

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: IX இதழ்: 4

செப்டம்பர் 2023

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: IX Issue: 4

September 2023

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



சொல்லும்
வெல்லும்!
-ஆசிரியர் கடிதம்

பொறியியல் படிப்பில்
ஆர்வம் குறைந்து
விட்டதா?

7 அடியில்
திருக்குறள்
புத்தகம்!



வேப்ப மரத்து
வேரும் பண்தரும்!

குறவலி
வருவது ஏன்?



காமராஜரின் மதிய உணவுத் திட்டம்; எம்ஜிஆரின் சத்துணவுத் திட்டம்
கல்விக்கு ஊக்கம் தருமா முதல்வர் ஸ்டாலினின் காலை சிற்றுண்டித் திட்டம்!

TO BE PROUD AS INDIAN!

SUCCESS OF CHANDRAYAAN - 3!



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

India's Moon mission Chandrayaan-3 scripted history by successfully landing on the lunar surface at 6:04 pm on August 23. With the Lander accomplishing a 'soft landing' on the Moon's south pole, India becomes the only country to have ever done so. A rover, which is a small vehicle that is meant to move around on the Moon's surface, then came out of the Lander. On August 24, ISRO released a video of how this happened on X. According to ISRO, the mission's three objectives were to demonstrate a safe and soft landing on the lunar surface, to demonstrate a Rover roving on the Moon and to conduct in-situ scientific experiments.

Soft landing simply means landing at a gentle, controlled speed to not sustain damage to a spacecraft. Amitabha Ghosh, a scientist for NASA's Rover mission to Mars, explained it in The Indian Express thus: "Imagine a spacecraft hurtling through space, at 10 times the speed of an airplane, having to nearly come to a

standstill in order to land gently on the Earth — all in a matter of a few minutes and, more importantly, without any human intervention. This, in a nutshell, is a soft landing."

Doing so showcases a spacecraft's technical capabilities. The landing site is near the south pole of the moon at 70 degrees latitude.

All of the previous spacecraft to have landed on the Moon have landed in the region near the Moon's equator, firstly because it is easier and safer here. The terrain and temperature are more conducive for a long and sustained operation of instruments. Sunlight is also present, offering a regular supply of energy to solar-powered instruments.

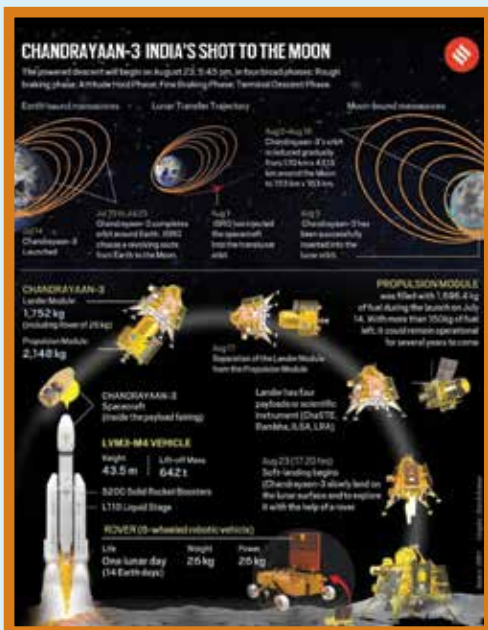
The polar regions of the Moon, however, are different. Many parts lie in a completely dark region without sunlight, and temperatures can go below 230 degrees Celsius. This creates difficulty in the operation of instruments. In addition, there are large craters all over the place. The Chandrayaan-3 Lander carried more fuel than Chandrayaan-2. This was done to ensure that the Lander is able to make a last-minute change in its landing site if it needs to.

The Chandrayaan-3 Lander has solar panels on four sides, instead of only two in Chandrayaan-2. This was to ensure that the Lander continued to draw solar power, even if it landed in a wrong direction, or tumbled over. At least one or two of its sides would always be facing the Sun, and remain active.

The critical technical manoeuvre that the Chandrayaan-3 Lander had to perform on August 23, when it entered the final 15 minutes of its attempt to make a soft landing on the Moon, was to transfer its high-speed horizontal position to a vertical one — in order to facilitate a gentle descent on to the surface.

"Spacecraft are often carrying certain instruments and experiments with them (called payloads) that observe and record what is happening in Space. This information is then relayed to Earth for scientists to analyse and study."

"On August 23 at 6:04 p.m. IST, the Chandrayaan-3 spacecraft is scheduled to make a soft landing on the moon's surface. The Moon mission was launched on July 14 at 2:35 p.m. However, the space agency has a backup plan and the landing would be moved to 27 August 2023 if the spacecraft is unable to make a landing."



சொல்லும் வெல்லும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

நம்முடைய உதட்டில் இருந்து பிறக்கும் சொற்கள் பல நல்ல செயல்களுக்கு வழியாகவும் இருக்கும் சிலரது மனதை காயப்படுத்தும் வழியாகவும் அது மாறும். அதனால்தான் ஒரு சொல் வெல்லும் ஒரு சொல் கொல்லும் என்றார்கள். சொல்லுக்கு வலிமை அதிகம். கொட்டிய சொல்லை அள்ள முடியாது. ஆனாலும் எல்லா நேரங்களிலும் விளைவை யோசித்துப் பேசுவது சாத்தியமாகிறதா?

*“தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே
நாவினாற் சுட்ட வடு”*

தீப்புண்கூட ஆறிவிடும். சொல்லால் ஏற்படுத்திய மனப்புண் ஆறாது என்கிறார் வள்ளுவர். அதனால்தான் நயம்பட உரை என்றனர் பெரியோர். எதையும் உரைப்பதில் தவறில்லை. அதை நயம்பட உரைக்கவேண்டும். அவ்வளவுதான்.

கருத்து சுதந்திரம் என்பது எல்லாருக்கும் உண்டு. ஒருவர் ஒன்றைக் குறைகூறலாம், சாடலாம். ஆனால் அதை வெளிப்படுத்தத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் வார்த்தைகளே அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. ஒருவர் கடுமையான சொற்களைகளைப் பாய்ச்சும்போது, அது இலக்கை அடைந்து குத்திக் காயப்படுத்திவிடுகிறது. இதில் சொல்லை வெளிப்படுத்தியவருக்கு ஏற்படும் ஆத்ம திருப்தியைத் தவிர மிஞ்சுவது ஒன்றுமில்லை. அதுவும் தற்காலிக திருப்திதான். சொல்லுக்குச் சொல், காயத்துக்குக் காயம் என்று முடிவில்லாச் சங்கிலியாக இது தொடர்வதும் உண்டு. காலப்போக்கில் சில காயங்கள் ஆறிவிடுகின்றன. ஆனால் எல்லாக் காயங்களும் ஆறிவிடுவதில்லை.

சொல்லைத் தவறாகப் பயன்படுத்திவிட்டால் தீராத பழிதான் வந்து சேரும். கோவலன் அரசியின் காற்சிலம்பைக் களவாடியதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டான். பாண்டிய மன்னன் முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தப்படுகிறான். மன்னன் எதைப் பற்றியுமே யோசிக்கவில்லை. சிலம்பு கிடைத்துவிட்டது. அவ்வளவுதான். இனி அதற்குமேல் என்ன விசாரணை வேண்டும் என்று நினைத்துவிட்டான்.

“கொன்று அக்கள்வனை
கொணர்க” என்று ஆணையிட்ட

விட்டான். மன்னன் பேச்சுக்கு மறுபேச்சு ஏது? வீரர்களும் மன்னன் ஆணைப்படி கோவலனைக் கொன்று சிலம்பைக் கொண்டு வந்து தந்துவிட்டனர்.

கோவலன் கள்வனா? இல்லையா? என்பதை விசாரித்த பின்னர் அல்லவா மன்னன் தீர்ப்பளித்திருக்க வேண்டும்.

ஆராயாமல் தீர்ப்பளித்து தீராத களங்கத்தைத் தேடிக்கொண்டான் பாண்டிய மன்னன். ஆணையிடுவதற்குமுன் ஆயிரம் முறை விசாரித்திருக்க வேண்டும்.

மன்னனின் கொல்லும் சொல்லால் கோவலனும் கொலை செய்யப்பட்டான். மன்னனும் உயிரிட நேர்ந்தது. இப்படித்தாங்க நாமும்... ஒன்று சொல்ல வந்து..

வேறு ஒன்றை சொல்லி மாட்டிக்கொண்டு மலங்க மலங்க எத்தனை இடங்களில் விழித்துக்கொண்டு நின்றிருப்போம். அதற்கு மன்னன் மட்டும் விதிவிலக்கா என்ன?

சொற்களை மாற்றி சொல்லிவிட்டால் அதற்கு வேறு பொருள் கற்பிக்கப்பட்டுவிடும். இரண்டாம் உலகப் போர் நேரத்தில் ஜப்பானும் மாட்டிக் கொண்டதாம். ஜப்பான் நாட்டிற்கு அமெரிக்கா தங்களுக்கிடையேயான பிரச்சினை தொடர்பாக ஒரு கடிதம் எழுதியிருந்ததாம்.

ஜப்பானியர்களுக்கு தாய்மொழியில் மட்டுமே நல்ல புலமை உண்டு. ஆங்கிலத்தில் அத்தனை புலமை இல்லையாம். படித்துவிட்டு ஜப்பானிய மொழியில் அதற்கான பதில் கடிதம் அனுப்பப்பட்டதாம். கடிதத்தில் உங்கள் கோரிக்கையைப் பரிசீலிக்கிறோம் என்று ஜப்பானிய மொழியில் எழுதப்பட்டிருந்ததாம். அதை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்துத் தந்த மொழி பெயர்ப்பாளர் உங்கள் கோரிக்கையை நிராகரிக்கிறோம் என்று தவறுதலாக மொழிபெயர்த்து அமெரிக்காவிடம் தந்து விட்டாராம்.

விளைவு இரண்டாம் உலகப்போர். அதனால் பல இலட்சக் கணக்கான மக்கள் உயிரிழந்தனர். இங்கே 'நிராகரிக்கிறோம்' என்ற ஒற்றைச் சொல் கொல்லும் சொல்லாக மாறி



எண்ணம்

வரலாற்றில் தீராத களங்கத்தை ஏற்படுத்திவிட்டது.

அதனால்தான் சொற்களைக் கையாளுவதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். சொற்களை தகுந்த இடத்தில் சாதாரணமாக கையாளத் தெரிய வேண்டும்.

எதை, எந்த இடத்தில், எவ்வாறு பேச வேண்டும் என்று யோசிக்காமல், வாய்க்கு வந்தபடியெல்லாம் பேசினால், அதற்கு கிடைக்கும் வெகுமதி என்னவாக இருக்கும்? அவமரியாதைதான்.

ஓர் ஊரில் சோமநாதர் என்ற ஒரு பெரிய மனிதர் இருந்தார். அவரிடம் செல்வம் இருந்தது. அதோடு நல்ல குணமும் சேர்ந்தே இருந்தது. நாலுபேர் நன்றாக வாழ வேண்டும் என விரும்பி உதவி செய்பவர் அவர். ஒருநாள் அவர், ஞான பண்டிதர், ராம பண்டிதர் ஆகிய இரு பண்டிதர்களை தன் வீட்டுக்கு அழைத்து, மரியாதை செய்ய விரும்பினார். அன்று இருவரையும் வீட்டுக்கு அழைத்து விருந்துக்கும் ஏற்பாடு செய்திருந்தார் சோமநாதர். வீட்டுக்கு வந்திருந்த இருவரும் அவரோடு சிறிதுநேரம் பேசிக்கொண்டு இருந்தனர். பின்னர் முதலில் ஞான பண்டிதர், குளிக்கச் சென்றார். அச்சமயத்தில், சோமநாதர் அவர்கள், ஞான பண்டிதர் பற்றி, ராம பண்டிதரிடம் பெருமையாகச் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார். அதைக் கேட்ட ராம பண்டிதர், ஊர் உலகம் அவரை பெரிய மேதை எனச் சொல்கிறது. அந்த அளவுக்கு அவரிடம் என்ன இருக்கிறது, உண்மையைச் சொல்லப்போனால், அது ஒண்ணும் தெரியாத மாடு என்றார். இதை சற்றும் எதிர்பார்க்காத சோமநாதர் மனதுக்குள்ளே வருத்தப்பட்டார். அந்நேரத்தில் குளிக்கச் சென்ற ஞான பண்டிதர் வந்துவிட்டார். அடுத்து ராம பண்டிதர் குளிக்கச் சென்றார். இவரிடம் பேசிக்கொண்டிருக்கையில், உங்கள் நண்பர் ராம பண்டிதர், பெரிய ஞானி போல் தெரிகிறார் என்று புகழ்ந்தார். அதற்கு ஞான பண்டிதர், அவரைப் பற்றி உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியவில்லை. அது ஒரு மோசமான கழுதை என்றார். இதைக் கேட்டதும் சோமநாதர் மேலும் நொந்து போனார். பதில் எதுவும் பேசாமல் இருந்தார். உணவு நேரம் வந்தது. அவ்விரு பண்டிதர்கள் முன்னால் இரு தட்டுகளை வைத்து, ஒரு தட்டில் புல்லு, அடுத்த தட்டில் தவிடு வைத்தார் சோமநாதர்.

எனவே பேசும்போது வார்த்தைகளில் கவனம் இருக்க வேண்டும் ஒரு சொல் வெல்லும் ஒரு சொல் கொல்லும் என்பதை எண்ணி நாம் ஒவ்வொருவரும் பயன்படுத்தும் சொல்லில் கவனத்தை செலுத்துவோம்!

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

2500...



இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்த்த தமிழர் வீர முத்துவேல்!

9



நில அளவைக்கல் காணாமல் போனால் என்ன செய்வது?

11



மாணவர்களை திருத்திய நீதிமன்ற தீர்ப்பு!

20



மறக்க முடியாத மாமன்னன் ராஜேந்திர சோழன்!

35



மனம் சொல்வதைக் கேட்போம்!

47



முருங்கை இலை உடல் எடையை குறைக்குமா?

50

குழந்தைகளுக்கு உணக்கமும் உறுசாகமும் தரும் உமாராணி!



சமீபத்தில் கலைவாணர் அரங்கில் உள்ளாட்சி முரசு நாளிதழ் நடத்திய விருது வழங்கும் விழாவில் நூற்றுக்கணக்கானோர் விருது பெற்றனர் .அதில் விருது பெற்ற தவம் பவுண்டேஷன் நிறுவனர் உமாராணி அவர்களிடம் நாம் கலந்துரையாடிய போது,



"வணக்கம் மா இந்த விருதை வாங்கும் இந்த நாள் வரை நீங்கள் கடந்து வந்த பாதையை சொல்லுங்க! என்று மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் கேட்டோம். அவர் சொல்லி முடித்ததும் நாம் வியந்து போனோம். ஒரு பெண் முன்னேற எதையெல்லாம் தாண்டி வர வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொண்டோம் .இனி அவர் சொல்வதை நீங்கள் கேளுங்கள்.

"திருவண்ணாமலை மாவட்டம் ஆரணி அருகே உள்ளது எனது கிராமம் .தந்தை விவசாயி.தாய் இல்லத்தரசி. படிப்பில் எல்லோரும் பாராட்டு வண்ணம் மதிப்பெண்கள் எடுத்தேன். படித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே எனது தாய் இறந்து விட்டார். ஆனாலும் அவர் என் ஆழ்மனதில் விதைத்தது இதுதான்.

“ நீங்கள் எப்பொழுதும் தைரியமாகவும் , தனியாக வாழ்வது எப்படி என்றும் எதிலும் வெற்றிப் பெற்றவர்களாகவும் , உயர்ந்த மனிதர்களாகவும்

வரவேண்டும் என்றும் உங்களை பார்த்து நான்கு பேர் கற்றுக் கொண்டு முன்னேற வேண்டும் என்று எங்களை உங்களுக்குக் கொண்டே இருப்பார்கள். நான் வாழாத வாழ்க்கையை நீங்கள் எல்லோரும் வாழ வேண்டும்.

நீங்க ஜெயிச்சீங்களன்னா... அது நான் ஜெயிச்ச மாதிரி” என்று எப்பொழுதும் சொல்வார்கள்.

மெடிக் கல் பிரிவில் படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இருந்தேன் ஆனால் அரசின் ஒதுக்கீட்டில் இடம் கிடைக்கவில்லை. பிறகு நர்சிங் பயிற்சி படித்தேன். அதற்கு தேவையான பணத்தை அப்போது நாங்கள் குடியிருந்த வீட்டின் உரிமையாளர் வழங்கினார். அந்த உதவி என்னுடைய கல்விப்பயணத்தை தடையின்றி தொடங்கியது . எனக்கு ஒருவர் உதவிட அதனால் என்னுடைய கல்வி தொடர்ந்தது போல எத்தனையோ ஏழை பிள்ளைகளுக்கு உதவி செய்ய நான் இன்றைக்கு செய்யும் பணிக்கு தூண்டுகோலாக அமைந்தது.

திருமணத்துக்கு பிறகு குடும்பத்தை வழிநடத்தும் குழல் ஏற்பட்டபோது, கணவர் நடத்தி வரும் குறிப்பீடு தயாரிக்கும் பணிக்கு உதவியாக விற்பனை பகுதியை நான் கையில் எடுத்தேன். தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனைத்து ஸ்கூல், கடைகளுக்கும் செய்து கொடுத்தேன்.

அதுக்கு அப்புறம் என் மனதில் நிறைய தாக்கம் ஏற்பட்டிருந்தது. அதனால் நிறைய ஏழைய குழந்தைகளுக்கு நோட்டு புத்தகங்கள், ஸ்கூல் பை, ஸ்கூல் பீஸ் கட்டுவது அந்த மாதிரி நிறைய விஷயங்களை பண்ணிக்கிட்டே வந்திட்டிருந்தேன். ஆதரவற்ற பிள்ளைகளுக்கு அவர்களுக்கு தேவையான மொத்த செலவையும் ஏத்துக்கிட்டு அவங்க படிப்பு, துணிமணி, உணவு போன்ற அனைத்தும் செய்து அவர்களை படிக்க வைத்துக் கொண்டு வந்தேன். பள்ளிக்கூடங்களுக்கு செல்லும்போது அங்கிருக்கும் தாளாளர்கள், தலைமை ஆசிரியர்கள் இவர்களை சந்திக்கும் போது பொழுது அவர்களின் குழறல் ஒண்ணே தான் இருந்தது. குழந்தைகள் கொஞ்சம் கூட ஒழுக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். டீச்சருக்கு மரியாதை கொடுக்க மாட்டேங்கறாங்க. இதுக்கு நம்ம என்ன பண்ண முடியும் என்று யோசித்தேன். அப்ப தான் எனக்கு யோசனை வந்தது. சின்ன குழந்தை பிஞ்சிலே ஒரு குழந்தையை சரிபண்ணிட்டோம் என்றால்



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 09 செப்டம்பர் 2023 டைம்ஸ்-4

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி **நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்**

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

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

DR.ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
கவி சுகந்தீனா / துடுப்பதி ரகுநாதன்

சட்ட ஆலோசகர்

வி.என்.பிரசாத் எம்.ஏ.எம்.பில்

வடிவமைப்பு

vidapublications@gmail.com

விளம்பரம் சந்தா தொடர்புக்கு
சி.இளவரசி - 044 23743007 /08

அலுவலகம்:

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

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



சரியான முறையில் நாம் வளர்த்து, சரியான விஷயங்களை கற்றுக் கொடுத்தோம் என்றால் அவங்க நல்ல ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும் என்று நினைத்தேன்.

வேட்பங்கொட்டையை போட்டு விட்டு அந்த விதையில் இருந்து வருவது மாம்பழமோ அல்லது பலாபழமோ எதிர்பார்க்க முடியாது. என்ன விதை விதைக்கிறோமோ அந்த பழம் தான் நாம் எதிர்பார்க்க முடியும். அப்படித் தான் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும், பண்பாடுகளையும், கலாச்சாரத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் கற்றுக் கொடுக்கலாம் என்று ஃபிளே ஸ்கூல் ஆரம்பித்து நிறைய கலைகளை கற்றுக்கிட்டேன். ஆர்ட் அண்ட் கிராப்ட், லாபிங் தெரபி, பிரெயின் யோகா நிறைய விஷயங்கள் கத்துக்கிட்டேன். என்னை நான் மேம்படுத்துகிட்டேன்.

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் என்னுடைய ஒவ்வொரு உலக சாதனைக்கு பின்னும் ஒரு விழிப்புணர்வு இருக்கும். ஒரே நேரத்தில் 146 அரசு பள்ளி மாணவர்கள் தோப்புக் கரணம் போட்டார்கள். அப்பொழுது நிறைய மாணவர்கள் டீச்சர் அடிக்காறங்க, திட்டறாங்க, தோப்புக்கரணம் போட சொல்லறாங்க என்று நிறைய விமர்சனம் வந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில் இந்த உலக சாதனையை பள்ளி மாணவர்கள் செய்தார்கள். தோப்புக்கரணம் செய்தால் நல்ல நினைவாற்றல் கூடும் என்பதை புரிய வைத்தார்கள்.

கோயம்புத்தூரில் 104 என்று நினைக்கிறேன் அந்த அரசு பள்ளிமாணவர்கள் எல்லோருமே ஒரே நேரத்தில் தொடர்ந்து 15 நிமிடம் கைத்தட்டல். பாராட்டுக்கு ஏங்காத மனுஷன் யாரும் இல்லை. குழந்தைகளை நாம் முட்டாளே, சனியனே என்று நிறைய திட்டிறோம் அவங்களை முன்னேறிடாமல் செய்கிறோம். கிளாஸ் ரூமில் டீச்சர்கள் கூட அப்படித் தான் பண்ணாங்க. நீ மக்கு தத்தி அதுமாதிரி சொல்லறாங்க. அதுக்கு பதிலாக ஒரு சின்ன சின்ன விஷயத்திற்கும் நாம் கைதட்டி பாராட்டுனா குழந்தைகளுக்கு ஞாபக திறனும், நோயற்ற வாழ்வு கிடைக்கிறது என்பது பெரிய விஷயமாக இந்த கைத்தட்டல் என்பது உதவுகிறது. ஐந்து விரல்களும், அழுத்தும்போது உடலுக்கு "அக்குபஞ்சர்" முறையில் கைத்தட்டும் போது நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும். இப்படி ஒரு உலக சாதனை நாங்க பண்ணோம்.

இப்படி பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்தி உத்வேகப்படுத்தி அவர்களை நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ள பிள்ளைகளாக, நாளை நாடு காக்கும் நல்ல தலைவர்களாக மாற்றும் முயற்சி எடுத்து வரும் உமாராணியின் பயணம் தொடர மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்து தெரிவித்தோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி

காமராஜரின் மதிய உணவுத் திட்டம்; எம்ஜிஆரின் சத்துணவுத் திட்டம்

கல்விக்கு ஊக்கம் தரும் முதல்வர் ஸ்டாலினின் காலை சிற்றுண்டித் திட்டம்!



ஒரு மாணவன் கல்வியை தீர்மானிப்பது அவனுடைய குடும்ப சூழலே என்று சொல்வார்கள். குடும்பத்தின் வறுமை மாணவனின் படிப்புக்கு தடையாக இருக்கிறது. முதலமைச்சர் பெருந்தலைவர் காமராஜர் அவர்கள் வெளியூர் சுற்றுப்பயணம் சென்றபோது ஒரு சிறுவன் மாடு மேய்த்துக் கொண்டு இருந்தானாம். அவனை நீ ஏம்பா பள்ளிக்கூடம் போகவில்லை என்று கேட்டபோது நான் பள்ளிக்கூடம் போனால் யார் வேலைக்குச் சென்று வீட்டுக்கு சாப்பாடு போடுவது என்று கேட்டானாம்! அதைக் கேட்டு மனம் வருந்திய பெருந்தலைவர் மதிய உணவு திட்டத்தை கொண்டு வந்ததாக வரலாற்றுச் சான்று சொல்லித் தருகிறது.

மக்கள் திலகம் எம்ஜிஆர் முதலமைச்சராக இருந்தபோது, இளமையில் தான் உணவின்றி கஷ்டப்பட்ட அந்த காலத்தை எண்ணிப் பார்த்து மதிய உணவுத் திட்டத்தை மேலும் விரிவாக்கி சத்துணவு திட்டம் என்ற பெயரை சூட்டி ஏழை பள்ளி மாணவர்களின் பசிப்பிணி போக்கினார். அதற்கான ஒரு தனி அமைச்சகம் உருவாக்கப்பட்டு அந்த திட்டத்தை தொடர்ந்து நடத்தினார். அவருக்கு பின்னால் ஆட்சிக்கு வந்த செல்வி ஜெயலலிதாவும், அந்தத் திட்டத்தை தொடரச் செய்தார். மீண்டும் கலைஞர் ஆட்சிக்கு வந்தபோது சத்துணவு திட்டத்தை மேலும் மெருகேற்றி வாரத்துக்கு ஐந்து முட்டை திட்டத்தை செயல்படுத்தினார். இப்படி குழந்தைகள்

நலனில் அக்கறை கொண்டு தமிழகத்தை ஆண்ட முதலமைச்சர்கள் படிக்க வரும் மாணவர்களின் பசிப்பிணி போக்கினர். இவர்களைப் போலவே மாணவர்களின் கல்விக்கு ஊக்கம் அளிக்கும் வகையில் தமிழகத்தை ஆளும் இன்றைய முதலமைச்சர் திரு. முக ஸ்டாலின் அவர்கள் காலை சிற்றுண்டி திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தி செயல்படுத்தி வருகிறார்.

“நகரப் பகுதிகளிலும், கிராமப் பகுதிகளிலும் பள்ளிக்கு செல்லக்கூடிய குழந்தைகள் காலையிலேயே புறப்பட்டு விடுவதால், பெரும்பாலான குழந்தைகள் காலை உணவு சாப்பிடுவது இல்லை என்ற தகவல் அரசுக்கு கிடைத்திருக்கிறது. பள்ளிகள் மிகத் தூரமாக இருப்பது மட்டுமல்ல, சிலருடைய குடும்ப சூழலும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. இதனை மனதில்

அரசுப் பள்ளியில் (CMBFS) வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க காலை உணவுத் திட்டத்தை தொடங்கி வைத்தார். கடந்த மார்ச் 1ம் தேதி இத்திட்டம் விரிவாக்கம் செய்யப்பட்டது. இதையடுத்து, 417 மாநகராட்சி பள்ளிகளில் 43,681 பேர், 163 நகராட்சி பள்ளிகளில் 17,427 பேர், 728 வட்டாரம் மற்றும் கிராம ஊராட்சி பள்ளிகளில் 42,826 பேர், 237 தொலைதூர, மலைப்பிரதேச பள்ளிகளில் 10,161 பேர் என மொத்தம் 1,545 பள்ளிகளில் 1.14 லட்சம் மாணவ, மாணவிகள் பயன்பெற்று வருகின்றனர். இந்த திட்டத்துக்கு தற்போது ரூ.33.56 கோடி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இத்திட்டத்தை செயல்படுத்த சமூகநலம், ஊரக வளர்ச்சி, நகராட்சி நிர்வாகம், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளின் அலுவலர்களை கொண்ட மாநில, மாவட்ட மற்றும்



பள்ளி அளவிலான கண்காணிப்பு குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு கண்காணிக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்நிலையில், “மாநிலம் முழுவதும் உள்ள 31,008 அரசுப் பள்ளிகளுக்கு இத்திட்டம் விரிவுபடுத்தப்படும். இதன்மூலம் 16 லட்சம் மாணவர்கள் பயன்பெறுவார்கள். இதற்காக ரூ.404 கோடி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது” என்று முதல்வர் ஸ்டாலின் கடந்த 15ம் தேதி சுதந்திர தின உரையில் அறிவித்தார்.

அதன்படி, நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் திருக்குவளையில், மறைந்த முன்னாள் முதல்வர் கலைஞர் பயின்ற ஊராட்சி ஒன்றிய தொடக்கப் பள்ளியில் காலை

கொண்டு அரசுப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு காலை நேரத்தில் சிற்றுண்டி வழங்கும் திட்டத்தை நாம் தீட்டி இருக்கிறோம். முதற்கட்டமாக சில மாநகராட்சி, நகராட்சிகளிலும், தொலைதூரக் கிராமங்களிலும் இத்திட்டம் தொடங்கப்படும். ஒன்றாம் வகுப்பு முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலக்கூடிய தொடக்கப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு அனைத்துப் பள்ளி நாட்களிலும் காலை வேளையில் சத்தான சிற்றுண்டி வழங்கப்படும்” என்று ஆட்சிப் பொறுப்பேற்று ஓராண்டு நிறைவு பெற்றதையொட்டி தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவையில் 7.5.2022 அன்று மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் விதி 110ன் கீழ் அறிவிப்பு வெளியிட்டார்.

உணவு விரிவாக்க திட்டத்தை முதல்வர் தொடங்கி வைத்து, பள்ளிக் குழந்தைகளுடன் உணவு சாப்பிட்டார். அப்போது மாணவர்களுடன் முதல்வர் உரையாடினார்.

கட்சி பேதமின்றி, அனைத்து கட்சி எம்.பி.க்கள், எம்எல்ஏக்களும் இத்திட்டத்தை தொடங்கி வைக்குமாறு முதல்வர் ஏற்கெனவே வேண்டுகோள் விடுத்திருந்தார். அதன்படி, மக்கள் பிரதிநிதிகள் தங்கள் பகுதிகளில் உள்ள பள்ளிகளில் இத்திட்டத்தை தொடங்கி வைத்தனர். இந்த திட்டத்தை அரசியல், மொழி, இனம் கடந்து அனைவரும் வரவேற்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இதைத் தொடர்ந்து தமிழ்நாடு மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் 15.09.2022 அன்று மதுரை

மாணவர்களின் கல்வி நலனின் அக்கறை கொண்டு முதலமைச்சர் எடுக்கும் நடவடிக்கைக்கு அனைவரும் பாராட்டும் ஒத்துழைப்பும் தருவோம்.

இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்த்த தமிழர் வீர முத்துவேல்!



தமிழ்நாட்டில் அரசுப் பள்ளியில் படித்த, ரயில்வே ஊழியரின் மகனான வீர முத்துவேல் சொந்த வார்த்தைகளில் சொல்வதானால் கடின உழைப்பு, எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் வேலை செய்வது, சுய ஒழுக்கம் ஆகியவை தான் அவரது உயர்வுக்கு காரணம். அவரது இஸ்ரோ பயணத்தை ஒவ்வொரு இளைஞரும் கேட்டு தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். "நான் பிறந்து வளர்ந்தது எல்லாம் விழுப்புரத்தில்தான். நான் பள்ளிப்படிப்பை விழுப்புரம் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் படித்தேன். பள்ளியில் ஒரு சராசரி மாணவன். பள்ளிப் படிப்பை முடித்தபோது, எங்கு படிக்க வேண்டும், எதைப் படிக்க வேண்டும் என்ற எந்த ஒரு திட்டமும் எனக்கு இல்லை. எனது குடும்பத்தில் யாருக்கும் யாருக்கும் கல்வியில் பெரிய பின்புலம் இல்லை. நண்பர்களோடு சேர்ந்து டிப்ளமோ இன் மெக்கானிக்கல் இன்ஜினியரிங் படிப்பில் சேர்ந்தேன்.

அதற்காக சென்னை ஐ.ஐ.டி.யில் பி.எச்.டி ஆராய்ச்சிப் படிப்பில் இணைந்தேன். வைப்ரேஷன்



செபரேஷன் ஆஃப் எலக்ட்ரானிக் பேக்கேஜ் இன் சாட்டிலைட்ஸ் எனப்படும் தலைப்பில் நவீன ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டேன்

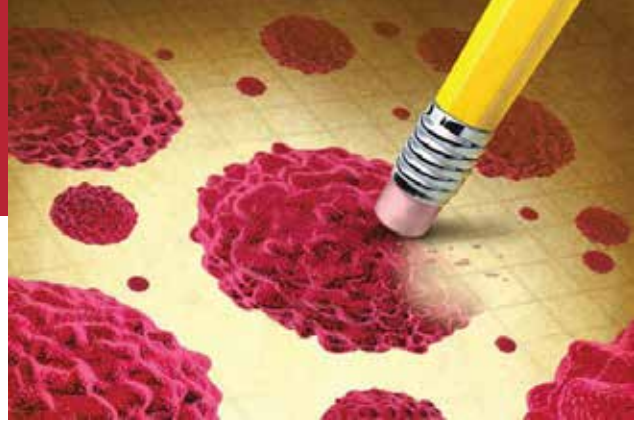
எனது ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் சர்வதேச புகழ்பெற்ற இதழ்களில் பிரசுரமாகின. பல சர்வதேச அறிவியல் அரங்குகள் பேப்பர் பிரசண்டேஷன் செய்து வெற்றிகரமாக முனைவர் பட்டம் பெற்றேன். இஸ்ரோவின் முதல் நானோ சாட்டிலைட் குழுவை வழிநடத்தும் தலைமைப் பொறுப்பு கிடைத்தது. அதன்பின்னர் மூன்று நானோ சாட்டிலைட்டுகளை ஏவியுள்ளோம். சந்திரயான் 2 திட்டத்தின் அசோசியேட் ப்ராஜக்ட் டைரக்டராக இருந்தேன். சந்திரயான் 3 திட்டத்தில் எனக்கு திட்ட இயக்குநர் பதவி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது இஸ்ரோவுக்கு மிகப்பெரிய மிஷன், என்று வீரமுத்துவேல் குறிப்பிடுகிறார்.



எஸ்.ஜானகி

அறிவியலில் சாதிக்கத் துடிக்கும் மாணவர்களுக்கு ஒரு முன்னுதாரணமாக இவர் இருக்கிறார்.

புற்று நோய்க்கு ஏழு நிமிடத்தில் தீர்வு! இங்கிலாந்தில் முயற்சி வெற்றி பெறுமா?



உலகில் எத்தனையோ நோய்கள் இருந்தாலும் மிக கொடிய நோயாக கருதப்படுவது புற்றுநோய். புற்றுநோயை எதிர்கொண்டு நம்மால் வாழ முடியும் என்றாலும், அந்த சிகிச்சை முறையாக செயல்பட அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது. இந்நிலையில் தான் இங்கிலாந்தில் புற்றுநோய்க்கு எதிராக 7 நிமிடங்களில் செயலாற்றத் தொடங்கும் புதிய வகை ஊசி மருந்தை கண்டுபிடித்திருக்கிறது இங்கிலாந்து மருத்துவத் துறை."

இதனால், இங்கிலாந்தின் அரசு நடத்தும் தேசிய சுகாதார சேவை (NHS) நூற்றுக்கணக்கான புற்று நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை நேரத்தை கணிசமாகக் குறைக்கக்கூடிய ஒரு அற்புதமான ஊசியை வழங்கும் உலகின் முதல் சுகாதார அமைப்பாக மாறியுள்ளது. இந்த புதுமையான சிகிச்சை முறை தோலில் ஊசி மூலம் அட்சோலிசுமாப் என்ற நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சை மருந்தை நோயாளிகளுக்கு வழங்குகிறது.

இந்த ஊசியை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று MHRA எனப்படும் மருந்துகள் மற்றும் சுகாதாரப் பொருட்கள் ஒழுங்குமுறை ஆணையத்திடம் NHS விண்ணப்பித்துள்ளது. இந்த ஊசி மருந்திற்கு ஒப்புதல் கிடைத்துவிட்டால் உடனடியாக மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவரப்படும் எனக் கூறப்படுகிறது. தற்போது வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறையில் நோய் எதிர்ப்பு மருந்து செயலாற்ற 30 நிமிடங்கள் முதல் ஒருமணி நேரம் வரை எடுத்துக்கொள்கிறது. இந்த கால தாமதத்தை தவிர்ப்பதற்காவே புதிய ஊசி மருந்து



கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது என்கிறார்கள் இங்கிலாந்து மருத்துவர்கள்.

புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள ஊசியால் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கும் காலம் மூன்றில் ஒரு பங்காக குறையும் எனக் கூறுகின்றனர். தற்போது புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு அடிஸோலிசுமாப் என்ற மருந்தை குளுக்கோஸ் ஏற்றுவது போல் டிரிப் மூலம் உட்செலுத்தி வருகின்றனர். இது வேலை செய்ய 30 நிமிடங்கள் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை ஆகும். இந்நிலையில் தான் ஊசி மூலம் செலுத்தி விரைவாக வேலை செய்ய வைக்க திட்டமிட்டுள்ளனர். வெறும் 7 நிமிடங்கள் போதும். மேற்குறிப்பிட்ட மருந்து நுரையீரல், மார்பு, கல்லீரல், சிறுநீரகம் என பல்வேறு விதமான புற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறது.

இங்கிலாந்தை பொறுத்தவரை ஆண்டுதோறும் 3,600 பேர் அடிஸோலிசுமாப் மருந்து அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. தற்போது புற்றுநோய் ஊசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டதால் இன்னும் பல பேருக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடியும். வழக்கமான கீமோதெரபி போலல்லாமல், இந்த சிகிச்சையானது உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்புக்களை மேம்படுத்தும் வகையில் புற்றுநோய் செல்களைத் தேடி அழிக்க உதவுகிறது.

"புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவது மிக முக்கியம் என்பதால், ஊசி மூலம் தோலின் கீழ் மருந்து செலுத்தும் இந்த சிகிச்சை முறையானது மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்கிறார் NHS-ன் புற்றுநோய் மருத்துவ சிகிச்சை மையத்தின் இயக்குநர் பீட்டர் ஜான்சன். இந்த மருந்தை தயாரித்துள்ள ரோச் நிறுவனத்துடனான முந்தைய ஒப்பந்தத்தால் இந்த சிகிச்சைக்கு அதிகப்படியான செலவாகாது என்றும் பீட்டர் ஜான்சன் நம்பிக்கை அளித்துள்ளார்."

- அ.தமிழ்மாறன்

நில அளவைக்கல் காணாமல் போனால் என்ன செய்வது?

நிலப்பகுதிகளை முறையாக அளந்து, அவற்றின் எல்லைகளை, நில அளவைத் துறை நிர்ணயம் செய்கிறது. குறிப்பிட்ட நிலத்தின் சிறு பகுதியை அதன் உரிமையாளர், இன்னொருவருக்கு அளிப்பது, நிலம் ஒப்படைப்பு, நிலம் எடுப்பு: நிலம் மாற்றம் உள்ளிட்ட பல காரணங்களுக்கு நிலம் தேவைப்படும் நிலையில், நிலம் அளவீடு செய்யப்படுவது வழக்கம். அவ்வாறு அளந்து எல்லைகளை வரையறை செய்து கொள்ள நில உரிமையாளர் தாலுகா அலுவலகத்தில் விண்ணப்பம் செய்ய வேண்டும்.

சர்வேயின்போது நடப்படும் கற்களை பராமரிப்பது, அந்த கல்லை தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் பட்டாதாரர்களின் கூட்டுப்பொறுப்பாகும் என்று பிரிவு 15(1)ன்படி நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன்படி



சர்வேயின்போது நடப்பட்டுள்ள கற்கள் காணாமல் போனால் அதை புதுப்பிக்கும் படி சம்பந்தப்பட்ட பட்டாதாரர்களுக்கு நோட்டீஸ் கொடுக்கப்படுகிறது. இது 15(2) நோட்டீஸ் எனப்படும். இந்த நோட்டீஸ் கொடுத்த 15 தினங்களுக்குள் கிராம நிர்வாக அலுவலர் உதவியைக்கொண்டு அந்தப் பட்டாதாரர் அந்தக் கல்லை புதுப்பிக்க வேண்டும். தவறினால் அரசு அலுவலரால் அதனைப் புதுப்பித்து கல்கிரையம், கூலி ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட பட்டாதாரர்களிடம் சமமாக பகிர்ந்து வசூலிக்க வேண்டும் என இப்பிரிவு கூறுகிறது.

இதன்படி கிராம நிர்வாக அலுவலர் கிராமத்தில் சர்வேயின்போது நடப்பட்டுள்ள கற்களை தணிக்கை செய்வதற்கும், அது தொடர்பான அறிக்கை அனுப்புவதற்கும் அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதன்படி கிராமத்தில் சர்வே செய்யும்போது எந்த இடத்தில் நுழைந்து சென்று அளவுகள் எடுக்கவும், அந்த இடத்தை சர்வே செய்யும்பொழுது மரம், செடி, வேலிகள், பயிர்கள் தடைபட்டால் அவற்றை அகற்றவும் அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

- ஆர்.குணசேகரன்



ஆளுநர் தமிழிசையின் மனிதநேயம்!

ஆளுநர்கள் அதிகார மையத்தை தாண்டி பொதுமக்களோடு தொடர்பு கொள்வதில்லை என்பதை நாம் காலங்காலமாக பார்த்து வருகிறோம். ஆனால் புதுவை மற்றும் தெலுங்கானா ஆளுநர் தமிழிசை செளந்தரராஜன் அவர்கள் பொதுமக்களை சந்திப்பதிலாகட்டும் பொதுக்கருத்தை வெளியிடுவதாகட்டும் தனது தனித்தன்மையை எப்போதும் முன் நிறுத்தி வருகிறார். அதற்கு சான்றாக ஒரு நிகழ்ச்சி ஒரு கிராம மக்களை நெகழ்ச்சியில் ஆழ்த்தி விட்டது.

திருவள்ளூர் மாவட்டம் திருவாலங்காடு ஒன்றியம் நல்லாட்டுர் கிராமத்தில் அமைந்துள்ளது வீரமங்கன ஆஞ்சநேயர் கோவில். இந்த கோவிலுக்கான கும்பாபிஷேக விழா வெகு விமரிசையாக நடைபெற்றது. விழாவில், தெலுங்கானா கவர்னர் தமிழிசை சவுந்தரராஜன், ஜார்கண்ட் மாநில கவர்னர் சி.பி.ராதாகிருஷ்ணன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர். கவர்னர்களுக்கு கோவில் நிர்வாக கமிட்டி சார்பில் பா.ஜ.க மாநில துணைத் தலைவர் எம்.சக்கரவர்த்தி நாயுடு தலைமையில் பூர்ண கும்ப மரியாதை வழங்கப்பட்டது.

பின்னர் கவர்னர்கள் இருவரும் திருத்தணி முருகன் கோவிலில் சாமி தரிசனம் செய்துவிட்டு சென்னைக்கு புறப்பட்டு சென்றனர்.

சென்னைக்கு செல்லும் வழியில் கனகம்மாசத்திரம் அடுத்த பட்டறை பெரும் புதூர் என்ற கிராமம் வந்தபோது அங்கு காரை நிறுத்த சொல்லி இருக்கிறார் ஆளுநர் தமிழிசை.

புரோட்டாகால் எனப்படும் மரபுப்படி திட்டமிடாத இடத்தில் ஆளுநரின் கார் நிறுத்தப்படாது. ஆனால் ஆளுநர் தமிழிசை அவர்கள் நிறுத்தச் சொன்னதும் கார் நின்றது. அந்த கிராமத்து மக்கள் அங்கே கூடி விட்டனர்.

அப்போது ஒரு சிறுவனை நலம் விசாரிக்க தான் அங்கே ஆளுநர் நின்று இருக்கிறார் என்று தெரிந்த கிராம மக்கள் நெகிழ்ச்சியோடு நின்று இருக்கிறார்கள். இது குறித்து அந்த சிறுவனின் தந்தை திருவள்ளூர் மாவட்ட பா.ஜ.க. நிர்வாகி திரு.குமார் அவர்களிடம் கேட்டோம். 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு டாக்டர் தமிழிசை அக்கா தலைமையில் எனக்கு திருவள்ளூர் நகரில் திருமணம் நடந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

என் மனைவி பெயர் மோகனா. ஒரு பெண் மூத்தவள். பையன் இளையவன். பையனின் பெயர் தாரகேஷ். 13 வயதாகிறது. அவனுக்கு கடந்த பிப்ரவரி மாதம் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனது. மகன் விபத்தில்

சிக்கி மருத்துவ மனையில் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் அனுமதிக்க பட்டு, 90 சதவிகிதம் பிழைக்க வாய்ப்பில்லை என்று மருத்துவர்கள் கைவிட்ட நேரத்தில், பாஜக அரசு தொடர்பு பிரிவின் மாநில தலைவர் பாஸ்கர், டாக்டர் தமிழிசை சவுந்தரராஜன் அவர்களை தொடர்பு கொண்டார் ஆளுநர் அவர்கள். திருவள்ளூர் அரசு மருத்துவ கல்லூரி மருத்துமனையை தொடர்பு மருத்துவர்களிடம் பேசும்போது மூன்று மணிநேரத்திற்குள் அறுவை சிகிச்சை தேவை என்றவுடன் சென்னை GH மாற்றி முதல் அறுவை சிகிச்சை செய்து காப்பாற்றி பிறகு 27 நாட்கள் கழித்து மீண்டும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை செய்து ஒருமாதம்

கழித்து நலமுடன் வீடு திரும்பும்வரை மருத்துமனை மற்றும் பெற்றோர்கள் இடம் தொடர்பில் இருந்துள்ளார். டாக்டர் சவுந்தரராஜனும் என் குடும்பத்துக்கு ஆறுதலும் தைரியத்தையும் கூறினார். எந்த சூழலிலும் மனிதனுக்கு உதவ வேண்டும் என்கிற அடிப்படை மனிதநேயத்தை இயற்கையாகவே வைத்திருக்கிறார் ஆளுநர் தமிழிசை. அந்த மனிதநேய செயலை நாமும் பாராட்டுகிறோம்.

- தம்பி முருகானந்தம்



பொறியியல் படிப்பில் ஆர்வம் குறைந்து விட்டதா?

ஒரு காலத்தில் திருமணம் செய்யும் போது "மாப்பிள்ளை இன்ஜினியர் படித்திருக்கிறார்" என்று பெருமையோடு குறிப்பிட்ட காலம் உண்டு. காலப்போக்கில் வீட்டுக்கு ஒருவர் பொறியியல் படிப்பில் படித்து பட்டம் பெற்று எல்லோரும் இன்ஜினியர் ஆகிவிட்டதால் அவர்களுக்கு வேலை கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது எனவே இப்போது எல்லாம் மாணவர்களோ அவர்களது பெற்றோர்களோ இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் சேர்வதற்கு ஆர்வம் காட்டுவதில்லை.



சில கல்லூரிகளில் மட்டும் 50 சதவிகிதத்துக்கும் அதிகமான மாணவர்கள் சேர்ந்துள்ளதாகவும், 193 கல்லூரிகளில் ஒரு மாணவர் கூட சேரவில்லை எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

அண்ணா பல்கலைக்கழக கிண்டி வளாகம், எம்ஐடி வளாகம், ராஜலட்சுமி பொறியியல் கல்லூரிகளில் 90 சதவிகிதத்துக்கு அதிகமான மாணவர்கள் சேர்ந்துள்ளதாகவும், தற்போது தமிழ்நாடு முழுவதும் உள்ள 440 கல்லூரிகளில் ஒரு லட்சத்து 45 ஆயிரத்து 71 இடங்கள் காலியாக உள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பொறியியல் படிப்பில் 50க்கும் மேற்பட்ட துறைகள் உள்ளன. ஒரு காலத்தில் மெக்கானிக்கல், எலெக்ட்ரிக்கல், சிவில்

போன்ற பாரம்பரியப் பொறியியல் படிப்புகளை எடுத்து படிக்க மாணவர்கள் ஆர்வம் காட்டினர். ஆனால், கணினி துறை சார்ந்த வேலைவாய்ப்புகள் கடந்த 20 ஆண்டுகளில் பெருகிய நிலையில், அந்தப் படிப்புகளில் மாணவர்கள் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். எனினும் கணினி துறை சார்ந்த படிப்புகளில் தகவல் தொழில்நுட்பம், கணினி அறிவியல் போன்ற துறைகள் மட்டுமல்லாமல், தற்போது செயற்கை நுண்ணறிவு, சைபர் பாதுகாப்பு போன்ற துறைகளிலும் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். கணினி துறை சார்ந்த படிப்புகளைப் படித்தால் கைநிறைய சம்பளத்தில் வேலைவாய்ப்பு பெறலாம் என்பதே இதற்குக் காரணம். பொறியியல் படிக்கும் மாணவர்கள் தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற முழு கவனம் செலுத்தக்கூடிய சூழலில், திறன்களுக்கு

முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. படிக்கும் போதே திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளும் மாணவர்களே எளிதில் வேலைவாய்ப்பு பெறுகிறார்கள்.

இதைக் கருத்தில் கொண்டுதான் மாணவர்களின் திறன்களை மேம்படுத்த தமிழ்நாடு அரசு 'நான் முதல்வன்' என்கிற திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியது. இதன் மூலம் பொறியியல் மாணவர்களுக்கு துறைரீதியான திறன்களை மேம்படுத்தக்கூடிய பாடங்களை கற்றுத் தந்து வேலைவாய்ப்பை உருவாக்கித் தரக்கூடிய ஆரோக்கியமான சூழல் இப்போது நிலவுகிறது.

உடல் பாதுகாப்பும் கண்கள் பராமரிப்பும்!



சின்னஞ்சிறிய குழந்தை முதல் மூத்த குடிமக்கள் வரை எப்போதும் செல்போனை கையில் வைத்துக் கொண்டு எதையாவது பார்த்துக் கொண்டிருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். இணையதள பயன்பாட்டு மனிதனுக்கு பயணத்தை தந்தாலும் பாதிப்பையும் சேர்த்து தருகிறது என்பதை உணருவதற்கான நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள் மனிதர்கள். மன உளைச்சலுக்கு ஆவது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், கண்கள் பாதிப்பதால் தூக்கம் கெடுகிறது. தூக்கம் குறைவதால் உடல் பாதிக்கிறது. எனவே உடலை பாதிக்கும் கண்களை பராமரிப்பது அவசியம்.

பெண்களின் கண் பிரச்சனைகள் நாளுக்கு நாள் கட்டுப்பாடின்றி வருகிறது. ஒரு பெண்ணின் உடல் அவரது வாழ்நாளில் பல மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிறது மற்றும் இந்த மாற்றங்கள் விருப்பமின்றி அவளது பார்வையை பாதிக்கிறது. கண் தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தடுக்க இளம் பெண்கள் மற்றும் பெண்கள் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக எடுக்க வேண்டிய சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன. உடல் பரிசோதனைகள் போலவே கண் பரிசோதனைகளும் முக்கியம். உங்களிடம் கண் கண்ணாடிகள் இல்லாவிட்டாலும், குறிப்பாக நீங்கள் 40 வயதிற்கு அருகில் இருந்தால், உங்கள் கண்களை தவறாமல் பரிசோதிக்க வேண்டும். கண்புரை, உலர் கண்கள், கிளெளகோமா மற்றும் ரெட்டினோபதி ஆகியவை பெண்களிடையே கவனிக்கப்படும் சில பொதுவான பிரச்சனைகளாகும். உங்கள் குடும்பத்தில் ஏதேனும் பரம்பரை கண் நோய் இருந்தால், அதைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் மற்றும் ஒரு கண் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். இரசாயனங்கள், துப்புரவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தும் போது கண் கியர்களை அணியுங்கள். ப்ளீசுக் அல்லது உரங்கள், எந்த எதிர்வினை அல்லது தற்செயலான கசிவு இருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

மேலும், பணி முடிந்ததும் உங்கள் கைகளை கழுவவும். கருவிகள் மற்றும் ஆபத்தான பொருட்களை கையாளும் போது கூட, உங்கள் கண்கள் சிறந்த நிலையில் இருக்க வைட்டமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை. அவர்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க, பச்சை இலைக் காய்கறிகள், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ஜிங்க் மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்த உணவைப் பராமரிக்கவும். கூடுதலாக, வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் ஏ சப்ளிமெண்ட்ஸ் உங்கள் பார்வையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

காலாவதியான கண் மேக்கப்பை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம். நான்கு மாதங்களுக்கும் மேலான எதையும் உடனடியாகக் கொட்ட வேண்டும், குறிப்பாக திரவப் பொருட்கள். நீங்கள் பல ஆண்டுகளாகப் பயன்படுத்திய ஒரு தயாரிப்பு ஒவ்வாமையையும் ஏற்படுத்தும். ஏதேனும் எதிர்வினை இருந்தால், ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்திய பிறகு சிவத்தல் அல்லது அரிப்பு, உடனடியாக அதைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு, ஒரு கண் மருத்துவரை அணுகவும்.

மேலும், மற்றவர்களின் ஒப்பனை பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால், பெரும்பாலான பெண்கள் பார்வையில் சில மாற்றங்களை சந்திக்கின்றனர். ஹார்மோன் மாற்றங்களுடன் நீர் தேக்கம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் கண்களின் வடிவத்தை பாதிக்கிறது, குறிப்பாக கார்னியா, இது மங்கலான அல்லது பார்வையில் மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். இந்த மாற்றங்கள் தற்காலிகமானவை என்றாலும், நீங்கள் ஒரு பார்வை மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

ஜெயகாந்தன் காவியங்களுக்கு உயிரோவியம் !

- ரேணுகா ஸ்ரீ

கதைகள் என்பது ஒருவர் சொல்ல ஒருவர் கேட்டு. கேட்பவர் உள்வாங்கி அவர்களுடைய உணர்வுகளை அதனில் கலந்து அவர்களின் எண்ணத்திற்கு ஏற்ப அதை பிரதிபலிக்க செய்வது கதை கேட்பது என்பதாகும்.

பல எழுத்தாளர்களின் கதைகளை எப்பொழுதும் எழுத்தாளர்களின் படைப்பை எடுத்து சொல்வதில் எனக்கு ஆர்வம் அதிகம். குறிப்பாக சிறுகதைகளை படித்து அதை நான் புரிந்து கொண்ட வண்ணமும் எனக்கு அதில் பிடித்த விஷயங்களை உளவியல் பார்வையாக நான் பார்க்கும் விஷயங்களை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வது என்பது எனக்கு பிடித்த விஷயம். இத்தகைய கதை சொல்லல் என்னும் என்னுடைய பயணத்தை கடந்த பத்து வருடத்திற்கும் மேலாக நான் செய்து கொண்டு வருகிறேன்.

சமீப காலங்களில் ஆன்லைனில் பல இடங்களில் கதைகளை சொல்வது என்பது நடந்து கொண்டு வருகிறது.

இதில் குறிப்பாக திரு ஜெயகாந்தன் அவர்களின் சிறுகதைகளை இதுவரை 150 க்கும் மேற்பட்ட சிறுகதைகளை நான் பல இடங்களில் சொல்லி வருகிறேன்.

இதில் ஒரு புதிய முயற்சி ஆக இந்தியாவிலேயே முதல்முறையாக நான் கதை சொல்ல சொல்ல ஒவியர்கள் அந்த கதைகளை அவர்கள் உள்வாங்கி புரிந்து கொண்ட வண்ணம் ஒவியம் தீட்டுவதை ஒரு நிகழ்வாக சென்னையில் நடைபெற்ற ஆல் இந்தியா ஆர் டெக்ஸ் போ. சென்னை அண்ணாநகர்

டவர் பார்க்கில் நடைபெற்றது. ஆகஸ்ட் மாதம் ஐந்து ஆறு சனிக்கிழமை ஞாயிற்றுக்கிழமை தேதிகளில் நடைபெற்ற இந்த சிறந்த நிகழ்ச்சியில். இந்த உலக சாதனையான கதை சொல்ல சொல்ல அதை வரைவது நிகழ்த்தினேன்.

இந்த மாபெரும் நிகழ்வு சிறந்த வெற்றியும் பெற்றது. தமிழில் ஆகச் சிறந்த எழுத்தாளனான திரு ஜெயகாந்தன் அவர்களின் சிறுகதைகள் மூன்றினை எடுத்துக்கொண்டு. நான் சொல்ல சொல்ல ஒவியர்கள் அந்த கதையை வரைந்தார்கள். நான் அந்த கதையை சொல்லும் பொழுது என்னுடைய பார்வையில் அந்த கதையும் அந்த கதையில் வரும் கதாபாத்திரங்களும் இருந்தன ஆனால் வரையும் பொழுது அவர்கள் உள்வாங்கின விதம் என்ன அவர்கள் அந்த கதையை எந்தவிதமான ஒரு பார்வை அவர்களால் பார்க்க முடிந்தது அதில் இருக்கும் உணர்வுகளை எப்படி புரிந்து கொள்ள முடிந்தது என்பதனை ஒவிய வடிவில் அவர்கள் வெளிப்படுத்தினார்கள் இது மிகவும் மெய்சிலிர்க்க வைக்க ஒரு விஷயமாக அமைந்தது.

நான் சொன்ன கதைகள் எழுதப்பட்ட காலகட்டம் 1957,58,59.

இந்தக்கதையை நான் இந்த கதையை எவ்விதம் உள்வாங்கினேனோ அவ்விதம் நான் சொல்ல, இளைஞர்களான 18 - 20 வயதில் இருக்கும் இந்த இளைஞர்கள் இந்த கதையை உள்வாங்கி வரைந்த விதம் என்னை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. கதையை அவர்கள் உள்வாங்கியதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்கள் ஒவியத்தை வரைந்த பின் அவர்கள் அதற்கு கொடுத்த விளக்கம் மிகவும் அற்புதம் எதிர்காலம் என்று ஒரு மொபைலிலோ அல்லது வேறு சிலகவனச்சிதறலுக்குள். சிக்கியுள்ளனர் என்று. நினைப்பது தவறு இளைஞர்களுக்குள் நல்ல சிந்திக்க கூடிய திறனும் கற்பனை வளமும் நிறைந்திருக்கிறது குறிப்பாக கலைஞர்களுக்கு அது அதிகமாகவே இருக்கிறது. இந்த இளைய தலைமுறை வருங்கால நம் நாட்டை நன்றாகவே பாதுகாக்கும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு நான் கதை சொல்லும் பொழுது பிறந்தது நான் கதை சொல்ல சொல்ல அதை அவர்கள் உள்வாங்கி ஒவியங்கள் மூலம் அவர்களுடைய உணர்வுகளை வெளிக்காட்டும் விதத்தில் நான் புரிந்து கொண்ட ஒரு எதார்த்த உண்மை இது.





வேப்ப மரத்து வேரும் பண்பு தரும் !

திரைப்படங்களில் வேப்ப மரத்தை சாமி குடியிருக்கும் இடமாக மட்டும் காட்டுவார்கள். அந்த வேப்பமரம் தன்னுடைய ஒவ்வொரு பகுதியையும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்துக்காக பயன்படுகிறது என்பதை அறியும்போது ஆச்சரியம் மேலிகிறது.

வேப்பிலையோடு சமமாக தோல் நீக்கிய சக்கை சேர்த்து இதன் எடைக்கு நான்கில் ஒரு பங்கு இந்துப்பை கலந்து இதை அடுப்பிலிட்டு லேசாக சூடாக்கி வெதுவெதுப்பாக இருக்கின்ற பொழுது கண்களில் வைத்து கட்டி வர கண் வலி கண் அரிப்பு நீங்கும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு முதிர்ந்த வேப்பிலையை எடுத்து மண்பாணையிலிட்டு நன்கு கருகும்படி வறுத்து தூள் செய்து இதில்



மூன்று கிராம் எடுத்து சுட்டு பொடித்த வசம்பு தூளை இதன் எடைக்கு பாதி சேர்த்து இதை மோரில் கலக்கி குடித்துவர அஜீரணக் கோளாறால் ஏற்பட்ட அடிக்கடி பேதியாவது குணமாகும்

வேப்பிலை மற்றும் மஞ்சள் இரண்டையும் சமமாக எடுத்து நன்கு அரைத்து அம்மைப் புண் மீது பூசி வர புண்கள் ஆறிவிடும். வேப்பிலையும் மஞ்சளையும் அரைத்து ஒரு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து இதை அடுப்பில் வைத்து பாதியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி காலை மாலை இருவேளையும் அருந்தி வர அம்மை நோய் குணமாகும்.

கால் லிட்டர் தண்ணீரை முதல் நாள் இரவு நன்கு கொதிக்கவைத்து அதில் பதினைந்து வேப்பம் பூக்களை போட்டு மூடி வைத்திருந்து காலையில் இந்த நீரை வடிகட்டி குடித்துவர உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் ஆரோக்கியமும் அதிக பலமும் உண்டாகும்.

வேப்பமரத்து உள் பட்டையை காயவைத்து இடித்து இதன் எடைக்கு சமமாக கடுக்காய்த் தூளை சேர்த்து இதில் மூன்று கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து தினம் இருவேளை முப்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வர தோல் நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும் கொடிய குஷ்ட நோயும் இதனால் குணமாகும்.

வேப்ப மரத்தின் வேரை இடித்து ஒரு கைப்பிடி எடுத்துக்கொண்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து இதை பாதியாக சுண்ட காய்ச்சி இந்த நீரால் வாய் கொப்பளித்து வர பல்வலி குணமாகும் வாய் துர்நாற்றம் அகலும்.

"இன்று வேப்பம்பூவில் வைக்கக்கூடிய ஒரு ரசத்திற்கு இருக்கும் மவுசு ஏராளம். இந்த ரசம் பொதுவாக ஏப்ரல் மாதத்தில் தமிழ் புத்தாண்டு அன்று தயார் செய்யப்படும். வேப்பம் பூவின் சற்று கசப்பான சுவை புளியுடன் நல்ல மணமான ரசத்துக்கு ஏற்றதாக இருக்கும். எனவே உங்கள் வீட்டின் அருகில் வேப்ப மரம் கட்டாயம் இருந்தால் இன்று வேப்பம் பூவில் செய்த ரசத்தை செய்து பாருங்கள்.

7 அடியில் திருக்குறள் புத்தகம்

133 எழுத்தாளர்களை ஒன்று திரட்டி, அவர்களால் எழுதப்பட்ட 1330 குறள்களுக்கான, 1330 கதைகள் அடங்கிய, ஏழு அடி புத்தகம்.

திருக்குறளுக்குப் பெருமை சேர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திலும், அதனுடைய கருத்துக்களை சமூகத்தில் அதிகம் பரப்ப வேண்டும் என்ற எண்ணத்திலும், கடந்த 2021 ஆம் ஆண்டு திருக்குறளுக்கு கதைகளை உருவாக்கும் முயற்சி, அகழ் கலை இலக்கிய அமைப்பால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதற்கான அறிவிப்பினை கொடுக்கும் பொழுது 133 எழுத்தாளர்கள் ஆர்வமாக வந்து கலந்து கொண்டனர். ஒரு குறளுக்கு ஒரு கதைகள் என்று 1330 கதைகளை உருவாக்கினர். அது 2021 ஜனவரி 15 திருவள்ளூர் தினம் அன்று இணைய வழியிலேயே அனைவரும் கொரோனா சூழல் என்பதால் வீட்டிலேயே அமர்ந்து 133 நிமிடங்களில், ஒரு குறளுக்கு ஒரு கதை என்று ஒரு பக்க கதைகளாக, சிறிய அளவிலான கதைகளாக எழுதி உலக சாதனை முயற்சியை மேற்கொண்டனர். அந்த முயற்சி பான்டிச்சேரியின் ஆல் இந்தியா புக் ஆஃப் ரெக்கார்ட்ஸ்க்கு அனுப்பப்பட்டது.

அவர்கள் கொரோனா சூழலிலும் இத்தகைய முயற்சியை பாராட்டி எங்களுக்கு உலக சாதனை சான்றிதழை வழங்கினார்கள். அதற்குப் பிறகு, அந்தக் கதைகளை சாதாரணமாக ஒரு நாள் படிக்கும் பொழுது, அத்தனையும் மிகச் சிறப்பான கதைகளாக இருந்ததால்,



அதனை ஆவணப்படுத்தும் அடுத்த பணி தொடங்கியது. அந்தக் கதைகள் மேலும் விரிவு படுத்தப்பட்டு 133 புத்தகங்களாக உருவாக்கும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதற்கு பிறகு 133 புத்தகங்களை 133 எழுத்தாளர்களை கொண்டு உருவாக்கி 2022 ஜூலை 9ஆம் தேதி அன்று 133 புத்தகங்களும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.

இதில் பதிப்பு புத்தகம் மற்றும் கையெழுத்து பிரதி புத்தகங்களும் அடங்கும். அதற்குப் பிறகு அந்த



கதைகள் மீண்டும் மறு ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. குறளுக்கு ஏற்றார் போல் கதைகள் இருக்கிறதா என்று மீண்டும் ஒரு ஆய்வு செய்யப்பட்டு, அந்த கதைகளில் இருக்கும் பிழைகள் அனைத்தும் நீக்கப்பட்டு, 133 எழுத்தாளர்களும் தங்கள் வசிக்கும் பகுதிகளிலேயே தங்கள் கதைகள் அடங்கிய புத்தகங்களை வெளியீடு செய்தனர். அவ்வாறு தமிழகம் முழுவதும் இந்த கதைகள் வெளியீடு செய்யப்பட்டு, மக்களிடமிருந்து இந்த கதைகள் பற்றிய கருத்துக்கள் பெறப்பட்டது. இந்த கதைகள் பற்றி சிறந்த கருத்துக்களும் பாராட்டுகளும் வந்து குவிந்தது. ஆதலால் இப்படி சிறப்பாக உருவாக்கப்பட்ட இந்த 1330 கதைகளை இன்னும் சிறப்பாக்கி திருக்குறளுக்கு ஒரு மாபெரும் பெருமையைச் சேர்க்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் திருக்குறளில் ஏழு சீர் இருப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, 7 அடி அளவிலான பெரிய புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டு. அந்த புத்தகத்தில் அதே ஏழு அடிக்கு இந்த கதைகள் பதிப்பு செய்யப்பட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளது.

133 எழுத்தாளர்களின் கூட்டு முயற்சியால், உலகின் திருக்குறளுக்கான மிகப்பெரிய பிரம்மாண்டமான புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

- செ.வினோதினி

வழக்கறிஞர் நடத்தும் திருமணம் செல்லும்

உச்ச நீதிமன்ற தீர்ப்பு

வழக்கறிஞர் அலுவலகத்தில் நடந்தாலும் சுயமரியாதை திருமணம் செல்லும் என்று உச்சநீதிமன்றம் அதிரடி தீர்ப்பு வழங்கியது. இளவரசன் என்பவர், சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில் ஹேபியஸ் கார்பஸ் மனு தாக்கல் செய்தார். இந்து திருமண சட்டப்பிரிவு 7(கி)ன் கீழ், வழக்கறிஞர்கள் மற்றும் தொழிற்சங்க நிர்வாகிகள் முன்னிலையில் திருமணம் செய்து கொண்டாலும், தனது மனைவியை அவரது பெற்றோர் வலுக்கட்டாயமாக தங்களது வீட்டில் அடைத்து வைத்திருப்பதாக மனுவில் குறிப்பிட்டிருந்தார். வழக்கறிஞர்கள் தம்பதியினருக்கு சுயமரியாதை திருமண சான்றிதழை வழங்கியதையும் மனுதாரர் மனுவில் சுட்டிக்காட்டியிருந்தார். இதை விசாரித்த உயர் நீதிமன்றம், இந்த திருமணம் செல்லாது என தீர்ப்பு வழங்கியது.

இதை எதிர்த்து உச்ச நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்பட்டது. இந்த நிலையில், வழக்கறிஞர் அலுவலகத்தில் நடந்த திருமணம் செல்லாது என சென்னை ஐகோர்ட் அளித்த தீர்ப்பை உச்சநீதிமன்றம் ரத்து செய்தது.

இந்து திருமண சட்டத்தில் 7ஏ என்ற பிரிவை சேர்த்து தமிழ்நாடு சட்டமன்றத்தில் திருத்தச் சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது. இந்து திருமண சட்டத்தின் 7ஏ பிரிவை மேற்கோள் காட்டி அறையில் நடந்த திருமணம்



செல்லும். சுயமரியாதை திருமணங்களை பலர் அறிய நடத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்றும் நீதிமன்றம் திட்டவாட்டமாக தெரிவித்துள்ளது. குடும்பத்தினரின் எதிர்ப்பு, பாதுகாப்பு கருதி பகிரங்கமாக மணம் முடிப்பதை மணமகன், மணமகள் தவிர்க்கக் கூடும். சிக்கலான சூழலில் பகிரங்கமாக திருமணம் நடத்த கட்டாயப்படுத்துவது மணமக்கள் உயிருக்கு ஆபத்தாகி விடலாம்.

எனவே பகிரங்கமாக திருமணம் நடத்தப்பட வேண்டும் என்ற சென்னை ஐகோர்ட் தீர்ப்பு தவறானது. திருமணம் என்றால் பகிரங்கமாக தான் நடக்க வேண்டும் என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் ஐகோர்ட் அளித்த தீர்ப்பு சரியல்ல. குடும்பத்தினரின் எதிர்ப்பு காரணமாகக் கூட அனைவரும் அறிய திருமணம் செய்வதை மணமக்கள் தவிர்க்க கூடும். தங்களை பிரித்து விடுவார்களோ, தாக்கப்படுவோமோ என்று கூட மணமக்கள் அஞ்சி பகிரங்கமாக மணம் முடிப்பதை தவிர்க்கக் கூடும். பாண்டியன் என்பவரின் வழக்கில் ஐகோர்ட் அளித்த தீர்ப்பு அரசியல் சட்டப்பிரிவு 21 அளிக்கும் உரிமையை மீறுவதாகும். மணமக்கள் தங்கள் இணையரை தேடிக் கொள்வது அரசியல் சட்டம் அளித்துள்ள உரிமையாகும் என்றும் தீர்ப்பு வழங்கியுள்ளது





காலத்தை கடந்து நிற்கும் கண்ணதாசன் பாடல்கள்!

கண்ணதாசன் பாடல்கள் எந்த சூழலுக்கும் ஏற்றதாக இருக்கும் என்பதை நாம் தொடர்ந்து பார்த்து வருகிறோம் அதேபோல அவருக்கு பாடல் எழுதுவதற்கான சூழலை அவரைச் சுற்றி அமைந்திருக்கும் அந்த தனிச்சிறப்பு அவருக்கு மட்டுமே வாய்த்து இருக்கிறது. 1965 ஆம் ஆண்டு ஏ.பி.நாகராஜன். இயக்கத்தில் சிவாஜி கணேசன், சாவித்திரி, கே.பி.சுந்தரம்பாள், நாகேஷ், டி.எஸ்.பாலைய்யா ஆகியோரின் நடிப்பில் வெளியான திரைப்படம் “திருவிளையாடல்”.

கே.வி.மகாதேவன் இசையில் அனைத்து பாடல்களும் ஹிட். பட உருவாக்கத்தின் போது, இயக்குனரான ஏ.பி.நாகராஜன், கவியரசர் கண்ணதாசனை ஒரு நாள் காலை வேளையில் அழைத்து ஒரு பாடலுக்கான காட்சியைக் கூறி அதற்கு பாடல் எழுத கேட்டிருக்கிறார். காலை முதல் கண்ணதாசன் சிந்தித்துக்கொண்டே இருந்தார். ஆனால் பாடல் வரிகள் பிறக்கவே இல்லை. நேரம் ஓடிக்கொண்டே இருக்க.. மாலை வேளையும் வந்துவிட்டது. இதனால் டென்சன் ஆன இயக்குநர், “என்ன கவிஞரே, பாட்டெழுதுறதுக்கு இன்னைக்கு ஒரு நாள் போதுமா? இல்லை இன்னும் ஒரு நாள் வேண்டுமா?” என்று கேட்டார். அவ்வளவுதான், உற்சாகமாய் அமர்ந்த கண்ணதாசன், ‘ஒரு நாள் போதுமா.. இன்றொரு நாள் போதுமா’ பாடல் வரிகளை கொட்ட ஆரம்பித்துவிட்டார்

ஒரு நாள் போதுமா
இன்றொரு நாள் போதுமா
நான் பாட
இன்றொரு நாள் போதுமா
நாதமா...?
கீதமா....?

அதை நான் பாட
இன்றொரு நாள் போதுமா
புது ராகமா
சங்கீதமா..
அதை நான் பாட
இன்றொரு நாள் போதுமா
ராகமா சுகராகமா

கானமா
தேவகானமா...
ராகமா
சுகராகமா...
கானமா..
தேவ கானமா
என் கலைக்கிந்த
திரு நாடு சமமாகுமா
என் கலைக்கிந்த சிறு நாடு
சமமாகுமா
நாதமா...?
கீதமா....?
அதை நான் பாட .
இன்றொரு நாள் போதுமா

யாழ் என்றும்
குழல் என்றும்
யாழ் என்றும் சிலர் கூறுவார்
என் குரல் கேட்ட பின்னாலே
அவர் மாறுவார்
குழல் என்றும்
யாழ் என்றும்
சிலர் கூறுவார்
என் குரல் கேட்ட பின்னாலே
அவர் மாறுவார்

அழியாத கலை
என்று என்னை பாடுவார்
ஆஆ ஆஆ ஆஆ அழியாத
கலை என்று என்னை பாடுவார்
என்னை அறியாமல் எதிர்ப்போர்கள்
எழுந்தோடுவார் என்னை அறியாமல்
எதிர்ப்போர்கள் எழுந்தோடுவார்

இசை கேட்க எழுந்தோடி
வருவார் அன்றோ எழுந்தோடி
வருவார் அன்றோ எழுந்தோடி
தோடி ஆஆ ஆஆ இசை
கேட்க எழுந்தோடி வருவார்
அன்றோ

எனக்கு இணையாக
தர்பாரில் எவரும் உண்டோ
தர்பாரில் எவரும் உண்டோ
தர்பாரில் ஆஆ எனக்கு
இணையாக தர்பாரில்
எவரும் உண்டோ

கலையாத மோகன
சுவை நான் அன்றோ மோகன
சுவை நான் அன்றோ மோகனம்
ஆஆ ஆஆ கலையாத மோகன
சுவை நான் அன்றோ

கானடா ஆஆ
ஆஆ ஆஆ என் பாட்டு
தேன் அடா இசை
தெய்வம் நான் அடா

மாணவர்களை தீருத்திய நீதிமன்ற தீர்ப்பு!

மாணவப் பருவம் எதையும் எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளும் பருவம். அந்த வகையில் வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பத்திற்கு ஏற்ப இணையதளத்தின் பயன்பாட்டின் அடிப்படையில் மாணவர்களின் மனதை மாற்றி இருக்கிறது. அவர்களை பல்வேறு வகைகளில் உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் அது பாதித்திருக்கிறது குறிப்பாக போதைப் பழக்கங்களுக்கு பலியாகின்ற

15ம் தேதி விருதுநகரில் உள்ள காமராஜர் பிறந்த வீட்டில், காலை 10 மணிமுதல் மாலை 4 மணி வரை சுத்தம் செய்யும் பணியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்;

காமராஜர் இல்லத்துக்கு வரும் பார்வையாளர்களுக்கு தேவையான உதவிகளைச் செய்யவேண்டும்" என்று கடந்த 13ம் தேதி உத்தரவிட்டிருந்தார். உயர்நீதிமன்ற உத்தரவை நிறைவேற்றும் விதத்தில், அந்த எட்டு மாணவர்களும் ஆகஸ்ட் 15 அன்று விருதுநகரில் உள்ள காமராஜரின் இல்லத்திற்கு வந்தனர். சுத்தம் செய்யும் பணியில் தங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டனர்.

அங்கு வந்த பொதுமக்களுக்கும் வேண்டிய உதவிகளை செய்தனர்.

உயர்நீதிமன்ற உத்தரவை ஒரு தண்டனையாக எடுத்துக்கொள்ளாத மாணவர் தரப்பு, "காமராஜர் இல்லத்தைச் சுத்தம் செய்தபோதே எங்கள் மனமும் சுத்தமாகிவிட்டது.

குறிப்பாக காமராஜர் சிலையைத் தொட்டுத் துடைத்தபோது உடல் சிலிர்த்தது.

மாணவர்களாகிய எங்களின் எதிர்கால நலனில் உயர்நீதிமன்றம் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டதை வாழ்க்கையின் திருப்புமுனையாக பார்க்கிறோம். கல்விக்கண் திறந்த கம்மவீரர் பிறந்த வீட்டில், அதுவும் சுதந்திர

தினத்தன்று சுத்தம் செய்ததை அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய சேவையாகவே கருதுகிறோம்" என பரவசத்தோடு கூறியுள்ளார்கள்.

"தண்டனை என்பது மனிதன் திருந்துவதற்குத்தான் என்பதை உணர்ந்து, அதைச் சரியான முறையில் கையாண்டு, மாணவர்களின் மனதில் நல்லொழுக்கத்தை ஏற்படுத்திய நீதிபதி அவர்களுக்கும்,

தங்களைத் திருத்துவதற்குத்தான் இந்தத் தண்டனை என்பதை உணர்ந்து, தவறைத் திருத்திக்கொண்டு நல்லழியில் பயணிக்கத் தொடங்கிய அந்த மாணவர்களுக்கும் நம் சார்பில் வாழ்த்துக்கள்.



மாணவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை தொலைத்து விடுகிறார்கள் என்பதை உணர ஆரம்பித்தாலே எதிர்கால சமுதாயம் எழுச்சிமிக்க சமுதாயமாக மாறும். போதையில் வகுப்புக்குள் வந்திருந்த மூன்றாமாண்டு கல்லூரி மாணவர்கள் 8 பேரை அருப்புக்கோட்டை தேவாங்கர் கல்லூரி நிர்வாகம் தொடர்ந்து கல்லூரிக்கு வர அனுமதிக்காத நிலையில், மதுரை உயர்நீதிமன்றக் கிளையில், அவர்கள் தரப்பில் மனு தாக்கல் செய்யப்பட்டது.

அம்மனுவை விசாரித்த நீதிபதி சுரேஷ்குமார், "மாணவர்கள் செய்தது மன்னிக்க முடியாத குற்றமாகும்; மனுதாரர்கள் தங்களின் தவறை ஏற்கனவே உணர்ந்துள்ளனர்; நீதிமன்றத்தில் நேரில் ஆஜராகிக் கல்லூரியில் ஒழுங்காக இருப்போம் என்று உறுதியளித்துள்ளனர்.

இதனால் மனுதாரர்கள், சுதந்திர தினமான ஆகஸ்ட்

முன்னோர்களின் அறிவியல் சிந்தனை!

தற்போது நாம் பின்பற்றும் அநேக சடங்குகள் நம் முன்னோர்களால் வரை வகுக்கப்பட்டவை ஆகும். அத்தகைய சடங்குகளை படிப்பறிவு இல்லாத நம் முன்னோர்கள் உருவாக்கிய மூடநம்பிக்கைகள் என்று இக்காலத்து மக்கள் கருதுகின்றனர். அறிவியல் ஞானம் என்று கூறி அனைத்தையும் மூடநம்பிக்கை என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்கள்.

உண்மையிலேயே நம் முன்னோர்கள் படிப்பறிவு இல்லாதவர்களா? தொழில்நுட்பம் மற்றும் அறிவியல் வளர்ச்சி எதுவும் இல்லாத அக்காலத்திலேயே நம் முன்னோர்கள் ஒவ்வொரு சடங்குகளுக்கும் பின்னே உள்ள காரணங்களை உணர்ந்து அவ்வழிமுறைகளை அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாக்கி வாழ்ந்து வந்தனர்.

ஏன்? எதற்கு? என்று கேள்வி ஞானம் எதுவும் இல்லாமல் நாம் கடமையே என்று அவ் வழிமுறைகளை பின்பற்றி வருகிறோம். முன்னோர்கள் வகுத்தவை என்று அதன் உள்ளத்தம் எதனையும் அறியாமல் குருட்டுத்தனமாக நாம் பின்பற்றி வருகிறோம்

இவ்வாறான, ஐந்து நடைமுறைகளும் அவற்றுக்குப் பின்னே உள்ள அறிவியல் காரணங்களும் அவற்றை எவ்வாறு நம் முன்னோர்கள் அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்தினார்கள் என்றும் நாம் காணலாம்.

நாம் எல்லோரும் கனரக வாகனங்களுக்கு முன்னே திருஷ்டி கயிறு கட்டி வைத்திருப்பதை கவனித்திருப்போம். நகைச்சுவை நடிகர் விவேக் அவர்கள் ஒரு திரைப்படத்தில் நகைச்சுவையாக இவ்வளவு பெரிய வாகனத்தை இந்த சின்ன கயிறு தான் காப்பாற்றுமா? என்று நகைத்திருப்பார். இந்த திருஷ்டி கயிருக்கு பின்னாலும் ஒரு அறிவியல் காரணம் உள்ளது. அந்த காலத்தில் எல்லாம் வியாபாரிகள், வியாபாரம் செய்ய காடு மலை தாண்டி பயணப்பட அவசியம் இருந்தது. அச்சமயம் பூச்சிகள் ஏதேனும் கடித்தால், அவை விஷத்தன்மை உடையதா விஷத்தன்மை அற்றதா என்று கண்டறிய மிளகாய் பழத்தை கடித்து உண்பார்.

பழத்தை கடித்து உண்பார்கள். அப்போது மிளகாய் காரம் நாவில் உணர்ந்தாள் அது விஷமில்லா பூச்சி என்று அர்த்தம், ஒருவேளை காரம் தெரியவில்லை என்றால் அது விஷ பூச்சி கடி என்று அறிந்து கொள்வர். உடனடியாக பூச்சி கடித்த இடத்தில் புகார கல்லை வைத்து தேய்ப்பார்கள். புகாரக்

கல்லானது விஷத்தை முறிக்கும் வல்லமை கொண்டது. உடலில் நீரிழைப்பு ஏற்படக்கூடாது என்பதற்காக எலுமிச்சை பழச்சாறு அருந்துவார்கள். இவ்வாறு மிளகாய் புகாரக்கல் மற்றும் எலுமிச்சை பழம் இவற்றை கயிரில் கட்டி அவர்கள் பயணப்படும் இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்வர். மற்ற பொருட்களோடு இவை கலக்காமல் இருப்பதற்காக தனியாக கயிற்றில் கட்டி எடுத்துச் செல்வர். காலப்போக்கில் கால்நடையாக சென்றவர்கள் மாட்டு வண்டிகளில் செல்ல ஆரம்பித்தனர் அப்போது எளிதாக கைக்கு எட்டும் வகையில் வண்டிகளில் கட்டி வைத்தனர். இப்போது மாட்டு வண்டி முதல் கனரக வண்டி வரை இந்நடைமுறையின் உள் அர்த்தம் அறியாமல் இதை ஒரு சடங்காக கட்டி வைத்து வருகின்றனர். நடிகர் விவேக் கேள்வி எழுப்புவதைப் போல் அவ்வளவு பெரிய வாகனம் இந்த கயிற்றால்தான் ஓடுகிறதா? இல்லை அதை ஓட்டும் ஓட்டுனரின் பாதுகாப்பிற்காக, உதவிக்காக இந்த கயிறு கட்டி வைக்கப்படுகிறது.

மா இலை தோரணம்:

பண்டிகை மற்றும் விசேஷ நாட்களில் வீட்டு வாசல்களில் மாவிலை தோரணம் கட்டி வைப்பார்கள். இதற்குப் பின்னும் ஒரு அறிவியல் காரணம் உள்ளது, பொதுவாக மரத்தில் உள்ள இலைகள் கரிவளி [கார்பன் டையாக்சைடு] வாயுவை எடுத்துக்கொண்டு பிராணவாயுவை வெளியிடும்.

மா இலைக்கு உள்ள சிறப்பு அம்சம் என்னவென்றால், அது தன் மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த பிறகும் பிராணவாயுவை அவ்விலை காய்ந்து போகும் வரையில் வெளியிட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இதை அறிந்த நம் முன்னோர்கள் மாவிலைகளை தோரணமாக வீட்டு வாசல்களில் கட்டி வைத்தனர். ஏனென்றால் பண்டிகை காலங்களில் அதிகமான ஜன நடமாட்டம் வீடுகளில் இருக்கும் அச்சமயத்தில் பிராணவாயு தட்டுப்பாடு ஏற்படாமல் இம்மா விலைகள் உதவின.

நுண்ணோக்கி உதவி கொண்டு மாவிலைகள் உதிர்ந்த பின்பும் கூட பிராணவாயுவை வெளியிடுகின்றன என்பதை இக்காலத்தில் அறிவியல் சாதனங்களைக் கொண்டு நிரூபித்து உள்ளனர். ஆனால் நம் முன்னோர்களோ எந்த ஒரு அறிவியல் சாதனங்களும் தொழில்நுட்பங்களும் இல்லாத காலத்திலேயே மா இலைகளின் மகிமைகளை அறிந்து அவற்றை அன்றாட வாழ்க்கையில் உபயோகப்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

ஆனால் நாமோ மாவிலைகளை பறித்து தோரணமாக



கட்ட சோம்பல் பட்டுக்கொண்டு, பிளாஸ்டிக் தோரணங்களை வீட்டுக்கு முன் அலங்காரப் பொருட்களாக கட்டி வைக்கிறோம். மா இலை தோரணத்தின் உள்ள அர்த்தத்தை அறியாமல் அதை ஒரு அலங்கார பொருள் என்று எண்ணி பிளாஸ்டிக்கில்



எளிதாக மற்றும் நீண்ட காலம் வரும்படியான வண்ண வண்ண தோரணங்களை எந்தவித பயனும் இன்றி வாசல்களில் தொங்க விட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். மா இலை தோரணம் கட்ட முடியவில்லை என்றாலும் எளிதாக மா இலைகளை பறித்து கொத்தாக இணைத்து வீட்டு வாசலில் வைக்கலாம்.

நம் முன்னோர்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுது சூரியனைப் பார்த்தபடி தண்ணீரை நதியில் கலந்து சூரியனை வழிபாடு செய்வார், இதற்கு பின்னும் ஒரு அறிவியல் காரணம் உள்ளது.

சூரிய உதயத்தின் பொழுது விட்டமின் டி அதிகமாக வெளிப்படும் ஆனால் அதை நாம் உடலால் முழுவதும் கிரகிக்க முடியாது, நாம் தண்ணீரை சூரியனை நோக்கி கீழே ஊற்றும் பொழுது சூரியனுடைய நன்மைகள் நம் உடலுக்கு சேரும். இக்காரணம் கருதியே நம் முன்னோர்கள் தண்ணீரை சூரியனை நோக்கி ஊற்றி சூரிய நமஸ்காரம் செய்து முழு பலனையும் அடைந்தனர். நாமும் முடிந்த வரையில் சூரிய உதயத்தின் பொழுது நம் வீட்டு மாடி மீதோ அல்லது சூரிய ஒளி படும் இடத்திலோ, தண்ணீர் விட்டு சூரிய நமஸ்காரம் செய்தால் சூரிய கதிர்களின் முழு பலனையும் அடையாளம்.

நம்மில் பல பேர் நவராத்திரி விரதம் இருந்திருப்போம் முதலில் விரதம் என்றால் என்ன? உடலில் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாக இருப்பது உடலில் தேங்கும் கழிவுகளை. ஆகவே, விரதம் மேற்கொள்வதால் அது சிறுநீர், மலம் போன்ற உடல் கழிவுகளை நீக்கிவிடும். மேலும், உடலில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களில் தங்கியுள்ள அழுக்குகள், கசடுகள் நீங்கிவிடும். தொண்டை, இதயம், ரத்தம் தூய்மையடையும். ஏனென்றால், உணவு உண்ணாதபோது உடல் உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைப்பதால் அந்த நேரங்களில் தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக்கொள்கின்றன. இக்காரணம் கருதியே முன்னோர்கள் ஏதேனும் ஒரு இஷ்ட தெய்வத்தை மனதில் நினைத்து அந்த தெய்வத்துக்கு உகந்த நாட்களில் விரதம் இருக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு வந்தனர். பொதுவாக நவராத்திரி வருடத்தில் இரண்டு முறை வரும்.

பெரும்பாலும் செப்டம்பர் நவம்பர் மாதங்களில் வருகிறது. இது இலையுதிர் காலத்தில் இருந்து குளிர்காலத்திற்கு மாறும் நேரம். பருவகால மாற்றத்தின் காரணமாக, நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமடைகிறது. குளிர் காலம் நமது நோயுதிர்ப்பு செல்களையும், நமது இரத்தம் மற்றும் கொழுப்பின் கலவையையும் பாதிக்கின்றன. இந்த காலாண்டில் பூமியின்



வடக்கு கோளம் சூரியனை விட்டு விலகி இருக்கும். இதனால் பகல் ஒளி என்பது குறைவாகவும் இரவு அதிகமாகவும் காணப்படும். இதனால் வடக்கு பகுதியில் குளிர் பரவும். சூரிய ஒளி பூமியில் படும் நேரம் குறையும். இந்த குளிர்ரால் மனித உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு நோய்கள் வர வழி வகுக்கும். அதில் இருந்து தற்காத்துக்கொள்ள ஒரு பயிற்சியாகவே இந்த நவராத்திரி விரதங்கள் மேற்கொள்ள படுகின்றன.

இவ்வித சிறப்பு காரணம் கருதியே நம் முன்னோர்கள் அக்காலத்திலிருந்து நவராத்திரி விரதங்களையும் நோன்புகளையும் கடைபிடித்து வந்தனர். இதனால் அடுத்த முறை நவராத்திரி சமயத்தின் பொழுது முடிந்த வரையில் விரதம் இருந்து அதன் மூலம் அனேக பலன்களை பெறுங்கள். தண்ணீர் குளங்களில்

செப்பு காசுகள் போட்டு வைப்பது:

கோயில்களில் உள்ள குளங்களில் நிறைய மக்கள் காசு எடுத்து போடுவதை பார்த்திருப்பீர்கள், நம் அருகில் உள்ளவர்களே சில சமயம் பத்து ரூபாய் மற்றும் இருபது ரூபாய் நோட்டுகளை எடுத்து தண்ணீரில் போடுவதை பார்த்திருப்பீர்கள். காசுகளை தண்ணீரில் போடுவதற்கு பின்னும் ஒரு அறிவியல் காரணம் உள்ளது. அக்காலத்தில் மக்கள் குளம் மற்றும் நதியில் உள்ள நீரை தான் குடிநீராக உபயோகப்படுத்தினார்கள். இவ்வாறான நீர் ஆதாரங்களில் அநேக பாக்கீயா மற்றும் வைரஸ்கள் இருக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. இக்காரணம் கருதி அக்காலத்து மன்னர்கள் செப்பு காசுகளை எடுத்து நீர் ஆதாரங்களில் போட்டு வைத்தனர்.

செப்பு, நீரில் உள்ள ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நுண்ணுயிர் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. தண்ணீரை தூய்மைப்படுத்த கூடிய குணாதிசயத்தை பெற்றது இக்காரணம் கருதியே அக்காலத்து மன்னர்கள் மற்றும் தனவான்கள் செப்புக்காசுகளை நீர் ஆதாரங்களில் போட்டு வைத்தனர் இதனால் ஊர்மக்கள் தண்ணீரை அருந்தும் பொழுது நோய் தொற்று இல்லாமல் வாழ்ந்து வந்தார்கள். தற்காலத்தில் யாரும் குளம் மற்றும் நதியில் இருந்து தண்ணீரை நேரடியாக உபயோகப்படுத்துவது இல்லை தொழில்நுட்பம் கொண்டு சுத்திகரித்த நீரையே பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இப்பொழுது புழக்கத்தில் இருக்கும் செப்பு அல்லாத நாணயங்களை கோவில் குளத்தில் போடுவதால் எந்த ஒரு நன்மையும் இல்லை.

மேற்கண்ட ஐந்து வழிமுறைகள் எனக்கு மிகவும் ஆர்வமனதாக இருந்தது. இதேபோல் நிறைய அறிவியல் காரணங்கள் புதைந்த பல சம்பிரதாயங்கள் நம் முன்னோர்களால் கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளன.

- தகவல் யூடியூப் @thiripura.
(Thiripura Sundari)



தேனுடன் சேர்ந்த வெங்காயம் தேகத்துக்கு நல்லது!

தேனில் வெங்காயத்தை ஊறவைத்து, அதன் மூலம் எடுக்கப்படும் சிரப் குடிப்பதால், உடலுக்கு கிடைக்கும் பல விதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளை பற்றி இங்கே பார்க்கலாம்...

வெங்காயம் ஒரு சிறந்த உணவு. இதை அன்றாடம் நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் பல மடங்கு அதிகரிக்கும். உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மட்டும் போதாது, தட்டில் இருந்து ஒதுக்காமல், அதை நன்குமென்று சாப்பிட வேண்டும்.

நேற்று, இன்று இல்லை, பண்டைய காலம் முதலே மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்தி வரப்படும் சிறந்த உணவு தேன். உடல் ஆரோக்கியம், அழகு என பலவற்றுக்கு தேன் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது.

மேலும் வெங்காயத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. முடி கொட்டும் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வாக அமைகிறது.

தேன் மற்றும் வெங்காயம் இந்த இரண்டு மருத்துவகுணங்கள் கொண்டதையும், வைத்து பெறும் நன்மைகளை பார்ப்போம்.



எஸ்.சூர்யா

தேவையான பொருட்கள்: வெங்காயம் - அரை கிலோ, தேன் - அரை லிட்டர்

செய்முறை : மெல்லியதாக வெங்காயத்தை நறுக்கி கொள்ளுங்கள். சிறிய சைஸ் வெங்காயமாக இருந்தால் அப்படியே முழுசாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு வெங்காய ஸ்லைஸின் நடுவிலும் தேன் தெளித்து, ஒன்றின் மீது ஒன்றாக அடுக்குங்கள்.

ஒரு பவுல் / கப்ல் தேனோடு ஊறவைத்த இந்த வெங்காயத்தை 24 மணிநேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

மறுநாள் பௌலில் சேர்ந்திருக்கும் நீர்மம் போன்ற அந்த சிரப்பை தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம் தேன் சிரப்பை குடிப்பதால் பெறும் ஆரோக்கிய நன்மைகள்:

காய்ச்சலை போக்கும். தூக்கமின்மை கோளாறை சரி செய்யும். சளி தொல்லை நீங்கும். கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க உதவும். நீரிழிவு அதிகரிக்காமல் கட்டுப்படுத்தும்.

இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும், இரத்தத்தை சுத்தமாக்கும். செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கும்.

அடக்க நினைத்தால் அமைதி குறையும்!

வீட்டுக்கு வந்த நண்பர்.....

"வாடா! எவ்வளவு நாள் கழிச்சு என் வீட்டுக்கு வந்திருக்க! உக்காரு" என்று நண்பர் சாமிநாதனை உற்சாகத்துடன் வரவேற்றார் பழனிவேல்.

சாமிநாதன் உட்கார்ந்ததும் கண்களைச் சுழற்றி வரவேற்பறையில் பொருட்கள் தாறுமாறாகச் சிதறி இருப்பதைப் பார்ப்பதை கவனித்துப் பழனிவேல் தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டார்.

"கம்பெனி எப்படி நடக்குது? 24 மணி நேரமும் கம்பெனியையே நினைச்சுக்கிட்டிருப்பியே! என் வீட்டுக்கு வர உனக்கு நேரம் கிடைச்சதே பெரிய விஷயம்தான்!" என்றார் பழனிவேல். "என்ன செய்யறது? உன்னை மாதிரி ரிடயர் ஆயிட்டு ஹாய்யா வீட்டில் உக்காந்திருக்க முடியலே என்னால. கம்பெனியில் ஏகப்பட்டபிரச்சனை. எனக்கும் 70 வயசு ஆகப் போகுது. சமாளிக்கிறது கஷ்டமாத்தான் இருக்கு. அதனால்தான் ஒரு ஆறுதலுக்கு உன்னைப் பாத்துப் பேசிட்டிப் போகலாம்னு வந்தேன்." "அதான் உன் பையன் இருக்கானே? அவன் பாத்துக்கறான். நீயும் என்னை மாதிரி ஹாய்யா வீட்டில் இருக்கலாமே!"

இதற்குள் கையில் காப்பியுடன் வந்த பழனிவேலின் மனைவி கங்கா, "எப்படி இருக்கீங்க? ரொம்ப நாள் ஆச்சு. சுமதியையும் அழைச்சுக்கிட்டு வந்திருக்கலாம் இல்ல?" என்றாள் காப்பியை டீபாயில் மீது வைத்தபடி. பழனிவேலிடம் திரும்பி, "உங்களுக்கு வேண்டாம். நீங்க ரெண்டு தடவை காப்பி குடிச்சாச்சு" என்று சொல்லிச் சிரித்தாள்.

"இன்னொரு நாளைக்கு அழைச்சுக்கிட்டு வரேம்மா! நீங்கள்ளாம் நல்லா இருக்கீங்க இல்ல?" என்று கங்காவிடம் சொல்லியபடியே காப்பி டம்ளரைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டார் சாமிநாதன்.

"எல்லாரும் நல்லா இருக்கோம். பேசிக்கிட்டிருங்க! இதோ வரேன்!" என்று சொல்லி விட்டு உள்ளே சென்று விட்டாள் கங்கா. "என் பையனைப் பத்திக் கேட்ட இல்ல?" என்று பழனிவேலின் கேள்விக்கு பதில் சொல்லி உரையாடலைத் தொடர்ந்தார் சாமிநாதன். "அவன் பாத்துப்பான்னு உரையாடலைத் தொடர்ந்தார் சாமிநாதன். "அவன் பாத்துப்பான்னு நினைச்சுத்தான் ரெண்டு வருஷம் முன்னால கம்பெனியை அவன் பொறுப்பிலே விட்டுட்டு கொஞ்ச நாள் வீட்டில் இருந்தேன். ஆனா கம்பெனியில் என்ன நடக்குதுன்னு கவனிச்சுக்கிட்டேதான் இருந்தேன். அவன் நிர்வாகம் சரியா இல்ல. அதனால நான் மறுபடியும் ஆஃபீசுக்குப் போக ஆரம்பிச்சுட்டேன். இப்பவும் அவன்தான் எம் டி. எனக்கு கம்பெனியில் எந்தப் பதவியும் கிடையாது. ஆனா நான்தான் கம்பெனியை நடத்திக்கிட்டிருக்கேன். எல்லா பிரச்சனையையும் நான்தான் சமாளிச்சுக்கிட்டிருக்கேன். அவன் டம்மியாத்தான்

இருக்கான்." "அவனை டம்மியாக்கினது நீதானே?"

"பின்னே கம்பெனியை ஒழுங்கா நடத்தவேன்னு பாத்துக்கிட்டு சும்மா இருக்க முடியுமா? நான் வளர்த்த கம்பெனி இது!" என்றார் சாமிநாதன் உணர்ச்சிப் பெருக்குடன்.

"சாமிநாதா! உனக்கு யோசனை சொல்ற தகுதி எனக்குக் கிடையாது. நான் ஒரு சாதாரண வேலையில் இருந்து ரிடயர் ஆனவன். நான் வேலையில் இருந்தப் பணக்குக் கூட என் மேலதிகாரிகள் செய்யறது சரியில்லைன்னு, வேற மாதிரி செய்யணும்னு பல சமயம் தோணும். ஆனா எனக்கு அதிகாரம் இல்லையே! என்னைக் கேட்டாலே ஒழிய நானா யோசனை கூடச் சொல்ல முடியாது. அதனால என் வேலையை என்னால முடிஞ்ச அளவுக்கு செஞ்சுக்கிட்டு இருந்தேன். இப்ப ரிடயர் ஆகி பத்து வருஷம் ஆச்சு. இன்னும் என் கம்பெனி நல்லாத்தான் போய்க்கிட்டிருக்கு. இப்ப கூட சில சமயம் ஆஃபிஸுக்குப் போனா சில விஷயங்கள் எல்லாம் சரியில்லைன்னு தோணும். இப்ப மாணேஜரா இருக்கறவன் என்னோட ஜூனியர்தான். அவன் கிட்ட நான் ஏதாவது யோசனை சொன்னா காது கொடுத்துக் கேட்பான். ஆனா நான் எதுவும் சொல்லறதில்ல. நாமதான் விலகி வந்தாச்சே, அப்பறம் எதுக்கு கம்பெனி விஷயங்கள்ல ஈடுபாடுன்னு நினைச்சுக்கிட்டு பொதுவா ஏதாவது பேசிட்டு வந்துடுவேன்." "அது உன் கம்பெனி இல்லையே அப்பா! என்னால அப்படி இருக்க முடியாதே!" "இருக்கலாம், நீ மனசு வச்சா! உனக்கு அப்பறம் எப்படியும் உன் பையன்தான் பாத்துக்கப் போறான். இப்பவே அவனைப் பாத்துக்க விடறதில் என்ன தப்பு? உன்கிட்ட அவன் ஆலோசனை கேட்டா சொல்லு. இல்லாவிட்டா பேசாம இரு."

"அவன் எங்கிட்ட யோசனை கேக்க மாட்டானே! தனக்கு எல்லாம் தெரியும்னு நினைச்சுக்கறான். அதானே பிரச்சனை?" என்றார் சாமிநாதன் கோபத்துடன்.

"நீதான் அப்படி இருக்க. அதான் பிரச்சனை!" என்கிறார்



பழனிவேல் சிரித்தபடி.

"என்னடா சொல்ற?"

"நமக்கு எல்லாருக்கும் இருக்கற ஒரு பொதுவான மனப்பான்மை இது. நம்மளாலேதான் எதையும் சரியாச் செய்ய முடியுங்கற எண்ணம்! மத்தவங்க செய்யறது வேற மாதிரியா இருந்தா அது சரியா இருக்காதுன்னு நினைக்கிறோம். ஒவ்வொத்தருக்கும் ஒரு தனித்தன்மை இருக்கு. அவங்க அதன்படிதான் செயல்படுவாங்க. உதாரணமா தொழிலாளர்கள் பிரச்சனையை நீ கையாண்ட விதம் ஒரு மாதிரியா இருந்திருக்கலாம். உன் பையன் வேற மாதிரி கையாள முயற்சி செய்யலாம்" "அதேதான்டா நடந்தது! எப்படி நேர்ல பாத்த மாதிரி சொல்ற?" என்றார் சாமிநாதன் வியப்புடன்.

"எல்லா நிறுவனங்களிலேயும் இருக்கக் கூடிய ஒரு பிரச்சனையை உதாரணமா சொன்னேன். அவ்வளவுதான். மத்தபடி உன் நிறுவனத்தோட பிரச்சனைகள் என்னன்னு எனக்குத் தெரியாது. ஆனா எந்த ஒரு விஷயமும் நமக்குத்தான் தெரியும், நம்மளாலேதான் அதைச் செய்ய முடியுமென்று நினைக்கறப்ப அது நம்முடையதுங்கற மாதிரி ஒரு பிடிப்பு ஏற்பட்டு அதிலேந்து விட முடியாம போயிடும். அதனால் நமக்குத் பிரச்சனைகள்தான் அதிகமாகும். எந்த விஷயமா இருந்தாலும் ஒரு கட்டத்திலே அதை நாம விட்டுத்தானே ஆகணும்?" என்றார் பழனிவேல்.

"பெரிய ஆன்மீகவாதி மாதிரி பேசறியே! நிறைய ஆன்மீக விஷயங்கள் எல்லாம் படிப்பியோ?"

"அதெல்லாம் இல்ல. எல்லாம் அனுபவத்தில கத்துக்கிட்டதுதான்!"

"அனுபவமா?" "அனுபவம்னா உன்னை மாதிரி ஒரு நிறுவனத்தை நடத்தின அனுபவம் இல்ல. என் வீட்டிலேயே நான் நிர்வாகம் பண்ணின அனுபவம்! முன்னெல்லாம் வீட்டு நிர்வாகத்தில நான் ரொம்பத் தலையிடுவேன். பொருட்களை எங்கெங்கே வைக்கறதுங்கறதிலேந்து குடும்பம் சம்பந்தப்பட்ட பெரிய பெரிய விஷயங்கள் வரை நான்தான் தீர்மானிக்கணும்னு நினைப்பேன். இங்கே பாரு பொருட்கள் தாறுமாறாக் கிடக்கறதை! முன்னையெல்லாம் இப்படி இருக்கறதைப்

பாத்தா எனக்கு ரத்தக் கொதிப்பே வந்துடும்."

"ஆமாம். நான் கூட கவனிச்சேன். நீ எல்லா விஷயத்திலேயும் ஒரு ஒழுங்கு இருக்கணும்னு நினைக்கறவனாச்சே!"

"முன்னெல்லாம் ஏதாவது சரியில்லென்னா நான்தான் அதை சரி பண்ணணும்னு நினைப்பேன். அப்புறம் புரிஞ்சது. நான் அவசரப்பட்டு எல்லாத்திலேயும் தலையிடாம இருந்தா, வீட்டில இருக்கற மத்தவங்களை அதையெல்லாம் சரி செய்வாங்கன்னு. என்ன, அவங்க வேற மாதிரி வைக்கலாம். வச்சுட்டுப் போகட்டுமே. நான் வைக்கிற விதம்தான் சரின்னு ஏன் நினைக்கணும்? எல்லாம் என்னுடையது, நான் செய்கிற விதம்தான் சரிங்கற எண்ணம்தான் இதுக்கு காரணமென்று புரிஞ்சதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமா என்னை மாத்திக்கிட்டேன். இப்ப எனக்கு இதெல்லாம் ஒரு பிரச்சனையா தெரியறதில்ல. பொருட்கள் எல்லாம் இப்படிக்கிடக்கேன்னு நான் கவலைப்படறதில்ல. கொஞ்ச நேரம் கழித்து யாராவது வந்து எல்லாத்தையும் எடுத்து வைப்பாங்க. எடுத்து வைக்காட்டாலும் சரிதான். அது ஒரு பிரச்சனை இல்லையே! நடக்கறப்ப எதையும் மிதிக்காம கொஞ்சம் கவனமா நடக்கணும் அவ்வளவுதான்!" சாமிநாதன் யோசனையுடன் நண்பரைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். கையில் இரண்டு தட்டுக்களுடன் வந்த கங்கா, "தோசை சாப்பிடுங்க!" என்று தட்டுக்களை டீபாயில் வைத்தான். "இல்லை. எனக்கு வேண்டாம்" என்றார் சாமிநாதன். "ரொம்ப நாள் கழிச்ச வீட்டுக்கு வந்திருக்கீங்க. காப்பி மட்டும் குடிச்சுட்டுப் போக உங்களை விட்டுடுவேனா? ரெண்டு தோசையாவது சாப்பிடுங்க. மெல்லிசாத்தான் இருக்கு. இருங்க. தண்ணி எடுத்துக்கிட்டு வரேன்!" என்று சொல்லி விட்டு உள்ளே சென்றார் கங்கா.

"முன்னெல்லாம் வீட்டுக்கு யாராவது வந்தா, அவங்க உக்காரறதுக்குள்ளேயே, "கங்கா! காப்பி கொண்டு வா!"ன்னு இரைஞ்சு சொல்லுவேன். ஏன், நீங்க சொல்லாட்டா வந்தவங்களுக்கு நான் காப்பி கொடுக்க மாட்டேனா? நீங்க இப்படிச் சொன்னா, ஏதோ நீங்க சொன்னதுக்காகத்தான் நான் வந்தவங்களுக்கு காப்பி கொடுத்தேன், இல்லென்னா கொடுத்திருக்க மாட்டேங்கற மாதிரி இருக்குன்னு கங்கா எங்கிட்ட நிறைய தடவை சொல்லிக் குறைப்பட்டுக்கிட்டிருக்கா. அப்பல்லாம் அதை நான் காதின போட்டுக்கவே இல்லை. இப்ப பாரு, நான் சொல்லாமலேயே முதல் காப்பி கொண்டு வந்து கொடுத்துட்டு, இப்ப டிஃபனும் கொண்டு வந்து கொடுக்கறா! சாப்பிடு!" என்றார் பழனிவேல்.

"நீ என்னடா சொல்றது? அதான் உன் மனைவியே நான் சாப்பிட்டுடுத்தான் போகணும்னு சொல்லிட்டாங்களை! நீ சொல்ற மாதிரி சொல்லி உன் ஈகோவைக் காட்டிக்கறியா? உன்கிட்ட பேசினப்பறம் நானே என்னோட ஈகோவை விட்டுட்டு இருந்து பாக்கலாமென்று முடிவு பண்ணிட்டேன். நீ என்னடான்னா?" என்று சிரித்தபடி கூறியபடியே தோசையை விண்டு வாயில் போட்டுக் கொண்டார் சாமிநாதன்.

தண்ணீர் தம்ளர்களுடன் வந்த கங்கா சாமிநாதன் சொன்னதைக் கேட்டு விட்டுத் தன கணவனைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.....

- புலவர் த.கு.கருணாநிதி





சந்திரமுகி 2 பராக்!

பி.வாசு இயக்கத்தில், 2005ம் ஆண்டு வெளியாகி வெற்றி பெற்ற படம், 'சந்திரமுகி'. ரஜினிகாந்த், ஜோதிகா, நயன்தாரா, பிரபு, வடிவேலு உட்பட பலர் நடித்திருந்தனர். இதன் இரண்டாம் பாகம் 'சந்திரமுகி 2' என்ற பெயரில் உருவாகியுள்ளது. இதில் ராகவா லாரன்ஸ், கங்கனா ரணாவத், வடிவேலு, ராதிகா உட்பட பலர் நடித்துள்ளனர். இப்படத்தின் ட்ரெய்லரை படக்குழு வெளியிட்டுள்ளது.

முதல் பாகத்தில் புரியாத புதிராக இருந்த அரண்மனை அண்டகோண்டா பாம்பின் கேமியோவுடன் ட்ரெய்லர் தொடங்குகிறது. இப்படத்தில் அந்த பாம்புக்கு ஒரு பின்னணி இருக்கும் என்று தெரிகிறது. 'ராஜாதி ராஜ்' என்று தொடங்கும் கோரஸ் குரலுக்கு மத்தியில் லாரன்ஸின் மாஸ் அறிமுகம், தொடர்ந்து வடிவேலுவின் என்ட்ரி என வரிசையாக நடிகர்கள் அறிமுகம் செய்யப்படுகின்றனர். முந்தைய பாகத்தைப் போல அல்லாமல் இதில் கங்கனாவை சந்திரமுகியாகவும் ராதிகா, ரவி மரியா, ஆர்.எஸ்.சிவாஜி, லட்சுமி மேனன், ஸ்ருஷ்டி டாங்கே, விக்னேஷ் என பெரும் பட்டாளமே நடித்துள்ளது.

விஜய் ஆண்டனிபின் புதிய அப்டேட்

நடிகர் விஜய் ஆண்டனி தற்போது இயக்குனர் விநாயக் வைத்தியநாதன் இயக்கத்தில் 'ரோமியோ' திரைப்படத்தில் நடித்து வருகிறார். இப்படத்தில், விஷாலின் 'எனிமி' படத்தில் நடித்த மிருணாளினி ரவி முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார். குட்டெவில் புரொடக்ஷன் சார்பாக விஜய் ஆண்டனி வழங்கும் இப்படம் அடுத்த ஆண்டு (2024) கோடையில் திரையரங்குகளில் வெளியாகவுள்ள நிலையில் இப்படத்தின் படப்பிடிப்பு விறுவிறுப்பாக நடைபெற்று வருகிறது. இந்நிலையில், 'ரோமியோ' படத்தின் புதிய அப்டேட் வெளியாகியுள்ளது. அதன்படி, இப்படத்தின் தென்காசி படப்பிடிப்பு நிறைவடைந்துள்ளது. இதனை நடிகர் விஜய் ஆண்டனி வெளியிட்டுள்ளார்.



சமந்தாவின் 'குஷி'

நடிகை சமந்தாவின் உடல்நிலை குறித்து வெளிவந்த செய்திகள் ரசிகர்களை கவலை அளித்த நிலையில் தற்போது வெளிவந்துள்ள குஷி படம் சமந்தாவை மிகுந்த குஷியில் ஆழ்த்தியுள்ளது. இந்த படத்தின் மூலம் மீண்டும் திரையுலகில் வலம் வருவேன் என்று சபதம் இருப்பது போல் இந்த படத்தில் அருமையான நடத்துள்ளார் என்று அவர் ரசிகர்கள் உற்சாகம் அடைகிறார்கள்.

சமந்தா விஜய் தேவரகொண்டா நடப்பில் வெளியான திரைப்படம் 'குஷி'.

இப்படம் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், இந்தி ஆகிய மொழிகளில் வெளியானது.

இயக்குனர் ஷிவா நிர்வாணா இயக்கத்தில் உருவான திரைப்படம் 'குஷி'. இந்த திரைப்படத்தில் விஜய் தேவரகொண்டா கதாநாயகனாக நடித்துள்ளார்.



இவருக்கு ஜோடியாக சமந்தா நடித்துள்ளார். இப்படத்தை மைத்ரி மூவி மேக்கர்ஸ் நிறுவனம் தயாரித்துள்ளது. இப்படம் செப்டம்பர் 1ஆம் தேதி தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், இந்தி ஆகிய மொழிகளில் வெளியாகி கலவையான விமர்சனத்தை பெற்று வருகிறது.

சீனிமாவை மட்டும் நம்பாமல்!

பெரும்பாலான நடிகைகள் சினிமாவை மட்டும் நம்பி வாய்ப்பு இழந்த பிறகு வசதிகள் இல்லாமல் வறுமையில் வாடுவதாக நாம் செய்திகளை படித்துள்ளோம். இது அந்தக் காலம் ஆனால் இப்போது நடித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே தன்னுடைய எதிர்காலத்தை மனதில் வைத்து பல நடிகர்கள் குறிப்பாக நடிகைகள் ஏதேனும் ஒரு வருமானத்துக்கு வழி செய்து கொள்கிறார்கள்.

அந்த வகையில் ஆலியா பட் ஆடை வடிவமைப்பு பெரும் தொழிலதிபராக இருக்கிறார்.பாலிவுட் முன்னணி நடிகையாக திகழும் ஆலியா பட், திருமணத்துக்கு பிறகும் தொடர்ந்து நடித்து வருகிறார். சமீபத்தில் கூட 'கங்குபாய் கதியவாடி' படத்துக்காக அவருக்கு தேசிய விருது அறிவிக்கப்பட்டது.

இந்தியாவின் பணக்கார நடிகையாக கருதப்படும் ஆலியா பட்டுக்கு, ரூ.560 கோடி மதிப்பிலான சொத்துகள் இருக்கிறது. மும்பையில் 2 சொகுசு வீடுகளும், லண்டனில் ஒரு வீடும் சொந்தமாக இருக்கிறது. பல சொகுசு கார்களும் அடங்கும்.

இதில் மும்பை பாந்த்ராவில் உள்ள அடுக்குமாடி குடியிருப்பில் 5வது தளத்தை அவர் கடந்த 2019ம் ஆண்டு வாங்கினார். இதே குடியிருப்பில் 7வது தளம் கணவர் ரன்பீர் கபூருக்கு சொந்தமானது ஆகும்.



இதுதவிர வெற்றிகரமான பெண் தொழில் அதிபராகவும் ஆலியா பட் திகழ்கிறார். பிரபல ஆடை பிராண்டின் உரிமையாளரான ஆலியா பட் நிர்வகிக்கும் நிறுவனத்தின் மதிப்பீடு தற்போது ரூ.150 கோடியை எட்டியிருக்கிறது. இந்த பிராண்ட் ஆடைகள் இந்தியா தாண்டி வெளிநாடுகளிலும் மிகவும் விரும்பப்படுகிறது. இந்த நிறுவனத்தை விலைக்கு வாங்கவும் பேச்சுவார்த்தை நடந்து வருவதாக கூறப்படுகிறது. இப்படி சினிமா தாண்டி தொழில் அதிபராகவும் ஆலியா பட் கலக்கி வருகிறார்



சென்னை உலக சினிமா விழா வெற்றிகரமாக நிறைவு!

செப்டம்பர் 1 2 3 ஆகிய மூன்று தேதிகளில் சென்னை உலக சினிமா விழா தினமும் ஆறு காட்சிகளோடு சிறப்பாக நடைபெற்று நிறைவுற்றது. 6 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பார்வையாளர்கள் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டு திரையிடப்பட்ட குறும்படங்கள் திரைப்படங்கள் ஆகியவற்றை கண்டுகளித்தார்கள். 26 குறும்படம் மற்றும் திரைப்படங்கள் இவ்விழாவில் திரையிடப்பட்டன. இலங்கை இயக்குனர் பிரசன்ன விதாநாயகா இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டார். அவரது காடி என்ற திரைப்படம் திரையிடப்பட்டது.

எம் சரவணன் இயக்கத்தில் உருவான நாடு என்ற திரைப்படம் வேர்ல்ட் பிரிமியர் என்ற அந்தஸ்தில் துவக்க நாள் திரைப்படமாக திரையிடப்பட்டது. இப்படத்தில் முதன்மை கதாபாத்திரத்தில் நடித்த ஆர் எஸ் சிவாஜி அவர்கள் கலந்து கொண்டார். விழா மேடையில் அவரது நடிப்பை பாராட்டி நினைவு பரிசு வழங்கப்பட்டது. மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டவர் அடுத்த நாள் இயற்கை எய்தியது அனைவரையும் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கியது. அவருக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் வகையில் அவரது வாழ்நாளில் மிகச் சிறப்பாக நடித்த கார்த்திக் என்ற திரைப்படம் திரையிடப்பட்டது.

துவக்க நாள் விழாவில் எம்ஜிஆர் திரைப்படம் மற்றும் தொலைக்காட்சி பயிற்சி நிறுவன தலைவர் மற்றும் நடிகர்

ராஜேஷ் அவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். இயக்குனர் ராசி அழகப்பன் எழுதிய உலக சினிமாவின் உன்னத படைப்புகள் என்ற நூல் நடிகர் ராஜேஷ் அவர்கள் வெளியிட திரைப்பட நட்சத்திரம் ஷீலா ராஜ்குமார் அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார்.

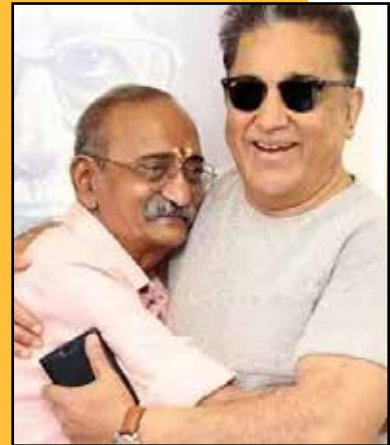
கலைஞரின் நூற்றாண்டு விழாவை முன்னிட்டு அவரது பெருமையை எடுத்துக் கூறும் வகையில் அவர் திரைக்கதை வசனம் அமைத்த இருவர் உள்ளம் என்ற திரைப்படம் திரையிடப்பட்டது. இந்த திரையிடலுக்காகவே இருவர் உள்ளம் திரைப்படத்தை டிஜிட்டலில் ரெஸ்டாரேசன் செய்து பிரசாத் நிறுவனம் இலவசமாக வழங்கியது குறிப்பிடத்தக்கது.

நிறைவு நாள் விழாவில் கவிஞர் தேவேந்திர பூபதி கலந்து கொண்டு விழா ஏற்பாட்டாளர்களை வாழ்த்தி பேசி அனைவருக்கும் நினைவுப் பரிசு வழங்கினார். விழா நிறைவு திரைப்படமாக ரூபாய் 12000 முதலீட்டில் உருவான லெப்ட் ஓவர் என்ற மலையாள முழு நீள திரைப்படத்தை திரையிட்டார்கள். திரையிடல் முடிந்ததும் படத்தின் தயாரிப்பாளர் இயக்குனர் தொகுப்பாளர் ஆகியோர் குறைந்த முதலீட்டில் எவ்வாறு இந்த திரைப்படத்தை உருவாக்கினோம் என பார்வையாளர்களுக்கு விளக்கி கூறினார்கள்.

விழா ஏற்பாட்டாளர்கள் உலக சினிமா பாஸ்கரன் மற்றும் செந்தில்குமரன் சண்முகம் அனைவருக்கும் நன்றி கூறி விழாவை நிறைவு செய்தார்கள்

‘எங்கள் விட்டுட்டு எங்கேயோ போயிடலங்களே சிவா’

நடிகர் ஆர்.எஸ்.சிவாஜி 1981ஆம் ஆண்டு வெளியான ‘பன்னீர் புஷ்பங்கள்’ திரைப்படம் மூலம் சினிமாவில் அறிமுகமானார். இவர் நடிகரும் இயக்குநருமான சந்தானபாரதியின் சகோதரர் ஆவார். ‘மீண்டும் ஒரு காதல் கதை’, ‘விக்ரம்’, ‘சத்யா’, ‘ஜீவா’ உள்ளிட்ட பல்வேறு படங்களில் நடித்திருந்தாலும், 1989ஆம் ஆண்டு வெளியான ‘அபூர்வ சகோதரர்கள்’ படத்தில் இவரது கதாபாத்திரம் பெரிதும் பேசப்பட்டது. ஜனகராஜன் சேர்ந்து இவர் பேசும் ‘எங்கேயோ போய்ட்டிங்க சார்’ என்ற வசனம் மிகவும் ரசிகர்களால் பாராட்டி பேசப்பட்டது. “அதன்பிறகு கமல்ஹாசனின் பல படங்களில் தவறாமல் இடம்பெறும் நடிகர்களில் ஒருவரானார் ஆர்.எஸ்.சிவாஜி. நெல்சனின் ‘கோலமாவு கோகிலா’ படத்தில் நயன்தாராவின் அப்பாவாக நடித்திருந்தார். 2021ஆம் ஆண்டு சாய் பல்லவி நடித்த ‘கார்கி’ படத்தில் முக்கியமான கதாபாத்திரத்தில் சிறப்பான நடிப்பை வெளிப்படுத்தியிருந்தார்.” அவரின் மறைவுக்கு மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் ஆழ்ந்த இரங்கலை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



நல்ல எண்ணங்களை மனதில் விதைக்கலாமே!

டி.வி நிகழ்ச்சியில் ஒரு பொருளாதார நிபுணர் பேசினால் அலுப்பு வருகிறது. ஆனால், அதிலேயே ஒரு மாமியார் மருமகளைக் கொடுமைப்படுத்தினால் கண் இமைக்காமல் பார்க்கிறோம்.

ஒருவரைப் பயமுறுத்துதல் எளிது. பெரிய அறிவு ஏதும் வேண்டியதில்லை. ஒரு பொய்த் தகவல் கூடப் போதும். ஆனால் ஒருவரை மகிழ்விப்பது பெரும் பணி. நிறையத் திறன் தேவைப்படுகிறது.

“உங்கள் அலுவலகத்தில் வெடிகுண்டு மிரட்டல் உள்ளது” என்று பதற்றமாக யாராவது சொன்னால், “எனக்கு ஏதும் மின்னஞ்சல் வரவில்லையே! வெடிகுண்டு வைத்ததற்கு ஏதும் சாட்சி உண்டா?” என்று எந்த அறிவுஜீவியும் கேட்கமாட்டார். முதல் வேலையாக வெளியே எழுந்து ஓடுவார். அதே போல, கோபப்படுத்துவதும் எளிது. ஒரு சிறு கொசு கூட அதைச் செய்ய முடியும். உங்களுக்கு வேண்டாதவர் பற்றிய சிறு எண்ணம் கூடப் போதும். அதனால்தான் மிகச்சிறிய தூண்டுதலில் கூடப் பெரும் வன்முறைகள் நடந்துவிடுகின்றன. ஏன் இப்படி? நம் மூளை அப்படி உருவாகியுள்ளது. அதுதான் காரணம். அடிப்படையில் நம் மனித மூளை இன்னமும் பிரதானமாக ஒரு மிருக மூளை தான். முதுகுத் தண்டின் மேற்பகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ள மூளையின் பின் பகுதிதான் புலனறிவுகளின் செயலகம்.

மிருகத்தின் முக்கியத் தேவைகள் தன் உயிர் காப்பதும், இரை தேடுவதும், இனப்பெருக்க உணர்வும்தான். அதற்குத் தேவையான செயல்பாடுகள் அடிப்படையான ஆதார உணர்வுகளைச் சார்ந்தவை. அச்சம்தான் நம் முதல் உணர்ச்சி. கோபம் கூட அடுத்த கட்டத்தில்தான் தோன்றுகிறது. அதனால்தான் அச்சத்தை நம் மூளை தேடிப் பிடித்து உள்வாங்கிக்கொள்கிறது. “உங்கள் குழந்தையின் உணவில் போதிய போஷாக்கு இருக்குதா?”

உங்கள் ஓட் பேஸ்ட்டில் உப்பு இருக்குதா? உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது துப்பு இருக்குதா?” என்றெல்லாம் கேட்கும் விளம்பரங்கள் அடிப்படையில் அச்சத்தை உருவாக்கி அதன் மூலம் விற்பனையை வளர்க்க நினைக்கின்றன. காரணம் அச்சம் நமக்குச் சலபமாக வரும். மூளையின் முன்பகுதி நவீனமானது. பல ஆயிர வருடங்களின் பரிணாமத்தில் வந்த நிர்வாக மூளை அது. சிந்தனை, பகுத்தறிவு, திட்டமிடுதல், செயலாக்கம் என மனிதனின் முன்னேற்றத்துக்கு ஆதாரமான அனைத்தும் இங்குதான் செயல்படுத்தப்படுகின்றன.

அதனால் கூர்ந்து நோக்குவது, யோசிப்பது, புதிதாகப் படைப்பது, நகைச்சுவை, நம்பிக்கை எல்லாம் சற்று



பக்குவமான மனநிலையில் மட்டுமே ஏற்படுபவை. அடிப்படை உணர்ச்சிகள் எதிர்மறையான கெட்ட எண்ணங்களை வளர்க்கும். பக்குவப்பட்ட உணர்ச்சிகள் நேர்மறையான நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்கும்.

இது இரு வழிப்பாதையும் கூட. எதிர்மறை எண்ணங்கள் அச்சம், கோபம் போன்ற அடிப்படை உணர்ச்சிகளை வளர்க்கும். நேர்மறை எண்ணங்கள் மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை போன்ற பக்குவப்பட்ட உணர்ச்சிகளை வளர்க்கும்!

இன்னொரு விஷயமும் உள்ளது. நெருக்கடியான நிலையில் பின் மூளை உடனடி யாகச் செயல்படும். முன் மூளை சற்று நேர மெடுக்கும். நீங்கள் உங்கள் மனைவியிடம் சின்ன வாக்குவாதம் செய்கிறீர்கள். அவர் சொன்ன ஒரு வார்த்தையில் சற்று நிதானிமூந்து நீங்கள் பதிலுக்கு அவர் குடும்பத்தையும் சேர்த்துத் திட்டிவிடுகிறீர்கள். பின் சில நொடிகளில் செய்த பாதகமும் அதன் பின் விளைவுகளும் புகிகின்றன. உங்கள் மனைவி ஒத்துழையாமை இயக்கம் நடத்தலாம். பதிலுக்கு நம் குடும்பத்தினரின் மொத்த வரலாறும் வரிசை மாறாமல் வரலாம். குறைந்த பட்சம் அன்றைய நிம்மதியும் தூக்கமும் போகலாம். இதெல்லாம் புரிந்து, “நான் அந்த அர்த்தத்தில் சொல்லவில்லை..!” என்றெல்லாம் சொல்லிச் சமாளிக்கிறீர்கள்.

ஆனால் உங்கள் பின் மூளை செயல்பாட்டின் தாக்குதல் உங்கள் மனைவியின் பின் மூளையைத் தாக்க, “எல்லாம் சொல்லிட்டீங்க. உங்க புத்தி தெரியாதா?” என்று கோபத்தில் எழுந்து போகிறார். பின் அவரின் முன் மூளை சற்று பகுத்தறிவுடன் யோசித்து, “குழந்தைங்க முன்னாடி சண்டை போட்டா அது அவங்களை பாதிக்கும். ஹும்.. அவர் எப்பவும் இப்படித்தான் புதுசா என்ன?” என்று சமாதானமாகிறார். ஒரு உறவில் ஏற்படும் உரசலின் அனாமி இது.

அதனால்தான் சொன்னேன். அச்சம், கோபம், போன்ற நெகட்டிவ் எண்ணங்கள் எல்லாம் முந்திக் கொண்டு வருகின்றன. அமைதி, மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, போன்ற பாஸிட்டிவ் எண்ணங்கள் அவ்வளவு இயல்பாக வருவதில்லை. அதற்கு நிறைய முயற்சியும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகின்றன.

- கவிஞர் சுகந்தீனா

நடிகர் ஆர்யாவுடன் ஆசிரியர் பங்கேற்ற பிறந்தநாள் விழா!



தொழிலதிபர் வி.கிருஷ்ணன் பிறந்தநாள் விழாவில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் எம்.எஸ்.மூர்த்தி கலந்து கொண்டு வாழ்த்தினார். நிகழ்ச்சியில் திரைப்பட நடிகர் ஆர்யா மற்றும் திரை உலகப் பிரமுகர்கள் தொழிலதிபர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

பெண்களுக்கு வரும் இடுப்பு வலி!

பெண்களில் இடுப்பு வலி இல்லாதவர்களைக் காண்பது அரிது. இனப்பெருக்க வயதில் தொடங்கி மெனோபாஸ் வயது வரை அனைத்து வயதினருக்கும் இடுப்பு வலி இருப்பதை அறிகிறோம். எல்லாருடைய இடுப்பு வலிக்கும் காரணங்கள் வேறு வேறு. காரணங்களுக்கேற்ப சிகிச்சைகளும் வேறுபடும். எந்தெந்த காரணங்களுக்காக இடுப்பு வலி ஏற்படலாம்...

தொப்புளுக்குக் கீழேயும் தொடைகளுக்குச் சற்று மேலேயும் உள்ள பகுதியில் ஏற்படுகிற வலியே Pelvic pain என்கிற இடுப்பு வலியாக அறியப்படுகிறது. இந்த வலிக்குக் காரணங்கள் பல. காரணத்தைப் பொறுத்தே அதன் தீவிரம் அமையும்.

வலதுபக்கம் அடிவயிற்றில் கடுமையான வலி, வாந்தி, காய்ச்சல் போன்றவை இருந்தால் அது அப்பெண்டிசைட்டிஸ் எனப்படுகிற குடல்வால் அழற்சி பிரச்சனையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். ஆரம்பநிலையாக இருந்தால் மருந்து, மாத்திரைகளில் குணப்படுத்திவிடலாம். முற்றிய நிலையில் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும். குடல்வால் வெடித்துவிட்டால் அதன் தொற்றானது உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவி வேறு பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாகலாம்.

கருமுட்டை வெளியாகிற நாட்களில், அதாவது மாதவிலக்கு முடிந்த பத்து நாட்களில் இடுப்புப் பகுதியில் வலி வரும். இது பயப்பட வேண்டிய வலியல்ல. ஒன்றிரண்டு நாட்களில் தானாகச் சரியாகிவிடும். குழந்தை வேண்டிக் காத்திருப்போருக்கு அந்த நாளில் உறவு கொள்ள வேண்டும் என உணர்த்துகிற அறிகுறியாகவும் இதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

Premenstrual Syndrome எனப்படுகிற பி.எம். எஸ். பிரச்சனையின் அறிகுறியாகவும் இடுப்பு வலி ஏற்படும். இந்த வலி இடுப்பில் மட்டுமின்றி, பின் முதுகுப் பகுதிக்கும் பரவும். ஒன்று முதல் 3 நாட்கள் நீடிக்கும். ஒவ்வொரு மாதமும் கர்ப்பப் பையானது திகப்படலம் ஒன்றை உருவாக்கும். அந்தப் பகுதியில்தான் கருவானது பதிந்து வளரும்.

கருத்தரிக்காத பட்சத்தில் அந்தப் படலம் உதிர்ந்து, வெளியேறும். கர்ப்பப் பையானது அந்தத் திகப்படலத்தை சிரமப்பட்டு வெளித்தள்ளுவதால் ஏற்படுகிற வலியே அது. இந்த வலிக்கு சாதாரண வலி நிவாரண மாத்திரைகளோ, வெந்நீர் ஒத்தடமோ போதும். உடற்பயிற்சி செய்வதும் வலியிலிருந்து நிவாரணம் தரும்.

தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டால் மகப்பேறு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று பிரத்தியேக மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சினைக் குழாய்களில் கருத்தரிக்கும்போதும் இடுப்பு மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள



பகுதியில் கடுமையான வலி ஏற்படும். உதிரப்போக்கு, வாந்தி, தலைசுற்றல் போன்றவை கூடுதலாக சேர்ந்து கொள்ளும். இது உடனடியாகக் கவனிக்கப்பட்டு சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய பிரச்சனை. இல்லாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தாகலாம்.

பெண்களுக்கான சிறந்த மருந்து

நாட்டு பருத்தி கொட்டை - 2 கப், பனங்கருப்பட்டி 1- 1/2 கப், தேங்காய் பால் - 1 கப், தேங்காய் துருவல் 1/4 கப், பச்சரிசி 2- 4 டிஸ்பூன், ஏலக்காய் - 4, சுக்கு பொடி- 1/4 டிஸ்பூன்

செய்முறை: பருத்திக் கொட்டையை இரவு முழுவதும் ஊற வைக்கவும், மறுநாள் காலை அரைத்து பால் எடுக்கவும். (தேங்காய் பால் எடுப்பத போன்று) பச்சரிசியை சிறிது ஊற வைத்து அரைக்கவும்.

பருத்திப்பாலை அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சவும் பச்சை வாசனை போக, பிறகு பச்சரிசி மாவை தண்ணீரில் கலந்து பருத்தி பாலில் சேர்த்து நன்கு வேகும்படி மிதமான தீயில் காய்ச்சவும். பிறகு கருப்பட்டியை சேர்த்து கரைத்ததும் தேங்காய் பால் சேர்த்து ஏலக்காய், சுக்கு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து இறக்கி எடுத்து வரவும்.

தயவு செய்து மருந்துக்கு அடிக்காத நல்ல நாட்டுப்பருத்திக் கொட்டையை பயன்படுத்துங்க.

பெண்களுக்கு இம்மருந்து மிக மிக நல்லது..... முதுகுதண்டு வலிக்கு (L3 , L4, L5) மிக சிறந்தது. கருப்பை சார்ந்த அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கு, மார்பக சார்ந்த அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்ததொரு தீர்வு. கேன்சர், வேறு கட்டிகள், மாதவிடாய் போன்ற பிரச்சனைகள் கிட்டவே வராது. தொண்டை வலி, மார்புச்சளி, வறட்டு இருமல் போன்றவைகளுக்கு இம்மருந்தை செய்து குடிக்க. வயிற்று புண்ணையும் சரிசெய்யும்.

- சிவகங்கை தலைட்சமி

"எதற்கும் ஒரு காலம் உண்டு பொறுத்திரு மகனே !இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் நிலைத்திரு மகனே! என்று பழைய சினிமா பாடல் ஒன்றை பாடிக்கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.மாலை நேரம் என்பதால் சூடாக வாங்கி வைத்திருந்த சமோசாவை கொடுத்தோம் . சாப்பிட்டு டீ குடித்தார்.

யாரை பொறுத்திருக்க சொல்லி பாட்டு பாடுறீங்க?

அரசியலில் இருக்கின்ற எல்லோருக்கும் ஒரு நேரம் வரும் வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும் அதைத்தான் பொதுவாக குறிப்பிட்டேன் ஆனால்..?

ஆனால் என்ன ஆனால்?

சில நேரங்களில் சில மனிதர்களை தடுமாற வைத்து விடுகிறது!

என்ன சொல்கிறீர்கள்?

தேர்தல் அறிவிப்பு வந்தவுடன் தங்களுக்கு தேவையான தொகுதிகளை ஒதுக்குவார்களா என்று கூட்டணி தலைமையை எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கிடக்கின்றன அரசியல் கட்சிகள்.

நியாயம் தானே?

ஆனால் அரசியல் சூழல் ஒவ்வொரு நேரத்தில் ஒவ்வொரு மாதிரியாக இருப்பதால் எல்லோருக்கும் சூழப்பமாக இருக்கிறது!

அத நீங்க தெளிவா சொல்லுங்களேன்!

பாராளுமன்றத்துக்கும் சட்டமன்றத்துக்கும் ஒரே தேர்தல் நேரத்தில் தேர்தல் வரலாம் என்று பேசப்படுகிறது அப்படி வந்தால் பாராளுமன்ற தொகுதிகளை தேசியக் கட்சிக்கு அதிகமாக ஒதுக்க வேண்டிய சூழல் மாநில கட்சிக்கு இருக்கின்றன. திமுகவைப் பொறுத்தவரை ஏற்கனவே பேசி முடிக்கப்பட்டு விட்டன என்றாலும் வேறு ஒரு கட்சி உள்ளே வந்தால் ஏற்கனவே இருக்குற கட்சியை வெளியே போகக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கும் என்று பேச்சு அடிபடுகிறது. கடைசி நேரத்தில் கழட்டி விடப்பட்டால் என்ன செய்வது என்கிற சிந்தனையும் இப்போதே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.



அ.தி.மு.கவை பொறுத்தவரை பிரதமருக்கு பக்கத்தில் எடப்பாடி பழனிச்சாமி நின்றிருந்தாலும் கூட தமிழகத்தை பொறுத்தவரையில் அண்ணாமலை கொடுக்கின்ற குடைச்சல் கூட்டணியே தேவையில்லை என்ற நிலைமைக்கு அதிமுக வருகிறது ஆனால் அதை வெளியே சொல்ல முடியாத சூழலும் அக்கட்சிக்கு இருக்கிறது.

எடப்பாடி எதிர்த்து எத்தனையுத்தம் நடத்தினாலும் அத்தனையும் தோல்வியில் முடிவதால் ஓ.பி.எஸ் அணி மாறலாமா என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால் பாஜகவை தவிர வேறு வாய்ப்பு அவருக்கு இல்லை. வேறு வாய்ப்பை யோசித்தாலும் அவர்

மகன் ரவீந்திரநாத் ஒப்புக்கொள்ள மாட்டார்.

அப்படியா?

ஆனால் பா.ஜ.கவின் கணக்கு தமிழகத்தை பொறுத்த வரை ஏற்கனவே முடிவு செய்து விட்டதாக தெரிகிறது.

அதாவது, 20 தொகுதிகளில் அதிமுக போட்டியிட வேண்டுமாம். மீதமுள்ள 20 தொகுதிகளை கூட்டணி கட்சிகளுக்கு ஒதுக்க வேண்டுமாம். தங்களுக்கு ஒதுக்கப்படும் அந்த 20 தொகுதிகளை, தங்களுக்குள் பிரித்துக் கொள்வார்களாம். இப்படி ஒரு லைங்கை அதிமுகவிடம் பாஜக வலியுறுத்தியிருக்கிறது.

தங்களுக்கு ஒதுக்கப்படும், அந்த 20 தொகுதிகளில், 13 தொகுதிகளில் தங்களது வேட்பாளர்களை நிறுத்தவும், மீதமுள்ள 7 தொகுதிகளை தங்களது கூட்டணி கட்சிகளுக்கு கொடுக்க பாஜக திட்டமிட்டிருக்கிறது.

அந்த 7 தொகுதிகள் யார் யாருக்கு தெரியுமா? ஓபிஎஸ் அணி + அமமுக டிடிவி தினகரன், தமாகா ஜிகே வாசன், புதிய தமிழகம் கிருஷ்ணசாமி, புதிய நீதிக்கட்சி ஏ.சி.சண்முகம், இந்திய ஜனநாயக கட்சி பாரிவேந்தர் போன்றோருக்கு தான் அந்த தொகுதிகளை வழங்க பாஜக கணக்கு போட்டுள்ளதாம்.

தற்போதைய நீதிமன்ற உத்தரவு காரணமாக, அதிமுக என்ற பெயரில் ஓபிஎஸ் இனிமேல், பயணிக்க முடியாது என்பதால், புதிய கட்சி துவக்குவது குறித்து, ஓபிஎஸ் தன் ஆதரவாளர்களுடன் சமீபத்தில் ஆலோசனை நடத்தியிருக்கிறார்.

அப்போது, "அம்மா திராவிட முன்னேற்ற கழகம்" என்பது உட்பட 3 பெயர்கள், புதிய கட்சிக்கு பரிசீலிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கட்சியின் கொடி குறித்தும் ஆலோசிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதிமுக கொடி நிறத்தில், சிறிய உருவிடான அண்ணா



படம், கொடி நடுவில் ஜெயலலிதாவுக்கு எம்ஜிஆர் செங்கோல் வழங்கும் படம் இடம் பெறும் வகையில், கொடியை வடிவமைக்க ஆலோசிக்கப்பட்டதாம். எனினும், புதிய கட்சியின் பெயர், கொடி போன்றவை இறுதி செய்த பிறகு, ஓபிஎஸ் அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவிப்பார் என்றெல்லாம் தகவல்கள் வெளியாகின.

இந்நிலையில், ஓபிஎஸின் இந்த முடிவுக்கு, பாஜக மேலிடம் முட்டுக்கட்டை போட்டுள்ளதாம். "இப்போதைக்கு தனிக்கட்சி வேண்டாம், டிசம்பர் மாதம் வரை பொறுத்திருங்கள். தேவைப்பட்டால், தாமரை சின்னத்தில் போட்டியிடலாம்" என்று மத்திய உள்துறை அமைச்சர் அமித்ஷா தரப்பிலிருந்தே பேச்சு நடத்தியதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது. எனவே பாராளுமன்ற தேர்தலில் 20 தொகுதிக்கு இரட்டை இலைச் சின்னத்தில் வேட்பாளர்களும் 20 தொகுதிக்கு தாமரைச் சின்னத்தில் வேட்பாளர்களும் நிறுத்தப்பட இருக்கிறார்கள்.

அப்ப பா.ம.க தே.மு.தி.க?

அவர்களை தேர்தலுக்கு ஒரு வாரம் இருக்கும்போது அழைத்து பேசினால் போதும் என்று டெல்லி முடிவெடுத்திருக்கிறது என்கிறார்கள் அரசியல் வட்டார நோக்கர்கள்.

சந்தானத்தை தவறாக பேசிட்டாராமே என் உதயநிதி?

அது சந்தானம் இல்ல சனாதனம். இந்து மதக் கொள்கை.

ஓ என்ன பேசினார்?

தமிழ்நாடு முற்போக்கு எழுத்தாளர் கலைஞர்கள்

சங்கத்தின் சார்பில் சென்னை காமராஜர் அரங்கத்தில் நேற்று சனாதன ஒழிப்பு மாநாடு நடைபெற்றது.

அதில், திராவிடர் கழகத்தின் தலைவர் கி.வீரமணி, அமைச்சர்கள் உதயநிதி, பொன்முடி, விடுதலை சிறுத்தைகள் கட்சி எம்பி தொல். திருமாவளவன் உட்பட பலர் கொண்டனர்.

மாநாட்டில் பேசிய உதயநிதி ஸ்டாலின், சனாதன தர்மம் குறித்து சில கருத்துகளைத் தெரிவித்திருந்தார். இந்தக் கருத்துகள் இந்து மத நம்பிக்கையைப் புண்படுத்துவதாக உள்ளதாகக் கூறி உச்ச நீதிமன்றத்தில் வழக்கறிஞராக உள்ள வினீத் ஜிண்டால் என்பவர் டெல்லி போலிஸில் புகார் அளித்துள்ளார். இதற்காக பல்வேறு பிரிவின கீழ் உதயநிதி மீது வழக்கு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

சனாதன ஒழிப்பு மாநாட்டில் நேற்று வாழ்த்துரை ஆற்றிய உதயநிதி ஸ்டாலின், "மாநாட்டின் தலைப்பே என்னைக் கவர்ந்திருக்கிறது. சனாதன எதிர்ப்பு மாநாடு என்று போடாமல் சனாதன ஒழிப்பு மாநாடு என்று போட்டிருக்கிறார்கள். சிலவற்றை மட்டும் தான் எதிர்க்க வேண்டும். சிலவற்றை ஒழித்தே தீர வேண்டும்.

கொசு, டெங்கு, மலேரியா, கொரோனா ஆகியவற்றை எதிர்க்க முடியாது, ஒழிக்க வேண்டும். அந்த வகையில், சனாதனத்தை எதிர்ப்பதை விட ஒழிப்பதே சரியாகும்.

சனாதனம் அப்படிக்கிற பெயர் சமஸ்கிருதத்தில் இருந்து வந்தது. சனாதனம், சமத்துவத்துக்கும் ரூ சமூக நீதிக்கும் எதிரானது. சனாதனம் என்றால் நிலையானது என அர்த்தம். அதாவது மாற்ற முடியாதது என்றும் சொல்லலாம். எல்லாவற்றையும் மாற்ற வேண்டும், எதையும் கேள்வி கேட்க வேண்டும் என உருவானது தான் திராவிட இயக்கமும், கம்யூனிச இயக்கமும்.

ராஜபவனில் இருந்து அடிக்கடி சனாதனம், சனாதனம் என்ற குரல் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. நாம் இந்த நிலையில் இருக்கும்போது கூட, பள்ளிகளில் காலை உணவு போடுவதால், பள்ளியின் கழிவறை நிரம்பி வழிவதாக ஒரு செய்தித்தாளில் செய்தி வெளியிடுகிறார்கள்.

நம்முடைய முதலமைச்சர் , உடனே ட்விட்டர்ல ஒரு பதிவு போட்டார். நிலாவுக்கு சந்திரயானை ஏவும் இந்தக் காலத்திலேயே சனாதனம் இப்படி செய்தி போடுகிறது என்றால், 100 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என்ன ஆட்டம் ஆடியிருக்கும் எனக் கேட்டார்.

ராகுல் காந்தி போல உதயநிதி மீதும் வழக்கு போட்டு கோர்ட்டுக்கு அழைத்து வர ஏற்பாடுகள் நடந்து வருவதாக தெரிய வருகிறது. அதற்கான வேலைகள் நடந்து வருவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. உதயநிதி எதையும் சந்திக்க தயார் என்று சொல்லிவிட்டார் பார்ப்போம் என்ன நடக்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டே வெளியேறினார் கடாலிகான்.

கூட்டைத்தேடி வந்த பறவை

சூரியனின் வெளிச்சக்கீற்றுகள் எங்கும் மஞ்சலொளியைப் பரப்பி பொழுதை நிறைவு செய்துக் கொண்டிருந்தன.கடிகாரத்தில் சுற்றிவரும் சின்னமுள் மிகச்சரியாக ஐந்தில் இருந்தது.கண்ணுக்கெட்டிய தொலைவு வரை ஏதேனும் பேருந்துகள் வருகின்றனவா என்று கண்கள் எதிர்ப்பார்த்து காத்திருந்தது.நின்றிருந்த மரத்தின் பக்கத்தில் உதிர்த்த மக்கச்சோளத்தை காய வைத்தப்படி வயதான தாத்தாவும் பாட்டியும் வேலைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.சற்று தள்ளி தனது மாடுகளை கவனித்தப்படி ஒருவரும் நின்று கொண்டிருந்தார்கள்.இவர்களைத் தவிர இன்னொருத்தியும் நின்றிருந்தாள் அவள் வெண்மதி..யார் இந்த வெண்மதி?! நாட்கள், தேதி,காலம்,வாரம்,மாதம் என்னும் அத்தனை கால அளவைகளிலிருந்தும் விலகி தன்னை பணியோடு பழகியவள் தான் இந்த வெண்மதி..வீட்டிலிருந்து வருகின்ற எல்லா அழைப்புகளுக்கும் செவி சாய்க்க வேண்டும் விருப்பம் எப்போதும் உண்டிதான் வெண்மதிக்கு ..ஆனால் ஏதோ

கொண்டிருந்த சகோதரியிடம் லிஃப்ட் கேக்கலாமென நினைத்திருந்தாள் வெண்மதி. ஒருவேளை தனிநபராய் பயணிக்க மட்டுமே வண்டி ஓட்டத் தெரியும் என்றுக் கூறிவிட்டால் என்ன செய்வது..?முதலில் கேட்டுப் பார்ப்போம் உள்மனம் சொல்லவே தயங்காமல் கையசைக்க..ஈரிருளை வண்டியை நிறுத்தினார் அந்த டிவிஎஸ்50தேவதை. மனதிற்குள் நன்றி சொல்லிக் கொண்டாள் வெண்மதி.அக்கா சிறுகனாபுரத்துக்கு இறக்கிவிட்டிரிங்ளா..கேட்ட வெண்மதிக்கு நானும் அங்கதான் போறேன்பா கிளிநிக்குக்கு என்று பதிலளித்த அந்த தேவதை.வண்டியில் உட்கார்ந்த சில நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே சகஜமா பேசுமளவுக்கு உலகத் தொற்றுயிர்கிருமி கொரோனா உரையாடலு காரணமாகியிருந்தது.ஆம் கிளிநிக் செல்ல நினைத்த டிவிஎஸ்50 தேவதைக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்ற வருத்தம் தந்தது வெண்மதிக்கு.ஏங்கா பாராசிட்டமால் வாங்கி வச்சுக்கோங்க கா.. கவர்மெண்ட் ஹாஸ்பிட்டல்ஸ்ல ஃபரியா கொடுக்குறாங்கக்கா..என்றாள் வெண்மதி.ஆமாப்பா வாங்கித்தான் வச்சிருந்தேன் இப்போ தீர்ந்திடுச்சு..வீடு வேலை ஆரம்பிச்சிடுச்சு தனி ஆளாய் கஸ்டப்படுறேன்..இந்தசமயத்துல உடம்புகேதாவதுண்ணா யாருவந்து உதவுவா.. நிதானமா இருக்கும்போதே ஹாஸ்பிட்டலுக்கு போலாம்னு நினைச்சேன்..அதான் கிளிநிக் போய் ஊசி போட்டுக்லாம்னு போறேன்.



ஒன்று இவளை தடுத்ததுக் கொண்டே இருந்தது.இந்த முறை நிச்சயமாய் ஊருக்குச் வரவேண்டும் என்ற பெற்றோரின் அன்பு கட்டளைக்குட்பட்டு பயணத்தை தொடர்ந்திருந்தாள்.

வெண்மதி எதிர்பாராத நேரத்தில் மீண்டுமொருமுறை அழைப்பு வந்தது.அம்மாவின் குரல்தான் 'பஸ்க ஏறிட்டியாடி' எங்க இருக்க...என்ற அம்மாவின் எதிர்பார்ப்பு நிறைந்த கேள்விக்கு ..இல்லமமா பஸ்கக்காக வெயிட் பண்ணிட்டு இருக்கேன்...சீக்கிரம் டி கருக்கறதுக்குள்ள வீடு வந்து சேரு என்று கட்டளையாய் சொல்லி முடித்த சமயம்.அந்தச் சாலை எந்த வாகனமுமின்ளி வெறுமையாகிருந்தது.அந்த நேரம் பார்த்து ஒரு டிவிஎஸ் 50யில் தனியொரு நபராய் புடவையில் கம்பீரமாய் வந்துக்

இப்பலாம் கொரோனா ஊசி போட்டதுக்கப்புறம் பெரும்பாலும் ஜீ எச்ல போட்டறதில்லப்பா என்ன சன்னமான சோக குரலில் தேவதைப் பேச...ம் என்றாள் வெண்மதி. சொன்ன பதிலின் சில நொடிகளுக்குள் டிவிஎஸ் 50 தேவதையின் கொரோனா இப்போ ..இருக்கா இல்லையாப்பா..?என்ற கேள்வி வெண்மதிக்கு சட்டென வியப்பளித்தது.டீவி நியூஸ் கொரோனா பரவுதுன்ற செய்தி வந்தா கொரோனா இன்னும் சுத்திக்கிட்டுக்குனு நாம நினைச்சுக்கவேண்டியதுதாங்க கா..அப்படி எந்த நியூஸ்சும் வரலாண்ணா எங்கையோ கொரோனா ரெஸ்ட் எடுத்திட்டுக்குனு நினைச்சிக்கவேண்டியதுதாங்க என்ற சொல்லிக் கொண்டே வெண்மதி சிரிக்க டிவிஎஸ்50 தேவதையின் சிரிப்பொலியும் சேர்ந்து சிறுகனாப்புறத்தை அடையும் தருவாயில் பயணத்தை கலகலப்பாக்கியது. டிவிஎஸ் 50 தேவதைக்கு தேங்ஸ்க்கா...என்று விளித்து விடைப் பெற்றாள் வெண்மதி. துன்பங்களை சில நொடிகள் சில நிமிடங்கள் மறப்பதுக்கூட வாழ்வின் ஆனந்தமே!

- தேசப்பியா

மறக்க முடியாத மாமன்னன் ராஜேந்திர சோழன்!



தனது ஆயுட்காலத்தில் 65 ஆண்டுகளை போர்க்களத்தில் செலவிட்டவர்.. 35 நாடுகளை போரில் வெற்றி கண்டவர்*..

அவரது போர்ப்படையில் 60,000 யானைகளும், 5 லட்சம் குதிரைகளும் இருந்ததாக செப்பேடுகள் கூறுகின்றன..

யானைப்படை மற்றும் குதிரைப் படையே இலட்சக் கணக்கில் வைத்திருந்தவனின், காலாட் படை எவ்வளவு இருந்திருக்க வேண்டும்??

தனது பதினேழாம் வயதில், இளவரசனாக இருந்து ராஜேந்திர சோழன் வென்ற போரில் அவனுடன் இருந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை 90,000...

1016 ஆண்டுக்கு பிறகு சோழர் படை முழுவதும் அவன் கட்டுப்பாட்டில்தான் இருந்தது.. சுமார் 20 லட்சம் வீரர்கள் அவன் படையில் இருந்தனர்..

தஞ்சை டெல்டா மாவட்டங்கள் விவசாயத்தில் உயர்ந்து நின்றதற்கு இராஜேந்திர சோழனே முதன் முதற் காரணம்...

எதிரிகள் தன் நாட்டைத் தாக்கி அழிக்க நேரிட்டால், தஞ்சையின் நெற்களஞ்சியங்கள் எல்லாம் அழிந்துவிடும் என்ற ஒரே காரணத்திற்காக தனது தந்தை ராஜ ராஜ சோழன் ஆட்சி செய்த தஞ்சை மண்ணிலிருந்து ஜெயங்கொண்ட சோழ புரத்திற்கு தனது தலைமை இடத்தை மாற்றினான் ராஜேந்திரசோழன்...

உழவர்களின் மேல் அவ்வளவு வாஞ்சை !!!

ராஜேந்திர சோழன் தன் படைகள் ஓய்வு எடுப்பதற்காக காடுகளை வெட்டி சீர் படுத்தினான் என்பதற்கு இன்றைய அரியலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள "படை நிலை காடுவெட்டி" என்ற ஊரே சாட்சியம்...

ஆறாயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ள ஒரு நாட்டை, பத்தாயிரம் போர் கப்பலுடன் வெற்றி பெற்றான் என்பது நம் கற்பனைக்கு எட்டாதவை...

தற்போதைய இந்தோனேஷியா, மலேசியா, சீனா, கம்போடியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளை கப்பல் படையால் வென்றெடுத்த மாவீரன் அவன்... அதுவும் குறிப்பாக ஸ்ரீவிஜய நாடு பெரும் வணிக நாடாக விளங்கியது.. உலகிலுள்ள பல வணிகர்களும் அங்கு வந்து போவது வழக்கம்.. நாட்டின் பொருளாதாரமான வணிகத்தை காப்பாற்ற எப்போர்ப்பட்ட போர்வீரர்கள் அவசியம்?? அப்படிப்பட்ட சிறந்த போர்வீரர்களை துவம்சம் செய்து பல நாட்டு வணிகத்தை கைப்பற்றியவன் ராஜேந்திர சோழன்.. தமிழக வாணிப செட்டியார்கள், அவன் காலத்தில்தான் உலகம் முழுவதும் பயணம் செய்து பெரும்பணம் ஈட்டினர்...

நமது அறிவுசார் காப்பியங்களான, தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம், சிவபுராணம், திருக்குறள், மன்னின் நூல்கள் உள்ளிட்ட பலவற்றையும் பாடசாலைகள் அமைத்து அதன் மூலம் பாதுகாத்தவன் அவன் நம்முடைய இளைஞர்களுக்கு தமிழர்களின் முந்தைய வரலாறு தெரியாது அதை தெரிந்து கொள்வதற்கான சூழல் அவர்களுக்கு உருவாகவில்லை எனவே இது போன்ற மாமன்னர்களின் வரலாற்றை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் குழந்தைகளிடத்திலும் மாணவர்களிடத்திலும் எடுத்துச் சொல்லி எதிர்காலத்தை செம்மையான காலமாக மாற்றும் பொறுப்பு நமக்கு உண்டு.

- தீ.கவின், பண்டுட்டி



தரை அடங்கியும் காலிய சூத்தரையையும்!

கதாநாயகி அறிமுகம் என்பது நாம் தமிழ்த் திரைப்படங்களில் பல முறை பார்த்த காட்சி தான். இன்னும் ஒரு முறை பார்ப்போமே! முதலில் இரு கொலுசு போட்ட கால்கள் குடுகுடுவென்று ஓடி வரும். பிறகு வளையல் அணிந்த இரு கைகள் விளக்கேற்றும். பின் காதுகளையும் கண்களையும் காட்டுவார்கள். ஆஹா! இவ்வளவு அழகா? எப்போது தான் முகத்தைக் காட்டுவார்களோ என்று நினைக்கும் போது முகத்தைக் காட்டுவார்கள். பார்த்தால் வடநாட்டுப் பெண்ணாயிருப்பாள். அவள் உடுத்தியிருக்கும் அந்தத் தாவணிக்கும், அந்த முகத்திற்கும், அவள் நிற்கும் ஆண்டிப்பட்டிக்கும் ஒட்டவே ஒட்டாது. இப்படி, வட நாட்டிலிருந்து இந்தி பேசும் பெண்களையும், வெளி நாட்டிலிருந்து ஆங்கிலம் பேசும் பெண்களையும் கொண்டு வந்து கறுப்புச் சாயம் அடித்தது தான் இன்றைய இயக்குனர்களின் சிந்தனை.

ஒரு எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தி ஒரு பெண்ணை உலகிற்கு எப்படி அறிமுகப்படுத்துவது என்ற யுக்தியை முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே திருக்கூட ராசப்பக் கவிராயர் தன்னுடைய குற்றாலக் குறவஞ்சியில் சொல்லிவிட்டார். திரைப்படம் போலவே இருக்கும் அந்தக் காட்சி. குற்றாலம் தான் கதாநாயகியின் ஊர். சிலுசிலுவென்ற அருவி. சாரல் காற்று. சற்றே கற்பனை செய்து கொள்வோமே! ஒரு பெண் தன் தோழியோடு தெருவில் பந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறாள். கவிஞர் அந்தப் பக்கமாக நடந்து செல்கிறார். இந்தப் பெண் பந்து விளையாடுவதைப் பார்க்கிறார்.

பந்தை அடித்து அடித்து விளையாடுவதால், அவளுடைய உள்ளங்கை சிவந்திருக்கிறது. அந்தச் சிவந்த கை தான் அவருக்கு முதலில் தெரிகிறது. கை நிறைய வளையல்களை அணிந்திருக்கிறாள். வளையல்கள் க்லிங் க்லிங் என்று சத்தம் போடுகின்றன. கம்மா இல்லை. என் தலைவி தான் ஜெயிக்கப் போகிறாள் என்று எதிரில் விளையாடும் பெண்ணுக்குச் சவால் விட்டு, வெற்றி! வெற்றி! என்று சத்தம் போடுகின்றன. காலில் சிலம்பும் தண்டையும் அணிந்திருக்கிறாள். அவை இரண்டும் ஐயோ! இப்படிக் குதித்துக் குதித்து விளையாடுகிறாளே! மெலிந்து போய் விடுவாளே! என்று கவலைப்பட்டிக் கொண்டே அவளோடு சேர்ந்து குதிக்கின்றன.

காதுகளில் பெரிய ஜிமிக்கி கம்மல் அணிந்திருக்கிறாள் (ஓ! அதெல்லாம் முந்நூறு ஆண்டுப் பழக்கமோ!).

அவளுக்கு மீன் போன்ற பெரிய கண்கள். பெரிய கருவிழிகள்! விளையாடுகையில் அவளது விழிகள் அங்குமிங்கும் ஓடுகின்றன. அப்படி வலது புறம் காது வரை சென்று வலது விழி அவளுடைய வலது ஜிமிக்கியைப் பிடிக்கப் பார்க்கிறது. முடியவில்லை. உடனே இடது விழியிடம் சொல்கிறது. என்னால் முடியவில்லை. நீ இடது பக்க ஜிமிக்கியைப் பிடிக்க முடிகிறதா பார் என்று. இப்படி வளையல்கள் வெற்றிக் களிப்பில் ஆட, சிலம்பும் தண்டையும் வருந்தியாட, கருவிழிகள் ஜிமிக்கியோடு ஓடிப் பிடித்து விளையாட அந்தப் பெண் பந்து விளையாடுகிறாள்.

இவ்வளவு அழகாக இருக்கிறாளே! இவளைக் கண்டால் இந்த உலகம் என்ன பாடு படுமோ என்று நினைத்தபடி அந்தக் கவிஞர் (திரிசூட இராசப்பக் கவிராயர்) அவள் முகத்தைப் பார்க்கிறார். பார்த்தால் மகாலட்சுமி போல இருக்கிறாள். அவள் பெயர் வசந்தவல்லி. இவ்வளவு சவுந்தரியமாக இருப்பதால், வசந்தசவுந்தரி என்று பெயர் வைத்து இந்தக் கவிதையை எழுதுகிறார். இது தான் பாட்டு.

குற்றாலக் குறவஞ்சி

செங்கையில் வண்டு கலின் கலின் என்று செய்கு செயம் என்றாட இடை

சங்கதம் என்று சிலம்பு புலம்பொடு தண்டை கலந்தாட இரு

கொங்கை கொடும்பகை வென்றனம் என்று குழைந்துகுழைந்தாட மலர்ப்

பைங்கொடி நங்கை வசந்த சவுந்தரி பந்து பயின்றாளே!

பொங்கு கனங்குழை மண்டிய கெண்டை புரண்டு புரண்டாடக் குழல் மங்குலில் வண்டு கலைந்தது கண்டு மதன்

வண்டு கலைந்தது கண்டு மதன்சிலை வண்டோட இனி

இங்கிது கண்டல கென்படு மென்படு மென்றிடை திண்டாட மலர்ப் பங்கய மங்கை வசந்த சவுந்தரி பந்து பயின்றாளே!

- ஜெயா மாறன்
அடலாண்டா, அமெரிக்கா



நாமே தயாரிக்கலாம் ஷாம்பு!

பெண்களுக்கு அழகுக்கு அழகு சேர்ப்பது அவர்களின் தலைக் கூந்தல். கூந்தலுக்கு இயற்கையிலேயே மனம் உண்டா என்ற விவாதம் சினிமாவில் நடந்ததை நாம் பார்த்து ரசித்து இருக்கிறோம். பெண்கள் தங்கள் கூந்தலுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதில் முதன்மையானவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

நம்முடைய தலைமுடியில் ஏகப்பட்ட பிரச்சனை. நிறைய முடி கொட்டுது. புதிய முடி வளர மாட்டேங்குது. முடி அடர்த்தியாக இல்லை. அரிப்பு பிரச்சனை, என்று சொல்லிக் கொண்டே செல்லலாம். இப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகள் வருவதற்கு நிறைய காரணங்களை நாம் சொல்லலாம். ஆனால் அதில் முதல் காரணமாக இருப்பது நாம் தலைக்கு பயன்படுத்தும் செயற்கையான பொருட்கள். தலைக்கு தேய்த்துக் குளிக்க சுலபமாக இருக்கிறது என்று செயற்கை பொருட்கள் அதிகம் நிறைந்த ஷாம்புவை பயன்படுத்துகின்றோம். ஷாம்பு போட்டால் தான் மனதுக்கு திருப்தியாக இருக்கிறது. தலைக்கு குளிக்கும் போது ஷாம்பு இல்லை என்றால் அது நமக்கு ஒரு மனநிறைவை கொடுக்கவே கொடுக்காது. ஷாம்புவுக்கு நாம் அவ்வளவு அடிமையாகி விட்டோம். சரி என்னதான் விலை உயர்வான ஷாம்புவாக இருந்தாலும் அதில் ஒரு சில கெமிக்கல் கலக்கப்படும். ஏனென்றால், அப்போதுதான் அது கெட்டுப் போகாது. இப்படிப்பட்ட ஷாம்புவை வாங்கி நாம் பயன்படுத்துவதற்கு பதில் இயற்கையான முறையில் செம்பருத்தி பூவை வைத்து நம்முடைய வீட்டிலேயே சுலபமாக ஷாம்பு தயாரிக்கலாம்.

இந்த ஷாம்புவுக்கு நமக்கு தேவையான பொருட்கள் பூந்திக்கொட்டை 5, சீயக்காய் 5, வெந்தயம் 1 ஸ்பூன், செம்பருத்திப்பூ 5 லிருந்து 7.

இதில் பூந்திக்கொட்டையை இடித்து உள்ளே

இருக்கும் கொட்டையை நீக்கிவிட வேண்டும். மேலே இருக்கும் அந்த தோலை மட்டும் தான் குறிப்புக்கு பயன்படுத்தலாம். பிறகு செம்பருத்தி பூ காம்பு மற்றும் மேலே இருக்கும் மகரந்தங்களை நீக்கி விடுங்கள். அந்த செம்பருத்தி பூ இதழ்கள் மட்டும் நமக்கு தேவை.

முந்தைய நாள் இரவே ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொங்க. அதில் பூந்தி கொட்டையின்தோல், சீயக்காய், வெந்தயம், செம்பருத்தி பூ, இந்த நான்கு பொருட்களையும் போட்டு 1/2 லிட்டர் அளவு தண்ணீரை ஊற்றி ஒரு மூடி போட்டு ஊற வைத்து விடுங்கள். இரவு முழுவதும் இது ஊறட்டும் மறுநாள் காலை எழுந்து இதை அப்படியே ஒரு கடாயில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

மிதமான தீயில் கொதிக்கட்டும். 7 லிருந்து 8 நிமிடம் இந்த தண்ணீர் கொதிக்கும் போது நாம் இதில் சேர்த்து இருக்கும் பொருட்களின் சத்துக்கள் எல்லாம் அந்த தண்ணீரில் இறங்கி விடும். பிறகு இது ஆறியதும் வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றினால் சூப்பரான செம்பருத்தி பூ ஷாம்பு தயார். இது பார்ப்பதற்கு சிவப்பு நிறத்தில் ரொம்ப ரொம்ப அழகாக இருக்கும்.

கருகருவென படர்ந்த கடல் அலைப் போல அலை பாயும் கருங்கூந்தலை பெற இந்த எண்ணெய் உங்களிடம் இருந்தாலே போதும். உங்கள் முடியின் அழகை பார்ப்பவர் யாராயினும் ஒரு கணமாவது அதிசயிக்காமல் இருக்கவே முடியாது. மேலே சொன்ன அளவுகளில் ஷாம்புவை தயார் செய்தால் இரண்டு பேரிலிருந்து மூன்று பேர் தாராளமாக தலைக்கு தேய்த்து குளிக்கலாம். இதை வெளியில் வைத்தால் இரண்டு நாட்கள் தான் நன்றாக இருக்கும். ஃபிரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை வைத்து பயன்படுத்த முடியும்.

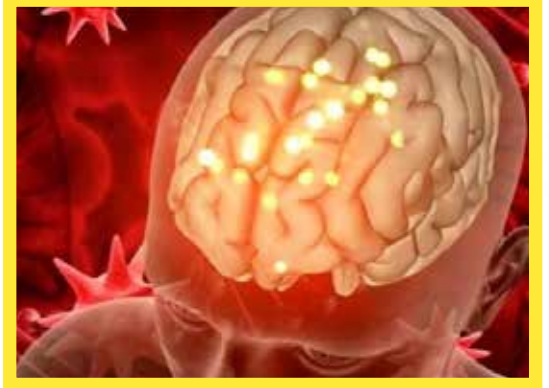
- ஸ்ரீனி, பெங்களூர்

தலைவலி வருவது ஏன்?

தலைவலி என்றாலே உடனே மாத்திரை போடும் பழக்கம் பலரிடம் உள்ளது. அதுவும் பலரிடமும் கைவசம் இருக்கும் தலைவலிக்கு வலி நிவாரணியாக விழங்கும் “டெய்ன்கில்லர்” எல்லாம், உடலுக்கு கேடானது. 40 வயதைத் தாண்டினால், நரம்புத் தளர்ச்சியில் கொண்டு போய் விட்டு விடும் என்பது பலருக்கு தெரிவதில்லை. அதிலும், “மைக்ரேன்” என்று சொல்லப்படும், ஒற்றைத் தலைவலி வந்து விட்டால் போதும், உயிரே போகும் அளவுக்கு வலி இருக்கும்.

தலைப்பகுதியில் இருக்கும் ரத்த நாளங்களில், ரத்த ஓட்டம் சீரற்று இருப்பதன் காரணமாகவே, தலைவலி ஏற்படுகிறது. ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருந்தால், தலைவலி வராது. பெரும்பாலும், மன அழுத்தம் காரணமாக ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது, தலைவலி அதிகமாக இருக்கும். அடிக்கடி தலைவலி ஏற்பட்டால், முதலில் ரத்த அழுத்தத்தைச் சோதிக்க வேண்டும். கணினி, மொபைல் என எலக்ட்ரானிக் பொருட்களுடன் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவழிப்பவர்களுக்கு, கண்களில் உள்ள நரம்புகள் பாதித்து, பார்வை மங்கலாகும். அதன் அறிகுறி தான் தலைவலி.

கண்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் தான் தலைவலி வருகிறது. அரைமணி நேரத்துக்கு ஒரு முறையேனும், இரண்டு நிமிடங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வு தர வேண்டும். கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு கொடுத்தாலே, தலைவலி வராமல் தடுக்க முடியும். சைனஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு, காலை எழுந்ததும் தலைபாரம் ஏற்படும். நேராக நின்றால் தலை வலிக்காது. ஆனால், குனிந்தால் தலைவலி ஏற்படும். சைனஸ் பிரச்சனையால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்க, மாத்திரை மருந்துகளைக் காட்டிலும், அவர்ஜியைத் தவிர்ப்பதும், யுகலிப்டஸ் தைலம் கலந்து, ஆவி பிடிப்பதும் நல்ல பலன் தரும்.



மூன்று நாட்களுக்கு மேல் தலைவலி இருந்தால், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மைக்ரேன் தலைவலி ஏற்பட குறிப்பிட்டு எந்தக் காரணங்களையும் சொல்ல முடியாது, மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் ஏதேனும் பிரச்சனை வந்தாலோ, மூளையில் இருக்கும் வேதியியல் ரசாயனங்கள் சரியான விகிதத்தில் சுரக்கவில்லை என்றாலோ, மைக்ரேன் தலைவலி வரும்.

தினமும் காபி அருந்தினால் தலைவலி நிற்கிறது என்று, தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காபி அருந்திக் கொண்டே இருப்பதும் தவறு. இது சுழற்சியாக மாறி, காபி அருந்தா விட்டால் தலைவலி ஏற்படும் சூழ்நிலையை உருவாக்கிவிடும். சிறு வயதில் இருந்தே சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதையும், எட்டு மணி நேர முறையான தூக்கத்தையும் கடைப்பிடித்தால், தலைவலி வராமல் தடுக்க முடியும்.

தலைவலி என்பது அலட்சியப்படுத்தக் கூடிய நோய் அல்ல. உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். மைக்ரேன் வராமல் தடுக்கக்கூடிய மருந்துகளை, மருத்துவ ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



தேவையான பொருட்கள்: பலாச்சுளைகள் - 25, வெல்லம் - 250 கிராம், துருவிய தேங்காய் - 1 கப், ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு, நெய் - சிறிதளவு, கொழுக்கட்டை மாவு - 250 கிராம்.

செய்முறை: முதலில் பலாச்சுளைகளை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு ஒன்று இரண்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து வெல்லம் சேர்த்து சிறிதளவு சுடுதண்ணீர் சேர்த்து இளம் பாகுவாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு அதை வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு வடிகட்டிய வெல்லம் பாகுவில் நாம் அரைத்து வைத்துள்ள பலாச்சுளைகளை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும் . அதன் பிறகு துருவிய தேங்காயையும் அதனுடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும் . கட்டிப்பதம் வரும்போது சிறிதளவு ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கட்டிப்பதம் வந்தவுடன் அடுப்பை அணைக்கவும்.

பிறகு கொழுக்கட்டை மாவில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து சுடு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். கடைசியாக சிறிதளவு நெய் சேர்த்து பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிசைந்த

மாவை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். அரை மணி நேரம் கழித்து நாம் ஊறவைத்த மாவை எடுத்து நாம் விரும்பும் வடிவங்களில் கொழுக்கட்டைகளை செய்து கொள்ளவும். பிறகு நாம் செய்து வைத்துள்ள பலாப்பழம் வெல்லம் தேங்காயுடன் சேர்த்து செய்த பூரணத்தை உள்ளே வைத்து கொழுக்கட்டை செய்து கொள்ளவும். பின்பு இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். பிறகு ஆறிய பின்பு அதை வெளியே எடுக்கவும். இப்பொழுது சூடான , அட்டகாசமான, சுவையான, அசத்தலான பலாப்பழ கொழுக்கட்டை ரெடி.

பலாப்பழத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: இதில் வைட்டமின் கி , வைட்டமின் சி, தயாமின் பொட்டாசியம் , கால்சியம் , இரும்புச்சத்து மற்றும் ஜிங்க் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. இதில் கலோரிகள் கிடையாது.

வெல்லத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: வெல்லத்தில் இரும்பு சத்துக்கள் அதிகம் அடங்கியுள்ளன. 100 கிராம் வெல்லத்தில் மாவு சத்து 95 மில்லி கிராம் , சுண்ணாம்புச் சத்து 80 மில்லி கிராம் , பாஸ்பரஸ் 40 மில்லி கிராம் , இரும்பு 2.64 மில்லி கிராம் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

Dear Friends!

I am Dr. Srinivas. I am working as Medical Director for a Pharmaceutical company. I would like to make a small request to you. Before that, I would like to share a small piece of information with you.

Many of you might have read today's newspapers that EMRI results say, majority of people having Heart Attack are less than 50 years old. You will be surprised to know the culprit is Palm Oil. It's far far more dangerous than Alcohol and Smoking put together. India is the highest importer for Palm oil in this world. The Palm oil mafia is very very big. Our children, who are the future, are at a big risk.

There is no fast food available in this country without Palm Oil. If you go to our grocery store, try to pick up a children's edible food without Palm oil - you will not succeed. You will be interested to know even Biscuits of big companies are made from it, and similarly all chocolates. We are made to believe they are healthy, but we never knew

Protect OUR children

about the killer Palm oil or Palmitic acid. The big companies like Lays use different oil in Western Countries and Palm oil in India just because it is Cheap. Each time our child eats a product with Palm Oil, the brain behaves inappropriately and signals to secrete fat around and in the Heart. This leads to Diabetes at a very young age. The World Economic Forum has projected that 50 percent of people who Die at young age will die of Diabetes and Heart Disease. The Palm Oil mafia has made our Children addicted to Junk Food, leaving the fruits and Vegetables aside, which are Heart protective. Next time you buy something for your child, see the label of the product. If it has Palm oil or Palmitic acid, avoid buying it! We, have written to our Hon'ble Prime Minister and are also in the process of making similar letters from 1 Lakh Doctors across India to take some action to secure our future generations. Once again I want to emphasize on impending danger to our children.

Pls protect our Children. They are the future of our Country! Please forward this message.



வீடுகள் கட்டுவது பஸவகை! ஓவ்வொன்றும் ஒரு வகை!

இன்றைய சூழலில், நாம் வாழ்வதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு அறை என்று மட்டுமில்லாமல், அதுவே மனித வாழ்வின் ஒட்டுமொத்த தேவைகளுக்கும் போதுமானதாகவும் இருக்கிறது என்றும் நாம் பார்க்க முடிகிறது.

சரி... பொதுவாக வீடு என்று சொன்னால் அதில் பல வகை இருக்கிறது. 1BHK ன்னு சொல்றோம். நகர்ப்புறங்களில் இந்த மாதிரி வீட்டை நாம் அதிகமா காணமுடியும். புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்தவங்களுக்கும், புதுமணத் தம்பதிகளுக்குமென்று சிறு குடும்ப அமைப்புக்கு ஏற்றவாறும், எளிய வாடகைக்கு கிடைக்கிற மாதிரியும் வடிவமைத்துக் கட்டிக் கொள்கிறார்கள். இதை பட்ஜெட் வீடு என்று கூட சொல்லலாம். அடுத்து, பிள்ளைகள் அதிகமாகும்போது 2 ன்பிரிஞ்சு 3BHK ன்னு வடிவமைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அடுத்து, இரட்டை குடும்ப வீடு: ஒரே வீட்டில் ஒரே கிச்சன் அமைப்பில் இரண்டு குடும்பங்கள் அதாவது தாய் தந்தையும், மகனும் மருமகனும் ஒன்றாய் வாழ்வதற்கேற்றவாறு duplex என்று வடிவமைத்துக் கொள்கிறார்கள். அடுத்து, பல்வேறுபட்ட குடும்பங்கள் ஒன்று சேர்ந்து, ஒரே காம்ப்வுண்டில் குடியிருக்கிற மாதிரி, அபார்ட்மெண்ட் கட்டி அதில் தேவைப்படும் எல்லா அடிப்படை வசதிகளையும் அதாவது, குழந்தைகள் விளையாட்டுத் திட்டம், நடைப் பயிற்சிப் பாதை, நூலகம், வாகன நிறுத்தம், கழிவு நீர்ப்பாதை, குடிநீர் வசதி போன்றவைகளை, பொதுவாக செலவு கூட்டாக நிர்வகித்துக்கொள்கிறார்கள். வீடு கட்டும் நிலத்தின் விலை மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால், பலர் ஒன்றிணைந்த உரிமையாளர்களாக ஒன்றுசேர்ந்து, கூட்டுரிமச் சொத்தாக இடத்தை விலைக்கு வாங்கி, தொகுப்பு வீடுகளாக பல அடுக்குகளாக கட்டிக் கொள்வதை நாம் காணலாம். நகர்ப்புறங்களில் அதிகம் பேர் இதில் ஆர்வமாக இருப்பதையும் நம்மால் பார்க்க முடியும். அதுமட்டுமின்றி, இந்த மாதிரி அபார்ட்மெண்ட் வீடுகளில் முதலீடு செய்து, அந்த வீட்டை வாடகைக்கு விட்டு தன் முதலீட்டிற்கு பாதுகாப்பான வழியைத் தேடிக்கொள்வதற்கு மக்களுக்கு மிகுந்த ஆர்வமாகவும், வசதியாகவும் இருக்கிறது.

புதிதாக நகர்ப்புறத்துக்கு குடி வருகிறவர்களுக்கு இந்த அபார்ட்மெண்ட் வீடுகள், எளிதாக மாத வாடகைக்கு



கிடைப்பது ஒரு பெரிய சமூக உதவியாகவும் அமைந்து விடுகிறது. அடுத்து, வரிசை வீடுகள் என்று நாம் பார்க்கலாம். அப்பார்ட்மெண்ட்டைப் போலவே, பொதுவான அடிப்படை வசதிகளோடு, தனித்தனி குடும்பங்கள் ஒன்றிணைந்து ஒரே காம்ப்வுண்ட்டுக்குள், எல்லா வீடுகளும் ஒரே வடிவமைப்பில் வரிசையாக இருக்குமாறு கட்டிக்கொள்வதாகும். இதில், வீட்டின் உட்புறத்தை வேண்டுமானால் வாங்குபவர் தன் விருப்பத்திற்கேற்ப வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். கிராமப்புறங்களில் ஒரு பண்ணை வீடு என்பது, பரந்த நிலப்பரப்பில், பராமரிப்பு மிகுந்த தோட்டத்தின் மத்தியில் அமைவதாக இருக்கிறது. இந்தப் பண்ணை வீடுகள் பெரும்பாலும் குடும்பத்தினருடன் அடிக்கடி சென்று மிகுந்த ஆடம்பரத்துடன், சில நாட்கள் அங்கு தங்கி ஓய்வெடுக்கும் வகையில் கட்டப்படுகிறது.

சமீப காலமாக நகர்ப்புறத்தில், பண்ணை வீடுகள் பற்றி நிறைய விழிப்புணர்வு இருக்கிறது.

பெரும்பாலும் நகரங்களில் குடும்பத்தோடு மகிழ்ச்சியான பொழுதுகளை உருவாக்கிக்கொள்ளும் வாய்ப்பு மிகவும் அரிதாகவே இருப்பதால், வாகன இரைச்சல் மற்றும் ஜன நெருக்கடியின் சவசலப்புகளிலிருந்து முற்றிலுமாக விலகி, நிம்மதியாக,

திறந்தவெளி இயற்கைக் காற்றோடு ஓய்வெடுக்கவும், புத்துணர்ச்சி பெறவும், தொலைதூரப் பகுதிகளில் பரந்துவிரிந்த நிலத்தை வாங்கி, பின்பு நன்கு திட்டமிட்டு, நீண்ட வரண்டா, வளைந்த மற்றும் வேலைப்பாடு மிகுந்த வாசற் கதவுகள், சிறந்த உள் அலங்கார வேலைப்பாடு கொண்ட சுவர்கள், சீலிங்குகள், உயர்ந்த மர வேலைப்பாடுகள், உள் திரையரங்கம், சுற்றிலும் தோட்டம் அழகுச்செடிகளையும், நீச்சல் குளம் போன்றவற்றை வடிவமைத்து உருவாக்கிக்கொண்டு தன் குடும்பத்தோடு விடுமுறை தினங்களைக் களித்து மகிழ, பெரும் பொருட்செலவில் கட்டிக்கொள்கிறார்கள்.



எம்.சிக்கந்தர் ஷா
உரிமையாளர், அபு கன்ஸ்ட்ரக்ஷன்ஸ்
சென்னை

நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?



ஒரே நாடு! ஒரே தேர்தல்!

துடுப்பதி ரகுநாதன்

இன்று இந்தியாவில் இருக்கும் அனைத்து அரசியல் கட்சித்தலைவர்களும் எங்கு பேசினாலும் இன்றைய ஆளும் கட்சியினரின் புதிய கண்டு பிடிப்பு கொள்கையான ஒரே நாடு! ஒரே தேர்தல்! பற்றித் தான்! தமிழ் நாட்டில் பல எதிர் கட்சிகள் இருக்கின்றன! கடந்த சட்ட மன்றத் தேர்தலில் அவைகள் தங்கள் அனைத்து பலங்களையும் திரட்டி இன்றைய ஆளும் கட்சியை தமிழ் நாட்டிலிருந்தே அப்புறப்படுத்த கடுமையாக போராடின!

மக்கள் எண்ணம் வேறு மாதிரி இருந்தது! ஒரு ஜனநாயக நாட்டில் அடுத்த தேர்தல் வரை எதிர் கட்சிகள் பொறுமையாக இருந்து, ஆளும் கட்சி செய்யும் தவறுகளை அவ்வப்பொழுது மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லி, அடுத்த தேர்தலில் தங்களுக்குப் பிடிக்காத ஆட்சியை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்! அது தான் நாகரிகம்!

சில உணவு விடுதிகளுக்கு முன்னால் குப்பைத் தொட்டி வைத்திருப்பார்கள்! சாப்பாடு நேரத்தில் ஹோட்டல் பணியாளர்கள் வாடிக்கையாளர்கள் சாப்பிடச் சாப்பிடச் எச்சிலைகளை கொண்டு வந்து போடுவார்கள்! பாவப்பட்ட சில நாய்கள் ஓடிப் போய் அந்த எச்சிலைகளில் ஏதாவது கிடைக்குமா என்று பார்க்கும்.

தங்களுக்கு சாதகமாக இருக்கும் நினைத்த நேரத்தில் தேர்தலைக் கொண்டு வர வேண்டும் என்று ஒன்றிய அரசு நினைப்பது அநாகரிகம்! எதிர் கட்சிகளும் அப்படி எதிர் பார்க்கக் கூடாது! தமிழ் நாட்டு வாக்காளர்களும் சாதாரணமானவர்கள் அல்ல! ஒவ்வொரு தேர்தலிலும் அப்படியே ஆட்சியை தலைகீழாக மாற்றக் கூடியவர்கள்!

அதை கடந்த பல தேர்தல்களில் நாம் அதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

வட இந்திய உயர் ஜாதித் தலைவர்கள் பலருக்கு வெளியில் வாய் திறந்து சொல்ல விட்டாலும் கடந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் தமிழ் நாட்டில் பெரியார், காமராசர் போன்ற சிலர் பிறந்து நாட்டை குட்டி சவராக்கி விட்டுபோய் விட்டார்கள் என்பது அவர்கள் எண்ணமாக இருக்கிறது.

ஒருவன் கோவணத்தைக்கட்டிக் கொண்டு தெருவில் அலைந்து பிச்சை எடுத்து கொண்டிருந்த குழந்தைகளை எல்லாம் சோறு போடுகிறேன் என பள்ளிக் கூடங்களுக்கு கூட்டிக் கொண்டு வந்து படிக்க வைத்தான்.

இன்னொருத்தன் அதற்கு மேலே! யார் மேலே பட்டால் தீட்டு என்று நாம் உடனே போய் குளித்துக் கொள்வோமோ அவர்களை எல்லாம் நடு ஊரில் விட்டு படிக்க வைத்து தமிழ் நாட்டையே நாசப் படுத்தி விட்டான்.

அதற்கு ஏற்றால் போல் பாட்டு எழுத ஒரு பைத்தியகாரன் தமிழ் நாட்டில் தோன்றினான். இந்தியா சுதந்திரம் அடையும் முன்பே "எல்லோரும் சமம் என்பது உறுதியாச்சு! ஆடுவோமே பள்ளு பாடுமே!" என்று எழுதி வைத்து விட்டுப் போய் விட்டான்.

எல்லோரும் சமம் என்று யார் இவர்களிடம் வந்து சொன்னார்கள்? எல்லா மொழியும் சமம்! எல்லா மதமும் சமம் என்று நினைக்கும் நிறைய பேர்கள் தமிழ் நாட்டில் இன்று உருவாகி விட்டார்கள்! அவர்களை களை எடுக்க வேண்டும்! அது தான் அவர்கள் எண்ணமாக இருக்கிறது.

அதற்காக அரும்பாடு பட்டு வட இந்தியாவில் செல்வாக்கோடு இருக்கும் உயர் ஜாதியைச் சேர்ந்த பல தலைவர்கள், ஒன்றிய அரசை கைக்குள் வைத்துக் கொண்டு! பல திட்டங்களை கொண்டு வருகிறார்கள்.

அவர்கள் எண்ணம் இந்தி மொழி பேசும் இந்து மதத்தினர் வாழும் நாடு இந்தியா என்று உலகுக்கு பிரகடணப் படுத்த வேண்டும் என்பதே! அதற்காக கொண்டு வரும் திட்டங்களில் ஒன்று தான் ஒரே நாடு! ஒரே தேர்தல்! என்பதும். தமிழ் நாடு முதல்வர் நேற்று சொன்னது போல் விரைவில் இந்தியாவில் அதிபர் ஆட்சியைக் கொண்டு வரலாம்! எல்லா மொழியும், எல்லா மதமும் சமம் என்பது தான் இந்திய ஒருமைப் பாட்டின் அச்சாணி என்று புரிந்து நமக்கு இந்திய அரசியல் சாசனத்தை தந்து விட்டுப் போன அந்த அம்பேத்கர் நினைவு நமக்கு இருந்தால் மட்டுமே, உயர் ஜாதி, மத அரசியலில் இருந்து இந்தியர்கள் தங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்!



நாட்டின் வளர்ச்சியும் நமது சுற்றுசூழல் கல்வியும்!!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

உலகெங்கும், சுற்றுசூழல் மாறி வரும் ஒரு வேறு பட்ட நிலையினை நாம் இந்த ஆண்டு ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்களில் கூட, கண்டு வந்தோம்!

அல்லவா! அதிக வெப்பநிலை, தீவிர மழை, ஒரு புறம் வறட்சி, வேறு சில இடங்களில் கடும் வெள்ளம்! கடந்த பல ஆண்டுகளாக சீரற்ற தட்ப வெப்பம் மாறுபாடுகள், பருவ கால மாற்றம் போன்றவை உலகில் பல சமுதாய, பொருளாதார பிரச்சினைகளை அதிகப்படுத்தியுள்ளது. 2015 ஆம் ஆண்டில் உலகின் வெப்ப நிலை 0.85°C உயர்ந்துவிட்டது. காற்றில் ஈரப்பதம், அழுத்தம்,, மழை பொழிவு மாறிவிடும் நிலையில், பசுமை குடும்ப வாயுக்கள் என்ற கார்பன் டை ஆக்சைடு, கார்பன் மோனோ ஆக்சைடு, மீத்தேன், அதிகம் ஆகி உலக வெப்ப நிலை உயர்வு பெற்றது நாம் உணர்வு பூர்வமாக அறிந்து வருகிறோம்! இதற்கு காரணம், உலகம் முழுவதும் ஏற்பட்டு வரும், அத்த அறிவியல் தொழில் நுட்பம் வளர்ச்சி, அதன் விளைவாக காற்று, நீர், மாசு பாடு, திடக் கழிவு அதிகரிப்பு, பிளாஸ்டிக் என்ற நெகிழி உற்பத்தி ஆகியவை ஆகும். மேலும் இயற்கை காடுகள் அழிவு, விலங்கு வேட்டை போன்ற சூழல் சீர்கேடுகளால் இயற்கை சமநிலை பாதித்து உணவு சங்கிலி, உணவு வலை என்ற நாம் நேரடியாக அறிய இயலாத கண்ணுக்கு புலப்படாத சூழல் செயல்பாடுகளிலிரும்பத்தகாத மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு விட்டது. இந்த பிரச்சனைகள் நாட்டு வளர்ச்சி விரைவில் நிகழுகையில், தடைகள் ஆகவும், மக்களின் ஆரோக்கியம், சுகாதார நிலை பாதிப்பு அடைவதால் சுற்றுசூழல் கல்வி இளைய தலைமுறை கற்று உணர்வு பூர்வமாக செயல் பட வேண்டிய அவசியம் உருவாகியுள்ளது

கல்லூரி, பள்ளி மாணவர்கள், தம் வாழ்க்கை தொடர, வேலை வாய்ப்புக்கு அத்தியாவசிய பாட திட்ட முறை மூலம் பயிலும் நிலை நாம் அறிவோம். ஆனால் சுற்றுசூழல் விழிப்புணர்வு கல்வி, பள்ளிகளில், 2002 ஆம் ஆண்டு, இந்திய அரசின் சுற்றுசூழல், பருவ கால மாற்ற வனத்துறை அமைச்சகம் துவக்கியது.

தேசிய பசுமை படை (NATIONAL GREEN CORPS) என்ற அமைப்பு ஒவ்வொரு மாவட்டத்தில் 250 பள்ளிகளில், ஏற்படுத்தி அப்பள்ளிகளின் ஆர்வம் உள்ள பொறுப்பாசிரியர்கள் 40 மாணவர்களை இணைத்து சுற்று சூழல் கல்வி கற்று கொடுக்கின்றனர். இவர்களை ஒருங்கிணைத்து, பயிற்சி அளிக்க, வழி காட்ட, மாவட்ட அளவில் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், சிறப்பாக செயல்படுகின்றனர். மாநில அளவில் சுற்றுசூழல் துறை, இயக்குனர் தலைமையில் பள்ளிக்கு ரூபாய் 5000/- நிதியுதவி அளித்து முக்கிய வழிகாட்டுதல், கல்விதுறை மாவட்ட முதன்மை கல்வி அலுவலர் மற்றும் மாவட்ட ழிநிசி ஒருங்கிணைப்பாளர், மாவட்ட சுற்று சூழல் மன்ற கல்வி துறை ஒருங்கிணைப்பாளர் ஆகியோர் மூலம் ஏறத்தாழ எட்டாயிரம் பள்ளிகளில் தேசிய பசுமை படை



மாணவர்கள் சுற்றுசூழல் கல்வி செயல்பாட்டுக்கல்வி முறையில் கற்கின்றனர். பள்ளிகளில் மாக்கன்று நடுதல், பாதுகாப்பு, நீர் மேலாண்மை, திடக்கழிவு, குப்பை மேலாண்மை, உயிரின வேற்றுமை அறிதல், பாதுகாப்பு செய்தல், ஆற்றல் மின்சாரம் சிக்கனம், ஆரோக்கிய உணவு முறைகள், பொது இடங்களில் தூய்மை பேணுதல், தனி நபர் சுகாதார நடை முறை, இயற்கை பகுதிகளில் களப்பயணம், வனவிலங்கு, பறவைகள் பற்றி அறிதல் ஆகிய பல்வேறு இயற்கை தொடர்பான சுற்றுசூழல் பகுதிகளை அவர்கள் கற்று செயல் பாடுகள் மேற்கொள்ள தேசிய பசுமை படை உதவி செய்கிறது.

நம் நாடு முன்னேற்றம் அடைகையில் தொழில் வளர்ச்சி பெருகும். வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரித்து, பொருளாதார நிலையில் மேம்பாடு எட்டும். ஆனால் வளர்ச்சியின்பக்க விளைவு களாய் மாசுபாடு, சீராய்கள், மக்கள் தொகை பெருகிய நிலையினால் ஆரோக்கியம் பாதிப்பு, இயற்கை பகுதி அழிவு, சமூக வேறுபாடு போன்றவை தவிர்க்க இயலாததாகிவிட்டது. எனவே இத்தகைய தீமை தரும் பாதிப்புகள் சமூகத்தில் பல்வேறு பிரச்சனைகளை உண்டாக்கி வருகிறது. ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் "நீடித்த நிலையான வளர்ச்சி" (SUSTAINABLE DEVELOPMENT) என்ற கோட்பாடு பின்பற்ற தயாராக நாம் இருக்க வேண்டும். நாடு வளர்ச்சி பாதையில் செல்லுகையில், ஆங்காங்கு சுற்றுசூழல் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் நம் அனைவராலும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. அதற்கு சுற்றுசூழல் கல்வி நம் எதிர் கால தலைமுறைக்கு தேவை ஆகும்.

நம் தமிழ்நாடு மாநில அரசு, இந்த சுற்று சூழல் கல்வியை மிகுந்த அக்கறை கொண்டு செயல்பட பல்வேறு சிறப்பு நடவடிக்கைகள் எடுத்து வருகிறது. பருவ கால மாற்ற விளைவுகளிலிருந்து நம் மனித குலம் தப்பிக்க, முக்கியமாக இயற்கை, வன சரணாலயங்கள், பேணுதல், பிளாஸ்டிக் ஒழிப்பு, குப்பை மேலாண்மை, காற்று மாசு, நீர் மாசு தவிர்த்து கொள்ளுதல் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தி வர சுற்றுசூழல் கல்வி மிகவும் அவசியம் ஆகும். நம் குழந்தைகளை இந்த வகை செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். எனவே தேர்வுக்கு மட்டும் தயார் செய்கின்ற அறிவு பொதிந்த, வெறும் மனப்பாடம் செய்யும் கல்வியாக பார்க்காமல், உணர்வு பூர்வ செயல்பாடுகளாக மேற்கொள்ள முயற்சி செய்தால், தனி நபர் மனப்பான்மை மாற்றவும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. அதன் மூலம் நம் உள்ளூர், கிராமம், நகரம், மாநகரம் ஓரளவு சுற்றுசூழல் பாதுகாப்பு செயல்பாடு என்ற நிலையில் முன்னேற்ற காலடி எடுத்து வைக்க இயலும். நாடு வளர்ச்சி, என்பதை வெறும் கட்டிடம், தொழில் மற்றும் போக்குவரத்து வளர்ச்சி, வருமானம் பெருக்குதல் மட்டும் அல்ல, மக்கள் மகிழ்ச்சி யோடு வாழ தூய்மை, இயற்கை பேணுதல் அவசியம் என உணர்வு கொள்ளுவோமா!?? நம்பிக்கையோடு காத்திருப்போம்!!!



எம் பதில்கள்

சிங்கப்பூரில் தமிழர் அதிபராக பொறுப்பேற்று இருக்கிறாரே?

வரலாற்றில் முதன்முறையாக.. சிங்கப்பூர் அதிபர் தேர்தலில் வெற்றிவாகை சூடியிருக்கிறார் ஒரு தமிழர்!

இந்திய அரசியலமைப்பு நடைமுறைப்படியே சிங்கப்பூர் அரசியலமைப்பும் நடைமுறையில் இருக்கிறது. சிங்கப்பூரில் அதிபர் முறை இருந்தாலும் அதிகாரங்களைப் பொறுத்தவரை பிரதமருக்கே அதிகமாக இருக்கும். செப்டம்பர் 13 ஆம் தேதியுடன் தற்போதைய அதிபரின் பதவிக்காலம் முடிவடைகிறது. அதற்கு முன்னதாக புதிய அதிபரை தேர்ந்தெடுப்பதற்கான நடைமுறைகள் தொடங்கின.

இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த தர்மன் உட்பட மூன்று பேர் இத்தேர்தலில் போட்டியிட்டனர். 1988 ஆம் ஆண்டு சிங்கப்பூர் வர்த்தக தொழில்துறை அமைச்சகத்தின் மூத்த பொருளாதார நிபுணரான நியமனம் செய்யப்பட்ட தர்மன் சண்முகரத்தினம் சிங்கப்பூர் எம்.பியாக கடந்த 2001 ஆம் ஆண்டு தேர்வு செய்யப்பட்டார். கல்வி, நிதி உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளின் அமைச்சராகவும் பதவி வகித்துள்ளார். இந்நிலையில் இன்று நடந்த தேர்தலில் சிங்கப்பூரின் 9 ஆவது அதிபராக தர்மன் சண்முகரத்தினம் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளதாக அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பு வெளியாகியுள்ளது. மொத்தமாக 70.4% வாக்குகளைப் பெற்று தர்மன் சண்முகரத்தினம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதாக அந்நாட்டு தேர்தல் துறை அறிவித்துள்ளது.



ஒரே நாடு, ஒரே தேர்தல் சாத்தியமா?

முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் தலைமையில் எட்டு பேர் கொண்ட குழு இதைப்பற்றி ஆராய அமைக்கப்பட்டுள்ளது. நாடு முழுவதும் ஒரே நேரத்தில் பாராளுமன்றத்துக்கும் சட்டமன்றத்துக்கும் நடத்தப்பட வேண்டிய தேர்தல் குறித்து தான் இந்த கேள்வி எழுந்துள்ளது.

1951 முதல் 1967 வரை இது சாத்தியமாக இருந்தது அதன் பின்னர் ஆங்காங்கே மாநில அரசுகள் கலைக்கப்பட்டதால் வெவ்வேறு காலங்களில் மாநில அரசுகளின் பதவிக்காலமும் பாராளுமன்றத்தின் பதவி காலமும் வித்தியாசப்பட்டன. எனவே இரண்டு தேர்தலும் ஒன்றாக நடத்த சாத்தியப்படவில்லை. தமிழகத்தில் 2021 திமுக ஆட்சிக்கு வந்துள்ளது. அதன்



பதவிக்காலம் ஐந்தாண்டு முடிய 2026 இல் சட்டசபை தேர்தல் நடத்தப்பட வேண்டும். அதே நேரத்தில் 2019ல் மத்திய அரசு புதிதாக அமைந்து அதன் பதவிக்காலம் 2024ல் முடிகிறது. இப்போது இரண்டுக்கும் தேர்தல் வைத்தால் தமிழக அரசு முன்னதாகவே இரண்டு ஆண்டு காலம் தன்னுடைய ஆட்சியை இழக்க நேரிடும். இதனால் தி.மு.க இதற்கு ஒப்புதல் தெரிவிக்கவில்லை. ஆனால் அதிமுக இதை ஆதரிக்கிறது. இதேபோல கடந்த வருடம் கர்நாடக மாநிலத்திற்கு தேர்தல் நடைபெற்றது ஒரே வருடத்தில் மீண்டும் தேர்தல் என்பது அந்த மாநிலத்தை குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி விடும். ஐந்து வருட ஆட்சிக்காலத்திற்காக மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அரசுகள் கலைக்கப்பட வேண்டும். இதில், அவை அமைக்கப்பட்டு எத்தனை ஆண்டுகள் முடிந்துள்ளன என்பதை கணக்கில் கொள்ள முடியாது. இதுபோல் செய்தால் எதிர்க்கட்சிகள் ஆளும் மாநிலங்களில் ஆட்சியில் இருக்கும் கட்சிகள் எந்த ஒத்துழைப்பும் அளிக்காது. மாறாக, இந்த முடிவுக்கு கடும்த எதிர்ப்பு தெரிவித்து நாடு முழுவதிலும் கொந்தளிப்பை உருவாக்கி விடும் ஆபத்து உள்ளது. எனவே இந்த தேர்தல் முறையைப்படியாகவே அமலாக்க சாத்தியம் உண்டு. உதாரணமாக, அடுத்த ஓரிரு மாதங்களில் ராஜஸ்தான், மத்தியபிரதேசம், சத்தீஸ்கர், தெலங்காணா, மிசோரம் ஆகிய மாநிலங்களில் சட்டப்பேரவை தேர்தல் நடைபெற உள்ளது. இதையடுத்து மக்களவைத் தேர்தலுடன் ஆந்திரா, ஒடிசா, அருணாச்சலப்பிரதேசம், சிக்கிம் ஆகிய 4 மாநிலங்களில் தேர்தல் நடைபெறும். இதைத் தொடர்ந்து, ஹரியாணா, மகராஷ்டிரா சட்டப்பேரவை தேர்தல்கள் நடைபெற உள்ளன. புதிய யூனியன் பிரதேசமான ஜம்மு காஷ்மீர் தேர்தலும் பாக்கி உள்ளது.

எனவே 12 மாநிலங்களிலும் மக்களவைத் தேர்தலுடன் சேர்த்து தேர்தல் நடத்தும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. இத்துடன், கடைசி ஒரு வருடம் அல்லது ஆறு மாதங்கள் ஆட்சிக் காலம் பாக்கி உள்ள மாநிலங்களையும் இந்த தேர்தலுடன் சேர்த்து நடத்தும் சாத்தியங்களும் உள்ளன. இந்தப் பட்டியலில், ஜார்க்கண்ட், டெல்லி மற்றும் பிறார இடம்பெற்றுள்ளன. இந்த 15 மாநிலங்களிலும் மத்தியில் ஆளும் கட்சிகள் மற்றும் எதிர்க்கட்சிகள் என இரு தரப்பினரின் ஆட்சிகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

வதாடர்ந்து இணையதளத்தை பயன்படுத்துவதால் வரும் பாதிப்பு கவலை அளிக்கிறதே?

குடிப்பழக்கம், புகைப்பிடிப்பது போன்ற போதைப் பழக்கங்களுக்கு மட்டுமே பெரும்பாலானோர் அடிமையாக இருப்பதாக கருதிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் இணையத்துக்கும், சமூக வலைதளங்களுக்கும் கூட ஏராளமானோர் அடிமையாக இருக்கின்றனர்.

தற்போது பலரது வாழ்வின் அங்கமாக இணையப் பயன்பாடு மாறிவிட்டது. ஒருவரை விமர்சிப்பதில் தொடங்கி, காதல், திருமணம் வரை இணையத்துக்கும், சமூக வலைதளத்துக்கும் இளைய சமுதாயத்தினர் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். சமூக வலைதளங்களிலும், ஆன்லைன் விளையாட்டுகளிலும் இரவு தூக்கத்தை தொலைக்கும் இளைஞர்கள், அதனால் மனஉளைச்சலுக்கும் உள்ளாகி வரு கின்றனர். "பள்ளிக் குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினர் இணையத்தைப் பயன்படுத்துவது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. ஆன்லைன் விளையாட்டுகள், சமூக வலைதளங்கள் மட்டுமின்றி, ஆபாச தளங்களிலும் இளைய தலைமுறை அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகின்றது. அத்தியாவசியமாக இருக்கும் ஒரு சேவை, அளவுக்கு மீறும்போது போதைப்பழக்கமாக மாறுகிறது. இதனால் தங்களது கடமைகளை மறக்கின்றனர். இணையம் இல்லாமல் இருக்க முடியாத நிலைக்குச் சென்றுவிடுகின்றனர்.



அவர்களிடம் இருந்து செல்போனைப் பறிக்கும்போது கடும் கோபத்துக்கு உள்ளாகி, கத்தத்தொடங்குகின்றனர். இவையெல்லாம் இணையப் பயன்பாட்டுக்கு அடிமையாக இருப்பதன் ஒரு நிலையாகும். எனவே, மாணவர்களுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும் போதிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.



ரயில்வே வாரியத்துக்கு வபண் ஒருவர் தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்படபடிருக்கிறாரே?

பெண்கள் உயர் பதவிக்கு வருவது இப்போது பெருமைக்குரிய விஷயமாக மாறி இருக்கிறது அந்த வகையில் ரயில்வே துறையில் முக்கிய முடிவுகள் எடுக்கும் உயர் அமைப்பான ரயில்வே வாரியத்தின் தலைவராகவும் தலைமை செயல் அதிகாரியாகவும் ஜெயா வர்மா நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். "118 ஆண்டுகள் பழமையான வரலாற்றைக் கொண்ட இந்திய ரயில்வே வாரியத்தின் தலைவராக முதல் முறையாக ஒரு பெண்மணிக்கு வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது என்பது பெருமைக்குரிய விஷயம்.

அலகாபாத் பல்கலைக்கழகத்தில் படித்த ஜெயா வர்மா, 1988ம் ஆண்டு இந்திய ரயில்வே போக்குவரத்து சேவையில் சேர்ந்தார். ஜெயா வர்மா வடக்கு, தென்கிழக்கு மற்றும் கிழக்கு ரயில்வே மண்டலங்களில் பணியாற்றியுள்ளார். ரயில்வே மின்மயமாக்கல் மையத்திலும் (CORE) பணியாற்றியுள்ளார்

வங்கதேசத்தில் உள்ள இந்திய உயர்ஸ்தானிகராலயத்தில் ரயில்வே ஆலோசகராக நான்கு ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். கொல்கத்தாவில் இருந்து டாக்கா செல்லும் மைதர் எக்ஸ்பிரஸ் அவர் வங்கதேசத்தில் பணிபுரிந்த காலத்தில் துவக்கப்பட்டது. கிழக்கு இரயில்வேயின் சீல்டா பிரிவில் கோட்ட ரயில்வே மேலாளராகவும் பணியாற்றினார். ஆனால், அவர் இந்த ஆண்டு அக்டோபர் 1 ஆம் தேதி ஓய்வு பெறுகிறார். இப்படிப்பட்ட நிலையில் ஜெயாவர்மாவைக்கு ரயில்வே வாரிய தலைவர் பதவி கிடைத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.



உணவே மருந்து உணர்ந்தே திருந்து!

நமது உடல் நலத்துக்கு தீங்கு விளைக்கும் முதல் காரணி நாம் உண்ணும் உணவின் வகைகளே என்று அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பொதுவாழ்விற்குக் கருவியாக உள்ளத்தின் உறுதியும், அறிவின் தெளிவும் கெடாமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கள், சூது போல உடலில் வரக்கூடிய நோய்களும் உள்ளத்தின் உறுதியையும், அறிவின் தெளிவையும் கெடுக்கக் கூடியது. எனவே இயற்றவரை நாம் நோயற்று வாழ வேண்டும். மாறுபாடு இல்லாத உணவை முன் உண்டது செரித்த பின், தன் வயிறு செரிக்கக் கூடிய அளவினை அறிந்துண்ண வேண்டும். அப்போதுதான் நோயின்றி நெடுங்காலம் வாழலாம். உணவே மருந்தாகும்.

2000 வருடங்களுக்கு முன்பே திருவள்ளுவரும் இதை வலியுறுத்தி சொல்கிறார். பொருட்பால், நட்பியல் அதிகாரம் 95 மருந்து.

947.வது குறளில்

"தீயன வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயன வின்றிப் படும்." என்று குறிப்பிடுகிறார்.

விளக்கம் : தன் வயிற்றின் செரிக்கும் படியான பசித் தீயின் அளவுப்படி அல்லாமல், அளவில்லாமல் உண்டால் அளவற்ற நோய்கள் உடலில் வந்து சேரும்.

இவ்வதிகாரத்தில் ஏழு குறட்பாக்களில் நோயில்லாமல் வாழ இயற்கை வழிகளைக் கூறிய பிரகு, மூன்று குறட்பாக்களில் நோய் வந்த பின் மருந்தால் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் முறையைக் கூறுகின்றார்.

அதிகாரத்தின் தலைப்பு " மருந்து" எனினும் மருந்து வேண்டாத வாழ்வையே வலியுறுத்துகின்றார் நம் ஐயன் .

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு என்று வெளிப்படையாகவே தெளிவுபடுத்துகின்றார்.

இக்குறளுக்கு ஏற்புடைய சில இலக்கியப் பதிவுகள்:

மீதூண் விரும்பேல்

நோய்க்கு இடங்கொடேல்.

ஆத்திசூடி _ ஓளவையார்.

மிகுதியாக உண்ணுதலை விரும்பாதே.

உணவு, தூக்கம் முதலியவற்றால் பிணிகளுக்கு இடம் கொடுக்காதே.

ஓளதங் குறை.

_ புதிய ஆத்திசூடி _ பாரதியார்.

மருத்துகளை குறைத்துக் கொள்.

பாலோ டாயினும் கால மறிந்துண்.



_ கொன்றை வேந்தன் ஓளவையார் .

பாலுடன் கூடிய அன்னமாக இருப்பினும் உண்ணத் தரும் காலமறிந்து உண்.

கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளிடையு முண்ணார்

சிறந்து மிகஉண்ணார் கட்டின் மேலுண்ணார்

இறந்தொன்றுந் தின்னற்க நின்று,

ஆசாரக்கோவை பெருவாயின் முள்ளியார்.

படுத்துக் கொண்டோ, நின்று கொண்டோ, வெளியிடையிருந்தோ, கட்டில் மேலிருந்தோ நெறியைக் கடந்து மிக யாதொன்றும் உண்ணுதல் ஆகாது.

கல்லினால் மயிரினால் மீதூண் விரும்பலால்

கருதிய விசாரத்தினால் கடுவழி நடக்கையால்

மலசலம் அடக்கையால் ,...

குமரேச சதகம் குருபாததாசர்.

கல்லாலும், முடியாலும், மிகுதியான உணவை உண்பதாலும், அதிக மனக்கவலையினாலும், தீய வழிகளில் நடத்தலாலும், இயற்கை உடாதைகளை அடக்குதலாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றனவாம்.

"கனியொடு கிழங்குகள் மிகுந்து புசியார்

பசி கலந்தன்றி உணவு செய்யார்"

திருவேங்கட சதகம் _ நாராயண பாரதியார்.

கனிகள், கிழங்குகள் முதலியவற்றை அளவுக்கதிகமாக உண்ணாதவர்களும், பசியில்லாத போது உணவு

கனிகள், கிழங்குகள் முதலியவற்றை அளவுக்கதிகமாக உண்ணாதவர்களும், பசியில்லாத போது உணவு உண்ணாதவர்களும் நோய்க்கு இடங்கொடுக்க மாட்டார்கள்.

புலன்கள் பொருட்டாக பொச்சாந்து நெஞ்சே

சலங்களைச் சார ஒழும்குப்புலன்கள்

ஒறுக்கும் பருவத்து சாத்துணையும் ஆகா

வெறுத்துநீ உண்டல் கடன் .

_ அறநெறிச்சாரம் முனைப்பாடியார்.

மனமே! புலன்கள் பொருட்டாகத் துன்பங்கள் வரும் என்பதை மறந்து தீவினைகளை மேற்கொண்டு ஒழுகாதே. அத்தீவினைகள் உன்னை ஒறுத்து வருத்தும் போது பொறிகள் ஐந்தும் உனக்கு அறிவுரை கூறுவதற்கு ஏற்ற துணையாகாது. ஆதலால் புலனுக்கர்ச்சி கருதி மீதூணை மறுத்துண்டல் கடனாகும்.

மீதூண் விரும்பல் தகாது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

வருமுன் காப்பது நல்லது.

உணவே மருந்து போன்ற ஜ்பயன் மொழிகளைப் பின்பற்றி முன் உண்ட உணவு செரித்த பின், வேண்டிய அளவைக் கடைப்பிடித்து அடுத்த வேளை உணவை உண்டால் உடலுக்கு மருந்து என்ற ஒன்றே தேவையிருக்காது. நோயற்று வாழலாம்.

நன்றிகளுடன்,

- சு.அமுதமணி கல்யாணசுந்தரம்.

மனம் சொல்வதைக் கேட்போம்!

புத்தியை பின்தொடருங்கள்...

நீங்கள் சாப்பிடும் போது ஒன்று இனிப்பாக இருக்கிறது. வேறொன்று கசப்பு, புளிப்பு என்று உணவு பல சுவைகளில் இருக்கிறது. அந்த சுவைகளை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள். இந்த சுவைகளை நீங்கள் காதா லோ, கையாலோ, காலாலோ அனுபவிக்க முடியாது. நாக்கால் மட்டுமே உணவின் சுவைகளை அனுபவிக்க முடியும்.

நாக்கு மூலம் சுவைகளை அறிந்து, தேவையான உணவுகளை சுவைக்கு ஏற்றவாறு நாம் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுகிறோம்.

குழந்தைக்கு அனுபவம் வந்து அறிவு வருகிற வரைக்கும் அதனால் அதற்கு தேவையான உணவை தேர்ந்தெடுக்க தெரியாது. அது அறியாமையில் இருக்கும். நீங்க புதுசா ஒரு டிஷ் பண்ணி ரொம்ப நல்லா இருக்கும் என்று சொன்னாலும், அது சாப்பிடாமலே அதை வேண்டாம் என்று ஒதுக்கி விடும். அது அதற்கு இருக்கும் அனுபவத்தை கொண்டு இது வேண்டும் இது வேண்டாம் என்று முடிவு எடுத்து புதுசா ஒன்றை ட்ரை பண்ணி ரிஸ்க் எடுக்க விரும்புவதில்லை.

நாமும் நமக்கு தோன்றும் உணர்வுகளை மனம் மூலம் உணர்ந்து உடல் மூலம் அனுபவிக்கிறோம்.

அறியாமையில் இருக்கும் குழந்தையை போல நாமும் சில உணர்வுகளை மட்டுமே விரும்புகிறோம்.

உணவை தேர்ந்தெடுக்கிற மாதிரி நமக்கு வரும் உணர்வுகளை சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற மாதிரி நாமும் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். உடலுக்கு தேவைப் படும் போது பசி, தாகம் என்ற உணர்வுகள் வரும். மனது அந்த உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டதும் ஜீரணம் ஆவதற்கான ஆயத்தங்களை நம் உடல் ஆரம்பிக்கும். இப்போது உணவு உண்ண வேண்டிய செயலை நாம் செய்ய வேண்டும். அதுவே நம் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

ஆனால் நாம் இப்போது பிஸியாக இருக்கிறோன். இப்ப சாப்பிட நேரமில்லை என்று தள்ளிப்போடுகிறோம்.

ஒருவர் அவசரமாக ஊருக்கு போக வேண்டும். வண்டியில் பெட்ரோல் இல்லை. எனக்கு ரொம்ப அர்ஜென்ட். பெட்ரோல் போட டைம் இல்ல என்றால் அவரது புத்திசாலித்தனத்தை என்னவென்பது.

இப்படித் தான் நமது நான் புத்திசாலித்தனமாக செயல்படுகிறது. மேலை நாட்டு மேதாவிடிகள் சில நூறு வருடங்களுக்கு முன் தான், உடல் வேறு மனம் வேறு என்பதை கண்டு கொண்டார்கள். ஆனால் நம் ஊர் பதஞ்சலியோக சூத்திரத்தில் எத்தனையோ ஆயிரம் ஆண்டு களுக்கு முன்பே மனதை பற்றி புட்டு புட்டு வைத்திருக்கிறார்கள். அதுவும் மனதையே மனம், புத்தி, சித்தம், அங்காரம் என்று நான்காக பிரித்து தெளிவாக கூறி இருக்கிறார்கள்.

எதை பார்த்தாலும் அதுவா இருக்குமோ, இதுவா இருக்குமோ என்று அலை பாய்வதை மனம் என்கிறார்கள்.

இந்த மனம் எத எப்படி பாக்குதோ அதற்கு ஏற்ற மாதிரி உணர்வை கொண்டு வருவது சித்தம்.

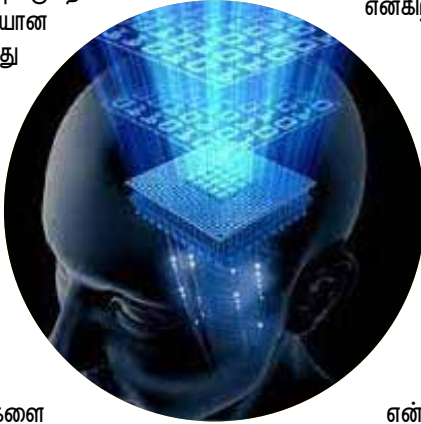
எது சரி .இப்போதைய சூழ்நிலையில் நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என்று தீர்மானிப்பது புத்தி. அதை செயல்படுத்துவது அகங்காரம். இதை தான் நாம் நான் என்றும் ஈகோ என்றும் சொல்கிறோம்.

வண்டிக்கு பெட்ரோல் போடு என்று புத்தி சொல்கிறது. ஆனால் நான் சொல்கிறேன். அதற்கு நேரம் இல்லை என்று நம் அகங்காரம் சொல்கிறது.

உணர்வுகளை உருவாக்குவதும் மனம் தான். செய்ய வேண்டிய சரியான செயல் களை சொல்வதும் மனம் தான். இப்படித் தான் செய்வேன் என்று பிடிவாதம் பிடிப்பதும் மனம் தான். மனதினுள் உள்ள பிரிவுகளினால் ஏற்படும் சிக்கல். நான் என்ற அகங்காரத்தின் பிடியில் இருந்து விடுபட்டு புத்தியின் சொற்படி நடந்தால் நல்லது.

அதற்கு இவைகளை சரியாக புரிந்து கொண்டால் போதும். பொறுமையை விட மேலான தவமுமில்லை. திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை. இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை. மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை..! *தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிர்வன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வைப்புகள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை.

- கவிஞர் சுகந்தீனா



CHALLENGES ON THE PATH

How the Voices of the Young are Reshaping Political Landscapes.

In a world where change is the only constant, the realm of politics is no exception. A notable transformation has been the increasing involvement of youth in political arenas worldwide. Once seen as passive spectators, today's young generation is taking center stage, challenging traditional norms, and driving discussions that resonate with their unique perspectives. This article delves into the burgeoning influence of youth in politics, exploring the reasons behind their engagement, the impact they're making, and the challenges they face.

The Catalysts for Change

In the past, political participation was often seen as an exclusive domain reserved for older individuals with decades of experience. However, as societies evolve and issues become more diverse, the need for fresh viewpoints and innovative solutions has become evident. Youth have emerged as a potent force for change, fueled by a combination of factors such as improved access to information, social media, and an innate desire to shape their own futures.

Harnessing the Power of Connectivity

One of the most significant game-changers has been the proliferation of social media platforms.

These platforms provide young people with a means to connect, voice their opinions, and organize like never before. Movements like Fridays for Future, initiated by Greta Thunberg,

showcase how social media can rapidly galvanize global youth around environmental concerns.



From organizing protests to amplifying marginalized voices, digital platforms have become powerful tools for catalyzing political change.

Driving Policy Discussions

Youth engagement in politics is not just limited to street protests; it extends to policy discussions and political discourse. With fresh perspectives unburdened by past ideologies, young politicians are often at the forefront of advocating for progressive policies. From climate change to mental health, they are focusing on issues that resonate deeply with their generation and bringing them into mainstream political conversations.

Breaking Down Barriers

The rise of young politicians from diverse backgrounds is challenging traditional power structures and promoting inclusivity. In many countries, young individuals are overcoming economic, racial, and gender barriers to enter political spheres. Their presence is redefining what a politician looks like, inspiring underrepresented groups to believe that they too can make a difference.

Challenges on the Path

While the surge of youth in politics is promising, it's not without hurdles. One major challenge is skepticism from older generations, who sometimes question the youth's readiness and experience. Overcoming this skepticism requires a demonstration of competence,

understanding, and a strong grasp of the issues at hand.





Additionally, the high-paced nature of politics can be overwhelming, leading to burnout among young activists and politicians. Navigating the complexities of policy-making while managing public expectations and maintaining personal well-being is a daunting task that requires support structures and mentorship.

Conclusion: The Road Ahead

The emergence of youth in politics marks a

turning point in our global narrative. Their energy, passion, and fresh perspectives are contributing to more dynamic and inclusive political landscapes. However, sustaining this momentum requires a collaborative effort from all generations. Mentoring programs, intergenerational dialogues, and creating platforms for youth voices to be heard are essential steps to ensure their continued engagement. MN BAs we look to the future, it's clear that youth will continue to reshape politics, pushing for meaningful changes that resonate with the challenges of our times. Their journey is a testament to the fact that age is not a barrier to impact, and their involvement ensures that the decisions made today will be relevant and sustainable for generations to come.

- Laven Lokesh Barani

Public Speaker & Trainer

lokeshlaven@gmail.com



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

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

முருங்கை இலை உடல் எடையை குறைக்குமா?

நாம் அதிக கலோரிகள் கொண்ட உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது அந்த கலோரிகள் செலவிடமுடியாமல் கொழுப்புகளாக மாறி உடம்பில் தங்கி கொள்கிறது . இது நாம் சாப்பிடும் முறையை மாற்றிக் கொண்டால் நம்மால் இதை மாற்ற முடியும்.

உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருக்கும் போது நம் உடல் எந்த ஒரு சக்தியையும் செலவிடாமல் அப்படியே வைத்திருக்கும் இதனால் என்ன நடக்கும் என்றால் உடம்பில் சக்தி இருக்கும் ஆனால் செலவு செய்ய நாம் எந்த உடல் பயிற்சியும் செய்யாமல் இருப்பது உடல் எடை கூடுவதற்கு ஒரு காரணமாகிவிடுகிறது

முருங்கை இலை பொடி உடல் எடை குறைக்க

பயன்படுகிறது

மற்ற கீரையை விட 25 மடங்கு அதிக இரும்பு சத்து உள்ளது. பாலை விட 17 மடங்கு அதிக கால்சியம் சத்து உள்ளது. வாழைப்பழத்தை விட 15 மடங்கு அதிக பொட்டாசியம் சத்து உள்ளது.

கேரட்டை விட 10 மடங்கு அதிக வைட்டமின் ஏ சத்து உள்ளது. தயிரை விட 9 மடங்கு அதிக புரதம் சத்து உள்ளது. மற்றும் ஆரஞ்சை விட 7 மடங்கு அதிக வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. பசியை குறைக்கிறது

முருங்கை இலையில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள், கால்சியம், இரும்பு மற்றும் புரதங்கள் உள்ளன இந்த அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுக்களை உங்கள் உடல் பெறுவதன் மூலம் உங்களுக்கு பசி ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது குறைவாக சாப்பிட உதவுகிறது இதனால் அதிகம் உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கம் தடைபட்டு உடல் எடை குறைக்க உதவியாகிறது.

முருங்கை இலை பொடியில் காணப்படும் வைட்டமின்கள், தாதுக்களின் கலவை வளர்சிதை மாற்றத்தை தூண்ட உதவுகிறது, உடல் கலோரிகளை விரைவாக எரிக்க உதவுகிறது மற்றும் உணவை சிறப்பாக ஜீரணிக்கிறது. இதனால்தான் முருங்கை இலை பொடியை பயன்படுத்துபவர்கள் விரைவாக எடை இழக்கிறார்கள்.

இது உடல் எடையை குறைக்க மிக சரியான வழிமுறை நீங்களும் பயன்படுத்தி உடல் எடையை குறையுங்கள்.

சரி இந்த பொடியை எப்படி பயன்படுத்துவது ? எங்கு கிடைக்கும் ?

நமது உணவே மருந்து தமிழ் கடையில் இந்த முருங்கை இலை பொடி இருக்கிறது , இந்த பொடியை ஒரு teaspoon எடுத்து சுடு தண்ணீர் அல்லது தேனுடன் கலந்து ஒரு மண்டலம் அதாவது 48 நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் உடல் எடை குறைந்து திடமான உடல் தோற்றத்தில் இருப்பீர்கள்.



ஆசிரியர் தலைமையில் உள்ளாட்சி முரசு 14ஆம் ஆண்டு விழா!

உள்ளாட்சி முரசு நாளிதழின் 14 ஆம் ஆண்டு விழா சென்னை கலைவாணர் அரங்கில் 26 .8 .2023 சனிக்கிழமை காலை 10 .00மணிக்கு தமிழ் ஊடக மற்றும் பத்திரிகையாளர் நல சங்கத்தின் தலைவர் திரு. எம். எஸ் .மூர்த்தி அவர்களின் தலைமையில் நடந்தது. விழாவில் நாடாளுமன்ற, சட்டமன்ற முன்னாள் மேனாள் உறுப்பினர்கள், சமூக ஆர்வலர்கள், தொழிலதிபர்கள், அரசியல் பிரமுகர்கள், சமய சான்றோர்கள் பங்கேற்றனர்.





திருவள்ளூர் மாவட்டம் திருவாலங்காடு ஒன்றியம் நல்லாட்டூர் கிராமத்தில் அமைந்துள்ளது வீரமங்கல ஆஞ்சநேயர் கோவில். இந்த கோவிலுக்கான கும்பாபிஷேக விழா 20.08.2023 அன்று வெகு விமரிசையாக நடைபெற்றது. விழாவில், தெலுங்கானா கவர்னர் தமிழிசை சவுந்தரராஜன், ஜூர்கண்ட் மாநில கவர்னர் சி.பி.ராதாகிருஷ்ணன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர். கவர்னர்களுக்கு கோவில் நிர்வாக கமிட்டி சார்பில் பா.ஜ.க மாநில துணைத் தலைவர் எம்.சக்கரவர்த்தி நாயுடு தலைமையில் பூர்ண கும்ப மரியாதை வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழின் ஆசிரியர் திரு.எம். எஸ். மூர்த்தி அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு ஸ்வாமி தரிசனம் செய்தார்.

