

# மித்ரா டைம்ஸ்

MITRA TIMES

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்  
Tamil & English Monthly

ஆண்டு-4  
Volume-4

இதழ் 12  
Issue-12

மே-2019  
May - 2019

விலை ரூ.20/-  
Price Rs.20/-

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-  
Annual Subscription Rs.240/-

துணிந்தால்  
முன்னேற்றம்;  
பயந்தால்  
தடுமாற்றம்

- ஆசிரியர் கஜதல்



கண்ணதாசன்  
மகனை படிக்கச்  
சொன்ன காமராஜர்!

சாதனைக்கு  
வறுமை  
தடையல்ல!

தென்னிந்திய  
சக்தி பீடங்கள்!

தமிழகத்தை நெருங்கும் 'விகா' அரசியல் புயல்!

- கபாலி கான்

## சென்னை விஜய்ஸ் நர்சிங் ஹோம் நிர்வாக இயக்குனர் டாக்டர். பி. குமரவேல் - திருமதி. பத்மா குமரவேல் இல்லத் திருவிழா



சென்னை விஜய்ஸ் நர்சிங் ஹோம் நிர்வாக இயக்குனர் டாக்டர். பி. குமரவேல் - திருமதி. பத்மா குமரவேல் இணையர்ள் அன்புமகள்  
டாக்டர் கே. பத்மநாபன் - டாக்டர் கே.சிவராட்சனி (அஞ்சன் மருந்து நிறுவன நிர்வாக இயக்குனர் திரு.சி. கலைச்செல்வன் - திருமதி லலிதா  
இணையர்ள் மகள்) ITC கிராண்ட் சோழாவில் 17.4.2019 அன்று நடைபெற்ற திருமண விழாவில் பங்குபெற்று மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர்  
திரு. எம். எஸ். மூர்த்தி மணமக்களை வாழ்த்தினார். உடன் மணமக்களின் பெற்றோர்கள் மற்றும் மித்ரா டைம்ஸ்  
நிர்வாக ஆசிரியர் திருமதி. சுஜாதா மூர்த்தி, திருமதி. கலா, செல்வி சுருதி லைட்சமி, செல்வி சினேகா, செல்வி சூர்யா ஆகியோர் உள்ளனர்.

என் எண்ணம்



## துணிந்தால் முன்னேற்றம்! பயந்தால் தடுமாற்றம்!

- ஆசிரியர் கடிதம்

எண்ணித் துணிக கருமம்-துணிந்தபின்  
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு

இது அய்யன் வள்ளுவரின் திருவாக்கு.  
திருக்குறளில் இல்லாத கருத்துக்களே  
இல்லை. மனிதன் கருவறை தொடங்கி  
கல்லறை செல்லும் வரை அவர் தொடாத  
கருத்துக்கள் இல்லை. அந்த வகையில்  
இந்தக் குறளுக்கான விளக்கம்  
என்னவென்றால் ஒரு மனிதன் தான்  
செய்யும் தொழில் தொடங்கும்போது  
என்ன நிலையில் இருந்தானோ அதை  
தொடரும்நிலையிலும் இருக்க வேண்டும்  
என்பதாகும்.

இந்திய திருநாட்டில் வேலை இல்லாத  
இளைஞர்களின் எண்ணிக்கை பல கோடி.  
எல்லோரும் அரசு வேலையை எதிர்பார்த்துக்

அச்சிட்டுவெளியிடுபவர்  
ஆசிரியர்  
எம்.எஸ்.மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்  
திருமதி. சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்  
மணலூர் கி.விடாரண்யம் பி.ஏ., பி.ஜி.எல்.,  
9789837069 / 6379283750

இதழ் சிறப்பு ஆலோசகர்கள்  
R. குணசேகர், CEO நாகராஜ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்  
N. ரமேஷ்குமார்

நிர்வாக மேலாளர்  
ஆசிக்பாபு

முதன்மை செய்தியாளர்  
திருமதி. சசிகலா சுதர்சன்

செய்தியாளர்கள்  
N. மணிவண்ணன் (நாகை)  
மோகன்ராஜ் (காஞ்சிபுரம்)  
S. முத்துராஜ் (கோவை)

இணையதள செய்தியாளர்கள்  
S. சுருதிலட்சுமி (B.Sc.,)

சட்ட ஆலோசகர்  
V.N.பிரசாத் M.A.,B.L.,

வடிவமைப்பு  
தங்கம் கிராபிக்ஸ், சென்னை 35  
விளம்பரம், சந்தா தொடர்புக்கு  
திருமதி. நிரோஷாதிலிப்  
044-23743007/8

அலுவலகம்:

001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா  
அவென்யூ, 9, சூளைமேடு ஹைரோடு,  
சென்னை--94.

போன் : 044-23744661,-23743007/8

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

காத்திருக்காமல், தாமே சொந்தமாக தொழிலை செய்ய முன்வர வேண்டும். “கைத்தொழில் ஒன்றை கற்றுக்கொள்; கவலை இல்லை ஒத்துக்கொள்” என்ற வரிகள் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் மனதில் பதித்துக்கொள்ள வேண்டிய வைர வரிகள். தொழில் தொடங்க முதலீடு மட்டும் அவசியமில்லை. அந்த தொழிலில் முன்னேற்றம் அவசியம். எந்தத் தொழில் செய்தாலும் அதனை முழுமையாக தெரிந்துகொண்டு இறங்க வேண்டும். அதில் இறங்கிய பின்பு யோசிக்கக்கூடாது. அது பாதி கிணற்றை தாண்டிய நிலையாகும்.

சிலர் ஒரு தொழிலை தொடங்கி விட்டு அதில் வரும் தடங்கல்களை கண்டு அஞ்சி அந்த தொழிலை தொடராமல் விட்டு விடுவார்கள். “என்ன செய்வது, நான் உப்பு விக்கப்போனால் மழை பெய்யுது, மாவு விற்கப் போனால் காற்று அடிக்குது?” என்று சிலர் புலம்பலாம்.

இந்த காலத்தில் இதை விற்க வேண்டும் என்ற சிந்தனை இல்லாததே அதற்கு காரணம். அதனால் தான் ஒரு தொழிலை முழுமையாக அறிந்து அதன் தன்மையை ஆராய்ந்து அதில் எழக்கூடிய பிரச்சினைகள் என்ன, அதை தீர்க்கும் வழிமுறை என்ன என்பதைப் பற்றிய அறிவு இருப்பது அவசியம். இதை உணர முடியாது. அனுபவத்தால் தான் தெரியும் என்று சிலர் சொல்லக்கூடும். தான் அனுபவமில்லாமல் ஈடுபட்டு திரும்புவதை விட அத்தொழிலில் ஏற்கனவே ஈடுபட்டு வெற்றி படைத்தவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை படிப்பிணையாகக் கொள்ளலாம்.

ஒரு தொழிலை தொடங்குவது என்று முடிவெடுத்து முதலீடு செய்து தொடங்கி நடக்கும்போது யாராவது “அய்யய்யோ அந்த தொழிலா அது உனக்கு சரிப்பட்டு வராது. ஏன் அதில் போய் இறங்கினே” என்று பலர் சொன்னாலும், பயந்து பின்வாங்கக்கூடாது. “துணிந்து நில், தொடர்ந்து செல், தோல்வி கிடையாது தம்பி” என்று முன்னேறி கொண்டே இருக்க வேண்டும். துணிந்து நடைபோடும் போதுதான் பிரச்சினைகள் தெளிவு பெறும். அதை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் புலப்படும். அதை விடுத்து பயந்தால் தடுமாற்றம் ஏற்படும். எந்த வேலையும் தொடர்ந்து செய்ய முடியாது.

எனவே தொழிலை தொடங்கும்போது இருக்கும் அதே உற்சாகத்தை தொடர்ந்து அந்த தொழிலில் காட்டினால் முன்னேறலாம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

உன்னால்  
முடியும்  
பெண்ணே

கோமதி மாரிமுத்து

# சாதனைக்கு வறுமை தடையல்ல!

23ஆவது ஆசிய தடகள சாம்பியன்ஷிப் போட்டிகள் கத்தார் தலைநகர் தோகாவில் நடைபெற்று வருகிறது. பல்வேறு விதமாக போட்டிகள் கொண்ட இந்த தொடரில் இந்தியா, சீனா, ஜப்பான், இரான் உள்ளிட்ட 43 நாடுகள் பங்கேற்றுள்ளன.

பெண்களுக்கான 800 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் தமிழகத்தை சேர்ந்த இந்திய வீராங்கனை கோமதி மாரிமுத்து இலக்கை 2:02.70 நேரத்தில் கடந்து தங்கப்பதக்கம் வென்றார். மேலும், இந்த தொடரில் இந்தியா வென்ற முதல் தங்கப் பதக்கமாகவும் இது அமைந்தது.

ஓட்டப்பந்தயம் தொடங்கியபோது ஆறாவது இடத்தில் இருந்த கோமதி, பிறகு வேகமாக மட்டுமின்றி சாதுர்யமாக செயல்பட்டு இரண்டு இலங்கை வீராங்கனைகளை பின்னுக்குத்தள்ளி மூன்றாவது இடத்துக்கு முன்னேறிய கோமதி, கடைசி 200 மீட்டரில் கஜகஸ்தான் மற்றும் சீனாவை சேர்ந்த வீராங்கனைகளை கடந்து முதலிடத்தை பிடித்து அனைவரையும் ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்தினார்.

30 வயதாகும் கோமதி தான் பங்கேற்கும் மூன்றாவது ஆசிய தடகள சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் இந்த சாதனையை நிறைவேற்றியுள்ளார். இதற்கு முன்னர் 2013 மற்றும் 2015ஆம் ஆண்டுகளில் நடைபெற்ற ஆசிய தடகள போட்டிகளில் பங்கேற்ற

கோமதியால் முறையே ஏழு மற்றும் நான்காவது இடத்தையே பெற முடிந்தது.

விவசாயத்தை தொழிலாக கொண்ட கோமதியின் குடும்பத்தில் ஒரு ஆண் உள்பட மொத்தம் நான்கு குழந்தைகள்; அதில் கோமதிதான் இளையவர். கோமதியின் வெற்றி குறித்து அவரது அண்ணன் சுப்ரமணி, “பள்ளிக் காலத்திலிருந்தே தடகளத்தில் அதிக ஆர்வமுடையவராக கோமதி இருந்தார். ஒருகட்டத்தில், ‘நான் தினமும் திருச்சிக்கு சென்று தடகள பயிற்சி எடுக்கவுள்ளேன்’ என்று கோமதி கூறியபோது, நான் அதற்கு மறுப்பு தெரிவித்தேன். அதன் காரணமாக எங்கள் இருவருக்கும் அடிக்கடி சண்டை நடக்கும். இருப்பினும், எங்கள் தந்தையின் தொடர் ஆதரவின் காரணமாக பல்வேறு வெற்றிகளை பெற்ற கோமதி படிப்படியாக தனது வாழ்க்கையில் முன்னேறினார். கோமதிக்கு வருமான வரித்துறையில் பணிகிடைத்த ஓர் ஆண்டில் எங்களது தந்தை மறைந்தது அனைவரையும் அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியது.

ஆனால், வெளியுலகத்திற்கு தெரியாத இந்த குக்கிராமத்தை கோமதி நாடறிய செய்வார் என்று நினைத்துக்கூட பார்க்கவில்லை. என்னுடைய மகிழ்ச்சியை எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்று தெரியவில்லை” என்று உணர்ச்சி பொங்க கூறுகிறார் சுப்ரமணி.



தொடர்ந்து பத்தாண்டுகளுக்கு மேலாக களத்தில் போராடி வரும் கோமதி தற்போது குறிப்பிடத்தக்க சாதனையை செய்துள்ளதாகவும், ஒலிம்பிக்கில் வெற்றி பெறுவதே அவரது இலக்கு என்றும் அவர் மேலும் கூறினார்.

ஆரம்பகால பயிற்சியாளர் ராஜாமணி "கோமதிக்கு அப்போது சுமார் 20 வயதிருக்கும். விளையாட்டில் நிறைய சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆவலுடன் இருந்த அவருக்கு, முறையான பயிற்சியை சுமார் நான்காண்டு களுக்கு அளித்தேன். தடகளத்திற்கான பயிற்சியை ஆரம்பித்த சில மாதங்களிலேயே மாவட்ட அளவிலும், பிறகு மாநில அளவிலும் கோமதி வெற்றிகளை குவிக்க தொடங்கினார்" என்று கூறும் ராஜாமணி, தான் தமிழ்நாடு காவல்துறையில் பணிபுரிவதாகவும், தனக்கு கிடைக்கும் ஓய்வு நேரங்களில் கோமதி போன்ற மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டுவதை ஆர்வத்துடன் மேற்கொண்டு வருவதாகவும்

கூறுகிறார்.

"திருச்சி நகரத்தின் மையப்பகுதியிலிருந்து சுமார் 30 கிலோமீட்டர் தூரத்திலுள்ள முடிக்கண்டம் என்னும் குக்கிராமத்தை சேர்ந்த இவர், தினமும் அதிகாலை 5:30 மணிக்கும், மாலை 5 மணியளவிலும் நடக்கும் தடகள பயிற்சிக்காக 30 கிலோ மீட்டர் தூரம் பயணித்தார்.

ஒரு பெண்ணாக தான் அனுபவிக்கும் உடல், மனநல பிரச்சனைகளை சுட்டிக்காட்டி கோமதி ஒரு நாள் கூட பயிற்சிக்கு முழுக்கு போட்டதில்லை. அவரது இந்த ஈடுபாடு என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

கோமதி தனது வீட்டிலிருந்து பேருந்து நிறுத்தத்திற்கு போகவே மூன்று கிலோ மீட்டர் நடக்க வேண்டியிருந்தது. இருப்பினும், அனைத்து சோதனைகளையும் சாதனைகளாக மாற்றிய கோமதி பல்கலைக்கழக அளவிலான தடகள போட்டியில் வெற்றி பெற்றவுடன், வருமான வரித்துறையில் பணி கிடைத்து

கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக பெங்களூருவில் வசித்து வருகிறார்.

நான் பயிற்சியளித்த மாணவர்கள் இந்திய விமானப்படை முதல் ரயில்வே வரை பல்வேறு அரசு வேலைகளில் உள்ளனர். ஆனால், இவ்வளவு பின்தங்கிய நிலையிலிருந்து, மிகப் பெரும் சாதனை படைத்துள்ள கோமதி, அவரை போன்ற





பலருக்கு எடுத்துக்காட்டாக உருவெடுத்துள்ளார். கடந்த பத்தாண்டுகளாக இடைவிடாது ஓடி வரும் கோமதி இதுவரை 500க்கும் மேற்பட்ட வெற்றிகளை குவித்துள்ளார்” என்கிறார் பயிற்சியாளர்.

அடுத்த உலக சாம்பியன்ஷிப் வெல்ல வேண்டும் என்பதுதான் எனக்கு இலக்கு. உடனடியாக நான் பயிற்சியை தொடங்க வேண்டும். என்னுடைய பயிற்சியாளர் 5 நாட்கள் மட்டுமே விடுப்பு கொடுத்துள்ளார். முழுநேரமும் பயிற்சி செய்யவேண்டும் என்பதை மட்டுமே யோசித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். இதுவரை, ஆசிய தடகள போட்டியில், 800 மீட்டர் பயந்தயத்தில் 1995ல் வெற்றிபெற்ற சைனி வில்சன் 1:59 நிமிடங்களில் கடந்தது சாதனையாக உள்ளது. அந்த சாதனையை நான் முறியடிக்க வேண்டும் என்று உறுதிபடக் கூறினார்.

கோமதி மாரிமுத்துக்கு அரசியல் கட்சியினர் பலரும் உதவித்தொகை வழங்கி வருகின்றனர். இந்நிலையில் கோமதி மாரிமுத்துவுக்கு தமிழக அரசு சார்பில் ரூ.15 லட்சம் ரூபாயும் திமுக சார்பில் 10 லட்சமும் தமிழக காங்கிரஸ் சார்பில் ரூ.5 லட்சமும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விஜய் சேதுபதி ரூ.5 லட்சமும், ரோபோ சங்கர் ரூ.1 லட்சமும் மேலும் பலரும் நிதி உதவி அளித்து வருகின்றனர்.

தங்க மங்கை கோமதியை பாராட்டி

ஊக்குவிக்கும் வகையில் அஞ்சல்தலை சேகரிப்பாளர் விஜயகுமார், ரகுபதி, லால்குடி விஜயகுமார் இந்திய அஞ்சல்துறை மைஸ்டாம்ப் திட்டத்தில் அஞ்சல்தலை அச்சிட்டு வழங்கினார்கள்.

அஞ்சல் தலையில் தங்க மங்கை கோமதி தங்கப்பதக்கத்துடனும் செங்கோட்டை புகைப்படமும் உள்ளது. அஞ்சல் தலையினை திருச்சி முடிகண்டம் கிராமத்தில் உள்ள இல்லத்தில் தடகள வீராங்கனை கோமதியிடம் வழங்கினார்கள். தடகள வீராங்கனை கோமதிக்கு மைஸ்டாம்ப் திட்டத்தில் முதல்முறையாக அஞ்சல் தலையினை அஞ்சல்தலை சேகரிப்பாளர்கள் வழங்கியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

அரசியல், சமூக மாறுபாடின்றி அனைவராலும் பாராட்டு பெறும் கோமதியின் சாதனை ஆரம்பக்காலத்தில் அவர் வறுமையில் உழன்றாலும் வெற்றிக்கு அது தடையாக இல்லாமல் சாதனை புரிந்தார். எனவே வறுமை சேசாதனைக்கு தடையல்ல என்பதை நிரூபித்த கோமதி மாரிமுத்துவின் நம்பிக்கை முன்னேறத்துடிக்கும் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் ஒரு முன்னோடி.

திருமதி. சஜாதா மூர்த்தி



# கண்ணதாசன் மகனை படிக்கச் சொன்ன காமராஜர்!

**கலைஞருடன் ஏற்பட்ட நட்பின் காரணமாக திராவிட இயக்கத்தில் தீவிரமாக இருந்த கண்ணதாசன் சம்பத் வெளியேறியபோது கண்ணதாசனும் வெளியேறினார். அதன்பிறகு காமராஜரோடு இணைந்தார். கண்ணதாசன் பிள்ளைகளை படிக்கச் சொல்லி தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வந்தார் காமராஜர்.**

"காமராசருக்கு எங்கள் வீட்டு அசைவச் சாப்பாடு மிகவும் பிடிக்கும்..

'கண்ணதாசன் வீட்டிலிருந்து சாப்பாடு வாங்கிக் கொண்டு வா' என்று அவரது உதவியாளர் வைரவனிடம் சொல்லிவிடுவார்.

அனேகமாக காமராசருக்கு 'நண்பர்கள் வீட்டுச் சாப்பாடு' என்று போனது எங்கள் வீட்டுச் சாப்பாடு மட்டுமாகத்தான் இருக்கும்.

அய்யாவின் உதவியாளர் வைரவன், தொலைபேசியில் அம்மாவிடம் சொல்லி விடுவார். ஆனால், காமராசருக்கு அசைவம் பல்லில் சிக்கிக்கொள்ளும்.

எனவே அம்மா, ஆட்டுத் தலைக்கறியை எலும்பை நீக்கி, நன்றாக நைத்து காமராசருக்கு என்று தனியாகச் செய்து கொடுத்து அனுப்புவார்.

ஒரு நாள் நான் சாப்பாடு எடுத்துக்கொண்டு அய்யாவின் இல்லத்திற்கு போனேன்.

அய்யா காமராசர் வராண்டாவில் ஈவி சேரில் கைகளைத் தூக்கி பின் தலையோடு சேர்த்து, விட்டத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு படுத்திருந்தார்.

நான் போய் நின்றதும், 'என்ன?' என்று ஒற்றை சொல்லில் கேட்டார்.

'சாப்பாடு கொண்டு வந்திருக்கிறேன்' என்றேன்.





தன் உதவியாளர் வைரவனிடம், 'வாங்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்' என்று சொன்னார்.

திரும்பும்போது வைரவன், காமராசரிடம், 'சாப்பாடு கொண்டு வந்திருக்கிறது கவிஞரோட பையன்' என்று சொல்லிவிட்டார்.

அவ்வளவுதான் காமராசர் என்னைப் பக்கத்தில் கூப்பிட்டு தோளோடு சேர்த்து அணைத்துக்கொண்டார். அப்போது தான் காமராஜர் கை எவ்வளவு நீளம் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டேன்.

என் உடம்பை ஒரு சுற்றுச் சுற்றி வந்திருந்தது அவர் கை.

'எங்கெபடிக்கிறே?' என்று சிரித்துக்கொண்டே கேட்டார்.

'பச்சையப்பன் கல்லூரியில்' என்று சொன்னேன்.

'காலேஜ் இருக்கும்போது சாப்பாட்டைத் தூக்கிக்கொண்டு ஏன் அலையிறே. இனிமெல் காலேஜுக்கு மட்டம் போட்டதா நான் கேள்விப்படக் கூடாது. ஒழுங்காப் படி, போ' என்றார்.

நான் புறப்படத் தயாரான போது, திரும்பவும் பக்கத்தில் கூப்பிட்டு அணைத்துக்கொண்டார்.

'நல்லா படிக்கணும். அனேகமாக உங்கள் அப்பா உங்களுக்கு விட்டுட்டுப் போகப்போறது இந்தப் படிப்பு மட்டுமாகத்தான் இருக்கும்' என்று சொன்னார்.

அன்று காமராஜர் சொன்னது மிகச் சரியாக இருந்தது. அப்பா காலமானபோது கடனில் அவரது சொத்துக்கள் கரைந்துவிட்டன. ஆனால், எல்லா குழந்தைகளும் நன்றாகப் படித்திருந்தோம்.

மூன்று பேர் டாக்டர்கள், ஒருவன் இன்ஜினீயர், நான் வக்கீல், ஒருவன் படத் தயாரிப்பாளர்.

அப்பாவுடைய சொத்து என்று, இன்று என்னிடம், வாசலில் நிற்கும் எம்.டி.ஜி. 140 அம்பாஸிடர் கார் மட்டும்தான் இருக்கிறது.

அந்த காரும் கூட காமராசர் அய்யா கொடுத்ததுதான்."

காந்தி கண்ணதாசன் பேட்டியிலிருந்து .



# பிள்ளையார் கலைகடர்!

நெல்லை மாவட்டம் வள்ளியூர் அருகே உள்ள பூங்காநகரில் 100க்கும் மேற்பட்ட நரிக்குறவர் குடும்பங்கள் வசித்து வருகின்றனர். இதில் 22 நரிக்குறவர்களின் குழந்தைகள் வள்ளியூர் அருகே உள்ள கோட்டையடி உண்டு உறைவிட பள்ளியில் படிக்கின்றனர். நெல்லை மாவட்டத்தில் முதன் முறையாக மிகவும் பின்தங்கிய நிலையில் உள்ள நரிக்குறவ சமுதாயத்தில் இருந்து 10ம் வகுப்பு பொது தேர்வை 2 மாணவிகள் எழுத இருந்தனர்.

இதனை அறிந்த நெல்லை மாவட்ட கலைகடர் ஷில்பா அவர்கள் இருவரையும் பாராட்டும் விதமாக நரிக்குறவர் காலனிக்கு நேரில் சென்று, தேர்வு எழுத இருந்த மோகன் என்பவருடைய மகள் பார்வதி, கமால் மகள் மாதவி ஆகிய இரு மாணவிகளையும் சந்தித்து வாழ்த்து தெரிவித்து அவர்களுக்கு அறிவுரைகள்



வழங்கினார். பின்னர் அவர்களுக்கு பரிசு பொருட்களும் வழங்கினார்.

நரிக்குறவர் சமுதாய காலனி மக்களிடம் சுமார் 2 மணி நேரம் கலைகடர் ஷில்பா அப்போது உரையாடினார். அப்போது அவர் பேசுகையில், உங்கள் சமுதாய குழந்தைகள் அனைவரையும் பள்ளிக்கு அனுப்பி படிக்க வையுங்கள். அவர்கள் படித்து என்னைப் போல் உயர் பதவிக்கு வர வேண்டும் என்றார். அதனை தொடர்ந்து நரிக்குறவர் காலனியில் உடனடியாக அங்கன்வாடி அமைத்துக் கொடுக்க அதிகாரிகளுக்கு கலைகடர் ஷில்பா உத்தரவிட்டார். மேலும் வீடு இல்லாத நரிக்குறவ குடும்பங்களுக்கு இலவச வீட்டுமனை பட்டாவை அவர் வழங்கினார்.

பின்னர் பார்வதி, மாதவி ஆகிய மாணவிகளையும்

கலெக்டர் ஷில்பா தனது அரசு காரில் ஏற்றி வலம் வந்து ஊக்கப் படுத்தினார். இதனால் இரு மாணவிகளும் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர். கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் வகையில் நரிக்குறவ மாணவிகளை கலெக்டர் தனது காரில் ஏற்றி வலம் வந்தது அனைவரையும் அப்பொழுது வியப்பில் ஆழ்த்தியது.

அந்த இரு மாணவிகளில் ஒருவரான மாதவி 198 மதிப்பெண் எடுத்து இன்று தேர்ச்சி பெற்றுள்ளார்.

இந்த கலெக்டர் தன் மகளை அரசு பால்வாடியில்தான் சேர்த்துள்ளார்.

குடிநீர் தொடர்புகள் சுத்தம் சரியாக செய்துள்ளார்களா என்று சிறிய படிகள் வழியாக மேலே ஏறி நேரிடையாக பார்வையிடுவார்.

கலெக்டர் என்ற எந்த ஈகோவும் இன்றி, மத்தியதர குடும்ப பெண்கள் போல் உடை உடுத்தி, தன் சட்டத்திற்கு உட்பட்டு தேடி தேடி உதவி செய்யும் குணாதிசயம் கொண்டவர்.

## உறுதியான மனம் இருந்தால் அவமானங்கள் வரும் போது மனதின் கதவை இறுக அடைத்துத் தாழ் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

நாம் அனுமதிக்காவிடில் அவமானங்கள் நமக்குள் போய் அமர்வதேயில்லை. பிறர் அவமானமான வார்த்தைகளைப் பேசும் போது அதை வரவேற்று உள்ளே உட்கார வைத்து அதையே நினைத்து உருகி, நமது வாழ்க்கையை இழந்து விடக் கூடாது.

புத்தர் ஒருமுறை கிராமங்கள் வழியாகப் போய்க் கொண்டு இருந்தார். ஒரு கிராமத்தில் அவருக்கு ஏகப்பட்ட மரியாதை. அடுத்த கிராமத்தில் ஏகப்பட்ட திட்டு, வசைமொழி, அவமானப்படுத்தல்கள்.

புத்தரோ அமைதியாய் இருந்தார்.

அவமானப் படுத்தியவர்களுக்கே அவமானமாகி விட்டது. “யோவ்.. இவ்ளோ திட்டறோமே.. சூடு சொரணை ஏதும் இல்லையா?” என்று கடைசியில் கேட்டே விட்டார்கள். புத்தர் சிரித்தார்.

“இதுக்கு முன்னால் நான் போன கிராமத்தில் ஏகப்பட்ட பரிசுப் பொருட்கள் கொடுத்தார்கள். எனக்கு எதுவுமே தேவையில்லை என திருப்பிக் கொடுத்து விட்டேன்.

இங்கே ஏகப்பட்ட வசை மொழிகள் தருகிறீர்கள். இதையும் நான் கொண்டு போகப் போவதில்லை. இங்கே தான் தந்து விட்டுப் போகப் போகிறேன்.

எனவே என்னை எதுவும் பாதிக்காது” என்றாராம்.

நம் மனது முடிவெடுக்காவிட்டால், யாரும் நம்மை காயப்படுத்த முடியாது எனும் உளவியல் உண்மையைத் தான் புத்தர் தனது வாழ்க்கையில் அனுபவம் வாயிலாக விளக்குகிறார்.

அடுத்தவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதன் வடிவமல்ல நாம். நாம் எப்படி என்பது நமக்கு மட்டுமே முழுமையாகத் தெரியும்.



மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்தது நம்மில் ஒரு சிறு பகுதி மட்டுமே. விமர்சனங்கள், அவமானங் களெல்லாம் எழாமல் இருக்காது.

ஆனால் அதை தூரத்தில் நின்று பார்த்து விடும் ஒரு பயணியைப் போல நாம் கடந்து சென்று விட வேண்டும்.

ஆம்., நண்பர்களே., வாழ்வில் வெற்றி வேண்டுமெனில் அவமானப்படுங்கள். அவமானத்திற்கு அஞ்சாதீர்கள். அவமானம் ஒரு உரம், கடுமையான உரம், காரமான உரம். அதனாலென்ன உரம் தானே..



## வாழ்க்கைக்கு உதவும் 'வாரன் பபேட்' அறிவுரை.....!

### இ வ ர க ளி ட ம் கே ட் டு ப் பாருங்கள்... நேரத்தின் மதிப்பை சொல்வார்கள்...!

❖ ஒரு மில்லி செகண்டின் மதிப்பை ஒலிம்பிக்கில் வெள்ளிப் பதக்கம் வாங்கியவரைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு செகண்டின் மதிப்பை விபத்தில் உயிர் தப்பியவரைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு நிமிடத்தின் மதிப்பை தூக்கிலடப் படும் கைதியைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு மணி நேரத்தின் மதிப்பை உயிர் காக்க போராடும் மருத்துவரைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு நாளின் மதிப்பை அன்று வேலை இல்லாத தினக் கூலி தொழிலாளரைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு வாரத்தின் மதிப்பை வாரப் பத்திரிக்கை ஒன்றின் ஆசிரியரைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு மாதத்தின் மதிப்பை குறைப் பிரசவம் ஆகும் ஒரு தாயைக் கேட்டால் தெரியும்...!

❖ ஒரு வருடத்தின் மதிப்பை தேர்வில் தோல்வியுற்ற ஒரு மாணவனைக் கேட்டால் தெரியும்...!

நேரத்தை வீணாக்கும் போது கடினாரத்தை பார்..

**ஒடுவது முள் அல்ல..!**

**உன் வாழ்க்கை..**

1. ஒரு சம்பாத்தியம் மட்டும் போதாது. இரண்டாவது வருமானம் வரும் வகையில் ஏதாவது ஏற்பாடு செய்து கொள்.

(ஒன்று நஷ்டமானாலும், மற்றொன்று நம்மை காப்பாற்றும்.)

2. தேவையில்லாத பொருள்களை வாங்கினால், விரைவிலேயே தேவையுள்ள அனைத்தையும் விற்க நேரிடும்.

(ஆடம்பரத்தை தவிர்த்துங்கள். தேவையில்லாத ஆடம்பரம் நமது சந்ததியை தெருவில் நிறுத்திவிடும்.)

3. சேமித்த பிறகு இருக்கும் மீதத்தை தான் செலவு செய்ய வேண்டும். செலவு செய்த பிறகு இருக்கும் மீதத்தை சேமிக்கக்கூடாது.

(சேமிப்பு என்பது மிக மிக முக்கியமானது.)

4. ஆற்றின் ஆழத்தை இரண்டு கால்களாலும் அளவிடக்கூடாது...

(எதிலும் முன்னெச்சரிக்கை அவசியம்.)

5. அனைத்து முட்டைகளையும் ஒரே கூடையில் வைக்காதே...

(நஷ்டம் ஏற்பட்டாலும், வாழ்க்கையை இழக்கும் அளவிற்கு இருக்கக்கூடாது என்பதற்கான சிந்தனை.)

6. நேர்மை ஒரு விலை மதிப்பற்றது. அது அனைவரிடமும் இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்...

(மிக அவசியமான ஒன்று. எல்லோரையும் முழுமையாக நம்பிவிடக்கூடாது.)

**- S. சுருதி லட்சுமி  
B.Sc. (Psychology)**

நேரத்தின் மதிப்பு



ஞானபீடம்



# தென்னிந்திய சக்தி பீடங்கள்

**சக்தி பீடங்கள் என்பவை ஆதிசக்தியின் அம்சமான தாட்சாயணியின் உடல் பாகங்கள் சிதறி விழுந்த இடங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.**

தென்னிந்தியாவில் மொத்தம் 24 சக்தி பீடங்கள் உள்ளன.

சிவபக்தனான தட்சன் அன்னை உமையம்மை தனது மகளாகப் பிறக்கும்மாறு இறைவனான சிவபெருமானிடம் வேண்ட இறைவனும் அவ்வாறே அருள் புரிந்தார். உமையம்மையும் தாட்சாயணி என்ற நாமத்துடன் தட்சனின் மகளாக பிறந்தார்.

சிவபக்தியில் சிறந்த பெண்ணாக திகழ்ந்த தாட்சாயணியை சிவபிரானுக்கு மணம் முடித்தவுடன் தட்சன் உலகை ஆளும் ஈசனின் மாமன் என்ற ஆணவம் கொண்டு செருக்குற்று இருந்தான்.

ஆணவம் தலைக்கேறிய தட்சன் சிவபரம் பொருளை அழையாது யாகம் ஒன்றினை நடத்தினான். யாகத்திற்கு சிவபிரானை அழைக்காதது ஏன் என்று கேட்க சென்ற தாட்சாயணியையும், சிவபிரானையும் அவமதித்தான்.

இதனால் கோபமுற்ற அன்னை தாட்சாயணி தட்சனால் பெற்ற இவ்வுடல் தனக்கு வேண்டாம் என்று கருதி தன்னை மாய்த்துக் கொண்டாள்.

இதனை அறிந்த சிவபிரான் சினமுற்று தாட்சாயணி உடலைக் கொண்டு ஊழித் தாண்டவம் ஆடினார். அப்போது தாட்சாயணியின் உடலின் பாகங்கள் சிதறி பூமியில் விழுந்தன.

அவ்வாறு உடல் பாகங்கள் விழுந்த இடங்களில் கோவில்கள் எழுப்பப்பட்டு அவை சக்தி பீடங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இனி தென்னிந்தியாவில் உள்ள சக்தி பீடங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

## காமகோடி பீடம்

காமாட்சி அம்மன் இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் காஞ்சிபுரத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அம்மை காமாட்சியம்மன் என்ற பெயரில் அருள்பாலிக்கிறாள். இங்கு அம்மை மூன்று தேவியரின் அம்சமாக இருக்கிறாள்.

## மந்த்ரினீ பீடம்

**மீனாட்சி அம்மன் :** இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் மதுரையில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அன்னை மீனாட்சி என்ற பெயரில் அருள்புரிகிறாள். இவ்விடத்தில் அன்னை கல்வி மற்றும் கலைகளின் அதிபதியான ராஜமாதங்கியின் வடிவமாக திகழ்கிறாள்.

## சேது பீடம்

**பர்வதவர்த்தினி :** இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் ராமேஸ்வரத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு

அம்மை பர்வதவர்த்தினி என்ற திருநாமத்துடன் அருள்புரிகிறாள். இவ்வம்மையை வழிபட திருமணத் தடை நீக்கி நல்ல திருமண வாழ்வு அமையும்.

### வீரசக்தி பீடம்

இப்பீடம் தமிழ்நாட்டில் இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் தேவிபட்டினம் என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அன்னை உலகநாயகி என்ற திருப்பெயருடன் மகிஷாசுரமர்த்தினியாக விற்றிருக்கிறாள்.

### ஞானபீடம்

இப்பீடம் தமிழ்நாட்டில் திருச்சிராப்பள்ளி அருகில் திருவாணைக்காவல் என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அன்னை அகிலம் போற்றும் அகிலாண்டேஸ்வரி என்ற பெயரில் அருள்பாலிக்கிறாள். இவ்வன்னை ஸ்ரீசக்கரத்தை காதணியாக அணிந்திருக்கிறாள். இங்குள்ள சிவபெருமானை அர்ச்சகர்கள் உச்சிகாலை வழிபாட்டின்போது அன்னையின் அம்சமாக தங்களைக் கருதி சேலை கட்டி வழிபாடு நடத்துகின்றனர்.

### அருணை பீடம்

இப்பீடம் தமிழ்நாட்டில் திருவண்ணாமலையில் அழைந்துள்ளது. இங்கு இறைவி அபிதாசுஜாம்பிகை என்ற நாமத்தில் அருளுகிறாள். இவளே சிவபெருமானின் இடப்பாகத்தில் இடம் பெற்றவள் ஆவாள். இத்திருத் தலத்தில் கார்த்திகைதீப வழிபாடு சிறப்பாக நடைபெறுகிறது.

### கமலை பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருவாரூரில் அமைந்துள்ளது. இவ்விடத்தில் அம்மை சந்திரனை தலையில் சூடி கமலாம்பிகை என்ற திருப்பெயரில் அருளுகிறாள். இங்கு அம்பிகை நான்கு கரங்களுடன் யோகாசனத்தில் அருளுகிறாள். இவ்விடத்தில் அன்னையின் தோழி நீலோத் பலாம்பாள் என்று அழைக்கப்படுகிறாள்.

### குமரி பீடம்

**குமரி அம்மன் :** இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் கன்னியாகுமரியில் அமைந்துள்ளது. அம்பாள் கன்னி பகவதியாக முக்கூடல் சங்கமத்தில் அருளும் தலம் இது. இவ்வன்னை பிரகாசமான மூக்குத்தி அணிந்து சிறப்பு பெறுகிறாள்.

### விஷ்ணுசக்தி பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் கும்பகோணத்தில் அமைந்துள்ளது. 72000 கோடி மந்திர சக்திகளுக்கு அதிபதியான இவ்வம்மை மங்களாம்பிகை என்று அழைக்கப்படுகிறாள். ஆவணி ஞாயிறு அன்று மஞ்சள் பூசிய முகத்துடன் செம்பருத்தி அலங்காரத்தில் காட்சி தரும் இவ்வன்னையைக் காண கண்கள் கோடி வேண்டும்.

### கால பீடம்

**அபிராமி** இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருக்கடையூரில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அம்மை அபிராமி என்ற திருநாமத்துடன் அருள்புரிகிறாள். அன்னை தன்பக்தனுக்காக தை அமாவாசை அன்று பூரண முழுநிலாவாகக் காட்சி அருளி அதன் காரணமாக அபிராமி அந்தாதி பாடப்பட்ட தலம். இங்கு மாங்கல்ய காணிக்கை சிறப்பு.

### காளிசக்தி பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருவள்ளூர் அருகில் திருஆலங்காட்டில் உள்ளது. இவ்விடத்தில் அன்னை இறைவனுடன் நடனப் போட்டி ஆடிய மகாகாளித் தலம். ரத்த பீஜனை போரிட்டு அழித்த தலம் இது. இங்கு வண்டார் குழலி அம்மை, காரைகால் அம்மை ஆகியோர் சிறப்பு பெறுகின்றனர்.

### தரணி பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருநெல்வேலி மாவட்டம் குற்றாலத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அம்மை குழல்வாய்மொழி, பராசக்தி என்ற திருநாமங்களுடன் அருளுகிறாள். இவ்விடத்தில் உள்ள அருவிகள் காரணமாக இது புண்ணிய தீர்த்த தலமாகக் கருதப்படுகிறது. இங்கு பவுர்ணமி இரவு நவசக்தி பூஜை நடைபெறுகிறது.

### சாயா பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருச்சிராப்பள்ளியிலிருந்து முசிறி செல்லும் வழியில் ஈங்கோய்மலை என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இவ்விடத்தில் அம்மை மரசுதாம்பிகை, லலிதா என்ற திருநாமத்துடன் அருளுகிறாள். இறைவனான சிவபிரான் உமையம்மைக்கு தனது இடது பாகத்தை தருவதாக உறுதியளித்த தலம் இது.

## வீமலை பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் பாபநாசத்தில் அமைந்துள்ளது. இவ்விடத்தில் அன்னை உலகாம்பிகை என்ற பெயரில் அருளுகிறாள். இசை வல்லுநர்கள் இவ்வன்னையை வழிபட அவர்களின் இசைத்திறன் மேம்படும். இவ்வன்னையே அகத்தியருக்கு திருமணக்காட்சி அருள காரணமானவள். இவ்விடம் நவகைலாய தலங்களுள் ஒன்று.

## காந்திசக்தி பீடம்

இப்பீடம் தமிழ்நாட்டில் திருநெல்வேலியில் அமைந்துள்ளது. இங்கு இறைவி காந்திமதி என்ற பெயரில் அருளுகிறாள். இவ்வம்மை மாலை யில் ஞானசரஸ்வதியாகக் காட்சியளிக்கிறாள். இவ்விடத்தில் அம்மையே இறைவனுக்கு நைவேத்தியம் படைப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

## பிரணவ பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் சீர்காழி அருகில் திருவெண்காட்டில் அமைந்துள்ளது. இவ்விடத்தில் அன்னை பிரம்மவித்யாம்பிகை என்று அழைக்கப்படுகிறாள். இவ்வன்னையை வழிபட குழந்தைப்பேறு, திருமணப்பாக்கியம், கல்வி மேன்மை, நாவன்மை ஆகியவற்றைப் பெறலாம். நரம்பு நோயையும் இவ்வன்னை தீர்ப்பாள். நவக்கிரகங்களில் புதனுக்குரிய தலமாக இவ்விடம் விளங்குகிறது.

## தரும பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் திருவையாற்றில் உள்ளது. இங்கு அன்னை தர்மசம்வர்த்தினி என்ற பெயரில் அருளுகிறாள். இவ்வன்னையே உலகிற்கு படியளக்கும் நாயகி ஆவாள். இவ்விடத்தில் அஷ்டமி திதியில் இரவு வேளையில் இவ்வன்னைக்கு திருக்கல்யாணம் நடைபெறுகிறது.

## இஷ்சக்தி பீடம்

இவ்விடம் தமிழ்நாட்டில் சென்னை திருவொற்றியூரில் உள்ளது. இங்கு அன்னை வடிவாம்பிகை என்ற பெயரில் அருளுகிறாள். இவ்வன்னை ஞானசக்தியின் வடிவம் ஆவாள். இங்கு தினமும் சுயம்வர புஷ்பாஞ்சல் நடைபெறுகிறது.

## அர்த்தநாரி பீடம்

முகாம்பிகை இவ்விடம் கர்நாடக மாநிலத்தில் கொல்லூரில் அமைந்துள்ளது. இவ்விடத்தில் அன்னை மூகாம்பிகை என்ற பெயரில்

அருளுகிறாள். இவ்வன்னைக்கு அபிசேகம் கிடையாது. இவள் சரஸ்வதியின் அம்சமாவாள். ஆதிசங்கரர் இவ்வன்னையின் மீது கலாரோஹணம் பாடினார்.

## கர்ண பீடம்

இவ்விடம் கர்நாடக மாநிலத்தில் கோகர்ணத்தில் அமைந்துள்ளது. இவ்விடத்தில் அம்மை தாமிர கவுரி என்ற நாமத்தில் சிவனை திருமணம் செய்த தலம். இவள் நதி வடிவ அம்பிகை ஆவாள். இங்கு சிறப்புமிக்க கோடிதீர்த்தம் உள்ளது.

## சைல பீடம்

இவ்விடம் ஆந்திர மாநில ஸ்ரீசைலத்தில் உள்ளது. இங்கு அன்னை பிரம்மராம்பாள் என்ற பெயரில் அருளுகிறாள். இவ்வன்னையே பவானி வடிவில் மராட்டிய மன்னன் சிவாஜிக்கு வாள் அளித்தவள் ஆவாள். இவ்விடம் பூலோகக் கைலாயம் என்றழைக்கப்படுகிறது. சிவானந்த லஹரி பிறந்த தலம் இது.

## ஞான பீடம்

இவ்விடம் ஆந்திர மாநிலம் காளஹஸ்தியில் உள்ளது. அன்னை இவ்விடத்தில் ஞானப்பூங்கோதை என்ற பெயரில் அருளுகிறாள். இவ்வன்னை கல்வி மற்றும் அறிவை வழங்கும் தெய்வமாக வழிபடப்படுகிறாள். கண்ணப்பர் வழிபட்ட தலம் இது. இங்கு சரஸ்வதி தீர்த்தம் அமைந்துள்ளது.

## மாணிக்க பீடம்

இவ்விடம் ஆந்திர மாநிலம் கோதாவரி மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. காளிதாசர் சியாமளா தண்டகத்தில் குறிப்பிடும் மாணிக்கவீணா என்ற ஸ்லோகத்தின் அதிபதியான மாணிக்காம்பாள் அருளும் தலம் இது.

## மகாசக்தி பீடம்

இவ்விடம் கேரள மாநிலத்தில் கொடுங்கூரில் அமைந்துள்ளது. இது சிலப்பதிகார காலத்தில் கட்டப்பட்ட பகவதி கோவில். இவ்விடத்தில் அன்னையின் திருவுருவம் பலாமரத்தினால் ஆனது. இங்கு கண்ணகியே பகவதியாக அருளுகிறாள். இவ்வன்னையை வழிபட குழந்தை பாக்கியம் ஏற்படும்.

சிறப்புக்கள் வாய்ந்த தென்னிந்திய சக்தி பீடங்களைப் போற்றுவோம்.....

அழகிரி

அமைதியாக

இருக்கிறாரே?

கலைஞரின் மறைவுக்கு பிறகு திமுக இரண்டாக பிளவு படும். கலைஞர் திமுக என்று புதிய கட்சியை அழகிரி துவக்குவார் என்றெல்லாம் பேசப்பட்ட நிலையில் இன்று வரை அதற்கான முயற்சியில் அழகிரி ஈடுபடவில்லை.

கலைஞர் நினைவு ஊர்வலத்தில் தனது ஆதரவாளர்களை திரட்டி திமுக தலைமைக்கு நெருக்கடி கொடுக்கலாம் போட்ட கணக்கு தவறாக போய்விட்டது.

ரஜினி கட்சி ஆரம்பித்தால் அவருடை கட்சியில் சேர்ந்து அரசியலில் உச்சத்துக்கு வரலாம் என்ற கணக்கும் பொய்த்துப் போனது. கலைஞர் இருக்கும்போதே தேன்மாவட்டங்களில் திமுக தோற்கும் என்று சொல்லி அதற்கான உள்குத்து வேலைகளில் ஈடுபட்ட அழகிரி சொன்னபடியே திமுகவின் வெற்றியைத் தடுத்தார்.

கலைஞரின் மறைவுக்கு பிறகு ஸ்டாலின் தலைவரான பிறகு தனது அயராது உழைப்பினாலும் ஏற்கனவே தன்னால் நியமிக்கப்பட்ட மாவட்ட செயலாளர்கள் ஒத்துழைப்போடும் கட்சியை தூக்கி நிறுத்திவிட்டார். எனவே திமுகவை அழகிரி பிளப்பார் என்பது இனி சாத்தியமில்லை. ஒரு வேளை வழக்கத்துக்கு மாறாக ரஜினி அரசியலில் வந்து சட்டசபை தேர்தலில் போட்டியிட்டால் அக்கட்சியில் சேர்ந்து அரசியலில் துளிர்ப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.



ஏற்கனவே ஐந்து வருஷம் வந்து அவரு பண்ணதோட பட்டியலைப் பாருங்க....

1. பிஸ்என்ல் 130 இலட்சம் கோடி சொத்துக்கள் வெறும் 2 இலட்சம் கோடி க்கு அதாவது கட்டிடங்கள் depreciation பூஜ்யம் காண்பித்து நிலம் மட்டுமே அரசாங்க குறைந்த மதிப்பு போட்டு முக்கியமான பஸ் நிலையம் அருகில், நகர மத்தியில் உள்ள அனைத்து பிஸ்என்ல் சொத்துக்கள் விற்று 500 ஹோட்டல், அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பு கட்ட முகேஷ் அம்பானிக்கு கொடுப்பது. இது எல்லாம் சர்வ சாதாரணம் 70 கோடி இடத்தை ஹேமாமலனி க்கு 30 இலட்சம் கொடுத்து பாஜக..

2. அனில் அம்பானி ஏர்லைன்ஸ், ஏர்போர்ட் பராமரிப்பு ஆண்டுக்கு 2 இலட்சம் கோடி டெண்டர்.. மொத்த இந்தியன் ஏர்லைன்ஸ் விற்றல்,

3. அனைத்து இராணுவ டெண்டர் வருஷம் இரண்டு லட்சம் கோடி டெண்டர்கள் அனில் அம்பானி கே..

3. அதானி குழுமத்திற்காக எட்டு வழி சாலை கண்டிப்பாக போடுதல் , மலையில் உள்ள அனைத்து தாதுக்கள் 160 இலட்சம் கோடி மதிப்புள்ள தாதுக்கள் ஏற்றுமதி செய்ய வழிவகை... இயற்கை கொள்ளை அடிக்க , இறைவனின் சொர்க் பூமி தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து இயற்கை வளங்கள் அழித்தல்...வரும் வருஷமே 2019 ல் எட்டு வழி சாலை தான் முதல் அடிக்கல்..

4. அடுத்து நாட்டில் உள்ள அனைத்து கார்ப்பரேட் முக்கியமான முதலாளிகள் எல்லாம் இயற்கை வளங்கள் கொள்ளை எடுக்க டெண்டர்.. அதுவும் வங்கி மூலம் கடன் கொடுத்து ... உதாரணமாக ஸ்டெர்லைட் முதலாளிக்கு காப்பர் வெட்டி எடுக்கும் தொழில் ...

5. அடுத்து காங்கிரஸ் சர்வே செய்ய அனுமதி அளித்தது என சொல்லியே கடந்து 201419 ஐந்து ஆண்டுகள் 54 இடங்களில் பாஜக புதிதாக நெடுவாசல் , கதிராமங்கலம் மற்றும் கடலூர் , நாகை மாவட்டம் ஹைட்ரோ கார்பன் அனுமதி அளித்தாச்சு மற்றும் அடுத்து ஐந்து ஆண்டுகள் இனி டெல்டா 12 மாவட்டங்களில் அனைத்தும் 800 இடங்கள் மீத்தேன் வாயு எடுக்கும் திட்டங்கள் ரெடி.

இப்ப சொல்லுங்க மோடி மறுபடியும் வந்தா ஏழைகளுக்கு நல்லதா 10 கம்பெனிகளுக்கு நல்லதா?

மோடி வர வாய்ப்பே இல்லை...



### வேலூர் தேர்தல்

### நிறுத்தப்பட்டுவிட்டதே?

வேலூர் தேர்தல் நிறுத்தப்பட்டது அந்த தொகுதி மக்களுக்கு வருத்தம் அதிகமாக இருந்தாலும் அதனால் மனஉளைச்சலுக்கு அதிகம் ஆளானது அதிமுக வேட்பாளரும் கல்விஅதிபரும் புதிய நீதிக்கட்சியின் தலைவருமான ஏசி சண்முகம்தான்.

ஏனென்றால் வேலூர் தேர்தலோடு இணைத்து நடைபெறுவதாக இருந்த ஆம்பூர், குடியாத்தம் இடை தேர்தலுக்கான செலவுகளை அவர் செய்து வந்தார். ஏராளமான வாக்குறுதிகளை கொடுத்து வெற்றிபெறலாம் என்று எண்ணிய ஏசி சண்முகத்துக்கு தேர்தல் நிறுத்தப்பட்டது என்பது அவருக்கு பெரும் பின்னடைவு.

இதுகுறித்து அவரது முதலியார் சமுதாயத்தை சேர்ந்த ஒரு பெரியவர் நம்மிடையே பேசும்போது அனைத்து முதலியார் சங்கம் ஆரம்பித்து ஏசி சண்முகம் மிகப்பெரிய சாதிச் சங்கத்தின் தலைவராக பரிமளிப்பார் என்று எதிர்பார்த்தோம். அவரது தவறான அரசியல் கொள்கையினால் சமுதாயத்தினுடைய ஒற்றுமை கேள்விக்குறியாக்கப்பட்டுவிட்டது.

எப்படியாவது தேர்தல் நடந்துவிடும் என்றும் தான் எப்படியும் வெற்றி பெற்றுவிடுவோம் என்றும் ஏசி சண்முகம் மிகுந்த நம்பிக்கையோடு இருக்கிறார். அவரது நம்பிக்கைக்கு நம் வாழ்த்துகள்.



### தேர்தல் வாக்கு

### இயந்திரங்கள் பாதுகாப்பு

### கேள்விக்குறியாகிவிட்டதே !

இதுகுறித்து எதிர்க்கட்சிகள் தரப்பில்... அமைச்சர் செல்லூர் ராஜலிவின் மதுரை மேற்கு தொகுதியில் தான் மிகவும் குறைவாக 62.33 சதவீதம் வாக்குகள் பதிவானது. இதனையறிந்த அமைச்சர் தனது தொகுதியில் உள்ள வாக்குச்சாவடியில் பதிவான ஓட்டு விபரங்களை மேற்கு தொகுதியின் உதவி தேர்தல் நடத்தும் அலுவலரிடம் கேட்டதாக கூறப்படுகிறது. அமைச்சரிடம் அந்த தகவலை கொடுப்பதற்காக, உதவி தேர்தல் நடத்தும் அலுவலர், பெண் தாசிஸ்தாரை அனுப்பி ஓட்டு பதிவான 17சி ஆவணத்தை எடுத்து அதனை தனியார் ஜெராக்ஸ்கடையில் நகல் எடுத்து அதிமுகவினரிடம் கொடுக்க சொன்னதாகவும், முறையான அனுமதியின்றி சென்றதால், பெண் அதிகாரி சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டிருப்பதாகவும் தகவல் வெளியாகியுள்ளது. ஆதலால் கலால்வட்டாட்சியர் சம்பூர்ணத்திற்கு உதவியதாக பதிவறை எழுத்தர் சீனிவாசன், மாநகராட்சி

இளைநிலை உதவியாளர் ராஜபிரகாஷ், துப்புரவு பணியாளர் சூரிய பிரகாஷ் ஆகியோர் பணியிடை நீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

ஆனால் மாவட்ட தேர்தல் அலுவலரான மாவட்ட ஆட்சியர் நடராஜனை தேர்தல் ஆணையம் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காத நிலையில் நீதிமன்றம் தலையிட்டு

அவரை மாற்ற வைத்தது.



### ஆறுமுகசாமி விசாரணை கமிஷனுக்கு

### நீதிமன்ற தடைவிதித்துள்ளதே?

எல்லோரையும் விசாரித்த பின்பு விசாரணை இறுதிக்கட்டத்தை எட்டிவிட்டது என்ற நிலையில் அப்பல்லோ மருத்துவமனையின் மனு மீது நீதிமன்றம் விசாரணையை தொடர தடை விதித்துள்ளது. ஆனால் சசிகலா தரப்பில் ஓபிஎஸ் மீது குற்றம் சாட்டப்படுவது அவர் கமிஷன் முன்பு ஆஜாராக பலமுறை சம்மன் அனுப்பப்பட்டும்

ஆஜராகாதது மட்டுமல்ல. தான் அந்த கமிஷனில் விசாரிக்கப்படக் கூடாது என்பதின் அடிப்படையல் டில்லி மூலம் காய்களை நகர்த்தி வருகிறார் என்ற சொல்லப்படுகிறது. ம்மாவின் சாவில் மர்மம் இருப்பதாக தர்மயுத்தம் நடத்திய அவர் அந்த யுத்தத்தில் கடைசி வரை நிற்கவில்லை என்பது தெரிகிறது.



# தள்ளுவண்டி வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கு இன்ஜினியரிங் பட்டதாரி

**ப**டிப்புக்கேற்ற நல்ல வேலையில் இருந்த கரூர் இளைஞரான ஜெய்சுந்தர், வேலை தந்த அலுப்பில், பார்த்த வேலையை உதறித்தள்ளிவிட்டு, இப்போது கரூர் நகரில் தள்ளுவண்டியில் கரம் உணவு விற்கிறார். மாடர்ன் இளைஞரான அவர், தள்ளுவண்டியில் கரம் உணவு விற்பனை செய்து, மாதம் 20,000 வரை சம்பாதிக்கிறார். விற்பனை முடிந்து, தள்ளுவண்டியைக் கரூர் நகர பிரதான சாலையில் தள்ளிக் கொண்டிருந்த ஜெய்சுந்தரைய தேச சையாகத்தான் சந்தித்தோம். ஆச்சர்யமாகி, அப்படியே அவரை ஓரங்கட்டிப் பேசினோம்.



"நான் கரூர் தின்னப்பா நகரைச் சேர்ந்தவன். அப்பா இல்லை. எனக்கு அம்மா மட்டும்தான். அவங்க பேரு சித்ரா. அவங்க தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையா இருந்து, கஷ்டப்பட்டு என்னைப் படிக்க வச்சாங்க. டிப்ளமோ இ.சி.இ, பி.டெக் எலக்ட்ரானிக்ஸ் கம்யூனிகேஷன் இன்ஜினியரிங் படிப்புகள் படிச்சேன். 2011ல் பிரபல தனியார் செல் நெட்வொர்க் கம்பெனியில் 9,000 ரூபாய் சம்பளத்துக்கு

வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். அதன் பிறகு, கோயம்புத்தூர்ல உள்ள ப்ரீகால் ஆட்டோ மொபைல் கம்பெனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். 10,000 ரூபாய் சம்பளம் வாங்கினேன். நடுவில் எங்கம்மா, டிச்சர் வேலைக்கு சில விஷயங்களால் போக முடியாத சூழல். அப்புறம், குடும்ப பாரம் முழுவதும் என்மீது வந்தது. இருந்தாலும், அம்மாவீட்டுல மாணவர்களுக்கு டியூஷன் எடுத்தாங்க. இதற்கிடையில், புகளூர் அரசு காகித ஆலையில் ஒப்பந்தம் அடிப்படையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். 15,000 ரூபாய் சம்பளம் கொடுத்தாங்க. 'அந்த வேலை நிரந்தரம் ஆயிரும்'னு சொன்னாங்க. ஆனா, அதுமாதிரி தெரியலை. வேலையும் கஷ்டமா இருந்துச்சு. வாழ்க்கையே கஷ்டமா தெரிஞ்சுச்சு

வேலை முடிஞ்சதும், தினமும் கரூர் பஜார்ல இருக்கிற மதுங்கிறவர் போட்டிருக்கிற கரம் ஸ்டால்ல கரம் வகை நொறுக்கு உணவுகளை வாங்கிச் சாப்பிடுவேன். நல்ல ருசியா இருக்கும். ஒருநாள் அப்படிச் சாப்பிட்டுகிட்டு இருந்தப்ப,

'நானும் உங்களை மாதிரி கரம் ஸ்டால் போட போறேன்'னு சொன்னதும், மது அதிர்ச்சியாயிட்டார். 'உனக்கு ஏன் இந்த வேண்டாத வேலை. பார்க்குற வேலையை ஒழுங்கா பாரு'னு சொன்னார். எங்கம் மாகிட்டயும் சொன்னேன். அவங்கரும் தாம்தாம்னு குதிச்சாங்க. 'பொண்ணு பார்த்துக்கிட்டு இருக்கேன். உனக்கு கல்யாணம் பண்ணணும்.



'தேவையில்லாத வேலை பார்க்கிறோமோ'னு உள்ளக்குள் உதறலா இருக்கும்.

இருந்தாலும், தன்னம்பிக்கையை விடலை. முதல் ஆறு மாசம், மாசம் 4,000 கிடைக்கிறதே பெருசங்கிற நிலைமையா இருந்துச்சு. நாங்க வாடகை வீட்டுல இருப்பதால், அந்தப் பணம் வாடகைக்கே போயிரும். மத்த செலவுகளுக்கு சிரமப்பட்டோம். அப்போதான், நான் இப்போ

கரம் ஸ்டால் வச்சருக்கும் இந்த ஜூஸ் கடையோட ஓனர் கோபிநாத் பெரிய உதவி பண்ணினார். தனது ஜூஸ் கடை முன்பு வாடகை கேட்காம, என்னை கரம் ஸ்டாலைப் போட அனுமதித்தார். அதன்பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமா கஸ்டமர்கள் வர ஆரம்பிச்சாங்க. கல்லூரி மாணவர்கள், மாணவிகள், குடும்பத்தோடு வருபவர்கள்னு எனக்கு ரெகுலர் கஸ்டமர்கள் அதிமானாங்க.

- கரூர் அருணன்

இப்போ போய் வேண்டாத வேலை பார்க்காத'னு சொன்னாங்க. ஆனா, நான் விடாப்பிடியா இருந்து, கடந்த வருஷம் பிப்ரவரி மாசம், 'கரூவூர் கரம்'ங்கிற பேர்ல தள்ளுவண்டியில கடையை ஆரம்பிச்சுட்டேன். என்னோட உறுதியைப் பார்த்துட்டு, மது சாரும் எனக்கு கரம் தயாரிப்பு பத்தி பயிற்சி கொடுத்தார். ஆரம்பத்துல ரொம்ப சிரமப்பட்டேன். தள்ளுவண்டியைத் தள்ளும்போது, மனசுக்குள்ள கில்ட்டியா ஃபீல் பண்ணது ஒருபக்கம்னா, இன்னொருபக்கம்,



# விக்கல் கசாயம்

சுக்கு தூள் ..... இரண்டு கிராம்  
 கடுக்காய் தூள் ..... இரண்டு கிராம்  
 மிளகு தூள் ..... இரண்டு கிராம்  
 நெல் பொரி . ..... இரண்டு தேக்கரண்டி  
 கற்கண்டு ..... தேவையான அளவு

நானூறு மிலி தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி நூறு மில்லி கசாயமாக இறக்கி வடி கட்டி மருந்தாகப் பயன் படுத்த வேண்டும்

மருந்தாக அல்ல மூலிகைத்தேநீர் போல இதைக் குடிக்கலாம். விக்கலுக்கு மட்டுமல்ல மூச்சுப் பிடிப்பு

மூச்சுக் கோளாறுகள் பசி இன்மை போன்ற

பிரச்சினைகளுக்கும் இந்தக் கசாயம் குடிக்கலாம்.

நாள்தோறும் காலை மாலை என இரண்டு வேளைகள் குடித்து வர படிப்படியாக உடலில் இருக்கும் கழிவுகள் வெளியேற்றப் பட்டு நுரையீரல் மண்டலத்தில் இருக்கும் அழுத்தங்கள் மாற்றப்பட்டு உடல் ஆரோக்கியம் அடையும்.

வயிற்றுப் பொருமலுக்கு மட்டுமல்ல. மலச்சிக்கல், வயிற்றில் இருக்கும் வாதத்தையும் வெளியேற்றி, வயிற்றில் ஏற்படும் தேவையற்ற அழுத்தத்தையும் மாற்றி சரிப்படுத்தும்.

# பார்த்லே பெயி!

99ல் வெளிவந்த சிம்ரன், பிரசாந்தின் 'ஜோடி' படத்தில் ரிச் கேர்ளாக ஒரு சில நொடிகள் மட்டுமே தோன்றி மறைந்த த்ரிஷாவின் முதல் படம் அமீர் இயக்கத்தில் வெளிவந்த 'மவுனம் பேசியதே'. அந்த எண்ட்ரியில் தொடங்கி ரஜினியுடன் ஜோடி சேர்ந்த 'பேட்ட' வரை த்ரிஷா ஸ்டெடியான மார்ட்டெட்டான் நிலைத்து நின்று 70 படங்களுக்கும் நடித்து முடித்திருக்கிறார். இதில் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்திப் படங்களும் அடக்கம். அவர் நடித்த ஒரே இந்திப்படம் 'கட்டா மீத்தா'. பிரியதர்ஷன் இயக்கியது.

இந்த 37 வது வயதிலும் திரிஷா பிசி நடிக்கை தான். கைவசம் 'கர்ஜனை', 'சதுரங்க வேட்டை 2', '1818', 'பரமபதம் விளையாட்டு', 'ராங்கி' ஆகிய 5 படங்கள் கைவசம் வைத்திருக்கிறார். 'பரமபதம் விளையாட்டு' படத்தின் ட்ரெயிலர் அவரது பிறந்தநாளை ஒட்டி ரிலீஸாகிறது.

தமிழில் நயன்தாராவுக்கு அடுத்தபடியாக திரிஷா அளவுக்குக் கிசுகிசுக்கப்பட்ட நடிக்க வேறு யாரும் இல்லை என்று சொல்லுமளவுக்கு இந்த 20 ஆண்டுகளில் திரிஷா குறித்து லட்சத்துச் சொச்சம் கிசுகிசுக்கள் வந்திருக்கலாம். அவற்றை ஒரு ஓரமாக நின்று வேடிக்கை பார்த்துவிட்டு தனது சினிமா பயணத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

தமிழ் சினிமாவில் கதாநாயகர்கள் வயதான பிறகும் இளம் நாயகிகளுடன் ஜோடி சேருவதுபோல் தனது 50 வது வயதிலும் அடுத்து அறிமுகவாகவிருக்கும் இளம் ஹீரோக்களுடன் திரிஷா ருயட் பாடினாலும் ஆச்சர்யப்படுவதற்கில்லை. அதனால் திரிஷாவுக்கு ரிடையர்மெண்ட் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை.

## தோழிகள் தான் பெஸ்ட் பார்ட்னர்ஸ் - சஞ்சிதா



குளு குளு காற்று வாங்க வட இந்தியாவுக்கு பயணம் சென்ற சஞ்சிதா ஷெட்டி அளித்த பேட்டியில் கூறியதாவது:

கோடைகாலத்தில் படப்பிடிப்பு இருந்தாலும் இல்லை என்றாலும் ஒரு பயணம் கண்டிப்பாக இருக்கும். கோடை தொடங்கி விட்டால் கொஞ்சம் குளிரான பகுதியை பார்த்து செட்டில் ஆகிவிடுவேன்.

இதற்காக ஆண்டு தொடக்கத்தில் இருந்தே சேமிப்பேன். சேர்ந்து இருக்கும் பணத்தை பொறுத்துதான் அந்த ஆண்டுக்கான இடத்தை

தேர்வு செய்வேன். என்னோட சம்மர் டிரிப்புக்கு எப்போதும் என்னோட தோழிகள் தான் பெஸ்ட் பார்ட்னர்ஸ்.

பிளைட்டிக்கெட் ஆறுமாசத்துக்கு முன்னடியே புக்பண்ணினால் விலை குறைவு என்பதால் எந்த டிரிப்புக்கும் ஆறுமாதத்துக்கு முன்பே பிளான் பண்ணிடுவேன். இந்த வருடம் வட இந்தியாவில் இருக்கும் மலைப்பிரதேசங்களுக்கு பள்ளி, கல்லூரி தோழிகள் எல்லோரும் ஒன்றாக சேர்ந்து வந்து இருக்கிறோம்' இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

## நோ சொன்ன மஞ்சிமா மோகன்

தேவராட்டம் படத்தில் நடித்துள்ள மஞ்சிமா அளித்த பேட்டி: நான் நல்ல படங்களாக தான் தேர்வு செய்கிறேன்.

அச்சம் என்பது மடமையடா படம் ரிஸீசாவதற்கு முன்பே வந்த வாய்ப்பு தான் சத்ரியன். ஆனால் அந்த படத்தை பார்த்த போது இது சரியாக போகாது என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். அது எனக்கு ஒரு வருத்தத்தை தந்தது. பிறகு சுதாரித்து கொண்டு நல்ல கதாபாத்திரங்களை தேர்வு செய்கிறேன். ஜெயலலிதா பயோபிக்கில் நடிக்க வேண்டும் என்பது எனது ஆசை. ஆனால் அந்த படங்களுக்கு ஏற்கனவே நடிக்ககளை முடிவு செய்துவிட்டனர்.

எனவே அதைப்பற்றி பேச வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஜெயலலிதா பற்றிய வெப்சீரிஸில் நடிக்க கவுதம் கூப்பிட்டார். ஆனால் வெப்சீரிஸில் நடிக்க விருப்பம் இல்லாததால் நோ சொல்லி விட்டேன். ஒரு நடிகையாக எல்லா கதாபாத்திரங்களிலும் நடிக்க வேண்டும் என்பது எனது ஆசை. அந்த வகையில் சசிகலா கதாபாத்திரத்திலும் நடிக்க நான் தயார். இந்த கதாபாத்திரத்தில் தான் நடிப்பேன். இதில் நடிக்க மாட்டேன் என எந்த வரையறையும் எனக்கு கிடையாது. சினிமாவில் நான் நீண்ட நாட்கள் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன்” என்றார்.



# நம்பிக்கை...

நம் மீது வைக்கும் நம்பிக்கை முக்கியம் என்றால் அதைவிட முக்கியம் நாம் மற்றவர்கள் மீது வைக்கும் நம்பிக்கை..

பாரசீகத்தின் மீது அலெக்சாண்டர் படையெடுத்த போது, சிட்னஸ் நதிக்கரையில் தங்கியிருந்தார். அந்த சமயம் அலெக்சாண்டரை விசித்திரமான காய்ச்சல் தாக்கியது.

அவருடன் வந்த கிரேக்க மருத்துவர்களுக்கு அந்த காய்ச்சலின் தன்மை புரிய வில்லை.

எனவே எங்களால் இதை குணப்படுத்த முடியாது என தெரிவித்தனர். ஒரு வேளை பாரசீகத்தின் அரண்மனை மருத்துவர் வந்தால் குணப்படுத்த வாய்ப்பு உண்டு என ஆலோசனை கூறினர். தாங்கள் படையெடுத்து வந்த எதிரி நாட்டு மன்னரின் வைத்தியரை அழைப்பதா? கூடவே கூடாது என மறுத்தனர் அலெக்சாண்டரின் தளபதிகள்.

அவர்களை சமாதானப்படுத்திய அலெக்சாண்டர் பாரசீகத்திற்கு ஆள் அனுப்பி, அரண்மனை வைத்தியரை அழைத்து வரச் சொன்னார்.

அதன்படி பாரசீகத்தில் இருந்து வந்த வைத்தியர் அலெக்சாண்டரின் நாடி பிடித்துப் பார்த்தார். நோயின் தன்மையை உணர்ந்து கொண்ட அவர் நாளை மருந்துடன் வருவதாக கூறிவிட்டு புறப்பட்டுச் சென்றார்.

இதற்கிடையில் கிரேக்க ஒற்றன் ஒருவனிடம்

இருந்து அலெக்சாண்டருக்கு கடிதம் மூலம் செய்தி வந்தது. அதில் பாரசீக மருத்துவர் கொண்டு வரும் மருந்தில் விஷம் கலந்திருப்பதாகவும் அதனை குடிக்க வேண்டாம் எனவும் கூறப்பட்டிருந்தது.

அலெக்சாண்டர் அந்த கடிதத்தினை படித்துக் கொண்டு இருக்கும் போதே அந்த பாரசீக மருத்துவர் மருந்துடன் வந்து சேர்ந்தார்.

அவரிடம் ஒற்றன் அனுப்பிய கடிதத்தைக் கொடுத்து படிக்கச் சொல்லிவிட்டு, அவர் கொடுத்த மருந்தை எந்தத் தயக்கமும் இன்றி குடிக்கத் தொடங்கினார்.

அதைப் பார்த்த பாரசீக மருத்துவர், "என் மீது உங்களுக்கு இவ்வளவு நம்பிக்கை வந்தது எப்படி"? என அலெக்சாண்டரை பார்த்துக் கேட்டார்.

"நீங்கள் விஷத்தை கொடுத்திருந்தாலும் பிரச்சினை கிடையாது. 'நம்பிக் கெட்டான் அலெக்சாண்டர்' என்று உலகம் ஒரு படிப்பினை பெற்றிருக்கும்.

நீங்கள் உயிரைக் காக்கும் புனிதமான தொழிலை செய்பவர். தொழில் தர்மத்தை காப்பாற்றுவீர்கள் என எனக்குத் தெரியும்" என்று பதிலளித்தார் அலெக்சாண்டர்.

வாழ்க்கையில் எச்சரிக்கை தேவையதான். இருந்தாலும், நம்பிக்கை இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை....

# 6ருத்துவமனைகளின்

# மறுபக்கம்

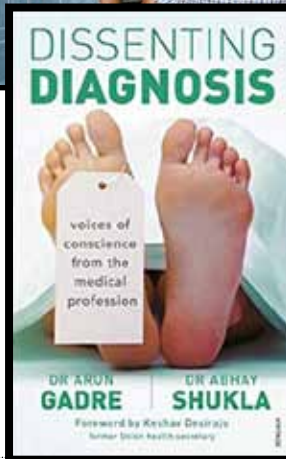
**ம**ருத்துவத்துறையில் நடக்கும் தில்லுமுல்லுகள் பற்றி அங்கொன்றும், இங்கொன்றுமாக விவாதிக்கப்பட்ட விஷயங்கள் இப்போது பொதுவெளிக்கு வந்திருக்கிறது. அதுவும் இரண்டு மருத்துவர்கள் மூலம். மருத்துவர்கள் அருண் காத்ரே மற்றும் அபய் சக்லே, "Dissenting Diagonis" என்ற தலைப்பில் ஒரு புத்தகத்தை எழுதி இருக்கிறார்கள். மருத்துவத்துறையின் இருட்டுப் பக்கங்களை வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

**நோயாளிகளின்  
நலன் அல்ல,  
பங்குதாரர்களின்  
நலனே முக்கியம்:**

'மருத்துவச் சுற்றுலாவில் இந்தியா, குறிப்பாக சென்னை கோலாச்சுகிறது' என்று இங்குள்ள கார்ப்பரேட் மருத்துவமனைகள் பிதற்றிக் கொள்ளும் இந்த தருணத்தில், இந்த புத்தகத்தின் உள்ளடக்கம் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

இந்த புத்தகத்தின் ஆசிரியர்களான மருத்துவர்கள் அருண் காத்ரே மற்றும் அபய் சக்லே முன் வைக்கும் முக்கிய

குற்றச்சாட்டு, "இங்குள்ள பெரிய மருத்துவமனைகள் நோயாளிகளின் நலன்காக இயங்குவதை விட, அதன் பங்குதாரர்களின் நலனுக்காகதான் இயங்குகின்றன." என்பதுதான். இவர்கள் எந்த குற்றச்சாட்டையும் மேம்போக்காக கூறவில்லை. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள், நேர்மையான மருத்துவர்களின் வாக்குமூலங்களை கொண்டே பதிவு செய்திருக்கிறார்கள்.



நம் அனைவருக்கும் ஒரு அனுபவம் நிச்சயம் இருக்கும். அதாவது தேவையற்ற பரிசோதனைகளை மருத்துவர்கள் எடுக்க சொல்கிறார்கள் என்று. இது குறித்து இந்த மருத்துவர்கள், "பரிசோதனைகள் பாமரனின் பர்லை மட்டும் பதம் பார்க்கவில்லை. பரிசோதனை சாலைகள், நோயாளிகளிடமிருந்து சேகரிக்கும் ரத்த மாதிரிகளை உண்மையாக பரிசோதிப்பதே இல்லை. மருத்துவர்கள் எது மாதிரியான அறிக்கையை விரும்புகிறார்களோ... அதைதான் இவர்கள் தயார் செய்து தருகிறார்கள்" என்கிறார். இப்போது உங்கள் சொந்த அனுபவங்களை இந்த வாக்கியத்துடன் ஒப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

பெரும் மருத்துவமனைகள், இலாப இலக்கு நிர்ணயத்துக் கொண்டு வேலை செய்கின்றன. அவர்களுக்கு எப்போதும் அப்பாவி நோயாளிகளின் நலன் முக்கியமே இல்லை... லாபம்.. லாபம்... லாபம்... மேலும் லாபம் மட்டுமே முக்கியமாக இருந்து வருகிறது என்கிறார்கள் இந்த மருத்துவர்கள்.

### நியாயமான மருத்துவர்களை உதானம் செய்யும் மருத்துவமனைகள்:

ஒரு பிரபலமான மருத்துவமனை, தன் மருத்துவமனையில் வேலை பார்த்த சிறந்த சிறுநீரக சிறப்பு மருத்துவரை பணி நீக்கம் செய்தது. அதற்கான காரணம், ஒரு நோயாளிக்கு அதிகம் லாபம் தரும் ஒரு அறுவை சிகிச்சையை செய்யாமல், சாதாரண சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தியது. "இது கார்ப்பரேட் மருத்துமனைகள் எவ்வளவு வக்கிர மனநிலையில் செயல்படுகிறது என்பதற்கான சான்று" என்கிறார்கள் இந்த மருத்துவர்கள்.

“லாபத்தை முதன்மையான நோக்கம் கொண்ட மருத்துவமனைகள் அனைத்தும் இப்படிதான் செயல்படுகின்றன. அவர்களுக்கு நோயாளிகளின் நலன் முக்கியம் அல்ல. லாபத்திற்காக தேவையற்ற அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகளை தன்னை நம்பி வரும் நோயாளிக்கு அளிக்கின்றன” என்று வருத்ததுடன் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

சுக்லே, “எனக்கு தெரிந்த ஒருவர், தனக்கு சொந்தமான வீட்டை விற்று, தன் மனைவிக்கான மருத்துவ கட்டணமான ரூபாய் 42 லட்சத்தை கட்டினார். ஆனால், உண்மையில் அந்த



சிகிச்சைக்கு அவ்வளவு கட்டணமெல்லாம் இல்லை...” என்கிறார்.

இதைதாண்டி இவர்கள் வைக்கும் இன்னொரு குற்றச்சாட்டு பகீரென்று இருக்கிறது. சில மருத்துவமனைகள் உண்மையில் அறுவை சிகிச்சையே செய்யாமல், வெறும் மயக்க மருந்தை மட்டும் கொடுத்துவிட்டு, அறுவை சிகிச்சை செய்துவிட்டோமென்று பணம் பறிக்கிறார்கள்.

கொல்கத்தாவை சேர்ந்த புண்யபிரதா கூன் என்னும் மருத்துவர், “எங்கள் பகுதியில் மருத்துவர்களுக்கு நியாயமாக மருத்துவம் பார்த்தும் ஈட்டும் தொகையை விட, ஆய்வு மையங்கள் அளிக்கும் பங்கு தொகை அதிகம். x-ray எடுக்க





பரிந்துரைத்தால் 25 சதவீதமும், MRI, CT ஸ்கேன் எடுக்க பரிந்துரைத்தால் 33 சதவீதமும் கமிஷன் தருகிறார்கள்..." என்று தன் அனுபவத்தை இந்த புத்தகத்தில் பதிவு செய்திருக்கிறார்.

"தன்னிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகளை, தங்களின் தொடர் வாடிக்கையாளர்களாக வைத்துக் கொள்ள தான் பல மருத்துவமனைகள் விரும்புகின்றன. அதாவது தேவையற்ற அறுவை சிகிச்சைகள், மருந்துகளை பரிந்துரைத்து, நோயாளிகளை மீண்டும் மீண்டும் திரும்ப வரவைக்க வேண்டும். அதை மருத்துவர்கள் செய்ய தவறும் போது, அவர்கள் பணி நீக்கம் செய்யப்படுகிறார்கள்" என்று இந்த புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வரிகளை நாம் சாதாரணமாக கடந்துவிட முடியாது.

இந்திய மருத்துவ கவுன்சில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறது...? என்ற நம் கேள்விக்கு இந்த மருத்துவர்களின் பதில், "பெரும் மருத்துவமனைகள்

மருத்துவத்துறையை திட்டமிட்டு கொலை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இதை மௌனமாக இந்திய மருத்துவக் கவுன்சில் வேடிக்கை பார்த்து கொண்டிருக்கிறது. உடனடியாக மருத்துவக் கவுன்சில் தன்னை புதுப்பித்துக் கொண்டு, இந்த அநியாயங்களை தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்" என்று வலியுறுத்துகிறார்கள் இந்த இரு மருத்துவர்களும்.

இந்திய மருத்துவ துறையின் இன்றைய வணிக மதிப்பு 100 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள்.

இது 2020 ம் ஆண்டு 280 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்களாக இருக்கப்போகிறது என்கிற விபரங்களே, இதில் உள்ள அரசியலையும், அக்கிரமங்களையும் நமக்கு உணர்த்துகிறது.

இவர்களின் குற்றச்சாட்டுகளின் மீது என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப்போகிறது இந்திய சுகாதாரத் துறை...?

**செ**ங்கல்பட்டு என்பதின் அழகான பெயர் செங்கமுநீர் பற்று என்னும் மலரின் பெயரே செங்கல்பட்டு என்கிற பெயர் உருவானதாக வரலாறு. ஊருக்கு அழகும் ஆரோக்கியமான வாழ்வும் அளிப்பது இந்த கொளவாய் ஏரிதான். தமிழக அரசு சுற்றுலாத்துறை அமைத்துள்ள போட் ஹவுஸ் செங்கல்பட்டின் முக்கிய சுற்றுலா ஈர்ப்பு இடம் ஆகும்.

எனினும், தற்போது இந்த போட் ஹவுஸ் பயன்பாட்டில் இல்லை. விஜயநகர மன்னர்கள் உருவாக்கிய கொளவாய் ஏரி இன்று மக்கள் தொகை பெருக்கம் காரணமாக கழிவுநீர் அதிக அளவில் கலக்கப்படுகிறது.

மஹிந்திரா சிட்டி வருவதற்கு முன் 2002க்கு முந்தைய கொளவாய் ஏரி கோடைக் காலத்தில்கூட 15 அடி ஆழமாவது தண்ணீர் இருக்கும். பன்னிரண்டு கிமீ நீளமுள்ளது.

மஹிந்திரா சிட்டி உருவாகும்போது செய்யப்பட்ட முதல் வேலை அதன்மேல் படர்ந்திருந்த ஹயாசிந்த் எல்லாவற்றையும்

அகற்றி, பாசி நீக்கி, மேற்பரப்பு வரையில் 3 லட்சம் செலவில் சுத்தப்படுத்தினார்கள்.

மஹிந்திரா சிட்டி உருவான பின்னர் அதற்கு 5 எம்ஜிடி (மில்லியன் காலன்ஸ் பெர் டே) அளவு தண்ணீர் தேவைப்படும் என்பதால், ஆழ்துளைக் கிணறுகளில் இருந்து எடுப்பது போக, மீதம் இங்கிருந்து எடுத்துக்கொள்ள வழியுண்டா என்று ஆய்ந்தபோதுதான் தெரியவந்தது:ஜ செங்கல் பட்டின் கழிவுநீர் ஒரு நாளைக்கு 3 எம்ஜிடி கொளவாய் ஏரியில் கலந்தவாறு இருக்கிறது என்ற அதிர்ச்சி. தற்போது மீண்டும் கழிவுநீர் கலப்பது அதிகரித்துள்ளது.

அரசு முனைந்தால், பெரிய அளவில் ஒரு Sewage Treatment Plant அமைத்து, சுத்தப்படுத்தி, இந்த நீரையும் குடிநீராகப் பயன்படுத்தலாம். மற்றும் செங்கல்பட்டு ஏரியில் எங்கு கழிவுநீர் கலக்கிறது என்று ஆராய்ந்து தக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம். நம்மால் புதிதாக எந்த குளம் குட்டைகளை உருவாக்க முடியவில்லை. ஆக்கிரமிப்பு போக மீதமுள்ளதையாவது பாதுகாப்போம்.

# செங்கல்பட்டான செங்கமுநீர் பற்று



கபாலிகான்  
நியூஸ்



## தமிழகத்தை நெருங்கும் 'விகா' அரசியல் புயல்!

ஸ்... அப்பாடா என்ன வெயில்  
என்று சொல்லியவாறு தனது  
வழுக்கை தலையை துடைத்தவாறு  
வந்த உட்கார்ந்தார் கபாலிகான்.

நுங்கு சுளையை கொடுத்து சாப்பிட  
சொன்னோம் சாப்பிட்டு கொண்டு  
செய்திகளை சொல்ல ஆரம்பித்தார்  
கபாலிகான்.

ஃபானி புயல் தமிழகத்தில் பாதிப்பு  
இல்லையே

ஆனால் தமிழக அரசியலில் விகாப்புயல்  
பெரிய சேதத்தை ஏற்படுத்தும்போல  
இருக்கிறதே

அ ர சி ய ல்  
விகாப்புயலா?  
ஆமாம்

விருத்தாசலம், கள்ளக்குறிச்சி, அறந்தாங்கி  
ஆகியவற்றின் சுருக்கமே விகா

என்ன பிரச்சனை

இந்த மூன்று தொகுதி எம்.எல்.ஏக்களை  
தகுதி நீக்கம் செய்ய சபாநாயகர் நோட்டீஸ்  
அனுப்பி இருக்கிறார்.

அட்டே

ஆமாம் ஆனால் சபாநாயகர் மீது  
நம்பிக்கையில்லா தீர்மானம் கொண்டு வர  
தி.மு.க சபாநாயகருக்கு நோட்டீஸ்  
அனுப்பியுள்ளது.

ந ம பி க் கை யில் லா தீ ர் மான ம்  
வெற்றிப்பெறுமா?

தீர்மானமே தள்ளுபடி ஆகுமாமே  
எப்படி?

தீர்மானத்தைக் கொண்டு வரும் தி.மு.கவில்  
உள்ள 21 எம்.எல்.ஏ.க்கள் மீது குட்கா  
பொட்டலம் சட்டசபைக்கு கொண்டு வந்த  
வழக்கு நீதிமன்றத்தில் உள்ளதால் ஸ்டாலின்  
கொண்டு வரும் நம்பிக்கையில்லா தீர்மானம்  
எடுத்துக்கொள்ள முடியாதபடி முதலமைச்சர்  
காய்களை நகர்த்தி வருகிறார்.

அட்டே ஸ்டாலின் முயற்சி தோல்வி  
அடையுமோ

துணை மீது இணை கோவமா  
இருக்கறாமே

ஆ ம அ ம் து ணை  
முதலமைச்சர் ஓ.பி.எஸ்.



**ரத்னசபாபதி**  
**அறந்தாங்கி**

**கலைச்செல்வன்**  
**விருத்தாசலம்**

**பிரபு**  
**கள்ளக்குறிச்சி**

மீது இணை ஒருங்கிணைப்பாளர் எடப்பாடி கோவமா இருக்கறராம் என்னவாம்?

மோடி மனுத்தாக்களின் போது வாரணாசி போய் வந்த ஓ.பி.எஸ். தன்னிடம் சொல்லாமல் போனதாகவும் உடன் அவரது மகனை அழைத்து சென்று மோடியிடம் கோரிக்கை வைத்ததும் எடப்பாடியை கோவத்தில் தள்ளிவிட்டது.

என்ன கோரிக்கை?

தன்னை ஏதேனும் ஒரு மாநிலத்துக்கு கவர்னராகவும், தன் மகன் ரவீந்திரநாத் ஜெயித்தாலும், தோற்றாலும் அவரை மந்திரி ஆக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கையாம்

நடக்குமா?

ஜெயலலிதா அப்பலோ ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டு சுயநினைவை எப்போது இழந்தாரோ அன்றிலிருந்து ஓ.பி.எஸ் மோடியின் சிஷ்யன் ஆகிவிட்டார். எனவே அவர் சொல்வதை பா.ஜ.கவும் பா.ஜ.க சொல்வதை அவரும் கேட்பார்.

அப்ப எடப்பாடி?

எல்லா விவரங்களும் எடப்பாடிக்கு நன்றாகவே தெரியும் இருப்பினும் தன்னுடைய ஆட்சி தொடர்வதற்காக இந்த விஷயங்களை பொறுத்துக் கொள்கிறார்.

இடைத்தேர்தல் முடிவுகள் ஆட்சி மாற்றத்தை ஏற்படுத்துமா?

மு.க.ஸ்டாலின் ஆட்சி மாற்றத்தை மக்களின் மூலமாகவே செயல்படுத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார். அதற்கு மத்தியில் காங்கிரஸ் ஆட்சி வரும் என்று நம்புகிறார். ஏனென்றால் மோடி இருக்கும் வரை எடப்பாடியின் ஆட்சிக்கு எந்த ஆபத்தும் வர வாய்ப்பில்லை.

தினகரன் பொதுசெயலாளர் ஆயிட்டாரே, அது வேற கணக்கு

என்ன கணக்கு

இடைத்தேர்தல் முடிவுகள், பாராளுமன்ற தேர்தல் முடிவுகள் ஆகிய வற்றில் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியை பெறும்பட்சத்தில் தான் தொடங்கியுள்ள அம்மா மக்கள் முன்னேற்ற கழகத்தை வலுவான இயக்கமாக மாற்ற தினகரன் முடிவு செய்துள்ளார்.

அப்ப சசிகலா?

சசிகலா சிறையிலிருந்தபடியே தான் பொதுச்செயலாளராக பதவி வகித்த அ.தி.மு.க. வின் மீதான தனக்குரிய உரிமையை சட்ட ரீதியாக எதிர்கொள்வது என்று தீர்மானித்துள்ளாராம்.

அப்பாடா பெரிய குழப்பமா இருக்கு போல இருக்கே

இன்னும் 20 நாள் பொறுங்க எல்லாமே தெளிவாயிடும் என்று சொன்னபடியே வெளியேறினார் கபாலிகான்.



# கோடையை சமாளிக்க குளிர் பானங்கள்...

கோடை வெயில் வயது வித்யாசமின்றி குழந்தை முதல் முதியோர் வரை அனைவரையும் வாட்டி வதைக்கிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் கோடையின் காரணமாக ஒவ்வொரு விதமாக உடல் உபாதைகள் ஏற்படுவதுண்டு. அத்தகைய உடல் உபாதைகளிலிருந்து காப்பாற்றிக்கொள்ள இயற்கையிலேயே சில பழங்கள் காய்கறிகள் வழிவகை செய்துள்ளது. அவற்றைக் கொண்டு கீழ்க்கண்டவகையில் 30வகை குளிர் பானங்களை தயார் செய்து கோடையின் தாக்குதலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

## 1) கல்கண்டு பானகம்:

**தேவையானவை:** டைமண்ட் கல்கண்டு 2 டீஸ்பூன், குளிர்ந்த நீர் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), ஏலக்காய்த்தூள் ஒரு சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு அரை டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** டைமண்ட் கல்கண்டை நன்கு பொடித்து குளிர்ந்த நீரில் கலக்கவும். இதனுடன் ஏலக்காய்த்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து, கிளாஸில் ஊற்றி அருந்தக் கொடுக்கவும்.

## 2) புதினா - இஞ்சி டிரிங்க்:

**தேவையானவை:** ஆய்ந்த புதினா இலை 15, இளம் இஞ்சி சிறிய துண்டு, எலுமிச்சைச் சாறு

அரை டீஸ்பூன், சர்க்கரை 4 டீஸ்பூன், குளிர்ந்த நீர் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), உப்பு சிட்டிகை.

**செய்முறை:** புதினா, இஞ்சி, உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு நீர் சேர்த்து விழுதாக்கவும். இதை மீதமுள்ள குளிர்ந்த நீரில் கரைத்து, வடிகட்டி, சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.

## 3) ஆப்பிள் மில்க்ஷேக்:

**தேவையானவை:** ஆப்பிள் ஒன்று, காய்ச்சி ஆறவிட்டு, ஃப்ரிட்ஜில் குளிர்வித்த பால் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), சர்க்கரை 3 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** ஆப்பிளை தோல் நீக்கி துருவவும். ஆப்பிள் துருவல், சர்க்கரை, பால் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் சேர்த்து, நன்கு நுரை பொங்க அரைத்து உடனடியாக பரிமாறவும்.

## 4) ரோஸ் லஸ்ஸி:

**தேவையானவை:** கெட்டித் தயிர் ஒரு கப், ரோஸ் எசென்ஸ் 2 சொட்டு, சர்க்கரை 6 டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் 2.

**செய்முறை:** கெட்டித்தயிர், ரோஸ் எசென்ஸ், சர்க்கரை ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் சேர்த்து, நன்கு நுரை பொங்க அடித்து, கிளாஸில் ஊற்றி, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



## 5) நன்னாரி சர்ப்பத்:

**தேவையானவை:** நன்னாரி சிரப் (சர்க்கரை கலந்தது... பெரிய மளிகை கடைகளில் கிடைக்கும்) 2 டீஸ்பூன், குளிர்ந்த நீர் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), எலுமிச்சைப் பழம் அரை மூடி (சாறு எடுக்கவும்).

**செய்முறை:** குளிர்ந்த நீருடன் நன்னாரி சிரப், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து நன்கு விளாவி பரிமாறவும்.

## 6) எலுமிச்சை - ஏலக்காய் ஜூஸ்:

**தேவையானவை:** குளிர்ந்த நீர் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), ஏலக்காய்த்தூள் ஒரு சிட்டிகை, பொடித்த சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன், உப்பு கால் சிட்டிகை, எலுமிச்சைப் பழம் அரை மூடி (சாறு எடுக்கவும்).

**செய்முறை:** குளிர்ந்த நீருடன் பொடித்த சர்க்கரை, உப்பு, ஏலக்காய்த்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலக்கி பரிமாறவும். சர்க்கரைக்குப் பதிலாக தேவையான அளவு குளுக்கோஸ் பவுடர் சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம். இது உடனடி சக்தி தரக்கூடிய பானம்.

## 7) வெல்லம் - சுக்கு பானகம்:

**தேவையானவை:** பொடித்த வெல்லம் 50 கிராம், சுக்குப்பொடி 2 சிட்டிகை, ஏலக்காய்த்தூள் ஒரு சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு அரை டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் 3.

**செய்முறை:** வெல்லத்தில் முக்கால் கப் நீர் விட்டு கரைத்து அடுப்பில் ஏற்றி, ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி, வடிகட்டி ஆறவிடவும். இதனுடன் சுக்குப்பொடி, ஏலக்காய்த்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு, ஐஸ் கட்டிகள் மற்றும் முக்கால் கப் நீர் சேர்த்துக் கலந்து அருந்தவும்.

## 8) மல்டி ஃப்ரூட் ஸ்முத்தி:

**தேவையானவை:** ஆப்பிள், வாழைப்பழம், பைனாப்பிள், மாதுளம் முத்துக்கள், ஸ்ட்ராபெர்ரி, திராட்சை கலவை ஒரு கப் (திராட்சை, மாதுளம் பழம் தவிர மற்றவை பொடியாக நறுக்கியது), ஐஸ்க்ரீம் 50 கிராம், துருவிய சாக்லேட் 2 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** கண்ணாடி கிண்ணத்தில் பழ வகைகளைக் கலந்துகொள்ளவும். மேலே ஐஸ்க்ரீமை ஸ்பூனால் பரவலாக விட்டு, துருவிய சாக்லேட்டைத் தூவி உடனே பரிமாறவும்.

குறிப்பு: ஐஸ்க்ரீமுக்குப் பதிலாக மில்க்மெய்ட் சிறிதளவு சேர்த்தும் செய்யலாம்.

## 9) பனங்கல்கண்டு - துளசி பானகம்:

**தேவையானவை:** பனங்கல்கண்டு 25 கிராம், நீர் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), ஐஸ்கட்டிகள் 2, துளசி 20 இலைகள், மிளகு 4, ஜாதிக்காய்த்தூள் ஒரு சிட்டிகை.

**செய்முறை:** மிளகை துளசியுடன் சேர்த்து, கால் கப் நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, ஆறவிட்டு, மிக்ஸியில் போட்டு விழுதாக்கி வடிகட்டவும். பனங் கல்கண்டை பொடித்து முக்கால் கப் நீருடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனுடன் வடிகட்டிய துளசி ரசம், ஐஸ்கட்டிகள், ஜாதிக்காய்த்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறவும். சுவையான இந்த பானம், வெயில் கால ஜலதோஷத்துக்கு சரியான மருந்தும் கூட!



## 10) பிஸ்தா டிரிங்க்:

**தேவையானவை:** பிஸ்தா 3 டீஸ்பூன், காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் முக்கால் கப், பிஸ்தா எசென்ஸ் சில துளிகள், சர்க்கரை 4 டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிக் 2.

**செய்முறை:** பிஸ்தாவை சிறிதளவு பாலில் அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு, மிக்ஸியில் போட்டு, சர்க்கரை, பிஸ்தா எசென்ஸ், மீதமுள்ள பால் சேர்த்து நன்கு நுரைக்க அடித்து, ஐஸ் கட்டிகளை மிதக்கவிட்டு பரிமாறவும்.

## 11) குகம்பர் லஸ்ஸி:

**தேவையானவை:** தோல், விதை நீக்கி துருவிய வெள்ளரிக்காய் அரை கப், கெட்டித் தயிர் அரை கப், சர்க்கரை 4 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் ஒரு சிட்டிகை, ஐஸ் கட்டிகள் 2.

**செய்முறை:** கொடுக்கப்பட்டுள்ள எல்லா

வற்றையும் ஒன்று சேர்த்து (ஐஸ் கட்டிகள் நீங்கலாக) மிக்ஸியில் அடித்து, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

## 12) பைனாப்பிள் ஜூஸ்:

**தேவையானவை:** தோல் நீக்கி நறுக்கிய பைனாப்பிள் ஒரு கப், சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன், நீர் 100 மில்லி (அரை கிளாஸ்), ஐஸ் கட்டிகள் 3.

**செய்முறை:** கொடுக்கப்பட்டுள்ளவை எல்லாவற்றையும் (ஐஸ் கட்டிகள் நீங்கலாக) கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

## 13) லாமேட்டோ பட்டர் மில்க்:

**தேவையானவை:** குளிர்ந்த மோர் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), உப்பு ஒரு சிட்டிகை, டெமேட்டா கெச்சப் 2 டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் 3, பிளாக் சால்ட் ஒரு சிட்டிகை.

**செய்முறை:** கொடுக்கப்பட்டுள்ளவை அனைத்தையும் கலந்து நன்கு விளாவி பரிமாறவும்.

கெச்சப் விரும்பாதவர்கள்... அதற்குப் பதிலாக ஒரு தக்காளி, ஒரு சிறிய பச்சை மிளகாயை வேகவிட்டு அரைத்து வடிகட்டி உபயோகிக்கவும்.

## 14) கேசரி மில்க்:

**தேவையானவை:** காய்ச்சி ஆறவைத்து, ஓப்பிர்ஜில் குளிர்வித்த பால் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்) கேசரி பவுடர் ஒரு சிட்டிகை, பச்சைக் கற்பூரம் கால் சிட்டிகை, சர்க்கரை 4 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** கொடுக்கப் பட்டுள்ள எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து நன்கு நுரை பொங்க அடித்து பரிமாறவும்.

சர்க்கரைக்குப் பதிலாக தேவையான அளவு தேன் அல்லது வெல்லப்பாகு சேர்த்தும் இதை செய்யலாம்.

## 15) மாம்பழ லஸ்ஸி:

**தேவையானவை:** தோல் நீக்கி, நறுக்கிய கனிந்த மாம்பழத் துண்டுகள் அரை கப், குளிர்ந்த தயிர் கால் கப், குளிர்ந்த நீர் கால் கப், சர்க்கரை 4 டீஸ்பூன், மாம்பழ எசென்ஸ் 2 துளி.

**செய்முறை:** கொடுக்கப்பட்டுள்ள

எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து நன்கு அடித்து நுரை பொங்க பரிமாறவும்.

**குறிப்பு:** மாம்பழ கலர் குறைவாக இருப்பின் மஞ்சள் ஓப்டட் கலர் சிறிது சேர்க்கலாம்.

## 16) கிரேப் ஜூஸ்:

**தேவையானவை:** திராட்சைப்பழம் 100 கிராம், திராட்சை எசென்ஸ் 2 துளிகள், சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன் (பழம் புளிப்பாக இருப்பின் இன்னும் ஒரு டீஸ்பூன் அதிகமாக சேர்க்கலாம்), நீர் முக்கால் கப், ஐஸ் கட்டிகள் 2.

**செய்முறை:** திராட்சைப் பழத்துடன் சர்க்கரையை சேர்த்து சிறிதளவு நீர் விட்டு



அரைத்து வடிகட்டவும். இந்த சாற்றுடன் மீதமுள்ள நீர், திராட்சை எசென்ஸ் சேர்த்து மீண்டும் ஒருமுறை மிக்ஸியில் அடித்து, ஐஸ் கட்டிகளைப் சேர்த்து பரிமாறவும்.

## 17) கேஷ்யூ மில்க்:

**தேவையானவை:** முழுமுந்திரி 10, ஏலக் காய்த்தூள் கால் டீஸ்பூன், காய்ச்சி, ஆறவைத்த பால் முக்கால் கப், சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் 2.

**செய்முறை:** முந்திரியை சுடுநீரில் 10 நிமிடம் ஊற விடவும். முதலில் முந்திரி, சர்க்கரையை மிக்ஸியில் சேர்த்து விழுதாக்கி, பின்னர் ஏலக்காய்த்தூள், பால் சேர்த்து மைய அரைத்து எடுத்து, அதில் ஐஸ் கட்டிகளை மிதக்கவிட்டு பரிமாறவும்.

## 18) மேங்கோ மில்க்ஷேக்:

**தேவையானவை:** தோல் நீக்கி நறுக்கிய கனிந்த மாம்பழத் துண்டுகள் கால் கப், காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் கால் கப், குளிர்ந்த நீர் கால் கப், சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன், மாங்கோ

எசென்ஸ் சில துளிகள், மஞ்சள் ஓபுட் கலர் கால் சிட்டிகை.

**செய்முறை:** கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் கலந்து, மிக்ஸியில் சேர்த்து நன்கு அடித்து, ஓப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

## 19) நுங்கு கூலர்:

**தேவையானவை:** தோல் உரித்து நறுக்கிய நுங்குத் துண்டுகள் ஒரு கப், இளநீர் அரை கப், பொடித்த வெல்லம் 2 டீஸ்பூன், மில்க்மெய்ட் 2 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** மில்க்மெய்ட் தவிர பிற பொருட்களைக் கலந்து ஓப்ரிட்ஜில் அரை மணி நேரம் வைத்து, மேலே மில்க்மெய்ட் ஊற்றி, கண்ணாடி கிளாஸ் (அ) கிண்ணத்தில் போட்டு பரிமாறவும்.

## 20) இளநீர் - மில்க்மெய்ட் பானம்:

**தேவையானவை:** இளம் வழக்கையுடன் கூடிய இளநீர் ஒன்று, சர்க்கரை ஒரு டீஸ்பூன், மில்க்மெய்ட் 2 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** இளநீர் வழக்கை, சர்க்கரை, மில்க்மெய்ட் இவற்றை சேர்த்து மையாக அரைத்து, அதனுடன் இளநீர் கலந்து, ஓப்ரிட்ஜில் அரை மணி நேரம் குளிரவைத்து பரிமாறவும்.

## 21) ஏலக்காய் மில்க்:

**தேவையானவை:** காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் முக்கால் கப், ஏலக்காய் எசென்ஸ் 3 துளிகள், சர்க்கரை 2 டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் 2.

**செய்முறை:** கொடுக்கப் பட்டுள்ள பொருட்களை (ஐஸ் கட்டிகள் நீங்கலாக) நன்கு கலந்து மிக்ஸியில் நுரை பொங்க பொங்க அடிக்கவும். இதனை கிளாஸில் ஊற்றி, ஐஸ் கட்டிகளை மிதக்கவிட்டு பரிமாறவும்.

**குறிப்பு :** ஏலக்காய் எசென்ஸ் ஸூக்குப் பதிலாக இரண்டு ஏலக் காயை பொடித்தும் சேர்க்கலாம்.

## 22) மாதுளம்பழ கூலர்:

**தேவையானவை:** நன்கு சிவந்த மாதுளை முத்துக்கள் ஒரு கப், சர்க்கரை 4 டீஸ்பூன், பால், நீர் தலா கால் கப், ஐஸ் கட்டிகள் 2.

**செய்முறை:** கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களைக் கலந்து (ஐஸ் கட்டிகள்

நீங்கலாக), மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து, வடிகட்டி, ஐஸ் கட்டிகளை சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

இது மிகவும் சத்துமிக்க பானம்.

## 23) பாதாம் கூல் டிரிங்க்:

**தேவையானவை:** வெந்நீரில் ஊறவிட்டு, தோல் நீக்கி அரைத்த பாதாம் விழுது 3 டீஸ்பூன் (10 பாதாம் பருப்பு போதுமானது), காய்ச்சி ஆறவிட்டு, ஓப்ரிட்ஜில் குளிர்வித்த பால் 200 மில்லி (ஒரு கிளாஸ்), சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன், பாதாம் எசென்ஸ் 2 சொட்டு, மஞ்சள் ஓபுட் கலர் கால் சிட்டிகை, குங்குமப்பூ 3 இதழ்கள்.

**செய்முறை:** பாதாம் விழுது, பால், சர்க்கரை, பாதாம் எசென்ஸ், மஞ்சள் ஓபுட் கலர் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் சேர்த்து நுரை பொங்க அடித்து, கிளாஸில் ஊற்றி, குங்குமப்பூவை மிதக்கவிட்டு பரிமாறவும்.

## 24) கிர்ணிப்பழ ஜூஸ்:

**தேவையானவை:** கிர்ணிப் பழத் துண்டுகள் (தோல், விதை நீக்கியது) ஒரு கப், சர்க்கரை 5 டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் 3.

**செய்முறை:** சர்க்கரை, கிர்ணிப் பழத் துண்டுகளை மிக்ஸியில் சேர்த்து, நன்கு அடித்து எடுத்து, ஐஸ் கட்டிகளை சேர்த்து, 'ஜில்' என்று பரிமாறவும்.

## 25) ஃபலூடா:

**தேவையானவை:** மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய பழங்கள் (மாம்பழம், ஆப்பிள், பைனாப்பிள், வாழைப்பழம், தர்பூன்) எல்லாம் சேர்ந்து அரை கப், வேகவைத்த சேமியா 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏதேனும் ஓபுட் கலர் சேர்த்து வேகவிட்ட ஜவ்வரிசி ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சப்ஜா விதை (நாட்டு மருந்துக் கடை, டிபார்ட்மென்ட் கடையில் கிடைக்கும்) ஒரு டீஸ்பூன் (ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவிடவும்), ஐஸ்க்ரீம் 50 கிராம், டீட்டி ஓப்ரூட்டி 2 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** உயரமான கண்ணாடி டம்ளரில் சிறிது பழக்கலவையை போடவும். பின்னர் சப்ஜா விதையை சேர்க்கவும். பிறகு சேமியா, அதன் மேல் சிறிதளவு பழக்கலவை, பின்னர் ஜவ்வரிசி, அதன் மேல் சிறிதளவு பழக்கலவை என்று நிரப்பி... இறுதியில் ஐஸ்க்ரீம் முழுவதையும் போட்டு, மேலே டீட்டி ஓப்ரூட்டியை தூவிப் பரிமாறவும்.

# AC கார் எச்சரிக்கை!

**வா**கன குளிர்நட்டி AC யுடன் தொடர்புடைய கீழ்க்காட்டப்பட்ட ஒரு பட்டன் காணப்படும். இது ஆன் செய்துள்ள போது வாகனத்தின் உள்ளே உள்ள காற்றை எடுத்து குளிர்நட்டும்.

இதை ஆஃப் செய்துள்ள போது வெளியில் இருந்து காற்றை எடுத்து குளிர்நட்டும்.

நாம் வாகனம் செலுத்தும் போது வெளியில் இருந்து காற்றை எடுப்பதால் குளிர்நட்டுவது சற்று குறைவாக இருப்பதாலும் வெளியில் இருந்து வேறுவித வாசனைகள் உள்ளே வருவதாலும் அநேகமாக எல்லோரும் கருக்குள்ளேயே இருக்கும் காற்றை குளிர்நட்டும் (Internal cooling) பட்டனை ஆன் நிலையிலேயே வைத்திருப்போம்.

ஆனால் நீண்டதூரம் பயணம் செய்யும் போதோ அல்லது நிறைய நபர்கள் பயணம் செய்யும் போதோ உள்ளே உள்ள காற்றை எடுத்து குளிர்நட்டும் சந்தர்ப்பத்தில் உள்ளே ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து நம் சுவாசம் காரணமாக கார்பன்டை ஆக்ஸைடு அதிகரித்து காணப்படும். இந்த வேளையில் வாகனம் செலுத்துபவருக்கு அதிக கொட்டாவி நித்திரை மயக்கம் உடல் சோர்வு என்பன ஏற்படும்.

இந்த வேளையிலேயே நாம் வாகனத்தை

விட்டு வெளியில் வந்து கால் கையை அசைப்பதாலோ அல்லது முகம் கழுவுவதாலோ அல்லது ஒரு கடைக்கு சென்று ஒரு தேநீர் அருந்துவதாலோ பழைய நிலைக்கு வருவது போல உணர்வோம்.

அது உண்மையில் வெளியில் வந்து நல்ல ஆக்ஸிஜனை சுவாசிப்பதால் உடல் பழைய நிலைக்கு திரும்புகிறது.

இதேவேளை வாகனம் செலுத்தும் போது அதிக கொட்டாவி சோர்வு நித்திரை மயக்கம் வந்தால் அடிக்கடி கீழுள்ள பட்டனை ஆஃப் நிலைக்கு கொண்டு வந்து, வெளியில் உள்ள காற்று உள்ளே வர வாய்ப்பளித்தால் வெளியில் உள்ள காற்றில் இருந்து ஆக்ஸிஜன் உள்ளே வருவதால் கொட்டாவி குறைவதை உணர்வீர்கள்.

எனவே தூர பிரயாணம் செய்பவர்கள் நகர்ப்புற பகுதிகளில் இடையிடையே (ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறை) கீழுள்ள பட்டனை ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆஃப் செய்து வெளியில் உள்ள காற்றை உள்ளே எடுத்து குளிர்நட்டுவதால் நித்திரை மயக்கம் வருவதை ஓரளவு தடுக்கலாம் நாமும் உடல் சோர்வு இன்றியும் பயணிக்கலாம்.



# சுற்றுச்சூழலை காக்கும் இலுப்பை மரம்

**இலுப்பை மரம் மேகக்கூட்டங்களை தருவித்து மழையை வரவழைக்கும் குணங்கொண்டது.**

இலுப்பையின் தாயகம் தமிழகம் தவிர நேப்பாளம், இலங்கை மற்றும் மியான்மரிலும் காணப்படுகிறது. நம் நாட்டில், ஜார்கண்ட், குஜராத், மத்தியபிரதேசம், பீகார், ஒரிஸ்ஸா, கேரளா மற்றும் தமிழ்நாட்டிலும் உள்ளது. இது சப்போட்டா மரத்தின் வகையை சேர்ந்தது.

தமிழகத்தில் 1950 ஆம் ஆண்டு வாக்கில் 30,000 மரங்களுக்கும் அதிகமாக இருந்தன. ஆனால் 2015 ஆம் ஆண்டு கணக்கின்படி 10,000 மரங்களுக்கும் குறைவாக உள்ளதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

இலுப்பை ஒரு வெப்ப மண்டல தாவரம். வறண்ட நிலங்களிலும் எளிதாக வளரக் கூடியது. இலுப்பையின் ஆயுட்காலம் நானூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல்.

சுமார் அறுபது அடிக்கும் மேல் வளரக்கூடியது. இதன் இலை, பூ, விதை, பட்டை, எண்ணெய், புண்ணாக்கு ஆகிய அனைத்தும் சங்க காலம் தொட்டு இன்று வரையிலும் மருத்துவத்திற்கான பயன்பாட்டில் உள்ளது.

இதன் பருவகாலம் ஜனவரி மாதம் முதல் ஏப்ரல் மாதம் வரை. முளைத்த நாளிலிருந்து பத்து வருடங்களுக்கு பின்னர்தான் பலன் தரும்.

“ஆலையில்லா ஊருக்கு இலுப்பைப் பூ சக்கரை” என்பது பழமொழி.

ஒரு வருடத்திற்கு இருநூறு கிலோவிலிருந்து முன்னூறு கிலோ பூவும், இருபது முதல் இருநூறு கிலோ வரை இலுப்பை விதையும் கிடைக்கும். ஒரு கிலோ விதையிலிருந்து முன்னூறு மில்லி லிட்டர் எண்ணெய் எடுக்கலாம்.

ஒரு டன் பூவிலிருந்து எழுநூறு கிலோ சர்க்கரையும் நானூறு கிலோ ஆல்ககாலும்

தயாரிக்கலாம். இலுப்பை ஆல்ககால் (சாராயம்) ஒரு மாற்று எரிபொருளாக பயன்படக்கூடியது. இலுப்பை எண்ணெய் ஒரு வலி நிவாரணி, சமையலுக்கும் இது பயன்படுகிறது.

இது தவிர பாம்பு விஷம், வாத நோய், சக்கரை வியாதி, சளி, இருமல் மூலநோய், வயிற்றுப்புண், சுவாசக்கோளாறு, காயம் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. இலுப்பைப் பூ ஊறுகாய் காச நோய்க்கு அருமருந்தாகும்.

விறகாக மட்டுமின்றி அறைக்கலன்கள், மரச்சாமான்கள், சமையல் பாத்திரங்கள், வண்டிச்சக்கரங்கள், மரப்பெட்டிகள் போன்றவற்றின் தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

உப்புநீரை தாங்குவதால் இம்மரம் படகுகள் செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வணிகரீதியாக ஒரு ஏக்கருக்கு சுமார் இருநூறு இலுப்பை மரங்கள் வரை நட்டு, ஆண்டொன்றுக்கு ஆயிரத்தி ஐநூறு லிட்டர் எண்ணெய் எடுத்தால் அதன் மூலமாக மூன்று லட்சம் ரூபாய்வரை சம்பாதிக்கலாம்.

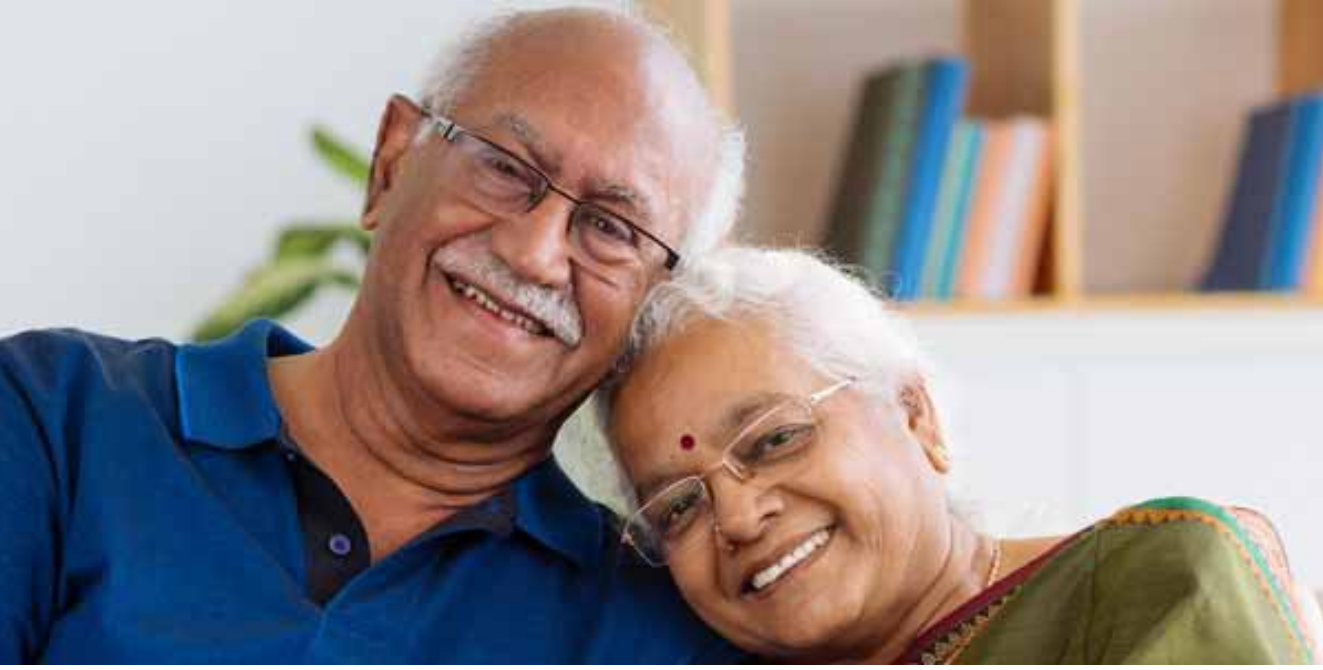
இது தவிர பூ, பட்டை, சர்க்கரை, புண்ணாக்கு, சாராயம், சிகைக்காய் ஆகிய அனைத்துமே பணம்தான்.

ஒரு கண அடி மரம் ஆயிரம் ரூபாய் வரை விலை கொண்டது. அறுபது ஆண்டுகள் கழித்து ஒரு மரம் சுமார் ஐந்து லட்சத்திற்கு மேல் மதிப்புடையதாகிறது.

இதை ஒரு பணம் காய்க்கும் மரம் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. வவ்வாலுக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு இலுப்பை பழங்கள்தான். இலுப்பையின் அழிவு வவ்வாலின் அழிவு. வவ்வாலின் அழிவு கொசுவின் வளர்ச்சி. கொசுக்களின் வளர்ச்சி வியாதிகளின் வளர்ச்சி. இலுப்பையை அழிவிலிருந்து மீட்போம்,

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் ஆரோக்கியம் காப்போம்.....





## Kind Attention to **SENIOR CITIZEN**

Your life's 10 years (from 70 to 79 years) are crucial!

People living in 70 to 79 years age group are living in - \*"Dangerous age group"\*

Israeli scholars have found that there are around two health problems per month for elderly people between the ages of 70 and 79. Surprisingly, the health status of the elderly aged 80-89 is as stable as the 60-69 age group.

70-79 years old is a dangerous period.

During this period, various organs decline rapidly.

It is a frequent period of various geriatric diseases, and it is often prone to hyperlipemia, arteriosclerosis, hypertension, and diabetes.

After entering the age of 80, these diseases will decline, and the mental and physical health may return to the level of 60-69 years old.

Thus, the age of 70 to 79 years old is called the "dangerous age group". As people grow older many people want to have a good healthy life. They realise that "Health is Wealth".

The 10-year health care of 70 to 79 years old is crucial.

Here are some simple steps called ...

"Doing TEN ONES every day"

This will help you to navigate more smoothly through the \*"dangerous age group" stage of your life. When the elderly are 70 to 79 years old, they may wish to do this "ten ones" every day. Here are the 10 tips:

### **1. A pot of water**

Water is "the best and cheapest health drink". You must drink a glass of water during the following three times/occasions each day:

### First cup:

After getting out of bed, you can drink a glass of water on an empty stomach.

Because of our invisible sweating and urine secretion during sleep, we lose a lot of water. Even if we don't feel thirsty after getting up, the body liquids will still be thick due to lack of water. Therefore, after getting out of bed, you must slowly add water as soon as possible.

### Second cup:

A glass of water after exercise

The right amount of exercise is one of the cornerstones of longevity, especially for the elderly, and more attention should be paid to effective and reasonable exercise. However, after exercise, special attention should be paid to replenishing water. During exercise, sweat takes away electrolytes and consumes more energy. If you don't pay attention, it is prone to hypoglycemia after exercise, and even cause syncope. Therefore, after the exercise, it is recommended that the old people drink water to which a small pinch of salt and sugar can be added and dissolved if you wish.

### Third cup:

a glass of water before going to bed....

When people are asleep, sweat glands are still draining water. When the body's water is reduced too much, the blood viscosity is increased. A cup of water before going to bed can effectively reduce the blood viscosity and may even slow down the appearance of aging. Helps against Angina, myocardial infarction and other diseases.

## 2. A bowl of porridge

If you feel sick, drink a bowl of porridge! Wang Shixiong, a famous medical scientist in the Qing Dynasty, called porridge "the first complement of the world" in his book.

China Daily Online published a 14-year study conducted by Harvard University on 100,000 people. It found that a bowl of about 28 grams of whole grain cereal porridge per day can reduce 5% mortality and 9%. and reduce the chance of getting cardiovascular disease.

Each volunteer was in good physical condition when he participated in the study in 1984, but in the 2010 feedback survey, more than 26,000 volunteers have passed away.

It was found that those volunteers who regularly eat whole grains such as porridge, brown rice, corn and buckwheat seem to have avoided all diseases, especially heart disease.

## 3. A cup of milk

Milk is known as "white blood" and is to the human body. Its nutritional value is well known with a lot of calcium, fat and protein

The recommended daily intake of milk and dairy products is 300 grams. For an ordinary 200 ml bottle of milk, it is enough to drink one or two 200 -ml - bottles or packets of milk a day.

## 4. An egg

Eggs can be said to be the most suitable food for human consumption. The body's absorption rate of egg protein can be as high as 98%.



## 5. An apple

Modern research believes that apples have the effects of lowering cholesterol, losing weight, preventing cancer, preventing aging, enhancing memory, and making the skin smooth and soft.

The health benefits of different color apples are different:

Red apples have the effect of lowering blood lipids and softening blood vessels

Green apple has the effect of nourishing liver and detoxifying, and can fight depression, so it is more suitable for young people to eat.

Yellow apples have a good effect on protecting vision.

## 6. An onion

The Onion has a very high nutritional value and has many functions, including helping to lower blood sugar, lowering cholesterol, preventing cancer, protecting cardiovascular and cerebrovascular diseases, and also anti-bacteria, preventing colds, and supplementing calcium and bones. Eat onions at least three or four times a week.

## 7. A piece of fish

Chinese Nutritionists have warned that "eating "four legs" is worse than eating "two legs", eating "two legs" is worse than eating "no legs."

"Four legs" mainly refers to pigs, cattle, and mutton. Eating too much of these meats is not conducive to weight loss and lowering blood fat;

"Two legs" mainly refers to poultry such as chicken, duck, goose, etc., which are good meat foods;

"No legs" mainly refers to fish and various vegetables. The protein contained in fish is easily digested and absorbed. The amount of unsaturated fatty acids in the fat, especially polyunsaturated fatty acids, is relatively good for the body.

## 8. Gentle walking

This has a magical anti-aging effect. When adults walk (about 1 kilometre or less) regularly for more than 12 weeks, they will achieve the effect of correct posture and waist circumference, and the body becomes strong and not easily tired.

In addition, walking exercise is also beneficial to treat headache, back pain, shoulder pain, etc., and can promote sleep.

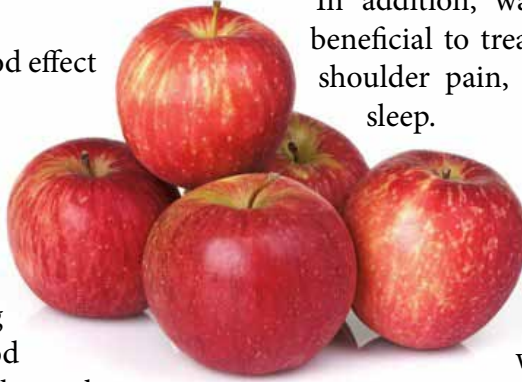
Experts believe that a 30-minute walk a day can get rid of the danger of "adult disease". People who take 10,000 steps a day will have a lower chance of developing cardiovascular and cerebrovascular disease.

## 9. A Hobby

Having a hobby, whether it is raising flowers, raising birds, collecting stamps, fishing, or painting, singing, playing chess, and traveling, can help the elderly to maintain extensive contact with society and nature. This broadens the horizons of interest of the elderly. They will love and cherish life.

## 10. Good Mood

Old people should maintain good emotions as these are extremely important to their health. Common chronic diseases which affect the elderly are closely related to the negative emotions of the elderly:





Many patients with coronary heart disease have angina and myocardial infarction due to stimulation of adverse emotions, resulting in sudden death;

"Bad" temper leads to high blood pressure. In prolonged and severe cases, this can cause stroke, heart failure, sudden death, etc.;

Negative Emotions such as anger, anxiety,

and grief can cause blood sugar levels to rise, causing metabolic disorders in the body.

This shows how important it is to have a good mood!

Physical aging is a natural phenomenon, and it is the most sensible choice to fully devote yourself to life and to live the best of the day!

- S. Nagaraj

## அய்யா அப்துல்கலாம் அவர்களின் சமயோசிதம்!

டாக்டர் அப்துல்கலாம் ஒரு விழாவுக்குப் போனார். குத்துவிளக்கு ஏத்தச் சொன்னாங்க. அதை ஏத்துறதுக்கு அவர் கையில் மெழுகுவர்த்தி கொடுத்தாங்க.

“ஒரு இஸ்லாமியனான நான் கிருஸ்துவமத்தின் அடையாளமான மெழுகுவர்த்தியைக் கொண்டு ஹிந்துமதத்தின் அடையாளமான குத்துவிளக்கை ஏற்றுக்கிறேன். இவையெல்லாம் இணைந்தால் ஒளி பிரகாசிக்கும் இந்தியா ஒற்றுமையோடு இருந்தால் ஒளிரும்னு ஒரு கருத்தும் சொன்னார்....

எவ்வளவு சமயோசிதம் பாருங்க!

S.SURIYA, STD IX  
SHERWOOD HALL SENIOR  
SECONDARY SCHOOL,  
CHENNAI



# அப்பா சொன்ன பாடம்!

“சிறு வயதில் நான் மிகுந்த சுயநலக்காரனாக இருந்தேன். நல்ல பொருள் எதுவாக இருந்தாலும், எது கிடைத்தாலும், அதை நானே கைப்பற்றிக் கொள்வேன்.

இந்தக் குணத்தின் காரணமாகவே, மெதுவாக எல்லோரும் என்னை விட்டு விலக ஆரம்பித்தார்கள்.

ஒரு கட்டத்தில் எனக்கு நண்பர்களே இல்லாமல் போய் விட்டார்கள். நானோ என் மீது தவறு இருக்கிறது என்றே நினைக்கவில்லை;

மற்றவர்களைக் குறை சொல்லிக் கொண்டிருந்தேன். அந்தச் சமயத்தில் என் அப்பா எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்த மூன்று வாக்கியங்கள் தாம் வாழ்க்கையில் எனக்கு உதவியாக இருந்தன.

ஒரு நாள் அப்பா, இரண்டு அகலமான பாத்திரங்களில் நூடுல்ஸ் சமைத்து எடுத்து வந்தார்.

அந்த இரண்டையும் சாப்பாட்டு மேஜை மேல் வைத்தார். ஒரு பாத்திரத்திலிருந்த நூடுல்ஸின் மேல் மட்டும் ஒரு முட்டை வைக்கப்பட்டிருந்தது;

இன்னொன்றின் மேல் முட்டையில்லை. அப்பா என்னிடம் கேட்டார்... ‘கண்ணு... உனக்கு இந்த இரண்டில் எது வேண்டுமோ, நீயே எடுத்துக் கொள்!’ என்றார். அந்த நாட்களில் முட்டை கிடைப்பது அரிதாக இருந்தது.

புத்தாண்டின் போதோ, பண்டிகைகளின் போதோ தான் எங்களுக்குச் சாப்பிட முட்டை கிடைக்கும். எனவே, நான் முட்டை வைத்திருந்த நூடுல்ஸ் கிண்ணத்தை எடுத்துக் கொண்டேன்.

நாங்கள் சாப்பிட ஆரம்பித்தோம். என்னுடைய புத்திசாலித்தனமான முடிவுக்காக எனக்கு நானே என்னைப் பாராட்டிக் கொண்டேன். முட்டையை ஒரு வெட்டு வெட்டினேன். என் தந்தை அவருடைய

கிண்ணத்தை எடுத்து சாப்பிட ஆரம்பித்த போது எனக்கு ஆச்சர்யம் காத்திருந்தது. அவருடைய கிண்ணத்தில் நூடுல்ஸுக்கு அடியே இரண்டு முட்டைகள் இருந்தன.

அதைப் பார்த்து விட்டு நான் மிகவும் வருத்தப்பட்டேன். அவசரப்பட்டு நான் எடுத்த முடிவுக்காக என்னை நானே திட்டிக் கொண்டேன். அப்பா மென்மையாகச் சிரித்தபடி என்னிடம் சொன்னார்...

‘மகனே நினைவில் வைத்துக் கொள்... உன்கண்கள் பார்ப்பது உண்மையில் லாமல் போகலாம். மற்றவர்களுக்குக் கிடைப்பதை நீ அடைய வேண்டும் என நினைத்தால் இழப்பு உனக்குத் தான்.’

அடுத்த நாளும் என் அப்பா இரண்டு பெரிய கிண்ணங்கள் நிறைய நூடுல்ஸ் சமைத்துக் கொண்டு வந்து சாப்பாட்டு மேஜையில் வைத்தார்.

முதல் நாளைப் போலவே ஒரு கிண்ணத்திலிருந்த நூடுல்ஸின் மேல் ஒரு முட்டை வைக்கப்பட்டிருந்தது; இன்னொன்றில் இல்லை. அப்பா என்னிடம் கேட்டார்...

மகனே... உனக்கு இந்த இரண்டில் எது வேண்டுமோ, நீயே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்! இந்த முறை நான் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமாக யோசித்தேன். முட்டை வைக்கப்படாத கிண்ணத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். அன்றைக்கும் எனக்கு ஆச்சர்யம் காத்திருந்தது.

நூடுல்லை அள்ளும் குச்சியால், கிண்ணத்துக்குள் அடிவரை எவ்வளவு துழாவிப் பார்த்தும் ஒரு முட்டை கூடக் கிடைக்கவில்லை. அன்றைக்கும் அப்பா சிரித்தபடி சொன்னார்...

மகனே... எப்போதும் அனுபவங்களின்



அடிப்படையிலேயே  
ஒன்றை நம்பக் கூடாது.

ஏனென்றால், சில  
நேரங்களில் வாழ்க்கை உன்னை  
ஏமாற்றக் கூடும், தந்திரத்தில் விழ வைக்கும்.  
இதை ஒரு பாடமாக எடுத்துக் கொள். இதை  
எந்தப் பாடப்புத்தகங்களிலிருந்தும் கற்றுக்  
கொள்ள முடியாது.

மூன்றாவது நாள், அப்பா மறுபடியும் இரு  
பெரிய கிண்ணங்களில் நூடுல்ஸ் சமைத்து  
எடுத்து வந்தார். இரு கிண்ணங்களையும்  
மேஜையின் மேல் வைத்தார்.

வழக்கம் போல ஒரு கிண்ணத்திலிருந்த  
நூடுல்ஸில் முட்டை; மற்றொன்றில் இல்லை.  
அப்பா கேட்டார்... மகனே நீயே தேர்ந்தெடுத்துக்  
கொள். உனக்கு இவற்றில் எது வேண்டும்? இந்த  
முறை அவசரப்பட்டு கிண்ணத்தை எடுத்து  
விடாமல் நான் பொறுமையாக அப்பாவிடம்  
சொன்னேன்...

அப்பா நீங்கள் தான் இந்தக் குடும்பத்தின்  
தலைவர். நீங்கள் தான் நம் குடும்பத்துக்காக  
உழைக்கிறீர்கள். எனவே, முதலில் நீங்கள்  
உங்களுக்கான கிண்ணத்தை எடுத்துக்  
கொள்ளுங்கள். மற்றதை நான் எடுத்துக்  
கொள்கிறேன்' என்றேன்.

அப்பா என்கோரிக்கையை நிராகரிக்கவில்லை.  
முட்டை இருந்த நூடுல்ஸ் கிண்ணத்தை எடுத்துக்  
கொண்டார். நான் எனக்கான நூடுல்ஸைச்  
சாப்பிட ஆரம்பித்தேன்.

நிச்சயமாக இந்தப் பாத்திரத்தில் முட்டை  
இருக்காது என்று தான் நினைத்தேன்.  
அன்றைக்கும் எனக்கு ஆச்சர்யம் காத்திருந்தது.  
கிண்ணத்தின் அடியில் இரண்டு  
முட்டைகளிருந்தன.

அப்பா கண்களில் அன்பு கனிய என்னைப்  
பார்த்தார். பிறகு புன்முறுவலோடு சொன்னார்...  
மகனே, நினைவில் வைத்துக் கொள்.  
மற்றவர்களுக்கு நீ நல்லது நினைக்கும்  
போதெல்லாம், உனக்கும் நல்லதே நடக்கும்!

அப்பா சொன்ன இந்த மூன்று வாசகங்களை,  
வாழ்க்கைப் பாடங்களை எப்போதும் நான்  
நினைவில் வைத்திருக்கிறேன். அதன்படி தான்  
நான் செயலாற்றுகிறேன்.

உண்மையைச் சொல்லப் போனால், நான்  
வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்...'

## தேல்ல தண்ணி குடிங்க...!

வீட்டிற்கு விருந்தினர் வந்ததும், சொம்பு  
நிறைய தண்ணீர் கொடுக்கும் வழக்கம் நம்  
முன்னோரிடம் உண்டு.

அது ஏன் என்ற ரகசியம் உங்களுக்குத்  
தெரியுமா?

தண்ணீர் மனிதர்களின் மனநிலையை  
மாற்றும் அற்புதமான சக்தி கொண்டது.  
முதலில் பயண களைப்பை போக்கிவிடும்.

இரண்டாவதாக தண்ணீர் அருந்துபவரின்  
மனநிலையை சாந்தப்படுத்தும்.  
கோபதாபத்துடனோ,  
வெறுப்புணர்ச்சியுடனோ வருபவர்கள்  
தண்ணீர் அருந்தினால் சாந்தமாகிப்  
போவார்கள். பதற்றத்துடன்  
வருபவர்கள் மனநிலையில்  
தளர்வு கண்டு இயல்பு  
நிலையை  
அடைவார்கள்.

யாராவது சண்டைக்கு வந்தால் கூட  
'மொதல்ல தண்ணி குடிப்பா, அப்புறம்  
எல்லாத்தையும் பேசிக்கலாம்' என்று அக்கம்  
பக்கம் இருப்பவர்கள் சமாதானம் செய்வார்  
கள். தண்ணீர் குடிப்பதால் சண்டையிடும்  
நோக்கத்துடன் வந்தாலும் அவர்களின்  
ஆத்திரம் வெகுவாய் குறைந்து விடும் என்பதே  
இதற்கு காரணம்.

இதற்காகவே விருந்தினர் களுக்கு தண்ணீர்  
கொடுக்கும் பழக்கம் உருவானது. விருந்தினரின்  
மனநிலை எதுவாக இருந்தாலும், அது கேடுமிக்க  
தாக இருந்தாலும் தமது குடும்பத்தை தாக்காமல்  
காத்துவிடக்கூடியது. இந்தத் தண்ணீர்  
கொடுக்கும் வழக்கம் குறைந்து  
வருகிறது. ஓடிப்போய் ஒரு  
குளிர் பானம் கொடுப்பது  
கௌரவமாக கருதப்படுவது  
கசப்பான உண்மை.



**வை. பாலதண்டாயுதபாணி DC (Retd)**



**1** 982-ல் செப்டம்பர் மதுரை சரகம் மாற்றப்பட்டபோது அங்கே புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட திருச்சுழி காவல் வட்டத்திற்கு மாற்றினார்கள். அங்கே சிறப்பாக பணியாற்றி மேலதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்றேன். பின்னர் திருமங்கலம் வட்ட ஆய்வாளராக சட்டம் ஒழுங்கு மற்றும் குற்றப் பிரிவுக்கு மாற்றப்பட்டேன். திருமங்கலத்தில் பணியாற்றுவது அவ்வளவு எளிதான காரியமல்ல என்று என்னுடைய நட்பு வட்டாரத்தில் பயமுறுத்தினார்கள். ஏனெனில் சாதி சண்டைக்கு பஞ்சமில்லாத பகுதி அது என்பது அவர்களின் கணிப்பு.

சொல்லி வைத்தாற்போல் ஒரு பிரச்சினை உடனே வந்தது. அதாவது அங்கு திருமங்கலத்திலிருந்து செக்கனூரணி செல்லும் சாலையில் அமைந்திருந்தது மேல உறப்பனூர் கீழ் உறப்பனூர் என்ற கிராமங்கள். அப்போது 8000 பேர் வாழ்ந்த பகுதி. அங்கு விவசாய பூமி என்பதால் இரண்டு குளங்களில் நீர் சேமிக்கப்பட்டு விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தப்பட்டது. அதே நேரம் மழைக்காலத்தில் அந்தக் குளத்தில் மீன்கள் வியாபாரமும், அந்த மீன்களை ஏலம் விடப்பட்டு நடந்து வந்தது. அப்போது ஒரு வழக்கம் காலங் காலமாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டது. அதாவது மேல உறப்பனூர்காரர் வெள்ளை துண்டை வீசினால்தான் மீன் பிடிக்க வேண்டும் என்பது அது. ஏலம் வேண்டாம். ஊர்க்காரர்களே பிடித்துக் கொள்ளலாம் என்றும் மேல உறப்பனூர்காரர்கள் சொல்ல கீழே உறப்பனூர்காரர்கள் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. அவ்வளவுதான். சின்ன பிரச்சினை தீப்பொறியாக மாறி பெரிய கலவரத்திற்கு வழி ஏற்பட்டு விட்டது.

கலவரத்தை அடக்க துப்பாக்கிக்குடு நடத்த வேண்டிய சூழல் ஏற்பட 7 பேர் துப்பாக்கிக்குட்டுக்கு பலியாயினர். ஏற்கனவே 40 ஆண்டுகாலம் தொடர்ந்து மிகப்பெரிய

காவல்துறை வல்லுநர்கள், சட்ட வல்லுநர்கள் நடத்திய பேச்சுவார்த்தையில் எந்த முன்னேற்றமும் காண முடியவில்லை. இரு கிராமங்களை இணக்கமாக இணக்க முடியவில்லை.

1982 ஆம் ஆண்டு திருமங்கல காவல் ஆய்வாளராக பொறுப்பேற்ற பிறகு உயர் அதிகாரிகள் மற்றும் எனது குரு திரு தங்கையா ஆகியோர் என்னை சமாதான முயற்சியினை ஏற்படுத்தப் பணித்தார்கள். ஒரு வருடம் அவர்களுடன் இருந்து பழகி அவர்களை நட்புணர்வுடன் பழக செய்து பிரச்சினைக்கு தீர்வு ஏற்படுத்தினேன். இரண்டு கிராமங்களிலிருந்து 50 பேர் வீதம் தேர்வு செய்து 100 பேரை வரவழைத்து காவல் நிலையத்தில் பேச்சுவார்த்தை நடத்தினேன். நண்பனாக இருந்து நட்பு பாராட்டி அவர்களை நல்வழிப்படுத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட்ட எனக்கு வெற்றி கிடைத்தது.



இன்று வரை இரண்டு கிராம மக்களும் எந்தவித அச்சமுமின்றி அமைதியாக வாழ்கிறார்கள். இந்த செயலுக்கு எனக்கு அன்றைய முதல்வர் புரட்சித்தலைவர் எம்.ஜி.ஆர். நேரில் அழைத்து பாராட்டினார். எம்.ஜி.ஆரிடம் என்னை அழைத்துச் சென்றது யார்?

அடுத்த மாதம் சொல்கிறேன்....



# உணர்வோம் தெளிவோம்...

பலமுறை நீங்கள் கோபத்தை விரட்டப் போராடித் தோல்வி கண்டுள்ளீர்கள்.

பலமுறை நீங்கள் பேராசையை விரட்டப் போராடித் தோல்வி கண்டுள்ளீர்கள்.

உங்களிடமுள்ள பல தீய குணங்களை விரட்ட நீங்கள் போராடிப் போராடி மீண்டும் மீண்டும் அதே வலைக்குள் சிக்கிக்கொள்கிறீர்கள்.

இதற்கு மிக சாதாரணமான தீர்வு விழிப்புணர்வு. விழிப்புணர்வு மட்டுமே சரியான தீர்வு.

பல்வேறு முயற்சிகளும் தோல்வியுற்ற நிலையில் வெறும் விழிப்புணர்வு மட்டும் எப்படித் தீர்வாக முடியும்?

திறவுகோல் என்பது சிறியதுதான். மிகப் பெரிய பூட்டையும் திறக்கும் அசாத்திய ஆற்றல் அதனிடம் உள்ளது.

விழிப்புணர்வு எவ்வாறு திறவுகோல் ஆக முடியும்?

கனவுலகில் சஞ்சரிக்கும் ஒருவன் கனவிற்குள் பல வேதனைகளுக்கு ஆளாகிறான், போராடுகிறான்.

தப்பிக்க, தன்னைக் காக்க ஆள் தேடுகிறான். யாரும் இல்லை. உருவிய வாளுடன் பல பேர் அவனைக் கொல்ல வருகின்றனர்.

படபடப்பு, நடுங்கும் உயிரின் துடிப்பு, வியர்த்து விறுவிறுத்து திடீரென விழித்துக் கொள்கிறான்.

எதிரே யாரும் இல்லை.

வாளும் இல்லை, ஆளும் இல்லை.

சிரிப்பு வந்து விடுகிறது.

கனவு கலைந்துவிட்ட பிறகு பார்த்தால், உண்மையில் ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை.

தன்னைக் காப்பாற்ற அவன் யாரையும் அழைக்கத் தேவையும் இல்லை.

ஏனெனில், அவன் உண்மையில் எந்த வித ஆபத்திலும் மாட்டிக்கொள்ளவில்லை.

அவன் பயந்து நடுங்கிய முழு உலகமும் நிஜம் இல்லாத நிழல் உலகம்.

ஒருமுறை விழித்துக் கொண்டால் போதும், மீண்டும் மீண்டும் விழிக்க வேண்டியதில்லை.

கனவு உலகில் மனிதன் தன்னைச் சிக்கலிலிருந்து மீட்கப் பல வழிகளையும்



மேற்கொண்டு முடிவில் தோல்வியுறுகிறான்.

உங்களின் நிலையும் ஏன் உங்களைப் போன்ற பலரின் நிலையும் கனவுலக மனிதனைப் போலத்தான் இருக்கின்றது.

கோப உணர்வு ஒரு நிழல். நீங்கள் நிழலோடு சண்டையிட்டு வெற்றி கொள்ள முடியாது.

பேராசையும் அப்படித்தான். இவற்றின் உள் அடக்கத்தில் உண்மை எதுவுமில்லை.

எல்லாம் நிழல் உருவங்களே. நிஜமானது அல்ல.

விழிப்புணர்வு ஏற்பட்ட பின்னரும் எது எஞ்சியிருக்கிறதோ, அதுதான் உண்மையானது. சத்தியமானது. நித்தியமானது.

விழிப்பு நிலை பெற்றுவிட்டவருக்குக் கோபம் அல்லது பேராசை போன்ற எதிர்மறைக் குணங்களைப் பற்றி எதுவும் தெரியாது.

அவற்றை அவர்கள் வலிந்து உதறித் தள்ளி விட்டார்கள் என்று அதற்குப் பொருள் அல்ல.

அவர்களின் விழிப்புணர்வு ஒளி வெள்ளத்தில் இதுபோன்ற தீய குணங்களின் சின்னஞ்சிறு சுவடுகளும் கூடக் காணக் கிடைப்பதில்லை.

புத்தர் விழிப்புணர்வு (ஞானம்) பெற்ற அந்தக் கணத்தில் மிகவும் வியப்போடு சொல்கிறார் : என்னால் நம்ப முடியவில்லை. நான் எப்போதோ விழிப்பு பெற்றிருக்க வேண்டும். என்னை விழிப்புப் பெறாமல் இருளில் சிக்கவைத்திருந்த தீய அம்சங்கள் எல்லாம் வெறும் கனவு உலகக் காட்சிகள்தான் என்று இப்போது புரிகிறது. என்னால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. நான் எவ்வாறு இவ்வளவு காலமும் விழிப்பு பெறாமல் இருந்தேன்.

நான் எவ்வாறு கோபம் கொள்ளாதிருப்பது?

நான் எப்படிப் பேராசைப் பொறாமையை விட்டுவிடுவது?

நான் எப்படிக் காமத்திற்கும் கோபத்திற்கும் அடிமைப்படாமல் இருப்பது?

என்பன போன்ற கேள்விகள் பல கேட்கப்பட்ட நிலையில் புத்தர் சொன்ன ஒரே பதில் இதுதான்.

உங்கள் வாழ்வில் விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வாருங்கள், அது போதும். எல்லாம் சரியாகி விடும்.

மன நோய்கள் பலவாயினும் மருந்து மாறப்போவதில்லை. விழிப்புணர்வே அந்த அருமருந்து.

அந்த அருமருந்தை நீங்கள் சாட்சி என்று கூறலாம். நினைவுப்படுத்துதல் என்றும் அழைக்கலாம். தியானம் என்றும் சொல்லலாம். இவை அனைத்தும் ஒரே மருந்தின் வெவ்வேறு பெயர்கள்.

மிகுந்த விழிப்புணர்வோடு வாழுங்கள். மனித குலத்தின் இன்றைய குழப்பத்திற்குக் காரணமே அவன் விழித்துக்கொண்டே உறங்குவதுதான். ஆழ்ந்த உறக்கம்.

தாங்கள் விழிப்புணர்வில் இல்லை என்பதே கூட அவர்களும் மறந்துவிடுமளவுக்கு நீண்ட உறக்கம்.

திறந்த விழிகள். ஆயிரம் கனவுகள். ஆயிரம் ஆசைகள்.

நீங்கள் இங்கு இப்போது என்றுமே இருந்தது இல்லை.

நீங்கள் கடந்தகால நினைவுகளோடோ எதிர்காலக் கற்பனைக்கனவுகளோடோதான் கனவுலகில் சஞ்சரிக்கின்றீர்கள்.

எப்போதுமே நிகழ்கணத்தில் முழுமையாய் இருந்தலே விழிப்புணர்வு.

இந்தக் கணத்தில் இப்போது இங்கிருக்கிறீர்கள். அதுவே விழிப்புணர்வு நிலை.

உங்களின் உள்ளே சிறு எண்ணம் அலை பாய்ந்தாலும் போதும்,

விழிப்புணர்வைத் தவறிவிட்டுவிட்டீர்கள் என்பதாகிவிடும்.

தூய்மையான உணர்வு நிலையில் - எண்ணங்கள் அற்ற தெளிந்த நிலையில் நீங்கள் எவ்வாறு பாபம் செய்ய இயலும்?

பிரபஞ்சத்தின் பரிபூரணமான சுத்த உணர்வு நிலையில் அகங்காரம் முற்றிலுமாக அழிந்துபோகிறது.

அகங்காரமே வாழ்வின் அனைத்துவகை அவலங்களுக்கும் ஆணிவேராகும்.

அகங்கார உணர்வு ஒரு வன்முறைதான்.

சிறைகளின் தொடர்வட்டத்திலிருந்து விடுபட ஒரே வழி எச்சரிக்கையோடு விழிப்பாய் இருத்தலே.

எச்சரிக்கை கலந்த விழிப்புணர்வில் மட்டுமே நீங்கள் உங்களின் மையத்தைத் தொடமுடியும்.

உங்களின் உள் மையத்தை நீங்கள் தொட்ட நிலையில் ஒருவிதப் பரவசம் உங்களை நாலாபுறமுமிருந்து வாரிக் கொள்ளும்.

அப்போது உங்களிடம் இல்லாதது எதுவுமில்லை.

எல்லாமும் நீங்கள்தான்.

நீங்கள் எண்ணியதெல்லாம் ஈடேறிவிட்ட அற்புத நிலையில் இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் எந்த பொருளைத் தேடி ஈ எதன் மீது ஆசைப்பட்டு நீங்கள் திருடனாக மாறிவிட முடியும்?

இந்நிலையில் யார் கொலை செய்ய விரும்புவர்?

எதற்காகக் கொலை செய்ய வேண்டும்?

இந்த உண்மையை உணர்ந்த நிலையில் ஈ யாரை யார்தான் கொலை செய்ய முடியும்?

யார்தான் கொலையாளியாக மாற முடியும்?

விழிப்புணர்வு பெற்ற நிலையில் நீங்கள் எவ்வாறு கற்பழிப்பில் ஈடுபட இயலும்?

விழிப்புணர்வில் ஆழங்காண முடியாத அன்பு ஊற்றெடுக்கும்.

அன்பு எப்படி வன்முறையாக மாற முடியும்?

தூய அன்பின் வழிப்படாத கணவன் - மனைவியரும் கூட ஒரு வகையில் கற்பழிப்பாளர்களே.

நீங்கள் எவ்வித விழிப்புணர்வுமின்றி எந்திர கதியில் வாழப்பழகிவிட்டீர்கள்.

உங்களின் வீட்டுக் கதவுகளின் இருப்பிடம் உங்களுக்குத் தெரியும்.

அறையின் அமைப்பு நன்றாகவே தெரியும்.

நீங்கள் திறமையாகக் காலையில் அலுவலகம் சென்று சமத்தாக மாலை வீடு திரும்பிவிட முடியும்.

இவையெல்லாம் செய்ய விழிப்புணர்வு தேவையில்லை.

இவற்றை ஒரு ரோபோட்டைப் போல நீங்கள் எந்த உணர்வுமின்றிச் செயல்படுத்த முடியும்.

எல்லாவிதத் தீய, பாவச் செயல்களும் உங்களின் எந்திரத் தன்மையின் விளைவாகும்.

விழிப்போடு இருக்கும் இக்கணமே சொர்க்கம்.

இங்கிப்போது இல்லாத நிலையே நரகம்.

உங்களின் ஒட்டுமொத்த மனப்போக்கே மாறிவிட வேண்டும்.

இதுவே விழிப்புணர்வு என்பது.

ஆனால், நீங்கள் கடந்த காலத்தில் அல்லது எதிர்காலத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் நிகழ்கணத்தில் வாழுங்கள்.

நிகழ் பொழுதில் நீங்கள் மனதின் ஒரு பகுதியாக இருங்கள்.

அப்போது பிறக்கும் ஒவ்வொரு செயலும் மிகவும் தெளிந்த பார்வை உடையதாக இருக்கும்.

அப்போது நீங்கள் தூய கண்ணாடிபோல் உள்ளீர்கள் என்று அர்த்தம்.

விழிப்புணர்வே வாடு





இருத்தலையே நான் உங்களுக்குப் போதிக்கிறேன்.

அவ்வாறு இருக்கும் நிலையில், உங்களின் வாழ்க்கை தன் போக்கை அதன் வழியில் மாற்றிக்கொண்டு விடும்.

நீங்கள் எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை. எல்லாம் தானே நடைபெறும்.

இந்தியாவில் அகிம்சை பல்லாண்டுக் காலமாகப் போதிக்கப்பட்ட



போதிலும் இந்தியாவைவிட வன்முறை குறைந்த நாட்டைக் காண்பதும் அரிதே.

இங்கு வன்முறை வெடிக்க எந்த அற்பக்காரணமும் போதுமானதாகிறது.

கடந்த 5000 ஆண்டுகளாக அகிம்சை போதிக்கப்படுகிறது. அதன் விளைவு - மக்கள் அகிம்சாமூர்த்தியைப்

போலத் தந்திரமாக நடிக்கப் பழகிவிட்டதுதான். உணர்வுகளை அடக்கிப் போலியாக நடித்து வாழாதீர்கள்.

எதைச் செய்த போதிலும் தியானத் தன்மையோடு விழிப்புணர்வில் செய்யுங்கள்.

அது உங்களிடம் ஒரு வேதியியல் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்களின் விழிப்புணர்வு விரிவடைய விரிவடைய, அங்கே...

விழிப்புணர்வே பெரு மருந்து. மாற்றம் தரும் அருமருந்து.

ஓஷோ



# நெய் சாப்பிட்டா நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிகரிக்கும்!

**பெ**ரும்பாலான மக்கள், நெய் வெறும் கொழுப்பு மட்டும் நிறைந்த, ரத்தக் கொழுப்பை உயர்த்தும் குணம் உடையது என்ற தவறான எண்ணத்துடன், உணவில் நெய்யை அறவே சேர்ப்பது இல்லை.

ஆனால் ஆயுர் வேதத்தில், நெய்யினை உணவில் தினந்தோறும் எடுத்துக் கொள்ள மாறுபரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நெய் ஒரு மிகச் சிறந்த போஷாக்கான, மருத்துவ குணம் வாய்ந்த பொருள். வாயு மற்றும் பித்த சம்பந்தமான நோய்களுக்கு, நெய் மிக முக்கியமான மருந்து. நெய்யை ஏன் நீங்கள் கட்டாயம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என தெரியுமா? தொடர்ந்து படியுங்கள்.

நெய் எளிதில் ஜீரணமாகி விடும். சாப்பிட்டவுடன் அவை கொழுப்பாக உடலில் தங்கப்படுவதில்லை. மாறாக என்றஜியாக எரிக்கப் படுவதால் உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்காது.



மாலைக்கண் மற்றும் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை என பார்வை குறைபாடு இருப்பவர்கள் கட்டாயம் நெய்யை சேர்த்துக் கொள்வதால் கண் பார்வை தெளிவடையும்.

பால், தயிர் போன்றவற்றில் ஒவ்வாமை இருப்பவர்கள் தாராளமாக நெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவற்றிலுள்ள லாக்டோஸ் இல்லையே தவிர அவற்றின் பண்புகள் ஒத்திருக்கும்.

நெய்யில் நிறைய நேர்மறையான குணங்கள் இருப்பதால் அதனை சாப்பிடுவதால் நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிகரிக்கும் என ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

மருந்துக்கள் கெடாமல் பாதுகாக்க நெய்யே சிறந்த பொருளாகும். நெய்யை ரசாயனம் என்று ஆயுர்வேத மருந்தாளர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. ஏன் என்றால் முழு உடல் நலம் கொடுத்து நீண்ட ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் குணம் நெய்க்கு உண்டு. அவை மருந்துக்களின் குணங்களை செல்களின் சுவருக்குள் ஊடுருவச் செய்கிறது.

மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாத, பித்த, கபத்தின் சீற்றங்களைக் குறைத்து அதனதன் நிலையில் நிறுத்தி நோய்களின் தாக்கத்தைத் தடுக்கும்.

சிலர் எப்போதும் சோர்வுடன் உடல் வலுவில்லாமல் காணப்படுவார்கள். சிறிது தூரம் நடந்தால்கூட அவர்களுக்கு மேல் மூச்சு வாங்கும். உடனே அமர்ந்து விடுவார்கள். கால்கள் அதிகமாக வலிப்பதாகக் கூறுவார்கள். இதற்கு காரணம் உடலில் சத்தின்மையே. இவர்கள் தினமும் மதிய உணவில் நெய்யை சேர்த்து வந்தால் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

## அபூர்வ புகைப்படம்

கலைஞர், எம்.ஜி.ஆர், ஜெயலலிதா மூவரும் ஒரே வாகனத்தில் தேர்தல் பிரசாரம் செய்வது போல் உள்ள இந்த அபூர்வ புகைப்படம் 1968 ஆம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்டது! கே. பி. சுந்தராம்பாளின் சொந்த ஊரான கொடுமுடியில் அவர் கட்டிய கே.பி.எஸ் திரையரங்கத் திறப்பு விழாவின் போது நடந்த ஜீப் ஊர்வலம் இது...

# பற்பல நன்மைகள் தரும் செள செள !

## இதயத்திற்கு நல்லது. . .

(Homocystein) ஒரு அமினோ ஆஸிட் ஆகும், இது இரத்தத்தில் அதிகமாக இருந்தால் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் என்று ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன, இப்படிப்பட்ட அமினோ ஆஸிட் வளர்வதை 'B' விட்டமின் தடுக்கிறது. இந்த Folate எனப்படும் 'B' விட்டமின் சவுச்சுவவில் நிறைந்து இருக்கிறது.

## புற்றுநோயை தடுக்க உதவுகிறது (வைட்டமின் சி) . . .

வைட்டமின் சி, ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் (antioxidants) ஆகும். இந்த சாரம் நம் உடலில் ஏற்படும் திசு சிதைவுகளை சரி செய்யும்.

அது மட்டும் இன்றி இந்த ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் மெதுவாக அல்லது சாத்தியமான வகையில் புற்றுநோய் வளர்ச்சியை தடுக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

சவுச்சுவவில் வைட்டமின் சி ஒரு நல்ல மூலமாகும், இது.

## உடலின் ஆற்றல்/சக்தி உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் (Manganese) . . .

சவுச்சுவ முட்டை பொடிமாலை காலை உணவாக உண்ணுங்கள், நாள் முழுவதும் உங்கள் உடல் ஆற்றல் / சக்தியுடன் இருக்கும்.

இது மான்கனீசு உள்ளடக்கம் அதிகம் உள்ளதால் அந்த நாளில் உண்ணும் உணவில் இருந்து கிடைக்கும் புரதம் மற்றும் கொழுப்பை energy ஆக மாற்றும்.

## மலச்சிக்கலை தடுக்க உதவுகிறது (Fiber) . . .

குடல்பகுதியை முறைப்படுத்தி ஊக்குவிக்க, உங்கள் உணவில் சவுச்சுவ்வை தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

## தைராய்டு (thyroid) ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் (Copper) . . .

தைராய்டு வளர்சிதையை கட்டுப்படுத்தும் அயோடின்சு, தாமிரம்(Copper) உதவுகிறது. அயோடின் என்பது தைராய்டு வளர்சிதை பரிணாமத்துடன் சம்பந்தப்பட்டு இருக்கும் ஒரு தாது. குறிப்பாக ஹார்மோன் உற்பத்தியில் மற்றும் உட்கிரகிப்பிற்கும்.

## ஆண்மை அதிகரிக்க மற்றும் முகப்பரு தடுக்க உதவுகிறது (Zinc) . . .

சவுச்சுவ் துத்தநாகம். ஒரு நல்ல மூலமாகும். தோல் எண்ணெய் உற்பத்தி கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களை ஊக்குவிக்கும். ஆண்மை அதிகரிக்க மற்றும் மலட்டுத் தன்மையை போக்கும்.

## எலும்பு இழப்பு தடுக்க உதவுகிறது (Vitamin K) . . .

உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் வயதானவர்களை சவுச்சுவ் சாப்பிட சொல்லுங்கள், அதில் இயற்கை வைட்டமின் கே இருக்கிறது. வைட்டமின் கே மற்றும் எலும்பு இடையே ஒரு தொடர்பு இருப்பதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

## இரத்த அழுத்தம் குறைக்க உதவுகிறது (Potassium) . . .

சவுச்சுவ் உங்கள் உடலின் தினசரி பொட்டாசியம் தேவையை பூர்த்தி செய்யும், இந்த தாது இரத்த அழுத்த அளவுகளை குறைக்க உதவுகிறது.

## 9. மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்லது (Vitamin B6) . . .

ஆய்வின் பங்கேற்பாளர்கள் சில குறிப்பிட்ட வயதில் உள்ளவர்களுக்கு மூளை நினைவக திறனை ஊக்குவிக்கும் என்று நம்புகிறார்கள்

## 10. கால் தசைப்பிடிப்பை தடுக்க உதவுகிறது (Magnesium) . . .

ஒரு எலக்ட்ரோலைட் மற்றும் கனிமம் தசைப்பிடிப்பை தடுக்க உதவும்.

# மது ஒரு மழக்ய கனாக்காலம்...!

**மனிதாபிமானத்தையும் மனச்சாட்சியையும்  
எம்மில் பெரும்பான்மையினர் நேசித்த ஒரு  
காலம் இருந்தது.**

- ▶ கடவுளுக்கு பணிந்த காலம்.
- ▶ சத்தியத்தை மதித்த காலம்.
- ▶ நம்பிக்கையை காப்பாற்றிய காலம்.
- ▶ வாக்குறுதிகளை பறக்கவிடாத காலம்.
- ▶ அகிம்சைக்கு அடிபணிந்த காலம்.
- ▶ பெண்களை போற்றிய காலம்.
- ▶ நீதியை நிலைநாட்டிய காலம்.
- ▶ நியாயத்தை துணிந்து கேட்ட காலம்.
- ▶ பணத்துக்கு மதிப்பிருந்த காலம்.
- ▶ பாசத்துக்கு கட்டுப்பட்ட காலம்.
- ▶ நாடகக்கலை வளர்ந்த காலம்.
- ▶ நடிப்புக்கு இலக்கணிமருந்த காலம்.
- ▶ பயபக்தி என்ற சொல்லையே வணங்கிய காலம்.
- ▶ சுவாமிமாரை கடவுள்களாய் பார்த்த காலம்.
- ▶ வானொலிப் பாடல்களில் சுகித்திருந்த காலம்.
- ▶ பழஞ்சோற்று உருண்டையை ருசித்த காலம்.
- ▶ கோரைப்பாயில் படுத்துறங்கிய காலம்.
- ▶ ஆறுகளில் எப்போதும் நீர் இருந்த காலம்.
- ▶ முழுநிலவை மக்கள் ரசித்த காலம்.
- ▶ பத்திரிகைகைள் உண்மைகளை மட்டுமே சொன்ன காலம்.
- ▶ கட்சிகள் மக்களுக்காய் உழைத்த காலம்.
- ▶ கோயில்கள் சேவை செய்த காலம்.
- ▶ மழை தவறாமல் பொழிந்த காலம்.
- ▶ மலிவு விலையில் எல்லாம் கிடைத்த காலம்.
- ▶ ஊழல் என்ற சொல் அறியாத காலம்.
- ▶ தண்ணீர் விற்கப்படாத காலம்.
- ▶ வயல்களில் கட்டிடங்கள் எழுப்பப்படாத காலம்.
- ▶ கடிதங்கள் மட்டுமே இருந்த காலம்.

- ▶ மீதிப் பணத்திற்கு மிட்டாய்களைத் தராத காலம்.
- ▶ ஆபாசங்களை நம்பியிராத நடிகைகளின் காலம்.
- ▶ பாடகிகள் நிலைத்து நின்று பாடிய காலம்.
- ▶ மருந்தில் பழக்காத மாம்பழங்கள் கிடைத்த காலம்.
- ▶ நகைக்கடன் கடைகள் அதிகமிராத காலம்.
- ▶ இராப் பிச்சைக்காரர்கள் வீடுதேடி வந்த காலம்.
- ▶ விபத்துக்கள் அரிதாக இருந்த காலம்.
- ▶ வீட்டு வாசல்களில் குடிதண்ணீர் வைத்திருந்த காலம்.
- ▶ எல்லோரையும் கள்வர்களாய் பார்க்காத காலம்.
- ▶ மருந்துக் கடைகள் குறைவாய் இருந்த காலம்.
- ▶ புற்றுநோய் அதிகம் உயிரெடுக்காத காலம்.
- ▶ உடலுழைப்பு அதிகமாய் இருந்த காலம்.
- ▶ மின்வெட்டு பற்றி யாருமறியாத காலம்.
- ▶ வண்ணத்துப் பூச்சிகளை இலகுவாய் பிடித்த காலம்.
- ▶ வழக்கல் இளநீரை மிகமலிவாய் குடித்த காலம்.
- ▶ சிட்டுக்குருவிகள் முத்தத்துக்கு வந்த காலம்.
- ▶ வாகன நெரிசல் இல்லாத காலம்.
- ▶ இலவசங்கள் ஏதும் தரப்படாத காலம்.
- ▶ அர்த்தமுள்ள பாடல்கள் எழுதப்பட்ட காலம்.
- ▶ வார்த்தைகள் விளங்கும் சங்கீதம் வாழ்ந்த காலம்.
- ▶ கலப்பில்லாத அழகுத் தமிழ் பேசிய காலம்.
- ▶ வேப்பமரங்களும், குயில்களும் நிறைந்திருந்த காலம்.
- ▶ எல்லோருக்கும் நேரமிருந்த காலம்.
- ▶ ஊர்கூடி தேர் இழுத்த காலம்.

இனிமேல் யாருக்கும் கிடைக்கவே கிடைக்காத ஒரு காலமிருந்தது. அது நாங்களெல்லோரும் அன்பில் திளைத்திருந்த காலம்.

# 50 REASONS TO READ BOOKS

1. Books help to feel more confident.
2. Books help to travel around the world in the cheapest way.
3. Books develop your personality.
4. Books provide food for thought.
5. Books make you laugh and think.
6. Books draw you towards perfection.
7. Books stimulate creativity.
8. Books bring out writing talent.
9. Books help in communicating.
10. Books clear your vision.
11. Books satisfy your curiosity.
12. Books help you make more choices.
13. Books help you build literary talent.
14. Books do not require any special device to teach.
15. Books increase your attention span.
16. Books are fruitful pastime.
17. Books can be used anytime, anywhere.
18. Books provide entertainment, when others fail.
19. Books make you powerful.
20. Books help you know the 'Whys' and 'Hows' of everything.
21. Books help you to create and spread fun.
22. Books help you travel across time intelligently.
23. Books keep you updated with facts and figures.
24. Books spread love, affection and knowledge.
25. Books make the best of friends.
26. Books take you to intellectual environment.
27. Books help you feel the world around you.
28. Books entertain your mind.
29. Books broaden your horizon.
30. Books bring Nature to your doorstep.
31. Books bring about a 'personality change'.
32. Books increase comprehension.
33. Books do not require company.
34. Books are stress-busters.
35. Books develop a sense of belonging to people around you.
36. Books provide mental and physical relaxation.
37. Books act as a communication tool.
38. Books are intellectually satisfying activity.
39. Books provide spiritual experience.
40. Books provide emotional strength.
41. Books build your self-esteem.
42. Books help and encourage your imagination to soar.
43. Books make you smarter and wiser.
44. Books help you grow.
45. Books take you to a 'world of dreams'.
46. Books can change your life and vision.
47. Books help in achieving 'life goals'.
48. Books develop wonderful experience.
49. Books transform lives.
50. Books inspire, books motivate, books build nations



- S.JANAKI  
STD XI- GOOD SHEPHERD  
M.H.S,School Chennai





# சிற்பக் கலையில் முன்னோர்கள்!

ஒரு சிற்பி தான் கண்டதையும், தனது கற்பனையையும் சிற்பமாக செதுக்குகிறான்..

தான் செதுக்கும் சிற்பங்கள் உயிரோட்டமானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக பல நாட்களை அதற்காகவே செலவிடுகிறான். கல்லையே கலைவண்ணமாக்கி அதை உயிரோவியமாக மாற்றிவிடுகிறான்.

அத்தகைய சிற்ப கலையில் நம் முன்னோர் மிகச்சிறந்து விளங்கினர். கோவில்களில் பொக்கிஷங்களாக காட்சி தரும் சிற்பங்கள் இன்றைக்கும் தமிழனின் கலைத்திறனை பறைசாற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

தமிழகத்தில் சிற்பங்கள் இருக்கும் கோவில்களுக்கு வருகை தரும் வெளிநாட்டு சுற்றுலா பயணிகள் நுண்ணிய வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய சிற்பங்களை கண்டு வியப்படைகிறார்கள். ஒவ்வொரு சிற்பத்துக்கும் பின்னணியில் இருக்கும் கதைகளை அவர்களுக்கு வழிகாட்டிகள் விளக்கி கூறுகிறார்கள். அந்த சிற்பங்களை வெளிநாட்டினர் புகைப்படம் எடுத்து ஆவணப்படுத்துகிறார்கள்.



ஆனால், சொந்த மண்ணில் இருப்பதாலோ என்னவோ நம்மில் பலருக்கும் அதன் மகிமை தெரிவதில்லை. நவீன காலத்தில் கோவிலுக்கு செல்வோர் ஏனோ சிற்பங்களை ரசிக்க மறக்கிறார்கள். ரசிப்பதற்கு மாறாக, கலைநயமிக்க கற்சிலைகளில் காதல் ஜோடிகளோ, வேறு சிலரோ கண்டதை கிறுக்கி வைத்து, சிற்பியின் கலையை கொலை செய்வது தீராத வேதனையை தருகிறது.

சிற்பங்களை ரசிக்க பழகினால் பழங்கால நாகரிகம், பண்பாடு, வாழ்வியல் முறைகள் நம் கண்முன் நிழலாடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. சிற்பங்களில் நம் முன்னோர் இன்னும் உயிர்ப்போடு வாழ்கிறார்கள். மனித நாகரிகம் மற்றும் அதன் வளர்ச்சி நிலைகளையும் வெளிப்படுத்தும் சான்றுகளில் சிற்ப கலைக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு.

ஆனால், பல அரிய வகை சிற்பங்கள் படை எடுப்பால் அழிந்து போய்விட்டன. எஞ்சி இருப்பவற்றை காப்பாற்ற சிற்பங்களின் மகிமையை நாம் உணர்வது அவசியம்.

நம் முன்னோர் வாழ்ந்த வாழ்க்கை சிற்பமாக பல ஊர் கோவில்களில்..

# அறிவோம் தமிழ் மொழி! எங்கே சின்ன ர, எங்கே பொர்ய று?

ர, ற, ல, ள, ழ, ன, ண முதலான எழுத்துகளின் பயன்பாடு குறித்துத் தன் மகனுக்கு எப்படி எடுத்துச் சொல்வது என வாசகர் ஒருவர் கேட்கிறார். இடையினம், வல்லினம், டண்ணகரம், றன்னகரம், தன்னகரம், லகரம், பொது ளகரம், சிறப்பு ழகரம் முதலான வேறுபாடுகள் தமிழில் மிகவும் முக்கியமானவை. மாற்றி எழுதினாலோ, சொன்னாலோ பெரும்பாலும் வேறு பொருளைத் தரக்கூடியவை.

ல, ள, ழ, ன, ண முதலான வேறுபாடுகள் பேச்சிலும் எழுத்திலும் உணரப்படும் (எ.டு.: கலம் களம், பலம் - பழம், கனம் கணம்). ர, ற-வைப் பொறுத்தவரை எழுதும்போதுதான் பொருள் மாறுபாட்டை (கரை - கறை) உணர முடியும். பேசும்போது உணர முடியாது.

ஆனால், இதை எப்படிச் கற்றுக்கொடுப்பது? இதற்கென்று ஏதேனும் விதிகள் உள்ளனவா? தொடக்க நிலை மாணவருக்கு ஒருமை, பன்மை, ஆண்பால், பெண்பால் முதலானவற்றுக்கான விதிகளை விளக்குவதுபோல, எந்த இடத்தில் ர, எந்த இடத்தில் ற என்று விதிகளைக் காட்டி விளக்க இயலாது. நான் அறிந்தவரை அதற்கான இலக்கண விதிகள் எதுவும் இல்லை. இந்த இடத்தில் இதுதான் வரும் என்று சொல்லிப் பேசவும் எழுதவும் பழக்குவதுதான் ஒரே வழி.

ஆங்கிலத்தில் Put, Cut ஆகிய சொற்களில் உள்ள ஹி என்னும் எழுத்து இரு வேறு விதங்களில் ஒலிக்கிறது. இதற்குக் காரணம் கேட்டால் அது அப்படித்தான் என்பார்கள். அது மரபு (Convention) என்றே சொல்லப்படும். Cat, Cell ஆகிய சொற்களில் வரும் சி என்னும் எழுத்து இரு வேறு விதமாக

ஒலிக்கிறது. இதற்கும் எந்தக் காரணமும் இல்லை. ஒவ்வொரு மொழியிலும் அப்படிச் சில கூறுகள் இருக்கும்.

மொழியின் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு கூறுக்கும் உரிய காரணத்தின் அடிப்படையில் இலக்கண விதிகளை வகுத்து வைத்திருக்கும் ஒரு சில மொழிகளில் ஒன்றான தமிழில் இதை விதிவிலக்காகவே காண வேண்டும். ர, ற வேறுபாட்டைப் பொருள் சார்ந்து விளக்க முடியுமே தவிர, ஏன் இங்கே சின்ன ர, ஏன் அங்கே பெரிய ற என்று தொடக்கப் பள்ளி மாணவரோ தமிழைப் புதிதாகப் பயிலும் ஒருவரோ கேட்டால் அது அப்படித்தான் என்றுதான் சொல்ல முடியும். பொருளறிந்து எழுதியும் பேசியும் பழக்குவதுதான் இவற்றை நன்கு அறிந்துகொள்ள ஒரே வழி.

சரியான தரவுகள் கொண்ட நூல்களாலும் சரியான உச்சரிப்புக் கொண்ட ஆசிரியர்களாலும்தான் இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த இயலும். முறையான உச்சரிப்பும் முறையான அடிப்படைத் தமிழ் அறிவும் கொண்ட எவரும் இவ்விஷயத்தில் ஆசிரியர்களின் பங்கினை ஆற்ற இயலும்.

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.

**PMJF லயன் டாக்டர் ஜி. மணிலால் - எம். லத்தீகா இல்லத் திருமண விழா!**



**PMJF லயன் டாக்டர் ஜி. மணிலால் - எம். லத்தீகா இணையரின் அன்புமகள் எம். பிரவீன்லால் - மலேசியா தொழிலதிபர் எம்.மேகன்-திருமதி லதா இணையரின் மகள் எம்.சுகன்யா (24.4.2019 - சலோரா ஹோட்டல்) திருமண வரவேற்பில் பங்கு பெற்று மணமக்களை வாழ்த்திய மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ். மூர்த்தி. உடன் திரு.மணிலால்**



**Mitra Group of Companies Managing Director and Editor of Mitra Times Monthly Magazine  
Mr. M.S. Moorthi Participated in the Function Engagement of Industrialist  
Mr. Sailendra Kumar - Kamala Kethineni's Son Sri Teja - Nandhini (Daughter of Industrialist  
N.Jayamurugan - JayaGeetha) on wednesday 17th April 2019 held at Leela Palace. Along with  
Mitra times Managing Editor Smt. Sujatha Moorthy, Surithi Lakshmi, Sneha, Surya**