744662, 23743007.

நல்ல எண்ணத்தோடு செய்வதே தானம்

பிதாமகர் பீஷ்மர் அம்புப் படுக்கையில் படுத்திருக்கிறார். தனது சகோதரர்கள் நால்வருடன் திரௌபதியையும் அழைத்துக்கொண்டு பிதாமகரிடம் சென்றார் தர்ம புத்திரர் . பாண்டவர்கள் அனைவரும் பீஷ்மரை வணங்கி "பிதாமகரே!தாங்கள் எங்களுக்கு நீதி, இன்றைக்கு போதனை செய்ய இருக்கிற தர்மவானான பீஷ்மர், அந்தச் சபையில் அமர்ந்து, வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாரே தவிர, துரியோதனனை எதிர்த்து ஒரு வார்த்தையாவது பேசினாரா? இப்படிப்பட்டவரிடம் நீங்கள் அரசியல் தர்மத்தைப் பற்றிக் கேட்கிறீர்களே என்று நினைக்கும்போது சிரிக்காமல் என்ன செய்வது?" என்று சொல்ல, தர்மரையும் உள்ளிட்ட பாண்டவர்கள் என்ன பேசுவது என்று தெரியாமல் அமைதியில் உறைந்தார்கள்.



பீஷ்மர் பொருள் பொதிந்த பார்வையுடனும் புன்னகையுடனும் பதில் அளித்தார். "திரௌபதியின் சிரிப்பும் கேள்வியும் முற்றிலும் நேர்மை, அரசியல் தர்மம் பற்றி உபதேசிக்க வேண்டும்" என்று கேட்க, திரௌபதி மட்டும் பலமாக வாய்விட்டுச் சிரித்தாள். அதில் கேலியின் நெடியை உணர்ந்த தர்மர், "நம் தந்தைக்கு இணையான பிதாமகரைப் பார்த்து ஏன் சிரிக்கிறாய்? இது தகாத செயல்" என்று கடுமையாகக் கேட்டார்.

"துரியோதனனின் சபையில் துச்சாதனன் என்னை மானபங்கம் செய்தபோது, கண்ணனின் அன்புக்கும் கருணைக்கும் நிகரான முடிவில்லாத ஆடை மட்டும் வந்து காப்பாற்றியிருக்காவிட்டால் என் கதி என்னவாகியிருக்கும்? நியாயமானது. அவள் உதிர்த்த வார்த்தைகளுக்கு நான் பதில் சொல்லியே ஆக வேண்டும். அப்போதுதான் உங்களுக்கும், உலகத்துக்கும் உண்மை என்னவென்று தெரியும். துரியோதனன் அன்னமிடுவதில் உயர்ந்தவன். எந்த நேரத்தில் யார் வந்தாலும் அவர்கள் வயிறு நிறையும்படி உபசரிப்பான். ஆனால் அவன் செய்யும் அன்னதானம் பரிசுத்தமான மனதுடன் செய்யப்பட்டதல்ல. சுய நலத்துக்காக அன்னதானம் என்ற பெயரில் உணவிட்டு, அவர்களைத் தன் காரியங்களுக்குப் பயன் படுத்திக் கொள்வான். உண்டவர்களும் செஞ்சோற்றுக் கடன் தீர்க்க, வேறு வழியில்லாமல் அவன் சொல்படி நடப்பார்கள். இதற்கு சல்லியனும் கர்ணனும் உதாரணங்கள்..

"ஒருவன் தூய்மையான மனமில்லாமல் வஞ்சக எண்ணத்துடன், மற்றவர்களுக்கு அன்னமிட்டால், அந்த எண்ணம் உண்டவனின் ரத்தத்தில் கலந்துவிடும். நான் துரியோதனன் இட்ட சோற்றை உண்டதால் எனக்குள் அவனது தீய குணமே குடிகொண்டு விட்டது. அதனால்தான் பாஞ்சாலியை மானபங்கம் செய்தபோதும் எதுவும் பேச முடியாமல் வாயடைத்து அமர்ந்திருந்தேன்".. "ஆனால் இப்போது பார்த்தன் அமர்த்திக் கொடுத்த அம்புப்படுக்கையில் படுத்த பிறகு எனது உடலிலிருந்த தீய எண்ணங்களுடன் கலந்திருந்த ரத்தம் முழுவதும் வெளியேறி விட்டது. அத்தோடு தீய சக்திகளும் வெளியேறி விட்டன. இப்போது என் உடலில் தூய்மையான ஆன்மா மட்டும்தான் இருக்கிறது. எனவே நான் அரசியல் தர்மத்தைப் பற்றிப் பேசத் தகுதியுள்ளவனாக என்னைக் கருதுகிறேன்." என்று சொல்லி பாண்டவர்களுக்கு அரசியல் தர்மத்தை உபதேசம் செய்தார்.

தானம் எதுவாக இருந்தாலும் அதை நல்ல எண்ணத்துடனும் முழு மனநிறைவோடும் செய்யவேண்டும். வறியவர்க்குத் தருவதே தானம். அவரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்த்து செய்வது தானமல்ல. இத்தகைய தானத்தை ஏற்றுக்கொள்வது இழிவாகும்

தமிழ் வருடாங்கள்

தமிழ் வருடங்கள் மொத்தம் அறுபது அவை . . .

1.ப்ரபவ
2.விபவ
3.சுக்ல
4.ப்ரமோதூத
5.ப்ரஜோத்பத்தி
6.ஆங்கீரஸ
7.ஸ்ரீமுக
8.பவ
9.யுவ
10.தாது(தாத்ரு)
11.ஈச்வர
12.வெகுதான்ய
13.ப்ரமாதி
14.விக்ரம
15.விஷு
16.சித்ரபானு
17.ஸுபானு
18.தாரண
19.பார்த்திப
20.வ்யய
21.ஸர்வஜித்
22.ஸர்வதாரி
23.விரோதி
24.விக்ருதி
25.கர
26.நந்தன
27.விஜய
28.ஜய
29.மன்மத
30.துன்முகி
31.ஹேவிளம்பி
32.விளம்பி
33.விகாரி
34.சார்வாரி
35.ப்லவ
36.சுபக்ருது
37.சோபக்ருது
38.க்ரோதி
39.விச்வாவஸு
40.பராபவ
41.ப்லவங்க
42.கீலக
43.ஸௌம்ய
44.ஸாதாரண
45.விரோதிக்ருத்
46.பரிதாபி
47.பிரமாதீச
48.ஆனந்த
49.ராக்ஷஸ
50.நள
51.பிங்கள
52.காளயுக்தி
53.ஸித்தார்த்தி
54.ரௌத்ரி
55.துன்மதி
56.துந்துபி
57.ருத்தோத்காரி
58.ரக்தாக்ஷி
59.க்ரோதன
60.அக்ஷய.

யாராலும் மறுக்க முடியாத உண்மை

அன்றாடம் நம் கைகளிலும், சட்டைப் பாக்கெட்டிலும், சில சமயங்கள் நம் வாயிலும் புழங்கும் ரூபாய் நோட்டுக்கள் மற்றும் நாணயங்கள் "நோய் பரப்பும் காரணிகள்".

1. சாவு வீட்டிற்கு சென்று வந்தால் குளிக்கிறோம். ஆனால் நம் சட்டைப்பையில் புழங்கும் ஒற்றை ரூபாய் நாணயம், எந்த பிணற்றின் நெற்றியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது என்று யாருக்கு தெரியும்? அப்படியாக பரவும் அத்தகைய நாணயங்கள் இன்று தவிர்க்க முடியாதவை யாகி விட்டன.

2. அடுத்தபடியாக மருத்துவ மனையில் புழங்கக்கூடிய ரூபாய் நோட்டுக்கள் , நாணயங்கள். "காய்ச்சல் சளி தொடங்கி, சொரியாஸிஸ், மூலம், H1N1, TB, இதர பால்வினை நோய்கள் ஆகிய அத்தனை நோய்களையும் தாங்கிவரும் நோயாளிகள் சிகிச்சைக்காக தரும் ரூபாய் நோட்டுக்கள் மருத்துவமனை மூலம் பரவுகின்றன. இதனாலேயே சில மருத்துவர்கள் இன்று அந்தந்த சிகிச்சைக்கான கட்டணத்தை தாங்கள் வாங்காமல் அவற்றை கம்பவுன்டர் களிடம் தர சொல்கிறார்கள். பின்னர் அவற்றை வங்கி சேமிப்புக் கணக்கில் கம்பவுண்டர் களையே deposit செய்யவும் சொல்கிறார்கள்.

3. சாக்கடை மற்றும் கழிவு நீர் சுத்தம் செய்யும் பணியாளர்கள் மூலம் பரவும் ரூபாய் நோட்டுக்கள், நாணயங்கள்.

அதிக அளவில் பாக்டிரியாக்கள் வாழக்கூடிய அந்த நோட்டுக்கள் இன்று நம் சட்டைப்பையில்.

இயற்கையாகவே இந்த துப்புரவு பணியாளர்கள் அதிக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெற்றவர்கள். ஆனால் அவர்கள் மூலம் பரவும் நோட்டுக்களை பயன்படுத்தும் நாம்.........?

4. இறைச்சி கடையில் பரிமாறப்படும் பணம். இறைச்சியின் ரத்தத்தில் வாழும் பாக்டிரியக்கள் மற்றும் தொற்று கிருமிகள் அப்படியே அந்த கடைக்காரர் மூலம் ரூபாய் நோட்டுக்கள் மற்றும் நாணயங்களில் பரவி இன்று நம் வீட்டு பீரோக்களில் பத்திரப்படுத்த படுகின்றன.

5. பேருந்து நிலைய கட்டணக் கழிப்பிடத்தில் வாங்கப்படும் அத்தனை நாணயங்களும் நேரடியாக பேருந்து நடத்துனரிடம் (bus conductors) தினந்தோறும் நேரடியாக தரப்படு கின்றன.

அவர் தரும் நாணயங்கள் , நம் வீட்டில் புழங்கவில்லை என்று உறுதி அளிக்க எவராலும் முடியுமா?

6. பாக்டிரியாக்களை பையில் வைத்து கொண்டு திரிகிறோம். பரவும் அபாயத்தை மறக்கிறோம்.

மற்ற வளர்ந்த நாடுகளில் கரன்சியின் வாழ்நாள் 5 வருடம் தான். அதற்கு பிறகு அவற்றை எரித்து விடுவார்கள். ஆனால் நாம்....................?

இந்த பட்டியல் இன்னும் நீண்டு கொண்டே தான் போகும். இதிலிருந்து தப்புவதற்கு நடுத்தர வர்க்கத்தினரால் இயலாத காரியம். ஆனால் நாம் பாதுகாப்புடனும் விழிப்புணர்வுடனும் செயல்படலாம்.

நாணயங்கள் மற்றும் ரூபாய் நோட்டுக்களை வாயில் வைப்பதை தவிர்க்கவும்.

எச்சில் தொட்டு பணத்தை எண்ணும் பழக்கத்தை அறவே விடவும். அன்றாடம் கைகளை நன்கு dettol மூலம் கழுவவும்

கரன்சி மூலம் பரவும் பாக்டிரியாக்களை முற்றிலும் ஒழிக்க முயற்சி செய்வோம். பாடுபடுவோம்.

சித்த மருத்துவம்

செப்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்தால், அறையின் வெப்ப நிலையிலேயே, 4 மணி நேரத்தில் நீரில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் செத்து மடிகின்றன. ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் வைக்கப்படும் தண்ணீரில் பாக்டீரியாக்கள் 34 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன. பித்தளை பாத்திரத்தில் 4 நாட்கள் உயிர் வாழ்கின்றன.

ரத்தத்தில் செப்புக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் ரத்த சோகை குறைகிறது. இ கோலி பாக்டீரியாவைக் கொல்லும் திறன், செப்பு உலோகத்திற்கு உண்டு என, பிரிட்டன் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். தங்கத்திற்குக் கூட, இது போன்ற திறன் கிடையாது. இந்த நீர் மிகவும் தூய்மையாக இருப்பதால், நீரைப் பருகிய 45 நிமிடத்தில், செல்களால் உறிஞ்சப்படுகிறது.

உடலில், 'மெலானின்' என்ற நிறமியின் உற்பத்தி அதிகரிப்பதால், 'விடிலிகோ' என அழைக்கப்படும் வெண்படையும் குறைகிறது. செப்பு பாத்திரங்கள் நூறு வருடங்களுக்கு முன்னர் வரை சமையல், தண்ணீர் சேகரிக்கும் பாத்திரமாக சாதாரணமாக எல்லார் வீடுகளிலும் பயன்படுத்த பட்டு வந்திருக்கிறது. அலுமினியம், எவர்சில்வர் போன்றவை செப்பின் பயன்பாட்டை குறைத்து விட்டது.

செப்பில் ஊற்றி வைக்கும் நீரில் ஓரிரண்டு துளசி இலைகளை போட்டு வைத்திருந்து குடித்தால் மிகவும் நல்லது. உடம்பில் ஏதேனும் ஓரிடத்தில் செம்பு என்னும் உலோகமானது இருக்குமானால் அது ஆரோக்கியத்துக்கு ரொம்ப நல்லது. பித்தளை மற்றும் செம்புப் பாத்திரத்தில் சமைக்கும் உணவு வயிறு தொடர்பான பிரச்னைகள் வராமல் தடுக்கும். குன்மம் (அல்சர்) நோயைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. செம்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் குடித்தால் இருமல், இரைப்பு நோய் வராது.

மற்ற உலோகங்களுக்கு இல்லாத சிறப்பு செப்பக்கு மட்டும் கொடுக்கபட்டிருப்பது ஏன் என்றால் செப்பு தன்னை சுற்றி இருக்கும் பரபஞ்ச ஆற்றல் அனைத்தையும் தனக்குள் ஈர்க்கவும் வல்லது வெளியிடவும் வல்லது. இதனால் தான் நமது முன்னோர்கள் சமைக்க, அருந்த, பூஜிக்க என்று அனைத்து தேவைகளுக்கும் செப்பு பாத்திரங்களை பயன்படுத்தினார்கள்.

செப்பு பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. அதில் பல மருத்தவ குணஙகள் அடங்கி இருக்கிறது. அதே பாத்திரத்தை பூஜைக்கும் பயன்படுத்தும் பொது கண்ணுக்கு தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் இறை சக்தியை தன்பால் ஈர்த்து நமக்கு தரவல்லது. எனவே பூஜை என்று வரும் போது செப்பு பாத்திரங்களை பயன்படுத்துவது மட்டுமே சிறந்தது. தைராய்டு சுரப்பி சீராக செயல்பட இது அதிமுக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது.

பல நேரங்களில், தாமிர குறைபாடு இருக்கையில், தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் உண்டாகும். தாமிர பானையில் உள்ள தண்ணீரை குடிப்பதால் உடல்நல பிரச்சனைகளை சமநிலையில் வைத்திடும்.

தாமிரத்தில் அழற்சி நீக்கும் குணங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக அடங்கியுள்ளது. கீல்வாதத்தினால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலியை குணப்படுத்த இது பெரிதும் உதவுகிறது.

நம் உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியின் அதிகரிக்க தாமிரம் உதவுகிறது. இரத்த சோகையை எதிர்க்க இரும்பு மிக முக்கியமான கனிமமாகும். இதற்கு தாமிரமும் சிறிய அளவில் தேவைப்படும். கர்ப்ப காலத்தில் உங்களையும், உங்கள் குழந்தையும் பாதுகாக்க உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி விசேஷ சவாலை சந்திக்கும். அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் தாமிர பானையில் உள்ள தண்ணீரை குடித்தால், தொற்றுக்கள் மற்றும் நோய்வாய் படாமல் பாதுகாப்போடு இருக்கலாம்.

தாமிரத்தில் சிறப்பான ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதனால் தான் புற்றுநோய் அணுக்கள் வளர விடாமல் அது பாதுகாக்கிறது. மேலும் இயக்க உறுப்புகளால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளை சரி செய்ய இது உதவும்.

தாமிரத்தில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் குணங்கள், சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மற்றும் திட்டுகளை சிறப்பாக கையாளும். கூடுதல் அளவிலான தாமிரத்தால், உங்கள் சருமம் மற்றும் முடிக்கு இயற்கையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

செப்பு=செம்பு= தாமிரம்(உலோகத்தனிமம்)

துத்தநாகம்= தனிமம்

காரீயம்= தனிமம்

தாமிரம்+துத்தநாகம்= பித்தளை (உலோகக்கலவை)

தாமிரம்+காரீயம்= வெண்கலம் (உலோகக்கலவை).

தமிழ்ச்சித்தர்களின் அறிவியல் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் குழுமம்.

கதை சிறுசு, கருத்தோ பெரிசு

இரண்டு மன்னர்களுக்குள் சண்டை. தோற்றவனிடம் வென்றவன் சொன்னான். “நான் கேட்கும் கேள்விக்கு சரியான பதிலைச் சொன்னால் உன் நாடு உனக்கே“.

கேள்வி : ஒரு பெண் தன் ஆழ்மனதில் என்ன நினைக்கிறாள்?

(வென்ற மன்னனின் காதலி அவனிடம் இக்கேள்வியைக் கேட்டு விட்டு விடை சொன்னால் தான் நமக்கு திருமணம் என்று சொல்லியிருந்தாள்).

தோற்ற மன்னன் பலரிடம் கேட்டான். விடை கிடைக்கவில்லை. கடைசியாக சிலர் சொன்னதால் ஒரு சூனியக்காரக் கிழவியிடம் சென்று கேட்டான்.

விடை சொல்கிறேன். அதனால் அவனுக்கு திருமணம் ஆகும்; உனக்கு நாடு கிடைக்கும். ஆனால் எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?

அவன் சொன்னான், ‘என்ன கேட்டாலும் தருகிறேன்“

சூனியக்கார கிழவி விடையைச் சொன்னாள்,

‘தன் சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளைத் தானே எடுக்க வேண்டும் என்பதே ஒரு பெண்ணின் ஆழ்மனது எண்ணம்“.

இப்பதிலை அவன் ஜெயித்த மன்னனிடம் சொல்ல, அவன் தன் காதலியிடம் சொல்ல, அவர்கள் திருமணம் நடந்தது. இவனுக்கு நாடும் கிடைத்தது.

அவன் சூனியக்கார கிழவியிடம் வந்தான்.வேண்டியதைக் கேள் என்றான்.

அவள் கேட்டாள்

‘நீ என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்“

கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்ற அவன் ஒப்புக் கொண்டான்.

உடனே கிழவி ஒரு அழகிய தேவதையாக மாறிக் காட்சி அளித்தாள்.

அவள் சொன்னாள்,

‘நாம் வீட்டில் தனியாக இருக்கும் போது நான் கிழவியாக இருந்தால், உன்னுடன் வெளியே வரும்போது தேவதையாக இருப்பேன்;

ஆனால் நான் வெளியே உன்னுடன் வரும்போது கிழவியாக இருந்தால் வீட்டில் உன்னுடன் அழகிய தேவதையாக இருப்பேன்.

இதில் எது உன் விருப்பம்?“ என்றாள்.

அவன் சற்றும் யோசிக்காமல் சொன்னான் ‘இது உன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம்; முடிவு நீ தான் எடுக்க வேண்டும்“ என்று,

அவள் சொன்னாள், ‘முடிவை என்னிடம் விட்டு விட்டதால் நான் எப்போதும் அழகிய தேவதையாக இருக்கத் தீர்மானித்து விட்டேன்.!“ என்றாள். ஆம்!

பெண் அவள் சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளை அவளே எடுக்கும்போது தேவதையாக இருக்கிறாள். முடிவுகள் அவள் மீது திணிக்கப்படும் போது சூனியக்காரக் கிழவியாகி விடுகிறாள்.

சென்னை ராஜீவ் காந்தி அரசு மருத்துவ மனையில் மக்களுக்கு ஏற்படும் அவலநிலைகள்!

பிணவறையில் நடக்கும் சோகக் கதைகள்

சென்னை ராஜீவ் காந்தி அரசு மருத்துவ மனையில் இலவச ஊர்தி பணமில்லாமல் நகர்வதில்லை. சோகத்தோடு செல்லும் மக்களுக்கு அங்கே சோகத்திலும் சோகக் கதை. தனியார் ஊர்திகளும் உள்ளே வர அனுமதிப்பதில்லை. மேலும் பணம் ரூ.2000/ லஞ்சமில்லாமல் வெளியே விடுவதில்லை. தனியார் ஊர்தி இயக்குபவர்களும், அரசு ஊர்தி இயக்குபவர்களும் பேசிக்கொண்டு இதுபோன்று செயல்படுகின்றனர். அரசு ஊர்திகளுக்கு ரூ.6000/ தனியார் ஊர்திகளுக்கு ரூ.7000/ என எளிய மக்கள் செய்வதறியாது தவிக்கின்றனர். எளிய மக்களுக்காக முதல்வர் தொடங்கிய இலவச ஊர்தி திட்டம் இவ்வாறு பணத்திற்காக செயல்படுவது வேதனைக்குறியதாகவுள்ளது. மேலும் தமிழக அரசு இதுபோன்ற அரசு மருத்துவ மனைகளின் செயல்பாடுகளை குறித்து உரிய நடவடிக்கை எடுத்து, மக்களின் துயர் நீக்க முன் வர வேண்டும்.

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ்

விளம்பரக் கட்டணம்.

பின் அட்டை கலர்	-	ரூ. 15,000
உள் அட்டை கலர்	-	ரூ. 10,000
முழு பக்கம் கருப்பு வெள்ளை	-	ரூ. 7,000
அரை பக்கம் கருப்பு வெள்ளை	-	ரூ. 3,500
கால் பக்கம் கருப்பு வெள்ளை	-	ரூ. 2,000

 # 602, ஸ்ருதி பிளாக், சித்ரா அவென்யூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 600 094.

தொடர்புக்கு
044-23743007
044-23744662

சினிமா

மொழியின் வரலாறு

மொழியின் ஒரு கருவி நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதை பொருத்தே அதன் பலன் அமையும். அவசியமில்லையென்றால் உபயோகப்படுத்தாமலும் தூக்கி எறிந்து விடலாம். அது தகவல் தொடர்பு சாதனம். தனி மனித பரஸ்பர உறவுகளுக்கு உதவிடும் ஒரு முக்கியமான கருவி. இவ்வாறு மொழி பற்றிய கருத்தாக்கம் சமீபகாலம் வரை இருந்தது. மொழியில் பற்றிய கருத்து நிலை மிகவும் மாற்றத்திற்குள்ளானது.

பொது உடமை சித்தாந்தம், மொழியை, இலக்கியம, சமயம் போன்று பொருளாதார அடித்தளத்தோடு தொடர்புடைய இயங்காற்றலுடைய ஒரு மேல் கட்டுமானமாக வரைய செய்தது, பின்னர் ஸ்டாலின் மொழியைப் பற்றிச் சொன்னபோது அது அடிக் கட்டுமானத் திற்கும், மேல்கட்டுமானத்திற்கும் இடைப்பட்ட நிலையில் உள்ளதாக வர்ணித்தார். இதனைத் தொடர்ந்து மொழி பற்றிய இன்றைய விளக்கம் மொழியின் வல்லாண்மையைப் பேசுவதாக அமைகிறது. மொழி வரலாற்றில் சமூகப் பண்பாட்டின் அடையாளம் என்று மட்டுமல்லமாமல் அத்தகைய பண்பாட்டை உருவாக்கும் ஒரு திறன் என்றும், அதிகாரத்தின் வெளிப்பாடு, அதிகாரத்தின் ஒரு அம்சம் என்றும் இன்று வர்ணிக்கப்படுகிறது.

இதன் பின்னணியில் தமிழின் நிலை என்ன? தமிழை யார் எப்படி, ஏன் பயன்படுத்துகிறார்கள்? அல்லது இதனை யார் எப்படி ஏன் பயன்படுத்தாமல் தவிர்க்கிறார்கள் இவற்றையெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டியருக்கிறது. இதற்கு வசதியாக வாழிடங்களை வைத்து இவர்களை மூன்று பரிவுகளாக பகுத்து அறிந்து பார்க்கலாம்.

முதலில் தமிழ்நாடு என்ற எல்லைக்குள்ளேயே தொடர்ந்து வாழும் தமிழர்கள், அடுத்து இந்தியாவின் வேறு மாநிலங்கள் சென்று குடியமர்ந்து விட்டார்கள். அடுத்து தமிழகத்திலிருந்து வேறு நாடுகளுக்கு பலம் பெயர்ந்து பலகாலம் அங்கேயே அமர்ந்து வாழத் தலைப்பட்டு விட்டவர்கள். என்று இவர்களை மூன்று வகையாக எண்ணிப் பார்க்க முடியும். இவர்கள் மத்தியிலே நடைமுறையில் தமிழ் எனும் மொழியும் மற்றும் அந்த தமிழைப் பயன்படுத்துவம், பயிற்றுவிப்பதும், தமிழன் எனும் இனத்தைச் சுயமரியாதையுடன் இனமாக பாதுகாப்பதாகும்.

திரும்பவும், இறுதியாக சொல்வதானால், மொழி வெறுமனே ஒரு கருவியல்ல, கத்தியும் கவசமும் அல்ல, கழற்றி எறிய அது ஒரு சட்டையும் அல்ல, அது மனித இருப்பின் ஓர் அடையாளம் பண்பாட்டின் முத்திரை, தனி மனிதனைச் சமூகப்படுத்தும் ஒரு மாயப் பின்னல் தந்தை, தாய் பாட்டன் பாட்டியாய், முப்பாட்டன் முப்பாட்டியாய் முன்காலத்திலிருந்து பின்வரும் காலம் வரை உயிரோடு உணர்வுகளை சுமந்துவரும் வரலாற்று பெட்டகம் அது ஒரு இனத்தின் அடையாளம் மொழி மெலிகிறதென்றால், அந்த இனம் வலுவிழந்து போகிறதென்று பொருள். மொழி அழிகிறதென்றால் அந்த இனம் சிதலமடைகிறது என்று பொருள். தன் மானத்தை இழந்து தனது வயிறு சுமந்து பிழைக்கும் இனம் பிறன்மொழி சுமந்து தன் அடையாளம் இழந்து போகும்.

தமிழ் மண்ணின் சுகத்தோடு, வியர்வை மனத்தோடு ஒருங்கிருந்து வாழும் மனிதக் கூட்டத்தோடு உயிர் வாழுகின்றபோது தமிழை யாரும் அழித்திட முடியாது.

பேசப்படுவதே மொழி, ஒலியை அடிப்படையாக கொண்டதே மொழி. செயற்கையாக பல ஒலிகளை மனிதன் ஒலித்து தன் கருத்தை பிறருக்கு அறிவிப்பதே மொழி. இத்தகைய மொழி ஒன்று தான் என்றாலும், அது வட்டாரத்திற்கு வட்டாரம் இடத்திற்கு இடம் சில மாறுபாடுகளை அடைந்து காணப்படும். இந்த மாறுபாடுகள் பேச்சு முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களுக்கு ஏற்பவும் உள்ளூர் வழக்கத்திற்கு ஏற்பவும் மாறுபடும். ஆனாலும் மூல மொழியில் இருந்து பெரும்பாலும் மாறுவதில்லை. அப்படி மாறுபாடு அதிகமாகி விட்டால் அது ஒரு தனி மொழியாக உருவாகிவிடும் இவற்றை ஆங்கிலத்தில் டையலக்ட்ஸ் என்றும் தமிழில் திசைமொழி என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

கன்னடம் தெலுங்கு, மலையாளம் துளு இவை அனைத்துமே தமிழில் இருந்து உருவான திசை மொழிகளே, நாளடைவில் இவற்றின் வேற்றுமை அதிகரித்து விட்டதால் இந்த திசைமொழிகளே தனி மொழிகளாகிவிட்டன.

எழுத்து வடிவிலும், கன்னடம், மலையாளம் மற்றும் தெலுங்கு மொழிகள் கிராந்த மொழியை அடிப்படையாக கெண்டு தமிழுக்கும் இவற்றுக்கும் சம்பந்தம் இல்லாதபடி மாறிவிட்டன. துளுவுக்கு சமீபத்தில்தான் எழுத்து வடிவம் ஏற்பட்டது. அதற்கு முன் அது வெறும் பேச்சு வழக்கு மொழியாக மட்டுமே இருந்தது.

-அடுத்த இதழில் தொடரும்

ராம நாமத்தை உச்சரிப்பதன் மகிமை

பஜனை கோஷ்டி ஒன்று, வீதியில் நாம சங்கீர்த்தனம் பாடியபடி சென்று கொண்டிருந்தது. அதை, அலட்சியம் செய்த ஒருவனுக்கு ராம நாமத்தை உபதேசித்த ஞானி ஒருவர் இதை விற்காதே. ஆத்மார்த்தமாக ஒரே ஒரு முறையாவது சொல்லிப் பார் என்றார். அவனும் அப்படியே செய்தான்.

காலகிரமத்தில் அவனும் இறந்து போனான். அவன் ஆத்மாவை இழுத்துப் போய் யமதர்மராஜன் முன் நிறுத்தினர். அவரும் அவனுடைய பாவ, புண்ணிய கணக்கை பரிசீலித்து ஒரே ஒருமுறை ராம நாமத்தை சொல்லி இருக்கிறாய். அதற்காக, என்ன வேண்டுமோ கேள் என்றார். ராம நாமத்தை உபதேசித்த ஞானி, 'அதை விற்காதே...' என்று கூறியிருந்தது அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது. அதனால் அதற்கு விலை கூற மறுத்து ராம நாமத்திற்கு நீங்கள் என்ன தர வேண்டுமென நினைக்கிறீர்களோ அதைத் தாருங்கள் என்றான்.

திகைத்த யமதர்ம ராஜா, 'ராம நாமத்திற்கு நாம் எப்படி மதிப்பு போடுவது' என்று எண்ணி, 'இந்திரன் தான் இதை தீர்மானிக்க வேண்டும் வா இந்திரனிடம் போகலாம்...' என்றார். 'நான் வருவதென்றால், பல்லக்கில் தான் வருவேன். அத்துடன், பல்லக்குத் தூக்குபவர்களில், நீங்களும் ஒருவராக இருக்க வேண்டும். சம்மதமா என்றான்.

'இவன் நம்மையும் பல்லக்கு தூக்கச் சொல்கிறான் என்றால், ராம நாமம், மிகுந்த மகிமை உடையதாகத் தான் இருக்க வேண்டும். அதனால் தான் இப்படி எல்லாம் பேசுகிறான் என்று எண்ணிய யமதர்ம ராஜா அதற்கு சம்மதித்து அவனை பல்லக்கில் உட்கார வைத்து சுமந்து கொண்டு இந்திரனிடம் போனார்.

இந்திரனோ, 'ராம நாமத்தை என்னால் எடை போட முடியாது; பிரம்மதேவரிடம் கேட்போம் வாருங்கள்.' என்றார். 'யமதர்மனோடு, இந்திரனும் சேர்ந்து பல்லக்கு தூக்கினால் தான் வருவேன்...' என்று மீண்டும் அவன் நிபந்தனை விதித்தான்.

அதற்கு இந்திரனும் ஒப்புக் கொண்டான். பல்லக்கை சுமந்து கொண்டு பிரம்மாவிடம் சென்றனர்.

அவரும், 'ராம நாம மகிமை சொல்ல என்னால் ஆகாது. வைகுண்டம் போய் அந்த பரம்பொருளையே கேட்கலாம் வாருங்கள் ' என்று சொல்ல அவரும் பல்லக்கு சுமக்கும்படியாக ஆயிற்று. அனைவரும் மகா விஷ்ணுவிடம் சென்று, 'இந்தப் பல்லக்கில் இருக்கும் ஆன்மா, ஒருமுறை ராம நாமத்தை சொல்லியிருக்கிறது.

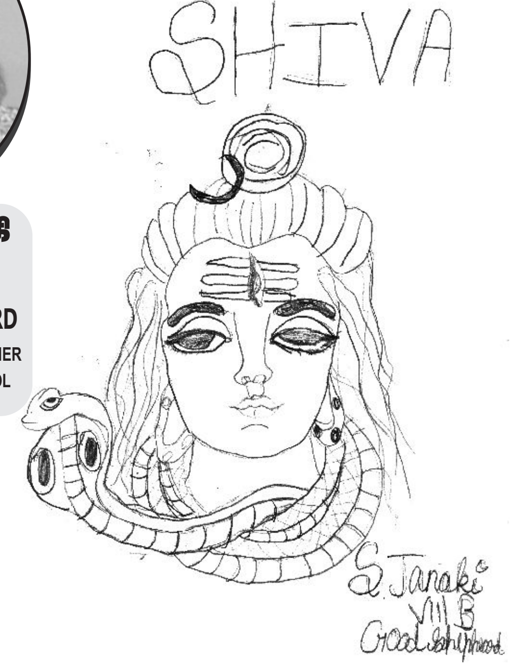
அதற்காக இவனுக்கு என்ன புண்ணியம் என்பதை தாங்கள் தான் கூற வேண்டும். எங்களால் முடியவில்லை என்றனர். இந்த ஜீவனைப் பல்லக்கில் வைத்து, நீங்கள் எல்லாரும் சுமந்து வருகிறீர்களே... இதிலிருந்தே ராம நாம மகிமை தெரியவில்லையா என்று சொல்லி பல்லக்கில் வந்த ஆன்மாவை தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டார் பகவான்.

நல்லன எல்லாம் தரும் ராம நாமத்தை நாளும் நாம் ஜபிப்போமாக. ராம் ராம் ராம்

வெற்றி

எஸ்.ஜானகி
VIII-B
GOOD SHEPHERD
MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL

உளியின் வலி பாறை அறியாது
அது அழகான சிலையாகும்போது!
களிமண் கசப்பை உணராது
அது பானை வடிவம் பெறும்போது!
நீரின் தன்மை தெரியாது
கொழுந்துவிட்டு எரியும்போது!
இதுவரை அடைந்த
தோல்வியின் வலி தெரியாது
நீ வெற்றி அடையும்போது!



கேள்விகள் இங்கே! விடைகள்?

மேக் என்பது எதன் வேகத்தை அளக்கப் பயன்படுகிறது

வி _ _ ம்

உலகின் முதல் உயிரினம் என்று கருதப்படுவது

_ _ டீ _ _

காந்திக்கு "மகாத்மா" பட்டம் கொடுத்தவர் யார்

இ _ _ ந் _ _ நா _ _ _ ர்

இந்தியத் திட்டக் கமிஷனின் முதல் தலைவர் யார்

ஜ _ _ ர் _ ல் _ ரு

இந்தியாவின் மினி சுவிட்சர்லாந்து என்று அழைக்கப்படும் நகரம் எது?

லூ _ _ னா

சரியான விடைகளை 20.06.2016-க்குள் அனுப்பி வைக்க வேண்டும். குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் முதல் மூன்று சிறுவர்களுக்கு பரிசுகள் காத்திருக்கிறது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
ஆசிரியர்
மித்ராடைம்ஸ்
#501, சுருதிபிளாக், சித்ரா அவென்யூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை-600 094
போன் : 044-23744661,23743007/8

உணவு உண்ணும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள்....

அளவிற்கு அதிகமாக உண்டால் நோய்வரும் & ஆயுள் குறையும். எனவே வயிறு புடைக்க மூச்சு முட்ட உண்ணக் கூடாது.

பசிக்கும் போது தான் சாப்பிட வேண்டும்.

மிளகு சேர்ப்பதால், உணவில் உள்ள விஷம் நீங்குவதோடு உடலில் உள்ள விஷமும் முறிகிறது.

உணவில் சீரகம் சேர்ப்பதால் உடம்பை சீராக வைப்பது மட்டும் அல்லாமல்; குளிர்ச்சியை யும் தருகிறது.

வெந்தயம் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது. வெந்தயத்தை இரவே தண்ணீரில் ஊற வைத்து காலை எழுந்தவுடன் தண்ணீருடன் பருகி வந்தால் அது உடம்பில் உள்ள உஷ்ணத்தை குறைக்கிறது.

கடுகு, உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை ஒரே அளவாக வைக்கிறது.

இஞ்சியை உணவில் சேர்ப்பதால் பித்தம், தலை சுற்றல், வாந்தி போன்ற கோளாறுகள் வருவதில்லை.

உணவு உண்பதற்கு முன்பு கை, கால், வாய், போன்றவற்றை நீரால் கழுவ வேண்டும்.

காலில் ஈரம் உலர்வதற்கு முன்பே உணவு உண்ணத் தொடங்க வேண்டும்.

உணவு உண்ணும் போது பேசக் கூடாது, படிக்கக் கூடாது.

இடதுகையை கீழே ஊன்றிக் கொண்டை சாப்பிடக்கூடாது.

சாப்பிடும் சமயம் டிவி பார்க்கக் கூடாது.

வீட்டில் கதவை திறந்து வைத்துக் கொண்டு வாசலுக்கு எதிரே அமர்ந்து உண்ணக் கூடாது.

காலணி அணிந்து கொண்டு உண்ணக் கூடாது.

சூரிய உதயத்திலும், மறையும் பொழுதும் உண்ணக் கூடாது.

உணவு உண்ணும் போது உண்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தயவுசெய்து வலைத்தளம் முதலியன அப்போது வேண்டாமே!

இருட்டிலோ, நிழல்படும் இடங்களிலோ உண்ணக் கூடாது.

சாப்பிடும் பொழுது நடுவில் எழுந்து சென்று மீண்டும் வந்து சாப்பிடக் கூடாது.

நின்று கொண்டு சாப்பிக் கூடாது.

அதிக கோபத்துடன் உணவு உண்ணக் கூடாது.

சாப்பிடும்போது தட்டினைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு உண்ணக் கூடாது.

தட்டை மடியில் வைத்துக் கொண்டும், படுத்துக் கொண்டும் உண்ணக் கூடாது.

இலையைத் துடைத்து வலித்துச் சாப்பிடுவதும், விரலில் ஒட்டிக் உள்ளதை சப்பிச்சாப்பிடுவதும் தரித்திரத்தை வளர்க்கும்.

ஒரே நேரத்தில் பல வித பழங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

எள்ளில் தயாரித்த உணவை இரவில் உண்ணக் கூடாது.

வெங்கலம், அலுமினியம் மற்றும் செம்பு பாத்திரங்களில் சமையல் செய்யக் கூடாது.

புரச இலையில் சாப்பிட்டால் புத்தி வளரும்.

வெள்ளித் தட்டில் சாப்பிட்டால் நல்ல அழகு, அறிவு, மன ஒருமைப்பாடு, குடும்ப ஒற்றுமை கிடைக்கும்.

நாம் சாப்பிட்ட தட்டுக்களை வைத்து சாப்பாட்டையோ அல்லது மற்ற உணவு பதார்த்தங்களையோ மூடி வைக்கக் கூடாது.

இரவில் இஞ்சி, கீரை, பாகற்காய், கஞ்சி, தயிர், நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றை சேர்க்கக் கூடாது. உண்ணும் தட்டில் அல்லது இலையில் முதலில் காய்கறிகளோ, அப்பளமோ,

உப்போ பரிமாறாமல் சாதத்தை பரிமாறக் கூடாது. அதே போல முதலில் கீரையோ, வத்தலோ இலையில் வைக்கக் கூடாது. அசுப காரியத்தில் மட்டுமே இம் முறையை பயன்படுத்துவர்.

சிறந்த நிர்வாகி என்பவன் யார்?

நிர்வாகி என்பவர் யார் என்பதற்கு விளக்கம் தருவது சற்றுத் சிரமமான விஷயம் எப்படி நெருப்பைப் பற்றி நாம் சரியான விளக்கம் தர இயலாதோ அதைப் போன்றது தான் இது. 1994199 ஆம் ஆண்டுகளில் டைம் பத்திரிகையானது நிர்வாகத் திறமை பற்றி கட்டுரைகளை வெளியிட்டுள்ளது. இதே கால கட்டங்களில் நிர்வாகிகள் பற்றிய வாழ்க்கை குறிப்புகளும், நிர்வாகம் பற்றிய நூல்களும் ஏராளமாக வெளிவந்தன. அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு0வதமான கருத்துக்களை கொன்னதால் எதைப் பின் பற்றுவது என்பதில் பல்வேறு குழப்பங்கள் நிலவின.

ஒரு நிர்வாகி என்பவர், தன் குழுவை வழிநடத்தில் இலக்கை அடைந்து வெற்றி பெறுபவராகும். இதற்கான சில அடிப்படை வழிமுறைகளை அந்த நிர்வாகி பின்பற்ற வேண்டும் அவை குறித்துக் காண்போம்.

ஒரு குழுவின் நிர்வாகி தனது பதவியை உணர்வது மட்டுமல்லாது, அந்தக் குழுவில் உள்ள அனைவரின் மீதும் தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்துபவராக இருக்க வேண்டும். குழுவில் உள்ளவர்கள், எந்த தயக்கமுமின்றி நிர்வாகியை அணுகி பிரச்சனைகளைப் பற்றியும், அதன் தீர்வுகள் பற்றியும் விவாதிக்கும் அளவுக்கு அவர்களுக்கு உரிமைகள் தரப்படவேண்டும்.

குழுவில் உள்ள அனைவருமே தன்னம்பிக்கையோடும், உற்சாகத்தோடும் பணிபுரிபவதற்கு நிர்வாகியே வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும்.

நிர்வாகியும், அவரது குழுவினரும் அவர்களுடைய இலக்கு எத்தகையது என்பதை முழுமையாக அறிந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். அப்படி அறிந்திருந்தால் மட்டுமே அதை நோக்கிய பயணத்தை அவர்களால் தொடரமுடியும் இலக்கையும் அடைய முடியும்.

இலக்கை அடைவதுதான் நிர்வாகிக்கும் வரது குழுவிற்கும் உள்ள குறிக்கோள் என்றாலும், அந்த இலக்கை வெகு விரைவாக எட்டிவிடும் திறனும் தேவை. இதற்கு குழுவினரின் பூரண ஒத்துழைப்பும், அவசியமாகிறது. நிர்வாகிக்குத் தனது இலக்கைப் ப்றிறிய கற்பனை வளம் இருக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டமுடியும் வழிகாட்டுதல் மட்டுமின்றி அவர்களையும் இலக்கை நோக்கிச் சரியான பாதையில் அழைத்துச் செல்லவும் முடியும். தாங்கள் பயணப்படும் பாதையில் உள்ளாக் கூடிய பிரச்சனைகடிள எதிர்கொண்டு அவற்றைத் தீர்க்க கூடிய வல்லமையும், எப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகள் நேரலாம் என்ற கணிப்பும் நிர்வாகிக்கு இருக்க வேண்டும். அப்படிப் பட்டவர்களால் மட்டுமே இலக்கை எட்ட முடியும்.

மொத்தத்தில் வெற்றிகரமான நிர்வாகி என்பவர் தன் குழுவின் உள்ள அனைவரையும் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து அவர்களை வழிநடத்திச் செல்ல வேண்டும். நிர்வாகி இடும் உத்தரவிற்கு ஏற்ப குழுவில் உள்ள அனைவரும் நடக்க வேண்டும். நிர்வாகியும் அவர் குழுவினரும் ஒற்றுமையாகச் செயல்படும்போது மட்டுமே அவர்களால் இலக்கை நோக்கிப் பயணித்து அதில் வெற்றி காண முடியும்.

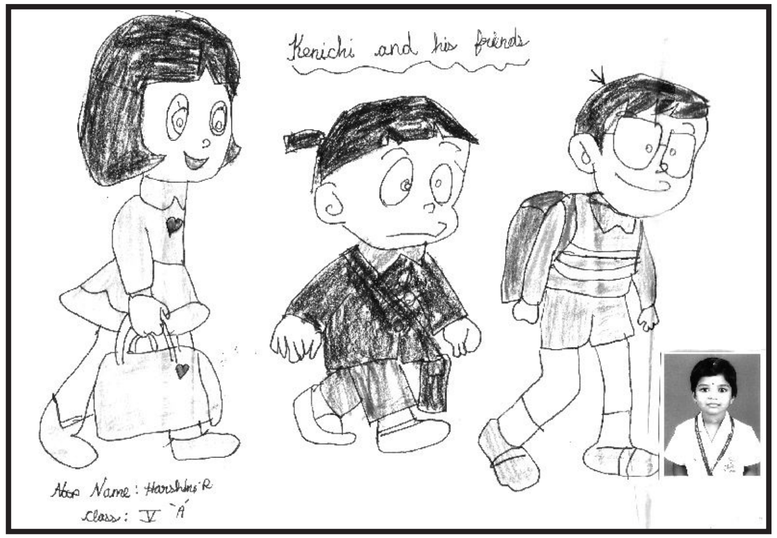
வெறும் உணவல்ல:

இன்று பெரும்பாலான மக்கள் விரும்பி சாப்பிடும் உணவு "NON-VEG". அப்படிப்பட்ட புலால் (ழிளிழிக்ஷிணிநி) உணவு சாப்பிடுவது பாவமா? அப்படி அதை சாப்பிடுவதால் நம் வாழ்கையில் ஏதேனும் துன்பம் ஏற்படுமா? செடி, கொடி போன்ற தாவரங்களுக்கும் உயிர் உண்டுதானே அதை சாப்பிடுவதும் பாவம்தானே என்ற கேட்விகள் ஆயிரம் இருக்கையில், உண்மை ஆன்மீக (திருவடி பூஜை + புண்ணியம்) முறையில் இதற்கான விளக்கம் இதோ:

சத்தியமாக சொல்கிறோம் புலால் (NON-VEG) உணவு பாவம்தான். அது கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் பொருந்தும். அது ஓர் வலியுள்ள உயிரினத்தை துடிக்கத்துடிக்க கொன்று அதிலிருந்து வெட்டி எடுத்து சமைக்கப்பட்ட உணவு என்பதால், அந்த உயிர் பிரியும்பொழுது எவ்வளவு துடித்ததோ அதே வலியை அதை கொன்றவர், அதை சமைத்தவர், அதை உண்பவர் என அனைவருக்கும் ஏதோ ஒரு பிறவியில் கொடுத்துவிடும், வலி என்ற உணர்வை படைத்த அந்த ஆதி.

தாவரமும் உயிரினம்தானே அதை உண்பதால் பாவம் இல்லையா? தாவரம் என்பது ஓரறிவு உயிரினம். அதற்கு தொடு உணர்வு மட்டும்தான். வலி கிடையாது. உதாரணத்திற்கு நம் உடம்பில் உள்ள முடி மற்றும் நகம் போன்று. வெட்டுவது உணரப்படும் ஆனால் வலி கிடையாது. ஆடு, கோழி போன்ற உயிரினத்தை வெட்டுதல் என்பது நம் உடம்பில் உள்ள கை கால் மற்றும் கழுத்தை வெட்டுவது போன்று. தொடு உணர்வும் உண்டு; வலி உணர்வும் உண்டு;

மேற்கண்ட அனைத்தும் கடவுளை வணங்கி பெறப்பட்டதாகும். இதைப் படித்து நன்கு உணர்ந்தவர்கள், இனி சைவத்திற்கு மாறவிரும்பினால்.. அவர்கள், உண்மைக் கடவுளை தொடர்ந்து அழைத்து, மிக முக்கிய வேண்டுதலான " அடியேன் நான், இனி புலால் உண்ணக்கூடாது" என்று வேண்டி வந்தாலே போதும். இயற்கையின் இயக்கம் மாறி இனி நீங்கள் சைவமாவது சத்தியமே.



மே - மாத பலன்கள்

மேஷம்

துவக்கமே வெகு சிறப்பாக அமையும். எதிலும் சுறுசுறுப்புடன் செயல் பட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். செயல்களில் வேகத்தோடு விவேகமும் வெளிப்படும். தனலாபம் அதிகரிக்கும். குடும்பத்தில் கலகலப்பான சூழ்நிலை நிலவும். சேமிப்புகளை உயர்த்திக் கொள்ள நேரம் சாதகமாக அமையும். தங்க, வெள்ளி பொருட்கள் வாங்கும் வாய்ப்பு உண்டு. புதிய சொத்து வாங்கும் முயற்சியில் வெற்றி கிட்டும். தகவல் தொடர்பு சாதனங்களால் ஆதாயம் மிகும். நட்பு வட்டம் விரி வடையும். வாகனங்களை இயக்கும் போது அதிக கவனம் அவசியம்.

பரிகாரம்: பெருமாள் கோயிலில் உள்ள தாயார் சந்நதியில் விளக்கேற்றி வழிபடவும்

ரிஷபம்

சாதக பாதகங்கள் கலந்திருக்கும். நினைத்த காரியங்கள் இழுபறி தரும். அலைச்சல் கூடினாலும் எதிர் பார்த்த பலன் கிடைக்கும். வரவு திருப்தி தரும். பொருளாதார நிலை முன்னேற்றம் அடையும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். வெளிநாட்டு வேலை எதிர் பார்த்தவர்களுக்கு வாய்ப்பில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். உடன் பிறந்தோரால் அனுகூலம் உண்டு. வாகனங்களால் செலவுகள் அதிகரிக்கும். எதிர்பாராத பிரயாணம் இருக்கும். உறவினர்களோடு மனஸ்தாபம் உண்டாகும். குடும்பத்தினருடன் திடீர் பயணம் உண்டு. குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி களுக்கான ஏற்பாடுகள் நடைபெறத் துவங்கும்

மிதுனம்

வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளும் முயற்சியில் இறங்குவீர்கள். எதிலும் உரிய கவுரவம் எதிர் பார்ப்பீர்கள். பொருளாதார நிலையில் ஏற்ற இறக்கம் இருக்கும். பண வரவு செலவுகளை சமாளிக்கும் வகையில் இருக்கும். குடும்பத்தில் சலசலப்புகள் இருந்தாலும் மகிழ்ச்சி நிலவும். முன்பின் தெரியாதவருக்கு உதவப்போய் தர்மசங்கடமான நிலைக்கு ஆளாவீர்கள். தாயார் வழி உறவினர்களால் ஆதாயம் காண்பீர்கள். சுயதொழில் செய்வோர் கடும் உழைப்பினை வெளிப்படுத்தி அதற்கான பயனை அடைவார்கள். கலைத்துறையினர் திறமைக்கேற்ப வாய்ப்பு பெறுவர். உழைப்பால் உயரவேண்டிய நேரம் இது.

பரிகாரம்: ஞாயிறு தோறும் சரபேஸ்வர ஸ்வாமியை வழிபட்டு வாருங்கள்.

கடகம்

எளிதில் முடிய வேண்டிய காரியங்களும் இழுபறி தரும். மிகவும் நெருங்கிய ஒருவர் எதிர்பார்ப்பிற்கு மாறாக செயல்படுவார். அதனால் மன வருத்தம் வரும். விருப்பங்களை உடனுக்குடன் நிறைவேற்றி கொள்ள அவசரம் காட்டாது நிதானத்துடன் செயல்படுவது அவசியம். அவசரத்தால் தேவையற்ற பிரச்னைகளை சந்திக்க நேரிடும். வரவு திருப்தி தரும் வகையில் அமையும். நெடுநாளைய கடன் பிரச்னை ஒன்று முடிவிற்கு வரும். புதிதாக கடன் வாங்குவதை சிறிது காலத்திற்கு ஒத்தி வைப்பது நல்லது. குடும்பத்தில் சலசலப்பு நிலவி வரும். அநாவசிய பிரயாணங்களை தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம்

பரிகாரம்: பவுர்ணமி நாளன்று சத்ய நாராயணவிரதம் மேற்கொள்வது நலம்.

சிம்மம்

நினைப்பது ஒன்றும், நடப்பது ஒன்றுமாக இருக்கும். மன உளைச்சல் இருக்கும். திட்டமிட்ட பணிகள் முடியாமல் இழுபறியில் இருக்கும். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் உணர்ச்சிவசப்படாது இருப்பது நல்லது. பேச்சில் கூடுதல் கவனம், எச்சரிக்கை அவசியம். பொருளாதார ரீதியாக சற்று சிரமமான சூழல் நிலவும். முன்பின் தெரியாத முற்றிலும் புதிய நபர்களை நம்பி எந்தச் செயலிலும் இறங்கக் கூடாது. தேவையற்ற பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. எதிர்காலம் பற்றிய சிந்தனைகளால் மனதில் அநாவசிய குழப்பம் இருக்கும். மூட்டு வலி மற்றும் எலும்பு சார்ந்த பிரச்னைகளால் உடல்நிலையில் சிரமத்தினைக் காண நேரும்.

பரிகாரம்: விநாயகருக்கு சிதறு தேங்காய் உடைத்துவிட்டு பணியைத் துவக்கவும்.

கன்னி

உங்கள் பணிகளுக்கு அடுத்தவர்களை சார்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கும். எதிலும் தனித்து செயல்பட இயலாத சூழல் தோன்றும். நம்பியிருந்த ஒருவர் முக்கியமான நேரத்தில் உங்களுக்கு மாறாக செயல்படுவார். அதனால் மன வருத்தம் வரும். வரவு திருப்தி தரும். குடும்ப உறுப்பினர்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதில் அதிக கவனம் செலுத்துவீர்கள். உடன்பிறந்தோரால் கூடுதல் செலவுகள் ஏற்படும். தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் முக்கியமான நேரத்தில் செயலிழந்து சிரமம் தரும். முன்பின் தெரியாதவர்களை நம்பி புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடக்கூடாது. பிள்ளைகளால் நிம்மதி கூடும். வாழ்க்கைத் துணையின் வார்த்தைகளுக்கு மதிப்பளித்து செயல்படுவீர்கள்.

பரிகாரம்: ஓய்வு நேரத்தில் சிவாலயத்தில் உழவாரப்பணி மேற்கொள்ளவும்.

துலாம்

கவலைகள் மறையும். டென்ஷன் குறையும். மனதில் விதவிதமான ஆசைகள் தோன்றினாலும், நல்லது கெட்டது அறிந்து செயல்படுவீர்கள். பொருளாதார நிலை வலுப்படும். பல்வேறு வழிகளில் பொருள் வரவு தொடரும். குடும்பத்தில் சலசலப்புகள் தோன்றினாலும் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிருக்காது. சாமர்த்தியமான அணுகுமுறை, புத்தி சாதுர்யம் மற்றும் திறமையான வாக்கு சாதுர்யம் பிரச்னைக்குரிய விஷயங்களில் வெற்றி தேடித்தரும். உடன் பிறந்தோர் உதவிகரமாய் செயல்பட்டு வருவார்கள். உங்கள் பணிகளில் தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கும். சுயதொழில் செய்வோர் எதிர்பார்க்கும் தனலாபம் அடைய சிறிது காலம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். சாதகமான பலன்களை சந்திக்கும் மாதம் இது.

பரிகாரம்: உலகளந்த பெருமாளை வணங்கி வாருங்கள்.

விருச்சிகம்

எண்ணிய காரியங்களை நடத்தி முடிப்பீர்கள். மதிப்பு, மரியாதை உயரும். பேச்சால் சிக்கலான காரியங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். வாழ்க்கை தரம் உயரும். எதிர்கால திட்டங்களை வகுத்து செயல்படுவீர்கள். பொருளாதார சிக்கல் இருந்தாலும் செலவுகளை சமாளிக்கும் வகையில் வரவு இருக்கும். பேச்சில் கடுமையை தவிர்க்கவும். சில விஷயங்களுக்கு உடன்பிறந்தோரை சார்ந்திருக்க வேண்டி வரும். திடீர் விருந்தினர் வருகை இருக்கும். தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் உங்கள் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும். தொலைதூரப் பிரயாணங்கள் அனுகூலமாக அமையும். உறவினர்கள் சாதகமாக செயல்படுவார்கள். பிள்ளைகளின் சாதனைகளை பற்றி பேசி பெருமிதம் கொள்வீர்கள்.

பரிகாரம்: வியாழன் தோறும் நவகிரஹ குருபகவானுக்கு விளக்கேற்றி வழிபடவும்.

தனுசு

சாதகமான பலன்கள் ஏற்படும். கவுரவம் உயரும். வரவுக்கு குறைவிருக்காது. செலவுகள் கூடினாலும் சமாளிப்பீர்கள். குடும்பத்தில் அமைதியான சூழல் நிலவி வரும். உடன்பிறந்தோருக்கு உதவி செய்ய வேண்டியிருக்கும். தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் தொழிலில் மிகுந்த உதவியாக இருக்கும். உங்கள் எண்ணங்களை பேச்சில் வெளிப்படுத்தாது எழுத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்தினால் வெற்றி, நற்பெயர் கிடைக்கும். திடீர் மற்றும் அடிக்கடி பிரயாணம் செய்ய நேரிடலாம். வண்டி, வாகனங்களால் ஆதாயம் உண்டு. தகப்பனார் வழி உறவினர்களின் துணையோடு குடும்பப் பிரச்னைக்கு தீர்வு காண்பீர்கள். பிள்ளைகள் குறித்து பெருமிதம் கொள்வீர்கள். அவர்களது வாழ்வில் சுபநிகழ்வுகளுக்கான வாய்ப்பு உருவாகும்.

பரிகாரம்: திருப்பதி பாலாஜியை வணங்கி வர திருப்பம் காண்பீர்கள்

மகரம்

மனதில் மகிழ்ச்சி குடி கொள்ளும். எதிலும் சாதகமான பலன்கள் கிட்டும். எண்ணிய காரியங்கள் சிறப்பாக முடியும். திட்டமிட்ட பணிகள் நடந்தேறும். எந்த ஒரு விஷயத்தையும் தீவிரமாக ஆராய்ந்து செயல்படுவீர்கள். தடைபட்டிருந்த தனலாபம் வரத்துவங்கும். குடும்ப பொருளாதார நிலை உயரும். சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுவதில் மிகுந்த சிரத்தை கொள்வீர்கள். பேச்சால் கவுரவம் உயரும். குடும்ப விசேஷங்களில் அனைவரையும் ஒருங்கிணைத்துச் செல்வதில் உங்களின் பொறுப்பான பணிகள் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறும். உத்யோக ரீதியாக அலுவலகத்தில் நற்பெயரோடு பதவி உயர்விற்கான வாய்ப்பையும் பெறுவீர்கள். தொழிலில் அலைச்சல் அதிகரித்தாலும் சிறப்பான தனலாபம் கிடைக்கும்.

பரிகாரம்: வியாழன்தோறும் சாயிபாபா கோவிலில் அன்னதானம் செய்யவும்.

கும்பம்

பொறாமை, போட்டிகளை சமாளித்து வெற்றி பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் அமைதியான சூழல் நிலவி வரும். எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வகையில் வரவு தடையில்லாமல் இருக்கும். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் அதிகம் பேசாது அமைதி காத்து வருவது நல்லது. உடன்பிறந்தோரால் நன்மை உண்டாகும். பங்காளிகளுக்குள் இருந்த கருத்து வேறுபாடு நீங்கும். தகவல் தொடர்பு சாதனங்களால் சாதக பாதகங்கள் இருக்கும். மூத்த குடும்ப உறவினர்களுடன் உரையாடி குடும்ப பாரம்பரியத்தை அறிந்து கொள்வீர்கள். வண்டி, வாகனங்களை இயக்கும் போதும், பிரயாணத்தின்போதும் அதிக எச்சரிக்கை அவசியம். பிள்ளைகளால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கும். அவர்களது விருப்பத்திற்காக சுற்றுலா செல்ல திட்டமிட நேரிடும்.

பரிகாரம்: குருவாயூரப்பனை வணங்கி வாருங்கள்.

மீனம்

சாதகமான பலன்கள் ஏற்படும். கவுரவம், வருமானம் உயரும். விட்டுக் கொடுத்து சென்று உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றி கொள்வீர்கள். எதிலும் உங்களுக்கு சரியென தோன்றுவதை பேசுவதால் மற்றவர்களுடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படும். குடும்பத்தில் சலசலப்பும், கலகலப்பும் மாறி மாறி இடம்பிடிக்கும். பொருளாதார சிக்கல்கள் குறையும். அதே நேரத்தில் புதிதாக கடன் வாங்குவதை சிறிது காலத்திற்குத் தள்ளி வைப்பது நல்லது. உடன்பிறந்தோர் முக்கியமான நேரத்தில் துணை நிற்பார்கள். தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் உங்கள் பணிகளுக்கு பக்கபலமாக அமையும். பிள்ளைகள் குறித்த ஏக்கம் இருக்கும். ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு உடல்நிலையில் கூடுதல் கவனம் அவசியம். வாழ்க்கைத்துணை உங்கள் பணிகளுக்கு பக்கபலமாக துணை நிற்பார்.

பரிகாரம்: தினந்தோறும் காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வரவும்.

THE POWER OF PLAY.

"Play is often talked about as if it were a relief from serious learning. But for children, play is serious learning. Play is really the work of childhood."

One of the great joys of parenting is watching our children play. It may start when your baby first grasps a small toy and pulls it closer for a good look.

As babies develop and grow, so does their play. Watching children play and playing along with them is fun, and it's also a window into their social and cognitive development.

Playing with your child is not only fun, it's one of the most important ways you can nurture her development. Every child is unique. Your child may have special skills or special needs. Follow your child's lead. Play is truly the work of childhood.

Children prefer to play together rather than alone. Play becomes more coordinated, cooperative, and imaginative. Playing with peers by interacting with them improves social behavior of the child.

In both the Kindergarten and Infant School traditions, play had and continues to have an important role in young children's education.

Why Play is so important for Children?

Childhood was different in the '60s. Children spent their days in the sunshine, playing backyard cricket or riding bikes around the neighbourhood. It's a different world today and it is no longer as safe for kids cruise to through the streets by themselves. There are different challenges and different pulls on our time. Families are busy, mums and dads are busy, kids are busy. One thing that hasn't changed since the 60s is the critical role of play in developing little people into healthy, vibrant, thriving, healthy bigger ones. It's up there with education, love and sleep.

Play builds healthy, vibrant humans.

Free play is critical for children to learn the skills that are essential to life – skills that cannot be taught in a more formal, structured setting.

They learn vital social and emotional skills that they could not learn anywhere else – how to get on with others, how to be empathic, nurturing, kind, strong, generous, how to deal with difficult people, how to be a part of something bigger than themselves, how to get their own needs met without crashing the needs of others.

As a part of play, they can't help but learn which shows how important it is to development.

The world of a toddler is a busy one – so much to do! There's a lot to learn at and it's no accident that this is the age when the need for play is at its peak.Children are naturally playful. If they have the opportunities to follow the curiosity, do what they enjoy, and discover and experiment with the world around them, they will thrive.

Children were born to play. Their development depends on it.

Provide the opportunities and the development will happen:

a)Their creativity will flourish.

b) Their cognitive function will strengthen.

c) Their social skills will develop.

d) They will learn how to manage big feelings – theirs and others.

e) They will discover their own power.

Demands and tantrums might work at home, but peers will never let it slide. It is through play, often when there are no adults around to adjudicate, that children learn how to measure their own emotional responses.

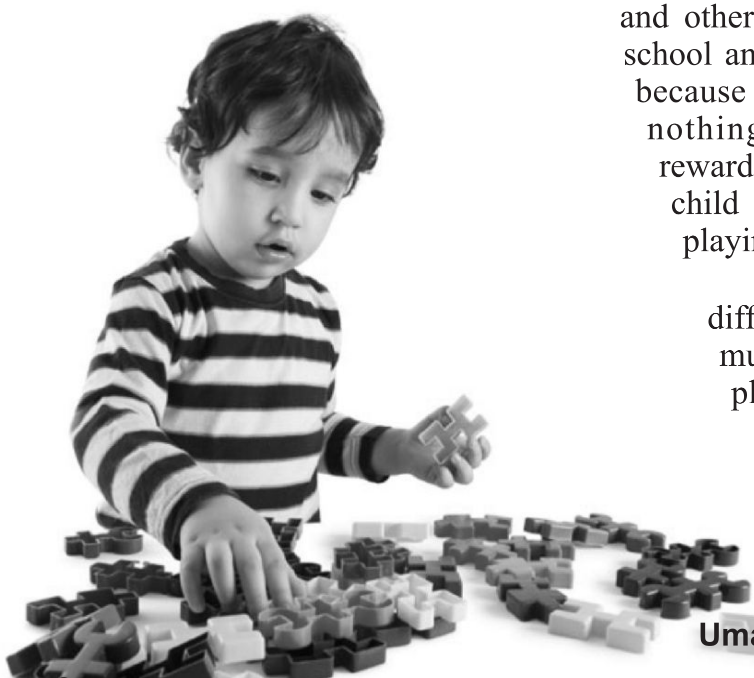
Playing is a universal phenomenon, a basic motivation and a legitimate right of children. Children have appeared to be motivated by the opportunity to engage in the popular activities of play and artistic creation, and to make sense of their experiences through joint involvement with adults.

In Finland, for example, Play world researchers explore the intersection between play, narrative learning and school learning. The practical concern

there is the transition from preschool to formal schooling, where play is abruptly minimized and segregated from learning. Play world projects have successfully addressed two key issues of contemporary childhood: the segregation of play and the marginalization of play.

During this playtime the child learns about:

- sounds of words and the rhythm of language as his mom talks with him.
- Communication as he and his mom engage in a back-and-forth "conversation" and as his mom reads and responds to his cues.
- His own self-worth as he sees how much pleasure his mom gets from playing with him.
- Imitation and cause and effect when he shakes the rattle like mom and hears the noise.
- Hand-eye coordination as he reaches and grasps the rattle.



- objects when he hears the rattle's sounds, sees its colors, feels its texture and even smells and tastes it.

Children need to interact with others to help learn important social skills such as co-operative play, sharing and taking turns, as well as other developmental areas like problem solving and communication.

Play is fun and important to young children's intellectual, social, emotional, and physical development. Through play, children learn problem-solving, interpersonal skills, communication, and other skills integral to success in school and life. Play is also important because it involves you. Perhaps nothing is more essential and rewarding than the enjoyment your child experiences from time spent playing with you.

Remember…!!! You make a difference when you know how much your child learns through play!!!

Umadevi Duraisamy, M.A; M.Ed;

Couldn't stop myself from forwarding this Excellent message ..

A bus full of passengers was traveling while. suddenly the weather changed and there was a huge downpour and lightening all around.

They could see that the lightening would appear to come towards the bus and then go elsewhere.

After 2 or 3 horrible instances of being saved from lightening, the driver stopped the bus about fifty feet away from a tree and said -

"We have somebody in the bus whose death is a certainty today."

Because of that person everybody else will also get killed today.

Now listen carefully what I am saying ..

I want each person to come out of bus one by one and touch the tree trunk and come back.

Whom so ever death is certain will get caught up by the lightening and will die & everybody else will be saved".

They had to force the 1st person to go and touch the tree and come back.

He reluctantly got down from the bus and went and touched the tree.

His heart leaped with joy when nothing happened and he was still alive.

This continued for rest of the passengers who were all relieved when they touched the tree and nothing happened.

When the last passenger's turn came, everybody looked at him with accusing eyes.

That passenger was very afraid and reluctant since he was the only one left.

Everybody forced him to get down and go and touch the tree.

With a 100% fear of death in mind, the last passenger walked to the tree and touched it.

There was a huge sound of thunder and the lightening came down and hit the bus - yes the lightening hit the bus, and killed each and every passenger inside the bus.

It was because of the presence of this last passenger that, earlier, the entire bus was safe and the lightening could not strike the bus.

LIFE LEARNING from this..

At times, we try to take credit for our present achievements, but this could also be because of a person right next to us.

Look around you - Probably someone is there around you, in the form of Your Parents, Your Spouse, Your Children, Your Siblings, Your friends, etc, who are saving you from harm..!

Think About it..

You will surely find that Person..!!

Beautiful Lines

'Alone I can 'Say' but together we can 'talk'.

'Alone I can 'Enjoy' but together we can 'Celebrate'.

'Alone I can 'Smile' but together we can 'Laugh'.

That's the BEAUTY of Human Relations.

We are nothing without each other

Stay Connected!!