

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: VIII இதழ்: 12

மே 2023

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: VIII Issue: 12

May 2023

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



உழைப்பும்
நேரமும்!

ஆசிரியர் கடிதம்



கோவையே
சமாளிப்பது
எப்படி?



போலி டாக்டர் என்று
கைது செய்த போலீஸ்!
போராடி மீட்டெடுத்த பொதுமக்கள்!

- ஆண்டிப்படி அதிசயம்

தி.மு.க ஆட்சியின் இரண்டு ஆண்டுகள் நிறைவு!
முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் முன்னாடி உள்ள சவால்கள்!

How to Spend Your Holidays Usefully!

Summertime is an opportunity for students to take a break from their school responsibilities, but also to work on themselves. There are many ways for students to spend holidays usefully, as well as to acquire new skills and have fun.

Knowledge of foreign languages enables us to get to know different cultures and ways of life. In addition, mastering a foreign language opens up a number of possibilities, such as studying abroad, new business collaborations, or ways to improve existing collaborations. Since language learning demands a lot of time and effort, summer is an ideal period for it.

People usually learn foreign languages in language courses which can also be attended online. This way, learning Spanish, French or Italian won't take up too much of children's time, because they can learn them from home.

How to have fun on holiday while at the same time doing something useful? If you have more free time than usual, you should use it to learn new things. Some will say that students are sick of learning as it is, but we are talking about skills that are useful and fun at the same time. It can be a new hobby for example, that children are enthusiastic about. We should always support children's interests and inclinations, because commitment gives rise to a lot of useful knowledge (patience, discipline, resourcefulness, etc.).

And while high school students usually have an idea on what they want to do, we need to draw the attention of younger children to certain activities. That doesn't mean that parents shouldn't try and suggest activities and options for older children as well:

Training – Summer is a perfect time to improve your physical health. The first thing that many people will think of is swimming, and they are right. Swimming is very much the definition of a 'summer' sport that helps children to live a healthy lifestyle, and to get rid of their fear of water and safely enjoy swimming in lakes or the sea. Of course, land sports are also very popular, both team and individual. There are so many great sports, such as horseback riding, lacrosse, field hockey, diving, or rock climbing that will help children to get out of their comfort zone and have fun in the process. Holidays are a great time to try out new sports disciplines and enjoy physical activity. Training different sports helps children make new friends, and gain the self-confidence all successful athletes possess. It should be noted that ambition and success are not the priority here, but recreation and spending time with friends.

Cooking – when they are younger, children assume that breakfast, lunch and dinner will always be on the table. However, when it is time



for college, independence will come in handy. Believe it or not, cooking can be fun, especially once you've mastered the basics. Who knows, maybe someone will discover their talent this way and decide to become a chef. **Drawing** – learning to draw and paint requires time and commitment. This is why summer is the perfect time for art, every student has plenty of time, and the environment is colorful and represents a perfect motif to translate to canvas or paper. Fine arts teach us patience, because only when we are focused can we create a work of art. **Photography** – Drawing can be challenging, so photography is a good alternative, and if combined with hiking or sightseeing, it can be an extremely fun activity. Photography used to be a very expensive hobby, and it used to require technical proficiency. However, nowadays, we only need a phone with a camera, some knowledge of camera settings, and a good eye for detail. We often miss many details due to the fast way of life, so photography is an excellent way to capture those beautiful moments. This activity can be enjoyed regardless of where students spend their holidays.

The holidays are a great opportunity to learn new things, but also to make some money. A part-time job gives financial independence, but more importantly, it provides students with an insight into post-school responsibilities. Although summer jobs usually don't require any special prior knowledge, they do provide invaluable experience that can greatly facilitate one's job search later in life (letter of recommendation from the employer, or acquisition of specific knowledge).

On the other hand, internships can be very useful for senior students who need work experience. Maybe someone would rather spend their summer holiday on the beach, but those who look ahead are aware that an internship in a good company can greatly help their career. First of all, they gain significant experience working in a certain industry, meet new people and acquire new skills. And finally, if they make a good impression, the intern can probably count on getting a job offer.



Concept by:

S.SHRUTHI LAKSHMI

B.Sc., (psychology)

உழைப்பும், நேரமும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

மே மாதம் முதல் தேதி உழைப்பவர்களை போற்றும் மே தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் சாதனை சிகரத்தை அடைய நாம் செய்ய வேண்டிய மூலதனம் உழைப்பு, உழைப்பு, தளராத உழைப்பு. நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உழைக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்கு நமது முன்னேற்றம் உயரும். அத்தகைய உழைப்பை நாம் புத்திசாலித்தனமாக பயன்படுத்தினால் வெற்றி என்பது நமது மிக அருகில்தான்.

சிலர் வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என பேச்சு அளவில் மட்டும் கூறிக்கொண்டு இருப்பார்களே தவிர செயல்பாடு ஒன்றும் இருக்காது. அதற்குக் காரணம் உழைக்கும் நோக்கம் இல்லாதது. நாம் ஒரு காரியத்தை எண்ணுவது பெரிதல்ல. அதை செயல்படுத்தி அதற்கேற்ப உழைக்க வேண்டும். உழைப்பிற்கு பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும். எந்த ஒரு செயலும் உழைப்பினால்தான் நிறைவு பெறுகிறது.

உழைப்பு குறித்த சிறப்பினை எடுத்துச் சொல்லும் கதை ஒன்றை நாம் படித்திருக்கிறோம்.

சிறுவூர் என்ற கிராமத்தில் முத்தப்பன், வேலப்பன் என்ற இரு நண்பர்கள் வசித்து வந்தனர். முத்தப்பன் நல்ல உழைப்பாளி! நிலத்தில் வியர்வை சிந்தி உழைப்பவன். ஆனால் வேலப்பன் ஒரு முழுச் சோம்பேறி! வேளாவேளைக்கு உண்டு உறங்கி வந்தான்.

இருவருக்கும் சிறிதளவு வயல்கள் இருந்தன. முத்தப்பன் தன் வயலில் நெல் விதைத்து நீர்பாய்ச்சி களை எடுத்து

பாடுபட்டார். அவரது உழைப்பின் பயனாக வயலில் விளைச்சல் மிகுந்தது. முத்தப்பனின் வேலைக்காரர்களும் எஜமானனே வயலில் இறங்கி வேலை செய்கிறாரே நாமும் நன்றாக உழைக்க வேண்டும் ஏமாற்றக் கூடாது என்று சுறுசுறுப்பாக உற்சாகமுடன் வேலை செய்தனர். அதன் பயனாக நிறைய விளைச்சலை அறுவடை செய்தார் முத்தப்பன்.

நன்கு பாடுபட்ட முத்தப்பன் தன்னிடமிருந்து இரண்டு ஏக்கர் நிலத்தை ஐந்து ஏக்கராக மாற்றினான். அதே சமயம் வேலப்பன் தன்னிடமிருந்து சிறு நிலத்தையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து கொண்டிருந்தான். ஒரு நாள் வேலப்பன் இது பற்றி முத்தப்பனிடம் முறையிட்டான்.

நண்பா நீயும் நானும் ஒரே அளவு நிலத்தை தான் வைத்திருந்தோம் இன்றோ நீ ஐந்து ஏக்கர் நிலத்திற்கு சொந்த காரணாகி விட்டாய் நானோ இருந்த நிலத்தையும் இழந்து கடன் காரணாக நிற்கிறேன். உனக்கு அதிர்ஷ்டம் அதிகமாக உள்ளது. நானோ துரதிருஷ்டசாலி! என்று வருத்தமுடன் கூறினான்.

முத்தப்பனோ, "நண்பா நான் ஐந்து ஏக்கர் நிலம் வாங்கியதற்கு காரணம் அதிருஷ்டம் இல்லை! உழைப்பு! நீ உன் நிலத்தில் இறங்கி ஒரு நாளேனும் வேலை செய்திருப்பாயா? மாட்டாய்! எல்லாவற்றிற்கும் வேலைக்காரர்கள் வைத்தாய்! சரி அவர்கள் ஒழுங்காக வேலை செய்கிறார்களா? என்று கண்காணிக்க கூட சோம்பல் பட்டாய்! நண்பா நாம் வியர்வை சிந்தி உழைத்தால் மண்ணும் பொன்னாகும்.



என் ண்ணம்

உரிமையாளன் சோம்பேறியாக இருந்தால் வேலைக்காரர்களுக்கு கொண்டாட்டம்தான்! அவர்கள் ஒழுங்காக வேலை செய்யாமல் வெட்டி அரட்டை பேசி களைந்து சென்று விட்டார்கள் உன் பயிர் கவனிப்பாரற்று ஆடு மாடுகள் மேய்ந்து விளையாமல் போயிற்று!

நானோ தினமும் வயலில் இறங்கி உழைத்தேன்! வேலைக்காரர்களோடு வேலைக்காரனாக உடன் வேலை செய்தேன். இதில் இன்னொரு லாபமும் இருக்கிறது ஒரு வேலைக்காரனுக்கு கொடுக்கும் கூலியும் மிச்சமாகும் உரிமையாளன் அருகில் இருக்கிறான் என்ற அச்சத்தில் வேலைக்காரர்களும் ஒழுங்காக பணியாற்றுவார்கள். இதனால்தான் என் நிலத்தில் விளைச்சல் மிகுந்தது.

நீ உன் சோம்பேறித் தனத்தை உதறி எறி! ஒழுங்காக இருக்கும் சிறு நிலத்தில் உன் உழைப்பை காண்பி! நீயும் விரைவில் என்னை போல மாறி விடுவாய் என்றான் முத்தப்பன்.

வேலப்பனுக்கு தன் தவறு புரிந்தது! உழைப்பின் பெருமையை உணர்ந்தான். வயலில் இறங்கி வேலை செய்தான் முத்தப்பனை போல் சந்தோசமாக வாழ்ந்தான்.

எனக்கு நேரம் சரியில்லை அதனால் எனக்கு எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படவில்லை என்று பலர் புலம்ப கேட்டு இருக்கிறீர்கள். ஆனால் உழைப்புக்கும் நேரத்துக்கும் சம்பந்தமில்லை. இலக்கு நோக்கி நகரும்போது அதற்கு கால நேரம் தடையாக இருக்கக் கூடாது.

எனவே லட்சியங்களை அடைய குறிக்கோள்களை எட்ட கால நேரம் பார்க்காமல் உழைப்போம். உறுதியுடன் உழைப்போம். உளமாற உழைப்போம். உச்ச நிலைக்கு எட்டும் வரை உழைப்போம்.

— எம்.எஸ்.மூர்த்தி

25 மே...



7
தி.மு.க ஆட்சியின்
இரண்டு ஆண்டுகள் நிறைவு!
முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின்
முன்னாடி உள்ள சவால்கள்!



11
பிரதமர் மோடியின்
100வது மான்கிபாத்
நிகழ்ச்சி!



19
சிறுநீரக
பாகுதாப்பின்
அவசியம்!



34
மனநலமே
ஆரோக்கியம்!



38
கோடைதாக்கத்தை
தாங்கும் 'நூங்கு'



49
மனநலம் காக்கும்
மகூரகாளி அம்மன்!



ஏழை எளியவரை மதிப்புடன் நடத்தும் மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமு!

"பதவி வரும்போது பணிவும் வரவேண்டும் துணிவும் வரவேண்டும் தோழா"

என்று திரைப்படத்தில் எம்ஜிஆர் பாடிய பாடல் உயர்ந்த இடத்தில் இருந்தாலும் ஏழைகளை நண்பர்களாக கருத வேண்டும் என்ற பொருளில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்ற கருத்தை பலர் தங்கள் வாழ்நாளில் நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த வகையில் புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியர் ஆக இருக்கும் கவிதா ராமு அவர்கள் தொடர்ந்து ஏழை எளிய மக்களை கனிவோடு நடத்துகின்ற செயல் அனைவரின் பாராட்டையும் பெற்றுள்ளது.

வேங்கை வயல் கிராம விவகாரத்தின் மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமுவின் செயல்கள் அனைவரையும் திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது. அந்த கிராமத்திலிருந்து சாதி வேறுபாடுகள், இரட்டைக் குவளை முறை, தீண்டாமை போன்றவற்றை எதிர்த்து அதிரடியான பல நடவடிக்கைகளை கவிதா ராமு எடுத்திருந்தார்.

அதற்குப் பிறகு அந்த கிராமத்தில் வசித்து வந்த ஆதி திராவிட மக்களைக் கோயிலுக்குள் அழைத்துச் சென்று மிகப்பெரிய சாதனையைப் படைத்தார்.

மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் நடைபெற்ற விவசாயிகள் குறைக்கும் கூட்டத்தில் விவசாயி ஒருவரை மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமு அண்ணா என்று அழைத்து அந்த மக்களின் நெகிழ்வைத் தார்.

பணியின் காரணமாக ஒரு இடத்திற்கு ஆய்வுக்குச்சென்ற போது மழை பெய்ததால் மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமுவின் உதவியாளர் குடை பிடித்துள்ளார்.



அப்போது வேண்டாம் என அவர் கூறிவிட்டு அவரே பிடித்துச் சென்றுள்ளார். இவ்வாறு அனைவருக்கும் எடுத்துக்காட்டாக வாழும் மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமின் செயல் பலருக்கும் முன்னுதாரணமாக இருந்து வருகிறது. புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் மாவட்ட ஆட்சியர்களின் உதவியாளராக பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்ற உதவியாளரை தற்போதைய புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமன் தனது வாகனத்தில் அமர வைத்து அவரது வீட்டிற்கு அனுப்பி வைத்த சம்பவம் மிகவும் நெகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

மதுரையில் ராமு மணிமேகலை தம்பதியருக்கு மகளாக பிறந்தார் கவிதா ராமு ஐ.ஏ.எஸ். இவரது தந்தை ராமு மாவட்ட ஆட்சியராக பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றவர் ஆவார்.

தன்னுடைய ஐந்தாவது வயதில் இருந்தே பரதநாட்டிய கலையில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டிருந்த கவிதா ராமு முறையாக நடனம் பயின்று பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளையும்

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 08

மே 2023 டைம்ஸ்-12

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

தலைமை நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
DR. ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்
9789016153

DR.ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

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

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
கவி சுகந்தீனா / துடுப்பதி ரகுநாதன்

இணையதள செய்தியாளர்
பொன்.சாம்பசிவம்

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

வடிவமைப்பு
vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு
கி.இளவரசி - 044 23743007 /08

அலுவலகம்:

உமா மகேஷ்வரி - 9884295482

ஆர்.நந்தினி - 9884295328

அலுவலகம்:

001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்பூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.
தொடர்பு: 044-2374 4661, 23743 007/8

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



நடத்தி இருக்கிறார். பொருளாதாரப் பேராசிரியராக பணி செய்து வந்த நிலையில் தனது தந்தையின் விருப்பத்திற்கிணங்க இந்திய குடியியல் பணி தேர்வை எழுதி இந்திய அளவில் 6வது ரேங்க்பெற்று தேர்வானார். வேலூர் மாவட்டத்தில் பணியில் இணைந்தார். சீன அதிபர் மாமல்லபுரம் வருகையை யொட்டி கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தும் குழுவுக்கு தலைமை பொறுப்பை ஏற்றார். மாமல்லபுரத்தில் நடைபெற்ற கலை நிகழ்ச்சிகளை பிரதமர் மோடி மற்றும் சீன அதிபர் ஜின் பிங் ஆர்வத்துடன் கண்டு களித்தனர். பின்னர் கலைநிகழ்ச்சிகளை சிறப்பாக ஏற்பாடு செய்தமைக்கு இவரை பிரதமர் மற்றும் சீன அதிபர் பாராட்டினர். மாற்றுத்திறனாளிகள் மனு நாளின் போது மாற்றுத்திறனாளிகள் இருக்கைக்கே வந்து அவர்களிடம் மனு பெற்று சென்றார் ஆட்சியர். இதை கண்ட மனு கொடுக்க வந்த மாற்றுத்திறனாளிகள் மகிழ்ச்சியில் திளைத்தனர்.

“பெண்ணுரிமைப் போராளி, மாமேதை, சமூகப் போராளி, முதல் பெண் மருத்துவர் டாக்டர் முத்துலெட்சுமி ரெட்டி பிறந்த ஊரில் ஆட்சியராகப் பணிபுரிவதைப் பெருமையாகக் கருதுகிறேன். தமிழக முதல்வர், புதிதாகப் பொறுப்பேற்றுள்ள ஆட்சித் தலைவர்கள் செய்ய வேண்டிய பணிகள் குறித்து தேவையான அறிவுரைகளை வழங்கியுள்ளார். அதன்படி செயல்பட உள்ளேன்” என்கிறார் கவிதா ராமு.

பதவியில் இருக்கும்போது அந்த பதவிக்கு பெருமை சேர்ப்பவர்தான் பாராட்டை பெறுவார் என்பதற்கு மாவட்ட ஆட்சியர் கவிதா ராமு முன்னுதாரணமாக திகழ்கிறார். அவரின் பணி தொடர்ந்து சிறந்திட மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

- சுஜாதாமூர்த்தி

தி.மு.க ஆட்சியின் இரண்டு ஆண்டுகள் நிறைவு! முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் முன்னாடி உள்ள சவால்கள்!



தமிழ்நாட்டில் அறிஞர் அண்ணாவின் தலைமையில் 1967 ஆம் ஆண்டு திமுகவின் ஆட்சி உதயமானது. அண்ணாவுக்கு பிறகு கலைஞர் அவர்கள் தலைமையில் 1969, 1971, 1989, 1996, 2006 ஆண்டுகளில் திமுகவின் ஆட்சி நடைபெற்றது. கலைஞரின் மறைவுக்கு பிறகு 2021 ஆம் ஆண்டு மு .க .ஸ்டாலின் தலைமையில் தி.மு.க ஆட்சி உதயமானது.

மு .க. ஸ்டாலின் அவர்கள் முதல்வராக பொறுப்பேற்ற பிறகு "எனக்கு வாக்களிக்காத மக்களுக்கும் தொண்டு செய்து ஏன் வாக்களிக்காமல் போய்விட்டோம் என்று வருத்தப்படுகிற அளவுக்கு சாதனை புரிவோம்" என்று குறிப்பிட்டார். அவரே அடுத்த வருடம் நடைபெற்ற கட்சிப் பொது குழுவில்,

"தினந்தோறும் நான் கண் விழித்து எழும்போது ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனையை நம்முடைய கட்சிக்காரர்கள் கொண்டு வந்து இருப்பார்களோ என்ற வேதனையோடு தான் எழுகிறேன்." என்று குறிப்பிட்டார்.

இரண்டு ஆண்டுகள் முடிந்து மூன்றாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் போது தங்களது ஆட்சியை பற்றி முதலமைச்சர் மு .க .ஸ்டாலின் சட்டசபையில் குறிப்பிட்டார்.

2 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இதே ஏப்ரல் மாதத்தில்தான் தமிழ்நாட்டு மக்கள் தி.மு.க.வை

ஆட்சியில் அமர்த்துவதற்கு முடிவெடுத்தார்கள்.

இன்னும் இரண்டு வார காலத்தில், இரண்டு ஆண்டு காலம் நிறைவடைந்து, தி.மு.க. ஆட்சி 3வது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்க இருக்கிறது. இனி தமிழ்நாட்டை நிரந்தரமாக திராவிட முன்னேற்றக் கழகம்தான் ஆளவேண்டும் என்று மக்கள் மன நிறைவுடன் முடிவெடுக்கும் வகையில் இந்த 2 ஆண்டு காலமாக நாம் ஆட்சியை நடத்தி வருகிறோம் என்பது யாராலும் மறுக்க முடியாத உண்மை.

தமிழ்நாட்டு மக்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதாவது ஒரு வகையில் தமிழ்நாடு அரசு நன்மை செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை என்னால் தலை நிமிர்ந்து சொல்ல முடியும்.

மகளிர்க்கு பேருந்துகளில் கட்டணமில்லா பயண வசதி செய்து தரப்பட்டதன் மூலமாக, இதுவரை 265 கோடி பயணங்களை மகளிர் மேற்கொண்டுள்ளார்கள்.

குடும்பத் தலைவிகளுக்கு ஆயிரம் ரூபாய் உரிமைத் தொகையை செப்டம்பர் மாதம் முதல் தர இருக்கிறோம். இதன் மூலம் ஒரு கோடி மகளிர், மாதம் தோறும் ஆயிரம் ரூபாய் பெறப் போகிறார்கள்.

பல்வேறு மாவட்டங்களில் நான் கலந்துகொண்ட நலத்திட்ட உதவி விழாக்களின் மூலமாக மட்டும் ஒரு கோடிப் பேருக்கு பல்வேறு உதவிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. தி.மு.க. ஆட்சிப் பொறுப்பேற்றபோது 62 ஆயிரம் கோடி ரூபாயாக இருந்த வருவாய் பற்றாக்குறையை, நடப்பு மதிப்பீடுகளில் 30 ஆயிரம் கோடி ரூபாயாகக் குறைத்துள்ளோம்.

தமிழ்நாட்டை நோக்கி 2 லட்சம் கோடி ரூபாய் மதிப்பிலான புதிய தொழில் முதலீடுகளை நாம் ஈர்த்துள்ளோம்.

மாநில உள்நாட்டு உற்பத்தி 6.11 சதவீதமாக உயர்ந்துள்ளது.

வேளாண் உற்பத்தி அதிகமாகி இருக்கிறது. பாசனப் பரப்பும் அதிகமாகி இருக்கிறது.

இப்படித் துறைவாரியாக நான் சொல்லத் தேவையில்லை. அனைத்து அமைச்சர்களும் அவற்றை இதே அவையில், விரிவாக ஆதாரங்களோடு சொல்லி இருக்கிறார்கள். இப்படி துறைரீதியாகச் சாதனைகளை



நெஞ்சை நிமிர்த்திச் சொல்லும் திராவிட மாடல் அரசாக நமது அரசு அமைந்துள்ளது.

உதயசூரியன் உதிப்பதற்கு முன்னால் எழுந்து உழவுக்குச் செல்லும் உழவர்களின் முகத்தில் மலர்ச்சி இருக்கிறது. காரணம், இலவச மின்சாரம் கிடைக்கிறது.

காலை நேரத்தில் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் முகத்தில் மலர்ச்சி காணப்படுகிறது, காரணம், பள்ளியிலேயே காலை உணவு கிடைக்கிறது.

பல்வேறு பணிகளுக்காக புறப்படும் மகளிர் முகத்தில் மலர்ச்சி காணப்படுகிறது காரணம் பேருந்துகளில் கட்டணமில்லை.

இப்படி மக்களுக்கு நேரடியாக தினமும் பலன் தரும் அரசாக தமிழ்நாடு அரசு இருக்கிறது. அதனால் தான் அவதூறுகளை யார் அள்ளி வீசினாலும், திசை திருப்பும் திருகுவேலைகளை யார் செய்தாலும், மக்கள் மனங்களை யாராலும் மாற்ற முடியவில்லை. ஏமாற்றவும் முடியவில்லை. நாங்கள் தேர்தலில் மட்டும் வெல்லவில்லை. மக்களின் மனங்களையும் வென்று, அவர்கள் நெஞ்சங்களில் நிரந்தரமாகக் குடியேறி இருக்கிறோம்.

இது தனிப்பட்ட ஸ்டாலினின் அரசு அல்ல. இது தி.மு.க. என்ற தனிப்பட்ட கட்சியின் அரசு அல்ல. ஒரு இனத்தின் அரசாக, எட்டுக்கோடி மக்களின் அரசாக, ஒரு கொள்கையின் அரசாக இருக்கிறது. திராவிட மாடல் என்ற கோட்பாட்டின் அரசாக இருக்கிறது.

சமூகநீதி, சமத்துவம், சமதர்மம், சகோதரத்துவம், மொழி உரிமை, இன உரிமை, மாநில சுயாட்சி ஆகிய கொள்கைகளை உள்ளடக்கிய 'திராவிடவியல் கோட்பாடு' என்பதே திராவிட மாடல் சாசனம்.

ஓர் அரசு மக்கள் நல அரசாகவும் இருக்க வேண்டும், அதே நேரத்தில் கொள்கை அரசாகவும் இருக்க வேண்டும். மக்களுக்கான உதவிகளை மட்டும் செய்துவிட்டு, கோட்பாடுகளில் இருந்து விலகிச் சென்று விடக் கூடாது. ஒரு பக்கம் மக்கள் நலன், இன்னொரு பக்கம் கொள்கை உரம். இவை இரண்டையும் முன்னெடுக்கும் ஆட்சியாக 2 ஆண்டுகளை நாம் நிறைவு செய்யப்போகிறோம்.

இது இந்தியாவையே ஈர்க்கும் ஆட்சியாக அமைந்துள்ளது என்பது, என்னுடைய பெருமை மட்டுமல்ல. இந்த அமைச்சரவையின் பெருமை. ஏன், எங்களோடு தோளோடு தோள் சேர்த்து நிற்கும் கூட்டணிக் கட்சிகளுடைய பெருமை. தமிழ்நாட்டில் சாதிச் சண்டைகள் இல்லை, மதச் சண்டைகள் இல்லை, கூட்டு வன்முறைகள் இல்லை, கலவரங்கள் இல்லை, துப்பாக்கிச் சூடு இல்லை, காவல் நிலைய மரணங்கள் இல்லை. இப்படி இல்லை... இல்லை... இல்லை... என்றுதான் என்னால் சொல்ல முடியும்.

இதெல்லாம் இல்லை என்பதற்கு அடையாளமாகத்தான் புதிய தொழிற் சாலைகள் வருகின்றன, புதிய முதலீடுகள் வருகின்றன, புதிய நிறுவனங்கள் வருகின்றன, அனைத்துத் துறைகளிலும் வளர்ச்சி வருகிறது, ஆட்சிக்கு நல்ல பெயர் வருகிறது. "அமைதியான மாநிலம் தமிழ்நாடு" என்ற நற்பெயர் வருகிறது. ஒரு மாநிலம் வளருகிறது என்றால், அது அமைதியான மாநிலமாக இருக்கிறது என்று பொருள்.

இவ்வாறு மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் தன்னுடைய இரண்டு ஆண்டு கால ஆட்சியை சுய மதிப்பீடு செய்து பேசினார்.

திமுகவின் ஆட்சி சாதனைகள் ஒரு புறம் இருக்க அந்த ஆட்சிக்கு எதிரான சவால்கள் அதிகமாக இருக்கிறது என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை.

முதல்வர் அவர்களே வருத்தப்படுகிற அளவுக்கு மூத்த அமைச்சர்கள் பொதுவெளியில் பேசுகின்ற பேச்சுகள் வெறும் வாய் மெல்லும் எதிரணியினருக்கு அவலாக ஆகிவிடுகிறது.

தமிழ்நாட்டில் எம்.ஜி.ஆர் ஆட்சி நடந்த போது அவருக்கு எதிராக கலைஞர் கொடுத்த போராட்டங்கள் எதிர்ப்புகள் ஆகியவற்றை எம்.ஜி.ஆர் சமாளித்தார். தி.மு.க Vs அ.தி.மு.க என்ற அளவில் மட்டுமே களம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது அதேபோல ஜெயலலிதா ஆட்சி அமைக்கும் போது அவருக்கு எதிராக கலைஞர் செய்த அரசியல் அதுவும் தி.மு.க அ.தி.மு.கவுக்கு இடையில் மட்டுமே இருந்து வந்த போராட்டமாக தமிழகம் சந்தித்தது. அதைப்போல கலைஞர் அவர்கள் முதலமைச்சராக இருந்தபோது அவருக்கு எதிராக ஜெயலலிதா களம் அமைத்தார் .அதுவும் தி.மு.க அ. தி.மு.க என்ற அளவில் மட்டுமே களம் அமைந்தது.

ஆனால் மு க ஸ்டாலின் அவர்களுக்கு தன்னை எதிர்க்கின்ற களத்தில் ஒருமுனை தாக்குதல் மட்டுமே இல்லை.

கலைஞருக்கு எதிராக அமைந்த எதிர்ப்பு சக்திகளை எளிதில் அடையாளம் காண முடிந்தது. மு .க. ஸ்டாலின் அவர்கள் ஆட்சிக்கு எதிராக கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிரிகள் நேரடியாக களத்துக்கு வராமலேயே யுத்தம் நடத்துகிறார்கள்.

ஜெயலலிதாவின் மறைவுக்குப் பிறகு அதிமுகவின் உட்கட்சி சண்டையால் அக்கட்சியின் எதிர்க்கட்சி அந்தஸ்து சட்டப்பேரவையில் இருந்தாலும் மக்கள் மனதில் அவர்கள் எதிர் கட்சியாக செயல்படவில்லை என்கிற குறை இருக்கிறது. அதற்கு காரணம் அவர்கள் பிரிந்து இருப்பது மட்டுமல்லாமல் அவர்களைப் பிரித்து வைத்து மத்தியில் உள்ள பா.ஜ.க தங்கள் ஆட்டத்தை நடத்தி வருவது தான் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும்.

பா.ஜ.க தி.மு.கவிற்கு எதிராக ஆளுநரை வைத்தும், மாநிலத் தலைவர் அண்ணாமலையை வைத்தும் ஆட்சிக்கு எதிரான பல நெருக்கடிகளை ஏற்படுத்தி வருகிறது. பிரதமர் மோடியோடு பொது நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும்போது முதல்வர் மு.க. ஸ்டாலின் அவர்களை பிரதமர் நடத்தும் விதம் எங்களுக்குள் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை என்பதை காட்டும் விதமாக அமைந்திருக்கும். அந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு முதல்வர் ஸ்டாலினுக்கு எதிராக எதிர்ப்பு கணைகள் ஏவி விடப்படும். அப்போது தனது பங்குக்கு மு. க. ஸ்டாலின் அவர்கள் தேசிய அரசியலில் பா.ஜ.கவுக்கு எதிராக களம் அமைப்பதும், தொடர்கதையாக இருந்து வருகிறது. திராவிட மாடல் ஒன்றிய அரசு ஆகிய இரண்டு சொல்லாடலை வைத்து மத்திய அரசை சித்தாந்த ரீதியாக மு .க. ஸ்டாலின் எதிர்க்கிறார். அதனால்தான் பா.ஜ.க.வின் தேசிய செயலாளர் எச். ராஜா ஒரு கருத்தை வெளியிட்டார்.

"Stalin is more Dangerous than Karunanidhi" என்றார்.

முன்பெல்லாம் 356 ஐ பயன்படுத்தி ஆட்சியை கலைக்கிற நடைமுறை இருந்தது. எஸ் ஆர் பொம்மை வழக்குக்கு பிறகு மாநில அரசை கலைப்பது அவ்வளவு எளிதல்ல என்ற நிலை இருப்பதால் ஆட்சியை கலைப்பது என்ற பேச்சுக்கு இப்போது இடமில்லை. ஆனால் ஆட்சியை நடத்த முடியாமல் எவ்வளவு இடையூறுகள் கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு இடறுகளை தி.மு.க ஆட்சிக்கு எதிராக மத்திய அரசு குறிப்பாக திராவிட சிந்தனைக்கு எதிரானவர்கள் ஒன்று திரண்டு செயல்பட்டு வருகிறார்கள். இதை அரசியல் ரீதியாக எதிர்ப்பது மட்டுமல்லாமல் இந்த சவால்களுக்கு இடையே ஆட்சியை தொடர்ந்து நடத்தி மக்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும் என்ற மு .க .ஸ்டாலின் அவர்களின் எண்ணம் ஈடேற வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். பல முனைகளில் இருந்து வரும் சவால்களை அவர் சமாளிப்பார் என்று நம்புகிறோம்.

- தம்பி முருகானந்தம்



டிஸலியில் மலிவுகூட்டும் மலியுக்கு வீராங்கனையின்கள்!

இந்திய மலியுத்த சம்மேளனத்தின் தலைவரும் பா.ஜ.க எம்.பியுமான பிரிஜ் பூஷண் ஷரண் சிங், தான் பதவிவகித்த 20.12.2022 வரையிலான பத்து ஆண்டுகளில் ஒரு சிறுமி உட்பட 10 க்கும் மேற்பட்ட மலியுத்த வீராங்கனைகளுக்குப் பாலியல் தொந்தரவு கொடுத்திருக்கிறார். அவரைக் கைதுசெய்து கடுமையான தண்டனை வழங்க வேண்டும்!' எனக் கோரி பலமாதங்களாகப் போராடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள் இந்திய மலியுத்த வீரர்கள். நீண்டப் போராட்டம், நீதிமன்றத்தின் அழுத்தம் உள்ளிட்டக் காரணங்களால் தற்போது பிரிஜ் பூஷண் மீது வழக்கு பதிவுசெய்யப்பட்டிருக்கிறது. இருப்பினும், அவரைக் கைதுசெய்யும் வரை தங்களின் போராட்டம் தொடரும்' என மலியுத்த வீரர்கள் உறுதியாக நிற்கின்றனர். அவர்களின் நீதிக்கேட்கும் போராட்டத்துக்கு நாளுக்கு நாள் ஆதரவும் அதிகரித்துவருகிறது.

இந்த விவகாரம் தொடர்பாக விசாரணை நடத்த குத்துச்சண்டை வீராங்கனை மேரிகோம் தலைமையில் 6 பேர் கொண்ட குழுவை மத்திய விளையாட்டுத்துறை அமைச்சகம் அமைத்தது. இந்தக் குழு விசாரணை நடத்தி தனது அறிக்கையை வழங்கிவிட்டது. எனினும் பிரிஜ் பூஷண் சரண் சிங் மீது எந்தவித நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படவில்லை.

இந்நிலையில், வினேஷ் போகத், சாக்சி மாலிக் உள்ளிட்ட வீராங்கனைகள் மீண்டும் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். தொடர்ந்து போராட்டம் நடந்துவரும் சூழலில் இது தொடர்பான வழக்கு உச்ச நீதிமன்ற தலைமை நீதிபதி டி.ஓய்.சந்திரசூட் மற்றும் நீதிபதி பி.எஸ்.நரசிம்ஹா ஆகியோர் அடங்கிய அமர்வில் விசாரணைக்கு வந்தது. இந்த வழக்கில் எஃப்ஐஆர் பதிவு செய்யப்படாதது குறித்து கேள்வி எழுப்பிய நீதிபதிகள் உடனடியாக எஃப்ஐஆர் பதிவு செய்யும்படி வலியுறுத்தினர். அதற்கு டெல்லி போலீஸ் தரப்பு இந்த வழக்கில் எஃப்ஐஆர் பதிவு செய்யப்படும் என்று உறுதியளித்தது. இதனைத்தொடர்ந்து இந்த வழக்கில் 2 எஃப்ஐஆர் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. புகார் கூறியவர்களில் ஒருவர் சிறுமி என்பதால் போக்ஸோ பிரிவின் கீழும் வழக்கு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

மலியுத்த வீராங்கனைகள் அளித்தப் பேட்டியில்,



“நாங்கள் உச்ச நீதிமன்ற கருத்தை மதிக்கிறோம். ஆனால் எங்களுக்கு டெல்லி போலீஸ் மீது நம்பிக்கை இல்லை. இந்த போராட்டம் எஃப்ஐஆர் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும் என்பதற்காக மட்டும் அல்ல. குற்றம் சாட்டப்பட்ட நபர் கைது செய்யப்பட வேண்டும். அதுவரை போராட்டம் தொடரும்” என்று தெரிவித்திருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தப் போராட்டத்திற்கு காங்கிரஸ், ஆம் ஆத்மி, தி.மு.க உள்ளிட்ட எதிர்க்கட்சிகள் சார்பில் நேரில் சென்று போராட்ட களத்தில் ஆதரவு தெரிவித்து உள்ளன.

இது குறித்து முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் தனது ட்விட்டர் பக்கத்தில், இந்தியாவுக்கே பெருமை தேடித்தந்த நமது மற்போர் வீரர்கள் பாலியல் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாகி, சுயமரியாதையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளப் போராடும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருப்பதைக் காண நெஞ்சம் பதைக்கிறது.

அவர்களைத் திமுக மாநிலங்களவை உறுப்பினர் திரு. புதுகை அப்துல்லா அவர்கள் தி.மு.க. சார்பில் சந்தித்து ஆதரவைத் தெரிவித்துள்ளார். நமது மற்போர் வீரர்களுக்கு நீதி கிடைக்க உறுதுணையாக உடன் நிற்போம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பிரதமர் மோடியின் 100வது மான்கிபாத் நிகழ்ச்சி!

2014 ஆம் ஆண்டு பிரதமராக மோடி பொறுப்பேற்ற பிறகு அதே ஆண்டு அக்டோபர் 3 ஆம் தேதி மன் கி பாத் (மனதின் குரல்) நிகழ்ச்சி தொடங்கப்பட்டது. இதன்பின், மாதந்தோறும் கடைசி ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் காலை 11 மணிக்கு அகில இந்திய வானொலி மூலம் நாட்டு மக்களுக்கு பிரதமர் மோடி உரையாற்றி வருகிறார்.

பாஜக இரண்டாவது முறையாக ஆட்சிக்கு வந்த பின்னரும் பிரதமர் மோடியின் மனதின் குரல் நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து வருகிறது. மனதின் குரல் சமூக மற்றும் மக்கள் நலன் சார்ந்த பல்வேறு விவகாரங்கள் குறித்து பிரதமர் மோடி பேசி வருகிறார்.

பிரதமர் மோடியின் உரை நாடு முழுவதும் ஒலிபரப்பு செய்யப்படுகிறது. பிரதமர் மோடியின் 100வது 'மனதின் குரல்' நிகழ்ச்சி அமெரிக்காவின் நியூயார்க் நகரில் உள்ள ஐக்கிய நாடுகள் அவை தலைமையகத்தில் ஒலிபரப்பப்பட்டு வருகிறது.

100வது மனதின் குரல் நிகழ்ச்சியில் பிரதமர் மோடி பேசியதாவது: இயற்கை வளங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இயற்கை வளங்களான நீர்நிலைகள், மலைகள், புனிதத் தலங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இயற்கை வளங்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் வளர்ந்து வரும் சுற்றுலாத்துறை மேம்படும். வெளிநாட்டிற்கு சுற்றுலா செல்வதற்கு முன்பு நம் நாட்டில் உள்ள 15 இடங்களுக்கு நாம் செல்ல வேண்டும். இந்த மனதின் குரல் நிகழ்ச்சி நாம் என்ற எண்ணத்தை எனக்கு கொடுத்துள்ளது. இவ்வாறு பிரதமர் மோடி பேசினார்.

தொடர்ந்து பிரதமர் மோடி பேசுகையில், " மனதில் இருந்து ஒரு குரல் நிகழ்ச்சியின் மூலமாக நாட்டு மக்களான உங்களை நான் விட்டு விலகுவதுமில்லை.. உங்களை பிரிவதும் இல்லை.. உங்கள் கூடவே இருப்பது போன்று தான் எனக்கு இருக்கிறது" என்றார்.

இந் நிகழ்ச்சிகளில் பேசும்போது பிரதமர், பலரால் கவனிக்கப்படாத மக்கள் சேவகர்கள், சாதனையாளர்களை சுட்டிக்காட்டி பாராட்டி உள்ளார். இதில் தமிழ்நாட்டை சேர்ந்த பலரையும் அடையாளப்படுத்தி உள்ளார். அத்துடன் மக்களுக்கு தேவையான பல்வேறு அறிவுறுத்தல்களையும், நம்பிக்கை வார்த்தைகளையும் கூறி உள்ளதுடன், திருக்குறள் போன்ற பல தமிழ் இலக்கியங்களையும் மேற்கோள் காட்டி உள்ளார். பல முக்கிய முக்கிய விவகாரங்கள் குறித்தும் உத்வேகம் அளிக்கும் நிஜ வாழ்க்கை வரீரோக்கள் குறித்தும் மனதின் குரல் நிகழ்ச்சியில் பிரதமர் மோடி பேசி வருகிறார். இந்த சூழலில், மன் கி பாத் நிகழ்ச்சியின் 100ஆவது பாகம் இன்று ஒலிபரப்பானது.

மக்கள் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டாக இந்த நிகழ்ச்சி திகழ்கிறது. இந்த நிகழ்ச்சியில் பாசிட்டிவிட்டியையும் மக்கள் பங்கேற்பையும் கொண்டாடினோம்.

"மகளின் முக்கியத்துவத்தை மக்களுக்கு புரிய வைப்பதே நோக்கம்" 'பேட்டி பச்சாவ், பேட்டி படாவ்' விழிப்புணர்வு



ஹரியானாவில் பாலின விகிதத்தை மேம்படுத்தியுள்ளது. 'பேட்டி பச்சாவ், பேட்டி படாவ்' என்ற விழிப்புணர்வு ஹரியானாவில் இருந்தே தொடங்கினேன். 'செல்ஃபி வித் டாட்டர்' விரைவில் இந்த 'செல்ஃபி வித் டாட்டர்' பிரச்சாரம் உலகமயமாகிறது. இந்த பிரச்சாரத்தின் நோக்கம் ஒருவரின் வாழ்க்கையில் மகளின் முக்கியத்துவத்தை மக்களுக்கு புரிய வைப்பதாகும்.

மணிப்பூரைச் சேர்ந்த விஜயசாந்தி தாமரை இழைகளில் இருந்து ஆடையை தயாரிக்கிறார். அவரின் தனித்துவமான யோசனை குறித்து மன் கி பாத் நிகழ்ச்சியில் பேசினேன். அவரது பணி இன்னும் பிரபலமானது.

சத்தீஸ்கரில் உள்ள தியோரா கிராமத்தின் பெண்கள் குறித்தும் தமிழ்நாட்டின் பழங்குடிப் பெண்கள் டெரகோட்டா கோப்பைகளை தயாரித்தது குறித்தும் வேலூர் ஏரியை பெண்கள் பொலிவுட்டியது பற்றியும் பெண்கள் முன்னேற்றம் தொடர்பான பல்வேறு கதைகளை நிகழ்ச்சியில் பேசியுள்ளேன். இது, மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. ஆத்மநிர்பர் பாரதத்தை உனக்குவிப்பது முதல் மேக் இன் இந்தியா மற்றும் விண்வெளி ஸ்டார்ட்அப்ஸ் வரை பல்வேறு துறைகளில் திறமையான நட்பர்களின் கதைகளை காட்சிப்படுத்தியுள்ளது. பொம்மைத் தொழிலை மீண்டும் நிறுவுவதற்கான நோக்கம் மன் கி பாத் மூலம் தொடங்கியது.

தமிழ்நாட்டின் காஞ்சிபுரத்தைச் சேர்ந்த எழிலன் என்ற விவசாயி பிரதமர் குஷும் யோஜனா (PM Kusum Yojna) திட்டத்தின் மூலம் பயனைடைந்துள்ளார் என்றும், அவரது பண்ணையில் 10 குதிரைத் திறன் கொண்ட சோலார் பம்ப் செட்டை அமைத்துள்ளார் என்றும் தெரிவித்தார். இதன் மூலம் அவர் பண்ணையில் விவசாயத்திற்கென செலவு எதுவும் செய்வது இல்லை என்றும், பாசனத்திற்காக அரசின் மின் விநியோகத்தை அவர் நம்பியிருக்கவில்லை என்றும் குறிப்பிட்டார்.

இந்த நிகழ்ச்சி மூலம் நாடு முழுவதும் உள்ள திறமை உள்ள இளைஞர்கள் பெண்கள் ஆகியோரை உலகுக்கு அடையாளப்படுத்துகிறார் என்று பெருமையுடன் குறிப்பிடுகிறார்கள் பா.ஜ.க.நிர்வாகிகள்.

விவசாயத்துக்கு மாறிய ஐ.டி. ஊழியர்!

நாம் எடுக்கும் முடிவுகளுக்கு ஏற்ப வாழ்க்கை எப்படி வேண்டுமானாலும் மாறும். ஆனால், எடுத்த முடிவில் நிலையாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வெற்றியா? தோல்வியா? என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும். முடிவை எடுக்காமல் காலம் தாழ்த்தி வந்தால், வாழ்க்கையே ஓடிவிடும். இப்படி காலம் தாழ்த்தாமல் முடிவை எடுத்த ஒரு தமிழனுக்கு ஜப்பான் நாட்டில் வெற்றி கிடைத்துள்ளது.

இன்ஃபோசிஸ் (Infosys) கம்பெனியில் வேலை கிடைத்தால், லைப் செட்டில் என்று படிக்கும் மாணவர்களும், படித்து முடித்து வேலை தேடும் இளைஞர்களும் நினைப்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஏனென்றால், நம் நாடடை பொறுத்தவரையில், நன்றாக படித்து மார்க் எடுக்க வேண்டும். படிப்பை முடித்த உடன் அதிக சம்பளத்துக்கு வேலைக்கு செல்வருக்கே சமூகத்தில் மரியாதை, கௌரவம் கிடைக்கிறது. ஏன் திருமணம் செய்ய இது ஒரு முக்கியமான தகுதியாக பெண் வீட்டார்கள் தீர்மானிக்கிறார்கள் என்பது தான் உண்மை.

தனது குடும்பத்தை பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும் இளைஞர்களுக்கு தொழில் தொடங்கி லாபம் பார்க்கும் வரை காத்திருக்க ஒருபோதும் நேரம் கிடைக்காது என்பதே உண்மை. இருப்பினும் சில இளைஞர்கள் தைரியமாக முடிவெடுத்து வாழ்க்கையை வென்று காட்டி வருகிறார்கள். அப்படியொரு வெற்றியை கண்டவர்தான் தூத்துக்குடி மாவட்டம் கோவில்பட்டியை சேர்ந்த விக்கினேஷ்.

பொறியியல் பட்டதாரியான விக்கினேஷ் சென்னையில் உள்ள இன்ஃபோசிஸ் (Infosys) கம்பெனியில் தொழில்நுட்ப வல்லுநராக பணியாற்றி வந்தார். மாதம் ரூ. 40,000 அவருக்கு சம்பளமாக வழங்கப்பட்டது. இதனிடையே கொரோனா ஊரடங்கில் வீட்டில் இருந்தே பணி புரிந்துள்ளார். இவர் விவசாய குடும்பத்தை சேர்ந்தவர் என்பதால், தனது சொந்த நிலத்தில் தந்தை விவசாயம் செய்வதை பார்த்து பூரிப்பு அடைந்தார்.

நாளடைவில் விவசாயத்தின் மீது மிகுந்த ஆர்வம் ஏற்பட்டு முழு நேர விவசாயியாக மாறினார். இன்ஃபோசிஸ் வேலையை உதறித்தள்ள முடிவு எடுத்தார். விவசாயத்தில் ஏதாவது சாதிக்க

வேண்டும் என்று விரும்பி அதுதொடர்பான பணிகளில் ஈடுபட தொடங்கினார். அப்போது தனது நெருங்கிய நண்பர் ஒருவரின் உதவி உடன் ஜப்பானில் பாரம்பரியத்துடன் செய்யப்படும் கத்தரிக்காய் விவசாயம் பற்றி தெரிந்து கொண்டார். இதையடுத்து அந்த நிறுவனத்தில் பணிபுரிய திட்டமிட்டு அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டு வந்தார். அப்போது அவருக்கு ஜப்பானில் உள்ள தொழில் பயிற்சி நிறுவனங்கள் விவசாயத்தில் ஆர்வம் உள்ள இளைஞர்களுக்கு பயற்சி அளித்து வருவது தெரிய வந்தது. அந்த வகையில் அதில் ஒரு நிறுவனத்தை தொடர்ந்து கொண்டு பயிற்சியில் சேர்ந்தார்.

அதன்பின் அந்த நிறுவனத்தின் உதவி உடனேயே 6 மாதங்களுக்கு முன்பு ஜப்பான் சென்றார். இப்போது அங்குள்ள கத்தரிக்காய் பண்ணையில் வெற்றிகரமான விவசாயியாக உள்ளார். இதில் ஆச்சரியப்பட வேண்டியது என்றவென்றால், இன்ஃபோசிஸ் கம்பெனியில் வாங்கிய ரூ.40,000 சம்பளத்தை விட கூடுதலாக ரூ.40,000 சேர்த்து சம்பாதித்து வருகிறார். அப்படி மாதம் வரும் ரூ.80,000 சம்பளத்தில் தன்னுடைய செலவு போக மீதம் உள்ள பணத்தை வீட்டிற்கு அனுப்பி வைத்து வருகிறார்.

கத்தரிக்காய் பண்ணையில் தனது பங்கை விளக்கிய அவர், பயிர்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும், அவை தயாரானதும், அறுவடை செய்தல், சுத்தம் செய்தல் மற்றும் பதப்படுத்துதல் ஆகியவற்றில் உதவவதாகவும் கூறினார். "இங்கிருந்து கற்றுக்கொள்ள நிறைய இருக்கிறது," என்று அவர் கூறினார். "நிறைய வேலைகள் இயந்திரமயமாக்கப்பட்டுள்ளது, இது உடல் உழைப்பைக் குறைக்கிறது."

எந்தத் தொழில் செய்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல அந்த தொழிலை ஈடுபாட்டோடு செய்கிறோமா? மற்றவர்கள் பார்வையை தங்கள் பக்கம் திருப்புகிறோமா? அந்தத் தொழிலில் தாங்கள் இருப்பதை உலகம் கைதட்டி வரவேற்கிறதா என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் அந்த வகையில் மற்றவர்களைப் போல் இல்லாமல் இந்த இளைஞர் தான் பார்த்து வந்த தொழில்நுட்ப பணியில் இருந்து வெளியே வந்து விவசாயத்தில் ஈடுபடுவது என்பது பாராட்டுக்குரிய ஒன்று.



அள்ள அள்ள தண்ணீர் குறையாத அட்சயக் கிணறு!

மனிதர்களின் பொதுவான பிரச்சனை குடிக்க தண்ணீர் சீராக கிடைக்காதது தான். மழை குறைவாக பெய்தால், வெயில் காலத்தில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை ஏற்படும். கோடை காலத்தில் நீர் ஆதாரங்களான ஏரி கால்வாய் கிணறு ஆகியவை நீரின்றி வற்றிப் போயிருக்கும் ஆனால் 500 ஆண்டுகளாக அள்ள அள்ள தண்ணீர் குறையாத அட்சய கிணறு கேரளா மாநிலத்தில் உள்ளது என்ற செய்தி அதிசயம் தானே!



கேரளாவின் கோட்டயம் மாவட்டத்தில் தான் இந்த அற்புதமான கிணறு அமைந்துள்ளது.

இந்த பகுதியில் உள்ள சுமார் 300 குடும்பங்களுக்கு நீர் ஆதாரமாக இந்த கிணறை தான் வைத்துள்ளனர். நீர் வாரியம் இந்த கிணற்றில் இருந்து தான் நீர் இணைப்புகளை வழங்கியுள்ளது. இதற்கு காரணம் இங்குள்ள நீர் இருப்பு, நீர் ஆதாரம். தீரத்தீர் வந்துகொண்டே இருப்பதால் 300 குகுடும்பங்களின் தேவையை தீர்க்கக்கூடியதாய் இருக்கிறது.

கோட்டயம் சுற்றி உள்ள கிராம மக்கள் அனைவருக்கும் அள்ள அள்ளக் குறையாத தண்ணீர் அளித்து வருவதால், இந்தக் கிணற்றை, 'மந்திர கிணறு' என அழைக்கின்றனர். இக்கிணற்றின் உண்மையான பெயர், 'கமலா நீராழி'. இந்த கிணறு முன்பு பார்ப்பனத் அரண்மனையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தது. கிணற்றின் உட்புறம் தாமரையின் 13 இதழ்களைப் போன்று செதுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அமைப்பு சிவப்பு கற்களால்

கட்டப்பட்டுள்ளது, இது இணையற்ற நீடித்த தன்மையை அளிக்கிறது.

இந்தக் கிணற்றைப் பற்றிய வரலாறை தேடி பார்த்தால் அது 500 வருடங்களுக்கு முன் தெக்குன்கூர் சமஸ்தான ஆட்சிக் காலத்தை நோக்கி செல்கிறது. தெக்குன்கூர் சமஸ்தான ஆட்சியாளர்கள் இந்த பகுதியினரின் நீர் தேவையை தீர்ப்பதற்காக கமலா நீராழி என்ற கிணற்றை உருவாக்கியுள்ளனர். அன்றிலிருந்து இன்று வரை கிணற்றில் தண்ணீர் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டதில்லை என்று ஊர் மக்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இந்த கிணற்றின் பராமரிப்பு பணியை ஊரின் மூதாட்டியிடம் ஒப்படைத்துள்ளனர். இந்த பகுதியில் உள்ள குடும்பங்களுக்குத் தண்ணீர் விநியோகிக்கும் பொறுப்பை 'தங்கம்மா' என்ற மூதாட்டி தான் கவனித்து வருகிறார். காலை 6.30 மணிக்கெல்லாம் கிணற்றில் இருந்து தண்ணீரைத் திறந்துவிடுவார். சுற்றி உள்ள 3 கிலோமீட்டர் வரை கிணற்றில் இருந்து நீர் செல்கிறது.

மக்களின் தினசரி தண்ணீர் தேவைக்கு மக்கள் இந்தக் கிணற்று நீரைப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். மாதம்தோறும் ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் இதற்காக தங்கம்மாவுக்கு குறிப்பிட்ட தொகையைச் செலுத்தி வருகின்றனர். தற்போது இந்தப் பெரிய கிணற்றை கோட்டயம் மாநகராட்சி நிர்வகித்து வருகிறது.

அதிர்ஷ்டம் என்பதற்கு உண்மையான பொருள் என்னவென்று தெரியுமா..? குருட்டுத்தனம் என்று அதற்குப் பொருள்.

அதாவது திர்ஷ்டம் என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு பார்வை என்பது பொருள். அதிர்ஷ்டம் என்றால் "பார்வையின்மை, குருட்டுத்தனம்" என்று பொருள்.

அதிர்ஷ்டம் என்ற சொல்லின் பொருள் இப்படி இருக்கப் பலரும் அதனைப் பயன்படுத்தி மனிதர்களைச் சோம்பேறி ஆக்கி வருகிறார்கள்..

அறிவினாலும், அறிவியலாலும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததே மூடநம்பிக்கை ஆகும். மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஏதேனும் ஒருவகையில் ஒன்றின் மீது நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர்.

**அதிர்ஷ்டம் என்பது
அறியாமை!**

ஆனால் அதுவே அறிவுக்கு ஒவ்வாத செயல்கள் மீது நம்பிக்கை கொண்டிருந்தால் அது மூட நம்பிக்கையே.

"அதிர்ஷ்டம்" என்னும் பெயரில் மக்களிடையே பரவியுள்ள மூட நம்பிக்கைகள் பெருமளவு. காரணம் காட்டியே உழைக்காமல் சோம்பேறிகளாக நிறையப் போர் உள்ளனர்.

இங்கிலாந்து நாட்டின் மன்னராக மூன்றாம் ஜார்ஜ் இருந்த போது, நாட்டு மக்கள் அனைவரும் ஒழுங்காக வேலை செய்கிறார்களா என அறிய விரும்புவார். மாறு வேடத்தில் சென்று நாட்டின் நிலைமையைக் கண்டு வருவார்.

நாட்டு மக்கள் அனைவருக்கும் விருந்து கொடுக்க ஆசைப்பட்டார் மன்னர். விருந்தோடு மக்கள் பார்த்து இன்புற கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஏற்பாடு செய்தார். முறைப்படி மக்களுக்கு அறிவித்தார்.

மன்னர் கொடுக்கும் விருந்துக்கு ஊர் மக்கள் அனைவரும் சென்றனர். ஊரே காலியாக இருந்தது. மக்களே இல்லாத ஊரினைக் காண, மன்னர் குதிரையில் மாறு வேடத்தில் வந்தார்.

அப்போது, ஓரே ஒரு பெண் மட்டும் கடுமையாக வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். அப்பெண்ணைப் பார்த்த மன்னர், 'பெண்ணே, ஊரே காலியாக உள்ளது எல்லோரும் எங்கே சென்று உள்ளார்கள்' எனக் கேட்டார்.



வேலையில் தன் முழு கவனத்தையும் செலுத்திக் கொண்டிருந்த அப்பெண், தன் பார்வையினைத் திருப்பாமலேயே, மன்னர் திடீர் விருந்துக்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளார். மேலும், அதிர்ஷ்டம் உள்ளவர்களுக்கு பரிசுப் பொருளினையும் வழங்க உள்ளாராம். எல்லோரும் அதிர்ஷ்டத்தை நம்பிச் சென்றுள்ளனர் என்று கூறினார்.*

இதனைக் கேட்ட மன்னர், நீ போகவில்லையா? உனக்கும் பரிசு கிடைக்க வாய்ப்பு உள்ளதே என்றார்.

வேலையைச் செய்து கொண்டே அப்பெண், அதிர்ஷ்டத்தில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. நான் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கிறேனே இந்த வேலைக்கான கூலி நிச்சயம் எனக்குக் கிடைக்கும்.

விருந்துக்குப் போனால் இன்றைய நாளினை என் வாழ்நாளில் இழந்ததாகக் கருதுகிறேன். இன்று வேலை செய்த கூலியையும் இழந்து விடுவேன். என் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் பொறுப்பில் இருந்தும் நான் தவறி விடுவதாகக் கருதுகிறேன்.

எனவே, நான் விருந்துக்குச் செல்லவில்லை என்றான் அந்தப் பெண். இதனைக் கேட்ட மன்னர் வியப்புற்று, பெண்ணே! அதிர்ஷ்டத்தில் நம்பிக்கை வைத்து மன்னரைத் தேடிச் சென்றவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை. உன் உழைப்பு தான் அதிர்ஷ்டத்தைக் கொடுத்துள்ளது என்று பாராட்டி பரிசுகள் வழங்கிச் சிறப்பித்தார்.

ஆம்.,தோழர்களே..

போலி சாமியார், அதிர்ஷ்டக் கல், வாஸ்து, புதிதாய் வாஸ்து மீன் என்றெல்லாம் ஏமாறாமல் அறிவுபூர்வமாக செயல்பட வேண்டும்.

எந்த ஒரு முயற்சியிலும் அதிக கவனம் செலுத்தி, நல்ல சிந்தனைகளுடன் கூடிய உழைப்பைத் தந்தால், அது நல்லபடியாக நடக்கும்.

அனுப்பியவர்: திருப்பூர் D.சுவாமிநாதன்

இயற்கை வளம் பெறுக சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்போம்!

பூவுலகினை காத்திட பூமித்தாயை புனரமைத்திடுவோம் வாரீர்

நமது பூமி ஒரு உன்னதமான சிறந்த கோள் மட்டுமல்ல அது பல உயிரினங்கள் வாழ்வதற்கு உகந்த இடமுமாகும். இயற்கையின் கொடையான இந்த பூமியில் தான் தாவரங்கள், விலங்குகள் மற்றும் மனிதர்கள் என பல லட்சம் உயிரினங்கள் வாழ்ந்து வருவது சிறப்புக்குரியதாக அமைந்திருக்கிறது. அதன் அடிப்படையில் தான் நாம் இந்த பூமியை தாய் என்று சொல்லக்கூடிய அளவிற்கு அதனுடைய அமைப்பும் பயன்களும் ,பயன்பாடுகளும் நமக்கு பெரும் உதவியாக அமைந்துள்ளது. பூமி என்பது அனைத்து இயற்கை வளங்களையும் உள்ளடக்கிய ஓர் அட்சய பாத்திரமாக அமைந்துள்ளது, அதை நாம் பயன்படுத்த வேண்டுமே தவிர அழிக்கக் கூடாது. பூமித்தாயை நாம் சுரண்டுவதை நிறுத்தி விட்டாலே இந்தப் பூமி தனது சிறப்பான பல்லுயிர் பாதுகாப்பு செயல்பாடுகள் மூலம் நமக்கு எண்ணிலடங்கா பல நன்மைகளை தொடர்ந்து வழங்கி கொண்டே இருக்கும்.

பூமியின் முக்கிய பகுதியாக இருக்கிற நிலமே இந்த உலகத்தை அலங்கரித்துக் கொண்டு இருக்கிறது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. தமிழ் இலக்கியத்தில் கூட மக்கள் பயன்பாட்டின் அடிப்படையில் நிலங்கள் ஐந்து வகைகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக குறிஞ்சி நிலம் என்பது மலையையும் மலை சார்ந்த இடத்தையும், முல்லை நிலம் என்பது காடும் காடுகள் சார்ந்த இடத்தையும், மருதம் நிலம் என்பது வயலும் வயல் சார்ந்த இடத்தையும், நெய்தல் நிலம் என்பது கடலும் கடல் சார்ந்த இடத்தையும் , குறிஞ்சியும் முல்லையும் திரிந்த பகுதி பாலை நிலம் என்ற வறண்ட நிலத்தையும் சார்ந்தது என நிலங்களின் தன்மைகளை தெளிவாக குறிப்பிட்டு விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. நான் இந்தக் கருத்தை இங்கே குறிப்பிடுவதற்கு மிக முக்கிய காரணம் உலகெங்கும் உள்ள ஒட்டுமொத்த பூமியும் அதன் பயன்பாட்டின் அடிப்படையில்

அந்தந்த நிலங்களின் இயற்கைத் தன்மையின் அடிப்படையில் உருவாகி தனது தனித்தன்மைகளுடனும் சிறப்புகளுடனும் அமைந்திருக்கிறது. இதில் உள்ள சிறப்பு அம்சம் என்னவென்று கேட்டால் ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் ஏற்ப அதனுடைய தட்பவெப்ப நிலை ,அதில் வாழ்கின்ற உயிரினங்கள்,அந்த உயிரினங்களுடைய பல்லுயிர் தொடர்புகளும் செயல்பாடுகளும் இந்த ஒட்டுமொத்த பூமியின் இயற்கை நிலையை நாம் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது. மேலும் அனைத்து வகை நிலங்களையும் அந்தந்த நிலையிலேயே நாம் பாதுகாத்திட, பயன்படுத்திட வேண்டும் என்பது இன்றைய உலகின் உடனடி தேவையாக இருக்கின்றது.

அந்தந்த நிலத்தினுடைய தன்மை மாற்றமல் அதற்க்கேற்றாபோல் நாம் பாதுகாத்து வருகின்றபொழுது இந்த பூமியின் இயற்கைத்தன்மை எத்தகைய பிரச்சனையும் இன்றி அனைவரும் வாழ்வதற்கு உகந்த இடமாக மாறிவிடுகிறது. ஆனால் நான் மேலே குறிப்பிட்ட,அதிலும் குறிப்பாக நம்முடைய தமிழ் இலக்கியத்தில் குறிப்பிட்டு இருக்கிற ஐந்து வகை நிலங்களையும் அதனுடைய இயற்கைத்தன்மைகளையும் நம்முடைய செயல்பாடுகளால் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை நாம் உணர்ந்தாக வேண்டும். அந்தந்த நிலத்தினுடைய மற்றும் இடத்தினுடைய தன்மை பாதுகாக்கப்படாத பொழுது அங்கே ஏற்படுகிற மாற்றங்கள் பூமியை நேரடியாக தாக்கி பல்வேறு நிலைகளில் இயற்கை பேராபத்துகளை உண்டாக்குகிறது. அதனால்தான் இன்று நாம் உலக வெப்பமயமாக்கல் என்ற ஒரு பேராபத்து மிக்க சூழலில் பல உயிரினங்களை இழந்து கொண்டிருக்கிறோம். நம்முடைய தட்பவெப்ப சூழல்கள் மாறிக் கொண்டு வருவதன் காரணமாக அதனுடைய தாக்கமும் நம்முடைய



குழந்தைகளுக்கும் முதியவர்களுக்கும் அதிக அளவில் பேராபத்துகளையும் நோய்களையும் உண்டாக்குகிறது என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இன்னும் சொல்ல வேண்டுமென்றால் நம்முடைய இலக்கியத்தில் சொல்லப்பட்ட அந்த ஐந்து வகை நிலங்களுடைய உண்மையான இயற்கை தன்மையை நாம் பாதுகாத்து மீட்டெடுத்தாலே இன்றைக்கு உலகம் முழுவதும் பெரும் அச்சத்துக்கு உள்ளாகி இருக்கிற இந்த பருவநிலை மாற்றம் அந்த மாற்றத்தால் ஏற்படுகிற தாக்கங்களை, பாதிப்புகளை நாம் சரி செய்து விடலாம் என்ற உண்மையை நாம் இந்த தருணத்தில் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

*"நீரின்றி அமையாது உலகெனின் யார் யாருக்கும்
வான் இன்று அமையாது ஒழுக்கு"*

என்று நம் அய்யன் திருவள்ளூர் உலகில் மழையே இல்லையென்றால்



Prof. Dr. S. VINCENT
M.Phil., Ph.D., MNASc., FNABS., FRSB (Lon).

Dean of Research
Loyola College (College of Excellence)

Formerly Director
Loyola Institute of Frontier Energy (LIFE)
Loyola College (College of Excellence)
Nungambakkam
Chennai-600 034, INDIA

Formerly Member Secretary
Tamil Nadu State Council for Science & Technology (TNSCST)
Ministry of Higher Education
Government of Tamil Nadu
Chennai-600 025

ஒழுக்கமே கெடக்கூடும் என்ற நிலை இருப்பதால் நீரின் இன்றியமையாமையை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும் என்று சுட்டக் காட்டுகிறார். இதன் மூலம் நாம் அறிவது என்னவென்றால் உலக சுற்றுச்சூழல் மாறுபாடுகளின் காரணமாக உலகெங்கும் நீரின்றி உலக நாடுகளுக்கு இடையே தொழில் மற்றும் அனைத்து வகை வளர்ச்சி மேம்பாடுகளில் பின்னடைவு அடைவதோடு மட்டுமல்லாமல் மக்களின் ஒழுக்க கேடுகளுக்கும் அதன் மூலம் உலக நாடுகளுக்கு இடையில் போர்களும் வாழ்க்கை போராட்டங்களும் ஏற்பட இந்த சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்களே காரணமாக அமைந்து விடும் என்பதை நாம் அய்யன் வள்ளுவர் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. எனவே நாம் அனைவரும் உடனடியாக சுற்று சுற்றுச்சூழலை பாதுகாத்து அதன் மூலமாக நீராதாரத்தையும் இயற்கை வளங்களையும் பெருக்க வேண்டும் என்பதே இன்றைய உடனடி தேவையாக இருக்கிறது.

பூமிக்கு எப்பொழுதுமே அழகு அதை சூழ்ந்துள்ள இயற்கையான தாவரங்கள், விலங்குகள் மற்றும் மனித இனம் நிறைந்த உயிர்க்கோளமே. இத்தகைய இந்த இயற்கையின் கொடையை பேணி பாதுகாக்க வேண்டியது நம்முடைய இன்றைய உடனடி கட்டாய கடமையாக இருக்கிறது. இதன் ஒரு பகுதியாகத்தான் எப்பொழுதுமே மனித இனத்தில் மரங்களை நடுவதும், இயற்கையை பேணுவதும் முக்கிய கலாச்சாரமாகவே பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது. இந்த பூமி குறிப்பாக தாவரங்களுடைய சதவீதத்தை தன்னகத்தே அதிகமாக வைத்துக் கொள்வதின் காரணமாக நமக்கு கிடைக்க வேண்டிய உயிர்காற்று, மழை, சீரான தட்பவெப்ப நிலை அதன் விளைவாக உயிரினங்கள்தோன்றாதது,

உயிரினங்கள் பாதுகாத்தல் என அனைத்திற்கும் அதுவே காரணியாக மாறிவிடுகிறது. தாவரங்களினுடைய எண்ணிக்கை குறைய குறைய இந்த பூமி தன்னுடைய இயற்கை தன்மையில் பெரிய, பெரிய மாற்றங்களை தொடர்ந்து சந்தித்து வருவதன் காரணமாக இங்கே உயிரினங்கள் வாழ்வதற்கு பெரும் தடையாக இருக்கிறது என்று அறிவியல் சொல்கிறது. அதன் அடிப்படையில் தான் இன்று பல நாடுகளில் திருவிழாக்களின் பொழுதும் பிரந்த நாட்கள், நினைவு நாட்கள், அனுசரணை தினங்கள், தலைவர்கள் மற்றும் மக்களின் வெற்றி விழா கொண்டாட்டங்கள் என அனைத்து வகையிலும் மரம் நடுகிற ஒரு கலாச்சாரத்தை இப்பொழுது நாம் அதிகரித்து வருகிறோம். ஏனென்றால் நாம் என்றும் நலமுடனும் வளமுடனும் இருப்பதற்கு பூமியில் பசுமையான செடி, கொடி, மரங்கள், நுண்ணுயிரிகள் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. அதாவது பல்லுயிர் மண்டலங்கள் மூலம் இயற்கை வளங்களை அதிகரித்தல், பாதுகாத்தல் அவசியமாகிறது. ஒரு காலத்தில் 33 விழுக்காடாக இருந்த நம்முடைய வளங்கள் 21% குறைந்துவிட்டதன்



காரணமாக பலமுறை வறட்சியையும் பஞ்சத்தையும் நாம் சந்தித்திருக்கிறோம். பல இடங்களில் 10 வருடங்களுக்கும் மேலாக மழையே பொழியாத காரணத்தினால் அந்த இடங்கள் எல்லாம் வறண்டு கிடந்த ஒரு சூழல். ஆனால் இன்று நாம் எடுத்த முயற்சியின் காரணமாக 23.7 சதவீதத்திலிருந்து இன்றைக்கு 33 சதவீதமாக நமது வனப்பரப்பை நாம் அதிகரித்து வருகிறோம். அதனுடைய விளைவாக தற்சமயம் நமக்கு போதுமான அளவிற்கு மழை பெறக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பை நாம் பெற்றிருக்கிறோம். மேலும் நான் குறிப்பிட்டது போல பத்து வருடங்களுக்கு மேலாக மழை பொழியாத இடங்கள் எல்லாம் இன்று தொடர் மழை பெற்று செழிப்புடன் இருப்பதற்கே நம் பூமி தாயினுடைய இடத்தை தாவரங்களால், செடி கொடிகளால் நாம் பாதுகாத்து அலங்கரித்துக் கொண்டிருப்பது தான் காரணம். நம்முடைய நாடு என்று இந்த 33 சதவீதம் அளவிற்கு இயற்கை தாவரங்களால் வளங்களை உருவாக்கி நாம் அலங்கரிக்கிறோமோ அப்பொழுதுதான் இந்த பருவநிலை மாற்றத்தையும் உலக வெப்பமயமாக்கலையும் எளிதாக தவிர்த்து உலகை பாதுகாக்க ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதன் மூலம் இந்த பூமியை நாம் பாதுகாத்தவர்களாக ஆவதன் மூலம், நம் தலைமுறை மட்டுமல்ல அடுத்த வருகிற தலைமுறையும் இயற்கையின் எழில் மிகு பயன்களை பெற்று மகிழ்ச்சியாக வாழக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பை நாம் ஏற்படுத்த முடியும்.

அந்த வகையில் தான் இப்பொழுது இந்தியாவில் பல மாநில அரசுகள் நகர்ப்புறங்களில் இயற்கையான தாவரங்களையும், அந்தந்த பகுதிகளின் சொந்த மண்ணின் தாவரங்களையும் உள்ளடக்கிய பூங்காக்களை அமைத்து வருகிறது. சென்னை போன்ற பெரு மாநகராட்சி நகரங்களில் பார்த்தால் கூட கிட்டத்தட்ட நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பூங்காக்கள் மூலம் நம்முடைய நகரத்தை இயற்கை சூழ்ந்த பகுதியாக நாம் மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதற்கு எடுத்துக்காட்டாக தற்பொழுது நமது தமிழ்நாடு அரசு செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தில் கடம்பூரில் ஒரு பெரிய தாவரவியல் தோட்டத்தை உருவாக்கப் போகிறது என்ற செய்தி உண்மையிலே நாம் கொண்டாடுகிற பூமி தினத்தின் மேன்மையையும் உண்மையையும் வளர்த்தெடுக்கும் ஓர் முக்கிய அறிவிப்பாகவே நான் கருதுகிறேன். அதோடு நம்முடைய இந்திய நாட்டின்

ECO FRIENDLY LIFESTYLE



பாரம்பரியமிக்க வீட்டுத்தோட்டம், ஊர் தோட்டம், பள்ளி தோட்டம், மருத்துவ தாவர பூங்காக்கள், வன பல்லுயிர் ஆராய்ச்சி பூங்காக்கள் தோட்டங்கள் அடங்கிய மாதிரி நகரங்களை உள்ளடக்கிய தாவரவியல் பூங்காக்கள் இன்றே, இப்பொழுதே நமக்கு அதிகமாக தேவைப்படுகிறது. ஏனென்றால் அதிகரித்து வரும் இந்த வெப்பநிலை மாற்றத்தை நாம் எளிதாக எதிர்கொள்வதற்கு இது போன்ற தாவர பூங்காக்கள், தாவரத் தோட்டங்கள், பல்லுயிர் மண்டலங்கள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இந்த வெப்பநிலை மாற்றங்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறைய ஆரம்பித்து விடும். இன்று கூட அதிக வெப்பம் நிறைந்த பகுதிகளில் மரங்கள் சூழ்ந்து இருக்கிற பகுதிக்கு சென்றால் வெளியே இருப்பதைவிட அந்த மரங்கள் இருக்கிற பகுதியில் வெப்பநிலை இரண்டு அல்லது மூன்று டிகிரி குறைவாக இருக்கும் என்பதை நாம் கண்கூடாக பார்க்கக்கூடிய, உணரக்கூடிய ஒரு சூழல் இருக்கிற பொழுது அந்தப் பலனை அனைத்து நகரத்திற்கும் கிராமத்திற்கும் வழங்கக்கூடிய ஒரு நல்ல சூழலை, செயல்திட்டத்தினை உடனடியாக உருவாக்க வேண்டியது அரசு மற்றும் மக்களின் கடமையாகவும் இருக்கிறது... அரசோடு இணைந்து மக்களாகிய நாமும் நம்மை சுற்றி இருக்கிற சிறுசிறு பகுதிகளில் நிலங்களை கட்டடங்களாக மாற்றாமல் இயற்கை கட்டமைப்பாக உருவாக்குகிற பொழுது அதனுடைய பலன் நமக்கும் நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் நம்முடைய ஊருக்கும் நம்முடைய நாட்டிற்கும், நம் உலகம் முழுவதும் உள்ள நமது அடுத்த தலைமுறைக்கும் கிடைக்கின்ற வாய்ப்பு அமையும். இந்தியாவைப் பொறுத்த அளவிலே 1787 ஆம் ஆண்டே கல்கட்டா மாநகரத்தில் ஆச்சாரியார் ஜெகதீஷ் சந்திர போஸ் இந்தியன் பொட்டானிக்கல் கார்டன் என்று சொல்லப்படுகிற ஒரு அழகான ஆராய்ச்சி தாவரவியல் தோட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.



அது கிட்டத்தட்ட 109 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதன் காரணமாக இன்று அந்த மாநகரத்திற்கே ஓர் இயற்கை பாதுகாப்பு அரணாக அந்தத் தோட்டம் அமைந்திருக்கிறது. மேலும் இந்த தாவரவியல் தோட்டத்தை பார்த்து, பார்த்து வருகின்ற நம்முடைய மாணவர்கள், பேராசிரியர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதை ஒரு ஆராய்ச்சி கூடமாகவே கருதக்கூடிய அளவிற்கு இன்றும் அந்த தாவரவியல் பூங்கா நீண்ட நெடுங்காலமாக தனது பெருமையை பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. இதேபோன்று உத்திரப்பிரதேசத்தில் லக்னோ என்ற இடத்தில் ஓர் தாவரவியல் பூங்காவும், கேரளாவில் ஜவஹர்லால் நேரு டிராபிக்கல் பொட்டானிக்கல் கார்டன் என்ற ஒரு தோட்டமும், மலபார் பொட்டானிக்கல் கார்டன் கோழிக்கோட்டமும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இன்றைய சூழலில் நம்முடைய நாடு சீன நாட்டை பின்னுக்குத் தள்ளி மக்கள் தொகையில் முதலிடம் பெறக்கூடிய ஒரு சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த தருணத்தை பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் நம்முடைய தமிழ்நாட்டில் உருவாக்கப்பட இருக்கின்ற பெரிய தாவரவியல் தோட்டம் போன்று எல்லா மாநிலங்களிலும் அந்தந்த மாநிலங்களில் உள்ள அனைத்து கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் பல தாவரவியல் பூங்காக்களை உருவாக்கி இந்தியாவை பல் உயிர் மண்டலமாய், இயற்கையின் இமயமாய் மாற்றிட நாம் நமது அரசோடு இணைந்து செயல்பட வேண்டும். ஏனென்றால் இன்றைய சூழலில் நம்முடைய நிலங்களை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருப்பது கான்கிரீட் என்று சொல்லப்படுகிற கட்டட அமைப்புகள் தான் அதிகமாக இருக்கிறது ஆனால் இனிமேல் தாவரங்களை உள்ளடக்கிய இயற்கை கட்டமைப்புகளை நம்முடைய நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் உருவாக்குகிற பொழுது நம்முடைய உயிரினங்கள், நம் மனித இனத்தோடு இணைந்த உறவுகளாய் மகிழ்ச்சியோடு வாழக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பை நாம் உருவாக்குகிறோம் என்பது உண்மை. அந்த அடிப்படையில் தான் நம்முடைய அரசுகளும் இனிமேல் நம்முடைய நகரங்களில் கட்டமைப்புகளை கட்டடங்களாக மாற்றாமல் இயற்கையோடு இணைந்த கட்டமைப்புகளை, தாவர பூங்காக்களை தோட்டங்களை உருவாக்கி நாம் இழந்து கொண்டிருக்கிற இயற்கையான வாழ்க்கை முறையை குறைத்து இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்கிற, அதற்கு முன்னுரிமை தரக்கூடிய திட்டங்களை உடனடியாக உருவாக்க வேண்டிய ஒரு முக்கியமான சூழ்நிலையில் நாம் இருக்கிறோம். அதனால் அந்தந்த மாநிலங்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் தங்களையே நிதி நிலை அறிக்கையை சமர்ப்பிக்கின்ற பொழுது இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து மாநிலங்களும் யூனியன் பிரதேசங்கள் உட்பட தமிழ்நாட்டை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு, தமிழ்நாட்டில் தாவரவியல் தோட்டங்களை உருவாக்குவதற்கு நிதி ஒதுக்கியது போல அவர்களும் முனைப்பு காட்ட தாவரவியல் தோட்டங்களை உருவாக்குகிற முயற்சியில் ஈடுபடுகிற பொழுது அது அந்தந்த மாநிலம் மற்றும் யூனியன் பிரதேசங்கள் மட்டுமல்ல ஒட்டுமொத்த இந்தியாவிற்கே பெரிய பலனை பெற்று, இன்று நாம் எதிர்கொள்கிற சவாலாக இருக்கிற இந்த வெப்பமயமாக்கலையும், புருவநிலை மாற்றத்தையும் தோற்கடித்து இயற்கையின் வெற்றியை பெறுவதற்கு அது வாய்ப்பாக அமையும்.



சிறுநீரக பாதுகாப்பின் அவசியம்!



மனிதனுக்கு இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. உடலில் வயிற்றின் பின்புறம் அமைந்துள்ள இவை 4.5 அங்குல நீளமுடையவை. சிறுநீரகத்தின் மிக முக்கிய பணி ரத்தத்தை வடிகட்டுவதுதான். உடலின் ரத்தம் ஒரு நாளில் பலமுறை சிறுநீரகத்தினுள் சென்று வெளி வருகின்றது.

அப்போது உடலின் கழிவுப் பொருள்களை நீக்கி உடலின் திரவத் தன்மையை சமப்படுத்தி, தாது உப்புக்களை ஓழுங்கு படுத்துகின்றது. ரத்தத்தை வடிகட்டி சுத்தம் செய்யும் பொழுது சிறுநீர் உற்பத்தி ஆகி சிறுநீரக டையில் சேர்கிறது. பின்னர் சிறுநீர் குழாய்களின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு சிறுநீரகமும் மில்லியன் கணக்கான நெப்ரான்களை தன்னிடம் கொண்டுள்ளது.

ஒவ்வொன்றும் மிக நுண்ணிய வடிகட்டிகளாக செயல்பட்டு ரத்தத்தை சுத்தம் செய்கின்றன. 90 சதவீத சிறுநீரகம் பாதிப்படையும் வரை கூட அறிகுறிகளும், பிரச்சினைகளும் இல்லாமல் இருப்பதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. பீன்ஸ் கொட்டை வடிவம் கொண்ட சிறுநீரகம் மனிதனின் ரத்த அழுத்தம் சீராக இருப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமானது.

உடலில் உப்பு அளவும், நீரின் அளவும் சீர் செய்யப்படுவதால் ரத்த அழுத்தம் சீராகின்றது. சிறுநீரகம் நாள் ஒன்றுக்கு 180 லிட்டர் திரவத்தை வடிகட்டுகின்றது. சுமார் 2 லிட்டர் திரவம் சிறுநீரக வெளியாகின்றது. சில பொருட்கள் ரத்தத்திலிருந்து சிறுநீரில் வெளியேற்றப்படுகின்றன. ரத்தத்தில் உள்ள அதிக சர்க்கரை அதிக உப்பு இரண்டுமே சிறுநீரில் வெளியாகும்.

மனித உடலில் நீர் சத்து குறையும் பொழுது, உடற்பயிற்சியின் பொழுது அதிக வியர்வை வெளியேறுவதால்

நீர் சத்து குறையும் போதோ அல்லது உடல் நலம் இன்றி இருக்கும் பொழுதோ சிறுநீரகம் உடலுக்கு தேவையான நீரை நிறுத்தும். இது சிறுநீரகத்தில் சுரக்கும் ஹார்மோனால் சீர் செய்யப்படுகின்றது. மற்றொரு ஹார்மோன் எலும்பின் மஜ்ஜையில் இருந்து சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியினைத் தூண்டும்.

சோர்வு, அசதி, மூச்சு வாங்குதல், உடல் வீங்கியது போல் இருத்தல், ரத்த சோகை, பசியின்மை, இருதய பாதிப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம், உடலில் உப்பு அதிகரிப்பு ஆகியவை சிறுநீரக பாதிப்பின் அறிகுறி ஆகும். தினமும் போதிய அளவில் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பதால், சிறுநீரக இயக்கம் பாதிக்கப்படும். நீங்கள் தினமும் சரியான அளவில் தண்ணீர் குடித்து வருகிறீர்கள் என்பதை சிறுநீர் கொண்டு கண்டுபிடிக்கலாம். உங்களின் சிறுநீர் வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தில் வெளிவந்தால், நீங்கள் தினமும் சரியான அளவில் தண்ணீர் குடிக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

சிறுநீரை அடக்கி வந்தால், சிறுநீர்ப்பையின் அழுத்தம் அதிகரித்து, அதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதோடு, சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட்டுவிடும். ஆகவே சிறுநீர் வந்தால் அதனை அடக்காமல் உடனே வெளியேற்றிவிடுங்கள்.

உடலுக்கு உப்பு மிகவும் இன்றியமையாதது தான். ஆனால் அந்த உப்பு அளவுக்கு அதிகமானால், அது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து, சிறுநீரகத்தில் அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும்.

வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை அதிக அளவில் உட்கொண்டால், அது முதலில் சிறுநீரகத்திற்கு தான் பெரும் பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

தினமும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது தொப்பை கொழுப்பை குறைக்க உதவும். சிறுநீரக நோய் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கும். ரத்த அழுத்த அளவை குறைக்கவும் வித்திடும். நடைப்பயிற்சி மட்டுமின்றி ஓட்டம் கூட சிறுநீரகங்களுக்கு சிறந்தது. எனவே தினமும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் வழக்கத்தை பின்பற்றுங்கள்.



எதிர்ப்புகளை புறந்தள்ளுங்கள்!

"கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிரிகள்...!"

மனித வாழ்வின் நோக்கமே மகிழ்வான வாழ்வைப் பேணுவது தான். நாம் உழைப்பதும், ஓடுவதும், நடப்பதும், பேசுவதும், எழுதுவதும், விளையாடுவதும் இது போன்ற அனைத்து செயல்படுகளும் நாம் மகிழ்வதற்காக மட்டும் தான்...*

நான் கவலையாக இருப்பதற்காகத் தான் உழைக்கப் போகின்றேன். நான் அழுவதற்காகத் தான் விளையாடப் போகின்றேன் என்று யாரும் சொல்வது கிடையாது...

எனவே!, சூரிய ஓளியை நோக்கித் தான் செடிகள், கொடிகள், மரங்கள் செல்லும்...

அதுபோலத் தான் மனித வாழ்வு என்பது உன்னதமானது. அது மகிழ்வை நோக்கி மட்டும் தான் செல்லும்.

மகிழ்வை அடையப் பல வழிகள் உள்ளன.

"தேவையற்றவையின் மீது கவனம் வேண்டாம்...!"

மனித சிந்தனையானது சற்று வேற்றுமையானது. தேவையின் மீது கவனத்தை வைப்பதை விட தேவையற்றவைகளின் மீது தான் நாம் அதிக கவனம் வைக்கின்றோம்.

உதாரணமாக!, உங்கள் மனத்தில் யாரைப் பற்றி அதிகமாக சிந்திக்கின்றீர்கள்...? என்ற கேள்விக்கு, என்பது விழுக்காடு மக்கள் தங்கள் எதிரிகளைப் பற்றித் தான் அதிகமாக சிந்திக்கின்றோம் என்று சொல்கிறார்கள்.

நம் அருகில் இருக்கின்றவர்களை, நம்மை நேசிக்கின்ற, நம் வாழ்வைப் பற்றி சிந்திக்கின்றவர்களை நாம் அதிகமாகக் கண்டு கொள்வதில்லை.

இந்த உண்மையை நாம் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் வீட்டில் எது தேவையான பொருள், எது தேவையற்றப் பொருள் என்பதைப் பிரித்து வைத்தால் கண்டிப்பாக தேவையற்றப் பொருட்களின் பட்டியல் தான் அதிகமாக இருக்கும்...

எனவே!, தேவையற்ற களைகளை அகற்றுவது போல தேவையற்றவையின் மீது உள்ள கவனத்தை அகற்ற முயற்சிப்பது நல்லதே...!

"ஓற்றை இலக்கம் வேண்டாம்...!!"

ஓற்றைச் சிந்தனை, ஓற்றை வாழ்வு முறை, ஓற்றைத் தத்துவம், இது போன்று ஓற்றை மட்டும் நம்பிக் கொண்டிருந்தால், மகிழ்வான வாழ்வு என்பது மிகப்பெரிய கேள்விக் குறியாகத் தான் இருக்கும்...

நட்புகளிடத்தில் தான் மகிழ்ச்சி இருக்கின்றது என்று நம்பி உறவுகளில் உள்ள மகிழ்வை இழந்து விடுகின்றோம்...

எனவே!, மகிழ்வு என்பது பல நபர்களிடத்தில்



இருக்கின்றது. அதனைத் தேடிக் கண்டு பிடித்து மகிழ்வோம்... கவலை வேண்டாம்...!

கவலை தான் அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம். இறந்த காலத்தை நினைத்து எதிர்கால வாழ்வைப் பற்றிய திட்டமில்லாமல் வாழ்கின்றோம்...

எதிர்காலக் கவலையை நினைத்து நிகழ்கால மகிழ்வை இழந்து விடுகின்றோம்...

விடையில்லாத வினாக்களும், தீர்வுகளில்லா சிக்கல்களும், தொடர்ச்சியான துன்பங்களும், மீள முடியாத சறுக்கல்களும், கண்ணுக்குத் தெரிந்த எதிரிகளை விட, கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிரிகளும் நம் வாழ்வில் வந்து விட்டுத் தான் செல்வார்கள்...!*

இன்றைய நிகழ்காலத்தில் மகிழ்ச்சி தராத ஓன்றை உங்கள் எதிர்காலத்திற்கு மனபாரத்தோடு கடத்திச் செல்ல எத்தனிக்காமல் அதைப் புறக்கணித்து விட்டு கடந்து செல்லுங்கள்...!*

உங்கள் வாழ்க்கை இலகுவானதாகவும் அமைதியானதாகவும் இருக்கும். இதைப் புரிந்து கொள்ளும் மனதில் எந்த வருத்தமும் நிலைக்காது. மகிழ்ச்சி திளைக்கும்...!

விதைத்த விதையே பயிராகும்!



நோக்குந் திசையெல்லாம் நாமன்றி
வேறில்லை...

பார்க்கும் பார்வையில் தான் எல்லாமே
எல்லாமே...

பனை விதையை பயிரிட்டு பலாச்சுளைக்கு
ஆசைப்படலாமா...?

வேப்பங்கொட்டையை விதைத்து விட்டு
வேறு கனிக்கு ஆசைப்படலாமா...?

விதைத்த விதையே பயிராகும்...

விருப்பம் எதுவோ அதுவே செயலாகும்...

கண்ணாடி போன்றதொரு வாழ்க்கையில்...

லட்சியங்களை நெம்புகிற நெம்புகோல்கள்
நம் எண்ணங்களே...

நல்லவை நினைத்தால் நாளும் நலமே...

தீயவை நினைத்தால் தீப்பிழம்பே வாழ்க்கை...

கண்களில் கருணை கொண்டு பார்த்தால்
கடவுளாகிறாய்...

சினம் கொண்டு பார்த்தால் எதிரியாகிறாய்...

எண்ணங்கள் தான் உயர்ந்த
லட்சியங்களுக்கான ஏணிப்படி...

நாம் மேலேறி போக நினைத்தால்
எண்ணங்களில் கவனமாய்
இருத்தலே நலம்தரும்...

வானிலைகளில் மாற்றம்
இருந்தாலும்...

வானம் என்றுமே ஒரே
நிலையில் தான்...

வாழ்க்கையில் தினம் தினம்
மாற்றம் இருப்பினும்

வாழும் நெறிமுறையில்
மாற்றமின்றி இருத்தலே சுகம்
தரும்...

வதைப்பதில் வல்லவராகவும்...

நடிப்பதில் நல்லவராகவும்...

இருத்தல் நலமன்று...

துயரம் கொடுப்பதில் துல்லிய



தமிழ்த்தாரகை கசந்தீனா,
ஆசிரியை

அறிவு கொண்டவர்களால் துளியும் பயனில்லை
யாருக்கும்...

உடல் முழுவதும் முட்கள் இருப்பினும்...

தூண்டில் முள்ளுக்கு இரையாகும்
மீன்களைப் போலல்லாமல்...

ஆசைகளைத் துறந்து

அகிம்சைகளை சுமந்து

இம்சைகள் இன்றி இனிதாய் வாழ்வதே
இயல்பான வாழ்வு...

நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே
ஆகிறாய்...

ஒரு மென்சிட்டின் மெல்லுணர்வை
மெனக்கெட்டு மொழிபெயர்க்கும்
விதமாய்... இதமாய் தந்திருக்கிறேன்
இன்ப வாழ்விற்கான இனிய
வரிகளை...

நோக்கும் திசையெல்லாம்
நாமன்றி வேறில்லை...

நோக்கம் நல்லவையானால்...

தாக்கம் நமக்கில்லை...

பார்க்கும் பார்வையில் தான்
பகட்டும் பரிதவிப்பும்...!

அன்பால் செய்யப்படும்
ஒவ்வொரு செயலும் ஆனந்தத்தை
அழைத்து வந்தே தீரும்...

அன்பை விதைப்போம்...
ஆனந்தத்தை அறுவடை
செய்வோம்...

வாழ்க்கையை வடிவமைப்பது எண்ணங்களே!

எண்ணம்போல் வாழ்வு...

ஒருவரைப் பற்றிய தவறான பார்வை, எண்ணம் மனிதருடைய வாழ்க்கைக்குத் தடையாக இருக்கின்றது, பல நேரங்களில் ஒருவரைக் குறித்தோ, ஒரு சமூகத்தைப் பற்றியோ குறித்து தவறான பார்வை கொண்டிருக்கிறோம்...

என்றைக்கு அந்த மனிதரைக் குறித்து அல்லது அந்த சமூகத்தைக் குறித்து முழுமையாக அறிந்து கொள்கிறோமோ!, அன்று தான் அவர்களைக் குறித்து தெளிவான பார்வையைக் கொண்டிருக்க முடியும். இல்லையென்றால் நமது வாழ்க்கை மிகப்பெரிய பாதிப்புக்குள்ளாகும்...

ஜெர்மானியனான ஹிட்லர், யூதர்களும் ஜெர்மானியர்களும் அதிகமாக வாழும் ஆஸ்திரியாவின் மீது படையெடுத்துச் சென்று, அங்கே இருந்த யூதர்களை மட்டும் கொன்று குவித்த நேரம்...

அப்போது ஆஸ்திரியாவின் தலைநகரான வியன்னாவில் கடுமையான வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்பட்டது. அதில் ஓர் இளைஞர் இழுத்துச் செல்லப்பட்டார். சுற்றியிருந்தவர்கள் யாவரும் அதை வேடிக்கை பார்த்தார்களே ஒழிய, அவரைக் காப்பாற்ற முன்வரவில்லை...

அந்நேரத்தில் அங்கிருந்த ஒரு ஜெர்மானியப் படைவீரர் வெள்ளத்தில் இழுத்துச் செல்லப்படும் மனிதரைச் சுட்டிக்காட்டி, “அவன் ஒரு யூதன், எனவே அவன் செத்து ஒழியட்டும்” என்று கத்தினார்...

அதற்கு அங்கிருந்த இன்னொரு மனிதர், “அப்படி அல்ல, அவரைப் பார்த்தால் ஒரு ஜெர்மானியனைப் போன்று தெரிகின்றது எனவே!, அவரைக் காப்பாற்றியே ஆகவேண்டும்” என்று சொல்லி விட்டுக் குதித்தார்...

உடனே அங்கிருந்த எல்லாரும் 'ஆம்!', அவர் ஒரு ஜெர்மானியர் தான் என்று ஆமோதித்தனர், நீண்ட போராட்டத்திற்குப் பிறகு வெள்ளப் பெருக்கில் இழுத்துச் செல்லப்பட்டவர் காப்பாற்றப்பட்டார்...

அந்த வெள்ளத்தில் விழுந்து காப்பாற்றியவரோ உள்ளே விழுந்தவரைச் சுட்டிக்காட்டி, “ஆம்!, இவர் ஒரு ஜெர்மானியர் தான். ஆனால்!, அவரைக் காப்பாற்றிய நானோ ஒரு யூதன்” என்றார்...

இதைக் கேட்டு அங்கே திரண்டிருந்த ஹிட்லரின் நாசிப்படையினர் வியந்து போய் நின்றனர்...

யூதர்கள் என்றால் தன்னலவாதிகள், எவரைப் பற்றியும் கவலைப்பட மாட்டார்கள், ஆணவம் பிடித்தவர்கள்



என்ற தங்களுடைய எண்ணத்தை மாற்றிக் கொண்டு யூதர்களிலும் நல்லவர்கள் இருக்கிறார்கள் என உணர்ந்து கொண்டார்கள்...

ஆகவே!, ஒருவரைப் பற்றியோ, ஒரு சமூகத்தை பற்றியோ ஆராயமல் அவர்களைப் பற்றித் தவறான எண்ணம் கொண்டிருக்கக் கூடாது...

ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையைக் கட்டமைப்பது எண்ணங்களே!. எப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை எண்ணுகிறான் என்பதைப் பொறுத்தே அவனது வெற்றியும் தோல்வியும் அமைகிறது...

நல்ல எண்ணங்களை தன்னம்பிக்கையோடு சிந்திப்பவன் வெற்றி பெறுகிறான். தன்னம்பிக்கை இல்லாத எண்ணம் தோல்வி அடைகிறது...

நல்ல பார்வையை, நல்ல எண்ணத்தைக் கொண்டு வாழ்வோம். அந்த எண்ணம் தான் நம்முடைய வாழ்வைத் தீர்மானிக்கும் காரணியாக இருக்கின்றது...!

இந்த நேரத்தில் நம்முடைய எண்ணங்கள் உயர்ந்தவையாக, நல்லவையாக இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கையை வடிவமைப்பது எண்ணங்களே...!!

பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை. திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை. இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை. மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை.!

தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வைப்புகள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்விலும் விடியட்டும்.



"காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்! உங்களிடம் வந்து யாராவது தனக்கொரு பிரச்சனை என்று வந்தால், அவர்களைப் பேச விட்டு அவர்கள் பேசுவதைக் கொஞ்சம் காது கொடுத்து கவனமாகக் கேளுங்கள்.

மற்றவர்களின் துன்ப துயரங்களில் ஆழ்ந்த அக்கறை காட்டுங்கள். ஏனென்றால் யாருக்கு என்ன நடக்கும் என்று யாருக்கும் தெரியாது.

ஆம், அது மாதிரியான நிகழ்வுகள் நமக்கும் வரலாம். அடுத்த முறை நம்முடையதாகவும் கூட இருக்கலாம்.

ஒரு வீட்டில் ஒரு எலி தனது இரவு நேர இரை தேடப் புறப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. வலையை விட்டுத் தலையை உயர்த்திப் பார்த்தது.

வீட்டின் பண்ணையாளரும். அவரது மனைவியும் ஒரு பார்சலைப் பிரித்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஏதோ நாம் சாப்பிடக் கூடிய பொருள் தான் உள்ளே இருக்கும் என்று ஆவலோடு பார்த்தது எலி.

அவர்கள் வெளியே எடுத்தது ஒரு எலிப்பொறி. அதைப் பார்த்ததும் எலிக்கு மூச்சே நின்று விடும் போல இருந்தது.

உடனே ஒரே ஓட்டமாக வீட்டில் இருந்த கோழியிடம் போய் சொன்னது, "பண்ணையார் ஒரு எலிப்பொறி வாங்கி வந்துள்ளார். எனக்கு பயமாக இருக்கிறது என்றது..

அதற்கு அந்தக் கோழி, " உன்னைப் பொறுத்தவரை கவலைப்பட வேண்டிய செய்தி தான்..". நல்ல வேளையாய் இந்த எலிப்பொறியால் எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை என்றது.

உடனே அது பக்கத்தில் இருந்த வான்கோழியிடம் அதே செய்தியை போய்ச் சொல்லியது. வான்கோழியும் அதே பதிலைச் சொல்லியதோடு . "நான் எலிப்பொறியை எல்லாம் பார்த்து பயப்பட மாட்டேன்." என்றது.

மனம் நொந்த எலி அடுத்துப் பக்கத்தில் இருந்த ஆட்டிடம் போய் அதே செய்தியைச் சொல்லியது.

ஆட்டும் அதே பதிலைச் சொல்லியது.. அத்தோடு நின்றிருந்தாலும் பரவாயில்லை..,

"எலிப்பொறியைப் பார்த்து என்னையும் பயப்படச் சொல்கிறாயா?" என்று நக்கலும் அடித்தது.

அன்று இரவு எலிப்பொறியில் ஒரு பொரித்த மீன் துண்டை வைத்து விட்டு வீட்டுக்காராரும் அவர் மனைவியும் தூங்கப் போயினர்.

ஒரு அரை மணி நேரத்தில் மூல் என்றொரு சத்தம். எலி மாட்டிக் கொண்டு விட்டது என்று பண்ணையார் மனைவி ஓடி வந்து எலிப்பொறியைத் கையில் தூக்கினாள்.

எலிக்குப் பதிலாக பாதி மாட்டியிருந்த பாம்பு ஒன்று எஜமானி அம்மாளைக் கடித்து விட்டது. எஜமானி

குறைகளை அக்கறையுடன் கேளுங்கள்!

அம்மாளை உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துக் கொண்டு ஓடினார்கள்.

விஷத்தை முறிக்க ஊசி போட்ட பின்னும் பண்ணையார் மனைவிக்குக் காய்ச்சல் இறங்கவேயில்லை.

அருகில் இருந்த ஒரு மூதாட்டி, " பாம்புக் கடிக்குப் பின்னால் வரும் காய்ச்சலுக்கு கோழி ரசம் வைத்துக் கொடுத்தால் நல்லது" என்று யோசனை சொன்னாள்.

கோழிக்கு வந்தது ஆப்பு... கோழி அடித்து சூப் வைக்கப்பட்டது. கோழி உயிரை விட்டது.

அப்போதும் பண்ணையார் மனைவியின் காய்ச்சல் தணியவில்லை. உறவினர்கள் சிலர் வந்தார்கள். அவர்களுக்குச் சமைத்துப் போட வான்கோழியை அடித்தார்கள். வான்கோழியும் உயிரை விட்டது.

சில நாட்களில் அந்த அம்மாவின் உடல் நலம் தேறியது. பண்ணையார் மனைவி பிழைத்ததைக் கொண்டாட ஊருக்கே விருந்து வைத்தார்.

இந்த முறை ஆட்டின் முறை. விருந்தாக ஆட்டும் உயிரை விட்டது.

நடந்த அத்தனை நிகழ்வுகளையும் எலி வருத்ததோடு கவனித்துக் கொண்டிருந்தது..

பண்ணையார் மனைவியின் பாம்புக் கடிக்கு காரணமான எலிப் பொறியைத் தூக்கிப் பரணில் போட்டு விட்டார். எலி தப்பித்து விட்டது..

மற்றவர்களின் குறைகளை, அக்கறையுடன் கேளுங்கள்; ஆறுதல் சொல்லுங்கள்;*

நீங்கள் உதவி செய்யாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. நாலு வார்த்தை ஆதரவாகப் பேசுங்கள்..இன்பத்தை விட, துன்பத்தில் கரம் பற்றி உடன் இருப்பதே நல்ல நட்பு..

உணவு முறையும் உடல் நிலையும்!

வாழும் மனிதர்கள் அனைவருமே நோயின்றி வாழ வேண்டும் என்றே நினைக்கிறார்கள். ஆனால், அதற்கேற்ற வழிமுறைகளை சரிவர செய்யாதிருப்பது பல வழிகளில் கஷ்டப்படும் நிலையை உருவாக்குகிறது.

நோயின்றி வாழவும் நீடித்த வாழ்நாளை பெறவும் கடைபிடிக்க வேண்டியது உணவு முறையே ஆகும். நமது உடலுக்கு ஏற்ற உணவு எது? ஏற்காத உணவு எது என்பதனை முதலில் அறிந்துகொள்வது மிக முக்கியமாகும்.

நோய் இல்லாமல் வாழவும், வந்த நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்ளவும் மனித சமுதாயத்திற்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அரிய வரப்பிரசாதமே இயற்கை உணவுகளாகும். அப்படிப்பட்ட உணவு வகைகள் பெருமளவில் நமக்கு கிடைக்கும்போது அது பற்றி நாம் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும். இயற்கை உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து தினமும் சாப்பிட்டு வருவதனால் ஏற்படும் நன்மைகளை நாம் தினமும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையில் நமக்குத் தேவையான உணவு எதுவென்றால் அது இயற்கை உணவுதான். இயற்கையாக சமைக்கப்படாத பழவகைகள், பச்சைக் காய்கறிகளுமே ஆகும்.

இயற்கை உணவு உண்ணும்போது சாப்பிடும் அளவு தானாகவே குறைந்துவிடுகிறது. தேவைக்குமேல் சாப்பிடும் எண்ணமோ, பழக்கமோ ஏற்படாது. இயற்கை உணவு உண்ணும்போது நல்ல உடல் நலத்தையும் பெறமுடிகிறது.

சில உணவுகளை உண்ணும்போது ஒவ்வாமை ஏற்படுவதாக நாம் எண்ணுகிறோம். சிலருக்கு சாத்துக்குடி பழம் சாப்பிட்டால் சளி, திராட்சை சாப்பிட்டால் சளி வருவதாகவும், முள்ளங்கி சாப்பிட்டால் பிடிக்காதெனவும் சொல்லுகிறார்கள். சிலர் ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி பழங்களை சாப்பிடுவதில்லை என்கிறார்கள். ஏனென்றால், சாப்பிட்டு கடுமையான சளி ஏற்பட்டு மூச்சுவிட முடியாமல் திணறியதாக சொல்லி அவை தனக்கு அலர்ஜி என்கிறார்கள். எந்த உணவும் அலர்ஜி ஏற்படுத்துவதில்லை என்றுதான் சொல்லவேண்டும் என்கிறார்கள் இயற்கை மைய மருத்துவர்கள்.

பசித்தபின்புதான் எந்த உணவையும் சாப்பிட வேண்டும். அதைப்போல பசியெடுத்து சாப்பிடாமல் இருப்பதும் நமது உடலுக்கு கெடுதலை. பசியெடுத்து சாப்பிடும்போது உமிழ்நீர் நன்கு சுரக்கும். உண்ணும் உணவு செரிந்துவிடும். எனவே, பசித்தபின் பசி என்கிற பழமொழிக்கேற்ப உண்பது மிகவும் சிறந்தது. அதோடு பசியே எடுத்தாலும் இரவில் மாமிச உணவுகள், இனிப்பு, எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், பால், தயிர், புளிப்பு கவையுடைய உணவுகளை கட்டாயம் சாப்பிடக்கூடாது.

உடலில் நோய்கள் தோன்ற அடிப்படைக் காரணம், நாம் தற்காலம் சாப்பிடும் உணவுகள்தான், உடலின் இயல்பு தன்மைகளுக்கு மாறான உணவுகளால், உடலில் உள்ள நீர் [கடம்], காற்று [வாதம்] மற்றும் சூடு [பித்தம்] இவற்றின் அளவு

இயல்பை விட கூடும்போதோ அல்லது குறையும்போதோ, நமக்கு நோய்கள் வருகின்றன.

உடலில் தோன்றும் நோய்களைக் களைய, நாம் முன்னோர் வகுத்த நெறியில் வாழ்ந்து வந்தால், நோய்கள் நீங்கி, நூறாண்டு காலம் நல்வாழ்வு வாழலாம். அதுபோக, தினசரி உட்கொள்ளும் அரிசி சாதத்தில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் மாவுச்சத்து, உப்பு மற்றும் சர்க்கரை இவை உடலின் இயற்கை காரத்தன்மையை, அமிலத்தன்மையாக மாற்றி, மனிதனை பிணியாளனாக்குகின்றன.

இதனால்தான், முன்னோர் உணவில் உப்பை சிறிதே உபயோகித்து, விரத தினங்களில் அரிசி உணவை, உப்பை முற்றிலும் ஒதுக்கி, பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தனர்.

நம்மால் இவற்றையெல்லாம் உணவிலிருந்து விலக்க முடியுமா? கடுக்காய்ப்பொடி தினமும் இரவு வேளைகளில், சாப்பிடவேண்டும், காலை வேளைகளில் தேனில் ஊறவைத்த இஞ்சி சிறிது, மதியம் சுக்கு உணவிலோ அல்லது தனியாகவோ, இப்படி சில காலம் சாப்பிட்டு, உடலை சரிசெய்யவேண்டும். இந்த காலங்களில், மறந்தும் உப்பு மற்றும் சர்க்கரையை உணவில் சேர்க்கக்கூடாது.



இதன் பிறகு, இயற்கை உணவு, காய்கறிகள், பழங்கள், கைக்குத்தல் அரிசி, திணை, கம்பு, அவல், முளைகட்டிய பயிர்கள் சில நாட்கள் சாப்பிட, தொல்லை தந்துவந்த உடல் வேதனைகள், நோய்கள் விலகுவதை நீங்கள் உணரலாம்.

இரசாயனங்கள் சேர்க்காத, நெல்மணிகள் மூலம் தயாரித்த கைக்குத்தல் அரிசி, அவல், முளைகட்டிய தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் இவற்றையெல்லாம், அவற்றின் ஆற்றலை முழுமையாக உடலுக்கு கொண்டுசெல்ல, சமைக்காமல் அப்படியே சாப்பிடலாம். சமைக்காதேவையில்லாத உணவுகள் எல்லாம் இயற்கை உணவுகளே, பயம் வேண்டாம், அவை நமக்கு நன்மை செய்ய உள்ளவையே, நெல்லிக்கனி, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, பூசணி, கேரட் மற்றும் வெண்டைக்காய் போன்ற காய்கறிகளை, சமைக்காமலே சாப்பிட்டு அவற்றின் சத்துக்களை முழுமையாக அடையலாம். அருகம்புல்சாறு, வாழைத்தண்டுசாறு, துளசிச்சாறு, மணத்தக்காளி சாறு, அகத்தி சாறு, முருங்கை கீரை சாறு, இவற்றை அவ்வப்போது குடித்துவர, அவை உடலின் தாதுநிலையை சீராக்கி, உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

மாற்றுச்சிந்தனை மனிதனின் அவசியத்தேவை!

மனித வாழ்க்கையில் மாற்றம் என்பது தேவைக்கேற்பவும் காலத்திற்கேற்பவும் நிகழ்கின்ற இயல்பான நடைமுறை. பெரும்பாலான மாற்றங்களுக்கு அடிப்படை ஒரு செயல் அல்லது ஒரு பொருளுக்கான மாற்று ஏற்பாட்டிலேதான் உருவாகின்றது.

பெரிய கைப்பிடிப்புடன் கூடிய நீளமான குடைகள்தான் முன்பெல்லாம் புழக்கத்திலிருந்தன. பின்னர் அந்த நீளத்தைப் பாதியாகக் குறைத்து ஒரு மடிப்புடன் கூடிய குடைகள் பயன்பாட்டுக்கு வந்தன. இது முதலாவது மாற்றம். இப்போது இரட்டை மடிப்பில் குடையின் நீளத்தை வெகுவாகக் குறைத்து மக்கள் தம் கைப்பைக்குள் அடக்கிக் கொள்ள முடிகின்றது. இது இரண்டாவது மாற்றம். இவை ஒரு புறம்.

வெயில் காலத்தில் தொப்பி அல்லது குல்லாய் அணிவதும், மழைக்காலமாயின் மழைக்கோட்டு எனப்பெறும் மழைத்தடுப்பு மேலாடை அணிவதும் குடைக்குப் பதிலான மாற்று ஏற்பாடுகள். இவை மற்றொருபுறம்.

மனித வாழ்க்கையில் நல்லது கெட்டது என அனைத்துச் சூழலிலும் மாற்று என்பது இடம் பெறும்.

மேலைநாடுகளில் அன்றும் இன்றும் ஓர் அவையில் கூடியிருப்போரைச் "சீமாட்டிகளே! சீமாள்களே!" (லேடீஸ் அண்ட் ஜென்டில்மென்) என்றுதான் அழைப்பார்கள்.

ஒருநாள் சிகாகோ நகரில் இந்திய இளந்தூறவி விவேகானந்தர் இந்தச் சொற்களால் வெறுமனே, எந்திரத்தனமாக எதிரிலிருப்போரை அழைக்க அவருக்கு விருப்பமில்லை. சொற்களில் ஓர் உயிர்ப்புத் தேவை என அவர் மனம் விழைந்தது. மாற்றுச் சொற்களை அறிவு தேடியது. இடிமுழக்கம்போல அந்த அவையில், "சகோதர சகோதரிகளே" என விவேகானந்தர் கூட்டத்தாரை அழைத்தது வரலாற்றுப் பதிவானது.



குடியரசு முன்னாள் தலைவர் அப்துல்கலாம் வாழ்வில் நடந்த ஒரு செய்தியை இங்கே நினைவுகூருவது நலந்தரும். உயர் அறிவியல் ஆய்வுக்கூடப் பொறுப்பாளராயிருந்தார் அவர். அவரின் கீழ் வேலைபார்த்த அலுவலர் ஒருவர் அப்துல்கலாமிடம் வந்தார். "இன்று என் பையனை அவன் விரும்பிய இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று அவன் கேட்பதை வாங்கித்தர வேண்டும். எனவே ஒரு மணிநேரம் முன்னதாக இல்லம் செல்ல இசைவு வேண்டும்" எனக் கேட்டார். "தாராளமாகச் செல்லுங்கள்" என்பது கலாமின் கனிவுமொழி. ஆனால் வேலைப் பளுவின் அழுத்தத்தால் அந்த அலுவலர் மாலையில் வீட்டுக்குச் செல்ல மறந்துவிட்டார். நெடுநேரம் ஆனபிறகே இல்ல நினைவு வந்தது. அப்துல் கலாமின் அறையில் ஏதோ கலந்துரையாடல் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்த அவர் பக்கத்து இருக்கையாளரிடம் சொல்லிவிட்டுப் புறப்பட்டார்.

கலங்கிய மனத்துடன் வீட்டுக்குள் வந்தார். மனைவியிடம் நடந்ததைச் சொன்னார். அவரின் மனைவியோ, "அதனாலென்ன நீங்கள் அனுப்பியதாகச் சொல்லி ஒருவர் இங்கே வந்தார், பூங்கா, வணிக வளாகம் என எல்லா இடங்களுக்கும் பையனை அழைத்துப் போய்விட்டுக் கைநிறையப் பரிசுப்பொருளையும் வாங்கித் தந்தாரே" என்றார். "நான் அப்படி யாரையும் அனுப்பவில்லையே வந்தவர் யார்" எனக் கணவர் கேட்டார். "வந்தவர் தன்னுடைய பெயர் அப்துல் கலாம் என்று கூறினார்" என்று மனைவி பதில் கூறினார்.

அந்த அலுவலருக்குப் பதில் தான் மாற்றாகச் சென்று அவருடைய பணிகளை ஏன் மேற்கொள்ளக்கூடாது என்ற அப்துல் கலாமின் மாற்றுச் சிந்தனை சிந்திக்கத் தக்கது.

- அம்ரா பாண்டியன்



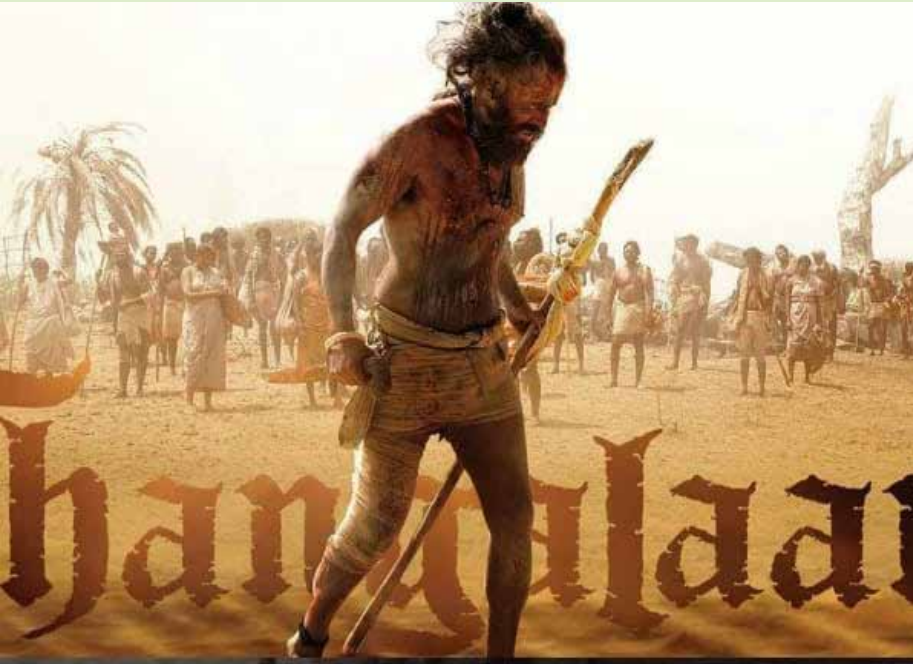
புதுமுகம் அல்ல.. புதிய முகம்!

தமிழ் சினிமாவில் பல திரைப்படங்களுக்கு இசையமைத்தவர் நடிகர் விஜய் ஆண்டனி. பல ஹிட் பாடல்களை கொடுத்தவர். நான் என்கிற திரைப்படம் மூலம் நடிகராக மாறினார். அதன்பின் சலீம், பிச்சைக்காரன் ஆகிய படங்களில் நடித்தார். தொடர்ந்து இவரின் திரைப்படங்கள் வெற்றியடையவே முன்னணி நடிகராகவும் மாறினார்.

பிச்சைக்காரன் 2 படம் மூலம் விஜய் ஆண்டனி இயக்குனராகவும் மாறினார். இப்படத்தின் படப்பிடிப்பு மலேசியாவில் உள்ள லங்காவி தீவில் கடந்த ஜனவரி மாதம் நடந்தது. அப்போது ஒரு ஸ்பீட் போட்டை விஜய் ஆண்டனி ஓட்டிய போது, கட்டுப்பாட்டை இழந்து எதிரே இருந்த ஒரு படகின் மீது மீது தண்ணீரில் மூழ்கினார். நல்லவேளையாக அவரை படக்குழுவினர் காப்பாற்றி உயிர் பிழைக்க வைத்தனர்.

அந்த விபத்தில் அவரின் மூக்கு மற்றும் தாடையில் பலத்த அடி ஏற்பட்டது. அதன்பின் அவர் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டு மூக்கிலும், தாடையிலும் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. தான் நலமாக இருப்பதாக விஜய் ஆண்டனி விளக்கம் அளித்தார்.

இந்நிலையில், பிச்சைக்காரன் 2 செய்தியாளர் சந்திப்பில் கலந்து கொள்வதற்காக இன்று விஜய் ஆண்டனி வந்திருந்தார். மூக்கு மற்றும் தாடையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டதால் அவரது முகமே கொஞ்சம் மாறியிருக்கிறது.



தங்கலான் விக்ரம்

பொன்னியின் செல்வன் 2 விற்கு பிறகு விக்ரம் தற்போது தங்கலான் பட ஷூட்டிங்கில் பிசியாக இருந்து வருகிறார். இயக்குநர் பா.ரஞ்சித் இயக்கத்தில் நடித்துவரும் படம் 'தங்கலான்'. பா.ரஞ்சித் 'நட்சத்திரம் நகர்கிறது' படத்திற்கு பிறகு இந்தப்படத்தை இயக்குகிறார். ஸ்டூடியோ கிரீன் தயாரிப்பு நிறுவனம் சார்பில் ஞானவேல் ராஜா தயாரிக்கும் இப்படத்திற்கு ஜி.வி.பிரகாஷ்குமார் இசையமைத்திருக்கிறார். இதில் பசுபதி, மாளவிகா மோகனன், பார்வதி என பல பிரபலங்கள் நடித்து வருகின்றனர்.

சமீபத்தில் இப்படத்தின் மேக்கிங் வீடியோ சமூக வலைத்தளங்களில் வெளியாகி வைரலானது. அதில் விக்ரம் மற்றும் பட குழுவினர் படும் உழைப்பை பார்த்திருப்போம்.



Evergreen திரிஷா!

சென்னை அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தில் வைத்து Ps2 Antham வெளியீட்டு விழா நடந்தது. இதில் நடிகர்கள் த்ரிஷா, கார்த்தி, ஜெயம் ரவி உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

த்ரிஷா மேடையேறி பேசத்தொடங்கினார்.. அப்போது அங்கிருந்த மாணவர்கள் லியோ படத்தின் அப்டேட்டை அவரிடம் கேட்டனர். அதற்கு பதிலளித்த த்ரிஷா அதை அப்பற்றமாக பேசலாம் என்று கூறினார். ஆனால் அப்போதும் கேட்காத மாணவர்கள் லியோ லியோ என்று கத்தினார். அதனைத்தொடர்ந்து பேசிய த்ரிஷா, “முதலில் மிகவும் நன்றி. குந்தவைக்கு இப்படி ஒரு ரெஸ்பான்ஸ் வரும் நானே எதிர்பார்க்கவில்லை.

படம் நல்லா போகும் என்று தெரியும். ஆனால் குந்தவை என்ற ரோலை வைரலாக்கி கொண்டு சென்றது நீங்கள்தான். எனக்கும் கார்த்திக்கும் இடையேயான கெமிஸ்ட்ரியை பற்றி நிறைய பேர் பேசினார்கள். பொன்னியின் செல்வன் 2 வில் ஆக்ஷன் அதிகமாக இருக்கும்.” என்று பேசினார். அப்போது அருகில் இருந்த கார்த்தி பாகம் 1 இல் காதல் காட்சி ஒன்று இருப்பது போல பொன்னியின் செல்வன் பாகம் 2 லும் ஒரு காதல் காட்சி இருக்கிறது. அந்த சீன் மிகவும் ரொம்ப ஸ்பெஷலாக இருக்கும்”என்றார்.

இந்த மேடையில் பேசும்போது இப்போதுதான் லியோ சூட்டில் இருந்து வருகிறேன் என்று சொன்னபோது ரசிகர்கள் ஆரவாரம் செய்தனர். திரை உலகில் 20 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகி இன்னமும் ரசிகர்களை தன் பக்கம் திரும்ப வைத்திருக்கும் த்ரிஷா Evergreen திரை நாயகி.

"யாத்திசை" காட்டும் வரலாற்று திசை

அதிகாரத்தை அடைய பேரரசை எதிர்க்கத் துணியும் சிறு இனக்குழு ஒன்றினால் நடத்தப்படும் போராட்டத்தின் ரத்த வாடைதான் 'யாத்திசை'.

7ஆம் நூற்றாண்டின் பாண்டிய அரசன் அரிகேசரி. இவரது மகன் ரணதீரன் (ஷக்தி மித்ரன்). இந்த பாண்டிய பேரரசுக்கு எதிராக சேரர்கள் போரிடுகிறார்கள். அவர்களுடன் சோழர்கள் மற்றும் எயினர்கள் உள்ளிட்ட சிறுகுழுக்களும் இணைந்து உதவி புரிய, போரை வழிநடத்தும் ரணதீரன் தலைமையிலான பாண்டிய படை வெற்றிபெறுகிறது. இதன் எதிரொலியாக சேரர்கள் நாடு கடத்தப்பட, உதவியாக வந்த சோழர்கள் காட்டுக்குள் தலைமறைவாகின்றனர். இதில் பாண்டியர்களால் பாலை நிலத்திற்கு விரட்டப்பட்ட எயினர் குழுவைச் சேர்ந்த வீரன் கொதி (சேயோன்) தனது குழுவைத் திரட்டி, சோழர்கள் உதவியுடன் ரணதீரனை வெல்ல முடிவு செய்கிறான். இறுதியில் ரணதீரனை கொதி வென்றானா? பாண்டிய பேரரசு வீழ்ந்ததா? இதுதான் திரைக்கதை.

யாத்திசை Review: கவனத்துக்குரிய களமும் காட்சிகளும் தரும் திரை அனுபவம் எப்படி?

அதிகாரத்தை அடைய பேரரசை எதிர்க்கத் துணியும் சிறு இனக்குழு ஒன்றினால் நடத்தப்படும் போராட்டத்தின் ரத்த வாடைதான் 'யாத்திசை'.

7ஆம் நூற்றாண்டின் பாண்டிய அரசன் அரிகேசரி. இவரது மகன் ரணதீரன் (ஷக்தி மித்ரன்). இந்த பாண்டிய பேரரசுக்கு எதிராக சேரர்கள் போரிடுகிறார்கள். அவர்களுடன் சோழர்கள் மற்றும் எயினர்கள் உள்ளிட்ட சிறுகுழுக்களும் இணைந்து உதவி புரிய, போரை வழிநடத்தும் ரணதீரன் தலைமையிலான பாண்டிய படை வெற்றிபெறுகிறது. இதன் எதிரொலியாக சேரர்கள் நாடு கடத்தப்பட, உதவியாக வந்த சோழர்கள் காட்டுக்குள் தலைமறைவாகின்றனர். இதில் பாண்டியர்களால் பாலை நிலத்திற்கு விரட்டப்பட்ட எயினர் குழுவைச் சேர்ந்த வீரன் கொதி (சேயோன்) தனது குழுவைத் திரட்டி, சோழர்கள் உதவியுடன் ரணதீரனை வெல்ல முடிவு செய்கிறான். இறுதியில் ரணதீரனை கொதி வென்றானா? பாண்டிய பேரரசு வீழ்ந்ததா? இதுதான் திரைக்கதை.



பேரரசுக்குள் அதிகாரத்தை அடைய நிகழும் சூழ்ச்சிகளும் துரோகங்களும் அல்லது இரு பெரும் பலம்பொருந்திய அரசப்படைகளுக்கு இடையிலான சண்டைகளாகவுமே வரலாற்று புனைவு படங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஆனால், எயினர் குடி என்ற சிறிய இனக்குழு ஒன்று அதிகாரம் பொருந்திய பேரரசை எதிர்த்து 'அதிகாரம்' பெற்றதா என்ற சுவாஸ்யமான ஒன்லைனை பிரமாண்ட காட்சி அமைப்புகளுடன் படமாக்கியிருக்கிறார் அறிமுக இயக்குநர் தரணி ராசேந்திரன்.

மூரும் போர்களுக்கும், வீழும் உயிர்களுக்கும், அரச மமதைக்கும் அடிப்படை 'அதிகாரம்' தான். அரசுகள் மாறக்கூடியது. அதிகாரம் மட்டுமே நிலையானது என்பதை நிறுவுகிறது படம். கதை கோரும் பிரமாண்டத்தையும், அதற்கேற்ற காட்சியமைப்பையும் எந்த சமரசமுமின்றி பதிவு செய்த நுணுக்கமான அணுகுமுறை கவனிக்க வைக்கிறது.

ஷக்தி மித்ரன், சேயோன் இருவரின் அழுத்தமான ஆக்ரோஷமான நடப்பும், அவர்களின் இறுதி சண்டைக்காட்சியும் அறிமுக நடிகர்கள் என்ற சாயலிலிருந்து விலகி நிற்கின்றன. ராஜலட்சுமி, குரு சோமசுந்தரம், சுபத்ரா, சமர், வைதேகி அமர்நாத் உள்ளிட்டோரின் கதாபாத்திரத்திற்கு தேவையான யதார்த்த நடப்பு படத்திற்கு பெரும் பலம்.

தயாரிப்பு சங்கத் தலைவராக மீண்டும் முரளி!



தமிழ் சினிமாவில் பிரபல இயக்குநராகவும் தயாரிப்பாளராகவும் இருந்தவர் ராமநாராயணன். இவருடைய படங்கள் பலவற்றில் விலங்குகள் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும். 36 ஆண்டுகளில் 125 திரைப்படங்களை அவர் இயக்கியுள்ளார்.

இவர் ஆடிவெள்ளி, சிவப்பு மல்லி, சிவந்த கண்கள், சூரக்கோட்டை சிங்கக் குட்டி, கந்தா கடம்பா கதிர்வேலா, திருப்பதி ஏழுமலை வெங்கடேசா ஆகிய படங்களுக்கு இயக்குநராக பணியாற்றியுள்ளார். இவர் காரைக்குடியில் பிறந்தவர். தமிழ் சினிமாவில் சுமை என்ற படத்தின் மூலம் இயக்குநராக அறிமுகமானார்.

இவருடையதுதான் தேனாண்டாள் பிலிம்ஸ் எனும் தயாரிப்பு நிறுவனம். இந்த நிறுவனம் மீனாட்சி குங்குமம் என்ற படத்தை தயாரித்து தமிழ் சினிமாவில் அடியெடுத்து வைத்தது. 1990 ஆம் ஆண்டு முதல் 2000 ஆம் ஆண்டுக்குள் பாலையத்தம்மன், நாகேஸ்வரி, கோட்டை மாரியம்மன், அன்னை காளிகாம்பாள் உள்ளிட்ட பக்தி படங்களை தயாரித்திருந்தார்.

2014ல் ராமநாராயணன் மறைவுக்குப்பிறகு

தேனாண்டாள் பிலிம்மை நிர்வகித்து வருபவர் ராமநாராயணனின் மகன் முரளி ஆவார். 2010ஆம் ஆண்டு பேய் படங்களை வாங்கி வெளியிட்டார்..

இவர் வெளியிட்ட அரண்மனை, காஞ்சனா 2, மாயா, டிமான்டி காலனி, ஸ்டிராபெர்ரி, ஜாக்சன் துரை உள்ளிட்ட படங்கள் மக்கள் மத்தியில் வரவேற்பை பெற்றன. இதனிடையே முரளி ராமநாராயணனின் மனைவி ஹேமாவின் கீழ் இந்த நிறுவனம் மேடை நாடகங்களை அரங்கேற்றியிருந்தது. இந்த நிலையில் இந்த நிறுவனத்தின் 100 ஆவது படமான மெர்சல் படத்தை முரளி தயாரித்தார்.

இந்த படம் பாக்ஸ் ஆபிஸ் ஹிட்டாகும். தெறி படத்தையும் தேனாண்டாள் நிறுவனம்தான் வெளியிட்டது.

2020 தயாரிப்பாளர் சங்கத்தலைவர் பதவிக்கு முரளி போட்டியிட்டார். இந்த தேர்தலில் தன்னை எதிர்த்து போட்டியிட்ட டி ராஜேந்தர் மற்றும் தேனப்பன் ஆகியோரை வென்று தயாரிப்பாளர் சங்கத் தலைவராக முரளி தேர்வு செய்யப்பட்டார். இந்த பதவிக்கான தேர்தல் 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும். இந்த ஆண்டும் தன்னை எதிர்த்து தலைவர் பதவிக்கு போட்டியிட்ட டி.மன்னனை விட 150 வாக்குகள் அதிகமாக பெற்று வெற்றி பெற்று 2ஆவது முறையாக தயாரிப்பாளர் சங்கத் தலைவராகியுள்ளார். நேற்று நடந்த இந்த தேர்தலில் ரஜினி, கமல்ஹாசன் உள்ளிட்டோர் வாக்களித்தனர்.



தொலைந்து போகும் நீராதாரங்கள்!

மக்கள் தொகை பெருக்கம், தொழில் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப, தண்ணீருக்கான தேவை நாளுக்குநாள் அதிகரித்துவருகிறது.

ஆறு, குளம், அணை போன்ற மேற்பரப்பிலிருந்து கிடைக்கும் தண்ணீர் போதுமானதாக இல்லாதநிலையில், ஆழ்துளை கிணறுகள் மூலம், நிலத்தடி நீர் உறிஞ்சப்படுகிறது.

விவசாயம், தொழிற்சாலை பயன்பாடு, குடிநீர் என பல்வேறு தேவைகளுக்கு, எவ்வித கட்டுப்பாடுமின்றி நிலத்தடி நீர் உறிஞ்சி எடுக்கப்படுகிறது.

இதனால், தமிழகத்தில் நிலத்தடி நீர் மட்டம் வேகமாக சரிந்துவருகிறது. தமிழக நீர்வள ஆதாரத்துறை, நிலத்தடி நீர் குறித்து தொடர்ந்து ஆய்வு செய்து வருகிறது.

நடப்பாண்டு இத்துறையினர் வெளியிட்டுள்ள நிலத்தடி நீர் ஆய்வு விவரங்கள் அதிர்ச்சி அளிக்கின்றன.

தமிழகத்தில், 360 வருவாய் கிராமங்களில், நிலத்தடி நீர் முழுமையாக உறிஞ்சப்பட்டு, நீர் மட்டம் மிக மோசமான நிலைக்கு சென்றுள்ளது.

தமிழகம் முழுவதும் 37 மாவட்டங்களில், 1,166 வருவாய் கிராமங்களில் நிலத்தடி நீர் ஆய்வு நடத்தப்பட்டுள்ளது.

இதில், 463 வருவாய் கிராமங்கள் தவிர, அனைத்து இடங்களிலும் உறிஞ்சும் அளவு அதிகரித்து, நிலத்தடி நீர் மட்டம் குறைந்துள்ளது.

மொத்தம், 360 வருவாய் கிராமங்களில் மிக மோசமான நிலையில் (100 சதவீதத்துக்கு மேல்), 78 வருவாய் கிராமங்களில் அபாயகரமான நிலையிலும் (90

100 சதவீதம்), 231 வருவாய் கிராமங்களில் மோசமான நிலையிலும் (70 90 சதவீதம்) நிலத்தடி நீர் உறிஞ்சப்பட்டுள்ளது.

சென்னையில் ஆய்வு செய்யப்பட்ட, 30 வருவாய் கிராமங்களில், 26, கோவையில், 38 வருவாய் கிராமங்களில், 23, திருப்பூரில், 33 வருவாய் கிராமங்களில், 10, ஈரோட்டில், 34ல், 11 வருவாய் கிராமங்களிலும் முழுமையாக உறிஞ்சப்பட்டு, நிலத்தடி நீர் மட்டம் சரிந்துள்ளது.

மழை நீர் சேகரிப்பு, தண்ணீர் சிக்கன நடவடிக்கை, அபரிமிதமாக உறிஞ்சப்படுவதை கட்டுப்படுத்தி, நிலத்தடி நீர் மட்டத்தை உயர்த்த அரசு நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்.

ஆறு, குளம், அணை போன்ற மேற்பரப்பிலிருந்து கிடைக்கும் தண்ணீர் போதுமானதாக இல்லாதநிலையில், ஆழ்துளை கிணறுகள் மூலம், நிலத்தடி நீர் உறிஞ்சப்படுகிறது. விவசாயம், தொழிற்சாலை பயன்பாடு, குடிநீர் என பல்வேறு தேவைகளுக்கு, எவ்வித கட்டுப்பாடுமின்றி நிலத்தடி நீர் உறிஞ்சி எடுக்கப்படுகிறது.

நிலங்களில் மழைநீரைச் சேகரிப்பதன் மூலம் நிலத்தடி நீர்மட்டத்தை கணிசமாக உயர்த்த முடியும். நம் நிலத்தில் பெய்யும் மழை நீரை அடுத்தவர் நிலத்திற்குப் போக விடாமல், நமது நிலத்திலேயே தேங்குமாறு ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும். அதற்காக நிலத்தில் வேகத்தடைகளை உருவாக்க வேண்டும். அதாவது மழைக்காலத்திற்கு முன்பாகவோ அல்லது ஒரு மழை பெய்த உடனேயோ, நம் நிலத்தை நன்றாக உழவு செய்து வைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் பெய்யும் மழை நீர் நிலத்தில் உழுத மண்ணால் நன்கு உறிஞ்சப்பட்டு நிலத்தின் அடிமட்டம் வரை சென்று சேமிக்கப்படும்.

சகிப்புத் தன்மை உறவுகளை பிரிக்காது!



தனிமனித வாழ்வில் துவங்கி, பொது வாழ்க்கை, குடும்பம், கொடுக்கல் வாங்கல், அரசியல் என மனித சமூகத்தின் அனைத்திலும் ஆளுமை செலுத்துகிற ஆற்றல் கொண்ட ஓர் அற்புதப் பண்புதான் சகிப்பு தன்மையாகும்.

சகிப்புத்தன்மையை இழந்து விட்டால் நம் நிலை தவறிவிடும். வாழ்க்கைப் போகும் வழியும் மாறிவிடும். எப்போது நாம் சகிப்புத்தன்மையை மேற்கொள்கின்றோமோ அப்போது வியக்கத்தக்க வகையிலான வாழ்க்கையை நோக்கி நாம் பயணிக்க துவங்கி விடுவோம். மனித வாழ்க்கையில் சோதனைகள் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். சோதனைகள் பல்வேறு வடிவங்களில் மனித வாழ்க்கையில் இடம் பெறுகின்றது. அதில் ஒன்று பசி, பட்டினி. அப்படி ஒருவர் பசி, பட்டினியில் வாடும் போது சகிப்புத்தன்மையைக் கையாள் வேண்டும்.

நோயால் முடங்கும் போது சகிப்புத் தன்மை வேண்டும். மற்றவர்கள் அந்நேரத்தில் நம்மை கவனிக்க தவறும்பட்சத்தில் கோபப்படாமல் சகிப்புத் தன்மையை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

நமக்குள்ளே பதிலுக்கு பதில் என்ற உணர்வு இயல்பாக இருக்கும். அவன் பேசிவிட்டால் நாமும் பேசவேண்டும், அவன் அடித்து விட்டால் நாமும் அடிக்க வேண்டும்.

ஒருவர் நம்மிடம் மரியாதைக்குறைவாக நடந்து கொண்டால் நாமும் அவரிடம் அப்படியே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பது தான் பழி வாங்கும் தன்மை. இந்த பழி வாங்கும் தன்மையை விட்டு விட்டால் அதுதான் சகிப்புத்தன்மை.

அதே போல மற்றவர்கள் எல்லா விதத்திலும் நமது விருப்பத்திற்கு ஏற்பவே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்காமல் அவர்களுக்குரிய முறையில் அவர்கள் இருப்பார்கள் என்று ஏற்றுக் கொண்டால் அது சகிப்புத்தன்மை.

உலகில் நிலவும் பல்வேறு கலாசாரங்களையும் ஏற்றுக் கொள்வதையே சகிப்புத்தன்மை என்று அழைக்கிறோம். மனிதகுலம் வாழ்வதற்குத் தேவையான அன்பு, பரிவு, ஒற்றுமை ஆகிய பல உயர்ந்த உணர்வுகளுக்கு அடிப்படையாக, சகிப்புத் தன்மை நம்மிடையே இருக்க வேண்டும்.

சகிப்பு தன்மை இல்லை, இல்லை என்ற குரல் இந்தியாவில் மட்டுமல்ல உலகம் முழுவதும் இன, மொழி, மத பேதமின்றி ஒலித்துக்கொண்டு இருக்கிறது. ஒரு மனிதன் சக மனிதனை மதித்தல், அவனின் உரிமைகள், சுதந்திரத்தை மதித்தல், ஒரு சமூகம் மற்றொரு சமூகத்தின் மொழி, பண்பாடு, கலாசாரம் ஆகியவற்றுக்கு மதிப்பளித்து அவர்களின் உரிமைகளில் தலை யிடாமல் இருப்பது சகிப்புத்தன்மையாகும்.

சகிப்புத்தன்மை என்பது ஐாதி, மத, இன, மொழி உணர்வுகளால் வரும் பற்று அல்ல, மாறாக அது ஒவ்வொருவரின் மனதிலிருந்து எழும் வாழ்வியல் நெறி. அந்த உணர்வை எந்த ஒரு சமூக நம்பிக்கைகளாலும், நிறுவனங்களாலும், அரசாலும் உருவாக்க முடியாது.

இந்திய அரசியலமைப்பின் ஆன்மாவான முகவுரை இந்தியா ஒரு சமயச்சார்பற்ற சகிப்புத்தன்மை கொண்ட நாடு என விளக்குகிறது.

கருத்து வேறுபாடுகள் எழுதல் என்பது பகுத்தறிவு உலகில் சகஜமான ஒன்று. ஆனால் வேறுபாடுகளை களைவதற்கான வழி அறவழியாக இருக்க வேண்டும். சகிப்புத் தன்மையற்றவர்களின் தேர்வே வன்முறை. எவரிடம் விமர்சனங்களை தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி இருக்கிறதோ, அவரே சகிப்புத்தன்மையுடையவர். தன் தவறுகளை பிறர் சுட்டிக் காட்டும் போது, பொறுமையுடனும் பகுத்தறிவுடனும் அதை சரிசெய்ய முயல்பவரே சகிப்புத்தன்மையுள்ளவர் எனக்கருதலாம்.

புத்தர், மகாவீரர் போன்ற சகிப்புத்தன்மை கொண்ட ஞானிகளைத் தந்த நம் நாட்டுக்கு, சகிப்புத்தன்மை என்ற மேலான நெறியை உலக அளவில் எடுத்துச் செல்லும் தகுதி அதிகமாகவே உள்ளது. வருங்கால தலைமுறையின் வாழ்வு இனிதாக அமைய, சகிப்புத்தன்மை என்னும் வேர்களை நம் குழந்தைகள் மனதில் ஆழமாக ஊன்ற வேண்டியது நமது கடமை. ஒரு கருத்துக்கு எதிர்க்கருத்தை வழங்கும்போது தனி மனிதனின் மானத்துக்கு மதிப்புக்கொடுக்க வேண்டும். ஒரு மனிதனின் சொந்த வாழ்க்கையை தெருவுக்கு கொண்டுவரும் இழிசெயல்களில் இறங்கக்கூடாது. அச்சுறுத்தலில் ஈடுபடக்கூடாது. அவனுடைய குடும்பத்தைப் பற்றி பேசக்கூடாது.

அப்படிச் செய்கிறவர்கள் தங்களுடைய தடுமாற்றத்தையும், பலவீனத்தையுமே வெளிப்படுத்துகிறார்கள். ஒரு கருத்துக்கு எதிர் விமர்சனமளிக்கும்போது சகிப்புத்தன்மை இருக்க வேண்டும். இது இன்றைக்கு சமுதாயத்தில் அருகி வருகிறது.

இன்னா செய்யாமை என்ற திருவள்ளுவரின் அதிகாரத்துக்கு விளக்கங்கொடுத்துக் கொண்டே ஒருவரையொருவர் வாயார திட்டிவரும் மனிதர்களை நம் சமுதாயம் கொண்டாடிக்கிறது. படித்தவர்களுக்கு கூட சகிப்புத் தன்மை இருப்பதில்லை. அண்மையில் ஒரு தமிழாசிரியர், சுய சேவை உணவகத்திற்கு சென்றார். நமக்கு தேவையான உணவை நாமே கேட்டுப் பெற்று இருக்கைக்கு எடுத்துச் சென்று உண்ணலாம்.

அது சுய சேவை உணவகம் என்பது தெரியாத அந்த ஆசிரியர், தனக்கு தேவையான உணவை ஆர்டர் செய்துவிட்டு நாகாலியில் அமர்ந்துவிட்டார். நீண்ட நேரமாகியும் தாம் ஆர்டர் செய்த உணவு மேஜைக்கு வராததால் உணவு பரிமாறும் நபரை அழைத்து கேட்டுள்ளார். அதற்கு அந்த நபர் இது சுய சேவை உணகம், உங்களுக்குத் தேவையானதை நீங்களேதான் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார். அது தெரியாததால் ஆசிரியர் ஆத்திரத்தில் அந்த தொழிலாளியை அடித்துவிட்டார். அனைவருக்கும் சகிப்புத் தன்மையை கற்றுத் தர வேண்டிய ஆசிரியர் சகிப்புத் தன்மை இல்லாமல் இருப்பது வருத்தத்திற்குரியதாகும். சகிப்புத் தன்மை அனைவரிடத்திலும் இருக்கும்பட்சத்தில் உலகம் முழுவதும் அமைதிப் பூங்காவாகத் திகழும்.

தகவல்: கருள் அருண்

கோடை காலத்தில் குளிர்சாதன பெட்டி (A/C) பயன்படுத்துவது எப்படி?

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் ஏசிகளை 20-22 டிகிரியில் இயக்குவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். உடல் குளிர்ந்தால், அவர்கள் தங்கள் உடலை போர்வைகளால் மூடுகிறார்கள். இது இரண்டு விதமான இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

அதாவது, நமது உடலின் வெப்பநிலை 35 டிகிரி செல்சியஸ் ஆகும். 23 டிகிரி முதல் 39 டிகிரி வரை வெப்பநிலையை உடல் எளிதில் பொறுத்துக்கொள்ளும். இது மனித உடல் வெப்பநிலை சகிப்புத்தன்மை என்று அழைக்கப்படுகிறது. அறையின் வெப்பநிலை குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருக்கும்போது, உடல் தும்மல், நடுக்கம் போன்ற வற்றினை எதிர்த்து போராட வேண்டும். நீங்கள் 19,20,21 டிகிரியில் ஏசியை இயக்கும்போது, அறையின் வெப்பநிலை சாதாரண உடல் வெப்பநிலையை விட மிகக் குறைவாக இருக்கும். மேலும் இது உடலில் ஹைப்போதெர்மியா எனப்படும் நோய் உருவாகிறது, இது உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை பாதிக்கிறது, இதனால் உடலின் சில பகுதிகளில் இரத்த ஓட்டம் போதுமானது இல்லை. மூட்டுவலி போன்ற நீண்ட கால தீராத வலிகள் உருவாகின்றன.

பெரும்பாலும் ஏசி ஆன் செய்யும்போது வியர்வை வராது, அதனால் உடலில் உள்ள நச்சுகள் வெளியே வர முடியாமல், நாளைவில் தோல் அலர்ஜி அல்லது அரிப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நோய்களை உருவாக்கும் அபாயம் உள்ளது.



நீங்கள் குறைந்த வெப்பநிலையில் ஏசியை இயக்கும்போது, 5 ஸ்டார் கிசி ஆக இருந்தாலும், அதன் கம்பர்சர் முழு ஆற்றலில் தொடர்ந்து வேலை செய்வதால் அதிகப்படியான மின்சாரம் செலவழிக்கப்படுகிறது மற்றும் அது உங்கள் பணத்தை விரயமாக்கிறது.

முதலில் ஏசியின் வெப்பநிலையை 20-21 என அமைப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு எந்தப் பலனும் கிடைக்காது என்பதை மனதளவில் நீங்கள் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அப்படியானால் ஏசியை இயக்க சிறந்த வழி எது?

26 டிகிரி அல்லது அதற்கு மேல் வெப்பநிலையை அமைக்கவும். 26+ டிகிரியில் ஏசியை இயக்குவதும், மெதுவான வேகத்தில் மின்விசிறியைப் போடுவதும் எப்போதும் நல்லது. 28 பிளஸ் டிகிரி சிறந்தது.

இதற்கு மின்சாரம் குறைவாக செலவாகும், மேலும் உங்கள் உடல் வெப்பநிலையும் வரம்பில் இருக்கும், மேலும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் எந்தத் தீங்கும் ஏற்படாது. இதன் மற்றொரு நன்மை என்னவென்றால், ஏசி குறைந்த மின்சாரத்தை உட்கொள்ளும், மின்சாரம் சேமிக்கப் படுகிறது. மூளையின் இரத்த அழுத்தமும் குறையும் மற்றும் இறுதியில் புவி வெப்பமடைதலின் விளைவுகளை குறைக்க உதவும்.

எப்படி ??

26+ டிகிரியில் ஏசியை இயக்குவதன் மூலம் ஒரு இரவுக்கு சுமார் 5 யூனிட்கள் சேமிக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம், சுமார் 10 லட்சம் வீடுகளும் உங்களைப் போலவே செய்கின்றனர் என்றால் ஒரு நாளைக்கு 5 மில்லியன் யூனிட் மின்சாரத்தை சேமிக்கிறோம்.

பிராந்திய அளவில் இந்த சேமிப்பு ஒரு நாளைக்கு கோடி யூனிட்களாக இருக்கும்.

இதனால் புவி சூடாதல். குறையும். இதனால் இயற்கை பாதுகாக்கப்படும். தயவு செய்து மேற்கூறிய வற்றைக் கவனியுங்கள், உங்கள் ஏசியை 26 டிகிரிக்குக் கீழே இயக்க வேண்டாம். உங்கள் உடலையும், சுற்று சூழலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தகவல்:சுரேஷ்பாபு



சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்தும் ஹிஸ்கைகள்



தற்போது உள்ள காலகட்டத்தில் பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை இந்த சர்க்கரை நோயால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். மேலும் இந்த சர்க்கரை நோயால் நம் உடலில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. காலை எழுந்தவுடன் அல்லது உணவு சாப்பிட்ட பின்பு உடல் சோர்வு இருக்கும். மேலும் பாத வலி, பாத எரிச்சல், பாதம் குத்தல், குதியங்கால் வலி போன்ற பிரச்சனைகள் அதிகமாக இருக்கக்கூடும். சிறுநீரக பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். மேலும் சர்க்கரை நோயாளிகள் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரைகளை சாப்பிட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டு விடும்.



மேலும் இன்சலின் ஊசிகளை பயன்படுத்தினால் அதிகப்படியான பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இந்த சர்க்கரை நோயை அடியோடு அளிக்க நினைப்பவர்கள் முதலில் காலை வெறும் வயிற்றில் டீ, காபி குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்த பொருட்கள், சிக்கன் போன்றவற்றை அடியோடு தவிர்த்து விட வேண்டும். இந்த சர்க்கரை நோயை அடியோடு அழிக்க வீட்டில் உள்ள பொருட்களை வைத்து எவ்வாறு குணமாக்குவது என்பதை இந்த பதிவின் மூலம் காணலாம்.

வேப்பிலை, முருங்கை இலை இந்த இரண்டு பொருட்களும் இருந்தால் போதும். ஐந்து வேப்ப இலைகள் 10 முதல் 15 வரை

முருங்கை இலை காம்புகளை நீக்கிவிட வேண்டும். இதனை காலை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிட வேண்டும் சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதை சாப்பிட்ட பிறகு அரை மணி நேரத்திற்கு வேறு எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது.

இந்த இலைகளை தொடர்ந்து 15 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட சர்க்கரை நோயையும் குணப்படுத்த முடியும். மேலும் இதனை சாப்பிடுவதனால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் நீக்கப்பட்டு கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கப்படும்.

ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் உப்பின் அளவை குறைக்கும். ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். மேலும் எலும்புகளை பலப்படுத்தும். சர்க்கரை நோயால் வரக்கூடிய அனைத்து வகையான பிரச்சனைகளையும் தீர்த்து வைக்கக் கூடிய ஒரு அற்புதமான மருந்தாகும்.

வேப்பிலை என்பது திருவிழா காலங்களில் அம்மன் கோயில்களில் அதிகம் பயன்படுத்துவார்கள். குறிப்பாக நேர்த்திக்கடனாக உடலில் வெறும் வேப்பிலை மற்றும் சுற்றிக்கொண்டு வருவதை பிரார்த்தனையாக செய்வது உண்டு. அதே வேப்பிலைக்கு நம்முடைய உடலில் உள்ள நோய்தீர்க்கும் மருத்துவகுணம் இருப்பதையும் அறியும்போது வியப்பாக இருக்கிறது. வேப்பிலையை பயன்படுத்துவோம். பலன் பெறுவோம்.

- பெருசங்கர், ஈரோடு

மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது!

இங்கு எதுவும் நிரந்தரம் கிடையாது. வாழும் வரை நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது.பதவி,பட்டம், அதிகாரம், பொருள், பணம், புகழ், மனைவி, மக்கள், வீடு, வாசல், தோட்டம், தூரவு ஏனைய அனைத்துமே நிரந்தரம் இல்லை. ஏன் நமது பெயரும் கூட அப்படித் தான்.

இவை சில நாள் மட்டும் நம்மோடு.பின் வேறொருவரோடு. நம்மை விட்டுச் சொல்லாமல் சென்று விடும். நாட்கள் செல்லச் செல்ல நம்மை இவ்வுலகம் மறந்து விடும். காற்று உள்ளே இருக்கும் வரை தான் உடல். காற்று வெளியே போய் விட்டால் நாம் பிணம்.

சூரியன் வருமுன் ஜொலிக்கும் இலையின் மேல் உள்ள பனித்துளிகள் தான் நாம்..இந்த சொற்ப வாழ்வு நிரந்தரம் என்று மயங்காதீர்கள்..

சொத்து, சுதந்திரம், அதிகாரம், பேர், புகழ் எல்லாமே, கண்மூடி கண் திறக்கும் வரை தான்.

சாவி கொடுத்தால் குரங்கு பொம்மை. ஆடும்.. டமாரம் தட்டும்.. தலையை ஆட்டும்,விசை இருக்கும் வரை தான் வேலையே செய்யும்..

ஒரு காவல்காரன். வழக்கம் போல் தப்பட்டை அடித்துக் கொண்டு நடுநிசியில் "ஜாக்கிரதை" "ஜாக்கிரதை"என்று கத்திக் கொண்டே போவான்து

ஒருநாள் அவசரமாக வர வேறு ஒரு ஊருக்கு போக வேண்டி இருந்ததால் அவன் வேலையை அவன் பிள்ளை செய்ய வேண்டியதாயிற்றுத்.

அவன் பிள்ளை கொஞ்சம் வேள்வி ஞானம் உள்ளவன். இரவில் அவன் தப்பட்டை அடித்துக் கொண்டு "ஜாக்கிரதை,ஜாக்கிரதை" என்று சொல்லிக் கொண்டு தகப்பன் வேலையை செய்தான்...

அடுத்த நாள் ராஜாவே அந்தக் காவல்காரன் வீட்டு வாசலில் நின்றான்.அந்தப் பையனைப் பார்க்கத் தான் வந்தான். ஐயோ ராஜாவே வந்திருக்கிறார், என் பிள்ளை என்ன பெரிய தவறு ஏதாவது செய்து விட்டானோ?, இங்கேயே தண்டனையைக் கொடுத்து நிறைவேற்றுவாரோ.? காவல்காரன் மிகவும் நடுங்கினான்...

ஆனால் ராஜா அந்தப் பையனுக்கு பரிசு கொடுத்து கௌரவிக்க அல்லவோ வந்தான்? எதற்காக?.

முதல் நாள் இரவு பையன், " ஜாக்கிரதை.



ஜாக்கிரதை" என்று அப்பாவை போல் சும்மா கத்திக் கொண்டு போகவில்லை. சில வார்த்தைகள் சொன்னது தான் ராஜாவை மயக்கியது. அந்த வாக்கியங்கள் இவை தான். அடே தூங்கு மூஞ்சி, விழித்துக் கொள்ளடா. அப்பன் என்னடா , தாயும் என்னடா, அண்ணன் என்னடா, தம்பி என்னடா, காசும் பொய்,வீடும் பொய் சொந்தமும் இல்லை, பந்தமும் இல்லை,. எல்லாம் மாயை..

இதை எல்லாம் நம்பி ஏமாறாதே, உடனே விழித்துக் கொள். பிறப்பே துன்பம், வயோதிகம் பரம துக்கம், வாழ்வே சோகம், மாயம், விழித்துக் கொள் ஜாக்கிரதை.ஆசையும், பாசமும், கோபமும், பேராசையும் திருடர்களப்பா . உன் உள்ளே இருக்கும் ஞானம் எனும் விலை மதிப்பில்லா மாணிக்கத்தைத் திருடுபவர்கள்.

விளக்கு எடுத்துக் கொண்டு வெளியே திருடர்களைத் தேடாதே.. உனக்கு உள்ளே ஒளிந்து இருக்கும் அவர்களைத் தேடி தூர்த்து. விழித்துக் கொள், ஜாக்கிரதை ஜாக்கிரதை... மனக்கோட்டை கட்டுபவர்கள் நாம். நம்முடைய சொத்து எல்லாமே கனவில் கட்டிய மாளிகைகள், இளமை, வாலிபம் நிரந்தரமல்ல..

நேற்று மொட்டு, காலை மலர், மாலையில் வாடிப் போய் எறிந்தாகி விட்டது. மின்னல் போலாகும் இந்த வாழ்க்கை, இதில் நீ என்ன? நான் என்ன?, எல்லாமே மாயை.. விழித்துக் கொள், ஜாக்கிரதை, ஜாக்கிரதை..

ஆம்.,தோழர்களே..

"உங்கள் புகழை, உங்கள் பதவியை, அதிகாரத்தை ஒரு போதும் நம்பாதீர்கள்"

இது எதுவுமே நிரந்தரம் கிடையாது".

ஏற்றம் வரும் போதே மாற்றமும் நிகழும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்..

மனநலமே ஆரோக்கியம்!



மன ஆரோக்கியம் என்பது நல்வாழ்வு நிலை என வரையறுக்கப்படுகிறது, இதில் ஒவ்வொரு தனிநபரும் தனது சொந்த திறனை உணர்ந்து, சாதாரண வாழ்க்கை அழுத்தத்தை சமாளிக்க முடியும், உற்பத்தி மற்றும் பலனளிக்கும் மற்றும் அவரது சமூகத்திற்கு ஒரு பங்களிப்பை செய்ய முடியும்.

மேலும் உறுதியான மன ஆரோக்கியம் என்பது வாழ்க்கையின் பல்வேறு கூறுகளை உள்ளடக்கியது; உதாரணமாக, உறவுகளின் அடிப்படையில், குடும்பத்துடன் நல்ல உறவைக் கொண்டிருப்பது மற்றும் ஆதரவான நண்பர்களைக் கொண்டிருப்பது, உணர்வுகளைப் பற்றி பேசும் திறன். ஓய்வு நேரத்தில், இது பொழுதுபோக்குகள், வழக்கமான பயிற்சிகள் மற்றும் வழக்கமான விடுமுறைகள். மேலும், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

உடல்நலமும், மனநலமும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதால், ஒன்றைச் சரிசெய்யாமல் மற்றொன்றைச் சரிசெய்ய முடியாது. நடைபயணம் மேற்கொள்வதால் தினமும் வெவ்வேறு மனிதர்களை எதிர்கொள்வது, அவர்களைப் பார்த்து புன்னகைப்பது

முதலானவை மனநலத்தில் நேர்மறையான மாற்றங்களை அளிக்கின்றன. பசுமையான பூங்காக்களில் நடைபயணம் மேற்கொண்டால், அதுவும் மனநலத்தைச் சிறப்பாக மாற்றும்.

இன்றைய இயந்திர வாழ்க்கை முறையால், மனிதர்கள் தங்களுக்கான சுயத்தை அறிந்துகொள்ள நேரம் ஒதுக்கப்பட முடிவதில்லை. நடைபயணத்தால் சுயத்தை அறிந்துகொள்வதும், தனக்கான நேரத்தைச் செலவிடுவதும் நிகழ்கிறது.

மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைகளில் பல்வேறு பாத்திரங்களை மேற்கொண்டு இணைந்து வாழ்கிறோம். அனைவருக்கும் பல்வேறு பொறுப்புகள் இருக்கின்றன. வெறும் 10 நிமிடங்கள் மேற்கொள்ளும் நடைபயணத்தால், தனக்குத் தானே நன்மையை நிகழ்த்திக் கொள்ளும் திருப்தியும் கிட்டுகிறது. தனக்குத் தானே அதிக முக்கியத்துவம் அளித்துக் கொள்வது, நேர்மறையான சிந்தனைகளை உருவாக்குவதோடு, அது சுயமரியாதையையும் அளிக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

வளமான வாழ்க்கை முறைக்கு உடல்நலம், மனநலம் ஆகிய இரண்டும் அவசியம். அதில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடற்பயிற்சி எனும் உடல் செயல்பாடுகள் மிகவும் முக்கியமானவை. இதில் உடல்நலத்தைச் சார்ந்து மனநலம் இருப்பதால் முதலில் உடல் செயல்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

தற்போதைய காலகட்டத்தில் இளைஞர்கள் மொபைல் போன், டிவியில் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்கள். அவற்றில் இருந்து அவர்களை விடுவிக்க உடற்பயிற்சிகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவது சிறந்ததாக இருக்கும்.

கூட்டுக் குடும்பங்கள் உடைந்துபோன இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் பெற்றோரின் பொறுப்பு இரு மடங்காகிறது. பிள்ளைகளின் மனநிலையில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டால், பிரச்சனை சிறியதாக இருக்கும்போதே, பிள்ளைகளிடம் மனம் விட்டு பேசி தெளிவுபடுத்தினால், எந்தப் பிரச்சனையிலிருந்தும் மீட்கலாம். பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் சூழலில் பிள்ளைகள் கவனிப்பாரின்றி பாதுகாப்புணர்வு இழந்து, பலவித பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். இதற்காக, எல்லா நேரமும் பிள்ளைகளுடனே செலவிட வேண்டும் என்பதில்லை. தரமான நேரம் எனப்படும் Quality Time செலவு செய்தால் போதும். 20 நிமிடமே என்றாலும் அதை மகிழ்ச்சியாக பிள்ளைகளிடம் செலவழித்தாலே போதும்.



குழந்தைகள் உயரமாக வளர செய்ய வேண்டியது என்ன?

உயரமாக, சீரான வளர்ச்சியுடன் குழந்தைகள் இருக்க வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு பெற்றோரின் கனவு. வளர்ச்சியும் உயரமும் சரியாக இருக்க சத்தான உணவு, சில நல்ல பழக்கங்கள், உடல் பயிற்சிகளும் அவசியம். அவை என்னென்ன (Tips to increase height) என்பதை இந்தப் பதிவில் பார்க்கலாம்.

குழந்தைகள் உயரமாக வளர என்ன செய்யலாம்?

சத்தான உணவுகள், ஊட்டச்சத்துகளைக் குழந்தைகள் சாப்பிட வேண்டியது முக்கியம். குழந்தையின் உயரம் தாம், தந்தை வழியாக, மரபியல் சார்ந்தும் தீர்மானிக்கப்படும். குழந்தைகளுக்கு எண்ணெயை உடலில் தடவி மசாஜ் செய்து, லேசாக கால் கைகளை நீட்டி விட வேண்டும். வேகம் கூடாது. எண்ணெய் வைத்து தலைக்கு ஊற்றுவதும் நல்லது. குழந்தையை நன்றாகத் தூங்க விடுங்கள். குழந்தைகள் தூக்கத்தில் தான் வளருவார்கள். ஆதலால், குழந்தைகளை நன்கு தூங்க விடுங்கள். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு மிக மிக அவசியம். 0 1 வயது வரை கட்டாயம். 1 2 வயது வரை முடிந்தால் கொடுக்கலாம்.



மிக மிக நல்லது. உடல் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சிக்கு உதவும். குழந்தைகள் உயரமாக வளர கால்சியம், புரோட்டீன், விட்டமின் டி சத்து தேவை. குழந்தையின் 6 மாதத்துத்திலிருந்தே உயரம், வளர்ச்சிக்கான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

6 + மாத குழந்தைகளுக்கு, பாசிப் பருப்பு அரிசி போட்டு நெய் கலந்து சாதம், பாசிப் பருப்பு அரிசி சேர்த்து செய்த கிச்சடி கொடுக்க குழந்தையின் உயரம் அதிகரிக்கும். உருளைக்கிழங்கும் பட்டாணியும் ப்யூரியாக செய்து கொடுக்கலாம். சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு ப்யூரி நல்லது. கீரை மசியல், கீரை கிச்சடி மிக மிக நல்லது. சிறுகீரை, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை போன்ற ஏதேனும் ஒன்றை பாசிப் பருப்பு சேர்த்துக் கொடுக்க குழந்தையின் வளர்ச்சி அதிகமாகும். பருப்பு தண்ணீர், காப்கறி தண்ணீர் கொடுக்கலாம். 8+ மாத குழந்தைக்கு மஞ்சள் கரு கொடுக்கலாம். 1 வயது + குழந்தைகளுக்கு வேகவைத்த முழு முட்டையை கொடுக்கலாம். சீரகம், நெய், பாசிப் பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு, அரிசி ஆகியவற்றை குழைய வேகவைத்து குழந்தைகளுக்கு பருப்பு சாதமாக கொடுக்க வேண்டும். குதிரைவாலி, சமை சோறு ஆகியவற்றை சாப்பிட கொடுக்கலாம். காளான் உணவுகளை சாப்பிட கொடுக்கலாம். 6 + மாத குழந்தைகள் முதல் தேவையான தண்ணீரை குழந்தைகளுக்குப்பொதுவாக குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கு மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்பு சத்து என்ற 3 வகையான சத்துக்கள் தேவைப்படுகிறது. அதில் மாவுச்சத்து, உடலுக்கு தேவையான சக்தியை கொடுக்கிறது. புரதச்சத்து, தசை, எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. கொழுப்பு சத்து, மூளை,

நரம்பு மண்டல வளர்ச்சி, நாளமில்லா சுரப்பிகள் சுரப்பதற்கும் உதவுகிறது. இந்த சத்துகள் அனைத்தும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமாக தேவைப்படுகிறது. குழந்தைகள் பிறந்தபோது இருந்த எடையை விட 2 வருடத்தில் 4 மடங்கு அதிகரிக்கும். எனவேதான் அவர்களுக்கு தாய்ப்பால், ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றை தவறாமல் வழங்க வேண்டும். அதன்பிறகு, அதாவது 2 வயதுக்குப்பின் ஒவ்வொரு வருடத்துக்கும் 2 கிலோ

எடை அதிகரிக்கும். 6 சென்டிமீட்டர் உயரம் வளர்வார்கள். அந்த காலகட்டத்தில் சரிவிக்க உணவு கண்டிப்பாக கொடுக்க வேண்டும். பொதுவாக இந்த காலகட்டத்தை உடல் அதிவேக வளர்ச்சியுறும் காலம் என்பார்கள். இதனை வளர்இளம் பருவம் என்றும் கூறுவதுண்டு. இந்த வளர்ச்சி காலம் என்பது அவர்களின் 14 முதல் 16 வயது வரை இருக்கும். அதனால் சரிவிக்க உணவு வழங்க வேண்டும் என்பதை பெற்றோர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக குழந்தையின் எடையில் சராசரியாக 1 கிலோவுக்கு 110 கலோரி அளவுக்கு சரிவிக்க உணவு கொடுக்க வேண்டும். ஒரு இட்லியில் 50 கலோரி அளவுக்கு சத்து இருக்கிறது. தோசையில் 100 ம், உப்புமாவில் 250ம், ஒரு பிஸ்கட்டில் 15ம், ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் 20 கலோரி அளவுக்கு சத்து இருக்கிறது.

எளிதாக குழந்தை உணவருந்த சில வழிகள்

குழந்தைக்கு கொடுக்கும் திட உணவுகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். திட உணவு அதிக உப்பு, காரம், இனிப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு கொடுக்கும் திட உணவு கைக்கு இதமான சூட்டில் இருப்பது அவசியம்.

குழந்தையின் வயிறு சிறிதாக இருப்பதால் அதற்கு கொடுக்கும் உணவு சிறிய அளவில் இருக்க வேண்டும்.

இடைவேளை விட்டு உணவை மறுபடியும் கொடுக்க வேண்டும். உணவை உண்ணும் முன்னர் பால், பழரசம், இனிப்பு உணவு இவற்றை அதிகம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

இனிய சூழ்நிலையில் உணவுட்டுதல்

குழந்தை சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகத்துடனும் இருக்க பலவித உணவு அருந்துவது நல்லது. இப்பழக்கம் உடல் வளர்ச்சி தடையின்றி முன்னேற உறுதுணையாக இருக்கிறது.

குழந்தைகள் உணவு அருந்தும்போது அவசரப்படுத்தாமல், தேவையான நேரத்தைக் கொடுக்கவும்.

கட்டாயப்படுத்தி உணவு கொடுப்பது தவறானது. குழந்தையின் விருப்பு, வெறுப்பு அறிந்து அதன்படி உணவு அளிக்க வேண்டும். சாப்பிடுமும் படங்கள் வரைவது, புத்தகங்கள் படிப்பது போன்றவைசெய்தால் பசியைத் தூண்டும்.

வாழ்க்கை நலக்கதை!

நமது அறிவு என்பது எறும்பு என்றால் வாழ்க்கையும் இந்த உலகமும் யானையைப் போன்றது.

வேண்டாம் என எண்ணினாலும் வராமல் இருக்கப்போவதில்லை துன்பங்கள்.

வேண்டும் என எண்ணினாலும் எளிதில் கிடைக்கப் போவதில்லை இன்பங்கள்.

நமக்கானவை மட்டுமே நம்மிடம் வந்து சேரும்.

நீங்கள் தொலைவில் தேடுவதெல்லாம், உங்கள் அருகில் இருந்த போது நீங்கள் தொலைக்கப் பட்டவையே.

வருவது வரட்டும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் என்ற மன உறுதி இருந்தால் ஒவ்வொரு நிமிடமும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம். அன்பைப் பெற விரும்பினால் அன்பைக் கொடுங்கள்.

உண்மையை அடைய விரும்பினால் உண்மையாக இருங்கள். மரியாதை வேண்டுமானால் மரியாதை கொடுங்கள். நீங்கள் கொடுப்பதே உங்களிடம் வந்து சேரும்.

ஒரே மாதிரியான செயல்களாலும், அனுபவங்களாலும் வாழ்க்கை சலிப்படைந்து விடாமல் இருக்க ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதமான அனுபவங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது அன்றாட நிகழ்வுகளைக்கூட சிற்சில மாறுதல்களுடன் வெவ்வேறு விதமாகப் பதிவு செய்யுங்கள்.

எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்து கொண்டிருங்கள். அந்தப் பழக்கம் உங்களை சலிப்படையாமல் இருக்கச் செய்யும்.

ஒரே மாதிரியான செயல்கள் உங்களை போராடிக்கச் செய்யாமல் இருக்க இடையிடையே வெவ்வேறு வேலைகளின் பக்கமும் கவனம் செலுத்துங்கள். நகைச்சுவை நிகழ்ச்சிகளை ரசியுங்கள்.

நகைச்சுவை உணர்வுடன் சந்தோஷமாகப் பேசுங்கள். நல்ல நகைச்சுவைப் புத்தகங்களைப் படித்து மனம் விட்டுச் சிரியுங்கள். மன இறுக்கத்தையும் சோர்வினையும் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். பிடிக்காத செயல்களை கண்டுகொள்ளாமலும், வேண்டாத செயல்களில் கவனம் செலுத்தாமலும், தேவையில்லாத கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறாமல் இருந்தாலே போதும் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

நீங்கள் மற்றவர்களால் தூக்கி எறியப்படும் ஒவ்வொரு பொழுதும் காகிதமாக விழாதீர்கள். விதையாக எழுங்கள் மீண்டும் முளைக்க.

ஒருவர் இப்படித்தான் என முடிவான பிறகு, அவர்களை மாற்ற முயற்சிக்காமல் உங்களை நீங்களே மாற்றிக் கொண்டு அடுத்த நிலைக்குச் செல்லுங்கள்.

யாருடைய நிழலுக்குள்ளும் உங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளாதிருக்கும் வரை, வெயில் உங்களைச் சுடுவதில்லை.

பேசுவது திறமை அல்ல. தனது பேச்சால் யாருக்கும் எந்தப் பாதிப்பும் வராமல் பேசுவதே திறமை.

கோபத்தில் ஒருமுறை விட்ட வார்த்தைகளை மறுமுறை சரி செய்ய முடியாது. அப்படி முயன்றால் அது ஓட்டையான குடத்தில் தண்ணீர் நிரப்புவதற்குச் சமம். நல்ல புரிதல் உள்ளவர்களுக்குச் சொல்லத் தேவையில்லை. புரியாதவர்களுக்கு எவ்வளவு சொல்லியும் பயன் இல்லை.

எப்படிப் பேச வேண்டும் என்று கற்றுத் தர நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். ஏன் பேசாமல் இருக்க வேண்டும் என்று கற்றுத்தர வாழ்க்கை மட்டுமே இருக்கின்றது.

நல்லதைக் கூட சில இடங்களில் பேசாமல் இருப்பதே நல்லது.



எஸ்.ஜானகி

தேவையான பொருட்கள் : ரவை - 1 கப், உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, பச்சை மிளகாய் - 3, மிளகு தூள் - 1 ஸ்பூன், சீரக தூள் - 1 ஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் பொரிக்க தேவையான அளவு, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

செய்முறை : கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் 1 டம்ளர் எடுத்து ரவையில் ஊற்றிக் கொள்ளவும் அதனுடன் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளவும் 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும் அதில் துருவிய கேரட், மிளகு தூள் 1 ஸ்பூன் , மிளகாய் தூள் 1 ஸ்பூன், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், சீரக தூள் 1 ஸ்பூன், கொத்தமல்லி சிறிதளவு



S.கவிதா
சிட்லபாக்கம்

,உப்பு தேவையான அளவு, சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஊறவைத்த ரவையை இதனுடன் சேர்த்து ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். கையில் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு இதை உருண்டைகளாகப் பிடித்து நீளவாக்கில் உருட்டிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளவும் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் நாம் உருட்டி வைத்துள்ள ரவா ஃபிங்கர்ஸ் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது மிகவும் சூப்பரான அட்டகாசமான சூடான ரவா ஃபிங்கர்ஸ் தயார். இதனுடன் Tomato sauce சேர்த்து பரிமாறவும்.

கோடைதூக்கியைத் தூங்கும் 'நுங்கு'

கோடைக்காலத்தில் மிகவும் புகழ்பெற்றது, நுங்கு. நுங்கு மிகவும் சுவையாக இருப்பது மட்டுமின்றி, இதில் எண்ணற்ற நன்மைகள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக கோடையில் உடலுக்கு வேண்டிய நீர்ச்சத்துக்களை இது தன்னுள் அதிகம் உள்ளடக்கியுள்ளது. உடலின் கனிமச்சத்து மற்றும் சர்க்கரையின் அளவை சீராக வைத்து, சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவதற்கு நுங்கு பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது. அதுமட்டுமின்றி, இதில் வைட்டமின் பி, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், ஜிங்க், பொட்டாசியம் போன்ற பல்வேறு சத்துக்களும் உள்ளன. இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தருகின்றது. மேலும் இது உடல்வெப்பத்தை தணிக்கும் ஆற்றல் உடையது. கோடைக்காலத்தில் குளிப்பானத்தை அருந்துவதை விட நுங்கு சாப்பிடுவது உடல்நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.



மருத்துவப் பயன்கள்

- நுங்கு வெயிலின் தாக்கத்தை குறைக்க மனிதனுக்கு கிடைத்த அருமருந்தாகும்.
- நுங்கு வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் அம்மை நோய்களை தடுத்து உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தந்து உடலை சுறுசுறுப்பாக்கும்.
- பனை நுங்கிற்கு கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையை குறைக்கும் ஆற்றல் உண்டு.



- பனை நுங்கில் உள்ள நீரானது வயிற்றை நிரப்பி பசியை தூண்டுவதோடு, மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு இரண்டிற்குமே மருந்தாக பயன்படுகிறது.
- உடல் உஷ்ணத்தால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும் தாகம் அடங்காது. பனை நுங்கை சாப்பிட்டால் அவர்கள் தாகம் அடங்கும்.
- கர்ப்பிணிகள் நுங்கு சாப்பிட்டால், செரிமானம் அதிகரிப்பதுடன், மலச்சிக்கல் மற்றும் அசிடிட் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.
- இரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு நுங்கு நல்ல மருந்தாகும்.
- நுங்கில் காணப்படும் அந்த்யூசைன் எனும் இரசாயனம் பெண்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் கட்டிகள் வருவதை தடுக்கும் சக்தி கொண்டது.
- பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் நுங்கு நீரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் வீர்க்குரு நீங்கும்.
- நுங்கு, குடல் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை உடையது.
- கோடையில் வெயில் கொப்பளம் வராமல் தடுக்க, நுங்கு சாப்பிடுவது அவசியம்.
- பெரியோர்கள், இளம் நுங்கினை மேல்தோல் நீக்காமல் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. மேலும் இந்த நுங்கின் நீரை தடவினால் வீர்க்குரு மறையும்.
- நுங்கு அதிகம் சாப்பிட்டால், உடலின் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து, வெயிலினால் ஏற்படும் மயக்கம் குறையும்.

கண்ணதாசன் பரிசுஷம் குள்ளக்குடி வயலினம்!

1972ம் ஆண்டு சாண்டோ சின்னப்பா தேவரின் 'தெய்வம்' படத்துக்கான பாடல்களுக்காக இசை அமைப்பாளர் குன்னக்குடி வைத்தியநாதன், தயாரிப்பாளர் சின்னப்பாதேவர் ஆகியோர் கவியரசு கண்ணதாசனின் வருகைக்காகக் காத்துக்கொண்டிருந்தனர்.

கவிஞருக்கு இது ஒரு சவால்தான். காட்சி அமைப்புக்கான பாடல் என்றால் மனிதர் பின்னி எடுத்துவிடுவார். இதுவே எந்தக் கதைப்போக்கும் இல்லாத முருகன் தலங்களில் நடக்கும் திருவிழாக்கள் சம்பந்தப்பட்ட பாடல்களாக எழுத வேண்டும்.

கவிஞர் ஒரு சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்டிருந்த நேரம் அது. அவருடைய நான்காம் மகளுக்குத் திருமண நாள் நெருங்கிக்கொண்டிருந்தது. எதிர்பார்த்த இடத்திலிருந்து பணம் கைக்கு வராத சூழல்.

என்னதான் கடவுள் மேல் பாரத்தைப் போட்டிருந்தாலும் ஒரு தகப்பனுக்கே உரிய கவலைகள் மனதின் மூலையில் கறையானாக அரித்துக்கொண்டுதான் இருந்தன. அந்தக் கவலைகளோடு பாட்டெழுத வந்த கவிஞரை வரவேற்றார் தேவர்.

“முருகா... நம்ம படத்துலே முதல்லே மருதமலை தைப்பூசத் திருவிழாவைக் காட்ப்ப போறோம். அதுக்கான பாட்டை முதல்லே கொடுங்க” என்று கேட்டுக்கொண்டார் தேவர்.

இசை அமைப்பாளர் குன்னக்குடி வைத்தியநாதனோ கவிஞரை அப்போது ஒரு சவாலுக்கு அழைத்தார்.

“கவிஞரே. இப்போ உங்க பேனாவுக்கும் என் வயலினுக்கும் ஒரு போட்டி வச்சுக்கலாம். நான் வயலினில் வேகமா ஒரு மெட்டை வாசிப்பேன். அந்த வேகத்துக்குக் குறையாம நீங்க சட்டுன்னு பல்லவியைச் சொல்லணும்” என்றார் விளையாட்டாக.

“கோடி மலைகளிலே கொடுக்கும் மலை எந்த மலை

கொங்கு மணி நாட்டினிலே குளிர்ந்த மலை எந்த மலை

தேடி வந்தோர் இல்லமெல்லாம் செழிக்கும் மலை எந்த மலை

தேவாதி தேவரெல்லாம் தேடி வரும் மருதமலை”
மருத மலை மாமணியே என்ற பாடலில் குன்னக்குடி வைத்தியநாதனுக்கும் கண்ணதாசனுக்கும் ஒரு செல்ல போட்டி நடந்தது.

இதை குன்னக்குடி வைத்தியநாதன் அவர்களே பல இடங்களில் கூறியுள்ளார்.

அதாவது, தனது வயலினில் ஒரு மெட்டை குன்னக்குடி வாசிப்பார். சிறிதும் யோசிக்காமல் கண்ணதாசன் அதற்கு பாட்டு எழுத வேண்டும் ரு இது தான் போட்டி. குன்னக்குடி கடினமான மெட்டுக்கள் வரும்படி வாசித்தாராம். ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் கண்ணதாசன் அதற்கான வார்த்தைகளை உடனுக்குடன் கூறிவிடுவாராம்.

ஒரு கட்டத்தில் சற்றே கடினமான மெட்டை வயலினில் வாசித்து ‘இதற்கான வார்த்தைகளை



கூறுங்கள்’ என்றாராம் குன்னக்குடி. உடனடியாக வந்து விழுந்த வார்த்தைகள்..

“சக்திச்சரவண முத்துக்குமரனை மறவேன்”...

குன்னக்குடி வைத்தியநாதன் இதே பாடலில் முடிவில் வேண்டுமென்றே வயலினில் சம்பந்தம் இல்லாமல், ‘நிச நிச நிச நிச...’ என்று மிகக்கடினமாகவும் வேகமாகவும் வாசித்துவிட்டாராம்..

கவிஞர் உடனே, ‘இதைத்தான் எதிர்பார்த்தேன்’ என்று,

பனியது மழையது நதியது கடலது

சகலமும் உனதொரு என்ற வார்த்தையை எழுதியவுடன் வயலீனை நான் சிறிது நேரம் கீழே வைத்து “ஐயா, என்னை விட்டுடுங்க”ன்னு கும்பிட்டேன் என்றார் குன்னக்குடி வைத்தியநாதன் அவர்கள்.

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

முதல்வர் கவனமாக இருக்க வேண்டும்!

நடு நிலை வாக்காளர்கள் இதை பாராட்டவே செய்வார்கள்!

கடந்த வாரம் தமிழ் மக்கள் மத்தியில் ஒரே பரபரப்பு. ஆளும் கட்சி எதிர் கட்சி உறுப்பினர்கள் மத்தியில் அல்ல!

ஆளும் கட்சி உறுப்பினர்கள் ஆட்சியில் இருப்பவர்கள் எதை செய்தாலும் அது சரி என்று சொல்ல சிரமப் பட்டு தங்கள் அறிவு முழுவதையும் பயன்படுத்துவார்கள்!

எதிர் கட்சியினர் மக்கள் வாழத் தேவையான அனைத்து வீடுகளுக்கும் தேவையான மளிகைச் சாமான்கள், வீட்டு வாடகை, குழந்தைகளின் பள்ளிக் கட்டணம் அனைத்தையும் இனி மேல் அரசே ஏற்றுக் கொள்ளும் என்று அறிவிப்பு கொடுத்தாலும், அடுத்த நிமிடமே அதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து அந்த பணத்தை கொள்ளையடித்து இதுவரை யார் பதுக்கி வைத்திருந்தார்கள் என்ற உண்மையை அரசு வெள்ளை அறிக்கை உடனே வெளியிட வேண்டும் என்று ஊர்வலம் போய் ஆளுநரிடம் மனு கொடுப்போம் என்று அறிக்கை வரும்! தமிழ் மக்கள் மத்தியில் பரபரப்பு மட்டுமல்ல, அதிருப்தியும் பரவலாக முணு முணுக்கப் பட்டன!

இந்த ஆளும் கட்சி, எதிர் கட்சி எல்லாம் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள் என்பது நடு நிலைமையோடு வாழும் பொது மக்களுக்குத் தெரியும்!

பொது மக்கள் முணுமுணுப்பது நமக்கு கஷ்டமாகத் தான் இருந்தது!

பொது மக்கள் மத்தியில் அதிருப்தி நிலவ அரசு சமீபத்தில் இரண்டு விஷயங்களில் எடுத்த முடிவு தான்!



துடுப்பதி ரகுநாதன்

ஒன்று தொழிலாளிகளின் வேலை நேரத்தை 12 மணியாக உயர்த்திக் கொள்ள முதலாளிகளுக்கு அனுமதி கொடுக்கும் விஷயம்!

பெரும் பணம் படைத்தவர்கள் நடத்தும் திருமணங்களுக்கு வரும் விருந்தாளிகள் திருமண மண்டபத்தில் மது அருந்த அனுமதி தரும் விஷயம்!

தொழிலாளிகளின் வேலை நேரத்தை 8 மணியாக நிர்ணயம் செய்ய உலகத் தொழிலாளிகள் பட்ட பாடு உலகமே அறியும்! இந்த இரண்டு விஷயங்களுமே ஒழுக்கத்தோடு வாழ விரும்பும் தமிழ் மக்களும் சரி, அனைத்து பெண்களும் ஒரு போதும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள்!

உற்பத்தியை பெருக்க தொழிலாளிகள் விருப்பப்பட்டு செய்ய முன் வரும் பொழுது அதை நாம் தடுப்பதால் உற்பத்தியும் குறையும். வேலை செய்ய விரும்பும் தொழிலாளிக்கு கிடைக்கும் அதிக ஊதியத்தையும் அவர்கள் இழந்து விடுவார்கள் என்று யாரோ சொன்ன கருத்தை வைத்து முதல்வர் அந்த முடிவுக்கு வந்திருக்கக் கூடும்!

அதே போல் மிகப் பிரமாண்டமான முறையில் நடக்கும் திருமணங்களுக்கு ஸ்டார் ஓட்டலுக்குப் போகும் சீமான்கள் தான் நிறைய பேர்கள் வருகிறார்கள். அதனால் மற்ற மாநிலங்களில் அந்த திருமண மண்டபத்தில் மது அருந்த அனுமதி கொடுத்திருக்கிறார்கள், மற்ற மாநிலங்களைப் போல் நாமும் கொடுப்பதால் தவறு இல்லை என்ற சிலர் சொன்ன கருத்தின் அடிப்படையில் அந்த முடிவு எடுத்திருக்கலாம்!

தன் முடிவுக்கு எதிராக மக்கள் மனசு இருக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன் சுய கௌரவம் பார்க்காமல் முதல்வர் தன் கருத்து, தங்கள் கட்சியினரின் கருத்து எதையும் பொருட் படுத்தாமல் உடனே அந்த இரண்டு உத்திரவுகளையும் உடனே நிறுத்தி விட்டார்!

அவர் ஆட்சிக்கு வந்த முதல் நாளில் சொன்ன எனக்கு வாக்கு அளிக்காத மக்களுக்கும் நான் தான் முதல்வர். அப்படிப் பட்டவர்கள் விரும்பும் படி நான் நடந்து கொள்வேன் என்பதை இந்த விஷயத்தில் அவர் செய்து காட்டி விட்டார்! நடு நிலை வாக்காளர்கள் இதை பாராட்டவே செய்வார்கள்!

தீருமண "தாம்பூலம்"! காணாமற் போகும் அவலம்!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்



நிலை ஆகியவையும் முக்கிய காரணிகள் ஆக வெற்றிலை அழிவை நோக்கி செல்லும் நிலைக்கு வித்திட்டு விட்டது.

இந்தியாவில், அசாம், ஆந்திர பிரதேசம், பீகார், ராஜஸ்தான்,

குஜராத், கர்நாடகா, மகாராஷ்டிரா, உத்திரபிரதேசம்

போன்ற மாநிலங்களில் வெற்றிலை பயிர் சாகுபடி, விவசாயிகள் செய்து வருகிறார்கள்.

எனினும் மஹோபா என்ற ஊரில் உள்ள "தேசாவரி" என்ற புனி சார் குறியீடு பெற்ற வெற்றிலை அழியும் நிலை நோக்கி சென்றுகொண்டுள்ளது/

0.4 ஹெக்டார் நிலத்தில் பயிரிட்டு ரூபாய் 10 லட்சம் வரை வருமானம் ஈட்டிய வெற்றிலை பயிர் தொழில், மிக விரைவில் நின்றுவிடும் நிலை வந்துவிட்டது. நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே துவங்கிய இந்த வெற்றிலை பயிர் செய்யும் தற்போதைய கடைசி தலைமுறை என மஹோபா மக்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆமாம், 100 குடும்பங்கள், வெற்றிலை பயிர் தொழில் செய்து வந்த இவர்கள் எட்டு ஆண்டுகள் போராடி புனி சார் குறியீடு இந்த தேசாவரி வகை வெற்றிலை பெற்றனர். ஆனால் அதிக மழை, 45 டிகிரி வெப்ப உயர்வுநிலை, மற்றும் 6 டிகிரி வெப்ப நிலை குறைவுநிலை ஆகியவற்றால் கடந்த 2021 ஆம் ஆண்டு அதிக பாதிப்பு ஏற்பட்டு நிறைய பொருளாதார இழப்பு மேலோங்கியது. தேசிய தாவர ஆய்வு நிலையம் (NATIONAL BOTANICAL RESEARCH INSTITUTE), லக்னோ, அறிவியல் ஆய்வாளர் வெற்றிலை சாகுபடி 80% அழிவு மற்றும் ரூபாய் 1 கோடி வரை இழப்பு பல காரணங்கள் மூலம் ஏற்பட்டு விட்டதாக கூறுகிறார்.

2000 ஆம் ஆண்டு முதல் இப்பகுதியில், 95% வெற்றிலை சாகுபடி அழிவு தொடர்ந்து வருகிறது. அவ்வாண்டில் 200 ஹெக்டார் அளவு நிலத்தில் பயிர் செய்து 500 டன் உற்பத்தி ஆன வெற்றிலை, 2015 ஆம் ஆண்டில் 25 ஹெக்டார் பகுதியில், 65 டன் வெற்றிலை உற்பத்தி ஆகி அதிர்ச்சி உருவாக்கிய நிலை வருந்துதற்குரியது.

வெற்றிலை பல மருத்துவ குணங்கள் கொண்டு பல்வேறு தாது உட்புகள் உள்ள தாவரம் ஆகும். இதனை பயிரிட அதன் சார்பு பொருள் மூங்கில், இரும்பு வளையம், வைக்கோல் போன்றவற்றின், செலவு 5 மடங்கு உயர்வு பெற்றுள்ளது. தேசாவரி வெற்றிலை ஆய்வு மையம் 1980 ஆம் ஆண்டு துவக்கம் செய்து, தற்போது நிதி குறைப்பு காரணத்தினால், செயல்படும் நிலையில் இல்லை. நம் கும்பகோணம் வெற்றிலை ஆய்வு மையம் துவக்க 2017 ஆம் ஆண்டு திட்டம் ஏற்படுத்தி, கிட்டப்பில் உள்ளது. புனி சார் குறியீடு பெறவும் விண்ணப்பித்துள்ள நிலை இருக்கிறது.

பொதுவாக வெற்றிலை, மற்ற புகையிலை பொருட்கள் சேர்ந்தால் மட்டும் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு என அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றபடி நம் உடல் நலத்திற்கு வெற்றிலை பல நன்மை செய்வது உண்மை. அரசும் இந்த அரிய தாவர அழிவு தடுக்க, உரிய ஆய்வு நடவடிக்கை எடுப்பது நன்று. வெற்றிலை என்பதை நம் கலாசார சின்னம் ஆக நம் தொடர்ந்து பெருமைகொள்ள வேண்டும் என்றால், அதன் முக்கியத்துவம் பற்றி சிந்திப்போமா!?



நம் நாட்டில், குறிப்பாக நம் தமிழ் நாட்டில் ஒரு மங்கல நிகழ்ச்சி என்றால் வெற்றிலை பாக்கு, வைத்து வரவேற்பு செய்யும் பாரம்பரிய பண்பாடு உள்ளது! இது நாம் அறிந்த ஒன்று, திருமண நிகழ்வில் நிச்சயதார்த்தம் என்றும் மணமக்கள் ஒன்றிணைவு உறுதி செய்வது, தாம்பூலம் வெற்றிலை மாற்றிகொள்வதன் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளும் வழக்கம் உள்ளது அல்லவா!? வெற்றிலை என்றால் ஒரு முக்கிய மூலிகை, மருத்துவ குணம் நிறைந்த தாவரம் ஆகும். இதனை வைத்து எத்தனை திரைப்பட பாடல்கள்!? வெத்தல, வெத்தலையோ, வெத்தில் போட்ட சோக்குல, கொட்ட பாக்கு, கொழுந்து வெத்தல்!..... இப்படி நாம் பட்டியல் ஒரு புறம் போட்டாலும், வெற்றிலை உடன் சண்ணாம்பு தடவி, வாசனை பொருட்கள், பாக்கு சீவல், புகையிலை போன்ற கூடுதல் பொருள் இணைத்து வாயில் போட்டு மெல்லும் "அந்த கால" முதியோர்



இதனை தவிர்க்க இயலா" பொழுது போக்கு "ஆக கருதி வந்த நிலை இருந்தது.

நம் தமிழ் நாட்டில், தஞ்சாவூர் மாவட்டம், கும்பகோணம் பகுதியில் வெற்றிலை மிக பிரபலம் ஆக ஒரு காலத்தில் இருந்து வந்தது. பாபநாசம், அய்யம்பேட்டை, ஆவூர், ராஜகிரி போன்ற பகுதிகளில் 300 ஏக்கரில் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் அதிகம் வெற்றிலை சாகுபடி இருந்த நிலை தற்போது மாறிவிட்டது! மாநில அளவில் ஏறத்தாழ 9000 ஏக்கர் இந்த தோட்ட பயிர் சாகுபடி செய்து அதிக உற்பத்தி 700 டன் வரை இருந்து வந்த நிலை குறைந்து வருவது வருத்தம் ஆக உள்ளது.

வெற்றிலை மெல்லும் பழக்கம் நம் தமிழர்கள் மத்தியில், நீண்ட, நெடுங்காலம், (400 கி. மு) முதலே இருந்து வருகிறது.

ஆனால், சமீப காலம் இந்த பழக்கம் இங்கு குறைந்து வரும் நிலையினால் குறிப்பிட்ட தாவரம் பயிரிடுவது, குறைந்து விட்டது!

மேலும், தாவர நோய்கள், உரிய விற்பனை விலை இல்லாத ஒரு பரிதாபம், விவசாயிக்கு உரிய மானியம் பெற இயலாத

PROFESSIONAL WITH PERSONAL!

Work Life Balance. Work-life balance is the idea of achieving a balance between the demands of work and the various other aspects of our lives, such as family, friends, hobbies, and personal interests. It is essential for achieving overall well-being, reducing stress, and increasing productivity in both personal and professional life.

The modern workplace has become increasingly demanding, with longer working hours, higher workload, and constant connectivity to technology. This can lead to burnout, decreased job satisfaction, and strained personal relationships. Therefore, it is essential to prioritize work-life balance to achieve a healthy and fulfilling lifestyle.

One way to achieve work-life balance is by setting clear boundaries between work and personal life. This means establishing a routine that separates work-related tasks and responsibilities from personal time. For example, establishing a set work schedule and sticking to it can help to prevent overworking and ensure that there is enough time for family, friends, and personal interests.

Another way to achieve work-life balance is by prioritizing self-care. This includes taking breaks throughout the workday, engaging in physical activity, practicing mindfulness, and making time for relaxation and leisure activities. Taking care of oneself is crucial for maintaining productivity, reducing stress levels, and improving overall mental and physical health.



It is also important to communicate effectively with employers and coworkers about work-life balance needs. This includes discussing flexible work arrangements, such as telecommuting or reduced work hours, and advocating for work policies that support a healthy work-life balance for all employees.

In conclusion, work-life balance is critical for achieving overall well-being, reducing stress, and increasing productivity in both personal and professional life. By prioritizing self-care, setting clear boundaries, and advocating for work policies that support a healthy work-life balance, individuals can achieve a fulfilling and balanced lifestyle.

Work-life balance is important for several reasons, including:

1. **Reducing stress:** When individuals have a balance between work and personal life, they are less likely to experience burnout, exhaustion, and other negative effects of chronic stress. This can lead to better mental and physical health outcomes.
2. **Improving productivity:** When individuals have time to engage in self-care and personal interests outside of work, they are more likely to feel energized and motivated when they are at work. This can lead to increased productivity, creativity, and job satisfaction.



3. **Enhancing relationships:** Maintaining a healthy work-life balance allows individuals to prioritize relationships with family, friends, and loved ones. This can lead to stronger relationships and a better overall sense of well-being.
4. **Promoting overall well-being:** Work is an important aspect of life, but it is not the only one. By balancing work with personal time, individuals can lead a more fulfilling and well-rounded life.
5. **Increasing retention and employee engagement:** Employers that prioritize work-life balance are more likely to retain employees and have higher levels of engagement and job satisfaction among their workforce. This can lead to a more positive work culture and increased profitability for the company.

In conclusion, work-life balance is important for reducing stress, improving productivity,

enhancing relationships, promoting overall well-being, and increasing retention and employee engagement. It is essential for achieving a healthy and fulfilling lifestyle.

When work-life balance is not prioritized, it can have negative effects on an individual's health, relationships, and overall well-being. Here are some of the potential bad effects of poor work-life balance:

1. **Burnout:** When individuals are overworked and do not have enough time for personal activities, they may experience burnout. Burnout can lead to physical and emotional exhaustion, decreased motivation, and feelings of detachment or cynicism.



2. **Health problems:** Chronic stress caused by poor work-life balance can lead to a range of health problems, including high blood pressure, heart disease, and mental health issues such as anxiety and depression.
3. **Strained relationships:** When individuals do not have enough time to spend with their family and friends, it can strain these relationships. This can lead to feelings of isolation and loneliness, which can further impact mental health and well-being.
4. **Decreased productivity:** When individuals do not prioritize work-life balance, they may become less productive and efficient in their work. This can lead to decreased job satisfaction, reduced quality of work, and potentially even job loss.
5. **Limited personal growth:** When individuals do not have enough time for personal activities and hobbies, they may not have the opportunity to learn new skills or pursue their interests. This can limit personal growth and development, which can impact overall happiness and well-being.

In conclusion, it is important to prioritize work-life balance to avoid the negative effects that can arise from a lack of balance. By taking steps to ensure a healthy balance between work and personal life, individuals can improve their overall well-being and achieve greater satisfaction in both their personal and professional lives.

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



எம் பதில்கள்

மனோபாலா மறைவு குறித்து..

தமிழ் திரைப்பட இயக்குனரும், தயாரிப்பாளரும், சிறந்த நடிகருமான மனோபாலா உடல்நலக்குறைவால் காலமானார் என்ற செய்தியறிந்து அதிர்ச்சியும், வேதனையும் அடைந்தேன். மனோபாலா 35க்கும் மேற்பட்ட திரைப்படங்களையும், 16 தொலைக்காட்சித் தொடர்களையும் 3 தொலைக்காட்சித் திரைப்படங்களையும் இயக்கியுள்ளார். மேலும் 175 க்கும் மேற்பட்ட திரைப்படங்களில் பல வேடங்களில் நடித்துள்ளார்.

கமல்ஹாசன், சந்தானபாரதி, பி.சி.ஸ்ரீராம், சுஹாசினி போல ஆழ்வார்பேட்டை சினிமாவைச் சேர்ந்தவர் மனோபாலா. இவரது இயற்பெயர் பாலசந்தர். சினிமாவில் நுழைவதற்கு முன்னால் வெள்ளோட்டமாக பத்திரிகைகளில் மனோபாலா என்ற பெண் பெயரில் எழுதி வந்தார். சினிமாவுக்கு வந்தபோது ஏற்கனவே கே.பாலசந்தர், எஸ்.பாலசந்தர் (வீணை பாலசந்தர்) என இரு ஜாம்பவான்கள் இருந்ததால், எதற்கு போட்டி என்று தனது பத்திரிகை புனைப்பெயரான மனோபாலாவையே சொந்தப் பெயராக்கிக் கொண்டார்.

தன்னுடைய 69 வயதில் 16 வயது பையன் போல எப்போதும் ஜாலியாகவும் என்ஜிக்காகவும் இருந்தவர்.



கோவில் நிலம் பட்டா பெயர் மாற்றம் செய்ய உயர்நீதிமன்றம் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லையே?

ஆமாங்க..

கோவில் சேவை செய்வதற்காக வழங்கப்பட்ட நிலத்தை வேறொருவர் பெயருக்கு எழுதி வைக்க முடியாது என சென்னை உயர் நீதிமன்றம் தெரிவித்துள்ளது. மதுரை அழகர் கோவிலுக்கு சொந்தமாக மேலமடை கிராமத்தில் உள்ள 1.83 ஏக்கர் நிலம் அந்த கோவிலின் பட்டராக இருந்த லக்ஷ்மணா என்பவருக்கு பட்டா வழங்கப்பட்டது. ஆனால் அவர் அந்த நிலத்தை வேறு நபர்களின் பெயருக்கு எழுதி வைத்தார். அதனை மாவட்ட ஆட்சியரும் தனது உத்தரவில் உறுதி செய்தார். இதனை எதிர்த்து அழகர் கோவில் நிர்வாகம் சார்பில் சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில் மனுத்தாக்கல் செய்யப்பட்டது. மனு நிலுவையில் இருக்கும் போதே லக்ஷ்மண பட்டர் காலமானார்.

மனு நீதிபதி எஸ்.எம். சுப்ரமணியம் முன்பு விசாரணைக்கு வந்த போது ஆஜரான கோவில் தரப்பு வழக்கறிஞர், கோவில் அர்ச்சனை செய்வது உள்ளிட்ட பணிகளை மேற்கொள்வதை ஒப்புக்கொண்டதற்காக மட்டுமே லக்ஷ்மண பட்டருக்கு நிலம் ஒதுக்கப்பட்டதாகவும் அதனை மற்றவருக்கு மாற்ற விற்க அதிகாரமில்லை என வாதிடப்பட்டது. பட்டா வழங்கப்பட்டிருந்தாலும் கூட மற்றவருக்கு விற்பதற்கு இந்து சமய அறநிலையத்துறை சட்டத்தில் இடமில்லை என வாதிட்டார்.

மாவட்ட ஆட்சியர் சார்பில் ஆஜரான வழக்கறிஞர், அனைத்து சட்ட விதிகளையும் ஆய்வு செய்தே மாவட்ட ஆட்சியர் உத்தரவு பிறப்பித்ததாகவும், இந்த மனுவை நிராகரிக்க வேண்டுமென வாதிட்டார். இந்த வாதத்தை ஏற்க மறுத்த நீதிபதி கோவில் சேவை செய்வதற்காக வழங்கப்பட்ட நிலத்தை வேறொருவர் பெயருக்கு எழுதி வைக்க முடியாது என கூறி மாவட்ட ஆட்சியரின் உத்தரவை ரத்து செய்தார்.

சென்னையில் "மகிழ்ச்சி சாலை நிகழ்ச்சி" நடக்கிறதே!

எங்கும் பரபரப்பு.. எதிலும் பரபரப்பு என நகரங்களில் வசிக்கும் மக்கள் வேகவேகமாக இயங்குவதை காண முடியும். சாலையில் சென்றாலும் நெரிசல் தான்.. கடை வீதிகளுக்கு சென்றாலும் நெரிசல் தான்.. என நெரிசல் இல்லாத இடங்களையே சென்னை போன்ற பகுதிகளில் காண முடியாது. இந்த பரபரப்புக்கு ஒருநாள்



லீவ் விடும் வகையில், சென்னையின் போக்குவரத்து நெரிசலான பகுதிகளில் அந்த நெரிசலை மறந்து, ஞாயிறு விடுமுறையை முன்னிட்டு, பல்வேறு கலை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு அம்சங்களுடன் கூடிய போக்குவரத்து இல்லா சாலை என்னும் ஹாப்பி ஸ்ட்ரீட் (happy Street) நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. ஏற்கனவே பாண்டி பஜார் பெரம்பூர் போன்ற முக்கிய இடங்களில் இந்த நிகழ்ச்சி நடந்து பொதுமக்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது.

இந்த நிகழ்ச்சியின்போது சாலையில் முற்றிலும் போக்குவரத்து தடை செய்யப்படும். அங்கு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் கவரும் வகையில், பம்பரம் விடுதல், கோணி பை தாவுதல், டயர் ஓட்டுதல், கயிறு இழுத்தல், செஸ், பரமபதம், கராத்தே, கோலமிடுதல், பாட்டு போட்டி, நடனம் என பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் முதல் இசை நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெறும்.

இதில் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் இசைக்கு ஏற்ப நடனமாடி மகிழ்வார்கள். காவல்துறை சார்பில் போதை பழக்கத்திற்கு எதிரான விழிப்புணர்வு, சாலை பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு நிகழ்வும் இடம் பெறும். நகர வாழ்க்கை என்னும் நெருக்கடிக்குள் இருக்கும் சற்று ரிலாக்ஸாக மக்களுக்கு மகிழ்ச்சியான நாளாக இது இருக்கும். அந்த வகையில், ஹேப்பி ஸ்ட்ரீட் நிகழ்ச்சி சென்னையின் மையப்பகுதியான அண்ணாசாலையில் நடைபெற்று வருகிறது. எந்த நேரத்தில் சென்றாலும் வாகன இரைச்சல் காதில் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கும் பரபரப்பு மிக்க இந்த சாலையில் நடைபெற்ற ஹேப்பி ஸ்ட்ரீட் நிகழ்ச்சியில் மக்கள் பங்கேற்று உற்சாகமாக ஆட்டம் பாட்டம் போட்டனர்.



"மக்களைத் தேடி மேயர்" நிகழ்ச்சி பற்றி..

சென்னை மாநகராட்சி 2023 ரூ 24ம் பட்ஜெட் கூட்டத் தொடரில், 'மக்களைத் தேடி மேயர் திட்டம்' செயல்படுத்தப்படும் என மேயர் பிரியா அறிவித்தார். அந்தத் திட்டத்தை உடனடியாக அமலுக்கு கொண்டுவர நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டது. இதன்படி, மக்களை தேடி மேயர் திட்டத்தின் முதல் குறைதீர்வு கூட்டம் சென்னை ராயபுரத்தில் உள்ள மண்டல அலுவலகத்தில் நடைபெற்றது.

புகார் தெரிவிக்க வரும் பொது மக்கள், தங்களது பெயரை பதிவு செய்து ரசீது பெற்று கொண்ட பின்னர் மேயரை சந்திக்கவும், புகாரினை மாநகராட்சி பதிவு செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளும் செய்யப்பட்டு இருந்தன. மக்களை தேடி மேயர் திட்டத்தின் வாயிலாக பொதுமக்கள் தங்கள் பகுதி சார்ந்த அடிப்படை பிரச்சினைகள் குறித்தும், அவர்களுக்கு தேவையான உதவிகளை குறித்தும் மனுவாக வழங்கலாம். மாநகராட்சி தொடர்பான உதவிகள், மற்றும் புகார்களை மாநகராட்சி ஏற்றுக்கொள்ளும், மாநகராட்சி தொடர்பில்லாத மற்ற துறை புகார்கள் உரிய துறைக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றன. இந்த திட்டம் முறையாக செயல்படுத்தப்பட்டு மக்களுக்கு பயன்பாட்டுக்கு வருமாறு அமையுமானால் அதுதான் இந்த திட்டம் வெற்றி பெற்றதற்கான அடையாளம்.

மழையில் முழுமையாக நனைந்து வந்தார் கபாலிகான்.

ஏங்க ரெயின் கோட் போட்டு வரலையா?

என்று கேட்டோம்.

வீட்டை விட்டு கிளம்பும்போது வெயில் அடித்தது... இங்கு வந்த பிறகு மழை பெய்கிறது... நாட்டு நடப்பை இதை தெளிவாக காட்டுகிறது..

என்று அடுக்குமொழியில் பேச ஆரம்பித்தார் கபாலிகான்.

சொல்லப் போற செய்திகளுக்கு முன்னோட்டமாக சொல்கிறார் என்பதை புரிந்து கொண்டு அவரே பேசட்டும் என்று இருந்தோம்.

இப்படித்தான் டெல்லியில் எடப்பாடி தலைமையில் அமித்ஷாவை சந்தித்த அ.தி.மு.க. எங்களுக்கும் பா.ஜ.கவுக்கும் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை .. ஊடகம் தான் எங்களுக்குள் எதையாவது மாத்தி மாத்தி சொல்லி கூட்டணிக்குள் குடைச்சலை ஏற்படுத்துகிறார்கள் என்று சொன்னார்கள்.

அப்படி சொல்லிவிட்டு சென்னை வந்த அடுத்த நாளே பா.ஜ.கவில் இருந்து ஒரு குண்டை தூக்கி போட்டார்கள்.

யாரு ..யாரு.. என்ன சொன்னாங்க?

அ.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி தலைமையில் அக்கட்சியின் முக்கிய தலைவர்கள் மத்திய உள்துறை மந்திரியும், பா.ஜ.க. மூத்த தலைவருமான அமித்ஷாவை அண்மையில் டெல்லியில் சந்தித்து பேசினார். அப்போது பா.ஜ.க. மாநில தலைவர் அண்ணாமலை உடனிருந்தார். அ.தி.மு.க. பா.ஜ.க. இடையிலான மோதல்



தொடர் கதையாகி வந்த நிலையில், டெல்லியில் அமித்ஷா இருவருக்கும் இடையே சமரசம் ஏற்படுத்தி வைத்ததாக தகவல் வெளியானது.

எடப்பாடி பழனிசாமியும் டெல்லி சென்று வந்ததும் எங்களுக்குள் பிரச்சினை எதுவும் இல்லை என்று தெரிவித்தார்.

அதேபோல அண்ணாமலையும், எனக்கும் எடப்பாடி பழனிசாமிக்கும் இடையே எந்த தகராறும் இல்லை என்றார்.

இந்நிலையில் பா.ஜ.க. மாநில பொருளாளர் எஸ். ஆர்.சேகர் தனது டுவிட்டர் பக்கத்தில், மலைக்கு சமம்

இல்லை என்பதால் ஆறு தலைகளுடன் நடந்த கூட்டம். தமிழ்நாட்டில் எந்த முடிவையும் அண்ணாமலையே எடுப்பார் என்றும் அவர் இல்லாமல் டெல்லி தனியாக முடிவெடுக்காது என்பதை ஆறாக உடைந்து போன அ.தி.மு.க.வுக்கு அமித்ஷா மற்றும் ஜேபி நட்டா ஆகியோர் உணர்த்தி இருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டு இருந்தார் என்று செய்திகள் பத்திரிகைகளில் வர ஆரம்பித்தன. பா.ஜ.க வாங்கும் இடத்தில் இல்லை. அதிமுகவும் கொடுக்கும் இடத்தில் இல்லை. மத்தியில்



ஆளப்போவது மோடி. அதன் பிரதிநிதிகள் தமிழ்நாட்டில் இருந்தாலே தமிழ்நாட்டுக்கு நல்லது. கூட்டணி என்று ஏற்படுமானால் 25 சீட்டுக்கு குறைவில்லாமல் தந்தாலே இல்லை எனில் தனியாகவே!" எனக் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

ஏற்கனவே அண்ணாமலையோடு மோதல் போக்கில் இருந்த அதிமுகவிற்கு பா.ஜ.க. பொருளாளர் எஸ்.ஆர்.சேகரின் இந்த கருத்து மீண்டும் பூத்த நெருப்பாக மாறி இருக்கிறது.

முன்னாள் அமைச்சர் ஜெயக்குமார், "தமிழ்நாடு பாஜகவினர் அண்ணாமலை கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. பா.ஜ.க. வினரின் விமர்சனங்களுக்கு எப்படி பதிலடி கொடுக்க வேண்டும் என்பது அ.தி.மு.க.வினருக்கு தெரியும். வேண்டாம் என்று அடக்கி வைத்துள்ளோம்.

அண்ணாமலை விளக்கம் தராவிட்டால் அவர் சொல்லித்தான் அ.தி.மு.க.வினரை பா.ஜ.க.வினர் விமர்சிப்பதாக நினைக்க வேண்டி வரும். அதிமுகவை பாஜக பொருளாளர் விமர்சித்தது அண்ணாமலைக்கு தெரிந்து நடந்ததா? இல்லையா? ஊடகங்கள் முன்னிலையில் அண்ணாமலை விளக்கம் தர வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறேன். பாஜக பொருளாளரை கண்டிப்பதாக அண்ணாமலை பகிரங்கமாக தெரிவிக்க வேண்டும்" என்றார்.

அப்படியானால் கூட்டணிக்குள் பிரச்சனை வருமா?

நிச்சயம் வராது.. கூடுதல் சீட்டு பெறுவதற்காக பாஜக தரப்பில் தரப்படும் நெருக்கடிதான் இது..

அதேபோல் அ.தி.மு.க ஒருங்கிணைந்து ஆதரவு தர வேண்டும் என்று பா.ஜ.க விரும்புகிறது. அதாவது இபிஎஸ், ஓபிஎஸ், சசிகலா, தினகரன் அனைவரும் ஒன்று

சேர்ந்து ஆதரவு தர வேண்டும் என்று பா.ஜ.க விரும்புகிறது.

சாத்தியப்படுமா?

நான் அடிக்கடி சொல்லி வருவதைப் போல தங்களுக்குள் அடித்துக் கொண்டாலும் டெல்லி தலைமைக்கு யார் விசுவாசியாக இருப்பதில் இந்த நால்வருக்கும் போட்டி இருக்கிறது எனவே இவர்களை கையாள்வது பாஜகவுக்கு எளிதான ஒன்று. அதற்கு சமீபத்திய உதாரணம் கர்நாடக தேர்தல். அந்த தேர்தலில் தங்கள் போட்டியிட போகிறோம் என்று இ.பி.எஸ், ஓ.பி.எஸ் வேட்பாளரை நிறுத்தியதும் பா.ஜ.க சொன்னவுடன் வாபஸ் பெற்றதும் சமீபத்திய உதாரணங்கள்.

அதுவரை இது தொடரும்.. இரண்டு பக்கமும் மாத்தி மாத்தி அறிக்கை விடுவார்கள். ஆனாலும் அண்ணாமலை - எடப்பாடி பிரச்சனை தான் இப்போது நடப்பது என்பதை அ.தி.மு.க முன்னாள் எம்.பி கோ.அரி சொன்னதை வைத்து முடிவுக்கு வரலாம்.

அரி என்ன சொன்னார்?

போதுக் கூட்டத்தில் பேசிய அரி அண்ணாமலையை பார்த்து "யாரை ஏமாத்துறீங்கதிமுகமீது ஊழல் குற்றச்சாட்டு சொன்ன நீங்க அதன் மீது நடவடிக்கை எடுக்க சொல்லி ஏன் டெல்லியை வற்புறுத்தவில்லை நீங்கள் பாலுக்கும் காவல் பூனைக்கும் தோழன் என்பது போல இருக்கிறீர்கள் எங்களோடு உறவாக இருப்பதாக சொல்லிக்கொண்டே பேனா சின்னத்துக்கு அனுமதி தெரிவித்தீர்கள் யாரை ஏமாற்றுகிறீர்கள்" என்று பேசி அரசியல் சூழலை அனலாக மாற்றி இருக்கிறார் அரி.

பார்ப்போம் என்ன நடக்கிறது என்று வரட்டா என்று சொல்லியபடி வெளியேறினார் கபாலிகான்.



எஸ்.ஆர்.சேகர்(பா.ஜ.க.)



கோ.அரி(அ.தி.மு.க)

உண்மையான அமைதி!

மனித மனம் அமைதியைத் தேடி அலைகிறது. அது எங்கே கிடைக்கும் என்றும் அலைக்கழிக்கிறது. ஏனெனில் அமைதியாக இருக்கிறபோதுதான் மனம் நிம்மதியாக இருக்கிறது. நிறைவாக உணர்கிறது...

ஒரு அமைதியான சூழலில், நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும் இருப்பது எளிது; ஆனால்!, மிகவும் சத்தமான மற்றும் கூட்டமான இடங்களில் அமைதியைத் தேடுவது கடினம்...

நாம் நிம்மதியையும், மகிழ்ச்சியையும் வெளியில் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. நம்முள்ளேயே தேடக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நம்முள்ளேயே உறைந்திருக்கும் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நாம் கண்டு பிடித்தால், வெளிப்புறச் சூழ்நிலை நம்மை பாதிக்காது...

சிலநேரம் நாம் அனைவரும் ஆசை, காமம் பற்றி தேவையற்ற சிந்தனைகளால் மனதின் அமைதியைக் கெடுக்கிறோம். மனதை அமைதிபடுத்துவதற்கு அதன் போக்கிலேயே சென்று வெவ்வதே எளிமையான

வழியாகும். அதனைச் செய்ய மனதை இனிமை படுத்த வேண்டும்...

அமைதியை மனமே ஏற்படுத்த வேண்டும். உலக அமைதியில் மட்டுமல்ல உள்ளூர் அமைதியிலும் நமது மனமே அதிகமாய் ஒரு மந்திரச் சாவியை வைத்திருக்கிறது...

அமைதியில்லாமல் தவிப்பவர்களில் பலர் குழம்பிய குட்டைகளாகவே இருப்பார்கள். ஆழம் குறைந்த குட்டைதான் என்றாலும் அது கலங்கியிருந்தால் அதன் அடியில் இருப்பது எதுவும் நமக்குத் தெரியாது...

ஆனால்!, தெளிவாக இருக்கின்ற நீர்நிலை ஆழம் மிகுந்திருந்தாலும் அதன் அடியில் இருப்பவற்றைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்...

புறச்சூழல் எப்படியிருந்தாலும் அமைதி வெளியே இல்லை; நம் அகத்தில்தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்...

ஆம் "அமைதி" என்றால், நம்மைச் சுற்றி, சிக்கல்கள் ஏதுமற்ற அமைதியான சூழல் அல்ல...!

மாறாக, நம்மைச் சுற்றி அச்சுறுத்தும் சிக்கல்கள் இருந்தாலும், உள்ளத்தில் உணரும் அமைதியே, உண்மையான அமைதி!!

உள்ளத்து அமைதியே உண்மையான அமைதி!

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

ஆய்வுசந்தா : ரூ.2400.00

ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00

ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

Name : MITRA TIMES

A/C no : 50200012576292

Bank : HDFC Bank

Branch : T.Nagar

IFSC : HDFC0000206

மனநலம் காக்கும் மதுரகாளி அம்மன்!

திருச்சி சமயபுரம் மாரியம்மன் ஆலயத்தில் இருந்து 21கிலோமீட்டர் தூரத்தில் சிறுவாச்கூர் அமைந்து உள்ளது. பெரம்பலூர் அருகே உள்ளது. ஆதிசங்கரர் வழிபட்ட பெருமை பெற்றது இத்தலம். காஞ்சி மஹா பெரியவரின் குலதெய்வம் இத்தல மதுரகாளி. சிறுவாச்கூரிலே முன்னாளில் செல்லியம்மனே முதன்மை தெய்வமாக விளங்கினாள்.

அம்பாளிடம் ஒரு மந்திரவாதி தவம் செய்து பல அரிய சக்திகளைப் பெற்றான். அன்னை அளித்த மந்திர சக்தியால் அந்த அன்னையையே கட்டுப்படுத்தி தீய செயல்களுக்கு பயன் படுத்தி வந்தான் அவன். அந்த வேளையில் கண்ணகி இத்தலம் வந்து ஓரிரவு செல்லியம்மனிடம் இங்கு தங்க இடம் கேட்க, செல்லியம்மன் தன்னை மந்திரவாதி மந்திரத்துக்கு கட்டுப்படுத்தி தம்மை வைத்திருப்பதை சொல்ல, வெகுண்ட கண்ணகி தம் வழிபடு தெய்வமான மதுரை காளியை துணைக்கு அழைக்க, இங்கு வந்த மதுரை காளியம்மன் செல்லியம்மனை அருகில் உள்ள பெரியசாமி மலைக்கு அனுப்பி விட்டு, மந்திரவாதியை எதிர்பார்த்து காத்திருக்க, மந்திரவாதி இங்கு வந்ததும் அவனை கருவருத்தான் மதுரகாளி அம்மன். பின் செல்லியம்மனின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி இத்தலத்திலேயே கோவில் கொள்கிறாள் அன்னை. செல்லியம்மன் அருகிலுள்ள பெரியசாமி மலை சென்று கோவில் கொள்ளுகிறாள்.

ஆதியிலே இங்கே அமர்ந்தவள் என்பதால் செல்லியம்மனுக்கே எப்போதும் முதல் மரியாதை செய்யப்படுகின்றது. பூசையின் போது தீபாரதனை காட்டும் போது முதலில் மலை நோக்கி தீபாரதனைக் காட்டப்பட்டு பின்னரே மதுர காளியம்மனுக்குத் தீபாரதனை காட்டப்படுகின்றது. இத்தல அம்மன் மந்திரவாதியை கொன்று ஒழித்தவள் என்பதால் இங்கு பன்னிரண்டு வெள்ளிக்கிழமைகளில் வழிபட



பில்லி, சூனியம், மாந்தரீகம், செய்வினை அகலும். காத்து கருப்பு அண்டாது. உடல் பிணி அகலும். மன நோய், ஆட்டிசம் குறைபாடுகள் அகலும். இங்கு ஆலயம் திங்கள், வெள்ளி நாட்களில் மட்டுமே திறந்திருக்கும் முழு நேரமும். மற்ற நாட்களில் செல்லியம்மனுடன், மதுர காளியம்மனும் பெரிய சாமிமலையிலே தங்குவதாக ஐதீகம். அமாவாசை, பெளர்ணமி, மஹா சிவராத்திரி, சித்திரை திருவிழா நாட்கள், நவராத்திரி நாட்களில் மட்டுமே திறக்கும்.

சித்திரை மாத அமாவாசைக்கு அடுத்த செவ்வாயன்று அம்மனுக்கு பூச்சொரிதல் தொடங்குகின்றது, அதற்கடுத்த செவ்வாயன்று காப்புக்கட்ட 13 நாட்கள் பெருந்திருவிழா சிறப்புடன் நடைபெறுகின்றது. உடல் நலம், மன நலம், ஆட்டிசம் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இங்கு வந்து மாவிளக்கு பரிகாரம் நேர்ச்சை செய்வது மிகுந்த நற்பலனை பெற்று தருமாம். மாவிளக்கு க்கு தேவையான மாவை இங்கு வந்தே நீராடி உரலில் இடிக்க வேண்டும். ஆலயத்தில் உரல்உலக்கை உள்ளது.

இத்தலத்தில் முதலில் குடியிருந்த செல்லியம்மன் அருகில் உள்ள பெரியசுவாமி மலையில் குடி கொள்கிறாள். பெரியசுவாமி மலையில் அம்மன் குடியேறியதால் நம்மை மறந்துவிட்டாளே அன்னை என்று எண்ண வேண்டாம். அன்னையின் சார்பில் இங்கு கருவறையில் மதுரகாளி அம்மன் குடியிருக்கிறாள். மதுரகாளி அம்மனை தரிசிக்கும்போது நம் கண்கள் இரண்டையும் மட்டுமல்ல நம் கருத்தையும் கவர்ந்து நம்மை தம் பக்கம் இழுத்து அன்பால் அரவணைத்து காலமெல்லாம் காத்திருப்பாள் சிறுவாச்கூர் மதுரகாளி அம்மன் என்பதே நிதர்சனம்!



கல்வூரியில் சேர்ப்போறீங்களா?

இந்த 202324 கல்வியாண்டில் கலை, அறிவியல், பொறியியல், மருத்துவம் மற்றும் சட்டக் கல்லூரிகளில் தங்கள் பிள்ளைகளை சேர்க்க வேண்டும் என்று உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட விசயங்களை முதலில் சரிசெய்து வைத்து கொள்வது கடைசி நேர அலைச்சலையும் நேரத்தையும் மிச்சப்படுத்தும்.

* 2023ஆண்டுக்கான +2 தேர்வு முடிவுகள் மே மாதம் 08 ஆம் தேதி வரவுள்ளது என்பதனை அறிவோம்.

* மாணவர்களின் பாஸ்போர்ட் சைஸ் கலர் போட்டோ 10 ம், ஸ்டாம்ப் சைஸ் போட்டோ 4 ம் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மேலும் அவற்றை டிஜிட்டல் வடிவிலும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.

* மாணவர்கள் பெயரில் ஏதேனும் ஓர் தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் [Nationalized bank] சேமிப்பு கணக்கு ஒன்று துவக்கி வைத்துக்கொள்ளவும், வங்கி கணக்கு துவங்க பான் கார்டு PAN CARD இல்லாதவர்கள் விழுமுறையில் விண்ணப்பித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

* பிறப்பு சான்றிதழ் (Birth certificate) ஒரிஜினல் இல்லாதவர்கள் பஞ்சாயத் போர்டு /நகராட்சி/ மாநகராட்சி ஏதேனும் ஒன்றில் விண்ணப்பித்து புதிய பிறப்பு சான்றிதழ் வாங்கி வைத்து கொள்வது நல்லது.

□ சாதி சான்றிதழ் (Community certificate) இல்லாதவர்களும் / ஒரிஜினல் தங்கள் கைவசம் இல்லாதவர்களும் இது சமயம் புதியது ஒன்று வாங்கி வைத்து கொள்ளவும். இச்சான்று தற்போது QR code-உடன் கூடிய digital வடிவில் கொடுக்கப்படுகிறது.

இந்த சான்றிதழ் கல்லூரியில் அரசு இடஒதுக்கீட்டில் இடம் கிடைக்க தேவை. மேலும் கல்வி உதவித்தொகைக்கு விண்ணப்பிக்க இது தேவை.

* பிறப்பிட சான்றிதழ் (Nativity certificate) இல்லாதவர்கள் புதியது ஒன்று வாங்கி வைத்து கொள்ளவும். இச்சான்று தற்போது னிளி codeஉடன் கூடிய digital வடிவில் கொடுக்கப்படுகிறது.

இந்த சான்றிதழ் நீங்கள் தமிழ்நாட்டை சேர்ந்தவர்தான் என்பதை உறுதிப்படுத்தி, பொறியியல்/ மருத்துவ கல்லூரியில் அரசு இடஒதுக்கீட்டில் இடம் கிடைக்க தேவை.

* முதல் தலைமுறை பட்டதாரி (First generation graduate certificate) சான்றிதழை, தகுதியானவர்கள் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவும். முதல் தலைமுறை பட்டதாரிகளுக்கு கல்லூரி கட்டணத்தில் சிறப்பு சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

* வருமான சான்றிதழ், தேவையுள்ளவர்கள் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இது பள்ளி, கல்லூரிகளில் கல்வி உதவித்தொகைக்கு மற்றும் வருவாய்வழி தேர்வுகளுக்கு விண்ணப்பிக்க தேவை.

* முதல் தலைமுறை பட்டதாரி சான்றிதழ், வருமான சான்றிதழ், சாதி சான்றிதழ், பிறப்பிட சான்றிதழ் தேவையுள்ள மாணவர்கள் இப்பொழுதே இ சேவை மையங்கள் மூலம் விண்ணப்பித்து வாங்கி வைத்து கொள்ளவும். 12 வாரங்களுக்குள் கிடைத்துவிடும்.

* நீட் தேர்வு மற்றும் மருத்துவ சேர்க்கைக்கு (MBBS/ BDS) விண்ணப்பிக்க விரும்புவர்கள், போட்டோ மற்றும் கைரேகைகளை டிஜிட்டல் வடிவில் ஸ்கேன் செய்து வைத்திருக்கவேண்டும். மேலும் பெற்றோர்களின் சாதி சான்றிதழும் தேவை.

பெற்றோர்களுக்கான அறிவுரை,

1. மாணவர்களின் பெயர்கள் இதுவரை ரேஷன் கார்டு எனும் குடும்ப அட்டையில் சேர்க்காதவர்கள் இப்பொழுதே சேர்த்து கொள்வது நல்லது.

2. மாணவர்களின் TC, Mark sheet மற்றும் எல்லா சான்றிதழ்களையும் ஜெராகல் எடுத்து வீட்டிலும் அல்லது எல்லா சான்றிதழ்களையும் கணிப்பொறியில் ரிஜிதி வடிவில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளவும். குறைந்தது எல்லாவற்றிலும் 10 காப்பி தேவை.

3. பிள்ளைகளுக்கு +2 பரிட்சை முடிவுகள் வரும் முன்பாக தாங்கள் பிள்ளைகளை எந்த கல்லூரியில்/ எந்த பாடப்பிரிவில் சேர்ப்பது என மாணவர்களும் பெற்றோர்களும் பேசி தீர்மானம் செய்து வைத்து கொள்வது நல்லது.

மாணவர்களின் பெயர்கள், பிறந்த தேதி, முகவரி, பெற்றோர்களின் பெயர்கள் எல்லா சான்றிதழ்களிலும், குடும்ப அட்டை, ஆதார் அட்டை, ஓட்டுநர் உரிமம் போன்ற ஆவணங்களிலும், எழுத்துப்பிழை இன்றி சரியாக, ஒரே மாதிரியாக உள்ளதா என்று சரிபார்க்க வேண்டும்.

கல்லூரி சேர்க்கை தகவல்களை நாளிதழ், டிவி மற்றும் தொடர்புடைய இணையதளம் மூலம் அறிந்து வரவும்.

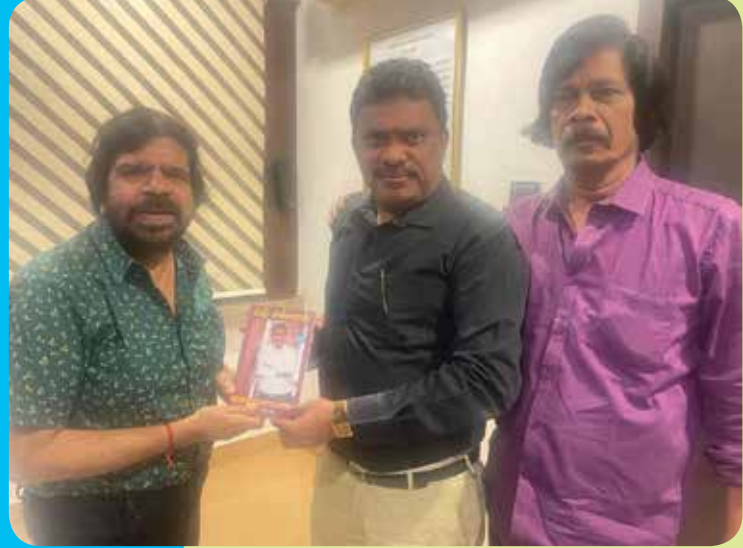
தற்பொழுது பெரும்பாலான கலை/ அறிவியல்/பொறியியல் /சட்டக் கல்லூரி படிப்புகளுக்கு சேருவதற்கு ஆன்லைன் மூலம் மட்டுமே விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான தனியார் கலை அறிவியல் கல்லூரிகள் சேர்க்கை விண்ணப்ப விநியோகம்/ ஆன்லைன் பதிவை ஏற்கனவே ஆரம்பித்துவிட்டன..



எஸ்.சூர்யா

ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள், முக்கிய பிரமுகர்கள் சந்திப்பு!



MITRA PICTURES

உங்கள் திறமையை வெளிக்காட்ட ஒரு வாய்ப்பு



- இயக்குனர்
- ஒளிப்பதிவாளர்
- தயாரிப்பாளர்
- உற்பத்தி உதவியாளர்
- ஸ்கிரிப்ட் மேற்பார்வையாளர்
- திரைப்பட எழுட்டர்
- ஒலி கலை
- பூம் ஆப்பரேட்டர்
- காஃபர்

- கலை இயக்குநர்
- ஒப்பனை கலைஞர்
- அலங்கரிப்பாளரை அமைக்கவும்
- ஆடை வடிவமைப்பாளர்
- விஷுவல் எஃபெக்ட்ஸ் கலைஞர்
- ஸ்டண்ட் ஒருங்கிணைப்பாளர்
- இருப்பிட மேலாளர்
- காஸ்திங் டைரக்டர்
- ஸ்டோரிபோர்டு கலைஞர்
- உற்பத்தி கணக்காளர்
- டிஜிட்டல் இமேஜிங் டெக்னீஷியன்



"PEOPLE STAR" - "MSM"
(மக்கள் நட்சத்திரம் எம்.எஸ்.மூர்த்தி)

நடிப்பு, இயக்கம், தயாரிப்பு, எடிட்டிங், எழுத்து, ஒளிப்பதிவு,
ஒலி பொறியியல், ஆடை வடிவமைப்பு, சைட் டிசைன் மற்றும்
பல துறைகளில் பணியாற்ற விருப்பம் உள்ளவர்கள்
தொடர்பு கொள்க!

Mail: mitrapicture@yahoo.com

Call: **9840502238**

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