பல்சுவை மாத இதழ்

மித்ரா டைம்ஸ்

MITRA TIMES

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்
Tamil & English Monthly

மலர்: 07 இதழ்: 5 | அக்டோபர் 2021 | விலை ரூ. 20/- | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-
Vol.: 07 Issue: 5 | October 2021 | Price Rs. 20 | Annual Subscription Rs.240/-

தீப்பொறியும்,
தீபத் திரியும்!
- ஆசிரியர் கடிதம்

திருநந்தீஸ்வரரை
வணங்கினால்
திருமணம் நிச்சயம்
கைகூடும்!

அமெரிக்காவில் மோடி:
'அன்றும் இன்றும்'

சின்னத்திரையில்
சாதித்தேன்:
இயக்குனர்
அருள்ராய்!

மழலைச் செல்வம்
பெற உதவும்
மகிழம் பூ!

ஏற்றுமதியில் ஏற்றம் திட்டத்தின் மூலம் இளைஞர்களுக்கு
வேலைவாய்ப்பை உறுதி செய்த முதல்வர்!

மித்ரா குழுமங்களின் நிறுவனரும், மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியருமான திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் செப்டம்பர் 15–ஆம் தேதி தன்னுடைய பிறந்தநாளை குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் கொண்டாடினார்.

ஆசிரியர் கடிதம்

தீப்பொறியும், தீபத் திரியும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்.

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் 2015 ஜூன் மாதம் தொடங்கப்பட்டு இன்று உங்கள் கரங்களில் எழுபத்தி ஆறாவது இதழ் தவழ்கிறது. மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழில் வெளியாகும் அனைத்துப் பகுதிகளும் வாசகர்களின் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது என்பதை அறிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். குறிப்பாக என் எண்ணம் என்ற ஆசிரியர் கடிதம் அனைவரது ஆதரவையும் பெற்றுள்ளது. அதன் காரணமாக அந்த கடிதங்களை தொகுத்து புத்தகமாக முதல் பாகமாக தயாரிக்கப்பட்டு அது மாண்புமிகு நீதியரசர்கள் திருக்கரங்களால் வெளியிடப்பட்டது. அதைத்தொடர்ந்து இரண்டு, மூன்றாம் பாகம் புத்தக வடிவில் தயாராகிக்கொண்டிருக்கிறது. விரைவில் விழா ஒன்றை ஏற்பாடு செய்து அதில் அந்த புத்தகத்தை வெளியிட உள்ளோம். வாசகர்களின் ஆதரவு இன்றி எந்த படைப்பும் வெற்றி அடையாது என்பதை இதன் மூலம் உறுதியாக நான் தெரிந்து கொள்கிறேன்.

பொதுவாக மனிதர்கள் இரண்டு வகை உண்டு. ஒரே செயலை இருவர் செய்தாலும் அந்த செயல்பாடு அதனுடைய பயன்பாடு வெவ்வேறு வடிவில் அமைந்திருக்கும். மனிதர்கள் தீப்பொறி ஆகவும்,தீபத் திரியாகவும் இருப்பார்கள். இல்லங்கள்தோறும் கார்த்திகை தீபத்தன்று, அகல் விளக்கு ஏற்றி உற்சாகமாகக் கொண்டாடுவர்.அதே நேரத்தில்சிறுவர்கள் துணி பந்தின் உள்பகுதியில் சூடத்தை ஏற்றி வைத்ததும், அது தீப்பொறிகளை வெளியேற்றும். இப்போது கயிற்றின் நுனியை பிடித்து தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வேகமாக மாவலியை சுற்றும்போது தீப்பொறிகள் நெருப்பு வளையத்தை தோற்றுவிக்கும். ஒரே பொருள் தான் என்றாலும் அதன் பயன்பாட்டில் உள்ள வித்தியாசத்தை நாம் அறியமுடிகிறது. அதைப்போல மனிதர்கள் அவர்கள் செயல்களால் தாங்கள் யார் என்பதை உலகத்துக்கு காட்டுகிறார்கள்.

நெருப்பினால் சமைக்க முடியும் .அதே நெருப்பால் குடிசைகளை அழிக்கவும் முடியும். கத்தியைக் கொண்டு காய்கறி பழங்களை நறுக்க முடியும் அதே கத்தியால் அடுத்தவரை காயப்படுத்த முடியும். அது பயன்படுத்துவோரைப் பொறுத்தது. அதைப்போலத்தான் எந்த துறையானாலும், எந்த செயலானாலும், எந்த மனிதன் செய்தாலும் அடுத்தவருக்கு பயன்தராத எந்த செயலும் நியாயமான செயலாக இருக்கமுடியாது. சமீபத்தில் சாலையில் போக்குவரத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் விதமாக எடுத்த நடவடிக்கைகள் இரண்டு இடங்களில் வெவ்வேறு கோணத்தை உருவாக்கியது.

என் எண்ணம்

நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசனின் 93வது பிறந்த நாள் விழாவையொட்டி சென்னை அடையாறு சாலையில் உள்ள சிவாஜி மணிமண்டபத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் மற்றும் அமைச்சர்கள், எம்பிக்கள், எம்எல்ஏக்கள் கலந்து கொண்டனர். முதலமைச்சரின் வருகைக்காக சாலைகளின் இரு பக்கமும் தடுப்புகளை அமைத்து சாலைகளில் போக்குவரத்து நிறுத்தி வைத்தனர்.

இதனால் போக்குவரத்து நெரிசல் ஏற்பட்டதால், காலையில் பணிக்கு செல்பவர்களுக்கு மிகுந்த சிரமம் ஏற்பட்டது. அப்போது, அந்த சாலை வழியாக உயர்நீதிமன்றம் வந்த நீதிபதி ஆனந்த் வெங்கடேஷ் வாகனத்தையும் காவல்துறையினர் தடுத்துள்ளனர். இதனால் நீதிபதி சுமார் 25 நிமிடங்கள் தாமதமாக உயர்நீதிமன்றத்திற்கு சென்றார். மேலும், போக்குவரத்தை தடை செய்தால் பணி பாதிக்கப்பட்டது குறித்து விளக்கம் அளிக்க வேண்டும் என்று தமிழக அரசுக்கு நீதிபதி ஆனந்த் வெங்கடேஷ் உத்தரவிட்டிருந்தார்.

இதையடுத்து, காணொலி காட்சி மூலம் ஆஜரான உள்துறை செயலாளர் பிரபாகரிடம், எதற்காக 25 நிமிடங்கள் தடுத்து நிறுத்தினீர்கள்..? பொது ஊழியரான என்னை பணி செய்ய விடாமல் தடுத்தது நீதிமன்ற அவமதிப்பாகாதா.? என்று சரமாரியாக கேள்வி எழுப்பினார்.

நடந்த இந்த சம்பவத்திற்கு வருத்தம் தெரிவித்ததாகக் கூறிய செயலாளர், எதிர்காலத்தில் இது போன்ற நிகழ்வு நடைபெறாது என உறுதியளித்தார். இதைத் தொடர்ந்து, முதலமைச்சர் மற்றும் அமைச்சர்களுக்கு வழங்கப்படும் அதே மரியாதையை நீதிபதிகளுக்கும் அளிக்க வேண்டும் என தமிழக அரசுக்கு உத்தரவிட்டார்.

சென்னை காந்தி இர்வின் சாலையில் நடைபெற்ற வெள்ளத்தடுப்பு பணியை ஆய்வு செய்ய முதல்வர் வந்த போது எதிர்ப்புறம் பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலையில் போக்கு வரத்து நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது. சாலையில் இறங்கி நடந்து செல்லும்போது இதை கவனித்த முதல்வர் “எதற்காக எதிர்திசையில் போக்குவரத்தை நிறுத்தி பொதுமக்களை சிரமப்படுத்துகிறீர்கள்”என்று கடிந்து கொண்டதாக ஊடகங்களில் செய்தி வெளியானது.

“மற்றவர்களுக்கு உதவாத போதிலும் உபத்திரவம் தராதீர்”என்ற முன்னோரின் வாக்குப்படி நடப்போம்!

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 07 செப்டம்பர் 2021 டைம்ஸ்-4

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் & ஆசிரியர்

எம்.எஸ்.மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்

திருமதி. **சுஜாதா மூர்த்தி**

செய்தி ஆசிரியர்

மணவூர் **கி.விடாரண்யம்** பி.ஏ.,பி.ஜி.எல்.,
9789837069, 9962177865

சிறப்பு ஆலோசகர்

கலைமாமணி டாக்டர் நடிகர் **பூவிலங்கு மோகன்**

நிர்வாக ஆசிரியர்

ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்

ஆர்.அரிபாபு, ஆர்.முரளி,
பி.வினோத்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்

கவிஞர் **சுகந்தீனா**

துடுப்பதி ரகுநாதன்

இணையதள செய்தியாளர்

எஸ்.சுருதிலட்சுமி பி.எஸ்சி.,

சட்ட ஆலோசகர்

வி.என்.பிரசாத் எம்.ஏ.,பி.எல்.,

வடிவமைப்பு

vidapublications@gmail.com

விளம்பரம், சந்தா தொடர்புக்கு

சி.இளவரசி
044-23743007 / 8

அலுவலகம்:
001, இன்ஞ்சக்கல் பிளாக், சித்ரா அவென்யூ,
9, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.
தொடர்பு: 044-2374 4661, 23743 007/8
82485 85067
mitratimes2015@gmail.com
www.mitratimes.com

உள்ளே...

7 ஏற்றுமதியில் ஏற்றம் திட்டத்தின் மூலம் இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பை உறுதி செய்த முதல்வர்!

9 அமெரிக்காவில் மோடி! அன்றும்! இன்றும்!

21 இரத்ததானம் செய்யப் போகிறீர்களா?

25 திருநந்தீஸ்வரரை வணங்கினால் திருமணம் நிச்சயம் கைகூடும்!

43 மழலைச் செல்வம் தரும் மகிழம்பூ

49 பெண்களின் வயிற்றுவலிக்கு கைகண்ட மருந்து கல்யாண முருங்கை

உன்னால் முடியும் பெண்ணே!

எங்களால் முடியாதது எதுவுமில்லை

-பம்பரமாய் சுற்றும் அம்பத்தூர் ஆட்டோ ஓட்டுநர் பவானி

முதல்வன் படத்தில் ஒரு காட்சியில் ரகுவரன் அர்ஜுனிடம் “ஒருநாள் ஒரே ஒருநாள் இந்த முதல்வர் சீட்ல உட்கார்ந்து பார்.அப்ப தான் இந்த பதவியில இருக்கறது எவ்வளவு கஷ்டம்னு தெரியும்“ என்பார்.அந்த சவாலை அர்ஜுன் ஏற்று ஒரு நாள் முதல்வரா நடிப்பார்.அது முதல்வன் படம்.அதே மாதிரி ஒரு சம்பவம்தான் ஆட்டோ பவானி விஷயத்திலும் நடந்திருக்கிறது.

ஆனால் சவாலை ஒருநாள் மட்டுமல்ல.. வாழ்க்கை முழுசும் அந்த சவாலை ஏற்று ஜெயித்தவர்தான் அம்பத்தூர் ஆட்டோ பெண்மணி பவானி.

பம்பரம் போல்சுறுசுறுப்பாக சுற்றி தன்னைப்போலவே பல பெண்களுக்கு ஆட்டோ ஓட்டி குடும்பத்தை காப்பாற்றி பல குடும்பங்களில் விளக்கேற்றியிருக்கிறார் பவானி.

இது எப்படி சாத்தியம் என்று பவானியிடம் கேட்டபோது அவர் சொன்னது “24வருஷத்துக்கு முன்ன நடந்ததுங்க. அக்கா வீட்டுக்காரர் ஆட்டோ ஓட்டிக்கிட்டு இருந்தார். சரியா வீட்டுக்கு பணம் கொண்டு வந்து கொடுக்க மாட்டார். இதுதொடர்பாக அவரோட விவாதம் நடத்திய போது அப்போது அவர் சொன்னது. ஆட்டோ ஓட்டுறது எவ்வளவு கஷ்டம்னு தெரியாது. அதை ஓட்டி பார்த்தால்தான் உனக்கு தெரியும் .ஏன் அப்படி சொல்றாருன்னு நினைச்சேன். பொம்பளைங்கள ஆட்டோ ஓட்ட முடியாது அப்படிங்கிற எண்ணம் அவர் மனதில் ஆழ பதிந்து இருந்தது .ஆனால் நான் உடனே சவால் விடுத்து நானும் ஆட்டோ ஓட்டுகிறேன் என்று சொல்லிட்டேன்.

சொன்னதோட நிக்காம அதுக்கான வேலையை ஆரம்பிச்சேன்.

பொறந்தது சூளை போஸ்ட் ஆபீஸ் பக்கத்துல வேலை செஞ்சது அண்ணா நகர்ல ஆட்டோ ஓட்டுநர் நினைச்ச உடனே அங்க வசந்தி அப்படிங்கறவங்க ஆட்டோ ஓட்டிகிட்டிருந்தாங்க அவங்க கிட்ட எனக்கு சொல்லி கொடுங்க அப்படின்னு கேட்டேன் அவங்க ஆட்டோ ஓட்ட சொல்லிக் கொடுத்தாங்க எனக்கு மட்டும்

இல்ல என்ன கூட இருக்கிற மத்தவங்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுங்க அக்கா அப்படின்னு அவங்கள கேட்டேன். அப்படி ஆரம்பிச்சதுதான் இந்த ஆட்டோ சவாரி தொழில்.

1998ல் சென்னை அண்ணாநகர் ப்ளூ ஸ்டார் என்ற இடத்தில் நடிகர் சரத்குமார் தான் இந்த ஆட்டோ ஸ்டாண்ட்டை துவக்கி வைத்தார் .பெண்கள் ஆட்டோ ஓட்டுகிறார்கள் என்ற செய்தி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மீடியாக்களில் வர ஆரம்பித்தது குறிப்பாக ஜெயா தொலைக்காட்சி ,ராஜ் தொலைக்காட்சி, இந்து நாளிதழ் ,பிபிசி ஆகிய ஊடகங்களில்ஆட்டோ ஓட்டும் பெண்கள் குறித்த செய்தி வந்தது .அதைப் பார்த்த ஆதரவற்ற, கணவனால் கைவிடப்பட்ட, ஏழ்மையில் உள்ள, எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்கிற சிந்தனை உள்ள, பெண்கள் எங்களிடம் வர ஆரம்பித்தார்கள் என்னுடன்

அப்போது இந்த சேவைகளில் உடன் இருந்தவர், இன்றும் இருப்பவர் என் பிரண்ட் மீனாட்சி. அன்றைக்கு 50, 100 என்று ஆரம்பித்த ஆட்டோ ஓட்டும் பெண்களின் தொகை இன்று 500ஐ தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

“இப்படி முழு நேரம் ஆட்டோ ஓட்டும் தொழில் இருப்பதால் குடும்பத்தை உங்களால் கவனிக்க முடிகிறதா?”

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை ஆரம்பத்தில் என்னுடைய அம்மா இந்தத் தொழில் நமக்கு ஆகாது என்று எச்சரித்தார்கள். அதனால் என்னிடம் கொஞ்ச நாள் பேசாமல் இருந்தார்கள். சாப்பாடு கூட வெளியில் சாப்பிடும் நிலை வந்தது. என்னுடைய பிடிவாதத்தையும் என்னுடைய தொழிலுக்கு மற்றவர்கள் காட்டுகின்ற மரியாதையும் பார்த்த அம்மா தன்னுடைய நிலையை மாற்றிக்கொண்டு எனக்கு முழு சப்போர்ட் செய்தார்கள்.

காதல் திருமணம். அவர் பேரு பத்மநாபன். ஒரு பையன். பேரு பார்த்திபன். கணவர் எனக்கு ரொம்ப சப்போர்ட்டா இருக்காரு. பையன் தான் போதும் நிறுத்துமா? வேண்டாம் அப்படிங்கறான். ஆனா நான்தான் என்னுடைய உடம்பில் தெம்பு இருக்கும் வரை இதை நான் விடமாட்டேன் என்று உறுதியாக அவனிடம் சொல்லிவிட்டேன் அவனை படித்து பட்டதாரி ஆகி மிகப்பெரிய வேலையை வலையில் அவரை அமர வைப்பது தான் இப்போது என் முன்பு உள்ள சவால். அந்த சவாலையும் விரைவில் செய்து முடிப்பேன்”என்கிறார் பவானி.

பல பெண்களின் வாழ்க்கையில் விளக்கேற்றி வைத்த பவானி அவரது குடும்பத்தில் அவர் நினைத்த மாதிரியே எல்லாரும் நடக்க வேண்டும் என்று வாழ்த்திவிட்டு வந்தோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி.

ஏற்றுமதியில் ஏற்றம் திட்டத்தின் மூலம் இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பை உறுதி செய்த முதல்வர்!

தமிழகத்தில் 41,695 பேருக்கு வேலைவாய்ப்புகளை அளிக்கும் வகையில் ரூ.2,120 கோடியில் தொழில் முதலீடுகளுக்கான புரிந்துணார்வு ஒப்பந்தங்கள் செய்யப்பட்டன.

சென்னையில் ஏற்றுமதியில் ஏற்றம் - முன்னணியில் தமிழ்நாடு என்ற தலைப்பில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில், முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் முன்னிலையில் புதிய ஒப்பந்தங்கள் பரிமாறப்பட்டன. புரிந்துணார்வு ஒப்பந்தங்களின் விவரம்:

- ராமராஜூ சார்ஜிகல்ஸ் ரூ.425 கோடி முதலீடு 1,600 பேருக்கு வேலை, கங்கைகொண்டான், திருநெல்வேலி.
- கனம் லாடெக்ஸ் ரூ.310 கோடி 1,600 பேருக்கு வேலை திருநெல்வேலி சிறப்புப் பொருளாதார மண்டலம்.
- பினாக்கல் இன்போடெக் ரூ.286.34 கோடி 3,600 பேருக்கு வேலை, மதுரை எல்காட்.
- மோஹிப் குழுமம் ரூ.225 கோடி முதலீடு 23,175 பேருக்கு வேலை ஆம்பூர்.
- யூசி வோர்ல்ட் ஆன்லைன் ரூ.130 கோடி 4,000 பேருக்கு வேலை தூத்துக்குடி.
- ருபில்லா இன்டார்நேஷனல் ரூ.100 கோடி முதலீடு 200 பேருக்கு வேலை திண்டுக்கல்.
- தைரோமொர் டெக்னாலஜி ரூ.100 கோடி முதலீடு 100 பேருக்கு வேலை செங்கல்பட்டு.
- சக்தி ஸ்டீல்ஸ் ரூ.69.2 கோடி முதலீடு 825 பேருக்கு வேலை செங்கல்பட்டு.
- ஐசக் பாய்லார்ஸ் ரூ.50 கோடி முதலீடு 100 பேருக்கு வேலை. நான்குநேரி, திருநெல்வேலி.
- வார்ஷா ஸ்டோன்ஸ் ரூ.50 கோடி முதலீடு 50 பேருக்கு வேலை கிருஷ்ணகிரி.
- கே.எச்.எக்ஸ்போர்ட்ஸ் இந்தியா பிரைவேட் லிமிடெட் ரூ.50 கோடி முதலீடு 2,500 பேருக்கு வேலை ராணிப்பேட்டை.
- பிபிகே குழுமம் ரூ.35 கோடி முதலீடு 1,000 பேருக்கு வேலை ராணிப்பேட்டை.
- எமரால்டு டயார் நிறுவனம் ரூ.30 கோடி முதலீடு 300 பேருக்கு வேலை கும்மிடிப்பூண்டி.

❖ சோன்கம் ஸ்டோன்ஸ் ரூ.20 கோடி முதலீடு 100 பேருக்கு வேலை மதுரை.

❖ பிரிசிஷியன் ஆட்டோ உதிரி பாகங்கள் உற்பத்தி ரூ.50 கோடி முதலீடு 300 பேருக்கு வேலை திருவள்ளூர்.

❖ எஸ்விஎன் எக்ஸ்போர்ட்ஸ் ரூ.40 கோடி முதலீடு 70 பேருக்கு வேலை தஞ்சாவூர்.

❖ பாபுஜி சார்ஜிகல்ஸ் ரூ.35 கோடி முதலீடு 250 பேருக்கு வேலை கிருஷ்ணகிரி.

❖ கேஆர்ஆர் ரூ.25 கோடி 400 பேருக்கு வேலை சென்னை.

❖ துகார் மோட்டார் ரூ.20 கோடி முதலீடு 200 பேருக்கு வேலை மதுரை.

❖ ஜியோஜென் பயோடெக் ரூ.20 கோடி 100 பேருக்கு வேலை காஞ் சிபுரம்.

❖ ஸ்ரீஎம்ஆர்என்எக்ஸ்போர்ட் ரூ.20 கோடி முதலீடு 40 பேருக்கு வேலை சேலம்.

❖ ஜேகே கியார் ரூ.10 கோடி முதலீடு 500 பேருக்கு வேலை கிருஷ்ணகிரி.

❖ அமார்இல்ஸ் ஹெல்த்கோர் ரூ.10 கோடி முதலீடு 400 பேருக்கு வேலை கிருஷ்ணகிரி.

❖ க்ரியேடிவ் ஹேண்ட்ஸ் ரூ.10 கோடி முதலீடு 285 பேருக்கு வேலை திருச்சி.

மொத்த தொகை ரூ.2,120.54.

வேலைவாய்ப்பு 41,695.

42 காட்சி அரங்குகள்

ஏற்றுமதியில் ஏற்றம், முன்னணியில் தமிழ்நாடு என்ற நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற கலைவாணார் அரங்கத்தின் முதல் தளத்தில் 42 காட்சி அரங்குகளுடன் கண்காட்சி அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

இந்த கண்காட்சியில் தமிழக அரசின் துறையான கோ ஆப்டெக்ஸ் நிறுவனம், சேலத்தைச் சோர்ந்த இயற்கை விளைபொருள் உற்பத்தி நிறுவனமான வசிஷ்டா உழவார் உற்பத்தியாளார் குழு ஆகியன காட்சி அரங்குகளை அமைத்திருந்தன. கோ ஆப்டெக்ஸ் நிறுவனம் சார்பில் ஜெ ர்மனி உள்ளிட்ட மேலை நாடுகளுக்கு துணிவகைகள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. அந்த துணிகள் அனைத்தும் காட்சிப்படுத்தப்பட்டு இருந்தன. புதன்கிழமை ஒரு நாள் மட்டுமே இந்தக் கண்காட்சி நடத்தப்பட்டது.

– கே.கலியபெருமாள் (K.P)

அமெரிக்காவில் மோடி!

அன்றும்! இன்றும்!

2019ம் ஆண்டில், டொனால்டு ட்ரம்ப் அமெரிக்க அதிபராக இருந்தபோது அமெரிக்கா சென்றிருந்தார் மோடி. அந்தச் சமயத்தில் மோடிக்கு அமோக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. சென்ற இடங்களிலெல்லாம் மோடியைக் காண மக்கள் குவிந்தனர். அமெரிக்காவின் டெக்ஸாஸ் மாகாணத்தில் 'ஹௌடி மோடி' நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. மோடிக்கும் ட்ரம்ப்புக்கும் இடையே நல்லுறவு நிலவிய காரணத்தால், அந்த நிகழ்ச்சியில் இருவரும் மாறி மாறிப் புகழ்ந்துகொண்டனர். இந்த நிகழ்வில் சுமார் 50,000 பேர் கலந்துகொண்டனர். இந்த நிகழ்ச்சியில், இந்திய வம்சாவளியினர் முன்பு பேசிய மோடி, 2020 அமெரிக்க அதிபர் தேர்தலுக்காக ட்ரம்ப்பை வெளிப்படையாகவே ஆதரித்தார்.

பதிலுக்கு ட்ரம்ப்பும் மோடியை ஏகத்துக்குப் புகழ்ந்து தள்ளினார். பிரதமர் மோடி நியூயார்க் சென்றிருந்தபோதும், அங்கு அவருக்கு அமோக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. அவரைக் காண ஏராளமான மக்கள் அங்கு கூடியிருந்தனர். 'ஹௌடி மோடி' நிகழ்ச்சி குறித்தும், மோடியின் அமெரிக்க வருகை குறித்தும் அமெரிக்க ஊடகங்களும் செய்தித்தாள்களும் தொடர்ச்சியாகச் செய்திகளை வெளியிட்டன. ஒருசில செய்தித்தாள்களில் மட்டும், இந்தியாவில் மனித உரிமை மீறல்கள் நடக்கின்றன என்றும், மோடியை 'இந்தியாவின் ட்ரம்ப்' என்றும் விமர்சனம் செய்து கட்டுரை வெளியிட்டிருந்தனர்.

ஆனால், கடந்த முறை அமெரிக்கா சென்றபோது மோடிக்குக் கிடைத்த வரவேற்பும் முக்கியத்துவமும் இந்த முறை கிடைக்கவில்லை எனச் சொல்லப்படுகிறது. கடந்த முறையோடு ஒப்பிடும்போது, எல்லாமே அப்படியே தலைகீழாக மாறிவிட்டதாகவும் தகவல்கள் சொல்லப்படுகின்றன.

மோடி, அமெரிக்க அதிபர் பைடனைச் சந்திக்கச் சென்றபோது, வெள்ளை மாளிகைக்கு வெளியே வந்து பைடன் அவரை வரவேற்கவில்லை. வெள்ளை மாளிகை அதிகாரி ஒருவர் மோடியை வரவேற்று, நேரடியாக ஓவல் அலுவலகத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார். அங்குதான் பைடன், மோடியை வரவேற்றார். கடந்த முறை அமெரிக்கா சென்றிருந்த மோடியை, அப்போதைய அதிபர் ட்ரம்ப்பும், அவரின் மனைவி மெலனியாவும் வெள்ளை மாளிகைக்கு வெளியே வந்து வரவேற்பளித்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

யாரைச் சந்தித்தாலும், எந்த நிகழ்வில் கலந்துகொண்டாலும் அது தொடர்பாக மறக்காமல் உடனே தனது ட்விட்டர்

பக்கத்தில் பதிவிடுவார் கமலா ஹாரிஸ். சிறிய நாடான ஜாம்பியாவின் அதிபரைச் சந்தித்தது குறித்துக்கூடக் கமலா ஹாரிஸ் ட்வீட் செய்திருந்தார். ஆனால், பிரதமர் மோடியைச் சந்தித்தது குறித்து எந்தவொரு பதிவும் கமலா ஹாரிஸின் ட்விட்டர் பக்கத்தில் இடம்பெறவில்லை. இதையடுத்து இது குறித்துப் பல்வேறு கோரிக்கைகள் எழ, மோடியுடனான சந்திப்பு குறித்து மறுநாள் ட்வீட் செய்தார் கமலா ஹாரிஸ். இந்திய வெளியுறவுத்துறை அதிகாரிகள் அழுத்தம் கொடுத்த பின்னரே கமலா ஹாரிஸ் கணக்கிலிருந்து ட்வீட் செய்யப்பட்டிருக்கிறது” என்கிறார்கள். அமெரிக்கப் பத்திரிகைகள் பலவும் மோடியின் அமெரிக்க வருகை பற்றி எந்தவொரு பெரிய செய்தியும் வெளியிடவில்லை. கடந்த முறை அமெரிக்கக் காட்சி ஊடகங்களில் தலைப்புச் செய்தியாக இருந்த மோடியின் அமெரிக்க வருகை, இந்த முறை துளியும் கண்டுகொள்ளப்படவில்லை.

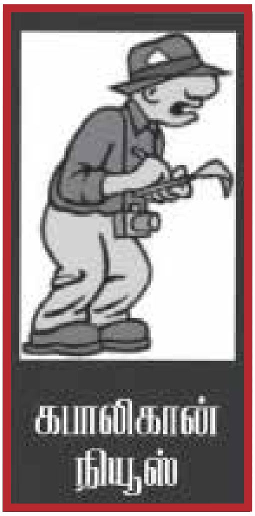
மோடி, வெள்ளை மாளிகைக்கு வந்த சமயத்தில் அவரை வரவேற்க நூற்றுக்கணக்கான இந்திய வம்சாவளி மக்கள் பதாகைகளுடன் வெள்ளை மாளிகைக்கு வெளியில் காத்திருந்தனர். அதேநேரத்தில், மோடிக்கு எதிரான முழக்கங்களோடும் பதாகைகளோடும் பல பேர் வெள்ளை மாளிகைக்கு அருகில் குவிந்திருந்தனர். அவர்களில் பலரும் சீக்கியர்கள் எனச் சொல்லப்படுகிறது. மோடிக்கு எதிராகக் கோஷமிட்டவர்களின் கைகளில் ‘கோ பேக் மோடி’ என்பது போன்ற பல்வேறு பதாகைகள் இருந்ததையும் காண முடிந்தது. ஐ.நா பொதுக்கூட்டம் நடைபெற்ற இடத்துக்கு வெளியிலும் மோடிக்கு எதிராக கோஷமிட்டு போராட்டங்கள் நடைபெற்றன.

– வைத்தியநாதன்

கபாலிகான் "நதியினில் வெள்ளம் கரையினில் நெருப்பு இரண்டுக்கும் நடுவே இறைவனின் சிரிப்பு" என்று பாடியபடியே உள்ளே வந்தார் அந்த கபாலிகான்.

"என்ன இது ஓபிஎஸ் போன மாசம் சட்டசபையில் பாடியதை இப்ப நீங்க பாடறீங்களே?"என்று சொல்லியபடி ஒரு கிரீன் டீயை நீட்டினோம். வாங்கி குடித்தவர்

"அவர் அன்னைக்கு பாடினது இன்னிக்கு எல்லா அரசியல் கட்சி தலைவர்கள் மனசுக்குள்ளே பாடி இருக்காங்க"



ஆஹா ஏதோ புதிய விஷயம் சொல்லப் போறார் அதுக்குத்தான் இந்த பாட்டா ன்னு யோசிச்சுகிட்டிருக்கும்போதே...

"எல்லாம் உள்ளாட்சித் தேர்தல் செய்கின்ற செயல் தான் அப்படி பாட வைக்கிறது" என்றார்.

"உள்ளாட்சித் தேர்தலுக்கு என்ன நல்லாத்தான் போயிட்டு இருக்கு?"

"ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு கவலை"

சொல்லுங்க

முதல்ல ஆளும் கட்சி?

அவங்களுக்கு என்ன பிரச்னை?

"தொண்டர்களின் மனநிலை தான் காரணம்.ஆட்சிக்கு வந்த நாளிலிருந்து இதுவரை கட்சிக்காரர் என்ற வகையில் எதையும் தங்களால் சாதிக்க முடியவில்லை என்ற ஆதங்கம் அடிமட்ட தொண்டர்கள் இடையே உள்ளது.தளபதி ஆட்சிக்கு வரவேண்டும் முதல்வராக வேண்டும் என்று வெறித்தனமாக வேலை செய்த கட்சிக்காரர்கள் இன்றைக்கு ஆளும் கட்சியின் நிர்வாகிகள் தொண்டர்களுக்கு சரியான கவனிப்பு மரியாதை கொடுப்பதில்லை என்ற எண்ணம் கும்மிடிபூண்டி முதல் கன்னியாகுமரி வரை பரவியிருக்கிறது.

ஓ...

"ஆனா 9 மாவட்டத்திற்கான தேர்தல்தானே இது?"

ஆமா வேலூர், ராணிப்பேட்டை, திருப்பத்தூர் இந்த மூன்று மாவட்டத்திலும் துரைமுருகன் பேசிய பேச்சு கட்சிக்குள்ளேயே மனக்குறையை ஏற்படுத்திடுச்சு. தேவையில்லாமல் எம்ஜிஆரையும், கூட்டணி கட்சித் தலைவர் வைகோ அவர்களையும் விமர்சித்ததால் பெரும் குழப்பத்துக்கு ஆளாகி உள்ளார்கள்.

"உண்மை தானே சொன்னாரு"

"அத உள்ளாட்சித் தேர்தல் நேரத்துல சொன்னது தான் தப்பு"

எப்படி?

உள்ளாட்சித் தேர்தல் ஒன்றிய கவுன்சிலர் பதவிக்கு போட்டியிடுவது வரை கட்சி அடிப்படையில் சின்னங்கள் ஒதுக்கப்பட்டு நடைபெறும்.

சரி!

அதற்கு கீழே உள்ள பதவிகள் உறவினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து என்ற கட்சிக்கு அப்பாற்பட்ட பதவிகள்.

"என்ன சொல்ல வரீங்க"

"எம்ஜிஆர் ஆதரவாளர்களாக இருந்தாலும் உறவினர்களுக்காக திமுகவினருக்கு வாக்களிக்கும் சூழல் சில இடங்களில் உருவாகி இருக்கும். அதைப்போல மதிமுகவினர் ஊருக்கு 5 பேர் என்றாலும் அவர்களது வாக்கு இடம் மாறி போனால் வெற்றி தடம் மாறிப்போகும்!"முதல்வரும் தலையிட்டால் மட்டும் திமுகவின் வெற்றி சாத்தியம் என்கிறார்கள் அரசியல் விமர்சகர்கள்.

"எடப்பாடி தலைமையில் அதிமுகவினர் தேர்தல் பணியில் சுறுசுறுப்பாக பணியாற்றினாலும் ஓபிஎஸ் ஆதரவாளர்கள் தங்களுக்கு சம்பந்தமே இல்லாத போல நடந்து கொள்வதாக குற்றச்சாட்டு எழுந்துள்ளது எனவே ஒற்றுமை இல்லாவிட்டால் கட்சிக்கு வெற்றி வாய்ப்பில்லை".

"அப்போ இந்த தேர்தல்ல எந்தக் கட்சியுமே சந்தோஷமா இல்லையோ?

"ஏன் இல்லை பாஜக ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கே?"

எப்படி?

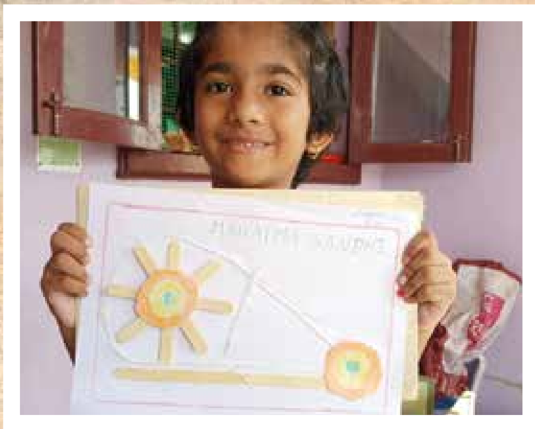
"தங்கள் கூட்டணியிலிருந்து பாமக வெளியேறியதால் தாங்கள் கேட்ட இடத்தை அண்ணா திமுக தருவது என்பது சுலபமாகி விட்டது. எனவே சுமூகமாக பேச்சுவார்த்தை நடந்தது அவர்களுக்கு ஒரு சந்தோசம்."

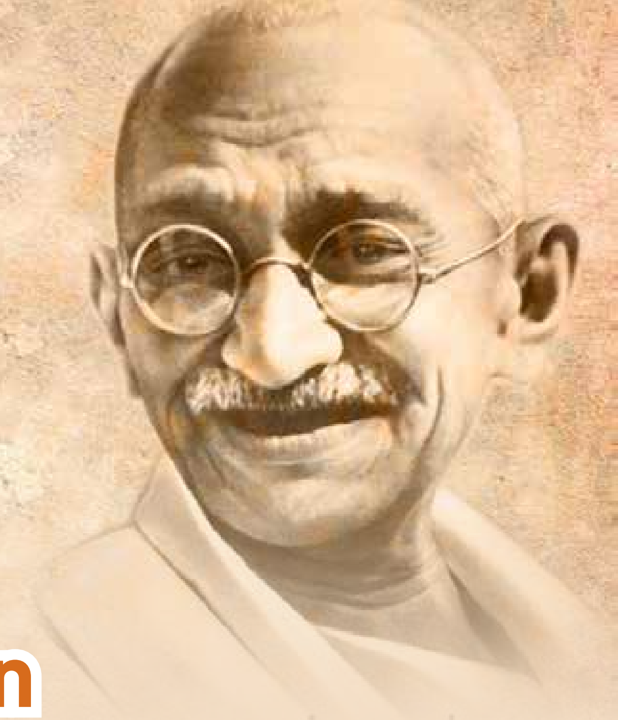
ஓ...

"ஆனால் காங்கிரஸ் கட்சிக்கு தங்களுக்கு கேட்ட இடங்கள் கிடைக்காத வருத்தம் இருக்கிறது".

"அப்போ உள்ளாட்சித் தேர்தல் முடிவுகள் பரபரப்பா இருக்கும்னு சொல்லுங்க"

தேர்தல் முடிவுகள் மட்டுமல்ல தேர்தலுக்குப் பிறகும் அரசியல் பரபரப்பு செய்திகள் இருக்கும் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலிகான்...





Remarkable day:

Father of Nation

Mahatma Gandhiji is revered in India as the Father of the Nation. Much before the Constitution of Free India conferred the title of the Father of the Nation upon the Mahatma, it was Netaji Subhash Chandra Bose who first addressed him as such in his condolence message to the Mahatma on the demise of Kasturba.

Ba and Bapu had been interned at Aga Khan Palace, Pune in the wake of the Quit India Movement. It was while serving the prison term Kasturba passed away on 22 February, 1944. Concerned about Gandhiji, Netaji sent the following message to the Mahatma on Azad Hind Radio, Rangoon on 4th June, 1944.

"..........Nobody would be more happy than ourselves if by any chance our countrymen at home should succeed in liberating themselves through their own efforts or by any chance, the British Government accepts your `Quit India' resolution and gives effect to it. We are, however proceeding on the assumption that neither of the above is possible and that a struggle is inevitable. Father of our Nation in this holy war for India's liberation, we ask for your blessings and good wishes". The above message also proves beyond any doubt Netaji's reverence and warm feelings towards Gandhiji whom he had addressed as 'The Father of the Nation'.

One of the revered personalities of the world, Mahatma Gandhi, led the freedom movement of India to secure independence from 200 years of oppression and discrimination under British rule. Gandhi's inspiring leadership brought him the name, Mahatma. He was born on October 2, 1869, and every year, this day is celebrated as Gandhi Jayanti in India. He died on January 30, 1948, one year after India's independence. The day of Gandhiji's assassination (January 30) is observed as the National Martyr's day in India.

Gandhi was married during his early teens. He married his 14-year old bride Kasturbha Gandhi when he was just thirteen. He had four sons before taking a vow of celibacy for a lifetime.

Mahatma Gandhi's birthday, on October 2, is observed as International Day of Non-violence. It is a fitting tribute that the world gave Mahatma for his tremendous achievement and contribution towards politics, philosophy, and society.

Gandhi followed a vegetarian diet. He wrote a book titled ' The Moral Basis of Vegetarianism'. Gandhi limited his diet to raw vegetables, curd, fruits, seeds and nuts. He is also known to have favoured goat milk.

Gandhi played a key role in gaining India's independence from the British rule in 1947 by peaceful means and spreading the message of non-violence, and he was given the title "Father of the Nation."

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

சென்னை புதுச்சேரி பார் கவுன்சில் முன்னாள் தலைவர் திரு. டி. செல்வம் – திருமதி. ஜீவரத்தினம் இணையரின் அன்பு மகன் வழக்கறிஞர் எஸ்.பிரவீன்நாத் – டி.எஸ்.ஸ்ரீ சுபாங்கி (திரு. திருமுருகன் – திருமதி. சிவ வாணி தம்பதிகளின் மகள்) திருமண வரவேற்பில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி தமது குடும்பத்தினருடன் கலந்து கொண்டு மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

முன்னாள் முதல்வர் கலைஞர் தயாளு அம்மாள் அவர்களின் பேத்தியும் திரு.முரசொலி செல்வம், திருமதி. செல்வி, பேத்தியும் டாக்டர் ஜோதிமணி – டாக்டர் எழிலரசி மகளுமான பிரியா ஜோதிமணி பொன்னவலு சாய் ஸ்ரீசந்தீப் ரெட்டி (தெய்வத் திரு.பொன்னவலு சசிதர்ரெட்டி – பொன்னுவலு பிரதிமாரெட்டி அவர்களின் மகன்)திருமண வரவேற்பில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் தமது குடும்பத்தினருடன் பங்கு கொண்டு மணமக்களை வாழ்த்தினார். உடன் திரு.ஜோதிமணி குடும்பத்தினர் திருமதி.உமாமகேஸ்வரி,வேலூர் பிரபு.

EPISODE: 5

Head for the article

ANCIENT KINGDOM'S OF CHERA, CHOLA AND PANDYAS

Among the Chera Kings , Cheran Senguttuvan was considered as a bravest King and brought name and fame not only for Cheras but also for the whole Thamilagam. We will see about him latter.

After Mandharal Cheral, who was defeated and captured by Pandian Nedunchezhian ((Thalaiyanam kanathu seruvenra Nedunchezhiyan) and after sometime the cheran escaped from the prison of Pandian and returned to his Country and also ruled well which were mentioned by Poets Elankeeranar, Koodalur Kizhar and Gurungozhiyur Kizhar in their poems.

After Mandharal , there were kings like Kanaikkal Irumborai, Kuttuvan Kodhai, Thirukkuttuvan and Kokothai Marban and during their rule, CheraNadu went down in fame and popularity in all branches of their rule

However another King by name Cheraladhan again brought his Country well in all aspects . This King married one Narchonai, the daughter of Gnayuru Cholan and during the same period and time two other famous Kings , Kayavahu I of Lanka and Sri Sathakarni of Sathavahanas (present day Andhra) were RULING their respective Countries with name and fame.

These informations have been mentioned in Silapathikaram. But these informations were not found in other Sangam literatures.

CHERAN SENGUTTUVAN :

He was one of the famous ancient King among the Movendhars like Karikalan of CHOLA DYNASTY and Nedunchezhian's (Ariyapadai and Thalaiyanam kaanum) of PANDYA DYNASTY. During his tenure of 58 years, Cheran Senguttuvan ruled extremely well and also won many battles and among the wars the following battles were famous one's.

The war at Therivayil in which the CHOLA Kingdom was resored to Cholan Killivalvan which made him as a bravest man of Thamilagam at that time.

He also defeated Kadambas(Pirates) and destroyed the backbone on the Arabian peninsula and paved the way for merchants ships moving freely which resulted in big trade with Arabian traders. The pirates were totally wiped out from his coastal areas.

In the Mogoor war he defeated Pandian King and restored Thenpandi to the King Palayan.

Cheran Senguttuvan invaded north and went upto Himalayas and on his way he defeated the Kings Kanaga and Vijaya and the reason was that that these Kings had uttered very badly about The Kings of Thamilagam

He CONSTRUCTED a Temple for Kannagi which were ably supported by his Poet Seethalai Sathanar and by his younger brother Elangovadigal who composed Silapathikaram.

Cheran Senguttuvan was one of the greatest ruler and maintained cordial relations with all his neighboring countries , which was called as Golden Era of Thamilagam.

Earlier in the 3'rd Chapter , I mentioned about the Ancient Kingdoms and Kings of Magatham from the Kings Bimbisara , (543 b.c to 491 b.c) his son

Concept by:
Dr. V. BALATHANDAYUTHAPANI
DCP RTD
Cell: 7904354721

Ajashatru (491 b.c to 461 b.c) King Shishunaga and his sons(461b.c to 362 b.c) and King Mahapadma nanda of Nanda DYNASTY (362 b.c to 324 b.c) the last Nanda King Dhannandhan was defeated and killed by Chandra Gupta Mourya in 324 b.c.with the active support and guidance of Chanakkia.

According to the ancient literatures , the historical developments taken place in ancient Thamilagam from 350 b.c to 30 A D were known to us.

The great Poet Mamulanar who was living for 90 years , brought out so many interesting facts about the happenings during that time.

The poems of Mamulanar are the ones that fixes the years of history. Similarly from the Poems of Poet Elankeeranar to Poet Kovur Kizhar we are firm on fixing the years of history and the ancient Kingdoms and Kings ruled not only Thamilagam but also the northern rulers. Similarly from ROCK INSCRIPTIONS of Pugalur, King Ashoka, Samba , King Karavelan of Orissa, Andhuvan and Pittamkotran etc we came to know about the happenings in ancient Country. Similarly from the Coins and from the excavations we came to know about the historical context.

Poet Mamulanar was living during the periods of Nandas and Mauryas and also during the Mauryan invasion of Tamilnadu . Mamulanar had mentioned in his poems about these historical events.

Similarly Mamulanar mentioned about the historical war of Venniparanthalai in which King Karikalan the first defeated Seven Kings including Imayavaramban in the year 275 B.C and SUBSEQUENTLY The King Imayavaramban died due to the humiliation suffered at the hands of KING Karikala which was mentioned by Mamulanar in his poems.

Mauryan kings tried to enter Tamil nadu twice but were beaten by Movendhars effectively . King Bindusara's Mauryan forces were defeated in 290 b.c and also the son of Ashoka was beaten in 190 b.c by the Movendhars. These Movendhars used to unite together , whenever the Northern Rulers used to enter Thamilagam and never allowed them to settle down in those ancient periods. However in 1311 A.D, Malik kaffur , The General of Alla-ud-in Khalji of DELHI SULTANATE entered MADURAI and defeated Pandian Kings Veera Pandian and his brother Sundara Pandian and destroyed MADURAI and the Palaces. Both Brother's were at loggerheads and want to Ascend to the Throne of MADURAI which resulted in the invasion of MADURAI by Malik kafur with the active support of Veera Pandian who wants to capture power of MADURAI by dethroning his Brother. Finally both the PANDIAN princes lost their Kingdom to a Muslim ruler. The reason to highlight this historical facts was nothing but the FREQUENT wars among the Movendhars have caused immense destruction of their Palaces and Forts of those days . In fact in South India and particularly in Thamilagam all most all the Palaces and Forts have been destroyed by these three Kingdoms, whenever they ascend to power , from the start of day one of their rule .

We will now look into the facts regarding the years of RULING their respective countries of Movendhars.

Due to infighting among the Movendhars during the period of Cholan Senganan, The KALAPPIRAR from Kudagu areas of then Kannada entered

Thamilagam in 250 A.D and ruled Thamilagam till 575 A.D . The KALAPPIRAR'S defeated The mighty PALLAVAS, CHOLAS, PANDIAS and CHERAS and made them to disappear and to go under ground. In fact these Movendhars were responsible for their defeats as they were not not maintaining unity. Finally in 575 A D , The Pallava King Simha Vishnu defeated the last KALAPPIRAR King SRI VICKARAMAN and wiped out the KALAPPIRAR from Thamilagam we will see about KALAPPIRAR in the latter Chapter's .

Next, in 11 th Chapter we will see about Ancient CHOLA 's and Ancient PANDYA's and the years of their rules etc.

In the 9 'th CHAPTER, the contribution of Chera Kings ,particularly Cheran Senguttuvan was elaborated and among the Kings Senguttuvan was considered as one of five famous Ancient Moovendhar's of Thamilagam. The other four were Karikalan 1 and 2 of Cholas and Nedunchezhian (Ariapadai and Thalaiyanam kanam) of Pandias and we will discuss about them letter.

CHOLAS.

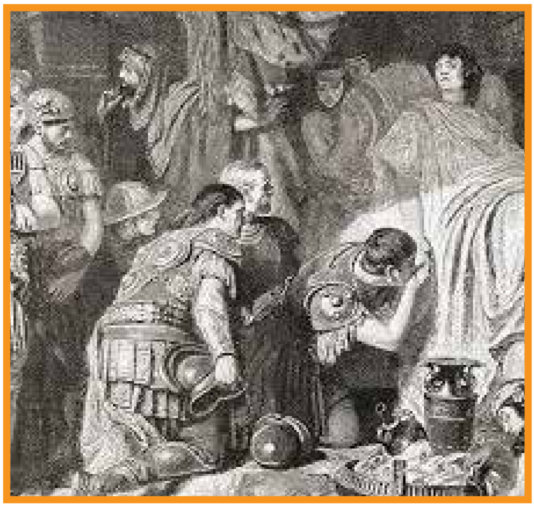
The years of rule of the Chera Vendhars , are confirmed based on the total years of rule of the Chera Vendhars in Pathitrupathu , the appearance of 2'nd comet, the inscriptions of Asoka , Pugalur and Jambai and the coins of Kuttuvan Kothai and Makkothai. Therefore, the years of the rule of the Chera Vendhars are very useful to confirm the reigns of other contemporary Chola and Pandya rulers.

Cholan Perumboot Chenni was a contemporary of Uthiyan Cheralathan of 1'st phase. He ruled for 30 years from 335 B.C to 305 B.C.. His son Ilanchet Chenni became a Vendhan in 305 B C. (It may be remembered in the year 305 B.C, the Mourian King Chandra Gupta defeated the Greek General Selyukas Nikator at the outskirts of pataliputhra when the latter waged a war against Mourias. After the war Chandra Gupta married Helena, the daughter of Selyukas and the was due to the peace treaty between them. We will discuss about them latter.)

Under the leadership of ILANCHET CHENNI, the confederacy of Tamil Kingdoms strengthened their forces to defeat the Mauryan invasion of Tamizhagam in 295 B C when Mouryan King Bindusara was the King of Magadham.

ILANCHET CHENNI battled against Mauryas in " Vallam", then latter in "Pali in 288 B.C, gained a great victory and chased away the Mouryas. He brought great fame to the Cholesterol and Tamils. After the war he was killed in a short time. He ruled for 20 years from 305 B.C to 285 B.C

His son First Karikalan after a great struggle , fought the war of Venni Paranthalai and became the ruler of "Pugar" in 285 B.C. Thereafter, having fought the 'Second Chenni



Paranthalai ' war in 275 B.C. and finally the Battle of ' Vagai Paranthalai, he became the great Vendhan of Tamizhagam in the 3'rd phase. He ruled for 35 years from 285 B.C to 250 B.C.

The son of first Karikalan , Uruvappahrer ILANCHET CHENNI was a Chola Vendhan in the 4'th and 5'th phases. He ruled for 40 years from 250 B.C to 210 B.C. His contemporary was Chera Vendhan Cheran Senguttuvan (the famous King of Cheras , who was fifth ancient King of Cheras).

He waged war in " Nerivayil" and made Cholan Killivalavan as the King of Uraiyur , and then arranged to make Killivalavan the Vendhan of Chola, after the death Uruvappahrer ILANCHET CHENNI. Because of this in 210 BC , KILLIVALAVAN became the Chola Vendhan. But after losing in a war with ThagadurErintha Peruncheral Irumborai in 199 BC, he reclaimed his country. He then fought with the Kosars and Pandyan Palaiyan Maran captured Madurai in 193 BC and gained his lost reputation. He ruled for 20 years from 210 BC to 190 BC . Subsequently, Uruvappahrer ILANCHET CHENNI 's son Second Karikalan became the King of Pugar in 190 BC. He became the Chola Vendhan after his victory in the Third Venni Paranthalai war in 188 BC . He was a contemporary of Thalaiyanganathu Seruvendra Nedunchezhiyan of Pandiya and Yanaikkansey Manthrancheral Irumborai. He was a great Vendhan who built the " GRAND AN AUDIT ' KALLANAI' at Cauvery River. In the year 180 BC he invaded the North and conquered the Deccan region. He ruled for 20 years from 190 BC to 170 BC .

He also invaded Lanka and defeated the Singala Vendhan and brought around 10000 prisoners of war to his Country and these prisoners also helped in the Construction of the famous KALLANAI. We will see about the other Chola and Pandora Kings in the 11Th CHAPTER.....

அன்பால் வெல்வோம்

ஒரு நிமிடத்தில் தோன்றி மறையும் கோபத்தையும், உணர்ச்சியையும் அடக்கி ஆள கற்றுக் கொண்டால், வாழ்க்கையில் எப்பேர்ப்பட்ட சூழ்நிலையையும் கடந்து விடலாம். தன்னை விட அடுத்தவர் சுகமாக வாழ்கிறார் என்கிற எண்ணம் தான் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. எல்லா சூழலிலும் அமைதியாக இருக்கும் அளவிற்கு உங்கள் மனதை பழக்கப் படுத்துங்கள். உங்களது வாழ்க்கை உங்களுக்கு மட்டும் தான் வாழ்க்கை. மற்றவர்களுக்கு வெறும் வேடிக்கை தான்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் மெய்யான அக்கறை கொண்டோர் கண்டிக்கும் போது கோபம் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் பேசும் போது மனதில் பட்டதை அக்கறையோடு பேசுங்கள். அடுத்தவர் பேசும் போது கவனமாக காது கொடுத்து கேளுங்கள்.

யாரோ ஒருவர் துன்பத்தில் இருக்கும் போது, இவர்களிடம் பேசினால் ஆறுதலாக இருக்கும் என்று நினைக்கும். அந்த ஒருவராக நீங்கள் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்க்கை வரமாகும். உங்களை காயப்படுத்தியவற்றை திரும்பத் திரும்ப யோசிப்பதால், அவை ஒருபோதும் உங்களை சிரிக்க விடாது.

பணம் மட்டும் நிம்மதியை கொடுத்துவிடாது. நிம்மதியை கொடுக்கும் சக்தி மனம் ஒன்றுக்கு மட்டுமே உண்டு.

உங்களுக்கு பிடித்தவர்கள் உங்களுக்கு பிடித்ததை மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பது உங்கள் தவறே.

யாரை விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

உண்மையான அன்பு நம்மிடம் பேச நேரத்தை உருவாக்கும். பொய்யான அன்பு நம்மிடம் பேசாமல் இருக்க காரணத்தை உருவாக்கும். அழுகின்ற வினாடியும், சிரிக்கின்ற நிமிடங்களும்.. வாழ்க்கை என்ற காலக்கடிகாரத்தில் நிரந்தரமில்லை.

நம் எளிமையான வாழ்க்கைக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யாதீர்கள்..! நாம் கடினமான வாழ்வை எதிர்கொள்ள பலத்தை கேளுங்கள். பணத்திற்காக அன்பு வைக்காதீர்.. அது பாதியிலே விலகி விடும்.. அழகுக்காக அன்பு வைக்காதீர்.. அது அர்த்தமின்றி போய்விடும். அன்புக்காக அன்பு வையுங்கள்.. அது அஜந்தா ஓவியம் போல் நிலைத்திருக்கும். ஒரு விளக்கு இன்னொரு விளக்கை ஏற்றுவதன் மூலம் எதையும் இழந்து விடாது. ஆனால், அந்த இடத்தின் ஒளி இரண்டு மடங்காகி விடும்..!

நம்மால் முடிந்த வரை அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவோம். அதனால், நாம் பெரிதாக இழக்க போவது ஏதுமில்லை..!!

உங்களால் ஒருவரை உயர்த்தி விட முடியும் என்றால் தயங்காதீர்கள்.. பணம் கொடுத்து உயர்த்தி விட முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை.. உங்களால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை தரும் வார்த்தைகளை கொடுங்கள். உங்களின் நம்பிக்கை தரும் வார்த்தைகள் அவரை ஒரு படி மேலே உயர்த்தும்! இன்றைய விடியல் உங்களுக்கு நல்லதொரு அனுபவத்தை கற்றுத்தரட்டும்.

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00
ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00
ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

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

கடவுள் உங்களை நினைக்க வேண்டுமா?

நீங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று விட்டீர்களா? என்பதை எப்படி கண்டுபிடிக்க ஒரு சுலபமான வழிமுறை...

ஒரு பேனாவையும் பேப்பரையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்......

கேட்கிற ஐந்து கேள்விக்கு உடனே பதில் கிடைத்தால், அதில் உங்கள் பதிலை எழுதுங்கள்....

அதிக நேரம் எடுக்காதீர்கள்....

அதிகம் யோசிக்க தேவையில்லை...

உங்களால் முடியவில்லை என்றால்,

அடுத்த கேள்விக்கு உடனே போய் விடுங்கள்.....

அதுவும் முடியவில்லையானால்...

படித்துக் கொண்டே செல்லுங்கள்..

ரெடியா.....

(1) உலகத்திலேயே மிகப் பெரிய பணக்காரர்கள் ஒரு ஐந்து பேரை சொல்லுங்கள்? பார்க்கலாம்..

(2) 2009 மற்றும் 2015 பாராளுமன்ற தேர்தலில் பிரபல தலைவர்களை தோற்கடித்தவர்களில் ஒரு நாலு பேர் பெயரை சொல்லுங்கள்? பார்க்கலாம்..

(3) சர்வதேச அளவில் நடக்குற அழகிப் போட்டிகளில் ஜெயிச்ச இந்திய பெண்கள் ஒரு நான்கு பேர் பெயரை சொல்லுங்கள்?

(4) நோபல் பரிசு வாங்கிய உங்களுக்கு தெரிந்த ஒரு பத்து பேர் பெயரை சொல்லுங்கள்?

(5) கடைசியா ஆஸ்கார் அவார்ட் வாங்கிய ஐந்து நடிகர் மற்றும் நடிகைகள் பெயரை சொல்லுங்க பார்க்கலாம்?

உங்கள் பதில் உங்களுக்கே திருப்தியா இருந்ததா?

இல்லை தானே?

நாம் யாருக்குமே கடந்த காலத்தின் தலைப்பு செய்திகளோ......

அல்லது தலைப்பு செய்திகளில் இடம் பிடித்தவர்களோ நினைவில் இருப்பதில்லை.....

இத்தனைக்கும் இவங்களெல்லாம் சாதாரண சாதனையாளர்கள் அல்ல..

அந்தந்த துறையில் உச்சத்தை தொட்டவர்கள்.....

மிகப் பெரிய சாதனையாளர்கள்தான்...

ஆனால்..? கைதட்டல்கள் காணாமல் போய்விடுகின்றன. சாதனைகள் மறக்கப்பட்டுவிடுகின்றன.

விருதுகளும் பாராட்டுக்களும் அவர்களுடனேயே புதைந்து போய்விடுகின்றன.

இப்பொழுது இன்னொரு ஐந்து கேள்விகள்

கேட்கிறேன்..

பதில் உடனே கிடைக்கிறதா என்று பாருங்கள்.....

(1) உங்கள் பள்ளிக் காலத்தில் மிகச் சிறப்பாக பாடம் நடத்திய மூன்று ஆசிரியர்கள் பெயரை சொல்லுங்கள்...?

(2) உங்களுக்கு ஆபத்தான நேரத்தில் உதவிய மூன்று நண்பர்களை சொல்லுங்கள்..?

(3) உங்களுக்கு வாழ்க்கையில் பயனுள்ளதை கற்றுக்கொடுத்த சிலர் பெயரை கூறுங்கள்....?

(4) உங்கள் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் மாற்றிய சிலரை கூறுங்கள்...?

(5) நீங்கள் யாருடன் அதிக நேரத்தை செலவழிக்க விரும்புகிறீர்களோ அவர்கள் பெயர்களை சொல்லுங்கள்...?

சில மணித்துளிகளில் விடைகளை பட்டென்று எழுதி குவித்திருப்பீர்களே.......

இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது?

உங்கள் வாழ்க்கையில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்துபவர்கள் பணக்காரர்களோ, புகழ்பெற்றவர்களோ அல்லது பாராட்டுக்களை குவித்தவர்களோ அல்ல.

உங்கள் மீது அக்கறை செலுத்துபவர்களே.

மற்றவர்களை மறக்கும் நீங்கள் இவர்களை மறப்பதில்லை.

பணம், பட்டம், பதவி இவற்றின் மூலம் பெறும் புகழோ, வெற்றியோ நிலையானதல்ல.

பிறருக்கு உதவி செய்து, பிறர் மீது அக்கறை கொண்டு ஒருவர் பெறும் புகழேவெற்றியே நிலையானது.

உங்கள் மாணவர்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் சிலரிடம் இப்படி கேள்விகள் கேட்டு அவர்கள் ஒருவராவது விடையில் உங்கள் பெயரையும் சொல்லுவார்கள் என்றால், நீங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்...

எனவே அடுத்தவர் நெஞ்சில் நீங்கா இடம் பிடிக்க வேண்டுமென்றால் எப்போதும் நல்லதே நினையுங்கள்....

எல்லோருக்கும் நல்லதையே சொல்லுங்கள்....

நல்லதையே செய்யுங்கள்.....

கோவிலுக்கு போய் விழுந்து கும்பிட்டு கடவுள் மனசுல இடம்பிடிக்கிறது இருக்கட்டும். முதலில் நம்மை சுற்றி இருக்கும் மனிதர்களின் மனசுல நமக்கு இடம் இருக்கிறதா என்று மட்டும் யோசியுங்கள்.... கடவுள் தானாக தன் மனதில் உங்களுக்கு இடம் கொடுப்பார்......

மகிழ்ச்சி...

ஒவ்வொரு மனிதனும் சிந்திக்க வேண்டிய ஒரு அற்புதமான பதிவு.... எல்லோருக்கும் பகிர்ந்து சிந்திக்க வையுங்கள்...

– எம்.கிருஷ்ணன், தொழிலதிபர்

இரத்ததானம் செய்யப் போகிறீர்களா?

ஒருவர் 50 கிலோவுக்கு மேல், 18 முதல் 60 வயது வரை உள்ள அனைவரும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இரத்த தானம் செய்யலாம்.

இரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர் சீரான தூக்கம் அவசியம் (குறைந்தது 8 மணி நேரம்).

இரத்த தானம் செய்ய விரும்புபவர்கள், மது மற்றும் புகைப்பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. புகைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், புகைபிடித்து மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு இரத்த தானம் செய்யலாம்.

இரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர், மனஅமைதியுடன் இருக்க வேண்டும்.

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இரத்த தானம் செய்யக்கூடாது.

இரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர் சிறிதளவு தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அருந்தலாம்.

ஏதேனும் தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள், காய்ச்சலில் இருப்பவர்கள், சர்க்கரைநோய், ரத்த அழுத்தம், வலிப்பு, அறுவைசிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள் இரத்த தானம் செய்யக்கூடாது. இரத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னர் ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிட வேண்டும். தடுப்பூசி செலுத்தி கொண்டவர்கள் (கோவிட் 19)15 20 நாட்கள் பிறகே இரத்த தானம் செய்ய முடியும். 18 வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்கள், 45க்கும் கீழ் எடை உள்ளவர்கள், ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக உள்ளவர்கள் இரத்த தானம் செய்யக் கூடாது.

பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலங்களில், கர்ப்பக் காலங்களில் இரத்த தானம் செய்யக் கூடாது. உடலுக்குத் தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து அளிக்கும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

இரத்தம் கொடுத்த பின்னர், பழச்சாறு, ஹெல்தி ஸ்நாக்ஸ் அல்லது ஆரோக்கியமான பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

இரத்தம் கொடுத்த அடுத்த 24 மணி நேரத்துக்கு மது அருந்தக் கூடாது. திரவ உணவை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இரத்தம் கொடுத்த பின்னர், எடை அதிகம் உள்ள பொருள்களைத் தூக்கக் கூடாது. கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது. இரத்தம் கொடுக்கும்போது, இறுக்கமாக அல்லாமல் தளர்வான உடைகளை அணியலாம். இரத்த தானம் செய்ய விருப்பம் உள்ள நண்பர்கள் தங்கள் பெயர், ஊர், செல்போன் எண் மற்றும் தங்கள் ஊரில் இருந்து எத்தனை கிலோமீட்டர் சுற்றளவுக்குள் வர முடியும் என்பதை குறிப்பிட்டு மற்றவருக்கு பகிரவும். நீங்கள் கொடுக்கும் இரத்தம் யாரோ ஒருவரின் உயிரை காக்க உதவும்.

- நாராயணசாமி

அம்மாவுக்கும் மகளுக்கும் ஆகாமல் போகுமா?

பெற்ற பிள்ளைகள் மீது தாய்மார்களுக்கு எப்படி பொறாமை இருக்கும்? என கேட்பீர்கள். உறவு முறையில் எதுவும் சாத்தியம். எல்லா தாய்மார்களும் பொறாமைபடுவார்கள் என கூறவில்லை. பொறாமைபடும் சில தாய்மார்களும் உண்டு. பிரைவசியில் தலையிடுவது முதல் எதற்கெடுத்தாலும் குறைகூறுவது வரை என அவர்களின் பொறாமை சில இடங்களில் அவர்களை அறியாமலேயே வெளிப்பட்டுவிடும். இதற்கு பின்னணியில் சில காரணங்கள் உள்ளது என்றாலும், அவர்களின் பொறாமையை கண்டுபிடிப்பது எப்படி?. இந்த கேள்விக்கான விடையை இங்கே பார்ப்போம்.

1. குறைகூறிக் கொண்டே இருத்தல் :

தொடர்ச்சியாக நீங்கள் செய்யும் அனைத்து செயல்களிலும் குறையை கண்டுபிடித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு கிடைக்கும் எந்தவொரு வாய்ப்பையும் தவறவிடமாட்டார்கள். உங்களின் தோற்றம் எப்படி உள்ளது?, எப்படி பேச வேண்டும்? என்பது முதல் உங்களின் விருப்பு வெறுப்பு வரை அவர்களின் தலையீடு இருக்கும். நீங்கள் எடுக்கும் சுதந்திரமான முடிவுகள் அனைத்திலும் அவர்களின் தலையீடு இருக்கும். அவர்கள் உங்களிடம் முரட்டுத் தனமாக நடந்து கொள்வதுபோல் இருக்கும். உங்களை தாழ்த்திக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதற்கு காரணம், உங்களின் பலம் அவர்களை பலவீனமாக காட்டிவிடக்கூடாது என்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கையில், அவர்களின் செயல்பாடு அப்படி இருக்கும்.

2. வலியில் சிரிப்பு :

உங்கள் வலி அல்லது தோல்வி அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை கொடுக்கும். உதாரணமாக, நண்பர் வரவில்லை என்று கூறி வருத்தப்படும்போது, அதனை அலட்சியப்படுத்தும் அவர்கள், வேலை இருக்கிறது, அந்த வேலையைபோய் செய் என கட்டளையிடுவார்கள். புதிய வேலை கிடைத்துவிட்டது எனக் கூறினால், நம் திறமையை பாராட்டாமல், குறைத்து மதிப்பிட்டு அதற்கு வேறொரு காரணத்தை கூறுவார்கள். சம்பளத்தை கூறினால் அதனை கேலி செய்து சிரிப்பார்கள். இவையெல்லாம், உங்களை பலவீனப்படுத்தி, அவர் தன்னை திருப்திபடுத்திக்கொள்கிறார் என்பதற்கான அறிகுறி.

3. உடலை கிண்டலடித்தல் :

யாரொருவரும் ஒருவரின் உடலைக் கிண்டலடிக்கக்கூடாது. அந்த உரிமை பெற்ற தாயாக இருந்தாலும் கிடையாது. ஆனால், தாயிடமிருந்தே, உங்கள் உடல் சார்ந்த வசவுகள் வரும். இது உங்களுக்கு மிகவும் வலியை கொடுக்கும் என்பது அவர்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். அதானாலேயே குறிப்பிட்டு உங்களின் பலவீனத்தை கூறுவதை வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். அவர்களின் இந்த அணுகுமுறை, அவர்கள் மீது உங்களுக்கு அதீத வெறுப்பை உண்டாக்கும்.

4. தவறை சுட்டிக்காட்டுதல் :

எல்லா நேரத்திலும் ஒருவர் சரியாக இருக்க முடியாது என்றாலும், உங்களுடைய தவறுகளை உன்னிப்பாக கவனித்து சுட்டிக்காட்டுவார்கள். மேலும், திட்டிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதுபோன்ற அணுகுமுறையால், உறவு ஆரோக்கியமானதாக இருக்காது. இதன் மூலம், அவர்கள் ஏதோ ஒருவகையில் உங்களை தாழ்த்த வேண்டும் என்பதில் குறியாக இருக்கிறார்கள் என்பதை புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப உங்களின் அணுகுமுறையை மாற்றிக்கொள்ளலாம் அல்லது விலகியிருக்கலாம்.

5. தனியுரிமையில் தலையிடுவது :

நீங்கள் எழுந்ததும், காலை உணவை உட்கொள்ளும்போது, உங்கள் நேரத்தை என்ன செய்கிறீர்கள் என்று அவள் பார்க்கிறாளா? இது உங்கள் தனியுரிமையில் தலையிடுவதாக அர்த்தம். அதுபோல உங்களுக்கு வரும் டெலிவரி பேக்கேஜில் என்ன இருக்கிறது என்று அவள் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், உங்கள் அலமாரிகளைச் சரிபார்த்து அதில் இருப்பதை கவனிப்பது போன்றவற்றை செய்தால் நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மேற்கண்ட அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால் அவரிடம் நேரடியாகவே இதுகுறித்து பேசுங்கள்.

காலத்துக்கும் பொருந்தும் கண்ணதாசன் பாடல்கள்

கலைமாமணி டாக்டர்.நடிகர். பூவிலங்கு மோகன்

கவியரசர் கண்ணதாசன் அவர்கள் தான் வாழ்ந்த காலத்திலும் தன் வாழ்க்கைக்கு பிறகும் மக்கள் நெஞ்சில் நிலைத்து நிற்கும் ஒரே கவிஞர். காரணம் அவர் இயற்றிய பாடல்கள் அந்த பாடல்களில் இருக்கின்ற அர்த்தங்கள் எந்த காலத்துக்கும் எந்த மனிதருக்கும் எந்த இடத்துக்கும் பொருந்தக் கூடிய ஒன்றாகும் .

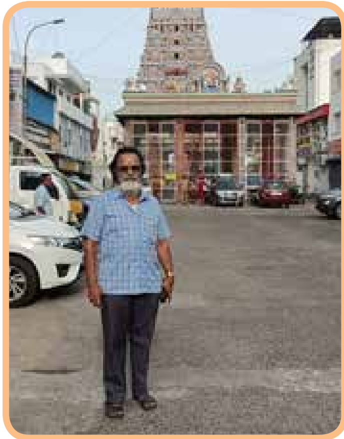
நிறைய படங்கள் இருந்தாலும் கூட தத்துவங்கள் அடிப்படையில் ஒரு சில பாடல்கள் அமைந்திருக்கும். அந்த வகையில் அமைந்த ஒரு பாடல் வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற ஒவ்வொரு சம்பவத்தை ஒரு ஊரோடு சேர்த்து சொல்லுகின்ற அழகு நேத்தி அந்த பாடலில் இருக்கும் .அந்த பாடலை கேட்ட பிறகு நமக்கு நாமே ஒரு கவிஞராக நம்மை மாற்றிக்கொள்ளும் சூழல் உருவாகும்.

எந்த ஊர் என்றவனே
இருந்த ஊரைச் சொல்லவா?
அந்த ஊர் நீயும்கூட
அறிந்த ஊர் அல்லவா!

உடலூரில் வாழ்ந்திருந்தேன்
உறவூரில் மிதந்திருந்தேன்
கருவூரில் குடி புகுந்தேன்
மண்ணூரில் விழுந்து விட்டேன்!
கண்ணூரில் தவழ்ந்திருந்தேன்
கையூரில் வளர்ந்திருந்தேன்
காலூரில் நடந்து வந்தேன்
காளையூர் வந்துவிட்டேன்!

வேலூரைப் பார்த்து விட்டேன்
விழியூரில் கலந்து விட்டேன்
பாலூறும் பருவமென்னும்
பட்டினத்தில் குடிபுகுந்தேன்!
காதலூர் காட்டியவள்
காட்டூரில் விட்டுவிட்டாள்
கன்னியூர் மறந்தவுடன்
கடலூரில் விழுந்துவிட்டேன்!

தாழம்பூர் நவ ஆஞ்சநேயர் கோயில் தரிசனம்



சனிபிரதோஷத்தில் மயிலை கபாலீஸ்வரர் கோயில் கோபுரதரிசனம்

இயல், இசை, நாடக மன்றத்தலைவர் நடிகர் திரு.சந்திரசேகர் மற்றும் செயலாளருடன் மரியாதை நிமித்தமான சந்திப்பு. உடன் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் செய்தி ஆசிரியர் திரு.கி.விடாரண்யம்

பள்ளத்தூர் தன்னில் என்னை
பரிதவிக்க விட்டு விட்டு
மேட்டூரில் அந்த மங்கை
மேலேறி நின்று கொண்டாள்!

கீழூரில் வாழ்வதற்கும்
கிளிமொழியாள் இல்லையடா
மேலூரு போவதற்கும்
வேளை வரவில்லையடா!

“நாடகக் கலையை புதுப்பிக்கும் கோமல் தியேட்டர்ஸ்”

நம்முடைய பாரம்பரிய விஷயங்கள் சிலவற்றை பாதுகாத்து அடுத்த தலைமுறைக்கு கொண்டு செல்லும் மிகப்பெரிய முயற்சியில் சிலர் முனைப்புடன் செயல் படுவதை நாம் அறிவோம் .அந்த வகையில் நாடக உலகை தன் கைவசம் வைத்திருந்த கோமல் சுவாமிநாதன் அவர்களின் நாடகங்களை மீண்டும் புதிய வடிவில் காலத்திற்கு ஏற்றார் போல் மாற்றி அரங்கேற்றி வருகிறார் அவரது மகள் தாரிணி. கோமல் சுவாமிநாதன் 1935ஆம் ஆண்டு காரைக்குடியில் பிறந்தவர். இவரின் தாய்,தந்தையர் ஆடுதுறைக்கு அருகே கோமல் எனும் ஊரைச் சேர்ந்தவர்கள்.ஆகவே சுவாமிநாதன் “கோமல்” சுவாமிநாதன் ஆனார்.

தனது 22ஆவது வயதில் எஸ்.வி.சஹஸ்ரநாமத்தின் சேவா ஸ்டேஜ் குழுவில் இணைந்தார்.பின் 1960ல் அதாவது அவரது 25ஆவது வயதில் அக்குழுவிற்கென “புதிய பாதை” என்ற முதல் நாடகத்தை

அக்டோபர் 2ந்தேதி கோமல் ஸ்டேஜ் பொன்விழாவையொட்டி, சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக நடிகை மனோரமாவின் என் வீடு, என் கணவர், என்குழந்தை நாடகம் நடத்தப்பட்டது.

எழுதினார்.தமிழ் நாடக மேடையின் முற்போக்கு நாடக ஆசிரியராகத் திகழ்ந்தவர். பின் 1971ல் சொந்தமாக ஸ்டேஜ் ஃபிரண்ட்ஸ் எனும் ஒரு நாடகக் குழுவினை ஆரம்பித்தார். 33 நாடகங்கள் எழுதி அரங்கேற்றினார்.

ஆரம்ப காலங்களில் நகைச்சுவை நாடகங்களையும், குடும்ப நாடகங்களையும் மேடையேற்றிய கோமல் பின்னாள்களில் சமூகப் பிரச்னைகளை மையமாகக் கொண்ட நாடகங்களையே எழுதி மேடையேற்றினார்.

1980களில் ஒரு பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தி நாடகத் துறையில் ஒரு மைல்கல்லாக விளங்கிய நாடகம் “தண்ணீர் தண்ணீர்’ .

இது பின்னாளில் இயக்குநர் கே.பாலசந்தரால் திரைப்படமாகவும் இயக்கப்பட்டது. “அனல் காற்று’ (1982), “ஒரு இந்தியக் கனவு’ (1983) ஆகிய படங்களை கோமல் இயக்கினார். பல வெளிநாட்டு நாடகங்களாலும் ஈர்க்கப்பட்டு, மேடை அரங்கில் பல புதுமைகளைப் புகுத்தினார். “அஞ்சு புலி ஒரு பெண்’, “யுத்த காண்டம்‘ நாடகங்களில் பிரமிக்கத்தக்க வகையில் காட்சி அமைப்பு இருக்கும்.

அவரின் மகள் தாரிணி கோமல் தனது தந்தையால் கடந்த 1971இல் தொடங்கப்பட்ட “ஸ்டேஜ் பிரண்ட்ஸ்’ என்னும் நாடகக் குழுவை 5 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு புதுப்பித்து “தண்ணீர் தண்ணீர்’ உள்பட அவரது பாரம்பரிய நாடகங்களை மேடையேற்றினார்.

தற்போது சில நாடக ஆர்வலர்களின் ஒத்துழைப்புடன் “கோமல் தியேட்டர்’ என்ற குழுவைத் தொடங்கியுள்ளார் தாரிணி.

திருநந்தீஸ்வரரை வணங்கினால் திருமணம் நிச்சயம் கைகூடும்!

'**ஆ**டியது ஆலங்காடு; அமர்ந்தது வூறல்; மணந்தது மணவூர்' என்று திருவாலங்காடு, அமர்ந்தது தக்கோலம்;மணந்தது மணவூர் என்று சொல்லப்படும் திருத்தலங்களில், திருமணப் பிராப்தி அருளும் மணவூர் திருத்தலத்தில் அருள்புரியும் திருநந்தீஸ்வர பெருமானின் ஆலயத்தையே நாம் இன்றைய தெய்வ தரிசனம் பகுதியில் தரிசிக்க இருக்கிறோம்.

சென்னை அரக்கோணம் ரயில் தடத்தில் சென்னையிலிருந்து சுமார் 54 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள மணவூர் ரயில்நிலையத்திலிருந்து சுமார் 1 கி.மீ. தொலைவில் குசஸ்தலை ஆற்றின் கரையில் அமைந்துள்ளது ஆலயம்.

ஐந்து நிலைகளுடன் ஏழு கலசங்களுடன் தெற்குப் பார்த்து அமைந்திருக்கும் ராஜகோபுரத்தை தரிசிக்கிறோம். ராஜகோபுரத்தின் நடுவில் சிவ சிவ என்ற எழுத்துகள் சிவப்பு நிறத்தில் பளிச்சிடு வதைக் காண்கிறோம். ராஜகோபுரத்தைக் கடந்து உள்ளே செல்கிறோம். ஆலயத்தின் முகப்பு வாயில் மீது மீனாட்சிக் கல்யாணக் கோலம் வண்ணமயமாக சுதைவடிவில் அழகாகக் காட்சி தருவதைக் காண்கிறோம். வெளிப் பிராகாரமான இந்தப் பிராகாரத்தில் இரண்டு சந்நிதிகள் அமைந்திருப்பதைக் காண்கிறோம்.

முதல் சந்நிதியில் முக்கண் கணபதியை தரிசிக்கிறோம். சிவபெருமானைப் போலவே சூரிய, சந்திர, அக்னி என்று மூன்று கண்களுடன், த்ரிநேத்ர கணபதி என்று போற்றப்படும் இவர் மிகுந்த வரப்பிர சாதி என்று பக்தர்கள் பேசிக்கொள்வதைக் கேட்கிறோம். இவரை சங்கடஹர சதுர்த்தி தினத்தில் விரதமிருந்து வழிபட்டால் வயிறு தொடர்பான அனைத்து நோய்களும் நீங்கும் என்று நம்பிக்கை யுடன் சொல்கிறார்கள் உள்ளூர்ப் பெரியவர்கள்.

அடுத்துள்ள சந்நிதியில் அருள்மிகு பிரகதீஸ்வரரை தரிசிக்கிறோம். வெளிப் பிராகாரத்தில் அரசும் வேம்பும் இணைந்து வளர்ந்திருக்கும் ஒரு மேடையில் விநாயகரும் நாகர் சிலைகளும் பிரதிஷ்டை செய்திருப்பதைக் காண்கிறோம். வடக்கு பிராகாரத்தில் பலிபீடம், கொடிமரம் ஆகியவற்றை அடுத்துள்ள உயரமான மண்டபம் ஒன்றில் காட்சி தரும் நந்திதேவரையும் தரிசிக்கிறோம். பிறகு உள்பிராகாரத்தில் அமைந்திருக்கும் இறைவனின் சந்நிதிக்குச் செல்கிறோம். அப்படிச் செல்லும் போது ராஜகோபுரம், நடராஜர் சந்நிதி விமானம், சிவபெருமான் கருவறை விமானம், அம்பாள் ஆனந்தவல்லி விமானம் ஆகியவற்றையும் கொடிமரம், நந்திமண்டபம் ஆகியவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் தரிசித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உள் பிராகாரத்தில் நமக்கு நேரெதிரில் அருள்மிகு நடராஜப் பெருமானின் சந்நிதியில் விநாயகப் பெருமான், சிவகாமி அம்மை சமேதராக 'மண்ணாதி பூதமும், விண்ணாதி அண்டமும், மறை நான்கின் அடிமுடியும், சந்திர சூரியரும், அனலும், புனலும், ஆணும், பெண்ணும் என அனைத்து மாய் விளங்கும் நடராஜ பெருமான், கொவ்வைச் செவ்வாயில் குமிண் சிரிப்புடனும் இனித்த முடனே எடுத்த பொற்பாதத்துடனும் காட்சி அருள்வதை தரிசிக்கிறோம். நடராஜர் சந்நிதிக்கு வலப்புறத்தில் பிரதோஷ நாயகர் அம்பிகையுடன் சிறப்பான முறையில் அலங்கரிக்கப்பட்டு வைத்திருப்பதைக் காண்கிறோம். நமக்கு வலப்புறத்தில் அருள்மிகு திருநந்தீஸ்வரர் சந்நிதியைக் காண்கிறோம். சந்நிதிக்கு வலப்புறத்தில் காட்சி தரும் விநாயகப் பெருமானை தரிசித்துவிட்டு ஈசனின் சந்நிதியை தரிசிக்கிறோம். சந்நிதியில் பிறைசூடிய பெம்மான் ஐந்துதலை நாகம் குடைவிரித்திருக்க திருநந் தீஸ்வரர் என்ற பெயரில் காட்சி கிழக்கு நோக்கி காட்சி அருள்கிறார். இறைவனின் கிழக்கு நோக்கிய முகத்தை தத்புருஷம் என அழைப்பர். இந்த முகத்தை வெண்மை நிறமும் எல்லையில்லா சாந்த குணமும் கொண்டதாகக் கூறுவர். இந்தத் தலத்து இறைவனை 'மணவில் உடையார் சோமநாத தேவர்' என்று மூன்றாம் ராஜராஜ சோழன் காலத்திய கல்வெட்டு ஒன்றின் மூலம் தெரிய வந்ததாகச் சொல்கிறார்கள் ஊர்மக்கள்.

சிவபெருமானை தரிசித்துவிட்டு உள் பிராகாரம் வலம் வருகிறோம். பிராகாரத்தில் கருவறை கோஷ்ட மூர்த்தமாகக் காட்சி தரும் விநாயகர், தட்சிணாமூர்த்தி, லிங்கோத்பவ மூர்த்தி, விஷ்ணுதுர்கை, பிரம்மா ஆகியோர் காட்சி தருகின்றனர். தொடர்ந்து இந்தப் பிராகாரத்தில் விநாயகர், கஜலட்சுமி, வள்ளி, தேவசேனா சமேத முருகப்பெருமான் சந்நிதிகளை தரிசித்துவிட்டு வலம் வருகிறோம்.

இதே உள் பிராகாரத்தில் மற்றொரு சந்நிதியில் செந்நிற வஸ்திரம் உடுத்தி, நாய் வாகனத்துடன் காட்சி தரும் பைரவரை தரிசிக்கிறோம். இந்தப் பிராகாரத்திலும் அமைந்திருக்கும் மற்றொரு நந்தியின் இரண்டு கொம்புகளுக்கிடையே மறுபடியும் ஒருமுறை கருவறையில் அருளும் சிவபெருமானின் அற்புத தரிசனம் கண்டு பரவசப்படுகிறோம். உள் பிராகாரச் சுவரில் கண்ணப்ப நாயனாரின் புடைப்புச் சிற்பம் இருப்பதைக் காண்கிறோம். முற்காலத்தில் இந்தப் பிரதேசத்தில் தான் கண்ணப்ப நாயனார் தோன்றி, திருநந்தீஸ்வரரை வழிபட்டார் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதனால்தான் ஆலயத்தில் கண்ணப்ப நாயனாரின் புடைப்புச் சிற்பமும், உற்சவ மூர்த்தமும் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள் ஊர்ப்பெரியவர்கள். உள்பிராகார வலம் முடித்து வெளிப் பிராகாரத்துக்கு வந்து வலம் வருகிறோம். வடக்குப் பிராகா ரத்தில் அம்பிகையின் சந்நிதி அமைந்திருப்பதைக் காண்கிறோம். சந்நிதியில் அம்பிகை சர்வ அலங் காரங்களுடன்

மாதம் ஒரு திருத்தலம்

அபய வர ஹஸ்தம் காட்டி நின்ற திருக்கோலத்தில் கருணை ததும்பும் திருமுகத்து டன் காட்சி அருள்வதை தரிசித்தபோது, 'பூத்தவளும் புவனம் பதினான்கையும் பூத்த வண்ணம் காப்பவளும் கறைக்கண்டனுக்கு மூத்தவளும் நானே' என்று அம்பிகை சொல்லாமல் சொல்வது போல் தோன்ற கரம் குவித்து வணங்குகிறோம். தீராத கடன் தொல்லையால் கஷ்டப்படுபவர்கள், ஆறு வெள்ளிக்கிழமைகளில் இந்தக் கோயிலுக்கு வந்து ஆனந்தவல்லி அம்பிகை சந்நிதியில் எலுமிச்சை தீபம் ஏற்ற கடன் தொல்லைகள் தீர்ந்து மனநிம்மதி ஏற்படும் என்பது நம்பிக்கை. அம்பிகையை தரிசித்துவிட்டு, அம்பிகை சந்நிதிக்கு முன்புள்ள மண்டபத்துக்கு வருகிறோம்.

மண்டபத்தில் பிரதோஷத்தை முன்னிட்டு நந்திதேவருக்கு சங்காபிஷேகமும், கலசாபிஷேகமும் செய்ய இருப்பதை முன்னிட்டு யாகம் நடைபெறுவதாகத் தெரிந்துகொள்கிறோம். யாகத்தை தரிசித்தபடி ஆலயத்தின் வரலாற்றைத் தெரிந்துகொள்கிறோம்.

கயிலையில் உமையன்னை சிவ தியானத்தில் இருந்தாள். அப்போது அடிலகன் என்ற சிவபக்தன் இறுதிக்காலம் முடிந்து கயிலாயம் வந்தான். கயிலாய வாசலில் நந்தியம்பெருமான் காவல் புரிந்து கொண்டிருந்தார். சிவ பார்வதியை தரிசிக்க நினைத்து வந்த அடிலகன், நேராக பார்வதி தவம் செய்து கொண்டிருந்த இடத்திற்குச் சென்றான். நந்திதேவரும், ஈசனின் பக்தன்தானே என்று அவனை உள்ளே விட்டு விட்டார்.

அடிலகன் உள்ளே சென்றதும், பார்வதியைக் கண்டு "தாயே.." என்று பெருங்குரலெடுத்து வணங்கி னான். அந்த சப்தத்தால் பார்வதியின் தியானம் கலைந்தது. பக்தனைக் கடிந்துகொள்ள முடியாது என்பதால், தன் பணியை சரிவர செய்யாத நந்தியை அழைத்து "நான் தியானத்தில் இருந்து எழுந்த தும், பக்தனை உள்ளே அனுமதித்திருக்கலாம். நீ உன்னுடைய பணியை முறையாகச் செய்ய வில்லை" என்று கடிந்துகொண்டாள். அப்போது அங்கு வந்த ஈசன், நடந்ததை அறிந்துகொண்டு, "நந்தி.. பணியில் இருந்து தவறிய நீ.. பூலோகத்தில் பிறந்து சிலகாலம் வாழ்வாயாக" என்று சாபம் அளித்துவிட்டார்.

அப்படி சிவபெருமானின் சாபம் பெற்ற பூமியில் சிலாத முனிவருக்குப் பிள்ளையாக மனித முகத்துடன் தோன்றிய நந்திதேவர், சாப விமோசனம் வேண்டி பல சிவத் தலங்களை தரிசித்தபடி, அகத்தியருக்கு ஈசன் மணக்கோலம் காட்டி அருளிய மணவூர் தலத்தை அடைந்தார். அங்கு சிறு தீர்த்தம் ஒன்றை ஏற்படுத்தி, அதில் நீராடி தினமும் சிவபெருமானை வழிபட்டு சாபவிமோசனம் பெற்றார். எனவே, இந்தத் தலத்து இறைவனுக்கு திருநந்தீஸ்வரர் என்ற திருப்பெயர் ஏற்பட்டதாக தலவரலாறு. இந்தத் தலத்து இறைவனை மனோகாரகனான சந்திரன் வழிபட்டு சாப விமோசனம் பெற்றதால், சந்திராஷ்டம நாள்களில் இந்தத் தலத்துக்கு வந்து அருள்மிகு திருநந்தீஸ்வரரை தரிசித்து வழி பட்டால், சந்திராஷ்டமத்தால் ஏற்படக்கூடிய தடை, தாமதங்கள், மனக்குழப்பங்கள் நீங்கும் என்பது ஐதிகம். அகத்தியருக்கு சிவபெருமான் திருமணக் கோலம் காட்டி அருளியதால் மணவூர் என்று பெயர் பெற்ற இந்தத் தலத்து இறைவனை பிரதோஷ நாளில் வழிபட்டால், திருமணத் தடை நீங்கி மகிழ்ச்சியான இல்லற வாழ்க்கை அமையும் என்பது பக்தர்களின் நம்பிக்கை.

சங்காபிஷேகத்துக்காக சங்குகள் வரிசையாக வைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறோம். தலை வாழை இலையில் நவதானியங்களைப் பரப்பி வரிசையாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டு, அதில் நீர் நிரப்பி, அதன் மீது மலர்கள் வைக்கப்பட்டு இருப்பதைக் காண்கிறோம். சங்காபிஷேகத்துடன் கலச அபிஷேகம் நடைபெற இருப்பதால் கலசங்களும் மந்திர நூல் சுற்றி, நீர் நிரப்பி, மாவிலைக் கொத் தின் நடுவில் தேங்காய் வைத்து வஸ்திரமும் மாலையும் அணிவித்து வைத்திருப்பதைக் காண்கிறோம்.

பூர்ணாஹுதி முடிந்து தீபாராதனை நடைபெறுவதை தரிசிக்கிறோம். தீபாராதனை முடிந்ததும், வெளிப் பிராகாரத்தில் சற்று உயர்ந்த மண்டபத்தில் காட்சி தரும் நந்திதேவருக்கு அபிஷேகம் நடைபெறுவதை தரிசிக்கிறோம். முதலில் திருமஞ்சனப் பொடி, பஞ்சாமிர்தம், பால், தயிர், இளநீர், பன்னீர் என்று பல திரவியங்களால் அபிஷேகம் முடிந்ததும், சங்காபிஷேகம் நடைபெறுவதை தரிசிக்கிறோம். ஓம்கார ஸ்வரூபமான சங்கினால் நாம் எந்தத் தேவதா மூர்த்தத்துக்கு அபிஷேகம் செய்கிறோமோ, அந்தத் தேவதா மூர்த்தம் தனது அருள்நிலையின் பூரணப் பிரகாசத்தை அடைந்து, பூஜையின் முழுமையான பலன்களை வாரி வழங்கக்கூடிய ஆற்றலைப் பெறும் என்பது ஐதிகம். அளவற்ற நன்மைகளை அருளும் சங்காபிஷேகத்தைத் தொடர்ந்து கலசாபிஷேகம் நடை பெறு வதை தரிசிக்கிறோம். அபிஷேகம் நிறைவு பெற்றதும் நந்திதேவருக்கு பஞ்ச தீப ஆராதனை நடை பெறுவதை தரிசித்துவிட்டு மறுபடியும் ஆலயத்துக்குள் செல்கிறோம். பிரதோஷ நாயகருக்கு ஷோடச உபசாரங்கள் நடைபெறுவதை தரிசிக்கிறோம்.

நந்திதேவர், சந்திரன் ஆகியோரின் சாபங்களைத் தீர்த்தவரும், அகத்தியருக்கு திருமணக் காட்சி அருளியவருமான அருள்மிகு திருநந்தீஸ்வரர், வயிற்றுப் பிணிகளைப் போக்கும் முக்கண் கணபதி, கடன் தொல்லைகள் நீக்கும் அருள்மிகு ஆனந்தவல்லி அம்பிகை ஆகியோரை பிரதோஷங்களில் மிக உன்னதமான சனி மகா பிரதோஷத்தன்று வழிபட்ட பேறு நமக்குக் கிடைத்ததைப் போல் எல்லோருக்கும் கிடைக்கவேண்டும் என்று அருள்மிகு ஆனந்தவல்லி அம்பிகை சமேத அருள்மிகு திருநந்தீஸ்வரரை பிரார்த்தித்துக் கொண்டு ஆலயத்திலிருந்து புறப்படுகிறோம்.

- புவனா தியாகராஜன்

சின்னத்திரையில் எனது வெற்றிப் பயணம்

- இயக்குனர் அருள்ராய்

நான் பிறந்தது மதுரை அருகே சமயநல்லூர் என்ற ஒரு கிராமம் சென்னைக்கு 1990ல் வந்தேன். சிறு சிறு படங்களில் அதிகாரப்பூர்வமாக இல்லாமல் வேலை செய்தேன் . இன்று இப்படியே சில மாதங்கள், வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இப்போது வெற்றிகரமான இயக்குனராகவும் நடிகராகவும் இருக்கும். திரு.P.சமுத்திரக்கனி நண்பராக அப்போது எனக்குக் கிடைத்தார்.

அவரின் சிபாரிசு மூலமாக ராதிகா நடிப்பில் வெளிவந்த சித்தி தொடரின் இயக்குநர் CJ.பாஸ்கர் அவர்களிடம் அசோசியேட் இயக்குனராக வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். அந்தத் தொடரைப் பற்றி தான் உலகம் அறிந்தது. அந்தப் படத்தின் வெற்றி விழாவில் முத்தமிழ் அறிஞர் கலைஞர் அவகளின் கைகளில் இருந்து விருது வாங்கியது மறக்க முடியாத ஒரு வாழ்நாள் சாதனையாக நான் கருதுகிறேன். அதன் பின் இயக்குனர். CJ பாஸ்கர் அவர்களிடம் தொடர்ந்து அண்ணாமலை, மனைவி என்ற தொடர்களில்தொடர்ந்து பணியாற்றினேன்.

நான் முதன் முதலாக இயக்குனர் என்ற அந்தஸ்திற்கு என்னை கொண்டு சென்றவர் pearl media என்ற ஒரு கம்பெனியில் மேலாளர் திரு Henry sir அவர்கள்.

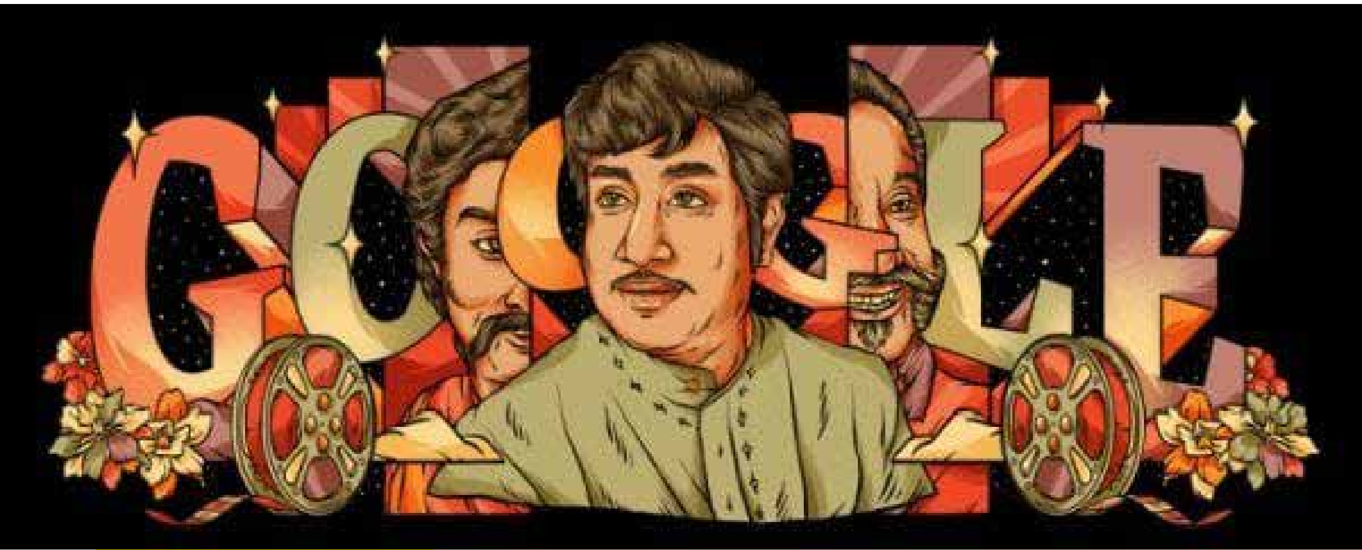
Hare Rama hare Krishna .. என்ற ஒரு நகைச்சுவைத் தொடர் சன் டிவியில் ஒளிபரப்பானது ஒளிபரப்பான தோடு நான் அங்கிருந்து வெளியே வந்துவிட்டேன் சில பல காரணங்களால் .அதன் பிறகு நடிகர் இயக்குனர் திரு.M. திருமுருகன் சார் அவர்களிடம் மெட்டிஒலி..தொடரில் இணை இயக்குனராக பணியாற்றினேன். கலைஞர் தொலைக்காட்சி ஆரம்பித்த போது திரு இயக்குனர் சிகரம் கே.பாலச்சந்தர் சாரின் தயாரிப்பில் வெளிவந்த தேன்மொழியாள் என்ற தொடரில் இயக்குனராக பணிபுரியும் நல்ல வாய்ப்பை நண்பர் இயக்குனர் P.சமுத்திரகனி அமைத்துக் கொடுத்தார். இயக்குனர் சிகரம் அவர்களோடு மிக நெருக்கமாக பழகும் வாய்ப்பு எனக்கு அப்போது கிடைத்தது. அந்த வகையில் நானும் அவரின் சீடர் தான் என்ற பெருமை எனக்கு உண்டு.

அதன்பிறகு நாடோடிகள் படம் எடுக்க ஆயத்தமான போது அந்தப் படத்தில் இயக்குனர் P.சமுத்திரக்கனி யிடம் இணை இயக்குனராக பணியாற்ற துவங்கினேன். அந்தப் படத்தின் வெற்றி அனைவரும் அறிந்ததே அதே படத்தை தெலுங்கில் மாஸ் மகாராஜா ரவிதேஜா நடிக்க சம்போ சிவ சம்போ என்ற பெயரில் நண்பர் உருவாக்கினார் அதிலும் நான் பணிபுரிந்தேன்.

அந்தப் படம் பாதி நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது எனக்கு ஆனந்த விகடனில் நெடிய தொடர் இயக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்க அங்கிருந்து வெளியே வந்துவிட்டேன். ஆனாலும் அந்தத் தொடர் தான் இயக்கும் வாய்ப்பை இழந்தேன் பல போராட்டங்கள் கஷ்டங்கள் பணப் பிரச்சனை என்று அலைந்து இறுதியாக இயக்குனர் நடிகர் திரு திருமுருகன் சார் அவர்களிடம் நாதஸ்வரம் தொடரில், இணை இயக்குனராக வாய்ப்பு பெற்று காரைக்குடிக்குச் சென்றேன். சுமார் ஐந்து வருட காலங்கள். இந்தத் தொடரின் சிறப்பு ஆயிரமாவது எபிசோட் நேரடி ஒளிபரப்பாக காரைக்குடியிலிருந்து ஒளிபரப்பானது. இது கின்னஸ் சாதனை பெற்றது. இதில் பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, இயக்குனர் வி. சசிகுமார் இயக்கத்தில் வெளிவந்த ஈசன் படத்தில் ஒரு சிறப்பான கதாபாத்திரத்தில் நடிக்க வாய்ப்பு கொடுத்தார். நடிக்க அனுமதித்த இயக்குனர். திரு.திருமுருகன் சார் அவர்களுக்கும் வாய்ப்புக் கொடுத்த இயக்குநர் M. சசிகுமார் அவர்களுக்கும் இப்போது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். பின் இயக்குனர் M. திருமுருகன் சார் அவரிடம் ஏற்பட்ட நட்பின் காரணமாக 2nd unit இயக்குனராக பணி புரிய வாய்ப்புக் கொடுத்தார். என் மேல் உள்ள அன்பு காரணமாக அந்தப்பத்துநாட்கள் என்ற பத்து நாள் தொடர் இயக்கும் வாய்ப்பை எனக்கு வழங்கினார். இது சன் டிவியில் ஒளிபரப்பானது. மீண்டும், மீண்டும்வருவேன் என்ற ஒரு மாத கதை தொடரை இயக்கும் வாய்ப்பை வழங்கினார். இதுவும் சன் டிவியில் ஒளிபரப்பானது. இந்தத் தொடரின் வெற்றி தான் எனக்கு சிறப்பு வாய்ந்த நடிகை திருமதி ரம்யா கிருஷ்ணன் அவர்கள் நடிக்கும் வம்சம் தொடரை இயக்கும் வாய்ப்பை தேடிக் கொடுத்தது. மூன்று வருடங்கள் தொடர்ந்து அந்த தொடரை வெற்றிகரமாக இயக்கினேன். ஒரு சமயத்தில் TRP ரேட்டிங்கில் நம்பர் 1 ஆக சென்றது. அதன்பின் நான் அந்தத் தொடரின் இயக்குனராக இருக்கும் வரை TRP. ஒன்று அல்லது இரண்டாம் இடத்திலேயே தக்க வைக்குமாறு என்னை தயார்படுத்திக் கொண்டேன். அதன்பிறகு கலர்ஸ் தொலைக்காட்சியில் வேலுநாச்சி என்ற தொடர் பிறகு திருமதி ராதிகா சரத்குமார் நடித்த வாணிராணி தொடரில் எபிசோடு இயக்குனராகவும், அவர்களே நடித்த சந்திரகுமாரி என்ற தொடரில் எபிசோட் இயக்குனராகவும் பணிபுரிந்தேன்.அதன்பிறகு அக்னிநட்சத்திரம் என்ற தொடரில் இயக்குனராகவும், நீவருவாய்என என்ற தொடரில் இயக்குனராகவும், தற்போது மகராசி என்ற தொடரில் இயக்குனராக பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

இயக்குனர் P.சமுத்திரகனி யோடு ஏற்பட்ட நட்பு இன்றும் தொடர்ந்து கொண்டுள்ளதால் அவருடன் இணைந்து சில வேலைகள் நடப்பதற்கான சூழ்நிலைகள் அமைந்து கொண்டு இருக்கிறது. விரைவில் எதிர்பார்க்கலாம் என்று நம்புகிறேன். நண்பன் வெற்றி அடையும்போது நாமே வெற்றி அடைவதைப்போலதான். அவரின் வெற்றியால் நம்மை தனக்குப் பக்கத்தில் அமர்த்திக் கொள்வார் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் நாமும் இணைந்து வெற்றி பெறலாம்.

1999முதல் இன்று 2021 வரை சுமார் 22. வருடங்களாக , எனக்கு வரமாக கிடைத்த,தொழில் கற்றுக் கொடுத்த இவர்கள்.. வரிசையாக.. திரு.P..சமுத்திரகனி, திரு.CJ.பாஸ்கர், திரு.M.திருமுருகன், இயக்குனர் சிகரம்.திரு.KB.sir. ஒளிப்பதிவாளர்கள் திரு.சக்தி சரவணன் சார். திரு.மாறன் சார், திரு.மோகன் சார் மற்றும் அனைத்து குருமார்களுக்கும் எனக்கு வேலை கொடுத்த அனைத்து முதலாளிகளுக்கும், சிறப்பாக நடித்து ஒத்துழைப்பு கொடுத்த அனைத்து நடிகர் நடிகைகளுக்கும், பணிபுரிந்த அனைத்து தொலைக்காட்சி நிறுவனங்களுக்கும் நன்றியோடும் வாசக நண்பர்களுக்கும் எனது வணக்கத்தையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



மித்ரா டாக்கீஸ்

தலைமகனுக்கு முதல் மரியாதை!

மக்களால் நடிப்புச் சக்கரவர்த்தி என அழைக்கப்படும் நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன் சரித்திர வீரர்களின் கதாபாத்திரங்களான மனோகரா, கர்ணன், ராஜராஜ சோழன், கப்பலோட்டிய தமிழன், வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன் உள்ளிட்ட கதாபாத்திரங்களை ஏற்று நடித்தது மட்டுமல்லாமல், அதில் இவர் பேசியிருக்கும் வசனங்களும் பெயர் பெற்றவை.

அத்துடன் கலைமாமணி விருது, பத்மஸ்ரீ, பத்மபூஷன் விருது, தாதா சாகேப் பால்கே விருது பல விருதுகளை வாங்கிக் குவித்த சிவாஜிகணேசனை தற்போது அவருடைய பிறந்தநாளான இன்று, நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசனை கௌரவப் படுத்தும் விதத்தில் அவருடைய உருவத்தைப் போன்றே டூடுல் போட்டு கூகுள் நிறுவனம் கௌரவப்படுத்தியது.

கூடையில் என்ன பூ!

தமிழ் சினிமாவில் 90களில் இளைஞர்களின் கனவு கன்னியாக வலம் வந்த நடிகைதான் நடிகை குஷ்பூ. இவருடைய அழகாலும் வசீகர நடிப்பாலும் மயங்கிய ரசிகர்கள் இவருக்கு கோயில் கட்டி இந்திய சினிமா நடிகைகளையே வியப்பில் ஆழ்த்தினர். நீண்ட நாட்களாக சின்னத்திரையில் மட்டுமே அதிக கவனம் செலுத்திய குஷ்பூ, சீரியல்களையும் தயாரித்து நடித்துக்கொண்டிருந்தார்.

ஒருபுறம் நடிப்பு மற்றொருபுறம் அரசியல் என பிஸியாக வலம் வந்துகொண்டிருந்த குஷ்பூ, நீண்ட நாட்களாக உடல் பருமனால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அதன்பிறகு தற்போது சினிமாவில் மீண்டும் நடிக்க ஆர்வம் கொண்டு, ரஜினியின் அண்ணாத்த, அரண்மனை3 போன்ற படங்களில் நடித்து வருகிறார்.

இந்த நிலையில் கடந்த சில மாதங்களாக உடல் எடையை குறைப்பதற்காகவே தீவிரமாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு சுமார் 18 கிலோ வரை குறைத்து ஸ்லிம்மாக மாறியுள்ளார். இவருடைய தற்போதைய தோற்றம் இளம் நடிகைகளை வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது.

மகிழ்ச்சியில் ரம்யா பாண்டியன்

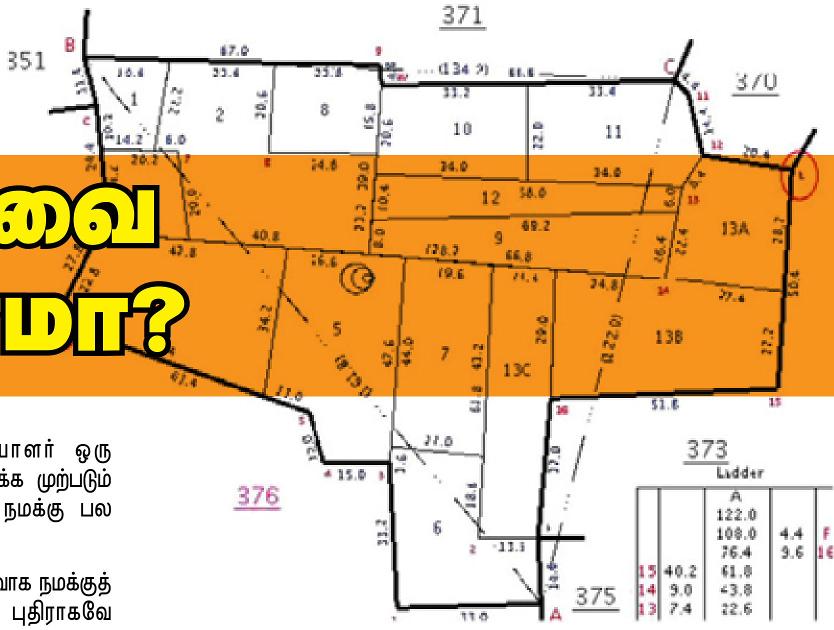
நடிகர் சூர்யாவின் தயாரிப்பு நிறுவனமான 2டி என்டர்டெயின்மென்ட் சார்பில் தயாரிக்கப்பட்ட இராமே ஆண்டாலும் இராவணே ஆண்டாலும் திரைப்படத்தை இயக்குனர் அரிசில் மூர்த்தி எழுதி இயக்கியுள்ளார். நடிகர் மிதுன் மாணிக்கம், ரம்யா பாண்டியன் – வாணி போஜன் ஆகியோர் நடித்துள்ள இப்படத்திற்கு, எம்.சுகுமார் ஒளிப்பதிவு செய்ய, பிரபல பாடகர் கிரிஷ் இசையமைத்துள்ளார்.

செப்டம்பர் 24ஆம் தேதி அமேசான் பிரைன் வீடியோவில் நேரடியாக வெளியான இராமே ஆண்டாலும் இராவணே ஆண்டாலும் திரைப்படம் ரசிகர்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பை பெற்றது

திரு.யுவா குடும்பத்தினரின் கே.ஆர்.எம். இல்லப் புதுமனைப் புகுவிழாவில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் பங்கு கொண்டு வாழ்த்தினார். உடன் வழக்கறிஞர் திரு. ஆனந்தன் அவர்கள்.

கே.ஆர்.எம். முரளி – திருமதி.சுஷ்மிதா (எ) சுவாதி திருமண வரவேற்பில் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி தமது குடும்பத்தினருடன் பங்கு கொண்டு மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

நில அளவை அறிவோமா?



நிலத்தை வைத்திருக்கும் உரிமையாளர் ஒரு நிலத்தையோ, அல்லது மனையையோ அளக்க முற்படும் பொழுது பெரும்பாலும் அந்த அளவுகளில் நமக்கு பல விஷயங்கள் புரிவதில்லை...

குறிப்பாக நிலவரைபடம் FMB பற்றி தெளிவாக நமக்குத் தெரிவதில்லை அது நமக்கு புரியாத ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது.

எனவே ஒரு நிலத்தை எப்படி அளக்க வேண்டும் என்பதை தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால் FMB எனப்படும் புல வரைபடத்தை பற்றி முதலில் நன்றாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.. சர்வே புல வரைப்படத்தில் கண்டிப்பாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய 7 முக்கிய செய்திகள்:

1. ஒரு FMB யில் நிலத்தின் அளவுகள், உட்பிரிவு எண்கள், விளக்கிகள் அருகில் உள்ள சர்வே எண்கள் ஆகியவை இருக்கும்.

2. ஒரு சர்வே எண்ணின் எல்லை கோடுகளுக்கு பெயர் தி லைன் என்று பெயர் (FIELD BOUNDARY LINE).

3. குறுக்கு விட்டமாக வரும் லைனுக்கு நி லைன் என்று பெயர் அதாவது A யிலிருந்து D க்கு இவ்வளவு தூரம் என்று கணக்கிட்டு விடுவார்கள்.

4. மேலும் E யிலிருந்து B க்கும் விட்டமாக ஒரு லைனும் அதன் அளவும் போட்டு இருப்பர், அதுவும் G. லைன் ஆகும்.

5. இரண்டு G லைனில் ஏதாவது ஒரு கல் காணாமல் போனாலும் மற்ற G லைனை வைத்து காணாமல் போன கல் எங்கு இருக்க வேண்டும் என்று கண்டுப் பிடிப்பர்.

6. மீட்டர் கணக்கில் தான் திவிஙி யில் அளவுகளை எழுதுவார்கள்.

7. ஒரே சர்வே எண்ணில் 15 ஏக்கருக்கு மேல் இருந்தால் 1:5000 என்றும், கொஞ்சம் குறைவாக இருப்பின் 1:2000 என்றும், மிகசிறிய நிலமாக இருந்தால் 1:1000என்றும் இருக்கும்.

நிலத்தை அளக்கும் அளவு முறைகள்:

நிலத்தை அளக்கின்ற அளவீடுகள்! ஒவ்வொரு பகுதிகளில் ஒவ்வொரு அளவீட்டு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றை நிச்சயமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தமிழ்நாடில் 3 அளவீட்டு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

1. பாரம்பரிய நாட்டு வழக்கு அளவீடுகள் : குழி, மா, வேலி, காணி, மரக்கா,

2. பிரிட்டிஸ் வழக்கு அளவீடுகள் : சதுரஅடி, சென்ட், ஏக்கர், போன்றவை

3. மெட்ரிக் வழக்கு அளவுகள் : ச.மீட்டர், ஏர்ஸ், ஹெக்டேர்ஸ்.

ஆனால் எல்லா பட்டா ஆவணங்களும் மெட்ரிக் அளவுமுறைகளில் ஏர்ஸ், ஹெக்டேரில் தான் இருக்கின்றன.

நில அளவீடுகள்

1 சென்ட் - 40.47 சதுர மீட்டர், 1 ஏக்கர் - 43,560 சதுர அடி, 1 ஏக்கர் - 40.47 ஏர்ஸ், 1 ஹெக்டேர் - 10,000 சதுர மீட்டர், 1 சென்ட் - 435.6 சதுர அடி, 1 ஏர்ஸ் - 100 சதுர மீட்டர், 1 குழி - 144 சதுர அடி, 1 சென்ட் - 3 குழி, 3 மா - 1 ஏக்கர்,

3 குழி - 435.6 சதுர அடி, 1 மா - 100 குழி, 1 ஏக்கர் - 18 கிரவுண்டு, 1 கிரவுண்டு - 2,400 சதுர அடிகள்.

ஏக்கர்

1 ஏக்கர் - 100 செண்ட், 1 ஏக்கர் - 0.404694 ஹெக்டேர், 1 ஏக்கர் - 40.5 ஏர்ஸ், 1 ஏக்கர் - 43560 ச.அடி, 1 ஏக்கர் - 4046 ச மீ.

செண்ட்

1 செண்ட் - 001 ஏக்கர், 1 செண்ட் - 0040 ஹெக்டேர், 1 செண்ட் - 0.405 ஏர்ஸ், 1 செண்ட் - 435.54 ச.அடி, 1 செண்ட் - 40.46 ச மீ.

ஹெக்டேர்

1 ஹெக்டேர் - 2.47 ஏக்கர், 1 ஹெக்டேர் - 247 செண்ட், 1 ஹெக்டேர் - 100 ஏர்ஸ், 1 ஹெக்டேர் - 107637.8 ச.அடி, 1 ஹெக்டேர் - 10,000 ச மீ.

ஏர்ஸ்

1 ஏர் - 2.47 செண்ட், 1 ஏர் - 100 ச.மீ, 1 ஏர் - 1076 ச.அடி, 100 குழி - ஒரு மா, 20 மா - ஒரு வேலி, 3.5 மா - ஒரு ஏக்கர், 6.17 ஏக்கர் - ஒரு வேலி.

1 ஏக்கரின் நீளம் - 1 பர்லாங், 40 கம்பங்கள், அல்லது 220 கெஜம், 1 ஏக்கரின் அகலம் - 1 சங்கிலி, 4 கம்பங்கள், அல்லது 22 கெஜம்.

நீட்டலளவை

10 கோண் - 1 நுண்ணணு, 10 நுண்ணணு - 1 அணு, 8 அணு - 1 கதிர்த்துகள், 8 கதிர்த்துகள் - 1 துசும்பு, 8 துசும்பு - 1 மயிர்நுனி, 8 மயிர்நுனி - 1 நுண்மணல், 8 நுண்மணல் - 1 சிறு கடுகு, 8 சிறு கடுகு - 1 எள், 8 எள் - 1 நெல், 8 நெல் - 1 விரல், 12 விரல் - 1 சாண், 2 சாண் - 1 முழம், 4 முழம் - 1 பாகம், 6000 பாகம் - 1 காதம் (1200 கஜம்), 4 காதம் - 1 யோசனை.

வழியளவை

8 தோரை(நெல்) - 1 விரல், 12 விரல் - 1 சாண், 2 சாண் - 1 முழம், 4 முழம் - 1 பாகம் அல்லது தண்டம், 2000 தண்டம் - 1 குரோசம் 21/4மைல், 4 குரோசம் - 1 யோசனை, 71/2 நாழிகைவழி - 1 காதம்(10மைல்).

நிலவளவை குழிக்கணக்கு வருமாறு

16 சாண் - 1 கோல், 18 கோல் - 1 குழி, 100 குழி - 1 மா, 240 குழி - 1 பாடகம்.

கன்வெர்ஷன்

1 சதுர அங்குலம் - 6.4516 சதுர செண்டிமீட்டர், 1 சதுர அடி - 0.09290304 சதுர மீட்டர், 1 சதுர கெஜம் - 0.83612736 சதுர மீட்டர், 1 சதுர மைல் - 2.589988110336 சதுர கிலோமீட்டர்,

பிற அலகுகள்1

ஏர் - 100 சதுர மீட்டர், 1 ஹெக்டேர் - 100 ஏர் - 10,000 சதுர மீட்டர் - 0.01 சதுர கிலோமீட்டர். தற்பொழுது ஏர் அதிகமாகப் பயன்பாட்டில் இல்லை என்றாலும் ஹெக்டேர் இன்றும் நிலங்களை அளக்கும்போது பயன்படுத்தப்படுகிறது. நிலங்களை அளக்கும்போது பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் அலகு ஏக்கர் ஆகும். 1 ஏக்கர் - 4,840 சதுர கெஜம் - 43,560 சதுர அடி - 4046.8564224 சதுர மீட்டர். 1 சதுர மைல் - 640 ஏக்கர் - 2.5899881103 சதுர கிலோ மீட்டர்

நில அளவை

100 ச.மீ - 1 ஏர்ஸ், 100 ஏர்ஸ் - 1 ஹெக்டேர் , 1 ச.மீ - 10 .764 ச அடி, 2400 ச.அடி - 1 மனை, 24 மனை - 1 காணி, 1 காணி - 1 .32 ஏக்கர், 144 ச.அங்குலம் - 1 சதுர அடி, 435 . 6 சதுர அடி - 1 செண்ட், 1000 ச லிங்க்ஸ் - 1 செண்ட், 100 செண்ட் - 1 ஏக்கர், 1லட்சம்ச.லிங்க்ஸ் - 1 ஏக்கர், 2 .47 ஏக்கர் - 1 ஹெக்டேர், 1 ஹெக்டேர் - 2.5 ஏக்கர் (2.47 ஏக்கர்), 1 ஏக்கர் - 4840 குழி (Square Yard), 100 செண்ட் - 4840 சதுர குழிகள், 1 செண்ட் - 48.4 சதுர குழிகள், 1 ஏக்கர் - 4067.23 சதுர மீட்டர் (Sq. Meter), 1 ஏக்கர் - 43560 சதுர அடி.

–ஆர்.குணசேகரன்

சிந்தனைக்கு சில...

ஓடுகின்ற வயதில் உட்கார
நினைக்காதே!
உட்காருகின்ற வயதில் நீ
நினைத்தாலும் ஓட முடியாது!

என் மகிழ்ச்சியை பார்த்து
என்னை தீர்மானித்து
விடாதீர்கள்!
உங்களால் நினைத்து பார்க்க
முடியாத சோகங்கள்
எனக்கும் உண்டு!

எதிர்மறை எண்ணங்கள்
வாழ்விற்கு ஒத்து
வருவதில்லை!
நேர்மறை எண்ணங்கள்
இருந்துவிட்டால் வாழ்வது
கடினமல்ல!

கேள்விக்கு பதில் எதுவென்று
தெரியவில்லை என்றால்
அது தேர்வு!

கேள்வியே எதுவென்று தெரியவில்லை
என்றால் அது
தான் வாழ்வு!

கோபம் கொள்வது
எந்த மனிதனும்
செய்யக்கூடிய மிக
எளிதான செயல்தான்,
ஆனால் சரியான நேரத்தில்
சரியான நபரிடம்,
சரியான காரணத்திற்காகக்
கோபப்படுவது என்பது
எளிய செயல் அல்ல.

நல்லதை செய்து
நல்லதை அறுவடை செய்ய
நினைப்பவர்கள்
நல்லதையே பெற்றுக்
கொள்கிறார்கள்.
ஆகவே நல்லதே செய்யுங்கள்.

நம்ம கிட்ட ஆலோசனை கேட்க ஆயிரம்
பேரு வருவாங்க.......
ஆனால்!
நம்ம வீட்டுக்குள்ள நம்க்கு பேரு
ஒன்னுந்தெரியாதவன்!

மனநிலை என்பது மிகவும்
சிறியதுதான்.
அதனால் ஏற்படும் மாற்றம் மிகப்
பெரியது.

அன்று வேதங்களையும்
புராணங்களையும் அன்பையும்
சொல்லிக் கொடுத்த கல்வி
இன்று பணம் சம்பாதிக்க மட்டுமே
சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது!

மருத்துவத்திற்காக த்தான்
கண்டுபிடிக்கப்பட்டது “மது”.
இன்று பல குடும்பங்களின்
மரணங்களுக்கு பயன்படுகிறது!
என்பதை உணருங்கள்!

“மாற்றான்” தோட்டத்து மல்லிகை
மணக்கும்!
“மாற்றான்” எண்ணமும்
அதுவாகத்தானே இருக்கும்!

பெரும்பாலான நம் மனநிலை
நமக்கு பிடித்தமானவரின் ‘மனநிலை’
பொறுத்தே அமையும்.
கவனித்து பாருங்கள்...

உங்களுடன்
உங்களை குறையே
சொல்லாதவர் உடனிருந்தால்!
கண்டிப்பாக
நீங்கள் கவனமாக
இருக்க வேண்டியதிருக்கும் !

இனியாவது ஓட்டத்தை நிறுத்துங்கள்!

– துடுப்பதி ரகுநாதன்.

முதுமை என்பது நமது உடலை தளர்ச்சியடையத் தான் செய்யும்! மனசுக்கும், உடலுக்கும் மிக பெரிய தொடர்பு இருக்கிறது! எவ்வளவு பெரிய பயில்வானாக இருந்தாலும் மனசு தளர்ந்து போனால், நிச்சயம் படிப்படியாக அவன் உடலும் தளர்ந்து போய் விடும்!

எல்லா மனிதர்களுமே இருபது வயசுக்கு மேல் பணத்தை தேடி ஓடத் தொடங்குகிறார்கள்! 75 வயசு முதுமையிலும் கூட பலர் அப்படி ஓடிக் கொண்டே இருப்பதை இன்றும் நாம் பார்க்கிறோம்!

மனிதனின் அத்தியாவசியத் தேவையான உண்ண உணவு, உடுத்த உடை, இருக்க ஒரு வீடும் உடலுக்கு ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் பதறிக் கொண்டு வர மனைவி மக்களும் தேடிக் கொண்ட பிறகு, அடுத்த தலைமுறைக்கு வழி விட்டு விட்டு, பணத்தை தேடி ஓடும் ஓட்டத்தை நாம் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்!

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் முதுமைப் பருவம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று! அப்பொழுது அவனுக்கு ஆரோக்கியம், நிம்மதி, சந்தோஷம் தவிர வேறு ஒன்றும் தேவையில்லை!

மனிதர்களுக்கு அந்த அடிப்படை வசதிகள் கிடைத்தவுடன், பணத்தைத் தேடி ஓடும் ஓட்டத்தை நிறுத்தி விட்டு, அவர்கள் தங்கள்

குழந்தைகளை அந்த தொடர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓட விட்டு விட்டு, அவர்கள் நிம்மதியாக சந்தோஷமாக தங்கள் முதுமையை கழிக்க வேண்டும்! அதை விட்டு விட்டு பேரன் பேத்தி காலத்திலும் இவர்களே ஓடிக் கொண்டிருப்பது நல்லதல்ல!

கடைசி காலம் வரை அவர்களே ஓடிக் கொண்டு இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் நிம்மதியும், சந்தோஷத்தையும் தொலைத்து விடுவதோடு, அவர்களின் தலைமுறையினரை செயல் படாமல் செய்வதால், அவர்களுக்கும் வாழ்க்கை பற்றிய புரிதல் இல்லாமல் பயனற்றுப் போய் விடுவார்கள்!

பலர் அப்படி ஓடிக் கொண்டே தங்களுடைய அறுபது, எழுபது வயசுக்குள் நிம்மதி, சந்தோஷம் எதையும் அனுபவிக்காமல் இறந்து போய் விடுகிறார்கள்! இன்னும் சிலர் 70, 80 வயசிலும் கூட பணத்தைத் தேடி ஓடிக் கொண்டே தானிருக்கிறார்கள்!

அப்படி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பலர் இன்று கார், பங்களா, ஏ.ஸி. என்று மாளிகை போன்ற பெரிய பங்களாக்களில் வெளியில் வேஷம் போட்டுக் கொண்டு, பந்தாவாக வசதியாக வாழ்கிறார்கள்! ஆனால் அவர்கள் மனசுக்குள் நிம்மதி சந்தோஷம் எதுவும் இல்லை!

பணக்கார நண்பர்களோடு சேர்ந்து கிளப், டூர், உல்லாச விடுதி என்று போய் குடி, சீட்டாட்டம் போன்ற ஒழுக்கக் கேடான விஷயங்களை கற்றுக் கொண்டு ஆரோக்கியத்தை தொலைத்து விட்டு, முதுமையில் டாக்டர்களை நம்பி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்!

அவர்கள் மனைவிகளும் அவர்கள் தோழிகளோடு சேர்ந்து கொண்டு, தான் பெற்ற மகள், மகனோடு நேரத்தை வீட்டில் குடும்பக் கடமைகளைச் செய்யாமல் காரில் ஆடம்பரமாக வெளியில் போய் 'லேடீஸ் கிளப்'களில் பொழுதைப் போக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

அவர்கள் பெற்ற குழந்தைகள் வாலிப முறுக்கில் கல்லூரியில் நிறைய அரியர்ஸ் வைத்துக் கொண்டு, பெற்றோர்கள் பேச்சை மதிக்காததால், காரை எடுத்துக் கொண்டு, நண்பர்களோடு ஊர் சுற்றுவதால் பெற்றோர் சந்தோஷம் போய் விடுகிறது!

வயசான காலத்தில் அரசின் இன்கம் டேக்ஸ், சேல்ஸ் டேக்ஸ் போன்றவைகளை சமாளிப்பதில் நேரத்தை செலவிட்டு,அவர்கள் நிம்மதியையும் போய் விடுகிறது!

பணத்தை தேடி ஓடி ஓடி காலம் முழுவதும் மனிதன் சம்பாதிப்பது நிம்மதி, சந்தோஷம், ஆரோக்கியம் எல்லாவற்றையும் இழந்து கடைசி காலத்தில் டாக்டர்களை நம்பி உயிர் வாழ்வதற்குத் தானா?

கல்யாணம் செய்து கொண்ட ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு முக்கியமான சமுதாயக் கடமை இருக்கிறது! அதை இன்று வரை யாரும் சொல்லி வலியுறுத்தியதாகத் தெரியவில்லை!

தாங்கள் பெற்ற குழந்தைகளை நல்ல குடிமகன்களாக உருவாக்கி சமுதாயத்தில் உலவ விட வேண்டும்! அது ஒவ்வொரு பெற்றோர்களின் கடமை! ஒழுக்கக் கேடான, பொறுப்பற்ற குழந்தைகளை உருவாக்கி சமுதாயத்தில் நடமாட விடுபவர்கள் எல்லோருமே இந்த நாட்டின் தேசத் துரோகிகள் தான்!

நம் வாழ்க்கையை மட்டும் நாம் வாழ்ந்தால் போதும்! நம் குழந்தைகள், பேரன் பேத்திகள் எல்லோருடைய வாழ்க்கையும் நாமே வாழ வேண்டும் என்று நினைப்பது முட்டாள் தனம்!

மனித வாழ்க்கைக்கு பணம் மட்டும் முக்கியம் இல்லை! அதை விட முக்கியம் ஒழுக்கம்! பணத்தை தேட நீங்கள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில், கணிசமான நேரத்தை உங்கள் குழந்தைகள் வளரும் போதே அவர்களுக்காக ஒதுக்கி, அவர்களுக்கு நல்லது கெட்டதை சொல்லிக் கொடுத்து, ஒழுக்கம் தவறினால் வாழ்க்கை சீரழிந்து விடும் என்ற எண்ணத்தையும் இளமையிலேயே அவர்களுக்குப் புகட்டி விட வேண்டும்! அது தான் பெற்றோர்களின் தலையாய கடமையாகும்!

அவர்களுக்காக நீங்கள் ஓடி ஓடி சம்பாதிப்பதுப்போல், அவர்களுக்குப் பிடிக்கும் உணவுகளை எல்லாம் நீங்களே வாங்கி சாப்பிட முடியாது! அவர்களுக்கு பிடித்ததை அவர்களே சாப்பிட்டால் தான் நன்றாக இருக்கும்! அதே போல் அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்களே வாழ்ந்தால் தான் சரியாக இருக்கும்!

மனிதன் இந்த பணம் தேடும் தொடர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வந்தவுடன் நின்று கொண்டு, அவர்களின் அடுத்த தலைமுறையினரை ஓட விட வேண்டும்! அப்படி செய்யாமல் பல மனிதர்கள் தங்கள் ஆயுள் காலம் முழுவதும் இப்படி இந்த பணத்தை தேடி ஓடும் ஓட்டம் தான் பல வசதியான வீட்டுக் குழந்தைகள் தவறான வழிகளில் போகக் காரணம்! அதனால் ஒரு வயசுக்கு மேல் மனிதன் இந்த பணத்தை தேடி ஓடும் ஓட்டத்தை நிறுத்தி விட வேண்டும்!

தத்தெடுக்கும் தாயாக தவிட்டுக்குருவி பறவைகள்!

முனைவர். பா. இராம் மனோகர். தஞ்சாவூர்.

சென்ற வாரக்கடைசியில், அதிகாலை, நடைப்பயிற்சி முடிந்து எனது வீட்டின் அருகில், ஒரு வித்தியாசமான குருவி குஞ்சு குரல்! உணவுக்காக ஏங்கும் அபயக்குரல், சுற்றும் முற்றும் பார்த்தேன்! தேடினேன், இயற்கையாளனாக விலங்கு ஆய்வாளராக, எனது இளமைக்கால வயதில் துவங்கிய அதே உள்ளுணர்வு செயல் பட ஆரம்பித்ததே! அப்பறவையினை இனம் கண்டறிந்தேன் ! அக்கா குயில் என்று அழைக்கப்படும் பறவையின் குஞ்சு அருகில் உள்ள வேப்ப மரக்கிளையில் அமர்ந்து தனது சிறகுகளை அடித்துக்கொண்ட காட்சி, மனதில் சிறு சங்கடத்தினை ஏற்படுத்தியது !தனியாக இளம் பறவை, ஆனால் அதனை சுற்றி கூச்சலிட்டு கொண்டிருக்கும், தவிட்டு குருவிகள் !

அக்கா குருவி என்ற மூளை காய்ச்சல் பறவை (Brain fever Bird) புறா அளவினைகொண்ட, நீண்ட வால் கொண்ட பறவை, சாம்பல் நிறம் உடலில் கீழ்புறம் வெண்மை நிறத்தில், பழுப்பு கோடுகளை கொண்டுள்ளது. இந்தியா முழுவதும் காணப்படுகின்ற இப்பறவை எழுப்புகின்ற ஒலி, வித்தியாசமாக, கூ, கூ, என இரவில் கூட அலறும் !சிறு வனங்கள், மனித குடியிருப்பு பகுதிகளில், தோட்டங்கள், வசித்து வருகின்ற உயிரினம் ஆகும்.

தொடர்ந்து பகலிலும், நிலாக்கால இரவுகளில், மீண்டும் மீண்டும் குரல் எழுப்பி வருவதே, இப்பறவையின் தனித்தன்மை ஆகும், மேலும் இப்பறவை ஒட்டுண்ணி இனப்பெருக்க நடத்தை கொண்டவை (Brood Parasitism) ஆகும். அதாவது தவிட்டு குருவி (Common Babbler)கூட்டில் மூளைக்காய்ச்சல் பறவை முட்டை இட்டுவிட்டு சென்று விடுகின்றது. ஆனால் தவிட்டு குருவி அடைகாத்து, அதன் குஞ்சு பறவைகள் உடன், வேற்றின பறவையான குஞ்சினை தனது பெற்றோர்

பராமரிப்பு, பாதுகாப்பில் வைத்து கண்காணித்து வருகின்றது. உண்மையில் இந்த குறிப்பிட்ட அதிசயம் இயற்கை நிகழ்வினை நான் கண்டு வந்துள்ளேன். மூளை காய்ச்சல் பறவை குஞ் சினை, தவிட்டு பறவைகள் கூடி உணவூட்டி பராமரிக்கின்ற அருமையான காட்சியினை கடந்த ஒரு வாரகாலமாக நான் கண்டு ரசித்து வருவது மட்டுமல்ல, பல சிந்தனைகள் தோன்றவும் செய்தது என்பது உண்மை. மனித இனத்தில், தனது குழந்தைகள் பராமரிப்பு, அல்லது பெற்றோர் பராமரிப்பு அவ்வப்போது மங்கிப்போய்விடுகின்ற இக்காலத்தில், நம்மை விட அறிவுத்திறன் குறைந்த பறவைகள் நடத்தை, தத்துப்பிள்ளைகளை பராமரிக்கும் நற்பண்புகளை காணும்போது வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. ஆம். இயற்கை நமக்கு நிறைய கற்றுத்தருகிறது !மற்ற உயிரினங்கள் தம் வாழ்க்கை மூலமாக, பல நற்பண்புகளை நாம் அறியத்தருகிறது.

ஆனால் அவற்றை வேட்டையாடுவதும், அவற்றின் வாழ்விடங்களை அழிப்பதும், மாந்தர்க்கு மோசமான வழக்கமாகிவிட்டதே !ஒரு மரத்தினை வெட்டும்போது, மரத்திற்கு இறப்பு, அதில் வசித்து வந்த பறவைகளின் குடியிருப்புகளும் இழப்பு !என்பதனை நாம் உணரவேண்டும். மரங்களை வளர்ப்பது பறவைகளுக்காகவும் என்பதை அறியவேண்டும். இந்திய பறவையியல் நிபுணர் டாக்டர் சலீம் அலி அவர்கள் கூறியபடி, மனித இனம் இல்லாமல் கூட பறவைகள் வாழ்ந்துவிடும் !ஆனால் பறவை இல்லாமல் மனித இனம் வாழவே முடியாது. ஏனென்றால், பறவைகள் தாவர மகரந்த சேர்க்கை, எச்சம் மூலம் விதை பரவுதல், கழிவு அகற்றுதல், போன்ற பல்வேறு பயன்கள் தருகின்றன. உணவு சங்கிலி எனப்படும் சூழல் சமநிலை பேண உதவி செய்கின்றன.

இத்தகைய அறிவியல் இயற்கை கருத்துக்களை பெரியோர்கள் தமது குழந்தைகளுக்கு கூறவேண்டும். பள்ளிப்பாடமாக மட்டும் உயிரியல், இயற்கை பற்றி அறிவது ஒரு புறமிருப்பினும், உணர்வு பூர்வமாக சூழல் பாதுகாப்பு மேற்கொள்ளுதல் மிக அவசியமாகும். புவி வெப்பம் அதிகரித்து, இயற்கை அழிந்து வரும் நிலை வெகு தொலைவில் இல்லை என்ன அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் கூறிவருகின்றனர். இனிமேல் ஆவது, மனித இனம் இதனை புரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் மாதம் முதல் வாரம் காந்தி ஜெயந்தி மற்றும் வனவிலங்கு பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு வாரம் ஆகும். நாம் அனைவரும், பறவைகள் என்ற இயற்கை அற்புதங்கள் பற்றியும், உயிரினம் பாதுகாப்பு பற்றி சிந்திப்போமா??

பெற்றவர்களின் தியாகம் பிள்ளைகள் அறிவார்களா?

ஒரு சிறுவன் தினமும் வந்து ஒரு மரத்தில் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டு, " ஆடிப்பாடி ,விளையாடி விட்டு போவான்"!! "அவனை பார்த்தாலே அந்த மரத்துக்கு ஆனந்தம் பொங்கும்". திடீரென்று ஒரு நாள் அந்த சிறுவன் வரவில்லை.

"மரமும் அவனை எதிர்பார்த்து காத்திருந்தது". சில நாள் கழித்து அந்த சிறுவன் வந்தான். அந்த மரம் சந்தோஷத்துடன் அவனை பார்த்து, "ஏன் இவ்வளவு நாள் வரவில்லை".....?

உனக்கு என்ன பிரச்சனை என்று கேட்டது. என் நண்பர்கள் எல்லோரும் அழகழகாய் பொம்மைகள் வைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் "என்னிடம் மட்டும் ஒன்றும் இல்லை" என்றான். கவலைப்படாதே. இந்த மரத்தில் உள்ள பழங்களை எடுத்துச் சென்று, "கடையில் விற்று பொம்மை வாங்கிக்கொள்". என்னை பார்க்க அடிக்கடி வந்து கொண்டிரு என்றது. அவனும் மகிழ்ச்சியுடன் பழங்களை பறித்து சென்றான்.

மறுபடியும் அவன் வரவேயில்லை. மரம் அவனுக்காக ஏங்கியது. பல வருடம் கழித்து ஒரு நாள் வந்தான். அவன் முகத்தில் கவலை தெரிந்தது, இப்போது அவன் வளர்ந்திருந்தான். அவனை பார்த்ததும் மரத்துக்கு ஏக சந்தோஷம். "வா என்னிடம் வந்து விளையாடு". "இந்த கிளையில் ஏறி அமர்ந்து பாட்டு பாடு என்றது". அதற்கு அவன் இல்லை இப்பொது வயதாகி விட்டது.

எனக்கு மனைவி குழந்தைகள் உள்ளனர். ஆனால், "நாங்கள் வசிக்க சொந்தமாக நல்ல வீடு இல்லை". "வீடு வாங்க என்னிடம் பணமில்லை", மரம் உடனே சொன்னது, பரவாயில்லை. "உனக்கு கொடுக்க என்னிடம் பணம் காசில்லை".அதற்கு பதில், " என்னுடைய கிளைகளை வெட்டி எடுத்துச்செல் ". "அதில் ஒரு வீடு கட்டிக்கொள்" என்றது. அவனும் கோடாரியால் கிளைகளை வெட்டத் தொடங்கினான்.....!!

"இப்படி ஒரேயடியாக என்னை பார்க்காமல் இருக்காதே" முடிந்த வரை, " வருடம் ஒரு முறையாவது வந்து பார்த்து செல்" என்றது. வேண்டிய கிளைகளை வெட்டி எடுத்துச் சென்றான்.

அதற்கு பின் பல வருடங்கள் வரவில்லை. அவன் வருவான்.... வருவான்.... என்று மரமும் நித்தமும் காத்திருந்தது. பல வருடங்கள் கழித்து பார்க்க வந்தான். மரம் அவனை பார்த்து, ஆனந்த கூத்தாடியது. அவன் எப்போதும் போல், 'சோகமாக இருந்தான்'. "ஏன் இப்படி இருக்கிறாய்", என்று மரம் கேட்டது. "என் மீன் பிடி படகு உளுத்து விட்டது". "படகு இல்லாத்தால் மீன் பிடிக்க முடியவில்லை". "அதனால் வருமானம் இல்லை" "நாங்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறோம்" என்றான். மரம் துடித்து போனது, நான் இருக்கிறேன். என்னுடைய அடி மரத்தை வெட்டி எடுத்துக் கொள். இதை வைத்து நீ பெரிய படகு கட்டிக்கொள் என்றது.

அவன் அடி மரத்தை வெட்டும் போது, மறக்காதே....!! வருடத்திற்கு ஒரு முறை என்றில்லாம, "எப்போதாவது என்னை பார்க்க வா". என்றது....!! ஆனால் அவன் வரவேயில்லை.....!!

மரத்துக்கு நம்பிக்கை மெல்ல மெல்ல மறைய ஆரம்பித்தது. அப்போது அவன் வந்தான். 'தலையெல்லாம் நரைத்து',

'கூன் விழுந்து', 'மிகவும் வயதான தோற்றத்துடன்', அவன் இருந்தான்.! "அவனை பார்த்து மரத்துக்கு அழுகையே வந்து விட்டது". "இப்போது உனக்கு கொடுக்க என்னிடம் பழங்கள் இல்லை". "கிளைகள் இல்லை". "அடி மரமும் இல்லை".

உனக்கு கொடுக்க, "என்னிடம் ஒன்றுமே இல்லையே என வருந்தியது". அவன் சொன்னான் , நீ..... 'பழங்கள் கொடுத்தாலும், அதை கடிக்க எனக்கு பற்கள் இல்லை, வீடு கட்டவும், படகு செய்யவும். என்னிடம் சக்தி இல்லை.

"எனக்கு இப்போது ஓய்வு மட்டுமே தேவைப்படுகிறது" என்றான்.. அப்படியா. இதோ, " தரையில் கிடக்கும் என் வேர்களில் படுத்துக் கொள்" என்றது....!!

"அவனும் அந்த வேர்களில் தலை வைத்து படுத்துக் கொண்டான்". இந்த சுகத்துக்கு தான். "அந்த மரம் பல வருடங்கள் ஏங்கி தவித்தது". "இப்போது அந்த ஏக்கம் நிறைவேறியது". "அந்த மரம் ஆனந்த கண்ணீர் விட்டது". "இது மரத்தின் கதையல்ல". " நம் பெற்றோர்களின் கதை". இந்த சிறுவனை போல் , "நாமும் சிறு வயதில் தாய் தந்தையோடு விளையாடுகின்றோம்".! வளர்ந்து பெரியவனானதும், தமக்கென்று குடும்பம், குழந்தை என்று ஒதுங்கி விடுகின்றோம்.

அதன் பின், "ஏதாவது தேவை அல்லது பிரச்சனை என்றால் தான் அவர்களை தேடி போகின்றோம்".

"நம்மிடம் இருப்பவை எல்லாம்", " அவர்கள் கொடுத்தது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்". "நம்மால் அவர்களுக்கு எதுவும் கொடுக்க முடியாது". நம்முடைய பாசம், அன்பு, அனுசரணையான வார்த்தைகளை தவிர""அவர்கள் விரும்புவதும் அதைதான்"!

– ச.கணேசன்

இரத்த அழுத்தம் குறைக்கும் உணவுகள்

இன்றைய அதிவேக உலகில் பலர் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது உங்கள் இரத்த நாளங்களில் இரத்தத்தின் இயல்பான வேகமானது அசாதாரணமான அளவில் அதிகரிக்கும் ஒரு நிலை ஆகும். இதன் விளைவாக, உங்கள் இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் பலவீனமடைந்து, உங்கள் இதயம் வழக்கமான விகிதத்தை விட அதிகமாக 'பம்ப்' செய்யத் தொடங்குகிறது. இந்த வேகமான 'பம்பிங்' உங்கள் இதயத்தை அதிகமாக உழைக்க வைப்பதால் மாரடைப்பு மற்றும் பிற மாரடைப்பு பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற பழங்களின் உதவியுடன் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பூசணி விதைகளும் இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்ய உதவும் முக்கிய கூறாகும். சரி, நீங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் விலகி இருக்க வேண்டிய 8 வெவ்வேறு உணவுகள் குறித்து பார்க்கலாம்.

உப்பு: உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு வரும்போது, உப்பு மிக அபாயமான ஒரு பொருளாகும். ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் உணவில் சோடியம் உள்ளடக்கத்தை நீங்கள் அதிகரிக்கும்போது, உங்கள் உடலின் அயனி சமநிலையை நீங்கள் தொந்தரவு செய்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். இது பொதுவாக மிகவும் மோசமான நிலையில் உங்களை கொண்டு சேர்த்துவிடும். எனவே, உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, அவர்கள் சோடியம் உட்கொள்ளலை 1,500 மி.கிராமுக்கு குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

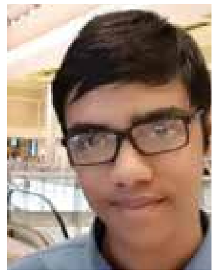
சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் (Refined Oil): சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் ஒரு வகை கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன. இந்த எண்ணெய் பார்ப்பதற்கு சுத்தமாகவும் தெளிவாகவும் தோற்றமளிக்கின்றன. உண்மை என்னவென்றால், இந்த சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களும் வெண்ணெய்யும் ஒமேகா 6 கொழுப்பு வகையால் நிரம்பியவை. எனவே, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இதய நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

ஊறுகாய்: பெரும்பாலான நிலைகளில், நீங்கள் எதையும் கெடாமல் பாதுகாக்க வேண்டியிருக்கும் போது, அதில் உப்புதான் சேர்க்க வேண்டியிருக்கும். அந்த வகையில் ஊறுகாய்களிலும் உப்புதான் அதிகம். ஊறுகாயில் சேர்க்கப்படும் காய்கறிகள் கெடாமல் புதியதாக இருக்க உப்பை அதிகம் சேர்க்கிறோம். ஆனால் மோசமான பகுதி என்னவென்றால், அவை பெரும்பாலும் ஏராளமான எண்ணெய் அல்லது வினிகரில் தோய்த்து வைக்கப்படுகின்றன. இதனால் அவை நொதித்து, சுவையை பராமரித்து கெடாமல் வைத்திருக்கும். ஆகவே, ஊறுகாய் இரத்த அழுத்தத்திற்கு தீங்கை விளைவிக்கும்.

பாலாடைக்கட்டி (Cheese): பாலாடைக்கட்டி உணவில் சேர்க்கையில் சுவையை மேம்படுத்தும். ஆனால், லேக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மையற்றவர்களுக்கு பாலாடைக்கட்டி அபாயம் என்கிற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளதான் வேண்டும். பொதுவாகவே பாலாடைக்கட்டி அதிகமாக உட்கொள்வது உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லதல்ல. பாலாடைக்கட்டியில் கால்சியம் மற்றும் புரதம் போன்ற சில ஆரோக்கிய நன்மைகள் உள்ளன. இருப்பினும் சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் நீங்கள் காணும் பாலாடைக்கட்டி வகைகள் உப்பு நிரம்பியவை. இது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லதல்ல. நீங்கள் அதிக பாலாடைக்கட்டி சாப்பிடும்போது கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கும். அதன் விளைவாக, இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கும்.

எஸ்.ஜானகி

வாழ்க்கையே கம்யூட்டர் தான்!



எஸ்.சூர்யா

சோகத்தை Delete செய்யுங்க
சந்தோஷத்தை Save செய்யுங்க
சொந்தங்களை Recharge செய்யுங்க
நட்புகளை Download செய்யுங்க
எதிரிகளை Erase செய்யுங்க
உண்மைகளை Broadcast செய்யுங்க
துக்கத்தை Switch off செய்யுங்க
வேதனையை NotReachabl செய்யுங்க
பாசத்தை Incoming செய்யுங்க
வெறுப்பை Outgoing செய்யுங்க
சிரிப்பை Inbox ல வையுங்க
அழுகையை Outbox ல வையுங்க
கோபத்தை Hold செய்யுங்க
இன்முகத்தை Send செய்யுங்க
உதவியை OK செய்யுங்க
இதயத்தை Vibrate-ல வையுங்க.

பிறகு பாருங்க வாழ்க்கை என்னும்
RINGTONE சந்தோஷமா ஒலிக்கும்.
Have a relaxing day every day

ஆடிட்டர் திரு.நரசிம்மன் அவர்களின் இல்லத் திருமண விழாவில் தமது குடும்பத்தினருடன் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

தி. நகர் திரு. சைமன் தம்பதியினரின் 60வது திருமண நாளை முன்னிட்டு அவர்களது வீட்டுக்கு நேரில் சென்று ஆசி பெற்றார். உடன் திரைப்பட நடிகர் இமான் அண்ணாச்சி, திருநெல்வேலி செந்தில், மித்ராடைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி.

மழலைச் செல்வம் தரும் மகிழம்பூ

எங்க வீட்டு தோட்டத்தில் பெரிய மாமரம், ரொம்ப பெரிய வேப்பமரம், 2 தென்னை மரம், கொய்யாமரம், முருங்கை மரம், 2 பப்பாளி மரம், நிறைய வாழைமரம், பின்னாடி ஒரு புளிய மரம்.... நிறைய பூச்செடிகள் சங்கு பூ, பத்ராட்சை, நித்திய மல்லி, கொத்துப் பூ வெள்ளை, சிவப்பு.... அப்புறம் கீரை பருவத்திற்கேற்ப பாட்டி நடுவாங்க!!

மகிழம் பூ..... மகிழும் பூ!!!

எனக்கும் மகிழம் பூவிற்குமான தொடர்பு... எந்தன் சிறுவயதிலிருந்தே ஆரம்பம். எனக்கு நினைவு தெரிந்து, அப்போது நான் 2வதோ, 3வது வகுப்பு படித்திருந்த ஞாபகம். ஆறுமுக விலாஸ்.. அதுதான், அந்த வீட்டோட பேரு.... எங்க தாத்தாவோட தாத்தாவின் பெயர்... ஆனால், தாத்தாவின் அப்பாவோட வீடு!

எங்க தாத்தாவோட கூட பிறந்தவங்களோட குடும்பம், தாத்தாவோட குடும்பம் ன்னு பெரிய குடும்பமா, கிட்டத்தட்ட 35பேர் ஒரே குடும்பமா ஒரே வீட்ல வாழ்ந்திருந்தோம்....

எங்க தாத்தா இருந்தவரைக்கும் கூட்டு குடும்பமா, அதாவது ஒரே சமையல் தான்... தினம் தினம் விருந்துக்கு சமைக்கற மாதிரி தான். வீட்டுக்கு பக்கத்தில் "செவ்வேள் கோட்டம்" எனும் வள்ளி தேவசேனா சமேத முருகர் கோயில் இருக்கு, இன்னமும்! அந்த கோயிலில் வருடந்தோறும் பங்குனி மாதத்தில் 10நாட்களுக்கு பிரமோற்சவம் நடக்கும்....

அந்த 10நாட்களில் உற்சவமூர்த்தி வெவ்வேறு வாகனங்களில் அன்னம், யானை, பச்சைமயில்,ஆட்டு கடா, ரிஷபம், யாளி, குதிரை, பொன் மயில், கற்பக விருட்சம், தொட்டி கடைசி நாள் பூப்பல்லக்கு, இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் அலங்காரம் செய்து வீதி உலா வருவது வழக்கம்.... காண கண் கோடி வேணும், அந்த அழகு முருகனை!அப்படி, அலங்காரம் செய்யும் போது, ஸ்வாமிக்கு பூ கட்டி தருவது, எங்கள் வீட்டின் பெண்களே!

நான் 2வதோ, 3வது வகுப்போ படிக்ககறச்சேல இருந்து (எனக்கு நினைவு தெரிந்து) ஆரம்பித்த பழக்கம் தான், இந்த மகிழம் பூ கோர்த்தல்... அந்த வயதில் வாழை நாரில் பூ தொடுக்க வராத காரணத்தால், சங்கர் மாமா எனக்கு மகிழம் பூவை நாரில் கோர்க்க சொல்லி கொடுத்தார்.... எந்தன் பிஞ்சு கைகளால் கோர்த்த மகிழம் பூ மாலையை ஸ்வாமிக்கு போட்டு அலங்கரிக்கும் போது, ஏற்படுகிற ஆனந்தமே அலாதி தான்.

மகிழம் பட்டையைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிநீராக்கி வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.... 10கிராம் மகிழம் பட்டையை பொடியாக்கி அரை லிட்டர் தம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, அது 100மில்லியாக சுண்ட காய்ச்சி வடிகட்டி தேன் சேர்த்து 50மில்லியாக காலை மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் தணியும், கருப்பை பலம் தரும்..

தாத்தா சுதந்திர போராட்ட தியாகி என்பதலோ, தமிழ் வளர்த்த பேராசிரியர் என்பதாலோ தமிழர் கலாச்சாரமான கூட்டு குடும்பம் என்பதில் ஆணித்தரமாக ஊன்றியிருந்தார்...

1998, தாத்தாவின் மறைவுக்குப் பிறகு, சில குடும்பங்கள் வெளியேற தொடங்கின.... தாத்தா இறந்து ஓரிரு ஆண்டுகளுக்கு பிறகு, வீடும் ஆட்டம் கண்டது.... பழைய வீடு தானே... இடிந்து விழ துவங்கியது.... இப்போது வீட்டின் கட்டிடங்கள் இருந்த இடமும் செடி கொடிகள் வளர்ந்து முழு இடமுமே தோட்டமாக தான் இருக்கிறது!! எங்க பாட்டி அடிக்கடி சொல்லுவாங்க.... "வாழ்ந்தா வாழைமரம் மாதிரி வாழணும்", ன்னு!

எனக்கு தான், "ஏன், எதுக்கு, எப்படி" ன்னு கேள்வி கேட்கிறது ரொம்பவே பிடிக்குமே... அதனால, அவங்களை பதில் சொல்ற வரைக்கும் விடவே மாட்டேன்...பாட்டி எல்லாத்துக்கும் பதில் சொல்லி புரிய வைப்பாங்க!!

அதோட இலை, பூ, காய், தண்டு, பட்டை கூட காய வச்சா பூ தொடுக்கிற நாராக.... அப்புறம், அதோட காலம் முடிஞ்சாலும் இனத்தை தழைக்க வச்சிட்டு தான் போகுமாம்..!

எங்க பாட்டியும் அப்படி தான், அவங்க 98 வயசு வரைக்கும், அவங்களால முடிஞ்சதை மத்தவங்களுக்கு செய்து அதில் கிடைக்கிற சின்ன சின்ன சந்தோஷத்தை மட்டுமே அனுபவிச்சிட்டு தான் இறைவனடி போய் சேர்ந்தாங்க!

மகிழம் பூ மரமும் அந்த மாதிரி ஒரு மரம் தான்.... தன்னோட இலை, பூ, காய், பழம் மற்றும் பட்டை எல்லாவற்றிலுமே சிறந்த மருத்துவ குணங்களை தன்னகத்தே கொண்டு இயற்கையால் படைக்கப்பட்ட அருமையான வரமான மரம் தான்! மகிழம் அல்லது வகுளம் அல்லது இலஞ்சி அல்லது மகிழ், இவையெல்லாம் இந்த மரத்திற்கான வேறு பெயர்கள்.... இது ஓர் சிற்றின மரம் ஆகும். 20 50அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது.

இதற்கு அதிக ஈரப்பதம் தேவையில்லை, தண்ணீரும் தேங்க கூடாது. வருடம் முழுவதுமே அடர்த்தியான இலைகளையுடைய பசுமை மாறா மரம்! நல்ல நிழல் தரக்கூடிய மரம்...மகிழ மரத்தின் அடியில் சென்று பார்த்தால், அடியில் ஒரு சிறிய இடைவெளியில்கூட வானத்தைப் பார்க்க முடியாது. சூரிய ஒளி நுழைய முடியாத அளவுக்கு இலைகள் அடர்த்தியாக வளர்ந்திருக்கும். அதன் நிழலில் படுத்துத் நிம்மதியாக தூங்கலாம்.

அந்த பொடியை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து தடவி வர பாத வெடிப்புகள் குறையும். தோல் வறட்சிக்கும் இப்படி செய்து வர தோலில் உண்டாகும் வறட்சி நீங்கும். கருவேலம்பட்டை போல் மகிழம் பட்டைகளையும் பல் பொடியுடன் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். பற்களுக்கு நல்லது. மகிழம் பட்டைகளை கொதிக்க வைத்து வாய் கொப்புளித்து வர வாய்ப்புண் குறையும்....

மகிழம் இலைகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரை கொண்டு உடலை துடைக்க உடல் வெப்பம் குறைந்து காய்ச்சல் குறையும். மகிழம் இலைகளையும் பல் பொடியுடன் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். பற்களுக்கு நல்லது....

அடுத்து, மகிழம் காய்....

மகிழம் காயை பல்லில் வைத்து மெல்லும்போது அதிலிருந்து ஒரு பால் வரும். அதை, அப்படியே சாப்பிடலாம். அந்த காய் நல்ல துவர்ப்பாக இருக்கும். மகிழம் காயை சாப்பிட்டால் உடனடியாக பல் வலி குறையும். 15 நாட்கள் அல்லது ஒரு மாதம் தினமும் ஒரு மகிழம் காயை சாப்பிட்டு வந்தால் பல் வலி குறையும். ஈறுகள் இறுகி பல் ஆடுவது நிற்கும்....

பொதுவாக மலர்கள் வாடிய பிறகு மணத்தை இழந்து விடும், ஆனால், இந்த மகிழம் பூ காயந்து போக, காயந்து போக கூடுதல் மணம் வீசக் கூடியது!!! அதனால் தான் மகிழம்பூ காய்ந்திருந்தாலும் தெய்வங்களுக்கு சூட்டப்படுகிறது... இதன் பூ சந்தன நிறத்தில் இருக்கும். காய்ந்த பிறகு ப்ரௌன் நிறத்துக்கு மாறிவிடும்... வாழை நாரில் கோர்த்தால், ஒரு வாரமானாலும் வாடாது மணம் வீசும்!!!...

திருவண்ணாமலையில் உள்ள அண்ணாமலையார் கோயிலின் தல விருட்சமே மகிழம் மரம்தான் என்பது பலரும் அறிந்த தகவலே.... பெரும்பாலான சிவன் கோயில்களில் ஸ்தல விருட்சம் மகிழ மரமாக இருப்பது தனிச்சிறப்பு!!

கோடை வெயிலின் கடுமையைத் தணிப்பதில் மகிழம்பூ முன்னோடியாகத் திகழ்கிறது. நான்கு மகிழம்பூக்களை ஒரு டம்ளர் வெந்நீரி லிட்டு (இரவில்) மூடி வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் பூக்களை எடுத்துவிட்டு தண்ணீரை மட்டும் பருகி வரவும். இதனால் உடல் உஷ்ணம் தணியும். சிறுநீர் சார்ந்த நோய்கள் விலகும். மகிழம் பூவின் எண்ணெயைத் தனியாகவோ, சந்தன எண்ணெயுடன் சேர்த்தோ ஊதுபத்தி, முகப்பூச்சு, கிரீம்கள், வாசனைத் திரவியங்கள் போன்றவற்றில் நறுமணமூட்டியாக மகிழம் செயல்படுகிறது. பூச்சாறு பசியைத் தூண்டும், வீக்கத்தைக் குறைக்கும்....

எத்தனையோ மருத்துவ குணங்களை தன்னகத்தே கொண்டு இருந்தாலும், வம்ச விருத்திக்கு இந்த மகிழம் பூ அருமருந்தாக இருக்கிறது. மகிழ மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும், அதற்குரிய மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது.

மகிழம் பழம் நல்ல வாசனையாக இருக்கும். சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். நிஜமாகவே இனிப்பாக இருக்கும், பழம் முழுசா கீழே விழுவது அபூர்வம்!!! மரத்திலேயே அணில், கிளி ன்னு ஏதாவது சாப்பிட்ட மிச்சம் தான் கீழே விழும்.... அதுவும் இல்லைன்னா, மரத்தில் இருக்கும் எறும்புகள் சாப்பிட்ட மீதி...

மகிழம் பழம் சாப்பிட்டால் ஒற்றை தலைவலி எனப்படும் மைக்ரேன் தலைவலி குறையும்... இது அனுபவத்தில் உணர்ந்தது.... தசைகளின் இறுக்கம் கொஞ்சம் தளர்வதால் தலைவலி நீங்குவதோடு நல்ல தூக்கம் வரும். அத்துடன் மன அழுத்தம், மனச் சோர்வு போன்றவையும் நீங்கும்...

நம்பிக்கையுடன் குழந்தை வரம் வேண்டுபவர்கள், இதனை கடைபிடிக்க வேண்டுகிறேன். இந்த பூவின் வாசனை ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் காம உணர்வை தூண்டிவிடும், இயற்கை வயாகராவாகவே செயல்படுகிறது....

நான்கு மகிழம் பூக்களை ஒரு டம்ளர் நீர்லிட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிவிடவேண்டும்... பின்னர் இத்தண்ணீருடன் பால் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வெல்லமோ அல்லது நாட்டு சர்க்கரையோ அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்த, நரம்பு மண்டலத்தை முறுக்கேற்றி பாலுணர்வு சக்தியை இருபாலருக்கும் மேம்படுத்தும்... . முழுமையான பலனைப் பெற இம்முறையை 48 நாட்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வரவேண்டும்.... (திருமணமாகி 6வருடங்கள் குழந்தையில்லாமல் தவித்த என்னுடைய தோழிக்கு, இம்முறையை பின்பற்ற சொல்லி நான் அறிவுறுத்தியதில்,... அவளும், அவள் கணவரும் தொடர்ந்து 48நாட்கள் கடைபிடித்ததின் பலனாக, என் தோழி தற்போது இருகர்ப்பம் தரித்துள்ளாள். மகிழம் விதை, நாயுருவி விதி ஆகியவற்றை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இதில் அரை தேக்கரண்டியளவு காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு வர உடல் வலுவடையும், ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கும். மகிழம்பூ, பாதாம் பிசின், மஞ் சள் ஆகியவைற்றை வகைக்கு 100 கிராம் சேர்த்து தூள் செய்து கொள்ளவும். இதில், காலை, மாலை இருவேளையும் அரைத்தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டால் 7 நாட்களில் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும். ஆண், பெண் உறுப்புகளில் உண்டாகும் புண் குணமாகும்...!!!

எண்ணற்ற மருத்துவ நன்மைகளை தன்னகத்தே கொண்டு சிறந்த விளங்கும் மகிழம் மரத்தின் பாகங்களை பயன்படுத்தி பயனடைவதோடு நில்லாமல்.... மரம் வளர்ப்போம், மனிதம் காப்போம்!

– உமா ஸ்கந்தவேள்

எம் பதில்கள்

தமிழ்மொழியில் படித்தால் முன்னேறலாமா?

நிச்சயமா...தமிழ் வழிக்கல்வி பயின்றவர்கள் உயர்பதவிகளுக்கு சென்றுள்ளார்கள். சமீபத்தில் பத்திரிகைகளில் வந்த செய்தி ஒன்று அதை உறுதி செய்கிறது.

தமிழ் வழியில் படித்த மாவட்ட ஆட்சியர்... பழனி அருகில் கரிக்காரன் புதூர் கிராமத்தில் பிறந்த திருமிகு தமிழ் ஓவியா. கிராமத்தில் பள்ளி படிப்பு, பெரியகுளத்தில் தோட்டக்கல்லூரியில் இளங்கலை பட்டம்.

2016 பழனி கனரா வங்கி ஊழியர், அதன் பிறகு Group 2ல் தேர்ச்சி பெற்று தாராபுரத்தில் மாவட்ட கல்வி உதவி அலுவலர்.

மீண்டும் விடா முயற்சி 4 வது முறை மிகிஷி தேர்வு எழுதி தேர்ச்சி பெற்று தற்சமயம் மேற்கு வங்க மாநிலத்தில் ஆட்சியராக பணி நிமித்தம். வளர்ந்து வரும் நமது குழந்தைகளுக்கு இப்படிபட்டவர்களை அடையாளப்படுத்தி ஊக்கம் அளிப்போம்.

தமிழை அதிகம் நேசித்ததால் அவர் தமிழ் ஓவியா என்று பெயர் மாற்றம் செய்துள்ளதாக IAS தேர்வு நேர்முகத்தேர்வில் தெரிவித்துள்ளார். மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் அவரை வாழ்த்துகிறோம்.

முதல்வர் ஸ்டாலின் அவர்கள் எளிமையாக எல்லோரையும் சந்திக்கிறாரே?

எதிர்க்கட்சியில் இருந்தபோது"நமக்கு நாமே"தொடங்கிய பொதுமக்களைத் தேடிச் செல்லும் பயணம் முதல்வரான பின்பும் தொடர்கிறது.

நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது அவரை சந்தித்த பெண்களிடம் பேசியது குறித்து ,தங்களை முதல்வர் எந்தவித பந்தாவும் இன்றி பேசியது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டார்கள்.

கடந்த மாதம் வெளியூரில்,காரில் பயணித்தபோது "மாஸ்க் கை கழட்டுங்க சார்",என்று உரிமையோடு ஒரு பெண்மணி கேட்டதும் முகக்கவசத்தை அகற்றினார்.அந்த

பெண் உற்சாகமானார். சேலம் மாவட்டம் சுற்றுப் பயணம் போன முதல்வர் தருமபுரி அருகிலுள்ள அதியமான்கோட்டை காவல் நிலையத்தில் முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் திடீர் ஆய்வு மேற்கொண்டார்.

"நோக்கியா" நிறுவனம் தோற்றுப் போனது குறித்து..

உண்மைதான்(NOKIA) நோக்கியாவின் தோல்வி. எல்லோருக்கும் ஒரு பாடம். Steve Ballmer நோக்கியா கைபேசி நிறுவனத்தை மைக்ரோசாப்ட் நிறுவனம் மிகக் குறைந்த விலைக்கு வாங்கியது.

அப்பொழுது நடந்த செய்தியாளர் சந்திப்பில், நோக்கியா நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி ஸ்டீவ் பால்மர் அவருடைய உரையை நிறைவு செய்யும் போது கூறிய வார்த்தைகள்... " நாங்கள் எந்த தவறும் செய்யவில்லை , ஆனால் தோற்று விட்டோம் . இந்த வார்த்தைகளைக் கூறும்போது அவர் மட்டும் அல்ல,அவருடைய மொத்த நிர்வாக குழுவும் கண்ணீர் விட்டு அழுதுவிட்டனர்.நோக்கியாவின் கதையிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடங்கள்:

நீங்கள் காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல உங்களையும், உங்கள் தொழிலையும் மெருகேற்றாவிட்டால், போட்டியிலிருந்து தகுதி நீக்கம் செய்யப்படுவீர்கள். நீங்கள் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்பவில்லை என்றால் , உங்கள் எண்ணங்களும் மனநிலையும் கால ஓட்டத்திற்கு தகுந்தவாறு விரைவாக ஓட முடியாவிட்டால்,உங்கள் நேரம் முடிந்துவிடும் . ஒரு மனிதன் புதிது புதிதாக கற்று கொள்ளும் வரை வெற்றிகரமாக இருக்கிறான் . அனைத்தையும் நான் கற்று கொண்டுவிட்டேன், எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற எண்ணம் வந்துவிட்டால், அவன் தோல்வி ஆரம்பம் என்று அர்த்தம்.

திரு.எம்.பி.நிர்மல் பற்றி...

வரும் 10ந்தேதி 69வது பிறந்த நாளை கொண்டாடும் திரு எம்.பி.நிர்மல் காஞ்சீபுரம் மாவட்டம் குன்றத்தூரில் பிறந்தவர்.

இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியில் மேலாளராக பணியாற்றி ஓய்வுபெற்றவர்.பணியின்போது மக்களின் பாராட்டைப் பெற்றவர்."ஒரு குடிசை ஒரு ஒளி" திட்டம் இந்தியாவில் முதன்முறையாக சோகந்தி கிராமத்தில் 1978 ஆம் ஆண்டில் செங்கல்பட்டு, இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது, இதை அமுல்படுத்திய வங்கி மேலாளர் இவர். சுற்றுப்புறச்சூழல் குறித்து இவ்வளவு விழிப்புணர்வு வந்ததற்கு முன்னோடி அவர்தான்.Exnora என்ற அமைப்பின் மூலம் சுற்றுச்சூழல் பணியை பொதுமக்கள் அமைப்பாகவே மாற்றியவர். தனிநபர் மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்காக தமிழில் பன்னிரண்டு புத்தகங்களையும் ஆங்கிலத்தில் ஆறு புத்தகங்களையும் எழுதியுள்ளார். முன்னணி பத்திரிகைகளில் தவறாமல் எழுதி வருகிறார். அவர் பணி தொடர்ந்து சிறந்து விளங்க மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

வீரத்துக்குள் ஈரம்!

அன்பின் அட்டகாசமே..!

ஆறறிவின் அற்புத
ஆற்றலை அறிந்தவளே...!

ஐந்தறிவின் முகம் நோக்கும்
உந்தன் அகம் இத்தனை
அழகோ...!

காக்கிச்சட்டையிலொரு
கருணை நீரூற்றே...!

கணிப்பொறி காலத்தில்
கனிவான மாந்தரை
காண்பதே அரிதானதே...!

இன்றந்த கவலையெனக்கு
காணாமல் போனதம்மா...!

உயிரோட்டமான
இணக்கப்பார்வையில்
தாய் சேய் உணர்வு
ஊன்றுகோலிட்டு
உறவாடுதே...!

ஐந்தறிவு உயிர்களையே
இத்தனை கருணையோடு
காக்கும் நீ...!

நாட்டை எத்தனை
உயர்வாய் காப்பாயடி
தமிழ்மகள் பெற்றெடுத்த
தங்கத் தாரகையே...!

கம்பீரமும் கருணையும்
கலந்து உருவெடுத்த
கலங்கரை விளக்கே...!

ஈசனின் ஈரப்படைப்பா
மகளே நீ...!
உயிர்கள் மேல் அன்பு
கொண்டதால் தான்
காக்கும் பணியை

தேர்ந்தெடுத்தாயோ...!
நீயொருத்தியே போதுமடி
நிலமனைத்தும் உறங்குமடி
நிம்மதியாய் சுழலுமடி
புவியே மிளிருமடி மகளே...!

காதல் கொண்ட
காக்கிச்சட்டையில்
காலமெல்லாம் வலம்
வந்து காத்திடம்மா
நாட்டை நீயே...!

உன் கருணை கலந்த
பிறப்பிற்கொர் வணக்கமடி...!
வாழ்க பாரதம்!

– கவிஞர் சுகந்தீனா

மித்ரா கிட்சன்

காஜு கட்லி ஸ்வீட்

(முந்திரி கேக்)

தேவையான பொருட்கள்:

1. முந்திரி- 250 கிராம்
2. சர்க்கரை -250 கிராம்
3. பால் -1/4 டம்ளர்
4. நெய்-50 கிராம்
5. தண்ணீர்- 100 ml
6. பட்டர் பேப்பர்-2
7. Silver leaf- 3

செய்முறை: முதலில் 250 கிராம் முந்திரியை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து பவுடர் செய்து கொள்ளவும். (250 கிராம் முந்திரிக்கு 250 கிராம் சர்க்கரை) பிறகு ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து மிதமான சூட்டில் 100 ml தண்ணீர், 250 கிராம் சர்க்கரை, 1/4 டம்ளர் பால், மற்றும் 3 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து ஒரு கம்பி பதம் வரும் வரை பாகு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கம்பி பதம் வந்தவுடன் முந்திரி பவுடரை அதில் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதம் வரும் வரை கலக்கவும். பிறகு சிறிது நேரம் ஆற வைத்து சப்பாத்தி மாவு பிசைவது போல் மிருதுவாக பிசைந்துக் கொள்ளவும். பிறகு நெய் தடவிய தட்டு அல்லது ஒரு பட்டர் பேப்பரில் சிறிதளவு நெய் தடவிக் கொண்டு பிசைந்து வைத்த முந்திரி மாவை அதில் வைத்து அதன் மேல் ஒரு பட்டர் பேப்பர் வைத்து மூடி விடவும்.

பிறகு சப்பாத்தி கட்டையால் கொஞ்சம் கனமாக (சதுர வடிவத்தில்) உருட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு உருட்டிய முந்திரி மாவின் மேல் Silver leaf வைத்து ஒட்டிக் கொள்ளவும். (Silver leaf இல்லை என்றாலும் பரவாயில்லை) அடுத்து பீஸா கட்டர் அல்லது ஒரு கத்தியில் சிறிது நெய் தடவிக் கொண்டு டைமன் வடிவத்தில் கட் செய்து கொள்ளவும். இப்பொழுது சுவையான மிக மிக ருசியான காஜு கட்லி தயார்.

(இந்த ஸ்வீட் 250 ரூபாயில் வீட்டிலேயே சுலபமாக செய்து விடலாம்)

S. கவிதா,
சிட்லபாக்கம்

சென்னையில் நடைபெற்ற திருமண விழாவில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்களுடன் திரு.இமான் அண்ணாச்சி, வழக்கறிஞர் ஆனந்தன், தொழிலதிபர் திரு.சீனு.

காஞ்சீபுரம் மாவட்ட தி.மு.க. முன்னோடி திரு.இரா.தசரதன் அவர்களின் புதுமனை புகுவிழா வில் மேல்மருவத்தூர் ப. அன்பழகன் பங்காரு அடிகளாருடன் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி பங்கேற்றார்.

பெண்களின் வயிற்றுவலிக்கு கைகண்ட மருந்து கல்யாண முருங்கை

முள்முருங்கை

முள்முருங்கை மர வகையை சார்ந்தது. இந்த மரத்தை வேலி அமைப்பதற்காக வளர்க்கிறார்கள். முட்களை கொண்ட மென்மையான கட்டைகளை உடையது இந்த மரம். இதன் இலைகள் அகன்று பெரியதாக இருக்கும். ஒரு காம்பில் மூன்று இலைகள் காணப்படும். மேல் பகுதியில் ஒன்றும், இரு பக்கமும் இரண்டும் காணப்படும். இதன் பூக்கள் சிவப்பு நிறத்தில் பார்க்க அழகாக தோன்றும். இதற்கு கல்யாண முருங்கை என்ற பெயரும் உண்டு. இது துவர்ப்பும், கசப்பும் கலந்தது. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நாட்களில் கடுமையான வலி ஏற்படும். இதற்கு முள்முருங்கை இலைசாற்றை 50 மி.லி எடுத்து, மாதவிலக்கு ஆரம்பிக்கும் ஐந்து நாட்களுக்கு முன்பிருந்து தினமும் பருகவேண்டும். வலி கட்டுப்படும். இந்த சாற்றில் 10 மி.லி. எடுத்து, வெந்நீர் கலந்து பருகினால் கபம், இருமல் நீங்கும். ஒரு தேக்கரண்டி முள்முருங்கை இலைசாற்றை மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் சிறுநீர் கழிப்பதில் ஏற்படும் எரிச்சல் நீங்கும். முள் முருங்கை இலைசாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று பூச்சிகள் தொந்தரவு கட்டுப்படும்.

பத்து இலைகளை நறுக்கி, 50 கிராம் சிறிய வெங்காயத்தையும் சிறிதாக நறுக்கி, நல்லெண்ணெய்யில் வதக்கி பிரசவமான தாய்மார்கள் சாப்பிட்டால் தாய்பால் அதிகரிக்கும். பெண்களுக்கு நாற்பது வயது நெருங்கும்போது இடுப்பு பகுதி பெருத்துப்போகும். அவர்கள் கல்யாண முருங்கை கீரையை உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இடுப்பு கொழுப்பு நீங்கி இடை மெலியும். முள்முருங்கை பூ கர்ப்ப நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்து. சுவாசகாசம் என்னும் மூச்சிரைப்பு நோய் அதிகரிக்கும்போது அரிசிக்கஞ்சியில், பூண்டுவை வேகவைத்து அதில் 30 மி.லி முள்முருங்கை சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் கபம் வெளியேறி மூச்சிரைப்பு கட்டுப்படும்.

முள் முருங்கை இலையை ஆமணக்கு எண்ணெய் தடவி இளஞ்சூட்டில் வீக்கம் உள்ள இடத்தில் கட்டினால் வீக்கம் குறையும். மூட்டு வலிக்கு இலையை வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். முள்முருங்கை கீரை காய்கறி அங்காடிகளில் கிடைக்கும்.

வடை

முள் முருங்கை இலை – 1 கட்டு, மிளகு – 1 தேக்கரண்டி, சித்தரத்தை – 10 கிராம், புழுங்கல் அரிசி – 200 கிராம், உப்பு – தேவைக்கு, எண்ணெய் பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: முள் முருங்கை இலையை நரம்புகள் நீக்கி பிரித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். புழுங்கல் அரிசியை இரண்டு மணி நேரம் நீரில் ஊறவையுங்கள். மிக்சியில் மிளகு, சித்தரத்தையை கொட்டி தூளாக்கி, அத்துடன் முள் முருங்கை இலை, புழுங்கல் அரிசியை சேர்த்து சற்று பிசிறாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடாகியதும், எலுமிச்சம்பழ அளவு மாவு எடுத்து வடையாக தட்டி எண்ணெய்யில் இட்டு பொரித்தெடுக்கவும். இந்த வடை மிகவும் சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சளி, இருமலுக்கு இது ஒருவகையில் மருந்தாகவும் செயல்படும். உடல் வலியும் நீங்கும்.

தோசை

முள் முருங்கை இலை–10, புழுங்கல் அரிசி – 200 கிராம், உளுத்தம் பருப்பு – 50 கிராம், மிளகு – 1 தேக்கரண்டி, சிறிய வெங்காயம் – 100 கிராம் (சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்), உப்பு தேவைக்கு, நல்லெண்ணெய் தேவைக்கு,

செய்முறை: முள்முருங்கை கீரையின் நரம்புகளை நீக்கி சுத்தம் செய்து இலைகளை நறுக்கி வையுங்கள். புழுங்கல் அரிசி மற்றும் உளுத்தம் பருப்பை தனித்தனியாக ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். மிக்சியில் கீரை மற்றும் மிளகை நன்கு அரையுங்கள். தனியாக உளுந்து மற்றும் அரிசியை அரையுங்கள். அத்துடன் அரைத்து வைத்துள்ள

கீரை மற்றும் உப்பு கலந்து நன்றாக கலக்குங்கள். பின்பு தோசையாக வார்த்தெடுங்கள். இந்த மாவை புளிக்கவைக்க வேண்டியதில்லை. அரைத்தவுடன் தோசை வார்க்கும்போது, அதில் சிறிதளவு வெங்காயத்தை நறுக்கியும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்த தோசையை சூடாக சாப்பிட்டால் அதிக சுவை தரும். மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு இது சிறந்த உணவு. மூட்டு வலிக்கும் ஏற்றது. இந்த தோசைக்கு தேங்காய் சட்னி சேர்த்து சுவையுங்கள்.

தகவல்:ஷேக் பரீத்
திரைப்படத்தயாரிப்பாளர்

புரியாத பாடம்

அரக்கப் பறக்க
அனைவரும் ஓடும்
காலை நேரத்தில்,
சாலை ஓரத்தில்,
ஆறறிவு மனிதன்
சுய நினைவற்று
சுருண்டு கிடந்ததைக்
கண்டு
மனம்
சுருக்கென்றதுஞ்

"ஐயோ..அனாதைபோல."
என ஏதோ ஒரு
குணவான் தயவுடன் பேசியது
செவிகளில் விழுந்தது!

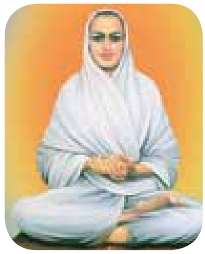
அப்படியானால்,
நாம்தான்
உதவுவோமே என்று
ஓர் அடி வைத்தபோது
அவசரமாய் அருகில்
வந்தாள் அன்னை!
கைபிடித்து தடுத்து
விட்டாள் என்னை!

"யாரென்று அறியாது
அருகில் சென்றால்,
ஆபத்து விளையலாம்"
என்று அவள் சொல்ல
என் சின்னஞ்சிறு மூளை
சிந்தித்தது

பள்ளியில் நேற்று
வள்ளலார்
பாடம் படித்தோமே..
"வாடிய பயிரைக் கண்டு
அவர் வாடியதாக"
சிந்தித்த என் உள்ளம்
சிரித்தது.

என்னைப் போன்ற
ஆறறிவு உயிரிடமே
அக்கறை காட்ட
முடியாத போது,
ஓரறிவு உயிரிடம்
எங்கிருந்து
அன்பு கொள்ளஞ்

அம்மா சொன்னதை
ஏற்றுக் கொண்டு
இவரைக் காப்பாற்ற
இறைவன் இருக்கிறார்
என்று என்னை நானே
தேற்றிக் கொண்டு



கல்விக் கூடம்
சென்றேன்..!

மனனம் செய்த
அந்த வரிகள்
மனதை உறுத்தியது..

"உயிர்களிடத்தில்
அன்பு வேண்டும்"

அதன் பொருள்
அறிவுக்குப் புரிந்தது.
ஆனாலும்
புரியவில்லை
என் ஆயுளில்
அதன்படி நடப்பேனா என்று..!

ம.தாட்சாயனி மருதநாயகம்

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

தமிழக மக்கள் முன்னேற்ற கழக நிறுவன தலைவர் திரு. ஜான்பாண்டியன் – வழக்கறிஞர் திருமதி.பிரிசில்லா பாண்டியன் இணையரின் அன்பு மகன் டாக்டர். வியங்கோ பாண்டியன் – சென்னை மணிவண்ணன் ரேவதி ஆகியோரின் மூத்த மகள் ஷாலினி திருமண வரவேற்பில் கலந்து கொண்டு மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

சென்னை மெட்கோ ரூப்(பி)லிமிடெட் நிறுவனர் திரு.வை.திருமாறன் – திருமதி.சுமதி இணையரின் மூத்த மகன் திரு.அஸ்வின் – ஸ்நேகா திருமண வரவேற்பில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி தமது குடும்பத்தினருடன் பங்குபெற்று மணமக்களை வாழ்த்தினார். உடன் சேக்கிழார் கல்வி பண்பாட்டுக்கழகத்தலைவர் திரு.ச.பாஸ்கர், பொதுச்செயலாளர் புலவர்.திரு.மா.கணபதி, மித்ரா டைம்ஸ் செய்தி ஆசிரியர் திரு கி.விடாரண்யம்.

MITRA TIMES Tam & Eng Monthly Postal Registration No. TN/CH(C)/523/2019-2021
Registered with Registrar of News Paper for India Under No.TNBIL/2015/64028 - Date of publishing 1st week of Every Month
WPP Licence No.(Inland) TN/PMG(CCR)/WPP/609/2019-2021
POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 October 2021

தமிழகத்தின் அனைத்து தொலைக்காட்சிகளிலும் பணியாற்றும் செய்தி வாசிப்பாளர்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு வரும் தமிழ் செய்தி வாசிப்பாளர்கள் சங்கத்தின் தேர்தல் அண்மையில் நடைபெற்றது. இதில் வெற்றி பெற்ற நிர்வாகிகள் இன்று பதவியேற்றுக் கொண்டனர். அண்ணா பல்கலைக்கழக அலும்னி கிளப்பில் நடைபெற்ற பதவியேற்பு விழாவில், நீதிபதி ஐ.ஜெயந்தி முன்னிலையில் சங்கத்தின் தலைமை தேர்தல் அதிகாரியான செந்தமிழ் அரசு அனைவருக்கும் பதவிப்பிரமாணம் செய்து வைத்தார். சங்கத்தின் தலைவராக பிரபுதாசன், துணைத் தலைவர்களாக மோகன்ராஜ், ஜெயஸ்ரீ சுந்தர், பொதுச் செயலாளராக சண்முகவேல், பொருளாளராக தமிழரசி சிவகுமார் ஆகியோர் பதவியேற்றுக் கொண்டனர்.இந்த நிகழ்ச்சியில் ரிஸிவி நிறுவனத் தலைவர் மூர்த்தி, உலக சைக்கிள் சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் தங்கம் வென்ற சௌந்தரராஜன், சான்டியா குழுமத் தலைவர் மொஹிதீன், வோல்டெக் நிறுவனத் தலைவர் உமாபதி, உலகத் திருக்குறள் மையத்தின் இயக்குநர் சுகுமாரி அருணகிரி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.