# சிந்தனை, சொல், செயல்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் சாதனை சிகரத்தை அடைய நாம் செய்ய வேண்டிய மூலதனம் உழைப்பு,உழைப்பு, தளராத உழைப்பு.

நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு உழைக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்கு நமது முன்னேற்றம் உயரும்.

அத்தகைய உழைப்பை நாம் புத்திசாலித்தனமாக பயன்படுத்தினால் வெற்றி என்பது நமது மிக அருகில்தான்..

சிலர் வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என பேச்சு அளவில் மட்டும் கூறிக்கொண்டு இருப்பார்களே தவிர செயல்பாடு ஒன்றும் இருக்காது. அதற்குக் காரணம் உழைக்கும் நோக்கம் இல்லாதது.

நாம் ஒரு காரியத்தை எண்ணுவது பெரிதல்ல. அதை செயல்படுத்தி அதற்கேற்ப உழைக்க வேண்டும்.

உழைப்பிற்கு பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும். எந்த ஒரு செயலும் உழைப்பினால்தான் நிறைவு பெறுகிறது.

உழைத்தால் உயரலாம்; கடுமையான உழைப்பிற்கு ஈடு இணை எதுவுமில்லை என்று உழைப்பின் பயனையும், பெருமையையும் அறிந்தே கூறி இருக்கிறார்கள்.

நமது கடுமையான உழைப்பிற்கு எதையுமே ஈடாக்க முடியாது.

பொறுமையோடு உழைத்தால் நிச்சயமாக ஒருநாள் உயரலாம். உழைத்தால் வெற்றி நம் வீட்டு வாசல் கதவைத் தட்டியே தீரும்..

யார் ஒருவர் பொறுமை என்னும் பண்பைக் கடை பிடித்து உழைக்கிறார்களோ, அவர்கள் உயர்ந்த நிலையை அடைவார்கள்.

ஒருவன் தான் ஆசைப்படும் எதையும் உழைப்பின் மூலம் சுலபமாகப் பெறலாம். உழைக்காதவனுக்கு இன்பம் என்றும் கிடைக்காது.

அயராத உழைப்பு, கடினமான உழைப்பு இதுதான் ஒருவனுடைய உயிர் மூச்சாக விளங்க வேண்டும். அதுதான் அவனது இலட்சியமாக திகழ வேண்டும்.

ஆம்., நண்பர்களே..,

ஒருவனுடைய உழைப்பு என்றுமே வீணாவதில்லை.

அவன் எதிர்பார்த்த பலன் உடனே கிடைக்காமல் இருக்கலாம்.

பலன் கிடைக்க வில்லையே என்று மனம் தளர்ந்து உழைப்பதை விட்டு விடக் கூடாது..

எல்லா உயிரினங்களிலும் தனித்துவம் வாய்ந்த உயிரினம் மனித இனம். மனிதனுக்குத்தான் சிந்திக்கவும், வெளியில் மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்திச் சொல்லவும் அதன்படி செயலாற்றவும் தெரியும்.

சிந்தனை என்பது எண்ணத்தின் வெளிப்பாடு. எண்ணம் நல்ல எண்ணம், கெட்ட எண்ணம் என இரண்டு வகைப்படும். நாமும் நல்லா இருக்க வேண்டும். அடுத்தவருக்கும் உதவவேண்டும் என்ற எண்ணம் நல்ல எண்ணம். அடுத்தவருக்கு உதவி செய்யாவிட்டாலும் உபத்திரம் தராமல் தன்னைப் பற்றியே சிந்திப்பது கூட நல்ல எண்ணமாகக் கருதலாம். ஆனால் தான் மட்டுமே, வாழவேண்டும் மற்றவர்கள் பற்றி நமக்கென்ன வந்தது என்று சிந்திப்பவர்களைக்கூட மன்னித்துவிடலாம். ஆனால் அடுத்தவரைக் கெடுத்து அதன் மூலம் தன்னை வளப்படுத்திக் கொள்ளும் தனது வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். என்ற சிந்தனைக் கொணடவனால் தான் உலகத்தில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சனைக்கும் காரணம்.

சிந்தனைக்கும், செயலுக்கும் இடையில் பாலமாக இருப்பது சொல். சொல் என்பது வார்த்தை, வாக்கு என்பதாகும். ஒரு செயலை எப்படி செய்து முடிப்பது என்பதை சிந்தித்து அதை செயல்படுத்தக் கூடியவர்களிடம் வெளிப்படுத்தும் ஆயுதம் சொல். சொற்களின் கோர்வை பேச்சு என மாறும், பேசுகின்ற வார்த்தை அடுத்தவருக்கு புரியும்படி இருக்கவேண்டும். தன் மனதில் ஒன்றை வைத்துக் கொண்டு வார்த்தைகளில் வேறு இருக்குமானால் அந்த செயல் ஈடேறாது. அதைப்போல் தான் சொல்வதையெல்லாம் பிறர் அப்படியே கேட்க வேண்டும் என்பது கூட செயல்பாட்டில் தோல்வியைத் தான் தரும். அதைப்போல இதைச் செய், அப்படிச் செய் என்பது எளிதாக சொல்லி விட்டுப் போய்விடலாம். அதை செய்பவருக்குத்தான் அதிலுள்ள கஷ்டநஷ்டங்கள் தெரியும். அதனால் தான் வள்ளுவ பெருந்தகை

**சொல்லுதல் யார்க்கும் எளிய அரியவாம்**
**சொல்லிய வண்ணம் செயல்.**

என்கிறார். எனவே வார்த்தைகளில் தெளிவு இருந்தால் செயல்களின் முடிவு நன்றாக அமையும்.

சிந்தனையும் சொல்லும் சேர்ந்து செயல் வடிவத்தைக் கொண்டு வரும். வெறும் சிந்தனை மட்டுமே பயன் தராது. வீண் பேச்சு, வெட்டிப் பேச்சு,

# மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா 3 மே 2018 டைம்ஸ் 12

அச்சிட்டுவெளியிடுபவர்
ஆசிரியர்
**எம்.எஸ்.மூர்த்தி**

நிர்வாக ஆசிரியர்
**திருமதி. சுஜாதா மூர்த்தி**

செய்தி ஆசிரியர்
**தம்பி முருகானந்தம்**
9381788645
9789837069

இதழ் சிறப்பு ஆலோசகர்கள்
G. **ராம்மோகன்**
R. **குணசேகர்**

செய்தியாளர்கள்
ஒருங்கிணைப்பாளர்
**கவிஞர் மணிபாரதி**
8610134970

முதன்மை செய்தியாளர்
K.V. **ஈஸ்வரி**

நிர்வாக மேலாளர்
V. **மோகன்ராஜ்**

சட்ட ஆலோசகர்
V.N.**பிரசாத்** M.A.,B.L.,

**வடிவமைப்பு**
சிவா செளந்தர்,
திருமதி.நிரோஷாதிலிப்

**விளம்பரம், சந்தா தொடர்புக்கு**
044-23743007/8



## அலுவலகம்:

001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ, 9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை94.
போன் : 044-23744661,23743007/8

**Whatsapp No. 8248585067**
**E-mail : mitratimes2015@gmail.com**
**Website : www.mitratimes.com**


மட்டும் வெற்றியைத் தராது. ஆனால் சிந்தித்த வண்ணம், சொல்லிய வண்ணம், செயல்பட்டால் மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கும். அதே நேரத்தில் தான் சிந்தித்தவற்றை, சொல்லியவற்றை செயல்படுத்தும் ஊழியர்களால் மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கும். நாம் சொன்னதை நம் என்றுத் தவறாக புரிந்து கொண்டவர்களால் அந்தச் செயல் கேட்டில் தான் முடியும்.

காவிரிப்பூம்பட்டினத்து பெரு வணிகன் மாசாத்துவானின் மகன் கோவலன். இவன் கலையுணர்வும், வறியோர்க்கு உதவும் நற்பண்பும் மிக்கவன். காவிரிப்பூம்பட்டினத்துப் பெருவணிகன் மாநாய்கனின் மகள் கண்ணகி. இவள் திருமகள் போன்ற அழகும், அழகிய பெண்கள் போற்றும் பெருங்குணச்சிறப்பும், கற்புத்திறமும் கொண்டவள். இவ்விருவரும் மனையறம் பூண்டு, இன்புற்று வாழ்ந்தனர்.

கோவலன் ஆடலரசி மாதவியை விரும்பிக் கண்ணகியை விட்டுப் பிரிந்தான். அவன் மாதவி இல்லத்திலேயே தங்கித் தன் செல்வத்தையெல்லாம் இழந்தான். மாதவி இந்திர விழாவில் கானல் வரிப் பாடலைப் பாடினாள். பாடலின் பொருளைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்ட கோவலன், மாதவியை விட்டுப் பிரிந்தான், பிரிந்தவன் தன் மனைவி கண்ணகியிடம் சென்றான். தான் இழந்த செல்வத்தை ஈட்ட எண்ணினான். வணிகம் செய்தற்பொருட்டு கண்ணகியுடன் மதுரைக்குச் சென்றான். அவர்களுக்கு வழித்துணையாகக் கவுந்தியடிகள் என்னும் சமணத் துறவியும் சென்றார். அவர், மதுரை நகர்ப்புறத்தில் மாதரி என்னும் இடைக்குல மூதாட்டியிடம் அவ்விருவரையும் அடைக்கலப்படுத்தினார். கோவலன் சிலம்பு விற்று வர மதுரை நகரக் கடை வீதிக்குச் சென்றான். விலை மதிப்பற்ற காற்சிலம்பு ஒன்றை கோவலன் விற்பதைப் பாண்டிய மன்னனின் பொற்கொல்லன் அறிந்தான்.

பாண்டிமாதேவியின் காற்சிலம்பைக் களவாடிய பொற்கொல்லன், பொய்யான பழியைக் கோவலன் மேல் சுமத்தினான். அதனை , சிலம்பைக் கொணர்க என்று ஆணையிட்டான்.

ஆனால் காவலர்கள் கொண்டு வருக என்பதை கொன்று வருக என்று தவறாக புரிந்துகொண்டு கோவலனை கொன்று விட்டனர் தன் கணவனை அநியாயமாக கொல்லப்பட்டதை கேள்விப்பட்டு கண்ணகி நீதிகேட்டு பாண்டிய மன்னன் அரண்மனைக்கு சென்றார். அங்கே விவாதத்திற்கு பிறகு அரசன் தன்னைத்தானே மாய்த்துக்கொண்டான் கண்ணகி மதுரையை எரித்தார். எனவே நாம் சொல்வதை சரியாக புரிந்துக்கொண்டு மற்றவர்கள் ஆற்றுகின்ற செயலால் எதிர்வினை ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு

எனவே நல்லதையே சிந்திபீர், நல்லதையே பேசுங்கள். நல்லதையே செய்யுங்கள். நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புவோம்.

**எம்.எஸ்.மூர்த்தி**

# உள்ளே

| | |
|---|---|
| சினேகிதி மஞ்சுளா ரமேஷ் | 6 |
| என்னோட சாதனைகள் உங்களுக்கு ? | 8 |
| காலத்துக்கும் பொருந்தும் கண்ணதாசன் சிந்தனைகள் | 10 |
| சாதனைக்கு ஊனம் தடையல்ல | 12 |
| விடாமுயற்சி வெற்றி தரும் | 13 |
| சங்கடங்கள் தீர்க்கும் சங்கரன்கோவில் சங்கரலிங்க சுவாமி | 14 |
| உடல் நலத்துக்கு 8 போடுங்க | 16 |
| மருத்துவம் இல்லா பிரசவம் | 18 |
| அன்றும் இன்றும் | 20 |
| பாசத்தின் வலிமை | 21 |
| இயற்கை நறுமணம் | 22 |
| விலையில்லா சேவையில் நேர்மை | 24 |
| விடுமுறையை பயனுள்ளதாக மாற்றுவோம் | 26 |
| கக்கனிடம் எம்.ஜி.ஆர்.காட்டிய பரிவு | 28 |
| தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம் | 30 |
| வெயிலுக்கு இதமான பழைய சாதம் | 33 |
| இனி பை பாஸ் சர்ஜரி தேவையில்லை | 34 |
| HOW TO MANAGE ANGRY CHILDREN | 37 |
| மித்ரா மீடியா விருதுகள் | 40 |
| கபாலிகான் | 44 |
| சினிமா | 46 |
| எம் பதில்கள் | 48 |
| பொது அறிவுக் குவியல் | 50 |

# பத்திரிகை உலகில் 42 ஆண்டுகள்

## சாதனை சிநேகிதி மஞ்சுளா ரமேஷ்

பொதுவாக பெண்கள் சாதனை படைப்பதில் ஆண்களுககு சற்றும் சளைத்தவர்களில்லை. ஒரு காலத்தில் வீட்டுக்குள்ளே முடங்கிக் கிடந்த பெண்கள் இன்று சமூகத்தில் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக விளங்குகிறார்கள். எந்த துறையிலும் பெண்கள் சாதிக்க முடியும் என்ற சூழல் இன்று உருவாகியிருக்கிறது. எழுத்துத்துறை, பத்திரிகை துறை என்பது பெண்களுக்கு உரிய பங்குகளை செலுத்தும் துறையாக இருந்தாலும் நிருபர் என்ற அளவிலேயே அது இருந்து வந்தது. ஆனால் ஒரு பத்திரிகை ஆசிரியராக பரிமளிப்பது என்பது சாத்தியமாகாது. ஒரு பத்திரிகை மட்டும் அல்ல 3 பத்திரிகைகளுக்கும் ஆசிரியராக இருந்து பெண்களுக்கு பெருமை சேர்ப்பது திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ்.

1976ல் தொடங்கி இன்று வரை பத்திரிகை துறையில் ஆர்ப்பாட்டம், ஆரவாரம் ஏதுமின்றி சாதனை புரிந்து வரும் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் கல்லூரி காலத்திலேயே தனது எழுத்தை பயன்படுத்த தொடங்கினார். 1978ம் ஆண்டு மங்கையர்மலர் ஆசிரியராக பொறுப்பேற்ற திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் அதன் வளர்ச்சியில் பெரும் பங்கு வகித்தவர் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. பெண்களை உசுப்பேற்றி விட்டு வெறும் பெண்கள் சுதந்திரம், பெண்ணடிமை என்பதையே எழுதிடாமல் பெண்கள் வாழ்கையில் குறிப்பாக குடும்பத்தில் ஒரு அங்கம் என்பதை உணரச் செய்தவர் மஞ்சுளா ரமேஷ். பண்பாடு மிக்க பழமையும் கெடாத வகையில் அதே நேரத்தில் மூடப்பழக்க வழங்கங்களை விட்டொழிப்பதிலும் பெண்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி திருமதி.மஞ்சுளா ரமேஷ். கூட்டுக் குடும்பத்தின் முக்கியத்தையும் பெற்றோர்களுக்கு பிள்ளைகள் தரவேண்டிய மரியாதையையும், பிள்ளைகள் பெற்றோர்களுக்கு செலுத்த வேண்டிய அன்பு இரண்டையும் சம விகிதத்தில் இருக்க வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்தி வந்தார் திருமதி. மஞ்சுளா ரமேஷ்.

ஆன்மீகத்தில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்ட இவர் பெண்களின் உள்ளத்தில் ஆன்மீகப் பற்றினை விதைக்கும் வண்ணம் "ஞானஆலயம் என்ற மாத இதழை தொடங்கி 20 ஆண்டுகளாக வெற்றிகரமாக நடத்தி வருகிறார். மங்கையர் மலரில் இருந்து வெளியே வந்தவர் பெண்களுக்கு தனியாக சினேகிதி என்ற மாத இதழை ஆரம்பித்தார். சிநேகிதி என்ற பெயரில் குமுதம் குழுமத்திலிருந்து ஏற்கனவே ஒரு மாத இதழ் வரவே தனது பத்திரிகையை மஞ்சுளா ரமேஷ் சினேகிதி என்ற அடையாளத்தை உருவாக்கினார். உலக அளவிலும் இந்தியர்கள் அளவிலும் பல்வேறு ஆன்மீகப் பயணங்கள் மேற்கொண்டு வரும் திருமதி.மஞ்சுளா ரமேஷ் அதன் அனுபவங்களை தொடராக எழுதி அங்கு சென்று வந்த அனுபவங்களை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து வரும் மிகப்பெரிய பணியைச் செய்து வருகிறார்.

51 சக்தி பீடங்கள் என்ற நூலின் மூலம் சக்தி ஆலயங்கள் எங்கு உள்ளன. அவற்றின் ஸ்தல பெருமை என்ன என்பதை வாசகர்களை உணரச் செய்தவர். நிறைய புத்தகங்களை எழுதி இருக்கிறார். "ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்கு பின்னால் ஒரு பெண் இருப்பதாக சொல்வார்கள். ஆனால் என் வெற்றிக்கு பின்னால் என் கணவர் ரமேஷ் தான் இருக்கிறார் என்று பொதுமேடைகளில் சொல்லி யிருக்கிறார் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ்

எழுத்துலகில் சாதிக்க துடிக்கும் பெண்கள் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் அனுபவங்களை படித்தாலே போதும்.

திருமதி. சுஜாதாமூர்த்தி

# என்னோட சாதனைகள்! உங்களுக்கு ?

- பெட்ரோல் / டீசல் வரி 200% உயர்வு
- மருந்து பொருள் விலை உயர்வு
- ரயில் கட்டண விலை உயர்வு
- கேஸ் விலை உயர்வு
- புதிய வரிகள்
- பெரு முதலாளிகளின் வாராக்கடன்
- வெளிநாட்டு கருப்பு பண
- முதலீட்டாளர்கள் பெயர் வெளி யிட மறுத்தல்
- ரூ.500/1000 தடை ரூபாயின் மதிப்பு இழப்பு
- வெளிநாட்டு பயணங்கள்
- வெளியுறவு கொள்கை
- ராணுவ வீரர் ஓய்வூதிய திட்ட தாமதம்
- உதய்மின்திட்டம்
- தமிழ்நாடு வறட்சி நிவாரணத்தொகை வழங்காதது
- தபால் துறை வழியாக கங்கை நீர் விநியோகம்
- காஷ்மீர் தேர்தல் 8% வாக்குப்பதிவு
- அருணாசல பிரதேச ஆட்சி கலைப்பு
- ராணுவத்திற்கான உணவில் முறைகேடு
- சீனபட்டாசிற்கு எதிரான தேர்தல் நேர பேச்சு பலுசிஸ்தான் தலையீடு
- இட ஒதுக்கீடு நீக்கம் பற்றிய பேச்சுகள் பென்சன் வட்டி விகிதம் குறைப்பு மற்றும்

விதிமுறை மாற்றங்கள்

- மகாத்மா காந்தி ஊரக வேலைவாய்ப்பு திட்டத்தில் பல ஆயிரம் கோடி ஊதியம் தாமதம்

- ஜி.டி.பி குளறுபடி
- புதிய வங்கி கட்டணங்கள்

- தூய்மை இந்தியா திட்டம்

- மேக் இன் இந்தியா
- டிஜிட்டல் இந்தியா

- அணு உலை
- புல்லட் ரயில் நில கையகப் படுத்தும் மசோதா
- ஸ்மார்ட் சிட்டி
- ஹிந்தி திணிப்பு
- காவேரி நீர்மேலாண்மை ஆணையம் நீதிபதிகள் நியமனம் தாமதம்
- ஜி.எஸ்.டி சரிந்து வரும்
- வேலை வாய்ப்புகள்
- IT ஊழியர்கள் பணி நீக்கம்

காஷ்மீர் தொடர் கிளர்ச்சி

- கல்புர்கி கொலை
- ரோஹித் வெமுலா
- ஜவாஹர்லால் பல்கலைக்கழகம் சர்ச்சைகள்
- ரகுராம் ராஜன் மாற்றம்

- உத்திரகாண்ட் சீனா ஊடுருவல்
- 15 கிமீ எல்லை தாண்டிய தாக்குதல்.

- லலித் மோடி வியாபரம்
- கிரண் ரிஜ்ஜு 450 கோடி ஊழல்
- சுரங்க ஊழல் மகாராஷ்டிரா – கர்நாடகா தனி விமானம் 2000 கோடி
- பிரான்ஸ் பழைய போர்
- விமானம் அதிக விலை
- 5615 லட்சம் ஆடை

அதானி தொழில் வாய்ப்புகள்

- பள்ளி பாட புத்தகங்கள் வரலாறு திரிப்பு
- முக்கிய பிரச்சனைகளில் மௌனம்

பெண் பற்றி கலாச்சாரத்திற்கு முரணான கருத்துக்கள்.

- சஹாரா நிறுவன லஞ்சம்
- குஜராத் தொழிலதிபர் மகேஷ் ஷா வாக்குமூலம்

- பதில் இல்லாத தகவல் அறியும் சட்டம்
- மத்திய மந்திரி நடிகையுமான ஸ்மிருதி இராணியின் கல்வி தகுதி சர்ச்சை
- நில ஒதுக்கீடு
- சமஸ்கிருதம் திணிப்பு
- புதிய கல்வி கொள்கை
- பொது சிவில் சட்டம்
- கங்கை சுத்தப்படுத்தும் திட்டம் 20,000 கோடி வீண்
- மாட்டு கறி தடை

மாட்டு கறி கொலைகள்

- அக்லாக், உனா(குஜராத்)

ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் மாநாடு

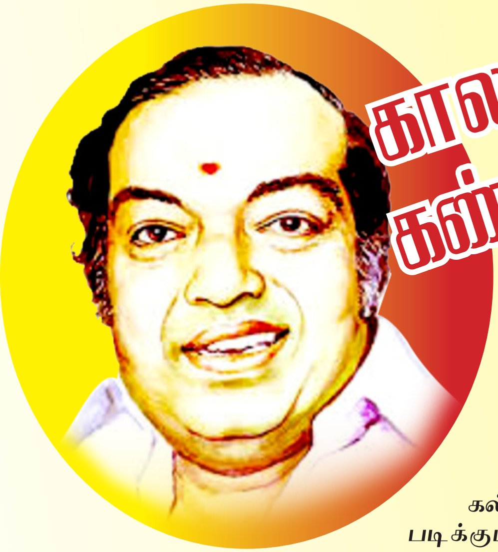
பசுமை தீர்ப்பாயம் அபராதம்

- கட்டாய சூரிய வணக்கம் யோகா
- காவிரி நதி நீர்மேலாண்மை வாரியம், அமைக்காதது
- டெல்லி விவசாயிகள் நிர்வான போராட்டம்
- அதானிக்கு மட்டும் 72,000 கோடி கடன்
- SBI மினிமம் பேலன்ஸ் 5000

சிறுபான்மையினர் விரோத போக்கு

- தலித்துகள் பரிவாரங்களால் உயிருடன்அடித்து கொல்லப்பட்ட சம்பவங்கள்
- நீட் தேர்வு
- ரேஷன் மானியம் நிறுத்தம்
- ஆதார் அட்டை குளறுபடிகள்

# காலத்துக்கும் பொருந்தும் கண்ணதாசன் சிந்தனைகள்!



கல்லூரியில் படிக்கும்போது, ஒரு இளைஞனுக்கு எல்லாமே வேடிக்கையாகத் தெரிகிறது.கல்யாணமாகிக் குழந்தை குட்டிகளோடு அவன் வாழ்க்கை நடத்தும்போது, ஒவ்வொரு வேடிக்கைக்குள்ளும் வேதனைஇருப்பது அவனுக்குப் புரிகிறது.

இளமைக் காலத்து ஆரவாரம், முதுமை அடைய அடையக் குறைந்து வருகிறது.*ஒவ்வொரு துறையிலும், நிதானம் வருகிறது.*இளம் பருவத்தில் இறைவனைப் பற்றிய சிந்தனை அர்த்த புஷ்டியற்றதாகத் தோன்றும். வாழ்வில் அடி பட்டு வெந்து, நொந்து ஆண்டவனைச் சரணடைய வரும்போது, அவனது மாபெரும் இயக்கம் ஒன்று பூமியில் நடைபெறுவது புத்தியில் படும்.பக்குவமற்றவனுக்கு நாத்திகம், அராஜகம் எல்லாமே குஷியான தத்துவங்கள்.*பக்குவம் வர வர, ரத்தம் வற்ற வற்ற இந்தத் தத்துவங்கள் எல்லாம் மறு பரிசீலனைக்கு வரும்.*நடைமுறைக்கு ஒத்த சிந்தனை, பக்குவப்பட்ட பிறகே தோன்றும்.*

இருபது வயது இளைஞனைப் பெண் பார்க்கச் சொன்னால் எல்லாப் பெண்களுமே அவன் கண்களுக்கு அழகாய்த்தான் தெரிவார்கள். நாற்பது வயதிற்கு மேலேதான், நல்ல பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுக்கும் தெளிவு அவனுக்கு வரும்.

கல்லூரி மாணவனைப் படிக்கச் சொன்னால் காதல் கதையையும், மர்மக் கதையையும் படிப்பதில்தான் அவன் கவனம் செலுத்துவான். காதலித்துத் தோற்றபின் தான், அவனுக்குப் பகவத் கீதையைப் படிக்கும் எண்ணம் வரும். விளையாட்டுத்தனமான மனோபாவம் பிடிவாதத்திற்குப் பெயர் போனது. எதையும் சுலபத்தில் ஏற்றுக்கொண்டு அதைவிட உலகமே கிடையாது' என்று வாதாடும். எதிர்த்தால் வேரோடு பிடுங்க முயலும். பக்குவமற்ற நிலை என்பது இரண்டு `எக்ஸ்ட்ரீம்' நிலை. ன்று, இந்த மூலையில் நின்று குதிக்கும் அல்லது அந்த மூலையில் இருந்து குதிக்கும். பக்குவ நிலைக்குப் பெயரே நடு நிலை.* மேலை நாட்டில் ஒரு பழமொழி உண்டு.* இருபது வயதிற்குள் ஒருவன் கம்யூனிஸ்ட் ஆகவில்லை என்றால் அவன் அப்பாவி; முப்பது வயதிற்கு மேலும் அவன் கம்யூனிஸ்டாக இருந்தால் அவன் மடையன்!'.* இதுதான் அந்தப் பழமொழி.*

பரபரப்பான பருவ காலத்தில் கோயிலுக்குப் போனால் தெய்வம் தெரியாது என்பது மட்டுமல்ல, அங்கே சிலையில் இருக்கும் அழகுகூடத் தெரியாது. ஐம்பது வயதில் கோயிலுக்குப் போனால் சிலையில் இருக்கும் ஜீவனும் தெரியும். இதில் வெறும் பருவங்களின் வித்தியாசம் மட்டுமில்லை.* பக்குவத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியும் அடங்கியிருக்கிறது.

ஏன், உடம்பே கூட இருபது வயதில் எந்த உணவையும் ஜீரணிக்கிறது. நாற்பதிற்கு மேலேதானே `இது வாய்வு', `இது பித்தம்', என்கிற புத்தி வருகிறது டென்ஷன்' என்ற ஆங்கில வார்த்தைக்குச் சரியான தமிழ் வார்த்தை எனக்குப் புரியவில்லை. முறுக்கான நிலை' என்று அதைக் கூறலாம். அந்த நிலையில் `எதையும் செய்யலாம், எப்படியும் செய்யலாம்' என்கிற `திமிர்' வருகிறது. அதில் நன்கு அனுபவப்பட்ட பிறகு, `இதைத்தான் செய்யலாம்', `இப்படித்தான் செய்யலாம்' என்ற புத்தி வருகிறது.

உள்ளம் உடலுக்குத் தாவி, உடல் ஆன்மாவுக்குத் தாவிய நிலையே, பக்குவப்பட்ட நிலை. தேளைப் பிடிக்கப் போகும் குழந்தை, அதையே அடிக்கப் போகும் மனிதனாக வளர்ச்சியடைகிறது. அதற்குப் பிறகு, அந்தத் தேளிடமே கூட அனுதாபம் காட்டும் ஞானியாக அந்த மனிதன் மாறி விடுகிறான். இன்றைய பக்குவம் இருபதாண்டுகளுக்கு முன் எனக்கு இருந்திருந்தால், எனது அரசியலில் கூட முரண்பாடு தோன்றியிருக்காது.

வெறும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில், நன்மை தீமைகளை உணரும் நிதானம் அடிபட்டுப் போகிறது.* ஆரம்பத்தில் `இதுதான் சரி' என்று ஒன்றை முடிவு கட்டிவிட்டு, பின்னால் `இது தவறு' என நாமே சொல்ல வேண்டிய நிலை வருகிறது.

சரியாகக் கணக்கிட்டால், மனித வாழ்க்கைக்கு மூன்று கட்டங்கள். முதற் கட்டம் ஒன்றுமே புரியாத உணர்ச்சிக் கூத்து. இரண்டாவது கட்டம் ஏதோ இருப்பதாக, ஆனால் தெளிவாகத் தெரியாத, மயங்கிய நிலை. மூன்றாவது கட்டம் பிரபஞ்சம் எவ்வளவு

பெரியது என்றும்,* *நமக்கும் மேலே ஒரு நாயகன் இருக்கிறான் என்றும் முழு நம்பிக்கை கொண்ட ஞானநிலை. இந்த மூன்றாவது நிலையை முதற் கட்டத்திலேயே எய்தியவர்கள் பலர் உண்டு.

சுவாமி விவேகானந்தரைப் போல, வளைந்து கொண்டே வளர்ந்த மரங்கள் உண்டு. அவர்கள் எல்லாம் பூர்வ ஜென்ம புண்ணியத்தால் அந்த நிலையை எய்தியவர்கள்.

மற்றவர்கள், அனுபவத்தின் மூலமாகத்தானே பக்குவ நிலையை அடைய வேண்டியிருக்கிறது!. எகிப்து மன்னன் பாரூக், பட்டம் துறந்து பாரிஸ் நகரில் சீரழிந்த போதுதான் `மனிதாபிமானம்' என்றால் என்ன என்பதை உணர முடிந்தது.*

ஆனால், அரண்மனை வாசத்திலேயே அதனை உணர்ந்து கொண்ட சித்தார்த்தன், கௌதம புத்தரான வரலாறும்* நம்முடைய நாட்டிலேஉண்டு. தூக்கத்திற்கும் விழிப்பிற்கும் நடுவே தடுமாறும்மனிதர்கள் நம்முடைய நாட்டிலே மிக அதிகம். ஒன்று, தூங்குவதென்றால் நிம்மதியாகத் தூங்கி விடவேண்டும்.*

விழிப்பதென்றால் சுறுசுறுப்பாக விழித்துக் கொள்ள வேண்டும். தூக்கமும் விழிப்புமாக இருப்பதால் தூக்கத்தின் பலனும் கிட்டாது, விழிப்பின் பலனும் கிட்டாது. மனப்பக்குவம்' என்பது அனுபவங்கள் முற்றிப் பழுத்த நிலை. அந்த நிலையில் எதையுமே `இல்லை' என்று மறுக்கின்ற எண்ணம் வராது.`இருக்கக் கூடும்' என்றே சொல்லத் தோன்றும். எனது நண்பரும் முன்னாள் அமைச்சருமான தோழர் நெடுஞ் செழியன் அவர்கள், ஒரு கட்டுரையில் நாஸ்திகன் தன் கொள்கையில் தெளிவாகவே இருக்கிறான்"* *என்றும், "ஆஸ்திகன் தான் தடுமாறுகிறான்"* *என்றும், "கடவுள் இல்லை என்பதை நாஸ்திகன் உறுதியாகச் சொல்லுகிறான்"என்றும்,"உண்டு என்பதற்கு ஆஸ்திகன் ஒழுங்காக விளக்கம் தர முடியவில்லை" என்றும் எழுதியிருக்கிறார்.

நல்லது இல்லை' என்று சொல்பவனுக்கு எந்தப் புத்தியும் தேவையில்லை. எதைக் கேட்டாலும் `இல்லை' என்று சொல்ல முட்டாளாலும் முடியும். ஆனால் `உண்டு' என்று சொல்பவனுக்குத்தான் அதை நிலைநாட்டப் போதுமான அறிவு தேவைப்படும். "பூமிக்குக் கீழே என்ன இருக்கிறது" என்று கேட்டால் எதுவுமே இல்லை, என்று குழந்தைகூடப் பதில் சொல்லிவிட முடியும். ஆனால், "அடியிலே நீர்; அதன் கீழே நெருப்பு" என்று சொல்ல விஞ்ஞான அறிவு வேண்டும். பாத்திரம் செய்பவனுக்குப் பல நாள் வேலை; போட்டு உடைப்பவனுக்கு ஒரு நாள் வேலை.

நாஸ்திகன் எப்போதுமே தெளிவாக இருக்க முடியும். காரணம் எதைக் கேட்டாலும், எந்திரம் போல் `இல்லை இல்லை' என்று மட்டுமே அவன் பதில் சொல்லப் போகிறான். நன்றாகத் தலையாட்டத் தெரிந்த அழகர் கோயில் மாட்டை விடவா அவன் உயர்ந்து விட்டான். ஆனால், ஆஸ்திகனோ, விபூதிக்கு ஒரு காரணம், குங்குமத்திற்கு ஒரு காரணம், திருமண்ணுக்கு ஒரு காரணம் சொல்லியாக வேண்டும். சொல்வது மட்டுமல்ல, எதிரியையும் ஒப்புக் கொள்ள வைக்க வேண்டும். ஒன்றை ஒப்புக்கொண்டு, அதன் உட்கீற்றுகளை விவரிப்பதற்குத் தகுந்த பக்குவம் தேவை. ஆஸ்திகன், பிரபஞ்சத்தின் தோற்றம் முதல் இயக்கம் வரையில் கண்டுபிடிக்க முயலுகிறான்.ஜனனம், மரணம் இரண்டையும் அவன்தான் ஆராய்கிறான்.

அப்படி ஆராய்ந்து, இந்து வேதாந்திகள் செய்த முடிவை இதுவரை விஞ்ஞானம் தாண்டியதில்லை.வேதங்களின் முடிவையே, விஞ்ஞானம் தன் முடிவாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.*ஆனால், விஞ்ஞானமும் அறியாமல், மெய்ஞ் ஞானமும் அறியாமல்,* *அஞ்ஞானத்தைக் கொண்டு உழலும் நாஸ்திகனுக்கு,* எல்லாம் இயற்கையாக நடக்கின்றன'* *என்று சொல்லத் தெரிகிறதே தவிர, அந்த இயற்கை என்பது என்னவென்று சொல்லத் தெரியவில்லை.

பக்குவ நிலைக்கும், பக்குவமற்ற நிலைக்கும் வேறுபாடு இதுதான்."கோயிலுக்குப் போய் ஏன் தேங்காய் உடைக்க வேண்டும்?"."அப்படிக் கோயிலிலே என்ன இருக்கிறது?"

என்று நாஸ்திகன் கேட்கிறான்.அந்தத் தேங்காயை உடைக்கும் வரையில், அந்தத் தேங்காய்க்குள் என்ன இருக்கிறது?'என்பது அவனுக்குத் தெரியுமா?. அதில் வழுக்கையும் இருக்கலாம், முற்றிய காயும் இருக்கலாம். ஆகவே, உடைத்த பின்பே காயைக் கண்டு கொள்ளும் மனிதன்,

ஸ்உணர்ந்த பின்பு தெய்வத்தைக் காண முடியும் என்பது உறுதி. `கடவுளே இல்லை' என்று வாதாடியவன் எவனும் `எனக்கு மரணமே இல்லை' என்று வாதாட முடியவில்லையே! `மரணம்' என்று உணரப்படும் போதே சிலருக்குப் பக்குவம் வருகிறது. எனக்குத் தெரிந்த மிகப் பெரிய நாஸ்திகர் கூட தமது அந்திம காலத்தில் யார் கொடுத்த விபூதிகளையும் பூசிக் கொண்டார்கள். மரணத்தின் பின் எங்கே போகப் போகிறோம் என்று நிச்சயமாகத் தெரியும் வரை ஈசுவரன் ஒருவன் இருப்பது உறுதி. நன்கு பக்குவப்பட்டவர்கள், தம் வாழ்நாளிலேயே காணமுடிகிறது.

இப்போதெல்லாம், `போலித்தனம் எது? பொய் எது?' என்பதைக் கண்டு கொள்ளக் கூடிய தெளிவு எனக்கு வந்து விட்டது. காரணம், வயது மட்டுமல்ல, பக்குவம். செருப்புப் போடாத காலத்தில், மலத்தை மிதி த்திருக்கிறேன். அதனால், இப்போது செருப்புப் போடுகிறேன்.கடலை மாவில் செய்த பலகாரத்தைச் சிறுவயதில் விரும்பிச் சாப்பிட்டேன். இப்போது அது தவறு என்பதை உணருகிறேன். என் முன்னால் ஒரு வாதியையும், பிரதி வாதியையும் கொண்டு வந்து நிறுத்தி, 'யார் நிரபராதி' என்று சொல்லச் சொன்னால் அவர்களது வாக்கு மூலங்கள் இல்லாமலேயே, நான் அவர்களைக் கண்டு பிடிப்பேன். என்னுடைய தீர்க்க தரிசனத்துக்கு முதல் அடிப்படை அறிவல்ல; அனுபவம்.

தொகுப்பு: கே.வி.ஈஸ்வரி

S.Suruthi Lakshmi
XII - STD
VIDYAA VIKAS
MAT.HR.SEC.SCHOOL
KARAMADAI

இரண்டு கால் களையும் இழந்த நியூ சிலாந்து மலை யேறும் வீரர் ஒருவர் செயற்கை கால்கள் உதவியுடன் உலகிலேயே மிக உயரமான எவரெஸ்ட் சிகரத்தின் மீது ஏறி புதிய சாதனை படைத் துள்ளார்.

உலகிலேயே மிக உயரமான சிகரம் எவரெஸ்ட். இமய மலையில் எவரெஸ்ட் சிகரம் , கடல் மட்டத்தில் இருந்து 8 ஆயிரத்து 850 மீட்டர் ( 29 ஆயிரத்து 35 அடி) உயரமுடையது.

எவரெஸ்ட் சிகரத்தின் மீது முதல் முதலாக ஏறி சாதனை படைத்தவர் நியூசிலாந்து நாட்டை சேர்ந்த எட்மண்ட் ஹிலாரி மற்றும் நேபாளத்தை சேர்ந்த டென்சிங். இவர்கள் இந்த சாதனையை 1953ம் ஆண்டு நிகழ்த்தினர்.

அதே நியூசிலாந்து நாட்டை சேர்ந்தவர் மார்க் இங்லீஸ். வயது 47. இவரும் மலையேறும் வீரரே. கடந்த 1982ம் ஆண்டு நியூசிலாந்தில் உள்ள கூக் என்ற சிகரம் மீது மார்க் இங்லீசும், அவரது நண்பரும் ஏறிக் கொண்டிருந்தனர்.

அப்போது தட்ப வெப்பநிலை மாறி மார்க் இங்லீஸ் இருந்த பகுதி பனியால் உறைந்து விட்டது. இங்லீசும், அவரது நண்பரும் 14 நாட்கள் அந்த மலையில் இருந்த ஒரு குகையில் அடைந்து இருந்தனர். பின்னர் இருவரும் மீட்கப்பட்டாலும், அந்த விபத்தில் இங்லீசின் இரண்டு கால்களும் முழங்காலுக்கு கீழே துண்டாகி விட்டன.

மலையேறும் வீரர் ஒருவருக்கு கால்கள் தான் முக்கியமானது. அதையே இழந்தாலும் இங்லீஸ் மனம் தளரவில்லை. செயற்கை கால்களை பொருத்தி மீண்டும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டார்.

தனது வாழ்நாள் சாதனையாக உலகின் உயரமான சிகரமான எவரெஸ்ட் மீது ஏறி அதன் உச்சியை அடைய வேண்டும் என்று இங்லீஸ் திட்டமிட்டார். இதன்படி கடந்த 40 நாட்களுக்கு முன் அந்த சாதனை முயற்சியை இங்லீஸ் மேற்கொண்டார்.

இரண்டு கால்களையும் இழந்த ஒருவர் நடக்க நினைப்பதே அரிதான ஒன்று. செயற்கை கால்களுடன் மலை மீது ஏறுவது என்பது சாதாரண விஷயமில்லை. எவரெஸ்ட் மீது ஏறிக் கொண்டு இருந்த போது 6 ஆயிரத்து 400 மீட்டர் உயரத்தில் இங்லீசுக்கு ஒரு சோதனை ஏற்பட்டது. அவர் அணிந்து இருந்த இரண்டு செயற்கை கால்களில் ஒன்று சேதமடைந்தது. இருப்பினும், கைவசம் தயாராக கொண்டு சென்று இருந்த மாற்று செயற்கை காலை பொருத்தி கொண்டு இங்லீஸ் தொட ர்ந்து சிகரம் மீது ஏறினார்.

நேற்று முன் தினம் இரவு எவரெஸ்ட் உச் சியை தொட்ட இங்லீஸ் புதிய சாதனையை புரிந்து விட்டார். இரண்டு செயற் கை கால்களின் உதவியுடன் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை ஒரு வர் அடைந்தது இதுவே முதல் முறை. உடன் அங்கிருந் தபடியே நியூ சிலாந்தில் உள்ள தனது மனைவியுடன் இங்லீஸ் தனது மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொண்டார். புதிய சாதனை புரிந்த மார்க் இங்லீசுக்கு நியூசிலாந்து பிரதமர் ஹெலன் கிளார்க் வாழ்த்து தெரிவித்துள்ளார்.

நாமும் அவரை பாராட்டுவோம், கொண்ட காரியத்தில் சுணக்கம் இல்லாமல் முன்னேறுவோம்

# விடா முயற்சி விஸ்ரூப வெற்றி !

முயன்றால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை என்று சொல்வார்கள்.

நம்மால் இது நிச்சயம் முடியாது என்று எண்ணும் கடினமான காரியங்களைக்கூட திரும்பத் திரும்ப விடாமுயற்சியுடன் செய்தால் கட்டாயம் வெற்றி அடைய முடியும்.

அது நமக்கு மேலும் நம்பிக்கையை ஊட்டும்.

"எந்தச் செயலைச் செய்வதற்கு விடாமுயற்சி எடுக்கிறோமோ அதனை சாதிக்க முடிகிறது;

சாதிக்கிறபோது அந்தச் செயல் ஒன்றும் எளிமையாகி விடவில்லை; நமது முயற்சி அதனை செய்து முடிக்க எளிதாக்குகிறது"

எந்தக் காரியமுமே ஆரம்பிக்கும்போது மலைப்பாகத்தான் தோன்றும்.

குழந்தைகள்கூட நடக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் விழுந்து எழுந்துதான் நடை பயிலு கின்றன்ன.

கீழே விழுகிறோமே என்று அவர்கள் முயற்சிக்காமல் விடுவதில்லை.

விடாமுயற்சி மட்டும் இல்லாவிட்டால் பல சாதனைகள் நிகழ்ந்திருக்க மாட்டா.

"ஒரு தோல்வி ஏற்பட்டால் மேலே முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதுதான் நமது பலவீனமே. இன்னுமொருமுறை முயற்சி செய்து பார்ப்போமே எனும் எண்ணம்தான் வெற்றிக்கு நிச்சயமானவை"..

தோல்விகள் கதவை மூடும்போது தொடர்ந்து விடாமுயற்சியுடன் கதவுகளைத் தட்டித் திறப்பது தான் வெற்றிக்கான சாவி.,

வள்ளுவரும் இதைத்தானே சொல்கிறார்,

"முயற்சி திருவினை ஆக்கும்;
முயற்றின்மை இன்மை புகுத்தி விடும்"
என்று!

ஆம்.,நண்பர்களே.., நமக்கு வெற்றிகள் வந்து சேர்வதற்கென்று தனியாக ஒரு நேரம் எதுவும் இல்லை.

விடாமுயற்சியோடு செயல்படுகின்றவர் களிடத்தில் எந்த நேரத்திலும் வெற்றிகள் வந்து சேரும். சிகரங்கள் காத்திருக்கின்றன ., சிகரங்களை எட்ட நீங்கள் தயாராகுங்கள்.

# சங்கடங்கள் தீர்க்கும் சங்கரன்கோயில் சங்கரலிங்கசுவாமி

ஒரு வருடம் பழமும்,
ஒரு வருடம் சருகும்,
ஒரு வருடம் தண்ணீரும்,
ஒரு வருடம் அதுவும் கூட இல்லாமல் விரதமிருந்தார்கள் அந்தக் கால ரிஷிகள்.

ஆனால் தமிழ்நாட்டில் ஒரு சிவஸ்தலம் இருக்கிறது.

எதுவுமே இங்கு தேவையில்லை.

ஒரே ஒரு வேளை பட்டினி இருந்து இத்தலத்து இறைவனை வணங்கினாலே போதும்.

பல நூறு யாகங்கள் செய்த பலன் கிடைத்து விடும். இங்கு ஒரு நாள் தங்கினால் முற்பிறவியில் செய்த பாவமும், இரண்டு நாள் தங்கினால் இப்பிறப்பில் செய்த பாவமும், மூன்று நாள் தங்கினால் மறுபிறவியில் பாவமே செய்ய இயலாத மன நிலையும் ஏற்படும். ஞாயிறன்று இங்கு சூரியனை மனதில் நினைத்து விரதமிருப்பவர் கண் வியாதியின்றி இருப்பர்.

திங்களன்று சந்திரனை நினைத்து விரதமிருப்பவர் வாழ்வுக்குப் பின் சிவலோகம் அடைவர். செவ்வாயன்று விரதமிருப்பவர் நோய் மற்றும் சனிதோஷத்தில் இருந்து நிவர்த்தி பெறுவர். புதனன்று விரதமிருப்பவர் கல்வியில் சிறப்பாகத் திகழ்வர்.

வியாழனன்று விரதமிருந்தால் ஆசிரியர் பதவி பெறலாம். வெள்ளியன்று விரதமிருப்போர் இந்திரனைப்போல் செல்வவளத்துடன் வாழ்வர்.

சனிக்கிழமை விரதமிருப்பவர் பொறாமை முதலிய துர்குணங்கள் நீங்கப்பெறுவர்.

அப்பாவை கோபத்தில் அடித்திருந்தால் ஆசிரியரை நிந்தனை செய்திருந்தால் நம்மை நம்பி பிறர் கொடுத்த பொருளை திருப்பிக்கொடுக்காமல் ஏமாற்றியிருந்தால் பிறரை ஏமாற்றியிருந்தால் ஏழைகளுக்கு தானம் செய்யாமல் பாவம் செய்திருந்தால் இந்த ஸ்தலலத்திற்கு வந்தால் போதும் கொடிய பாவங்கள் நீங்கிவிடும்.

இக்கோயிலில் புற்றுமண்ணே பிரசாதம். இதை அத்தலத்து இறைவனே தருகிறார் என்ற பெருமைக்குரிது இத்தலம்.

சிவகணங்களில் நந்ததீஸ்வரர் நவரத்தினங்களில்

வைரமும் ராசிகளில் சிம்மமும் தேவர்கலில் இந்திரனும் மிருகங்களில் கஸ்தூரி பூனையும் இலைகளில் வில் வமும் பாணங்களில் பாசுபதாஸ்திரமும் சக்திகளில் உமாதேவியும் பூக்களில் தாமரையும் குருக்களில் வியாழ பகவானும் முனிவர்களில் அகத்தியரும் பிள்ளைகளில் பகீரதனும் எப்படி உயர்ந்ததோ அதுபோல் தலங்களைலேயே வரராசை தான் உயர்ந்தது. இதற்கு புன்னைவனம் சீரரசை என்றும் பெயருண்டு.

இங்கே ஒரு சிவனடியாருக்கு தானம் செய்தால் மற்ற தலங்களில் லட்சம் சிவனடியார்களுக்கு சேவை செய்த பலன் கிடைக்கும்.

ஒரு பசுவை பிராமணருக்கு தானம் செய்தால் தேவலோகத்து காமதேனுவே அவர்களுக்கு பணிவிடை செய்ய வரும் இங்குள்ள குளத்தில் நீராடினால் குழந்தை பாக்கியம் உண்டு.

இங்கே தன் மகளுக்கு திருமணம் முடித்தால் கூட ஆயிரம் கன்னிகா தான்ம் செய்த பாக்கியம் கிடைக்கும்.

இவற்றை வேதவாக்கியமென நம்புவோர் மோட்சம் அடைவர் என்கிறார் புராணக்கதைகளை உலகுக்கு அளித்த சூதமுனிவர். இத்தலம் எதுவென

இன்னும் புரியவில்லையா? சங்கரனாகிய சிவனும்

நாராயணனாகிய திருமாலும் இணைந்திருக்கும் சங்கர நாராயணர் கோயில் தான் அது. உக்கிரப் பாண்டியன் என்னும் மன்னனால் கட்டப்பட்ட இக்கோயிலின் தொன்மை கி.பி.1022 ( கோவிலமைப்பு ). இக்கோவிலில் ஆடித் தவசு விழா ஆண்டுதோறும் ஆடி மாதத்தில் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது கோமதி அம்பாள் சமேத சங்கரலிங்க சுவாமி கோயில் இக்கோயிலின் இறைவன் சங்கரலிங்கசுவாமி; இறைவி கோமதி அம்மன் என்ற ஆவுடையம்மன் வாழ்வில் ஒரு முறையாவது இங்கே சென்று இறைவனின் பேரருளை பெற்று வந்து விடுங்கள். திருநெல்வேலி மாவட்டம் சங்கரன் கோவிலில் அமைந்துள்ளது சங்கரநயினார் கோவில்.இத்தலத்திற்கு எப்படி செல்வது? சங்கரன்கோவில், திருநெல்வேலியில் இருந்து சுமார் 58 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது.

ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

# உடல் நலத்துக்கு 8 பேரடுங்க

"எட்டு" போடுகிறவனுக்கு"நோய்"
எட்டிப் போகும் என்பது ஒரு பழமொழி...!
மனித உடல் அவரவர் கை அளவுக்கு எண்ஜான் அளவுமட்டும் இருக்கும்..
உங்கள் வீட்டின் உள்ளோயோ அல்லது மாடியிலோ இடம் தேர்வு செய்து,
6 க்கு 12 அடி அல்லது 8 க்கு 16 அடி அளவில் செவ்வக கோடு இட்டு அதற்குள் 8 வடிவில் வரைந்து கொள்ளுங்கள்...!
"...இது தெற்கு வடக்காக நீளப் பகுதி இருக்கணும்..."
காலை அல்லது மாலை , வடக்கு நோக்கி நின்று அந்த 8 வடிவ கோட்டின் மேல் உங்கள் நடை பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்...!
ஆண்கள் வலது கை பக்கம் பெண்கள் இடது கை பக்கமும் நடக்க ஆரம்பிக்கணும்.*
ஆரம்பித்த இடத்திற்கே வந்த பின் அதே வழியில் தொடர்ந்து 21 நிமிடம்* நடக்கணும் .
பின்பு மறுமுனையில் தெற்கு நோக்கி நின்று இதேபோல் 21 நிமிடம் கையை நன்கு விசிறி மிதமான வேகத்தில் நடை பயிற்சி செய்யணும், 42 நிமிடம்.பயிற்சி தொடங்கிய அன்றமார்பு சளிகரைந்து வெளியேறுவதை காணலாம்.இந்த பயிற்சியை இருவேளை செய்துவந்தால், உள்ளங்கை கை விரல்கள் சிவந்திருப்பதை காணலாம். அதாவது ரத்த ஓட்டத்தை சமன்படுத்துகிறது என்று அர்த்தம். நிச்சயம் நீரிழவு நோய் (சர்க்கரை வியாதி) குறைந்து முற்றிலும் குணமாகும். (பின்னர் மாத்திரை, மருந்துகள் தேவை இல்லை).
குளிர்ச்சியினால் ஏற்படும் தலைவலி, மலச்சிக்கல் போன்றவை தீரும். கண் பார்வை அதிகரிக்கும். ஆரம்ப நிலை கண்ணாடி அணிவதை தவிர்க்கலாம். கேட்கும் திறன் அதிகரிக்கும். உடல் சக்தி பெருகும் ஆதார சக்கரங்கள் சரியாக செயல்படும். குடல் இறக்க நோய் வருவதை தடுக்கும்.
ரத்த அழுத்தம் நிச்சயமாக கட்டுப்பாட்டில் வரும்.
பாத வலி, மூட்டுவலி மறையும்.
சுவாசம் சீராகும் அதனால் உள் உருப்புக்கள் பலம் பெரும்...! "8" வடிவில் நடை பயிற்சி செய்யும் பொழுது நீங்களே உணர்வீர்கள்...! அந்த வடிவம்"முடிவில்லாதது" மட்டுமல்ல, நமது ஆதார சக்கரங்களை தட்டி எழுப்பி, சம நிலை படுத்துகிறது என்பதை நமக்கு உடல் பயிற்சியாக சொல்லித்தந்தனர் சித்தர்கள். விருப்பம் உள்ளவர்கள், முயற்சி செய்துபலனடையுங்கள்...!
நோய் இருப்போரும் நோய் இல்லாதோரும் இந்த 8 வடிவ நடை* பயிற்சி செய்யலாம், 1வது 21 நாளில் சர்க்கரை நோயால் வரும் உள்ளங்கால் எரிச்சல், குதிவாதம், வடகலை நாடி இடகலை நாடி புத்துயிர் பெரும்...!
2 வது 21 நாளில்

மூட்டு வலி, ஒட்டுக்கால், பிரச்னை குறையும்...!
3 வது 21 நாளில்
தொடை பகுதி பலம் பெரும்...!

4 வது 21 நாளில் ஆண்மை குறைபாடு, விதைப்பை குறைபாடு சர்க்கரை நோய் அளவு, விந்து நாத அணு குறை பாடு, கல்லீரல் மண்ணீரல் குறைபாடு, கர்ப்ப பை குறைபாடு குழந்தை பேறின்மை, மாதநாள் குறைபாடு, ஆண் பெண் இல்லற நாட்டமின்மை நீங்க ஆரம்பிக்கும் ...!

5 வது 21 நாளில் வயிறு சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் குறையும்...!

6 வது 21 நாளில் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் , ஆஷ்துமா , காசம், நீர் உடம்பு, உடல் அதிக எடை குறைய ஆரம்பிக்கும்...!

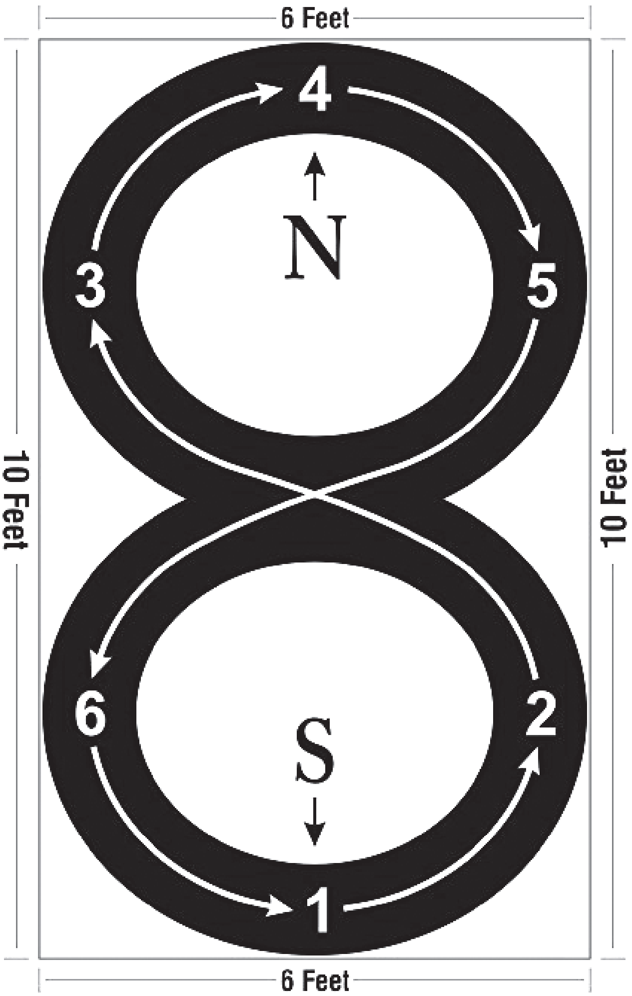
7 வது 21 நாளில் தொண்டை பகுதி பிரச்சனைகள், அடிக்கடி கழுத்து பிடிப்பு, முதுகில் வாய் பிடிப்பு வராது...!

8 வது 21 நாளில் * அன்னாக்கு பகுதி விழிப்படையும், வாய் கண் காது கருவிகள் நோய் தன்மை தாக்காது, 2 நாசியிலும் சுவாசம் ஒரே நேரத்தில் ஓடும், மூளைப் பகுதி விழிப்படையும், மூளைப் பகுதி நோய் தீரும்...!

இதை செய்ய வயது வரம்பு இல்லை, இப்பயிற்சி "வாசி யோக"த்திற்கு இணையானது,

இந்த 8 நிலைகளில் உங்களின் பிரச்சனைகள் எல்லாம் தீர்ந்து உயிர், மனம் உடல் ஒன்றாகி காலன் தள்ளி நிர்ப்பான்...,

மௌனமாக நடக்கணும் அல்லது ஏதாவது இறை நாமத்தை மனதில் செபித்தவாறு நடக்கணும் , வாய் வழியாக சுவாசம் கூடாது...!



# மருத்துவம் இல்லா பிரசவம்!

மூன்று பிள்ளைகளுக்கும் தடுப்பூசி போட்ட நான் தடுப்பூசியில் உள்ள போலித் தனத்தை அறிந்தேன். அதனால் கோவை டாக்டர். மிருதுபாஷிணி அவர்களிடம் நாங்கள் தடுப்பூசி வேண்டாம் என்று சற்று பிடிவாதமாகவே கேட்டுக் கொண்டோம். அதனால் எனது 4 வது மகள் திரிபுரசுந்தரிக்கு எந்த தடுப்பூசியும் போட்டு வளர்க்கவில்லை.

காலங்கள் மாறியது.

எனது மகள் திரிபுரசுந்தரிக்கு திரு.வருண்குமார் கணவர் ஆனார். முதல் குழந்தை அதே டாக்டர். மிருதுபாஷிணி அவர்கள் மருத்துவமனையில் சுகப்பிரசவமாக பிறந்தது. மித்ரா என்று பெயரிடப்பட்டு இன்று வரை தடுப்பூசி இல்லை.

இரண்டாவது முறை கருவுற்றாள் திரிபுரசுந்தரி.

கருத்தரித்த நாள் முதல் டாக்டரிடம் காண்பிக்கவில்லை.

ஸ்கேன் செய்யவில்லை.

பசித்தால் சாப்பிடுவாள்.

எனக்கு சுகப்பிரசவம்தான் ஆகும் என்ற நம்பிக்கை.சளைக்காமல் வீட்டு வேலை செய்வாள்.

எதற்கும் டாக்டரிடம் வா என்றால் அதிலும் தீர்க்கமான முடிவு... முடியாது.

எனக்கு வீட்டில் வைத்துதான் பிரசவம் பார்க்கனும்.

மருத்துவமனையில் பிரசவம் பார்க்க மாட்டேன் என்றாள் உறுதியுடன்.

அவளது அக்கா கீதாஆதித்யன் அக்குபஞ்சர் மருத்துவர். அவளிடம் நீங்கள்தான் எனக்கு அதற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் என பாசக் கட்டளை.

கணவர் வருண்குமார் அவர்களும், தனது பணியை கட்டுப்படுத்தி குழந்தையின் நலன் பொறுத்து மனைவி திரிபுரசுந்தரியை அருமையாக ஊக்கப்படுத்தினார்கள். ஒவ்வொரு ஆணின் பாசத்தையும், வீரத்தையும் உணர்வில் காண வேண்டிய கால கட்டம்.

அந்த கடமையை அருமையாக செய்தார் கணவர் திரு.S.வருண்குமார். பிறப்பு அரசு அலுவலகத்தில் பதிவு செய்தார். வீட்டில்தான் பிரசவம் பார்ப்போம் என பேசி வந்தார்.

நான் இரண்டாவது உங்களுக்கு ஆண் குழந்தைதான் பிறக்கும் என்று நம்பிக்கையாக சொன்னேன்.

கடந்த வாரம் திரிபுரசுந்தரிக்கு லேசான வயிற்று வலி. அப்போதே தயார் ஆனோம். அப்போதுதான் திருநெல்வேலியில் இருந்து அருமை நண்பர் திரு.பழனிமனோஜ் திரு. ராமராஜ் சண்முகம் வந்தனர்.

விடியற்காலை தண்ணீர் குடம் உடைந்ததாக எல்லோரையும் வீட்டில் எழுப்பினார்கள். காலை 11:21 மணிக்கு குழந்தை பிறந்த போது கழுத்தில் லேசாக இரண்டு சுற்று தொப்புள் கொடி சுற்றி

இருந்ததை குழந்தையே தன்னைப் போல் வாட்டமாக தலை திருப்ப, மருத்துவ நண்பிகளும் உதவ 3.2 கிலோ எடையில் இனிய ஆண் குழந்தை பிறந்தது. சுகப் பிரசவம் தான். தொப்புள் கொடியை தொப்புளை ஒட்டி வெட்டாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் மொத்தமாக வைக்கப்பட்டு உள்ளது. மணி இப்போது மாலை நாலே முக்கால். இரத்தம் உள்ள தொப்புள் கொடி வெள்ளை கலராக மாறி வருகிறது.

இப்போது வரை குழந்தை பிறந்த பிறகும் இதன் மூலமாகதான் உணவு போய் வருகிறது.

பசித்த பிறகே தாய் பால். இதுதான் நம் பாரம்பரியத்தில் முதல் தடுப்பூசி.

அப்புறம் தொப்புளை ஒட்டி வெட்டி விடுவார்கள். அதை வீசி விடாமல் சேகரித்து பொடியாக தாயத்தில் அடைப்பார்கள். தாயத்து என்பதே இதற்காகதான். காலமெல்லாம் தாயின் கவசம் இதுதான். எப்போது எப்பேர்பட்ட தீராத நோய் வந்தாலும் தாயத்தை பிரித்து பொடியை கொடுத்து காப்பாற்றலாம் என்பதே நம் தாய் மண்ணின் வீர மரபு.

அடுத்து 30 வது நாளில் கறந்த கழுதைப் பால் 10ml. இது அடுத்த தடுப்பூசி. பிறகு வசம்பை அறுத்து வளையலாக்கி அணிதல். அதை குழந்தை எச்சிலை ஒழுக்கி வசம்பை கடித்துக் கொண்டே இருப்பது குழந்தையின் மூன்றாவது தடுப்பு ஊசி.

என் அப்பா, நான், என் பிள்ளைகள் இப்படி இயற்கையை நேசித்து உடல் இன்பத்தை தொலைக்காத மாதிரி நீங்களும் கட்டாயமாக முயற்சி செய்யவே இப்பதிவு.

- ஆஸ்பத்திரி ரூம் வாடகை இல்லை.
- டாக்டர் விசிட் கட்டணம் இல்லை.
- ஸ்கேன் செலவு இல்லை.
- பிரசவ கட்டணம் இல்லை.
- சிசரியன் ரணம் மற்றும் கட்டணம் இல்லை.
- தடுப்பூசி இல்லை.
- அதிகாரம் இல்லை.
  குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் உடலில் எந்த விஷ மருந்தும் இல்லை.
- உணவே மருந்தானது.

சொந்தங்கள் புடை சூழ நம் கண்மணிக்கு வீட்டில் பிரசவமா? என்பதிலேயே எத்தனையெத்தனை சந்தோஷம். நாம் இப்படி இருந்தால் பிரம்மாண்ட ஆஸ்பத்திரிகளும், மருந்து கம்பெனி தயாரிப்பா ளர்களும், மெத்த படிக்க கோடி ரூபாய் கட்டி படித்தவர்களும் நம்மை சும்மா விடுவார்களா என்ன?

நாமாகதான் புத்தி தெளிய வேண்டும். யோசித்தால் எல்லாமே கஷ்டம்தான்

சபாஷ் மாப்ளே.

சபாஷ் மகளே.

என் மகள் கீதாவின் இயற்கை மருத்துவ டீம் வாழ்க. அவளது செல் எண் 9445166991.

தடுப்பூசி பயங்கரத்தை கற்றுத் தந்த என் மூத்த மகள் காயத்திரி, 100% இயற்கை உரம் தானியங்களை உருவாக்கி தரும் என் இரண்டாவது மகள் கௌரி, இவர்கள் எல்லாவற்றையும் உருவாக்கி, ஊக்கம் தந்த என் மனைவி ரதி ஆதித்யன் அனைவருக்கும் இதில் பங்கு உண்டு.

நாம தான் மக்களுக்கு நல்லது செய்யுங்கன்னு சொன்னால் நமக்கே பாடம் சொல்லி தருகிறார்கள்.

**- செம்பருத்தி மூலிகைக் குழு பதிவிலிருந்து...**

# அன்றும்... ...இன்றும்

அன்று பரிட்சை எழுத காலண்டர் அட்டையை கொடுத்த என் தந்தை யிடம் சரி மேல மாட்டுற கிளிப்பாவது(வெறும் 3 ரூபாய்)வாங்கி தாங்க என்று அழுதபோது ,டேய் உனக்காவது இது கிடைத்தது நான் படிக்கும்போது இதுக்குகூட எனக்குவசதியில்லை என்று சொன்ன என் தந்தையை பார்த்து நம்பாமல்நக்கலாக சிரித்தேன்!!!

இன்று மூன்றாவது வகுப்பு படிக்கும் என் மகளுக்கு **exam board** வாங்க போனபோது 150ரூபாய் மதிப்புள்ள**examboardä** பார்த்து உதட்டைபிதிக்கி இதவிட **better**ஆ வேறஇல்லையா என்று அவள் கடைகாரரை பார்த்து கேட்டபோது எனக்கு தூக்கிவாரிபோட்டது,, என் மகளிடம் பொறுமையாக, பாரும்மா அப்பா படிக்கும்போது பரிட்சை எழுத காலண்டர் அட்டையை தான் கொண்டு போவேன்,,

**ink** பாட்டில் வாங்க வசதி இல்லாமல்(10ரூபாய்) 10 பைசாவிற்கு கடையில் மை வாங்கியிருக்கிறேன்,

, சில சமயம் பக்கத்தில்இருப்பவர்களிடம் ஒரு சொட்டு மை கடன் கேட்பேன்,,,

,புதிய புத்தகங்கள் வாங்க காசில்லாமல் போனவருடம் பாஸான அண்ணன்மார்களிடம் இருந்து புத்தகங்களை வாங்கி பள்ளிக்கு போனேன்;

**bookä** மறந்தாலும் மதிய சத்துணவுக்காக தட்டை கொண்டுபோக மறந்ததில்லை;;;; என்று என் மகளிடம் நான் பட்ட கஷ்டங்களை எல்லாம் சொன்னபோது... நம்பாமல் நக்கலாக சிரிக்கிறாள் நான் அன்று என் தந்தையை பார்த்து சிரித்ததுபோலவே!!!! நாசமா போறவ குடிக்கிறதண்ணீய குடம் (2 ரூ) சொல்லுறா என்று புலம்பிக்கொண்டே பக்கத்து தெரிவிலிருந்து தண்ணீர் பிடித்த என் தாயாரை பார்த்த அதே கண்களால்

இன்று அப்பா **filter water** கேன்(2 குடம் இருக்குமா?) வெறும் 35 ரூபாய்தானாம் என்று ஆச்சரியப்படும் என் மகளையும் (3 **std** படிக்கிறாள்) பார்க்கிறேன்.

நாய் கூட நடக்காத நண்பகல் வேளையில் நண்பர்களோடு கண்மாய்கரையை ஒட்டிய **ground™** கிரிக்கெட் விளையாடிவிட்டு

தாகம் எடுத்தால் ஏதாவது ஒரு வீட்டின் கதவை தட்டி ( அவங்க என்ன ஆளுங்க என்றுகூட எங்களுக்கு தெரியாது, நாங்க என்ன ஆளுங்க என்றுகூட அவங்களுக்கும் தெரியாது! !) அக்கா குடிக்க கொஞ்சம்தண்ணீ தாங்க என்று கேட்டால் சொம்பில் தண்ணீர் கொண்டு வந்து தருவார்கள்.

நாங்கள் எல்லாரும் போட்டிபோட்டு கொண்டு மூச்சிரைக்க சட்டை நனைய தண்ணீர் குடிக்கும்அழகை ரசித்துகொண்டே தம்பி போதுமா இன்னும் வேணுமா என்று கேட்பார்கள்.

( ஆளுக்கு ஒரு சொம்பு என்றால் குறைந்தது 10 சொம்பு கிட்டத்தட்ட 4 லிட்டர்) ;

இன்று என் வீட்டின் கதவை 10 பசங்க தட்டி தண்ணீர் கேட்டால் என் மனைவி தருவாளா? சந்தேகம்தான்? என்மனைவியிடம் கேட்டேன் ஒரே வார்த்தை யில் பதில் சொன்னாள் " நான் கதவையே திறக்க மாட்டேன்"!

இன்று **jio SIM** ல் இலவசமாக பேசிக் கொண்டு 10 ரூபாய்க்கு வடையை சாப்பிட்டு கொண்டு இருக்கும் நான் , ஒரு காலத்தில் 1ரூபாய்க்கு வடையை சாப்பிட்டு கொண்டு 6ரூபாய்க்கு போன் பேசி இருக்கிறேன் (ஞாயிற்றுக் கிழமை ஆப் **charage** என்று வரிசையில் நின்று இருக்கிறேன்)!!

இன்று **64gb memory card** ல்10 படங்களை வைத்து இருக்கும் நான் ஒரு காலத்தில் யாருடைய வீட்டில்லாவது டெக்கில் புது படம் போடுகிறார்கள் என்றால் பிச்சைக்காரனை போல வாசலில் தவம் கிடந்து இருக்கிறேன்; "! இன்று ஒரு லிட்டர் **gold winner oil** வாங்க ஓடும் நான் ஒரு காலத்தில் **100 milli** எண்ணெய் வாங்க டானிக் பாட்டிலில் சரடை கட்டி கொண்டு ஓடி இருக்கிறேன் (கடகார அண்ணாச்சி திரும்பி எண்ணை ஊத்துற கேப்புல முன்னாடி இருக்கும் கடலபுண்ணாக்க எடுத்து லபக்குன்னு வாயில் போடுவது தனி சுகம்) **boost is secreat of my energy** என்று விளம்பரத்தில் சொன்ன கபில்தேவை பார்த்து வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது **boost** வாங்கி குடித்து விடவேண்டும் என்று நினைத்தேன்; இன்று பூஸ்ட் ,ஹார்லிக்ஸ், காம்பிளான் , பீடியா சுயர் ,என்று எதை வாங்கி குடுத்தாலும் **taste** சரியில்லை என்று பிள்ளைகள் சாப்பிடாமல் குப்பைக்கு போகிறது; நான் சாப்பாட்டுக்கு கஷ்டப்பட்டேன்; இப்ப இருக்கிற புள்ளைங்க சாப்படுறதுக்கு கஷ்டப்படுதுங்க!!

# பாசத்தின் வலிமை

ஒரு ஊரில் ஒரு தம்பதியினர் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள் அவர்களுக்கு ஒரு பெண் குழந்தை இருந்தது,அவள் பெயர் அனிதா. அவள் தாய் மீண்டும் கருவுற்றிருந்தாள். அவர்களுக்கு தெரியும் வயிற்றில் வளர்வது ஆண் குழந்தையாகத்தான் இருக்கும் என்று. பெற்றோர்கள் இருவரும் அனிதாவிடம் உனக்காக ஒரு தம்பி பாப்பா வரப்போகிறான். நீயும் அவனும் சேர்ந்து ஜாலியா விளையாடப்போறீங்க என்று சொல்லியே வளர்த்தார்கள்.

அனிதா அவள் அம்மா வயி ற்றில் தினமும் கைகளால் தடவிக்கொண்டே டேய் தம்பி சீக்கிரம் வெளியே வாடா நாம ஜாலியா விளையாடலாம் நான் உன்னை யாருக்கும் குடுக்க மாட்டேன், நான் மட்டுமே உன் கூட விளையாடுவேன் என்று சொல்லிக்கொண்டே இருப்பாள்.

அனிதா இன்னும் முகம் பார்க்காத தன் தம்பி யிடம் அவ்வளவு பாசமாக இருப்பதை பார்த்து அவள் பெற்றோர் மகிழ்ச்சி அடைந்தார்கள்.அனிதாவுக்கும் தினமும் அம்மா வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையிடம் பேசுவதே வாடிக்கையாக இருந்தது.

நாட்கள் உருண்டோடின பிரசவ வலி எடுக்கவே மருத்துவமனையில் சேர்த்தார்கள்.பிரசவம் நார்மலாக இருக்கும் என்று நினைத்தார்கள் ஆனால் மிக சிக்கலாகி ஆப்ரேஷன் பண்ணிதான் குழந்தையை வெளியே எடுத்தார்கள்.மருத்துவர்கள் குழந்தை மிக பலவீனமாக இருக்கிறது இன்னும் சில நாட்களே உயிரோடு இருக்கும் என்று கூறி ICU வில் அட்மிட் பண்ணினார்கள். அனிதாவையும் அவள் தந்தையையும், குழந்தையையும் அம்மாவையும் பார்க்க அனுமதிக்கவே இல்லை.பிறகு அனிதாவின் தந்தையை மட்டும் அனுமதித்தார்கள் அவர் உள்ளே சென்று குழந்தையை பார்த்துவிட்டு வந்தார்.

ஒரு வாரம் ஓடி விட்டது அனிதா அடம் பண்ண ஆரம்பித்தாள் நீ மட்டும் பார்த்துட்டு வந்தியே நானும் தம்பியை பார்க்கனும் என்று கத்தினாள்.உன் தம்பி சாமிக்கிட்ட போகபோறான் உன்னை மருத்துவமனையில் பார்க்க அனுமதிக்கமாட்டாங்கம்மா என்று அவள் அப்பா சொன்னார்.அவள் அழுது ஆர்ப்பாட்டம் பண்ணவே சரி நாளைக்கு எப்படியாவது உன்னை உள்ளே கூட்டிட்டு போறேன் என்றார்.

மறுநாள் மருத்துவமனயில் அனிதாவையும் குழந்தையை பார்க்க அனுமதிக்கவேண்டும் என்று கேட்டார் ஆனால் குழந்தையை ICU வுக்குள் செல்ல அனுமதிக்கமாட்டோம் என்று கூறினார்.பிறகு அவர்கள் கெஞ்சுவதை பார்த்து அனுமதித்தார்கள். அனிதா உள்ளே ஓடிச் சென்று குழந்தையின் பிஞ்சு விரலை பிடித்தாள்,அவள் கை பட்டதும் குழந்தை லேசாக அசைந்தது. 'டேய் தம்பி எழுந்து வாடா நாம விளையாடலாம்' என்றாள். குழந்தை லேசாக மூச்சு விட ஆரம்பித்தது. 'உன்னை நான் சாமிக்கிட்ட கொடுக்கமாட்டேன், நானே வச்சுக்குவேன், நீ என் கூடத்தான் இருக்கனும்' என்றாள். இப்போது குழந்தையின் மூச்சு சீராக வர ஆரம்பித்தது.

மருத்துவர்களே ஆச்சரியப்பட்டார்கள் குழந்தையை பரிசோதித்து பார்த்து விட்டு இனி நீங்கள் பயப்படத் தேவை இல்லை என்றார்கள். நாம ஒரு பொருள் மேல உண்மையான பாசம் வச்சிட்டா அந்த ஆண்டவனே நினைச்சாலும் நம்ம கிட்ட இருந்து பிரிக்க முடியாதுங்க...!!

# இயற்கை நறுமணம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் உடலை சுத்தப் படுத்த சோப்பு, பாடி லோஷன் என்று பல தயாரிப்புகளை மட்டுமே நம்பியுள்ளோம். அதை விட்டால் நமக்கு வேறு வழி இல்லை என்று ரசாயன கலவை கலந்துள்ள தயாரிப்புகளை பயன்படுத்துகிறோம், அது உடலுக்கு எந்த அளவுக்கு நன்மை செய்யும் என்பதை யாராலும் நிருபிக்க இயலாது. விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் வாசகங்களை நம்பி மக்கள் தயாரிப்புகளை வாங்கி பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் நமது முன்னோர்களால் உடல் பராமரிப்புக்கென்று பல இயற்கையான வழிகளை கண்டறிந்துள்ளனர். அதை நம் காலபோக்கில் மறந்து விட்டோம் என்றே சொல்ல வேண்டும். அப்படி பட்ட உடல் பராமரிப்பில் மூலிகை குளியலும் ஒன்று, அதை பற்றி கீழே காணலாம்.

**தேவையான பொருட்கள்:**

**நொச்சி இலை**
**புளிய இலை**
**ஆடாதோடை இலை**
**வாதநாராயணன் இலை**
**நுணா இலை**
**வேம்பு இலை**
**துளசி இலை**
**செய்முறை:**

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள இலைகளை சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவிக்கொள்ளவும், பின் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நிறைய நீர் ஊற்றி அதில் இந்த இலைகளை போட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் ஒரு அளவு சூடு குறைந்தபின், இலைகளை அகற்றிவிட்டு அந்த நீரை பெரிய தொட்டியிலோ அல்லது பாத்திரத்திலோ ஊற்றி அதில் குறைந்தது 30 நிமிடமாவது உள்ளே இறங்கி ஊற வேண்டும். மூலிகை குளியலுக்கு பின் ரசாயன சோப்பை போட்டு குளிக்க கூடாது. இப்படி செய்வதன் மூலம் உடல் வலி, காய் கல் வலி, இடுப்பு வலி மற்றும் உடல் துறுநாற்றம், சரும பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

இந்த மூலிகை இலைகள் கிடைக்காத பட்சத்தில் கிடைக்கும் ஒன்று இரண்டு இலைகளை கொண்டு இதை செய்யலாம். இதில் துளசி இலைகளை தனியாக கொதிக்கவைத்து குளிப்பதன் மூலம் உடலில் நல்ல நானுமானம் வீசும்.

நன்மைகள்:

நொச்சி இலை ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி என்பதால் உடலில் தங்கியுள்ள நாள்பட்ட

**நொச்சி இலை**

**புளிய இலை**

**ஆடாதோடை இலை**

**வாத நாராயணன்**

**நுணா இலை**

கிருமிகள் விலகும்,
நாள்பட்ட புண்கள் குணமாகும். மேலும் இதை வைத்து ஒத்தனம் குடுத்தாள் இது வாதம், சதைவலி, முதுகு வலி, சுளுக்கு போன்றவை குணமாகும்.

புளிய இலை உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கும் மேலும் உடலில் தங்கியுள்ள இறந்து போன ரத்த செல்களை வெளியேற்றும். இதை கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை கொண்டு ஒத்தனம் அல்லது அந்த இலையை கொன்டு பத்து போடுவதன் மூலம் ரத்தக்கட்டுகள் சரியாகும்.

ஆடாதோடை இலை சதைவலி, நாள்பட்ட சளி, காய்ச்செல் மற்றும் தொண்டை பாதிப்புகள் இருந்து விடுதலை பெறலாம்.

வாத நாராயணன் மூலிகை அணைத்து வகையான வாதத்திற்கும் நல்ல மருந்து. மேலும் இது உடல் வீக்கம் கட்டிகள் மற்றும் உடல்வலி போன்றவையை குணமாகும் தன்மை கொண்டது. இதன் இலையுடன் பூண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் மூட்டு வலி மற்றும் வாய்வு பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

நுணா இலை வயிற்று கோளாறுகளை சரி செய்யும், இது உடல் வெப்பத்தை தனித்து புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும். மேலும் இதன் காய் மற்றும் கல்உப்பு வைத்து அரைகுது பொடி செய்து பல் துலக்கி வந்தால் பல் சம்மதமென பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

வேம்பு இலை பற்றி பொதுவாக அனைவரும் அறிந்ததே, இது ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி, நாள் பட்ட புண்களை குணப்படுத்தும், தலை முதல் கால் வரை உள்ள அநேக பிரச்சனைகளுக்கு இது பயனுள்ளதாக உள்ளது.

வேம்பு இலை

துளசி இலை

துளசி இலை சளி, இருமல் மற்றும் முக்கடைப்பு போன்றவற்றில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும். மேலும் இதை கொதிக்க வைத்து குளிப்பதன் மூலம் "கொசுக்கள் நம்மை கடிக்காது" உடல் துரு நாற்றத்தில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும்


## மித்ராடைம்ஸ் மாத இதழுக்கு சந்தா அனுப்பிவிட்டீர்களா

சந்தா மாதிரி படிவம்

பெயர் ..........
முகவரி ..........
மாநிலம் ..........
தொலைபேசி ..........
மின்னஞ்சல் ..........
காசோலை & டி.டிவிவரம் ..........
எண் ..........
வங்கி ..........
தொகை ..........

ஆண்டு சந்தா ரூ.240

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ்
#001.இன்ஜக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ. 9. சூளைமேடு ஹைரோடு
சென்னை-600 094. போன்: 044 - 23744662. 23743007

அரசாங்க அமைப்புகளில் அனைவருக்குமே பயன்படும் வகையில் சில நல்ல நிகழ்வுகள் அவ்வப்போது நடந்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. ஆனால் நம்மில் பலருக்கு இது போய் சேரவே இந்த பதிவு. முடிந்தவரை இதைப் பகிருங்கள். அனைவருக்கும் போய் சேரவேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம்.

சமிபத்தில் சென்னையில் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவரது தந்தையார் புற்றுநோயால் காலமானார். உடலை சொந்த ஊர் சிவகங்கை மாவட்டம் தேவக்கோட்டைக்கு எடுத்துக்கொண்டு போய் இருதிச் சடங்குகள் செய்ய திட்டமிட்டுருந்தனர்.

அவர் சென்னை அரசு பொதுமருத்துவமனையில் அதிகாலை சுமார் 2.30 அளவில் காலமானார். அவரது உடலை அன்றே சொந்த ஊரில் தகனம் செய்ய திட்டமிட்டிருந்தனர்.

3.00 மணிக்கு நண்பர் மருத்துவமனையை அடைகிறார். அங்குள்ள மருத்துவர்கள் அவரின் தகனம் செய்யும் திட்டத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்கின்றனர். நண்பருக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. ஒரு புறம் தந்தை இறந்த துக்கம். மறுபுறம் எப்படி எடுத்து அன்றே தகனம் செய்வது என்ற நெருக்கடி.

மருத்துவர்கள் அவரை ஆசுவாசப் படுத்தி. உங்களுக்கு 2 வழிகள் உள்ளன. ஒன்று அரசாங்க வாகனம் மற்றொன்று தனியார் வாகனம் . நீங்கள் அரசாங்க வாகனத்தை உபயோகித்தால். உங்களுக்கு ஒரு ரூபாய் கூட செலவு இல்லை. நீங்கள் தனியார் வாகனம் உபயோகித்தால் சுமார் 8000 முதல் 15000 வரைக் கேட்பார்கள் என்று கூறினார்கள். நண்பரோ தனியார் தான் சிறந்தது என்றெண்ணி அவர்களை தொடர்புக்கொண்டார். அவர்கள் சுமார் 8000 ரூபாய் செலவு ஆகும் என்றனர். மீண்டும் மருத்துவர்களைப் பார்த்து பேசிய நண்பர் அவர்களின் அறிவுரைப்படி அரசாங்க ஊர்தியின் விலைல்லா கட்டண தொலைபேசியை 155377ஐ அழைத்து விசாரித்திருக்கிறார். அவர்கள், நீங்கள் எங்கே உடலை எடுத்துச் செல்லவேண்டும் என்று கேட்டுள்ளார்கள். நண்பர் விவரம் சொல்லவே, நிச்சயம் நாங்கள் சிறந்த முறையில் உங்களின் பயணத்தை அமைத்து தருகிறோம் நீங்கள் ஆக வேண்டியதை முடிக்க சுமார் 3 மணி நேரமாகும் முதலில் அதை கவனியுங்கள் மற்றவை என்ன என்பதை நாங்கள் கவனித்துக் கொள்கிறோம் என்றனர்.

அவர்கள் சொன்னபடி சுமார் 7.30 மணிக்கு

# விலையில்லா சேவையிலும் நேர்மை.

மற்றவேலைகளை முடித்துக் கொண்டு நண்பர் அவர்களை மீண்டும் தொடர்பு கொண்டுள்ளார். அவர்கள் நண்பரிடம் சார் எங்களால் 100 கி.மீ வரைதான் இலவசமாக செல்ல இயலும். நாங்கள் உங்களுக்காக ஒரு மாற்று ஏற்பாடு செய்துள்ளோம். அதன்படி காலையில் குருவாயூர் விரைவு இரயிலில் உங்களுக்கு போதிய வசதிகள் செய்துள்ளோம். உடலோடு ஒருவர் இலவசமாக செல்லலாம் என்று கூறி ரயிலில் இஞ்சின் பெட்டிக்கு அடுத்த பெட்டியில் உடலை ஏற்றி விட்டார்கள். கவனிக்க இதுவரை அப்படி ஒரு வசதி ரயிலில் இருப்பது நம்மில் பல பேருக்கு தெரிய வாய்ப்பில்லை. அனைத்து ரயிலிலும் இந்த வசதி உள்ளது.

திருச்சியை நெருங்கும் வேளையில் நண்பருக்கு ஒரு அழைப்பு அலைபேசியில், அவர்கள் அரசாங்க ஊர்தியின் பணியாட்கள். நீங்கள் திருச்சி சந்திப்புக்கு வந்ததும் தொடர்புகொள்ளுங்கள் மற்றவற்றை நாங்கள் பார்த்துக் கொள்கிறோம் என்றனர். நண்பர் அவர்கள் சொன்னபடி தொடர்வண்டி திருச்சி வந்ததும் அந்த எண்ணை அழைத்துள்ளார். ஒரு நிமிடம் கூட தாமதிக்காமல் அவர்கள் நடைமேடையிலேயே அவர்களின் வருகைக்காக காத்திருந்தனர். வந்தவர்கள் இரண்டே நிமிடங்களில் உடலைத் தூக்கிகொண்டு ஊர்தியில் வைத்து சொன்ன நேரத்திற்க்கெல்லாம் அங்கிருந்து கிளம்பி ஊருக்கு உரிய நேரத்தில் எடுத்துச் சேர்த்துள்ளனர். நண்பரும் அவர் குடும்பத்தாரும் திட்டமிட்டபடி இறுதிச் சடங்குகளை குறித்த நேரத்திற்க்கெல்லாம் முடித்துள்ளார்கள்.

**தினைத்துணை நன்றி செயினும் பனைத் துணையாக் கொள்வர் பயன்தெரிவார்.**

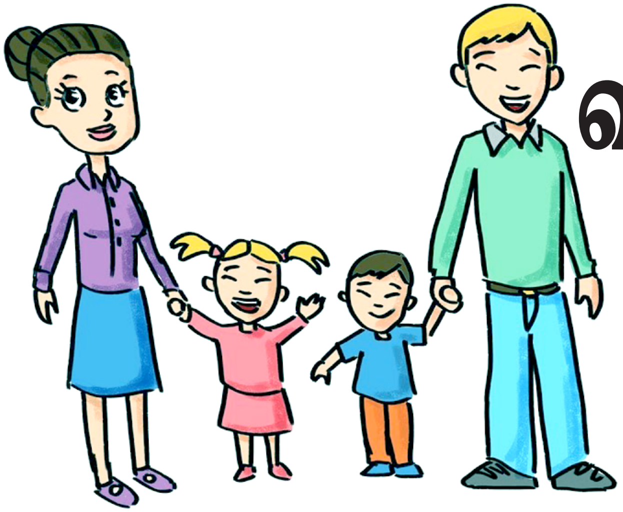
உதவி என்பது, செய்யப்படும் அளவைப் பொருத்துச் சிறப்படைவதில்லை; அந்த உதவியைப் பெறுபவரின் பண்பைப் பொறுத்தே அதன் அளவு மதிப்பிடப்படும்.

பொது மருத்துவமனையிலிருந்து இறுதி வரை அவர்கள் ஒரு ரூபாய் கூட வாங்காதது மட்டுமல்லாமல். அவர்கள் எழும்பூரில் நண்பர் எடுத்த பயணச்சீட்டின் 100 ரூபாய் காசையும் திரும்ப கொடுத்துவிட்டார்கள்.

எனவே இந்த சேவையைப் பற்றி நண்பர் சொன்னபடி இங்கு பதிந்துள்ளேன். அனைவரும் பகிரவும். இந்த செய்தி யாருக்காவது நன்மை அளிக்கட்டும்.

விலைல்லா அமரர் ஊர்தி எண்ணிற்கு 155377

**தொகுப்பு: கே.வி.ஈஸ்வரி**



# விடுமுறையை பயனுள்ளதாக மாற்றுவோம்!

இந்த இரண்டு மாத விடுமுறையில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்காக செய்யவேண்டியது என்ன?

**Mobile,TV** என்று வெட்டியாக பொழுதை போக்காமல் கீழ்கண்ட செயல்களை முயற்சிக்கலாம், அவர்களையும் சிரமப்படுத்தாமல், பொழுது போக்காக, அவர்களே விரும்பி செய்யும்படி,,,,

● உங்கள் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு வங்கிக்கு உங்கள் குழந்தைகளை அழைத்தச்செல்லுங்கள், வங்கியில் உள்ள அனைத்து செல்லான்களையும் நிரப்புவது எப்படி என்பதை கற்றுக்கொடுங்கள், கி.ஜி.வில் எவ்வாறு பணமெடுப்பது என்பதையும், சேமிப்பின் அவசியத்தையும் அக்கறையுடன் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

● அதுபோல அருகில் உள்ள அனாதை ஆசிரமங்களுக்கும், முதியோர் இல்லத்திற்கும், மனநல காப்பகத்திற்கும் அழைத்து சென்று, அவர்கள் ஏன் இவ்வாறு ஆளாக்கப்பட்டார்கள்? என்பதை அருகிலிருந்து எடுத்துக்கூறுங்கள், அவர்கள் படும் துன்பங்களையும், ஏக்கங்களையும் அவர்களாகவே புரிந்து கொள்ள வழிவகை செய்து கொடுங்கள்.

● அருகில் இருக்கும் குளங்கள், ஆறுகள், கடல்கள் ஆகிய இடங்களுக்கு கூட்டிச் சென்று நீச்சலடிக்க அதுவும் நீங்களே கற்றுக் கொடுங்கள்.

●அவர்களுக்கு இரண்டு மரக்கன்றுகளை பரிசாக அளித்து, அதை அவர்களை வைத்தே தண்ணீர் ஊற்றி வளர்க்க சொல்லுங்கள், மரம் வளர வளர சிறு சிறு பரிசு கொடுத்து அசத்துங்கள்.

●இந்த இரண்டு மாதங்களில் ஒருமுறையேனும் நீங்கள் இரத்ததானம் செய்யுங்கள், அதுவும் உங்கள் குழந்தைகள் முன் செய்யுங்கள், இரத்ததானத்தின் அவசியத்தை அவர்கள் கண்டிப்பாக உணர்வார்கள். (என் பெற்றோர்கள் எப்போதும் எனக்கு ஹீரோ தான் என்று அவர்கள் கண்டிப்பாக பெருமை கொள்வார்கள்)

●மிக முக்கியமாக அரசாங்க மருத்துவமனைக்கு அழைத்து சென்று, அங்கு

நோயாளிகள் படும் கஷ்டத்தை அவர்கள் கண்முன் கொண்டுவாருங்கள், விபத்தினால் அடிபட்ட சிகிச்சை பெற்றுவருபவரை காணச்செய்தாலே போதும் அவர்கள் எவ்வாறு வாகனத்தை ஓட்ட வேண்டுமென்று முடிவெடுத்துகொள்வார்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கும் சொந்த கிராமம் உண்டு, அங்கு உங்கள் குழந்தைகளை அழைத்து சென்று நம் தாத்தா பாட்டி மற்றும் நம் சொந்தங்களை அறிமுகப்படுத்தி அன்பு செலுத்த வழிவகை செய்யுங்கள், நம் முன்னோர்களின் "விவசாய" முறைகளையும், வாழ்க்கையையும், அவர்களின் பெருமை களையும், அதற்காக பட்ட கஷ்டங்களையும் கூறுங்கள்.

அதுபோல அருகில் உள்ள நீதிமன்றம், காவல் நிலையம், அரசு அலுவலகங்கள் போன்ற இடங்களுக்கு கூட்டிச் சென்று, எவ்வாறு அரசாங்கமும் அது செயல்படும் விதங்களையும் எடுத்துக் கூறுங்கள், அவர்கள் எந்த துறைக்கு வேலைக்கு எதிர்காலத்தில் செல்லலாம் என்பதற்கு சின்ன பொறி தட்டி விடுங்கள், அதன் பின் அவர்களாகளே எந்த துறையில் காலூன்ற வேண்டுமென்று தீர்மானித்து அதற் காக செயல்பட ஆரமித்துவிடுவார்கள்.

● உங்கள் குழந்தை களை அருகில் அழைத்து அவர்களின் சின்ன சின்ன ஆசைகளை கேட்டறிந்து அதற் காகவே நாங்கள் இருக்கிறோம் என்பதை மனதில் ஆழமாக பதிய வையுங்கள் அவர்களுக்காக சிறு விளையாட்டு பொருட் களை நீங்களே செய்து, அதை அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுத்து, அவர்களையும் செய்யச்சொல்லி அவர்களின் நண்பர் களுக்கு பரிசளிக்கச் சொல்லு ங்கள்.

அனைத்து மத கோவில்களுக்கும் அழைத்து சென்று, எல்லோருடைய வழிபாட்டு முறைகளையும் காணச் செய்யுங்கள், அனைத்து மதமும் "அன்பை" மட்டுமே போதிக்கிறது என்ற உண்மையை அவர்களை உணரச் செய்யுங்கள். அன்பால் அனைத்தையும் பெறமுடியும் என்பதை உணர்த்துங்கள்.

யோகா, தியானம் என்றால் என்ன என்று அவர்களுக்கு அறிமுகப் படுத்துங்கள்

12) வீட்டிற்கு என்னென்ன பொருள் தேவை என்ற லிஸ்ட்டை அவர்க ளையே எழுதச் சொல்லி, பணத்தையும் கொடுத்து கூடவே அழைத்து செல்லு ங்கள். அவர்களாகவே கணக்கு பார்த்து பணம் வாங்கிய பொருளுக்கு கொடுக்கச் சொல் லுங்கள். பணத்தின் அருமை யும், சிக்க னமும், சேமிப்பும் புரியும். இப்பதிவில் உள்ள சிலவற்றை நீங்கள் செய்ய முயற்சித்தாலே உங்கள் குழந்தையின் மீதுள்ள அக்கறையை உங்கள் குழந்தைகளே உணர்ந்துகொள்வார்கள்.

**தொகுப்பு: கே.வி.ஈஸ்வரி**

# கக்கனிடம் எம்.ஜி.ஆர் காட்டிய பரிவு!

தமிழகத்தின் முதல்வராக காமராஜர் இருந்தபோது, பொதுப்பணித்துறை அமைச்சராக இருந்தார் கக்கன். தனது துறை சார்ந்த பணி தொடர்பாக மதுரைக்கு வந்தார். அப்போது இரவு 11 மணி ஆகிவிட்டது. தங்குவதற்காக அரசு பயணியர் விடுதிக்குச் சென்றார். ஆனால் அங்கே ஏற்கெனவே வேறு ஒரு துறையைச் சேர்ந்த அதிகாரி தங்கியிருந்தார். கக்கனைப் பார்த்ததுமே பதறிப்போன பயணியர் விடுதி மேலாளர், 'அந்த அதிகாரியை, ஒரு தனியார் விடுதியில் தங்கிக்கொள்ளச் சொல்கிறேன்' என்றிருக்கிறார்.

உடனே கக்கன் அதை மறுத்துவிட்டு, இந்தப் பயணியர் விடுதி பொதுப்பணித்துறை கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது என்பது சரிதான். விதிகளின்படி சம்பந்தப்பட்ட துறையின் அமைச்சருக்குத்தான் இங்கு முன்னுரிமை தரப்பட வேண்டும் என்பதும் முறைதான். ஆனாலும் இப்போது தங்கியிருப்பவர் எனக்கு முன்பே வந்துவிட்டவர். தவிர, தனது பணிகளை முடித்துவிட்டு அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் அவரை இந்த நேரத்தில் எழுப்பி சிரமப்படுத்தவேண்டாம். நான் என் தம்பி வீட்டுக்குப் போய் தங்கிக்கொள்கிறேன் என்று அமைதியாகச் சொல்ல, உடன் வந்த அதிகாரிகளும் விடுதி மேலாளரும் அப்படியே நெகிழ்ந்து அமைதியாகிவிட்டனர். சொன்ன கையோடு கக்கன் கிளம்பிப்போய், அதே மதுரையில் தனது தம்பியின், 'சிங்கிள் பெட்ரூம்' வீட்டில் தங்கிக்கொண்டார்.

கக்கனின் உடன்பிறந்த சகோதரர் விஸ்வநாதன். சிறந்த தடகள வீரர். உரிய தகுதிகளின் அடிப்படையில் விஸ்வநாதனுக்கு காவல்துறையில் வேலை கிடைத்தது. கக்கன் அப்போது உள்துறை அமைச்சர் என்பதால் காவல்துறையும் அவர் பொறுப்பில்தான் இருந்தது. அண்ணனைப் பார்த்து தனக்கு போலீசில் வேலை கிடைத்திருப்பதை சொன்னார் விஸ்வநாதன். இதைக் கேட்டதுமே, 'அப்படியா' என்று சந்தோஷப்பட வில்லை கக்கன். மாறாக 'தம்பி, உன் தகுதியின் அடிப்படையில் நீ நேர்மையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருந்தாலும், நான் சிபாரிசு செய்துதான் இந்த வேலை உனக்கு கிடைத்திருப்பதாக பேச்சு வரும். ஆகவே, வேறு வேலைக்கு முயற்சி செய்' என்று அழுத்தமாகச் சொல்ல... அதிர்ந்து போனார் விஸ்வநாதன். அதோடு நிற்காமல் அப்போது காவல்துறை ஐ.ஜி.யாக இருந்த அருளிடம் தகவலைத் தெரிவித்து, விஸ்வநாதனுக்கான பணி உத்தரவையும் ரத்து செய்யச் சொல்லி விட்டார் கக்கன். எளிமை, நேர்மை, உண்மை இந்த மூன்று அருங்குணங்களையும் உயிர் பிரியும் நாள் வரை தன் உயிரென மதித்துக் காத்த கக்கன், மதுரை மாவட்டம் மேலூரில் பிறந்தவர்.

பிறப்பு என்பது தற்செயலாக நடக்கும் இயற்கை நிகழ்வு. இதில் பெருமை படவோ அல்லது சிறுமை கொள்ளவோ எதுவுமில்லை. சுய (சொந்த) சாதி பெருமை பேசுவதும் சக மனிதனை தன்னை விட தாழ்ந்தவன் என்று கருதுவதும் ஒரு வகையான மன நோய்.

கக்கன் ஒரு தலித் குடும்பத்தில் பிறந் தவர்.ஆனா லும் சாதி அடையாளம் தன்மீது வராமல் பார்த்துக்கொண்டார். சேவாலயம் என்ற ஹாஸ்டலில் வார்டனாக இருந்தார். இளம் வயதிலேயே இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் பங்கேற்றுக் கைதாகி, ஒன்றரை ஆண்டுகள் சிறைவாசம் அனுபவித்தவர். பின்னர் தமிழக காங்கிரஸ் கட்சித் தலைவராகி, காங்கிரஸ் ஆட்சிக் காலத்தில் தமிழகத்தின் உள்துறை, பொதுப்பணித்துறை உட்பட பல முக்கிய துறைகளின் அமைச்சராக 10 ஆண்டுகள் பணியாற்றியவர்.

இவ்வளவு சிறப்புகளுக்குரிய கக்கன் 1962ஆம் ஆண்டு தேர்தலில் தனது சொந்தத் தொகுதியான மேலூரில் திமுக வேட்பாளரிடம் தோற்றது அதிர்ச்சிக்குரியது. அதன்பிறகு தீவிர அரசியலிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். சொந்த வீடு இல்லாததால் வாடகை வீட்டில்தான் குடியிருந்தார். சாமானிய மக்களுடன் ஒருவராகப் பேருந்தில் பயணித்தார். இதுகுறித்து செய்திகள் வந்தன. மக்கள் நொந்தனர். கக்கன் மீது அனுதாபம் பொங்கியது. ஆனால் இதற்கெல்லாம் ஒரே பதிலாக கக்கன் சொன்னார்:

எனது வசதிக்கு என்னால் எதைச் செய்துகொள்ள முடியுமோ அதைச் செய்கிறேன். இதில் எனக்கொன்றும் கஷ்டமில்லை' தன் வாழ்க்கைக்கும் நாட்டுக்கும் பெருமை சேர்த்த இந்தத் தியாகச் சீலரை, வாழ்நாளின் கடைசி நாட்களில் வறுமையும், நோயும் சேர்ந்து வாட்டியது. கேரள மாநிலத்தில் உள்ள கோட்டக்கல் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெற பண வசதி இல்லாததால் பாதியிலேயே ஊர் திரும்பி விட்டார் கக்கன்.

1 மே 1980... இந்த நாள் ஏற்படுத்திய அதிர்ச்சியால்தான் அந்தத் தலைவரின் நிலையை நாடே அறிந்து விக்கித்துப்போனது. மதுரையில் நடந்த மே தின விழாவில் கலந்துகொள்ள மதுரை வந்திருந்தார் அன்றைய முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். இதனிடையே மதுரை அரசு மருத்துவமனையில் உடல் நலக்குறைவால் சிகிச்சை பெற்று வந்த முன்னாள் மேயர் மதுரை முத்துவை பார்ப்பதற்காக எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவமனைக்கு வந்தார். அவரை நலம் விசாரித்துவிட்டு, வெளியே வந்தவர், காரில் ஏறுவதற்காகத் தயாரானார்.

அப்போது அவருடன் வந்திருந்த அமைச்சர் காளிமுத்து லேசான தயக்கத்தோடு,

'அண்ணே! முன்னாள் அமைச்சர் கக்கன் ஒரு மாசமா இங்கேதான் அட்மிட் ஆகி இருக்காரு' என்று சொல்ல... திடுக்கிட்டுப்போன எம்.ஜி.ஆர். 'அப்படியா? இதை ஏன் முதலிலேயே என்னிடம் சொல்லவில்லை? ஐயா எந்த வார்டில் இருக்கிறார்?' என்று கேட்டார். அங்கிருந்த யாருக்கும் கக்கன் எந்த வார்டில் இருக்கிறார் என்ற தகவல் தெரியாததால் தர்ம சங்கடத்தோடு நின்றனர். எல்லோரையும் கடிந்துகொள்வது போல் பார்த்த எம்.ஜி.ஆரின் முகம் மேலும் சிவக்கிறது.நல்லவேளையாக சற்றுத் தள்ளியிருந்து ஒரு குரல் வந்தது: 'ஐயா! அவங்க 24ஆம் நம்பர் வார்டுல இருக்காங்கய்யா' யாரென்று எம்.ஜி.ஆர். ஏறிட்டுப் பார்க்க... குரல் கொடுத்தவர், மருத்துவமனையின் துப்புரவுத் தொழிலாளி. அவரை அழைத்து தோளில் தட்டிக்கொடுத்த எம்.ஜி.ஆர்., 'அந்த வார்டைக் காட்டுங்க' என்று சொல்லி, தொழிலாளியைப் பின்தொடர்ந்து சென்றார். மருத்துவமனைக்குள் திரும்பவும் எம்.ஜி.ஆர். வருவதைப் பார்த்து எல்லோரும் பரபரப்பானார்கள். 24ஆம் நம்பர் வார்டில் எம்.ஜி.ஆர். நுழைந்தார். அந்த சாதாரணப் பொது வார்டில் ஒரு சின்ன அறையில், வெறும் தரையில் படுத்திருந்த கக்கனுக்கு, எங்கிருந்தோ திடீரென இரண்டு நாற்காலிகள் அந்த அறைக்குள் கொண்டு வந்து போடப்பட்டதன் காரணம் புரியாமல் பார்த்தவரிடம் விஷயம் சொல்லப்பட்டு, நாற்காலியில் அமரவைக்கப்பட்டார்.

உள்ளே நுழைந்த எம்.ஜி.ஆரைப் பார்த்ததுமே இடுப்பில் ஒரு துண்டு மட்டுமே கட்டியிருந்த கக்கன், தோளில் ஒரு துண்டைப் போர்த்திக்கொண்டு, நாற்காலியில் இருந்து தடுமாறியபடி எழுந்து நிற்க முயல... கக்கனைத் தடுத்து ஆதரவாக அணைத்துக்கொண்டு உட்கார வைத்த எம்.ஜி.ஆர்., எதிரில் உள்ள நாற்காலி தானும் அமர்ந்தார். 'தன்னலமற்ற ஒரு தலைசிறந்த ஒரு தலைவர் இப்படி முக்கால் நிர்வாணக் கோணத்தில்' இருப்பதைப் பார்த்த எம்.ஜி.ஆர்., கக்கனின் கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு கண்கலங்க... அதைப் பார்த்து எதுவுமே பேச முடியாமல் கக்கனும் கண் கலங்க... இந்தக் காட்சியைக் கண்டு சுற்றி நின்ற அனைவருமே அவரவர் கண்களைத் துடைத்துக்கொள்ள... அந்த இடமே உணர்ச்சிவசத்தால் உருகியது. கக்கனின் கைகளை விடாமல் பற்றிக்கொண்டிருந்த எம்.ஜி.ஆர்., 'உங்களுக்கு நான் என்ன செய்யணும்? சொல்லுங்க. உடனே செய்கிறேன். இப்பவே ஸ்பெஷல் வார்டுக்கு மாற்றச் சொல்றேன்' என்றார் அக்கறையாக. ஆனால் கக்கனோ, 'அதெல்லாம் வேண்டாம். நீங்க தேடி வந்து என்னைப் பார்த்ததே சந்தோஷம்' என்றார். இதைக்கேட்டு வார்த்தை வராமல் சில நிமிடங்கள் அமைதியாக இருந்த எம்.ஜி.ஆர். கிளம்பும்போது, 'என்ன உதவி வேண்டுமானாலும் எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், அவசியம் செய்கிறேன்' என்று வணங்கி விடை பெற்றார்.

கக்கனின் மீது எம்.ஜி.ஆர். கொண்ட அக்கறையும் மரியாதையும் அவர் சென்னை திரும்பிய சில நாட்களிலேயே நாட்டுக்கே தெரிந்தது. 'முன்னாள் அமைச்சர்களுக்கு இலவச மருத்துவ சிகிச்சை, இலவசப் பேருந்துப் பயணம் போன்றவை வழங்கப்படும்' என உத்தரவிட்டார் முதல்வர். கூடவே கக்கனுக்கு ஓய்வூதியம் வழங்கவும் ஆவன செய்தார். அதன்பின்னர், சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காகச் சேர்க்கப்பட்ட கக்கனுக்கு நவீன வசதிகளுடன் கூடிய ஒரு படுக்கையையும் எம்.ஜி.ஆர். வழங்கினார்.

**தகவல்:**

**சைதை பழனி கே.ஆனந்தமூர்த்தி**

(எல்லோரும் அறிந்துகொள்ள)

# தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம்

**RTI**

தகவல் அறியும் உரிமை சட்டத்தின் கீழ் தகவல் கோரும் விண்ணப்பம் அனுப்பும் போது கவனிக்க வேண்டியவை.

•விண்ணப்பத்தின் தேதி மற்றும் இடம்.

•உங்கள் முழுமுகவரி மற்றும் பொது தகவல் அலுவலரின் முழுமுகவரி அஞ்சல் குறியீட்டு எண்ணுடன்

•நீங்கள் முன்னர் எதாவது மனு அனுப்பி இருந்தால் மனுவின் விபரம். பார்வை: என்ற தலைப்பின் கீழ்

•எந்த தேதிக்குள் வழங்கப்படும்? என்ற கேள்வி

•தேதியுடன் கூடியுடன் உங்கள் கையொப்பம்

•தகவல் கோரும் விண்ணப்பக் கட்டணம். ரூ.10/ செலுத்தப்பட்டதற்கான சான்று. (நீதி மன்ற வில்லை எனில் **(court fees stamp)** மனுவின் மேல் பாகத்தில் ஒட்டி விடலாம்.)

• நீதிமன்ற வில்லையை**[court fees stamp]**(ஒட்டியதும் உங்கள் விண்ணப்பத்தை ஒளிநகல் **(xerox)** எடுத்து வைக்கவும்

•விண்ணப்பத்தை ஒப்புகை அட்டையுடன் கூடிய பதிவு தபாலில் அனுப்ப வேண்டும். (மேல் முறையீட்டின் போது ஒப்புதல் அட்டை முக்கியம்) தகவல் பெறும் உரிமை சட்டத்தில் எந்தெந்த தகவல்கள் கேட்கலாம்?

- பதிவேடுகள் **(Records),**
- ஆவணங்கள் **(Documents),**
- மெமோ எனப்படும் அலுவலக குறிப்புகள். **( Memo Office Tips),**
- கருத்துரைகள் **(Comments),**
- அதிகாரிகளின் கோப்பு குறிப்புகள்,
- அலுவலகங்களின் செய்தி குறிப்புகள் **(Offices of the Informa tion notes),**
- சுற்றறிக்கைகள் **(Circulars),**
- ஆவணகள் **(Documentation),**
- ஒப்பந்தங்கள் **(Agreements),**
- கடிதங்கள் **(Letters),**
- முன்வடிவங்கள் **(Model),**
- மாதிரிகள் **(Models),.**
- கணினி சார்ந்த பதிவுகள் **(Informa tion stored in computer),**
- மின்னஞ்சல்கள் **(Emails).**
- பொது நலன் சார்ந்த அனைத்து தகவல்கள் **(All information of public good well),**
- சம்மந்தப்பட்ட ஆவணங்கள் மற்றும் பதிவேடுகளைப் பரிசீலனை செய்யும் உரிமை, **(The right to review relevant documents and records)**,
- நகல் எடுக்கும் உரிமை **(Right to take Xerox)** ஆகியன

தகவல் அறியும் உரிமை சட்டத்தில் மேல் முறையீடு:

பொதுத் தகவல் அலுவலர் 30 நாட்களில் தகவல் தரவில்லையென்றாலோ, அல்லது அவர் அளித்த தகவல் திருப்திகரமாக இல்லையென்றாலோ அந்தந்த துறைகளில் பிரிவு 19ன் கீழ் உள்ள மேல் முறையீட்டு அதிகாரி யிடம் 30 நாட்களுக்குள் முதல் மேல் முறையீடு செய்யலாம்.மேல் முறையீட்டு அதிகாரியின் பதில் திருப்திகரமாக இல்லையெனில் 90 நாட்க ளுக்குள் பிரிவு 19 (3)ன் கீழ் மாநில தகவல் ஆணையரிடம் இரண்டாவது மேல் முறையீடு செய்யலாம்.

மாநில தலைமை தகவல் ஆணையர்,
தமிழ்நாடு தகவல் ஆணையம்,
2, தியாகராயசாலை,
ஆலையம்மன் கோவில் அருகில் ,
தேனாம்பேட்டை,
சென்னை 600018.

தொலைப்பேசி எண்: 044 2435 7581, 2435 7580 தகவல் தர மறுத்தால் தண்டனை **Sec 20 RTI Act** தகவல் மறுத்தால் ரூ 25000 அபராதம் - ஒழுங்கு நடவடிக்கை பொது தகவல் அலுவலர் செய்யும் பின்வரும் செயலுக்கு ரூ 25000 அபராதம் மற்றும் துறை ரீதியான ஒழுங்கு நடவடிக்கைக்கு உள்ளாக வேண்டிவரும்

- நியாயமான காரனம் இல்லாமல் விண்ணப்பம் வாங்க மறுத்தால்
- உரிய காலகெடுவில் தகவல் தர மறுத்தால் (30 நாட்கள்)
- தகவலுக்கான வேண்டு கோளை தீய எண்ணத்துடம் மறுத்தால்
- தவறான, முழுமையுறாத, தவறான எண்ணத்தை தோற்றுவிக்கும் வகையில் தகவலை தெரிந்தே கொடுத்தால்
- தகவலை அழித்தால்
- தகவல் கொடுப்பதை தடுத்தால்

பிரிவு 20 (1) படி நாள் ஒன்றுக்கு ரூ 250 வீதம் அபராதம்

ரூ 25,000 உயர்ந்த பட்ச அபராதம்

பிரிவு 20 (2) படி துறைரீதியான ஒழுங்கு நடவடிக்கை மேற்படி காரணத்திற்காக தகவல் ஆணையகம மட்டுமே தண் டனை விதிக்க முடியும் தண்டனை விதிக்கும் முன்பு பொது தகவல் அலுவலர் விளக்கம் கேட்ட பின்னர்தான் தண்டனை விதிக்க முடியும் நியாயமாகவும் கவணமாக செயல்பட்ட பொது தகவல் அலுவலர் மீது தண்டனை விதிக்க இயலாது.

குறிப்பு: பொதுவாக தகவல் ஆனையகம் தண்டனை விதிப்பதை தவிர்க்கின்றது தண்டனைகள் (பிரிவு -20) மாநில தகவல் ஆணையமானது, புகார் அல்லது மேல்முறையீடு எதனையும் தீர்மானிக்கும்போது:

- பொது தகவல் அலுவலர் நியாயமான காரணம் ஏதுமின்றி தகவலுக்கான விண்ணப்பம் ஒன்றினை மறுக்குமிடத்தும் ;
- பொது தகவல் அலுவலர் காலக்கெடுவிற்குள் தகவலை அளிக்க மறுக்குமிடத்தும் ;
- பொது தகவல் அலுவலர் தகவலுக்கான கோரிக்கையினை உள்நோக்கத்துடன் மறுக்குமிடத்தும் ;
- கோரிக்கையின் பொருளாக இருந்த தகவலை அழிக்குமிடத்தும் ;
- பொது தகவல் அலுவலர், தகவலை

அளிப்பதை எந்த முறையிலும் தடுக்குமிடத்தும்; அந்த விண்ணப்பம் பெறப்படும் வரை அல்லது தகவல் அளிக்கப்படும் வரை ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ரூ.250/ தண்டமாக, அந்த பொது தகவல் அலுவலர் மீது விதிக்கப்படும்.

எனினும், மொத்த தண்டத் தொகையானது ரூ.25,000/க்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். இருப்பினும், தண்டம் விதிக்கப்படுவதற்கு முன்பு, சம்மந்தப்பட்ட பொதுத்தகவல் அலுவலருக்கு போதுமான வாய்ப்பளிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

பொதுத்தகவல் அலுவலர், தான் நியாயமாகவும், கவனத்துடனும், செயல்பட்டுள்ளதை மெய்ப்பிக்கும் பொறுப்பு, அவரையே சார்ந்ததாகும்.

மேலும் மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளில், பொதுத்தகவல் அலுவலருக்கு எதிராக, அவருக்கு பொருந்தத்தக்க பணிவிதிகளின்படி, ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்க சம்மந்தப்பட்ட துறைக்கு ஆணையம் பரிந்துரை செய்யும்

தற்போதைய தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிக்காலத்தில் இணையதளம் மூலமாகவும் தகவல்களைப் பெற முடியும். இன்னும் சில இடங்களில் கால் செண்டர்களும் கூட அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இதற்கான இணையதளங்கள்: **http://www.righttoinformation.gov.in/**

இணையதளம் மூலமாக விண்ணப்பிக்க **http://www.rtination.com** என்ற தளத்தைப் பார்வையிடலாம்.

ஓட்டுநர் உரிமம், சாலை மேம்பாடு, அடிப்படை கட்டமைப்பு, பாஸ்போர்ட்டுக்கான போலீசாரின் ஆய்வுப் பணி மற்றும் ஊழல் புகார்கள் ஆகியவை குறித்தே பெரும்பாலானோர் தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தின் கீழ் விளக்கம் கேட்கின்றனர்.

தகவல் உரிமை பற்றி தமிழக அரசின் இணைய தளம் **http://www.tn.gov.in/rti/**

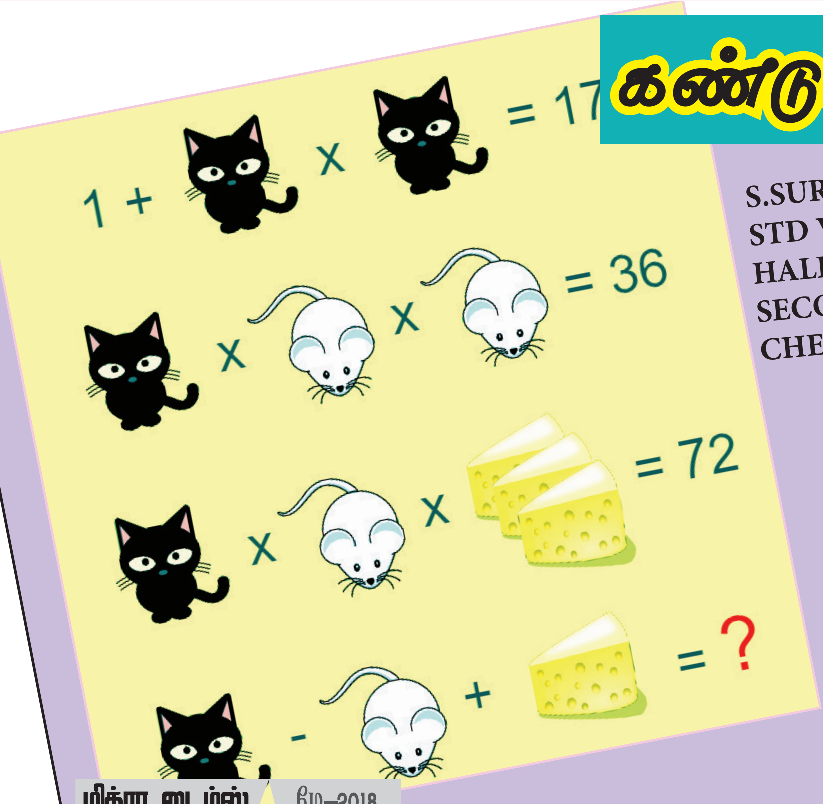
தகவல் அறியும் உரிமை பற்றி மத்திய அரசின் இணையத்தளம் **http://rti.gov.in/**

மேலும் தகவல் உரிமை சட்டத்தை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்**http://persmin.nic.in/RTI/WelcomeRTI.htm**

முறையாக தகவல் கேட்பது எப்படி? **http://www.rtiindia.org**

**வழக்கறிஞர் த.கார்த்திகேயன்**
**அரக்கோணம்**

# கண்டுபிடியுங்கள்




S.SURIYA
STD VIISHERWOOD
HALL SENIC
SECONDARY SCHOOL
CHENNAI

# வெயிலுக்கு இதமான பழைய சாதம்!

'அடிக்கிற வெயிலுக்கு அன்னமே வேண்டாம்... வெறும் நீராகாரத்தைக் குடிச்சிட்டு நிம்மதியாக் கிடக்கலாம் சாமி!" வெயில் காலத்தில், வேப்ப மரத்தடியில் சர்வசாதாரணமாகக் கேட்கக்கூடிய டயலாக் இது. கையில் பனை மட்டை விசிறியோடு, மேல் துண்டால் வியர்வையைத் துடைத்தபடிபெரிசுகள் பேசும் இந்த டயலாக், வெறும் வார்த்தை மட்டுமல்ல... 100 சதவிகிதம் உண்மை. 'ஏனென்றால், நீராகாரம் என்கிற பழைய சாதத்தில்தான் அத்தனை சத்துகளும் இருக்கின்றன' என்கிறார் அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தின் பயோடெக்னாலஜி துணைப் பேராசிரியர் உஷா ஆன்டனி. பட்ட மேற்படிப்பு ஆராய்ச்சிக்கு இவர் எடுத்துக்கொண்ட தலைப்பு 'பழைய சாதம்'.

'நம் முன்னோர்கள் வாழ்வோடு இரண்டறக் கலந்தது பழைய சாதம். காலையில் ஒரு முட்டி கஞ்சியை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயோடு சேர்த்துக் குடித்துவிட்டுதான் வயலுக்குப் போவார்கள். அவர்களுக்குத் தேவையான உடல் வலிமையையும் சத்தையும் அந்தப் பழஞ்சோறுதான் கொடுத்தது. அப்படி என்னதான் அந்த உணவில் என்று தெரிந்து கொள்ளத்தான் இந்த ஆராய்ச்சியில் இறங்கினேன்' என்ற உஷா, தொடர்ந்து அதன் நன்மைகளைக் கூறினார்.

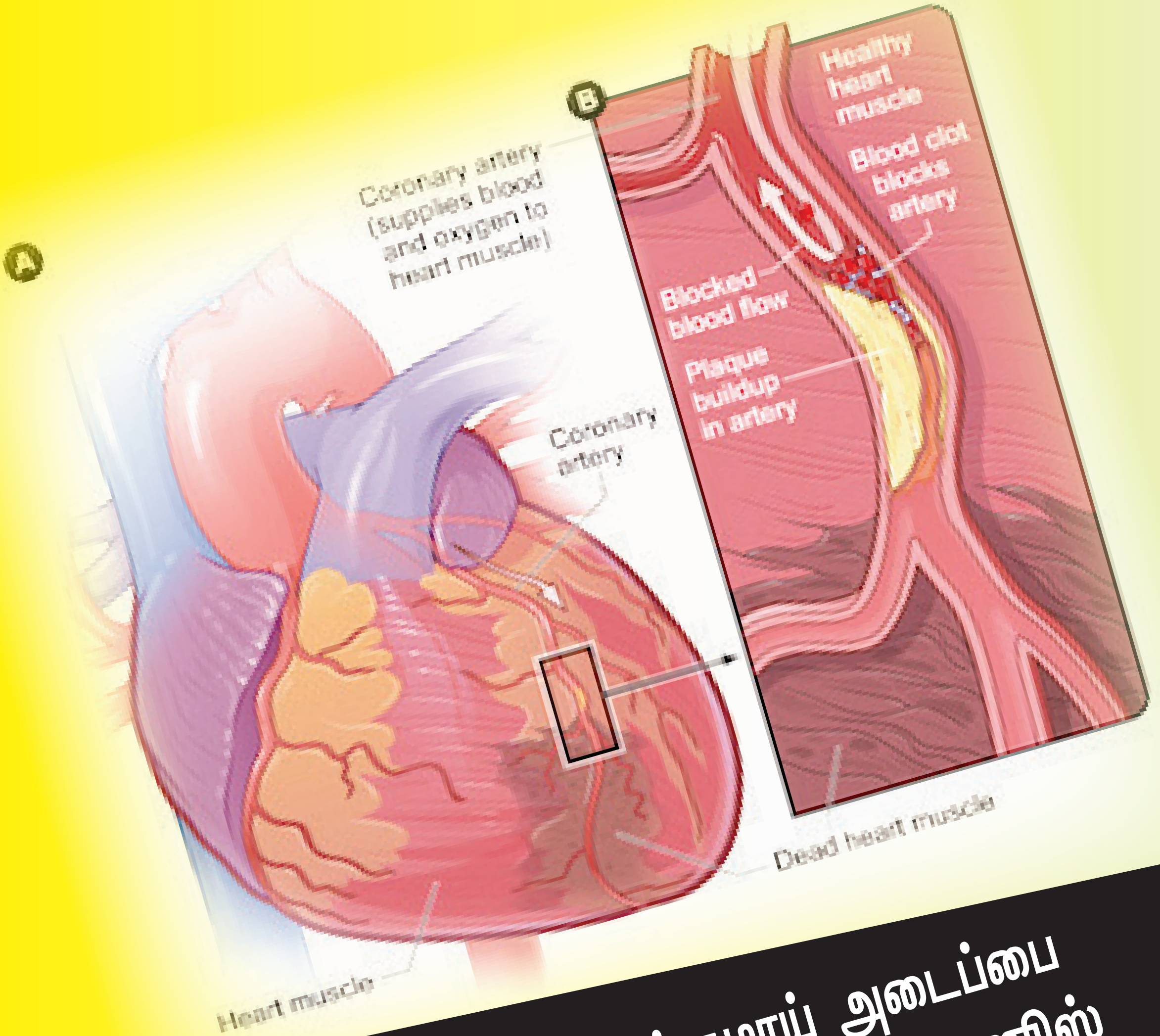
'சாதத்தை வடித்து, அதில் தண்ணீர் ஊற்றிவைத்தால், மறு நாள் காலையில் அது பழைய சாதம். சாதத்தை அலுமினியம், மண், ஸ்டீல் எனப் பல்வேறு பாத்திரங்களில் வைத்து பின்னர் அதை ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதனை செய்து பார்த்தோம். மண்பானை பழைய சாதத்தில்தான் நல்ல தரமும் வாசமும் இருந்தது.

சாதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி, இரவு முழுவதும் ஊறவிடும்போது அதில் நுண்ணுயிர்கள் (லாக்டிக் ஆசிட் பாக்டீரியா) வளர்கிறது. லேசாக அமிலத்தன்மையும் உண்டாகும். அதனால்தான் அதில் புளிப்புச் சுவை ஏற்படுகிறது. நுண்ணுயிர்கள், வைட்டமின்களை உருவாக்குவதால், 'பி' வைட்டமின்கள் அதிகரிக்கிறது. புரதமும் மாவுச் சத்தும் (ஸ்டார்ச்) எளிதில் செரிக்கப்படும் தன்மை பெறுகிறது. ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறுவதால், அதன் ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகரிக்கப்படுவதுதான், அதன் சத்துக்குக் காரணம். சாதம் மீதி இருந்தால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, மறுநாள் சூடுசெய்து சாப்பிடுவதைவிட, தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து சாப்பிடுவது, செரிமானத்துக்கும் நல்லது, சத்துகளும் கிடைக்கும். அந்த ஊட்டச்சத்துகள் கரைந்திருப்பதால், நீராகாரமும் ரொம்ப நல்லது.

மேலும், பழைய சாதம் சாப்பிட்டால் எடை கூடும், தூக்கம் வரும் என்று சொல்வதில் உண்மை இல்லை. எந்த உணவையும் வயிறுமுட்ட சாப்பிட்டால்தான் தூக்கம் வரும். அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடும்போதுதான் எடை கூடும். வெறும் பழையது மட்டும் சாப்பிடாமல், கூடவே துவையல் அல்லது காய்கறிப் பொரியல் ஏதாவது சேர்த்து, 'பேலன்ஸ்டு' உணவாக சாப்பிட வேண்டும். பழைய சாதத்தின் ஆயுள் 15 மணி நேரம்தான். முதல் நாள் இரவு 10 மணிக்கு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்தால், அதில் இருந்து அதிகபட்சம் 15 மணி நேரத்துக்குள் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். அதற்குமேல் பழைய சாதத்தை அறையின் வெப்பநிலையில் வைக்கக் கூடாது. சர்க்கரை நோயாளிகள், அளவோடு சாப்பிடலாம்' என்கிற உஷா ஆன்டனியின் மாணவிகள் தற்போது, சாமானியர்கள் சாப்பிடும் சத்து நிறைந்த உணவுகளான கேப்பைக் கூழ், கம்மங் கூழ் பற்றி ஆய்வு செய்து வருகிறார்கள்.

'அகத்தியர் குண வாகடம்' என்னும் மருத்துவ நூலில் பழஞ்சோற்றின் பெருமை பற்றி, ஒரு பாடலே இருக்கிறது. பொதுவாகவே, வெயில் காலத்தில் பித்தம் அதிகமாக இருக்கும். பித்தம் என்பது நெருப்பின் குணம். அதனால், பித்தம் சார்ந்த நோய்களும் அதிகமாக ஏற்படும். செரிமான நெருப்பு **(Digestive Fire)** அதிகரிப்பதால், பெரும் பசி எடுக்கும். உடல் எரிச்சல் ஏற்படும். இவை எல்லாவஸ்றையும் 'நியூட்ரலைஸ்' செய்து, உடம்பின் தேஜஸைக் கூட்டுகிறது பழைய சோறு. 'பிரமேயம்' எனப்படும் மனநிலைக் குறைபாடுகள், வன்முறையைத் தூண்டும் ஆக்ரோஷம் ஆகிய உணர்வுகளை இந்த உணவு கட்டுப்படுத்தும்.

**- செம்பருத்தி**




# இனி பைபாஸ் சர்ஜரி தேவையில்லை

# இரத்தக்குழாய் அடைப்பை நீக்கும் வெண்தாமரை ஜூஸ்

மனித உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பு இருதயம். உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கு இருதய பலம் மற்றும் அதன் இயக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது. மனித இதயத்தின் அளவு ஒவ்வொருவரின் இடதுகையை மூடினால் என்ன அளவோ அந்த அளவைத் கொண்டிருக்கும்.இருதயம் உடலில் இரத்தக் களஞ்சியமாக உள்ளது.

இருதயம் பொதுவில் சாதாரணமாக எந்தவித அற்பமான தாக்கு தலுக்கும் உட்படுவதில்லை, பாதிக்கப்படுவதில்லை.இருதயம் ஒவ்வொரு நிமிடமும் 70 முதல் 80 துடிப்பு வரை துடித்து இரத்த ஓட்டத்தை உடல் முழுவதும்சீராகச் செலுத்துகிறது.

மாரடைப்பு **{ Heart Attack }** மாரடைப்பு என்பதன் தாக்கம் பொதுவாக மார்பின் நடுவில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்கும். பின்னர் தோள்பட்டை, கைகளில் குறிப்பாக இடது கை உள்பகுதி, கழுத்து, கீழ்த்தாடை ஆகியவை இறுக்கமடையும். மூச்சுத் திணறல், தொடர்ந்து சீரணமின்மை, அசீரணக் கோளாறு ஆகியவை

முக்கிய அறிகுறிகளாகத் தோன்றும். மாரடைப்பு என்பது பொதுவாக திடீர் என்று வருவதில்லை. உள்ளுக்குள் சில வலிகள் தொடர்ந்துக் கொண்டு இருக்கும். இதனை மருத்துவரால் மட்டுமே கணிக்க இயலும். மார்பில் இனம் புரியாத " குத்துவது ' போன்ற வலி, நமைச்சல் எடுப்பது { மார்பில் } அழுத்தம் ஏற்படுவது, இருக்க தன்மை, ஒருவித எரிச்சல் போன்றவைகளும் மாரடைப்பின் அறிகுறிகளாக இருக்கும்.

மாரடைப்பு என்பதைப் பொருத்தவரை இந்நோய் வராமல் தவிர்த்து கொள்வது சிறந்த்து, வந்தபின் கவனித்து கொள்வோம் என்பது உகந்தது அல்ல, பரம்பரையில் சர்க்கரை நோய் இருதய கோளாறு வர வாய்ப்புள்ளது என்று தெரியவரின் அப்படிப்பட்ட குடும்பத்தில் பிறந்தவர் கள் 30 வயது முதலே பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.தற்கால உணவு பழக்கம் திசை மாறிய பரபரப்பான வாழ்க்கை முறை போன்றவற்றின் காரணமாக எந்த வயதில் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு வரும் என

தீர்மானிக்க இயலாது. அதனால் " வருமுன் காப்போம் " என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப நமது உடலை நாம் பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இருதய வலி என்பது பலவகைப்பட்டது. எல்லா இருதய வலிகளுமே மாரடைப்புக் காரணமாக வருவதுதான் என்று என்னக்கூடாது. மார்புபகுதியில் இருந்து வரும் வலியால் ஏற்படுவதுதான் மாரடைப்பு என்பது அல்ல. இருதய வலி மார்பை சுற்றியுள்ள நுரையீரலுக்கு செல்லும் இரத்த குழாய் உதரவிதானம் என்று சொல்லப்படும் மார்பையும் வயிற்றையும், பிரிக்கும் தசைப்பகுதி.

சிறுகுடல் மேல்பகுதி கல்லீரல் பித்த பை வயிறு முதுகெலும்பு, பல பகுதிகளில் வரும் வலிகள் கூட மாரடைப்புக்கு க் காரணமாகின்றன என்று இருதய நோய் மருத்துவ நிபுணர்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

இருதய வலி வகைகள் இது " இருதயச் சுவர் வலி "மற்றும் " பெரிகார்டிஸ்" என இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

**இருதய சுவர் வலி:** நடக்கும் போது, மார்புப் பகுதியில் ஏற்படும் தசைவலி இருதயச் சுவர் வலி வகையில் அடங்கும்.

பெரிகார்ட்டிஸ்; இவ்வலியால் மார்பைச் சுற்றியுள்ள தசைகளில் வீக்கம் ஏற்படும். மூச்சுக் குழாயில் ஏற்படும் ஒருவித வைரஸ் காரணமாக வரும் வலி இது. பெரிகார்டிஸ் வலி தோன்றினால் மணிக்கணக்கில் நீடிக்கும்.

இருதய நோய் பற்றி மருத்துவ வல்லுநர்கள் உரைப்பது: **இந்நோய் ஒரு ஆட்கொல்லி நோய். ஓய்வில்லாமல் வேலைசெய்வது, அவசர கோலத்தில் உணவு உண்ணுதல், காலம் கடந்து உண்ணுதல், இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழித்தலாலும், ஏற்படும் நரம்புத் தளர்வு, பரம்பரையாக வரும் இருதய நோய், மன அமைதியில்லாமை, காலையில் எழுந்தவுடன் அதிக அளவில் டீ, சிகரெட், அருந்துவதாலும், அதிக அளவில் மது குடிப்பதினாலும், அதிகமாக இறைச்சி உண்ப தாலும், இருதயத்திற்கு செல்லும் நரம்புகளை கொழுப்பினாலும்,சதை அடைப்பினாலும் பாதிக்கப்பட்டு காலப்போக்கில் ஆட்கொல்லி நோயாக மாறுதல் ஆகிய காரணங்களால் இருதய வலி தோன்றுகிறது.**

மாரடைப்பு மற்றும் மூளை இரத்த குழாய் வெடிப்புக்கு 60 சதவீதம் காரணம் "உயர் இரத்த அழுத்த நோயே" [ Hypertension ] காரணம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது தவிர, கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோய் காரணமாகவும் இருதயம் உட்பட உடல் முழுவதும் உள்ள இரத்த குழாய்கள் பல இடங்களில் அதன் அளவில் குறுகத் தொடங்குகின்றன. அதன் விளைவும் மாரடைப்பிற்கு வழிகோலுகிறது.

நமது தமிழ் மருத்துவம் இருதய நோயை தமரக நோய் தமரக வாய்வு எனக் குறிப்பிடுகிறது. மூலிகைகளில் இருதயத்திற்கு வலுவைக் கொடுத்து இரத்தக் குழாய்களை பலப்படுத்தி, இரத்ததததை சுத்தி செய்து இரத்தக் குழாய்யின் அடைப்பை நீக்கி நீண்ட ஆயிளைத் தரும் ஒரு அருமருந்து.

மூலப்பொருள்கள்

**1 கப் எலுமிச்சை சாறு**
**1 கப் இஞ்சிச் சாறு**
**1 கப் பூண்டுச் சாறு**
**1 கப் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர்**

எல்லா சாறுகளையும் ஒன்றாக கலந்து இலேசான இளஞ்சூட்டில் [ சிம்மரில் ] 60 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும். நான்கு கப் மூன்றாக குறையும். சூடு ஆறியவுடன் சாறு இருக்கும் அளவுக்கு சம அளவு இயற்கை மலைத்தேன் கலந்து ஜாடியில் வைத்துக்கொல்லவும். நாள்தோறும் காலை உணவுக்கு முன் ஒரு டீ ஸ்பூன் பாணத்தை சாப்பிட மேலே கண்ட இருதய இரத்த குழாய் அடைப்பை நீக்கும் என்று பலருக்கும் தெரிந்த விஷயம்தான், மேலும் இருதயம் ஆரோக்கியம் பெற

**1 கப் வெண் தாமரை பூ**
**1 கப் செம்பருத்தி பூ**
**1 கப் கல் தாமரை**

இந்த சாறுகளையும் மேலே குறிப்பிட்ட பாணங்களுடன் சேர்த்து 30 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்களும், தீய பழக்கங்கள் உள்ளவர்களும், அதிக உடல் எடை உள்ளவர்களும், இதை தயார்செய்து. அருந்தி வர இரத்தம் சுத்தியாகி மாரடைப்பு [ **Heart Attack** ] என்னும் மரண பயத்திலிருந்து நீங்களே உங்களை பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சைலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த மருந்தினை 30 வயதிற்கு மேல் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை பயன்படுத்தினால் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளையும், துர்நீர்களையும்,அகற்றி உடலை காக்கும். வெண் தாமரை ஜூஸ்

அல்சர் சிறுகுடல், பெருங்குடல் என இருவகைப்படும். இவைகளில் மலச்சிக்கல், புண், குன்மம் போன்ற வியாதிகள் இருந்தாலும் வாய்வு அதிகரித்து இருதய வலி பயத்தை உண்டு பண்ணி, கற்பனை செய்வார்கள் அதற்கு பயம் வேண்டாம். நான்கு வெற்றிலையும், ஒரு சிட்டிகை கல் உப்பும் சேர்த்து சாப்பிட வாய்வு வெளியேறும், பின்பு கடுக்காய், மணத்தாக்காளி, வில்வம் போன்ற பவுடர்களை கலந்து பயன்படுத்தினால் இந்த பிரச்சனைகள் தீரும்.

இதைப்பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள தொடர்புகொள்ளவேண்டிய முகவரி

**Herbal Kannan**

**2/147 Mangammal Koil Street,**

**Khansapuram,Watrap**

**virudhunagar district**

**Tamilnadu.626133**

**EMail: herbalkannan@gmail.com**

**Mobile No: 9943205566 / 9894912594**

**Landline No: 04563-282222**

# How to Manage Angry Children

Handling children's anger can be puzzling, draining, and distressing for adults. In fact, one of the major problems in dealing with anger in children is the angry feelings that are often stirred up in us. It has been said that we as parents, teachers, counselors, and administrators need to remind ourselves that we were not always taught how to deal with anger as a fact of life during our own childhood. We were led to believe that to be angry was to be bad, and we were often made to feel guilty for expressing anger.

It will be easier to deal with children's anger if we get rid of this notion. Our goal is not to repress or destroy angry feelings in children–or in ourselves–but rather to accept the feelings and to help channel and direct them to constructive ends.

Parents and teachers must allow children to feel all their feelings. Adult skills can then be directed toward showing children acceptable ways of expressing their feelings. Strong feelings cannot be denied, and angry outbursts should not always be viewed as a sign of serious problems; they should be recognized and treated with respect.

To respond effectively to overly aggressive behavior in children we need to have some ideas about what may have triggered an outburst. Anger may be a defense to avoid painful feelings; it may be associated with failure, low self-esteem, and feelings of isolation; or it may be related to anxiety about situations over which the child has no control.

Angry defiance may also be associated with feelings of dependency, and anger may be associated with sadness and depression. In childhood, anger and sadness are very close to one another, and it is important to remem-

ber that much of what an adult experiences as sadness is expressed by a child as anger.

Before we look at specific ways to manage aggressive and angry outbursts, several points should be highlighted:

We should distinguish between anger and aggression. Anger is a temporary emotional state caused by frustration; aggression is often an attempt to hurt a person or to destroy property.

Anger and aggression do not have to be dirty words. In other words, in looking at aggressive behavior in children, we must be careful to distinguish between behavior that indicates emotional problems and behavior that is normal.

In dealing with angry children, our actions should be motivated by the need to protect and to reach, not by a desire to punish. Parents and teachers should show a child that they accept his or her feelings,

while suggesting other ways to express the feelings. An adult might say, for example, "Let me tell you what some children would do in a situation like this…" It is not enough to tell children what behaviors we find unacceptable. We must teach them acceptable ways of coping. Also, ways must be found to communicate what we expect of them. Contrary to popular opinion, punishment is not the most effective way to communicate to children what we expect of them.

how to speak to an angry kid

Responding to the Angry Child

Some of the following suggestions for dealing with the angry child were taken from The Aggressive Child by Fritz Redl and David Wineman. They should be considered helpful ideas and not be seen as a "bag of tricks."

Catch the child being good. Tell the child what behaviors please you. Respond to positive efforts and reinforce good behavior. An observing and sensitive parent will find countless opportunities during the day to make such comments as

**"I like the way you come in for dinner without being reminded";**

**"I appreciate your hanging up your clothes even though you were in a hurry to get out to play";**

**"You were really patient while I was on the phone";**

**"I'm glad you shared your snack with your sister";**

**"I like the way you're able to think of others";**

**"Thank you for telling the truth about what really happened."**

Similarly, teachers can positively reinforce good behavior with statements like "I know it was difficult for you to wait your turn, and I'm pleased that you could do it"; "Thanks for sitting in your seat quietly"; "You were thoughtful in offering to help Johnny with his spelling"; "You worked hard on that project, and I admire your effort."

Deliberately ignore inappropriate behavior that can be tolerated. This doesn't mean that you should ignore the child, just the behavior. The "ignoring" has to be planned and consistent. Even though this behavior may be tolerated, the child must recognize that it is inappropriate.

Provide physical outlets and other alternatives. It is important for children to have opportunities for physical exercise and movement, both at home and at school.

- G.RamMohan

# MITRA MEDIA AWARDS- 2018

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் தொடங்கி 3 ஆண்டுகள் நிறைவு அடைந்து நான்காம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிறது. இதன் ஆசிரியர் எம்.எஸ்.மூர்த்தி பல்வேறு

தொழில்களை ஒருங்கிணைத்து மித்ரா குழுமத்தை உருவாக்கி திறம்பட நடத்தி வருகிறார். அதன் ஒரு அங்கம் தான் **MITRA INTERNATIONAL BUSINESS CLUB.**

பல்வேறு தொழில்களில் ஈடுபட்டுளோரை ஒருங்கிணைத்து அவர்களது தொழில் வளர்ச்சிக்கு மேலும் ஊக்கம் தரும் வகையில் விமிங்சி செயல்பட்டு வருகிறது.

பொதுவாக வாட்ஸ்அப் குரூப் என்பது "ஹலோ", "ஹாய்", "குட்மார்னிங்" என்று மட்டுமே சொல்வதற்கும், உணர்வுகளைத் தூண்டுகிற அருவருக்கத்தக்க படங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கும்தான் என்று

நாம் நினைத்தோம். ஆனால் **MADAMS & ADAMS GROUP** அப்படியல்ல. இதில் உள்ள அனைவரும் சமுதாயத்தின் முக்கியத்துறைகளில் அங்கம் வகிப்பவர்கள். சமுதாய நலனில் அக்கறை உள்ளவர்கள்.

மித்ரா டைம்ஸ் மற்றும் மேடம்ஸ் - ஆடம்ஸ் குருப் இணைந்து "மித்ரா மீடியா

அவார்ட்ஸ் 2018 என்ற நிகழ்ச்சியை ஏப்ரல் 15ந் தேதி, சென்னை எழும்பூர் அம்பாசிடர் பல்லவா ஓட்டலில் ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். டைனஸ்டி ஹாலில் நடைபெற்ற இந்த சிறப்பான நிகழ்ச்சியில்,

தொழிற்துறை, கல்வித்துறை, கலைத்துறை, ஊடகத்துறை, அரசியல், மருத்துவம், வங்கி காவல் எனப் பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்குபவர்களுக்கு விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. விழாவில் பங்குபெற்று நீதியரசர்கள் டி.என்.வள்ளிநாயகம், எஸ்.எம். கிருஷ்ணன் ஆகியோர் விருதுகளை வழங்கி சிறப்பித்தார்கள்.

# விருதுபெற்றோர் பட்டியல்

திரு. சக்சேனா சன் டி.வி. EX.CEO

திரு.S.குணசேகரன்

வித்ய விகாஸ் கல்வி நிறுவனர்

திரு. AR.V.காசிநாதன்

உயர்நீதிமன்ற வழக்கறிஞர்

திரு.டோமினிக் சேவியோ ஜோசப்

உயர்நீதிமன்ற வழக்கறிஞர்

திரு. P. பெரியண்ணன்

இமயம் கல்வி நிறுவனர்

திரு. சுரேஷ்குமார்

வித்ய விகாஸ் கல்வி நிறுவன இயக்குனர்

திரு. S.பாஸ்கர் சாய் இண்டர்நேசனல்

மாதம்பட்டி திரு. நாகராஜ்

லட்சுமி கேட்டரிங்.

திரு. A.E. ஜெகதீசன்

திரு. லியாகத் அலிகான்

திரு.கி.விடாரண்யம்

திருமதி. வசந்தி ஸ்டான்லி

திரு. V.R.S. சம்பத்

திருமதி. ஸ்டெபி

திருமதி. டாக்டர் பிரேமலதா

கின்னஸ் திரு. பாபு கணேஷ்

திரு.ஹரிகுமார்

பேராசிரியர் திரு. சொற்கோ கருணாநிதி

திரு. அருள்தாஸ்

திரு. அருள்மணி

திரு. K.B. பாலசுப்பிரமணியன்

திரு. சாண்டி

திருமதி. ப்ரியா சுப்பிரமணியன்

திரு.மரண கானா விஜி

மயக்கமா,
கலக்கமா
மனதிலே
குழப்பமா
என்று
பாடியபடி
உள்ளே
வந்தார்
கபாலிகான்.

# கபாலிகான் நியூஸ்

## "என்ன குழப்பம்....யாருக்கு குழப்பம்? என்றோம்

எல்லோருக்கும் குழப்பம். எனக்கும் குழப்பம் என்றவர் செய்திகளை சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

மோடி அரசின் திட்டங்கள் மக்களை முன்னேற்றம் காரணம் அளவிற்கு இல்லை. அவர்கள் கொண்டு வந்த பணமதிப்பிழப்பு, ஜி.எஸ்.டி, போன்றவற்றால்வ பொருளாதார வீழ்ச்சி என்று அந்தக் கட்சி மூத்த தலைவர் அறிக்கை விடுகிறார். ஆனாலும் எல்லா தேர்தலிலும் எல்லோரும் தாமரைக்கு வாக்களிக்கிறார்கள் என்கிறார்கள். உண்மையிலேயே மக்கள் வாக்களிக்கிறார்களா? வாக்கு இயந்திரம் வாக்களிக்கிறதா? என்ற குழப்பம்.

## அடுத்த குழப்பம்?

காங்கிரஸ் கட்சிக்கு ராகுல்காந்தி தலைமையேற்ற பின்பு காங்கிரஸ் கட்சி விஸ்வரூபம் எடுக்கும் என்கிறார்கள். ஆனால் பாரதிய ஜனதாவுக்கு எதிராக அனைத்து கட்சிகளையும் ஒருங்கிணைக்கக்கூடிய வலிமை ராகுலுக்கு போதவில்லையோ என்று எண்ணத்தோன்றுகிறது. எனவே காங்கிரஸ் வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று ஆட்சி அமைக்குமா? என்கிற குழப்பம்.

## "மேலே"?

காங்கிரஸ், பிஜேபி அல்லாத கட்சிகள் தங்களுக்கு 3வது அணி அமைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் காய் நகர்த்துகின்றனர். ஆனால் மம்தா இன்னும் கூட்டணியில் கம்யூனிஸ்டுகள் இருக்குமா? கடைசி நேரத்திலும் 3வது அணி என்பது உருவாகுமேயானால் தேர்தலில் வெற்றி கிட்டுமா என்பது குழப்பமே!

## "காந்தியைப்பத்தி தான் பேச வந்தேன் காவேரியைப்பத்தி இல்லை"

- எடப்பாடி விளக்கம்

## தமிழகத்தில் என்ன குழப்பம்?

அ.தி.மு.க.வைப் பொறுத்தவரை அது பா.ஜ.க.வின் கைப்பாவை எனற குற்றச்சாட்டு நிருபணமான ஒன்று. என்னாதான் அமைச்சர்கள் நிடுநிலையாளர்கள் என்ற போர்வையில் கருத்து சொல்லும். பி.ஜே.பி.காரர்கள் உறவே இல்லை என்று சத்தியம் பண்ணிசொல். அதுதான் உண்மை. அதனால்தான் அமைச்சர் ராஜேந்திர பாலாஜி "மோடி இருக்க பயமேன்" என்று வேண்டும். ஆனாலும் வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் அ.தி.மு.க.விற்கு எத்தனை சீட் கொடுப்பார்கள். அதில் இ.பி.எஸ். ஓ.பி.எஸ். தனித்து அளித்து பிரித்துத்தரப்படுவதில் இல்லாமல் இல்லையா? அல்லது இரண்டு மாதங்கூட இந்த ஆட்சி நீடிக்காது சென்ற அதிகாரிகள் மத்தியில்

உலவும் மனநிலை உண்மையாக இனிக்குமா? என்ற குழப்பம் அ.தி.மு.க.வில்.

## தி.மு.க.விலுமா குழப்பம்?

தி.மு.க.வின் செயல்தலைவர் ஸ்டாலின் கடந்த பிப்ரவரி முதல் ஆய்வு மோடிக்கு கருப்புக் கொடி, கடை அடைப்பு, ரயில் மறியல், காவிரி மீட்புப் பயணம், மனிதசங்கிலி என்று பரபரப்பாக தி.மு.க. தொண்டர்களை உற்சாகப்படுத்தி வருகிறார். ஆனாலும் அயராத உழைப்பு விழலுக்கு இறைத்த நீராகத்தான் போகும் என்றே தெரிகிறது.

## எப்படிச் சொல்கிறார்கள்?

எல்லாம் உட்கட்சிப் பூசல்களை வைத்துதான். அதைத்தான் சரி செய்து விடுவேன் என்கிறார் ஸ்டாலின்.

தொண்டவர்களை சமாதானப் படுத்தலாம். உற்சாகப்படுத்தலாம். உத்வேகம் தரலாம். ஆனால் அவரது ஆதரவாளர்கள் மாவட்டச் செயலாளர்கள் அடிமட்ட தொண்டர்களை மதிப்பில்லை. ஸ்டாலின் “ ஊராட்சி கழகம் என்பது கட்டித்தின் அடித்தளம் போல கழகத்தின் அடித்தளம்“ என்று சொன்னாலும் ஊராட்சி கழகச் செயலாளர்களை வழிநடத்தவேண்டிய ஒன்றியச் செயலாளர்கள் குறுநில மன்னர்கள் “நன் ஒன்றியச் செயலாளர் நான் சொல்பவதை செய் என்று உத்தரவிடுகிறார். கூட்டுறவுச் தேர்தலில் அ.தி.மு.க.வுடன் சில இடங்களில் கூட்டணி வைத்துக் கொண்டு தனது உறவினர்களுக்கு சில பதவிகளைப் பெற்றுக் கொண்டு உண்மையான கட்சிக்காரர்களை புறக்கணித்துள்ளனர்.

## இதெல்லாம் ஸ்டாலினுக்கு தெரியாமல் நடக்கிறதா?

ஆனால் கள ஆய்வில் வைக்கப்பட்ட பெட்டியில் புகார்கள் குவிந்துள்ளது. அதன்படி என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப்போகிறார் என்ற குழப்பத்தில் தி.மு.க. தொண்டர்கள்.

தமிழக காங்கிரஸ் தலைவர் திருநாவுக்கரசர் கோஷ்டி சண்டையில் இருந்து இன்று எப்படி மீள்வது குறித்த குழப்பம்.

நாம என்னதான் ஸ்டாலின் தான் முதல்வர்ன்னு மேடைக்கு மேடை முழங்கினாலும் தி.மு.க. தொண்டர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்களா என்று வைகோவுக்கு குழப்பம்.

நம்ம கேப்டன் நல்லா பேசினாலே மீடியாக்காரர்கள் அதை திரிச்சி வெளியிட்டு டேமேஜ் பண்ணுவாங்க இப்ப கேப்டன் பேசுறத வைச்சி எப்படி மக்கள் மத்தியில் மாத்திச் சொல்லி வாக்குகளை சிதறடிப்பார்களோ என்று தே.மு.க.தி.க தெண்டர்களுக்கு குழப்பம்.

**களஆய்வுக்கு வந்த அனைவருடனும் புகைப்படம் எடுத்துக்கொண்ட மு.க.ஸ்டாலின்**

கமல் ரஜினிக்கு திராவிடக் கட்சிகளில் தாக்குதலிலிருந்து தப்பிக்க முடியுமா என்ற குழப்பம்.

தங்கள் வாக்குகளை நடிகர்கள் பிரித்துக் கொள்வார்களே என்று சீமானுக்கு குழப்பம்.

திவாகரன் வரவால் தனக்கு பாதிப்பு வந்திடுமோ என்று தினகரனுக்கு குழப்பம்.

ஆனால் எல்லா அரசியல் கட்சிகளும் மக்களை எப்படி குழப்பத்தில் ஆழ்த்திவிட்டு தங்கள் காரியங்களை சாதித்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதுதான் ஆச்சரியம்

## காவேரி மேலாண்மை வாரியம் அமையுமா அமையாதா?

சமீபத்தில் டெல்லி சென்ற முதலமைச்சர் எடப்பாடி இதுகுறித்து பிரதமரை சந்தித்து பேசுவீர்களா என்று கேட்டதற்கு காந்தியைப்பத்தி தான் பேச வந்தேன் காவேரியைபத்தி இல்லை என்கிறார்.

## அய்யயோ இவ்வளவு குழப்பங்களா? ஆமா உங்களுக்கு என்ன குழப்பம்?

இல்லை ஆசிரியர் ஊரில் இல்லாத நேரத்தில் இந்த செய்தியை போடுவீங்களான்று குழப்பம் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலிகான்.

# சாவித்திரிக்கு பெருமை சேர்ப்பாரா கீர்த்திசுரேஷ்!

நடிகை சாவித்திரியின் வாழ்க்கை, தமிழில் 'நடிகையர் திலகம்' என்ற பெயரிலும், தெலுங்கில் 'மகாநதி' என்ற பெயரிலும் சினிமா படமாக தயாராகி உள்ளது. இதில் சாவித்திரி கதாபாத்திரத்தில் கீர்த்தி சுரேசும், ஜெமினிகணேசன் வேடத்தில் துல்கர் சல்மானும் நடித்துள்ளனர். சமந்தாவும் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் வருகிறார். இந்த படத்தின் பாடல் வெளியீட்டு விழா ஐதராபாத்தில் நடந்தது.

விழாவில் நடிகை கீர்த்தி சுரேஷ் பேசியதாவது:

"பெண் என்பவள் பலம் பொருந்தியவள் என்பதற்கும், நினைத்ததை சாதித்து காட்டுவாள் என்பதற்கும் உதாரணமாக வாழ்ந்தவர் நடிகை சாவித்திரி.

அவரது கதாபாத்திரத்தில் என்னால் நடிக்க முடியுமா? என்று தயங்கினேன். இது எனது சினிமா வாழ்க்கையில் முக்கிய படமாக இருக்கும் என்று பலரும் உற்சாகம் அளித்ததால் ஒப்புக்கொண்டேன். சாவித்திரி சம்பந்தமான புத்தகங்களை படித்தும், அவரது மகள் சாமுண்டீஸ்வரியிடம் விவரங்கள் சேகரித்தும் பல விஷயங்களை தெரிந்துகொண்டு இந்த படத்தில் நடித்தேன். சாவித்திரியாக நடித்தது பெருமையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறது. இந்த படத்துக்கு ரசிகர்கள் மத்தியில் எப்படி வரவேற்பு இருக்கும் என்பதை அறிந்துகொள்ள பதற்றமாக இருக்கிறது." என்கிறார் கீர்த்திசுரேஷ்

நடிகர் அஜித் ஹெலிகாப்டர் ஓட்டுவது, ஆள் இல்லா குட்டி விமானங்களை இயக்குவது ஆகியவற்றில் கற்றுத் தேர்ந்தவர்.

வருகிற செப்டம்பர் மாதம் ஆஸ்திரேலியாவில் ஆள் இல்லாத விமானத்தை பயன்படுத்தி மருத்துவ சேவை செய்வதற்கான போட்டி நடைபெறுகிறது. இதில் சென்னை எம்.ஐ.டி. தொழில்நுட்ப பிரிவு மாணவர்கள் குழு ‘தக்ஷா’ என்ற பெயரில் பங்கேற்கிறது.

55 நாடுகள் பங்கேற்கும் இந்த தொழில்நுட்ப போட்டியில் எம்.ஐ.டி. மாணவர் குழு 2வது இடம் பிடித்துள்ளது. ஆள் இல்லா குட்டி விமானம் 30 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள ஒருவரின் ரத்த மாதிரியை எடுத்துக் கொண்டு மருத்துவமனைக்கு வந்து சேர்வதே இந்த போட்டி.

இதுபற்றி கேள்விப்பட்ட நடிகர் அஜித், இந்த போட்டியில் பங்கேற்கும் மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதாகவும், தொழில்நுட்ப உதவிகளை செய்வதாகவும் கூறினார். எம்.ஐ.டி. நிர்வாகத்திடம் இதுபற்றி தெரிவித்தார்.

வெளியே உள்ளவர்கள் அதில் பங்கேற்க முடியாது என்று அவரிடம் தெரிவிக்கப்பட்டது. இதையடுத்து முறைப்படி விண்ணப்பம் செய்தார். அதைத் தொடர்ந்து ஆள் இல்லா விமான போட்டியில் பங்கேற்கும் தொழில்நுட்ப பிரிவு மாணவர்களின் ஆலோசகராக அஜித் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்

65வது தேசிய திரைப்பட விருதுகள் கடந்த மாதம் அறிவிக்கப்பட்டன. அதன்படி விருது வழங்கும் விழா டெல்லியில் இன்று நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் இசையமைப்பாளர் ஏ.ஆர்.ரகுமான், கே.யேசுதாஸ், ஸ்ரீதேவி குடும்பத்தினர், வினோத் கண்ணா குடும்பத்தினர் உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர். இவர்களுக்கு ஜனாதிபதி ராம்நாத் கோவிந்த் தேசிய விருதை வழங்கினார். இதில் ஸ்ரீதேவிக்கான விருதை ஸ்ரீதேவியின் கணவர் போனி கபூர், மகள்கள் ஜான்வி கபூர் மற்றும் குஷி கபூர் ஆகியோர் பெற்றுக் கொண்டனர்.

விஜய் தற்போது ஏ.ஆர்.முருகதாஸ் இயக்கத்தில் தளபதி 62 படத்தில் நடித்து வருகிறார். சமூக பிரச்சனையை மையமாக வைத்து உருவாகும் இந்த படத்தில் விஜய் ஜோடியாக கீர்த்தி சுரேஷ் நடிக்கிறார். வரலட்சுமி, ராதா ரவி, பழ.கருப்பையா உள்ளிட்ட பலரும் நடிக்கும் இந்த படத்தற்கு ஏ.ஆர்.ரகுமான் இசையமைக்கிறார். சன் பிக்சர்ஸ் பிரம்மாண்டமாக தயாரிக்கும் இந்த படத்தின் படப்பிடிப்பு விறுவிறுப்பாக நடந்து வருகிறது. இந்த படம் தீபாவளிக்கு ரிலீஸாக இருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில், விஜய்யின் அடுத்த படத்தை இயக்கப்போவது யார் என்று ரசிகர்கள் மத்தியில் ஒரு எதிர்பார்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. அதற்கேற்றார் போல் அவ்வப்போது விஜய்யின் அடுத்த படத்தை இயக்கும் இயக்குநர் யார் என்பது குறித்தும் செய்திகள் வெளியாகி வருகின்றன. அந்த வகையில் விஜய்யின் அடுத்த படத்தை மோகன் ராஜா இயக்கவிருப்பதாக சமீபத்தில் தகவல்கள் வெளியாகின. இந்நிலையில், இயக்குநர் ஏ.எல்.விஜய், நடிகர் விஜய்யின் சம்மதத்துக்காக காத்திருப்பதாக கூறியிருக்கிறார்.

இயக்குனர் விஜய் இயக்கத்தில் 2013ல் வெளியான படம் ‘தலைவா’. விஜய்அமலாபால் நடித்த இந்த படம் பல தடைகளை கடந்து திரைக்கு வந்தது. “தற்போது, ‘தலைவா2’ படத்துக்கு கதை தயாராக இருக்கிறது. விஜய்க்கும் இது தெரியும். அவர் ‘ஓ.கே’ சொன்னால் படத்தை ஆரம்பித்து விடுவேன்” என்று இயக்குனர் விஜய் தெரிவித்துள்ளார்

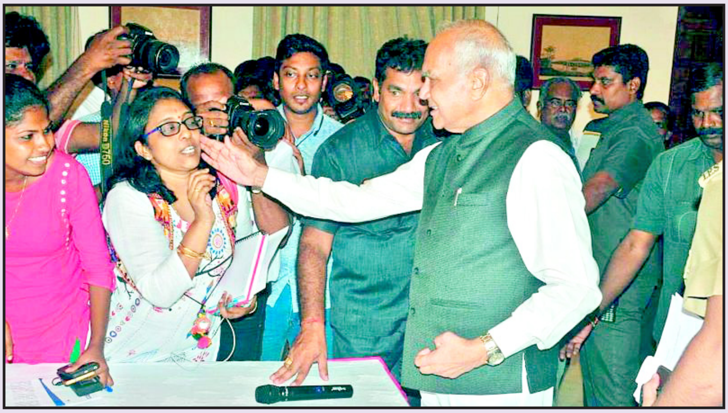
விமல் நடிப்பில் ‘மன்னர் வகையாறா’ கடந்த ஜனவரி மாதம் வெளியானது. அவரது நடிப்பில் அடுத்ததாக ‘கன்னிராசி’ படம் ரிலீசுக்கு தயாராகி வருகிறது. இதையடுத்து, அவரது நடிப்பில் அரைடஜன் படங்களுக்கு மேல் வர இருக்கின்றன.

விமல் அடுத்ததாக இயக்குனர் எழில், இயக்குனர் சுராஜ், இயக்குனர் வசந்தமணி, இயக்குனர் மஜித் இயக்கத்தில் நடிக்க இருக்கிறார். அதேபோல் பூபதி பாண்டியன் இயக்கத்திலும் மீண்டும் நடிக்க இருக்கிறார்.

அருள்நிதி நடிப்பில் த்ரில்லர் கதையாக உருவாகி இருக்கும் `இரவுக்கு ஆயிரம் கண்கள்' படம் வருகிற மே 11ஆம் தேதி ரிலீசாக இருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மு.மாறன் இயக்கியிருக்கும் இந்த படத்தில் அருள்நிதி ஜோடியாக மஹிமா நம்பியார் நடித்துள்ளார். அஜ்மல், வித்யா பிரதீப், சாயா சிங், சுஜா வருணி, ஆனந்த்ராஜ், ஜான் விஜய், லக்ஷ்மி ராமகிருஷ்ணன், ஆடுகளம் நரேன் உள்ளிட்ட பலரும் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளனர். ஒரே நாளில் நடைபெறும் சம்பவங்களை மையப்படுத்தி த்ரில்லர் கதையாக உருவாகி இருக்கும் இந்த படத்திற்கு சாம்.சி.எஸ் இசையமைத்திருக்கிறார்.

எம் பதில்கள்



## கவர்னர் பதவி சர்ச்சைக்குள்ளாகிறதே?

அரசியலில் இருந்து ஒய்வு பெற்றவர்களுக்கு ஏதேனும் பதவி தரவேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் மத்திய அரசு கவர்னராக அவர்களை ஏதேனும் ஒரு மாநிலத்திற்கு நியமிக்கிறார்கள். அரசியலில் பரபரப்பாக இருந்தவர்கள் கவர்னர் பதவி வகிக்கும்போதும் அதே பரபரப்பை காட்டும் போதுதான் அவரது பதவி சர்ச்சைக்குள்ளாகிறது.

அப்படித்தான். சென்னா ரெட்டி, கிரண்பேடி உள்ளிட்ட சில கவர்னர்கள் மாநில அரசுளோடு மோதல் போக்கை கடைபிடித்தார்கள். தமிழகத்தை பொறுத்தவரையில் ஆளுநர் புரோகித் செயல்பாடுகள் அடிக்கடி சர்ச்சைக்குள்ளாகின்றன. மாநில அரசின் நிர்வாகத்தில் தலையிடும் விதமாக ஆங்காங்கே ஆய்வு என்ற பெயரில் அரசுக்கு எதிராக செயல்படுவதாக ஆளும் கட்சியைத் தவிர மற்ற அனைத்து கட்சியனரும் சமூக ஆர்வலர்களும் குற்றம் சாட்டினர். ஆனால் இதை கண்டிக்க வேண்டிய ஆளும் கட்சியோ மத்திய அரசுக்கு பயந்து எந்த கருத்தையும் தெரி விப்பதில்லை. சமீபத்தில் ஒரு பெண் கல்வியாளர் கைது தொடர்பாக ஆளுநரை தொடர்புபடுத்தி உலா வந்த செய்திகளும் அவர்மீதான குற்றச்சாட்டுக்கு அவரே விசாரணை கமிஷன் உத்தரவிட்டதும் பெரும் சர்ச்கைக்கு ஆளாகியிருக்கிறது.

## பதினோரு எம்.எல்.ஏ.க்கள் தொடர்பான தீர்ப்பு ஆளும் கட்சிக்கு சாதகம் தானே?

இதுவரை ஒ.பி.எஸ். இ.பி.எஸ். ஒன்றாக இணைந்து ஆட்சியையும் கட்சியையும் நடத்துவது போல தோன்றினாலும், உள்ளுக்குள் உள்குத்து வேலைகள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. ஆனால் பதினோரு எம்.எல்.ஏ.க்கள் தொடர்பான தீர்ப்பு வெளியான பிறகு ஓ.பி.எஸ்.செம கெத்துடன் உலா வருவதாக தெரிகிறது. இதனால் இ.பி.எஸ்.தரப்புக்கு நெருக்கடி ஏற்பட்டிருக்கிறது. எனவே, 18 எம்.எல்.ஏ.க்கள் தீர்ப்பில் ஏதேனும் நல்ல முடிவு ஏற்பட்டால் அதை தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ள எடப்பாடி முடிவு செய்துள்ளார். இதனிடையே தினகரன், திவாகரன் இடையேயான பிளவையும் சரியாக பயன்படுத்திக் கொண்டு ஆட்சிக்கு எந்த இடையூறும் இல்லாமல் ஆட்சியை தொடர எல்லா நிலையிலும் எடப்பாடி தயாராக இருக்கிறார்.

எம் பதில்கள்

## கிராமசபை கூட்டத்தால் ஏதேனும் பலன் உண்டா.?

மக்களால் மக்களுக்காக நடத்தப்படும் மக்களாட்சி தத்துவ முறைதான் இந்தியாவில் உள்ளது. காந்தியடிகள் கிராமத்துவத்திற்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டுமென்றார். இந்த அடிப் படையில் கிராமத்தில் உள்ள மக்கள் தங்களுக்குள் ஒன்று கூடி தங்கள் தேவைகளை ஆராய்ந்து அதை தீர்மானமாக வடித்தெடுத்து ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலர்கள் மூலமாக மாவட்ட ஆட்சியருக்கு அனுப்பி வைப்பது வழக்கமான ஒன்று. இது ஆண்டுக்கு ஆறு அல்லது ஏழு முறை நடைபெறும். குறிப்பாக மேதினம், காந்தி ஜெயந்தி, சுதந்திர தினம், குடியரசு தினம்,ஆங்கிலப் புத்தாண்டு உள்ளிட்ட முக்கிய தினங்களில் நடைபெற்று வருகிறது. இது வழக்கமான ஒன்றாக நடைபெற்றாலும் கூட இந்த ஆண்டு திருவள்ளூர் மாவட்டம் அதிகத்தூர் ஊராட்சியில் நடந்த கிராம சபைக் கூட்டத்தில் மக்கள் நீதிமைய நிறுவனரும், நடிகருமான கமலஹாசன் கலந்து கொண்டது மிடியாக்களின் வாயிலாக பிரபலமாகி இருக்கிறது.

அதைப்போல நடிகை ஸ்ரீபிரியாவும் ஒரு கிராம சபைக் கூட்டத்தில் கலந்துக் கொண்டுள்ளார். மற்ற கிராமசபை கூட்டம் நடத்தப்படுவது சம்பிரதாயம் என்றாலும் கமல் பங்கேற்ற கூட்டத்தில் அவர் செய்ய இருக்கின்ற பணிகளை பட்டியலிட்டு மக்கள் முன்னே படித்துக் காட்டியது புதுமையாக இருந்தது.

**எம் பதில்கள்**

## தேர்வு முடிவுகளுக்குப் பிறகு மாணவர்களின் எதிர்காலம்?

10,11,12ம் வகுப்பு மாணவர்கள் தேர்வு எழுதிவிட்டு முடிவுக்காக காத்திருக்கிறார்கள். இன்னும் ஓரிரு வாரத்தில் வெளியாக இருக்கும் முடிவுகள் மாணவர்களின் அடுத்தகட்ட நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். என்ன படிக்கவேண்டும் என்ற தெளிவு மாணவர்களுக்கு இருக்கவேண்டும். பெற்றோர்களும் தங்கள் பிள்ளைகளை அவர்கள் விரும்புகிறபடியே விருப்பபாடப் பிரிவுகளில் சேர்த்துவிட வேண்டும். ஊடகங்கள் ஆங்காங்கே நடத்துகின்ற வழிகாட்டு பயிற்சியில் சேர்ந்து தங்கள் எதிர்காலத்தை தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். மாணவர்கள் விரும்பும் படிப்பில் சேர்ந்து அவர்கள் வெற்றி பெற மித்ரா டைம்ஸ் வாழ்த்துகிறது.

## ரஜினியின் அரசியல் பயணம் தொடருமா?

படப்பிடிப்பு விஷயமாக அமெரிக்க சென்றுள்ள சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினி வரும் 5ம் தேதி தாயகம் திரும்புகிறார். அதன்பிறகு ரஜினியின் அரசியல் வேகமெடுக்கும் என்று அரசியல் நோக்கர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இந்த முறையும் ரசிகர்கள் சந்திப்பு இருப்பதால் வழக்கம்போல ரஜினி எதையாவது பேசிவிட்டு குடும்பத்தை கவனியுங்கள் என்று சொல்லிவிட்டு போக வாய்ப்பிருக்கிறது. அல்லது மற்ற அரசியல்வாதிகளின் அதிவேக பாய்ச்சலுக்கு ஈடுகொடுக்கும் விதமாக முழுநேர அரசியலில் ஈடுபடவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

# பொது அறிவுக் குவியல்

S.JANAKI
STD X
GOOD SHEPHERED
M.H.S,School Chennai

1. இரண்டாம் கர்நாடக போரின் முடிவில் எந்த ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாயிற்று
2. கனிஷ்கரின் தலைநகர்
3. பாண்டியர்களின் ஓவியக்கலை வளர்ச்சியை பறைசாற்றுவது
4. டெல்லியின் பழங்காலப் பெயர்
5. குஷாணர்கள் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள்
6. தக்கர்களை ஒடுக்கிய ஆங்கிலேய ஆளுநர்?
7. புத்த தத்தர்' யாருடைய காலத்தில் வாழ்ந்தார்
8. சோழர்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்து எழுதியுள்ள வெனிசு வரலாற்று ஆசிரியர்
9. சமுத்திர குப்தனால் சிறை பிடிக்கப்பட்ட பல்லவ அரசன்
10. சாதவாகனா வம்சத்தின் சிறந்த அரசர் யார்?
11. மாவீரன் சிவாஜியின் தலைநகரம் எது?
12. பண்டைய காலத்தில் கலிங்கத்தை ஆண்டவர்களில் யார் மிகப்பெரிய அரசராக கருதப்படுகிறார்?
13. பண்டைய இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த மருத்துவராகக் கருதப்படும் தன்வந்திரி யாருடைய அரசவையில் ஆலோசனைகளை தந்து வந்தார்?
14. இரண்டாவது தரைன் யுத்தத்தில் பிருத்விராஜை தோற்கடித்தது யார்?
15. புத்தர் பிறந்த இடம் தற்போது உள்ள நாடு

## விடைகள்

1. பாண்டிச்சேரி உடன்படிக்கை
2. பெஷாவர்
3. சித்தன்னவாசல்
4. இந்திர பிரஸ்தம்
5. சீனா
6. வில்லியம் பெண்டிங்
7. அச்சுத களப்பாளன்
8. மார்க்கோ போலோ
9. விஷ்ணுகோபன்
10. கௌதமிபுத்திர சதகர்னி
11. ராய்கார்
12. காரவேலர்
13. சந்திரகுப்த விக்கிரமாதித்தியா
14. கஜினி முகமது
15. நேபாளம்

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.

# Mitra International

## Lake View
## Club & Suites

## Early Birds Special Offers

**Special Complimentary Offers for First 500 Resident & Life term Members**

**Family Holidays:**

*Five Years Annual Family Holidays In India at Ooty,Kodaikanal& Goa For 2nights & 3 days for Family of Two Adults & Two children and Abroad Family Holidays for Three nights stay At* **Sri Lanka & Dubai UAE.**

*Five years of* **Travel Policies** | *Complimentary periodical* **Family movies at Club** *mini Theater*

*Exclusive Mitra International Kodaikanal associated 3Star Reputed hotelAccess for 5 years Special Discounted Hotel Membership Eligibility for Hill Station Family Holidays& Many more*

**Important Information :** *Lakeview Club & Suites All Licensees under progressMembership Sale commencementfrom 15th June'18 – Club Operations from1st Oct'18 visit website*

**www.mitrahomemakers.com**

Corporate Off: 501 & Red. Off: 602, Suruthi Block, Chitra Avenue,
No.9, Choolaimedu High Road, Chennai - 600 094
Phone: 044-23743007 - 23743008
email: msmoorthy68@yahoo.co.in
Web:www.mitrahmemakers.com

MITRA TIMES Tam & Eng Monthly Postal Registration No. TN/CH(C)/523/16-18
Registered with Registrar of News Paper for India Under No.TNBIL/2015/64028 - Date of publishing 1st week of Every Month

# தங்க. ஆனந்தன்

திருமுட்டம் ஒன்றிய தி.மு.க. செயலாளர்
கடலூர் கிழக்கு மாவட்டம்
செல்.9994523666