

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: X இதழ்: 12

ஜூன் 2024

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: X Issue: 12

June 2024

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



பத்தாம் ஆண்டில்
மித்ரா டைம்ஸ்!
- ஆசிரியர் கடிதம்

இரத்தம்
சீராக்கும்
உணவுகள்!

ஊர்விகளும்
ஊர்விகளும்!



சீனாவைப் போல்
இந்தியாவிலும்
பெருஞ்சுவர்!

சிகப்பு அரிசியும்
சுக்கப்பிரசவமும் !



பெண்களை
சாதனையாளராக மாற்றும்
சாதனைப் பெண் அம்பிகா!

பூரி ஜெகநாதர் ஆலய பொக்கிஷம்

தமிழ்நாட்டின் மீது பிரதமர் குற்றச்சாட்டும் பின்ணணி!

CHOOSE BEST EDUCATION FOR BEST FUTURE!

The right school for your child can make all the difference in his or her successful academic career. The good news is that there are many options in education beyond the public school down the street today. The bad news is that the abundance of options often leaves parents in a quandary over how to choose the best environment for their children. It is important to know what to look for in a school to ensure your child receives the best possible education for his specific needs. In some cases, that might indeed be the public school down the street, while other children may need a different environment to facilitate their learning process most effectively.

Many of my parents are totally unaware of the different choices they have in educating their children today. Here are some of the options available in K-12 education include:

Neighborhood Public School Charter Schools Magnet Schools Online Public Schools Private Schools Homeschools Boarding Schools Alternative Schools It is important to learn about the various types of schools available nearby, so you can make an informed choice for your children Factors to Consider when Selecting a School .

Once you know which options are available to you, it is time to determine the best environment for your child, based on the 10 steps we have outlined here:

To find the best learning environment, a parent needs to set the following four criteria outlined below:

What you want your child to learn (specific subject matter, level of academic difficulty) How your child learns best (particular learning style, challenges) Social needs (level of contact with peers) Practical matters (scheduling, extracurricular activities, etc.

Some schools offer a wider range of study than others. If it is important for your child to learn a second language in his primary grades, choose an elementary school that includes foreign language as a core part of the curriculum. If you want your child to get a background in the arts or get an education with a religious slant, look for schools that offer these components.

When you find a school that looks like a



good fit for your child, it is a good idea to visit to see classrooms and meet faculty and staff. While you are at the school, you should be allowed to visit with the principal, teachers and other parents to get a good idea of what the expectations are for parent involvement, how faculty and staff relate to students and what the overall learning environment looks like.

Before your school visit, prepare some questions to ask the principal and teachers you meet. Some smart questions you may asked:

How are teachers trained, supported and monitored? How are behavior problems handled at the school? How much homework is given to students?

With these tips in mind, you are now poised to make a strong decision for the best education for your child



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

பத்தாம் ஆண்டில் மித்ரா டைம்ஸ்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

நினைத்துப் பார்க்கும்போது சற்று மலைப்பாக தான் இருக்கிறது. மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் 9 ஆண்டுகளை கடந்து பத்தாம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிறது.

ஏற்கனவே பலமுறை சொன்ன விஷயம் தான் என்றாலும் மீண்டும் ஒருமுறை சொல்வதில் தவறில்லை. நான் முழு நேர பத்திரிகையாளர் அல்ல. அது எனது தொழில் அல்ல. கட்டுமான துறையில் 40 ஆண்டு காலம் தொடர்ந்து பல்வேறு இடங்களில் முத்திரை பதிக்கும் கட்டிடங்களை கட்டி பெயர் பெற்றிருக்கிறேன். 2015 ஆம் ஆண்டு எனது நண்பர் ஒருவர் பத்திரிகை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று கேட்டு என்னிடம் அணுகிய போது அவருக்கு உதவி செய்வதற்காக இந்த மாத இதழை துவக்கினேன். சில மாதங்கள் கழித்து அவர் தனக்கென ஒரு மாத இதழை அமைத்துக் கொண்டு தனியாக தளம் அமைத்து விட்டதால் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழை நான் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டது.

பொதுவாக என்னைப் பொறுத்தவரையில் எந்த ஒரு செயலை செய்தாலும் அதை முழு ஈடுபாட்டோடு செய்ய வேண்டும் என்கிற உறுதி கொண்டவன் நான். எந்த துறை எடுத்து செய்தாலும் அந்தத் துறையை தொடர்ந்து பயணம் செய்து அதில் மற்றவருக்கு உதவிடும் வகையில் அமைத்துக் கொள்வது தான் என்னை வழிநடத்தியவர்கள் என்னை ஆளாக்கி அவர்கள் எனக்கு சொல்லிக் கொடுத்த பாடம். அந்த வகையில் இன்னொரு நண்பருக்காக ஆரம்பித்து நடத்திய மாத இதழை பாதியில் நிறுத்த எனக்கு மனமில்லை. ஏற்கனவே குறிப்பிட்டபடி பத்திரிகை நடத்துகிற அளவுக்கு எனக்கு நேரமும் இல்லை. அதில் வருமானமும் இல்லை. சரியாக சொல்வதென்றால் என்னுடைய சொந்த பணத்தை வைத்து தான் இத்தனை ஆண்டு காலம் பத்திரிகை நடத்தி வந்திருக்கிறேன். ஒரு பத்திரிகை நடத்துவதற்கு தேவையான விளம்பர வருமானமோ, அல்லது செய்திகளின் அடிப்படையில் பெறுகின்ற சன்மானமோ, அல்லது சந்தாவோ நான் இதுவரை வசூல் செய்ததில்லை. ஆனாலும் தொடர்ந்து மாத இதழை நடத்துவதில் நான் தொய்வு காட்டியதில்லை.



**என்
எண்ணம்**

குறிப்பாக பெருந்தொற்று காலத்தில் எல்லோரும் வீட்டில் இருக்கும்போது இந்த மாத இதழை அவர்கள் வீட்டுக்கு அனுப்பி அவர்கள் அதை படித்து எனக்கு தொலைபேசி மூலம் வாழ்த்து தெரிவித்ததும் புத்தகத்து தொடர்பாக என்னிடத்தில் விவாதம் செய்ததும் எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியை கொடுத்தது. வருமானம் தராத இந்த தொழில் என்றாலும் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும் மற்றவர்களோடு பரிமாறிக் கொள்ளுகின்ற கருத்துக்களின் அடிப்படையில் நெகிழ்ச்சியும் என்னை இந்த மாத இதழை தொடர வைத்தது.

என்னுடைய குடும்பத்தில் எனது மனைவி, எனது மகள்கள், எனது மகன் ஆகியோரும் தங்களுக்கு தெரிந்த செய்தியை இந்த மாத இதழில் வெளியிட்டு எனக்கு உற்சாகத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள்.

அதைப்போல இந்த மாத இதழ் வெளியானவுடன் என்னுடைய நண்பர்கள் இந்த இதழ் குறித்த தங்களது நேர்மையான, நேர்மறையான கருத்துக்களை சொல்லி என வழி நடத்துகிறார்கள்.

நமது மாத இதழில் வெளியாகும் அத்தனை செய்திகளும் ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் படித்துவிட்டு துல்லியமாக அது குறித்து விமர்சனத்தை என்னோடு தொலைபேசியில் எனது நண்பர்கள் பேசும்போது எனக்கு உள்ளபடியே நான் செய்கின்ற செலவு குறித்த கவலை வெளியே தெரியாத அளவுக்கு அமைந்து விடுகிறது.

நம்முடைய மாத இதழில் 2015 ஆம் ஆண்டு இறுதியில் செய்தி ஆசிரியராக திரு. விடாரண்யம் என்பவர் நியமிக்கப்பட்டார். அவர் 1980 முதல் சாவி வார இதழில் தொடங்கி இன்று வரை அச்சக, பதிப்பகத் துறையில் தனது பயணத்தை தொடர்ந்து வருகிறார். இந்த மாத இதழ் தொடர்பாக நான் அனுப்புகிற செய்திகளை நேர்த்தியாக, பிழைகள் ஏதும் இல்லாமல் உருவாக்கி எனக்கு இருக்கின்ற வேலைகளுக்கு இடையில் என்னோடு தொலைபேசியில் அது குறித்து அவ்வப்போது விவாதித்து மாற்றங்கள் செய்து அலுவலகத்திற்கு

வராமலே வீட்டுக்குள்ளிருந்து எல்லா வேலையும் முடித்து விடுகிறார். இதுகுறித்து சில பேரிடம் விவாதித்த போது அவர்கள் இந்த புத்தகத்தை நாங்கள் நடத்துகிறோம் ஒரு அலுவலகமும் 10 நபரையும் எங்களுக்கு தாருங்கள் என்று கேட்டார்கள். எனக்கு சிரிப்பு தான் வந்தது நாங்கள் இருவர் ஒரு நாலு நாளைக்கு தினம் ஐந்து முறை தொலைபேசியில் பேசி உருவாக்குகின்ற இந்த புத்தகத்திற்கு அலுவலகமும் 10 நபர்களும் தேவையா என்கிற சிரிப்பு தான் அது. அதே நேரத்தில் வளர்ந்து வருகின்ற தொழில்நுட்பமும் அதற்கு ஒரு காரணம் என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை. குறிப்பாக செய்தி ஆசிரியர் வெளி மாவட்டத்தில் இருக்கும் வடிவமைப்பாளரை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு இதழை உருவாக்குகிறார் என்பது வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பத்திற்கு சான்றாகும்.

தொழில்நுட்பம் வளர்ந்தாலும் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக இந்த மாத இதழில் என்ன வர வேண்டும் எது வரக்கூடாது என்பதில் நாங்கள் மிகுந்த கவனத்தோடு இருக்கிறோம். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் யாரையும் தரக்குறைவாகவோ தேவையில்லாமலோ விமர்சிப்பதில்லை என்பது எங்களுடைய முதல் குறிக்கோள். அதேபோல் சமூகத்திற்கு பயன்படுகின்ற யாராக இருந்தாலும் அவர்களை அடையாளம் காட்டுவதும் அவருடைய முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டியாக அமைவதும் நம்முடைய மாத இதழ் என்பதும் மிகப் பெருமையான ஒன்று.

குறிப்பாக என் எண்ணம் என்ற தலைப்பில் மாதந்தோறும் வெளியாகும் ஆசிரியர் கடிதம் இரண்டு முறை புத்தகங்களாக தொகுக்கப்பட்டு மாண்புமிகு நீதியரசர்கள், காவல்துறை அதிகாரிகள், மாவட்ட ஆட்சியர்கள், அரசு உயர் அதிகாரிகள் ஆகியோர் பங்கேற்று புத்தகத்தை வெளியிட்டு சிறப்பித்து இருக்கிறார்கள். அந்த வகையில் ஒன்பது ஆண்டுகாலம் நிறைவு செய்த மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் உங்கள் ஆதரவேவோடு பத்தாம் ஆண்டில் அடி எடுத்து வைக்கிறது.

நீங்களும் இந்த பயணத்தில் எங்களோடு இணைந்து பணியாற்ற வாருங்கள். இந்த மாத இதழை உங்கள் வளர்ச்சிக்கும் உங்கள் நண்பர்களின் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். என்றும் உங்களோடு பயணிப்போம். நன்றி

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

2500...



பூமி ஜெகநாதர்
ஆலய பொக்கிஷம்

7

தமிழ்நாட்டின் மீது பிரதமர்
குற்றச்சாட்டும் பின்னணி !



சிகப்பு அரிசியும்
சுகப்பிரசவமும்!

10



சீனாவைப் போல்
இந்தியாவிலும்
பெருஞ்சுவர்!

25



அடுத்தவர் பார்வையில்
நாம்!

38



சிறுநீரகத் தொற்றில்
இருந்து குழந்தைகளை
பாதுகாப்போம்!

43



மனதால் வரும்
பாதிப்பு பரம்பரை நோயா!

50



பெண்களை சாதனையாளராக மாற்றும் சாதனை பெண் அம்பிகா!

பெண்களுக்கு முன்னேற வேண்டும் என்ற எண்ணம் எப்போதும் எந்த சூழலிலும் எந்த வயதிலும் ஏற்படும். ஆனால் அதற்கு சரியான தளம் அமையாத போது அவர்கள் நினைத்த மாதிரி சாதிக்க முடிவதில்லை. ஆண்கள் ஆதிக்கம் நிறைந்த உலகில் பெண்களுக்கு உரிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பதில்லை என்ற சூழ்நிலை ஒரு பெண் மற்ற பெண்களை ஊக்குவித்து அவர்களையும் சாதனையாளராக மாற்றுகிறார் என்றால் அந்த பெண்மணி சாதனை பெண்ணாகத்தான் இருக்க முடியும்.

BRAIN BREAKERS என்ற அமைப்பின் மூலம் பெண்கள் சாதிப்பதற்கு எப்படி உதவியாக இருக்கிறார் என்பதை அவரிடமே கேட்டோம்.

"நான் ஒரு எம்பிஏ பட்டதாரி. என்னுடைய பெயர் அம்பிகா விஸ்வேஸ்வரன். ஆசிரியராக என்னுடைய பணியை தொடங்கினேன். குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சியை பார்த்து வியந்து போய் ஆசிரியராக மட்டுமல்லாமல் அதையும் தாண்டி குழந்தைகளுக்கு எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் உருவானது தான் என்னுடைய BRAIN BREAKERS என்ற Montessori கல்வி பற்றிய விழிப்புணர்வு மையம்.

வெறும் ஏட்டு கல்வியை மட்டும் பயன்படுத்தி குழந்தைகளின் அறிவை வளர்ப்பதில் அவர்களுக்கு எந்தவித பலனும் தர வாய்ப்பு இல்லை ஆனால் அவர்களிடத்தில் உள்ள தனித்திறமைகளான ஓவியம், பாட்டு, நடனம், நடிப்பு, விளையாட்டு என்று பன்முகத்தன்மையை அவர்களிடத்திலே இருப்பதை கண்டறிந்து குழந்தைகளுக்கு எது வருமோ அதை அவர்களுக்கு தந்து அவர்களை எதிர்காலத்தில் அறிவாளிகளாக, உயர்ந்தவர்களாக, தன்னம்பிக்கை மிக்கவர்களாக தங்களை தாங்களே பாதுகாத்துக் கொள்பவர்களாக உருவாக்கும் அளவுக்கு அவர்களை உயர்த்துவது தான் இந்த கல்வி அமைப்பின் நோக்கம்.



இயல்பாகவே என்னுடைய பெற்றோர் எனக்குத் தந்த ஊக்கத்தின்படி மற்றவர்களுக்கு எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் உருவானது தான் இந்த அமைப்பு இதன் மூலம் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக 600 பெண்களை ஆசிரியராக உருவாக்கியிருக்கிறேன் என்பது என்னுடைய சாதனையாக நான் கருதுகிறேன். ஏனென்றால் வேலைவாய்ப்பை தரக்கூடிய இந்த கல்வி அமைப்பு பெண்களுக்கு எளிதாக அமையக்கூடும். இந்த நிறுவனத்தை

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 09 ஜூன் 2024 டைம்ஸ்-12

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் / இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

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

9789016153

DR. ப.குணசீலன் எம்.பி.ஏ.,
9962531325

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
துடுப்பதி ரகுநாதன்
கவிஞர் பண்ணாட்டி சுசந்தீனா
கோவை.பி.முத்தராஜ்
சென்னை எம்.ஜி.ரவீந்திரன்

இணையதள செய்தியாளர்
ஆர்.கோபிநாத்

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 அவென்யூ,
9, குளமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.
தொடர்பு: 044-2374 4661, 23743 007/8

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



பல்வேறு தடைகளை தாண்டி நான் நடத்தி வருகிறேன் குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் அறிவை தூண்டக்கூடிய அடிப்படை விஷயங்களை தந்து விட்டாலே அவர்களை வாழ்க்கையில் உயர்த்திச் செல்ல வைத்துவிடும் என்கிற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உள்ள நான் குழந்தைகளை அந்த பாதையில் அழைத்துச் செல்கிறேன். அது மட்டுமல்ல கல்வியை முழுமையாக கற்காமல் ஏதோ கொஞ்சம் படித்து விட்டு சின்ன சின்ன வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களும் அவர்களின் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு பயிற்சி அளித்து அவர்களையும் சமூகத்தில் அந்தஸ்து உள்ளவர்களாக மாற்றும் வகையில் பல்வேறு ஆலோசனைகளை வழங்குவதோடு தேவையான உதவிகளையும் செய்து வருகிறேன்.

என்னைப் பொறுத்தவரை நான் எப்படி வளர்ந்து வந்தேனோ அந்த தன்னம்பிக்கையை மற்றவர்களுக்கு தந்து அவர்கள் வாழ்க்கையில் உயர்வதற்கு என்னால் முடிந்த பணிகளை செய்து வருகிறேன் வெறும் வேலை வாய்ப்பை மட்டுமே பெண்கள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இல்லாமல் தாங்கள் சுயமாக சம்பாதித்து சமூகத்தில் அந்தஸ்தோடு வாழ வேண்டும் என்பதற்காக என்னுடைய நிறுவனத்தை நான் நடத்தி வருகிறேன் வாய்ப்புள்ளவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்." என்கிறார் அம்பிகா விஸ்வேஸ்வரன்.

பெண்களை சாதனையாளராக மாற்ற நினைக்கும் திருமதி அம்பிகா விஸ்வேஸ்வரரின் பணி தொடர மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் சார்பில் வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுகளையும் தெரிவிக்கிறோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி

பூரி ஜெகநாதர் ஆலய பொக்கிஷம்

தமிழ்நாட்டின் மீது பிரதமர் குற்றச்சாட்டும் பின்ணணி !

2024 நாடாளுமன்றத் தேர்தல் முதல் கட்டமாக தமிழகத்தில் தொடங்கிய பிறகு ஏழாவது கட்டமாக நடந்து முடிந்திருக்கிறது. இந்த சூழலில் தென்னிந்திய பகுதிகளுக்கு தேர்தல் முடிந்தவுடன் வட மாநிலங்களில் பிரச்சாரம் செய்த பிரதமர் மோடி தென் இந்தியர்களை பற்றி குறிப்பாக தமிழர்களை பற்றி வட இந்திய மக்களிடையே தவறாக பிரச்சாரம் செய்தார் என்று ஒரு குற்றச்சாட்டு எதிர்க்கட்சிகள் சுமத்திக் கொண்டே இருந்தன. அதுவும் குறிப்பாக தமிழக முதல்வர் மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் ஓடிசாவில் பிரதமர் பேசிய பேச்சுக்கு கண்டனம் தெரிவித்து அறிக்கை வெளியிட்டார்கள்.

ஓடிசாவில் இருக்கும் பூரி ஜெகன்னாதர் ஆலய கருவூல சாவி தமிழ்நாட்டுக்கு சென்று விட்டதாக பிரதமர் சொன்னதை சுட்டிக்காட்டி தமிழக முதல்வர் அப்படியானால் தமிழர்களை திருடர்கள் என்று சொல்லுகிறாரா என்று கேட்கிற அளவுக்கு அறிக்கை வெளியிட்டிருந்தார் முதல்வர்.

முதலில் பூரி ஜெகநாதர் கோயில் உள்ள கருவூலங்களை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

ஓடிசாவின் கிழக்கு கடற்கரையில் பூரி மாவட்டத்தில் உலகப் புகழ்ப் பெற்ற பூரி ஜெகநாதர் கோயில் அமைந்திருக்கிறது.

இந்த கோயில், 12ம் நூற்றாண்டில் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த சோழ மன்னன் அனந்த வர்மன் சோதங்க தேவனால் கட்டப்பட்டது. ஸ்ரீ கிருஷ்ணர், பலராமர், சுபத்ரை ஆகியோர் தெய்வங்களாக இக்கோயிலில் பூஜிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்தத் தெய்வங்களுக்கு பல ஆண்டுகளாக

பல மன்னர்கள் பல்வேறு தரப்பட்ட தங்க, வெள்ளி நகைகளையும் மற்றும் விலை உயர்ந்த ரத்ன கற்களையும் தானமாக கொடுத்துள்ளனர். பூரி ஜெகநாதர் மீது தீராத அன்பு கொண்ட பக்தர்களும் பல்வேறு நகைகளைத் தானமாக கொடுத்துள்ளனர்.

இவை அனைத்தும், இக்கோயிலில் உள்ள ரத்ன கருவூலம் எனப்படும் பொக்கிஷ அறையில் பாதுகாக்கப்பட்டுவந்தன. இந்த ரத்ன கருவூலம் இரண்டு அறைகளைக் கொண்டது. ஒன்று வெளியறை மற்றொன்று உள் அறை.

ஒவ்வொரு மூன்று ஆண்டுக்கும் ஒரு முறை, கோயிலில் உள்ள தங்கம், வெள்ளி உட்பட சுவாமியின் நகைகள் மற்றும் பிற ஆபரணங்களைக் கணக்கெடுக்க வேண்டும் என்று 1958ம் ஆண்டு கொண்டு வரப்பட்ட ஸ்ரீ ஜெகன்னாத் கோயில் சட்ட விதி சொல்கிறது .

ஆவணங்களின் படி பார்த்தால் 1978ம் ஆண்டு தான் கடைசி முறையாக பூரி ஜெகன்னாத் கோயிலில் உள்ள ரத்ன பண்டாமி எனப்படும் 'ரத்ன கருவூலம்' திறக்கப்பட்டுக் கணக்கெடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. அப்போதும் கோயிலின் நகைகள் கணக்கெடுக்கப்படவில்லை.

46 ஆண்டுகளுக்கு முன், இந்த கருவூலத்தில் 100 கிலோவுக்கு மேலான தங்கம், 200 கிலோவுக்கு மேலான வெள்ளி மற்றும் ஏராளமான தங்க, வெள்ளி நகைகள், சிகப்புத் துணியில் கட்டப்பட்டு மரப்பெட்டிகளில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்தன எனத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இவை தவிர, கோயில் நித்திய பூஜைகள் ,சடங்குகளில் கணிசமான அளவு தங்க, வெள்ளி நகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இதற்கிடையில், கடந்த 2018ஆம் ஆண்டு ஓடிசா சட்டமன்றத்தில் இதுகுறித்த கேள்விக்கு பதிலளித்த , மாநில சட்ட அமைச்சர் பிரதாப் ஜெனா , 1978 ஆம் ஆண்டு கணக்குப் படி, 12,831 பரி தங்க நகைகளும் , 22,153 பரி வெள்ளி நகைகளும் உள்ளதாக தெரிவித்திருந்தார்.



ஒரு பரி என்பது 11.66 கிராமாகும் . அதாவது , 149.609 கிலோ தங்க நகைகளும், 258 கிலோ வெள்ளி பொருளும் இருந்ததாக தெரிய வருகிறது.

இது குறித்த வழக்குகள் நீதிமன்றத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கிற நிலையில் தேர்தல் பிரச்சாரத்தில் பிரதமர் சுட்டிக் காட்டியது அங்கு பணியாற்றும் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஐஏஎஸ் அதிகாரியை தான் என்ற செய்திகள் ஊடகங்களில் வெளியானது. அவர் ஓடிசாவில் எதிர்க்கட்சி சார்பாக அரசியலில் தீவிரமாக இயங்கி வருவதால் இந்த குற்றச்சாட்டு சுமத்தப்பட்டதாக சொல்லப்படுகிறது. அந்த குற்றச்சாட்டுக்கு ஆளானவர் யார் என்பதை பார்ப்போம்.

1999 ல் பாரடிப் புயலினால் அப்போதுதான் பேரழிவை சந்தித்திருந்தது ஓடிசா. அந்த சூப்பர் சூறாவளியில் 10000 பேர் பலியானார்கள். அதே ஓடிசாவில் மிக கடினமான நேரத்தில், தமிழகத்தை பூர்வீகமாக கொண்ட, மிக கடுமையான உழைப்பாளியான பாண்டியன் 2000 ஆம் ஆண்டு IAS அதிகாரியாக தனது வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார்.

2002 ஆம் ஆண்டில், அவர் கலஹண்டி மாவட்டத்தில் உள்ள தரம்கரின் சப் கலெக்டராக நியமிக்கப்பட்டார், அங்கு விவசாயிகளுக்கான குறைந்தபட்ச ஆதரவு விலையை (MSP) வெற்றிகரமாக செயல்படுத்துவதை உறுதி செய்வதில் அனைவரையும் ஒருங்கிணைத்து பெரும் பங்காற்றினார்.

2004 இல், ரூர்கேலாவில் கூடுதல் மாவட்ட மாஜிஸ்திரேட்டாக, அவர் 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக திவாலாகியிருந்த ரூர்கேலா மேம்பாட்டு முகமைக்கு (RDA) தலைமையேற்றார். பாண்டியனின் தலைமையில், ஆர்.டி.ஏ., 15 கோடி உபரி லாபம் பார்த்தது. அவர் பொறுப்பேற்ற ஐந்து மாதங்களில், 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக காத்திருந்த மக்களுக்கு அவர்கள் பணத்தை திருப்பித் தர முடிந்தது.

2005ல், ஓடிசாவின் மிகப்பெரிய மாவட்டமான மயூர்பஞ்ச் மாவட்ட கலெக்டராக நியமிக்கப்பட்டார். மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு சான்றிதழ்களை வழங்குவதற்காக ஒற்றைச் சாளர முறையை அறிமுகப்படுத்தி, வருடத்திற்கு 700 சான்றிதழ்களில் இருந்து 19000 சான்றிதழ்களாக விநியோகம் அதிகரித்தது.

மயூர்பஞ்சில் அவர் செய்த பணிக்காக இந்தியக் குடியரசுத் தலைவரிடமிருந்து தேசிய விருதைப் பெற்றார். மயூர்பஞ்சில் அதன் வெற்றிக்குப் பிறகு, PWD சான்றிதழ்களுக்கான ஒற்றைச் சாளர அமைப்பு தேசிய மாதிரியாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு நாடு முழுவதும் செயல்படுத்தப்பட்டது. அந்த நேரத்தில் ஹெலன் கெல்லர் விருதைப் பெற்ற ஒரே அரசு ஊழியர் இவர்தான்.

கஞ்சம் மாவட்ட கலெக்டராக இருந்தபோது,



பாண்டியன் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தவும், வேலை பாதுகாப்பைவழங்கவும் NREGS ஐ அறிமுகப்படுத்தினார். அவர் முதல் முறையாக ஊதியத்திற்கான வங்கிக் கட்டண முறையைத் தொடங்கினார், மேலும் தொழிலாளர் கொடுப்பனவுகள் நேரடியாக ஊதியம் பெறுபவருக்குச் சென்றடைவதை உறுதிசெய்ய 1.2 லட்சம் வங்கிக் கணக்குகளைத் தொடங்கினார். பாண்டியன் நாட்டின் சிறந்த மாவட்டத்திற்கான NREGSக்கான தேசிய விருதை இரண்டு முறை பெற்றுள்ளார்.

அக்டோபர் 2023 இல், பாண்டியன் தனது அதிகாரத்துவப் பொறுப்பிலிருந்து விருப்ப ஓய்வு பெற்றார், மேலும் கேபினட் அமைச்சர் அந்தஸ்தைப் பெற்ற 5ட் (Transformational Initiatives மாற்றத்திற்கான முயற்சிகள்) தலைவராக நியமிக்கப்பட்டார்.

தமிழராக இருந்தாலும் அவர் ஓடிசாவின் மருமகன், அவர் திருமணம் செய்தது சஜாதா IAS என்ற ஒரு ஓடிசாவின் மகளைத்தான். 27 நவம்பர் 2023 அன்று, கட்சித் தலைவரும் ஓடிசா முதலமைச்சருமான நவீன் பட்நாயக் முன்னிலையில் பாண்டியன் முறைப்படி பிஜு ஜனதா தளத்தில் சேர்ந்தார். சிறந்த அதிகாரியாக வந்தவர் அரசியலுக்கு வந்திருக்கிறார் அந்த மாநில மக்கள் அவரை எந்த அளவுக்கு இந்த தேர்தலில் ஆதரவு தரப் போகிறார்கள் என்பதை பொறுத்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

6 மணி நேரத்தில் சென்னை - தூத்துக்குடி பயணம்! - நெடுஞ்சாலை துறையின் அசத்தல் திட்டம்!

விரைவு சாலைகள் இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த சாலைகள் ஆகும். ஜூலை 2023 நிலவரப்படி, இந்தியாவில் மொத்தம் 5,173 கிமீ (3,214 மைல்) அதிவேக நெடுஞ்சாலைகள் அதாவது எக்ஸ்பிரஸ் வே உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் 6, வழி அல்லது 8 வழி சாலைகள் ஆகும்.

இங்கே அதிகபட்சம் 120 கிமீ வேகத்தில் கூட செல்ல முடியும். கட்டுமானத்தில் உள்ள டெல்லி மும்பை விரைவுச்சாலை இந்தியாவின் மிக நீளமான விரைவுச்சாலையாக இருக்கும். இது 2026 இறுதிக்குள் முடிக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

மும்பைபுனே எக்ஸ்பிரஸ்வே இந்தியாவில் 2002 இல் தொடங்கப்பட்ட முதல் 6வழி செயல்பாட்டு விரைவுச்சாலை ஆகும். தற்போது, இந்தியாவின் மிக நீளமான எக்ஸ்பிரஸ்வே, மும்பைநாக்பூர் எக்ஸ்பிரஸ்வே 600 கிமீ (370 மைல்), 2022 இல் திறக்கப்பட்டது மற்றும் மே 2023 இல் திறக்கப்பட்டது. மற்றும் 2021 ஆம் ஆண்டு திறக்கப்பட்ட 14 பாதைகள் கொண்ட டெல்லி மீரட் எக்ஸ்பிரஸ்வேயின் டெல்லி தஸ்னா (யுபி எல்லை) பிரிவில் அகலமான விரைவுச் சாலையாக உள்ளது.

தமிழ்நாட்டில் 94.8 கிமீ தூரத்திற்கு சென்னை குமரி இடையே சில ஸ்ட்ரெட்ச் 6 வழி சாலையாக அமைக்கப்பட்டு உள்ளன. வடஇந்தியாவில் இருப்பது போல நீண்ட எக்ஸ்பிரஸ் வே சாலைகள் தமிழ்நாட்டில் கட்டப்பட வில்லை.

பாரதமாலா பரியோஜனா இரண்டாம் கட்டத்தின் கீழ், சென்னை மற்றும் திருச்சியை இணைக்கும் இரண்டாவது எக்ஸ்பிரஸ் வழித்தடத்தை உருவாக்க தேசிய நெடுஞ்சாலை துறை முடிவு செய்துள்ளது.

இந்திய தேசிய நெடுஞ்சாலை ஆணையம் (NHAI)

சமீபத்தில் நாடு முழுவதும் சுமார் 6,747 கிமீ தூரத்திற்கு இரண்டாம் கட்டத்தின் கீழ் எக்ஸ்பிரஸ்வேகள், பொருளாதார வழித்தடங்கள் மற்றும் இடை வழிச்சாலைகளை மேம்படுத்துவதற்கான விரிவான திட்ட அறிக்கைகளைத் தயாரிப்பதற்காக ஆலோசகர்களை பணிக்கு அமர்த்தி உள்ளது.

அதில் தமிழ்நாட்டு திட்டங்களும் அடங்கும். இதற்காக நிலம் கையகப்படுத்தப்படும் அளவு ஆய்வுக்குப் பிறகே தெரியவரும். இதற்கான விரிவான திட்ட அறிக்கை தற்போது தயாரிக்கப்பட்டு வருகிறது. இது போக சென்னை - திருச்சி 4 மணி நேரத்தில் செல்லும் விதமாக இந்த எக்ஸ்பிரஸ் வே அமைக்கப்படும் என்று அறிவிக்கப்பட்டு உள்ளது.

இப்படிப்பட்ட நிலையில்தான் சென்னை தூத்துக்குடி இடையே மிகப்பெரிய எக்ஸ்பிரஸ் வே திட்டம் அமைக்கப்பட உள்ளதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது. பாரத மாலா திட்டத்தின் 2ம் கட்டத்தின் கீழ் இந்த மிகப்பெரிய சாலை அமைக்கப்பட உள்ளது.

சென்னை தூத்துக்குடி எக்ஸ்பிரஸ்வே மொத்தமாக 606 கிலோ மீட்டர் தூரத்திற்கு அமைக்கப்பட உள்ளது. இந்த சாலை திண்டிவனம், விழுப்புரம், உளுந்துப்பேட்டை, விருத்தாசலம், அரியலூர், செங்கிப்பட்டி, புதுக்கோட்டை, பிள்ளையார்பட்டி இடையே அமைக்கப்பட உள்ளது.

8 வழி சாலையாக இந்த சாலை அமைக்கப்படலாம் என்று கூறப்படுகிறது. சென்னை - தூத்துக்குடி துறை முகத்தை இணைக்கும் வகையில் இந்த சாலை அமைக்கப்படலாம். இதனால் பயண நேரம் 9 மணி நேரத்தில் இருந்து 6 மணி நேரமாக குறையலாம் என்று கூறப்படுகிறது.



சிகப்பு அரிசியும் சுகப்பிரசவமும்!

முந்தைய காலங்களில் நம் முன்னோர்கள் இயற்கையாகவே பயன்படுத்தி வந்த உணவு பொருட்கள் பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவத்தை தந்தது. ஆனால் இன்றைய காலகட்டங்களில் அப்படிப்பட்ட உணவுகளை பெண்கள் சரியாக உண்ணாத காரணத்தால் சுகப்பிரசவம் சாத்தியமில்லாமல் போகிறது. ஆயினும்

பூங்கார் அரிசியெனப்படும் சிகப்பு அரிசியில் செய்யப்படும் உணவுகள் பெண்களுக்கு எல்லா வகையிலும் உபயோகமாக இருக்கிறது என்ற தகவல் பரிமாறப்பட்டு வருகிறது

"தமிழ்நாட்டில் பயிரிடப்படும் பிரபலமான பழங்கால பழுப்பு அரிசி இந்த பூங்கார் அரிசி." எனும்புகளை வலுப்படுத்தும். இதில் உள்ள அந்தோ சயினின் காரணமாக பார்ப்பதற்கு வெளிர்சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்

எலும்பு ஆரோக்கியம் : உடலில் மாக்னீசியம் அளவு குறைந்தால் எலும்பின்



அடர்த்தி குறையும். சிவப்பு அரிசியில் மாக்னீசியம் அதிகளவு இருப்பதால் இதை சாப்பிடுவதன் மூலம் மூட்டு வலி போன்ற எலும்பு பிரச்சனைகளை தவிர்க்கலாம். சிவப்பு அரிசியில் செய்யக்கூடிய எளிமையான உணவுகள் குறித்து தெரிந்துகொள்வோம்.

அக்காலத்தில் சிவப்பு அரிசியை உட்கொண்டவர்களுக்கு இதய நோய், நீரிழவு நோய் போன்ற நோய்கள் குறைவாக காணப்பட்டதாக கூறப்படுகிறது

நோயெதிர்ப்பு சக்திக்கு காரணமாக உள்ள 'அந்தோசயனின்' என்னும் மூலக்கூறு சிவப்பு அரிசிக்கு அந்நிறத்தை அளிக்கிறது

பொதுவாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் சிவப்பு அரிசியை உட்கொண்டால் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உடல் எடையை குறைக்க விரும்புவோர்களுக்கு இது உகந்த ஒன்று. இதில் இருக்கும் புரதம், நார்சத்து ஆகியவை உடலில் உள்ள கொழுப்புகளை கரைய செய்து உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது

சிகப்பு அரிசி புற்று நோய்க்கு எதிராகவும், புற்று நோய் கிருமிகளுக்கு எதிராகவும் போராடக் கூடிய தன்மையுடையது.

சிகப்பு அரிசியை புட்டு, கொழுக்கட்டை, அடை, தோசை, சிகப்பு அரிசி கொழுக்கட்டை பாயாசம் போன்ற இனிப்பு வகை உணவாக குழந்தைகளுக்கு அன்றாட வாழ்வில் கொடுக்கலாம்.



திருப்பத்தைத் தருமா தேர்தல் முடிவுகள்!

- மூத்த எழுத்தாளர் துடுப்பதி ரகுநாதன்

இந்தியாவில் சமீபத்தில் நடந்த பொது தேர்தல் முடிவுகள் அடுத்த வாரம் வர உள்ளது.. அந்த தேர்தல் முடிவுகளை இந்திய மக்கள் மட்டும் எதிர் பார்க்க வில்லை!

உலகமே ஆவலோடு எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. காரணம் உலகத்தில் மிக பெரிய ஜனநாயக நாடு இந்தியா!

இந்தியாவின் பெருமையாக உலகம் கருதுவது இந்திய நாடு பல மத, மொழி, இன, பண்பாடு உள்ள மக்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து போராடி ஆங்கிலேயரிடமிருந்து சுதந்திரம் வாங்கிய பிறகு மிக சிறந்த அறிவாளிகளையும், சட்ட நிபுணர்களையும் வைத்து இந்திய அரசியல் சாசனத்தை உருவாக்கி அதன் படி 75 ஆண்டுகளாக மக்கள் ஒன்று பட்டு வாழுவது!

இந்திய அரசியல் சாசனத்தின் அடிப்படை எல்லோரும் சமம் என்பதாகும்! அது தான் இந்திய அரசியல் சாசனத்தின் அச்சாணியாகும்!

ஒரு மிகப் பெரிய தேரில் அச்சாணியை கழட்டி விட்டு அதை இழுத்துக் கொண்டு போனால் அந்த தேர் என்னவாகும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்!

கடந்த எழுபத்தி ஐந்து வருடங்களுக்கு மேலாக இந்தியா என்ற மிகப் பெரிய தேர் உலகத்தின் மத்தியில் அலங்காரத்தோடும், புனிதத்தோடு எல்லோரும் வணங்கும் வண்ணம் வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது!

காரணம் தேரின் ஒரு பக்க வடக் கயிறை இந்தியாவில் இந்து, இஸ்லாமியர், கிருஸ்துவர்கள் சீக்கியர்கள் என்று பல மதத்தினர் இருந்தாலும் எல்லோரும் ஒன்று பட்டு சிரித்த முகத்தோடு ஆர்வத்தோடு இழுத்து கொண்டிருக்கிறார்கள்!

மறு பக்கம் இந்தி, தமிழ், வங்காளம், மராட்டி, தெலுங்கு, மலையாளம் என்று பல மொழி பேசுபவர்கள் இருந்தாலும் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து சிரித்த முகத்தோடு மறு பக்க வடத்தை இழுத்துக் கொண்டு வருகிறார்கள்!

உலகமே இந்த முக்கால் நூற்றாண்டாக



அதை ஆர்வத்தோடு பார்த்துக் கொண்டு வருகிறது!

அதற்கு எல்லாம் மூல காரணம் இந்திய மக்கள் அனைவரும் சமம் என்று ஒருமைப்பாட்டை வலியுறுத்தும் இந்திய அரசியல் சாசனம் தான்!

நம் அரசியல் சாசனத்திலேயே கல்வியை பொது பட்டியலில் வைக்காமல் மாநில பட்டியலில் வைத்து அந்த அந்த மாநில மக்கள், அவர்கள் மொழி, மத பண்பாடு வளர்ச்சிக்கு தகுந்த சட்டங்கள் இயற்றி அந்த அந்த மாநில மக்கள் அவர்கள் விருப்பம் வாழ சம அந்தஸ்து கொடுத்திருக்கிறார்கள்!

சமீப காலமாக அதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றங்கள் கொண்டு வரப் படுகின்றன! குறிப்பாக கல்வியை மாநில பட்டியலில் இருந்து பொது பட்டியலுக்கு கொண்டு போய் பெரும்பான்மை மக்கள் பேசும் மொழி என்ற பெயரில் அனைத்து மாநிலங்களிலும் இந்தி மொழியை ஒன்றிய அரசு திணித்துக் கொண்டிருக்கிறது!

தாய் மொழியும். உலகப் பொது மொழி ஆங்கிலமும் மட்டுமே தெரிந்த மாநில முக்கிய அரசு அலுவலகங்களில் இருக்கும் உயர் அதிகாரிகள் ஒன்றிய அரசின் முக்கிய கடிதங்களைக் கூட படிக்கத் தெரியாத தற்குறிகளாக மாறிக் கொண்டிருக்கின்றனர்!

அது மட்டுமல்ல, பெரும் பான்மை மக்கள் இந்துக்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டு, இந்தியா என்ற நாடு இந்துக்கள் வாழும் நாடு என்று உலகத்திற்கு சொல்ல பல முக்கிய தலைவர்களே சமீப காலமாக



துடுப்பதி ரகுநாதன்

பல வகைகளில் முயற்சி செய்து வருகிறார்கள்!

இஸ்லாமியர்கள், கிருஸ்தவர்கள், சீக்கியர்கள் போன்ற பல மதத்தினரும், பல மொழியினரும், பல பண்பாடு உள்ள மக்களும் அன்று எல்லோரும் சமம் என்ற அடிப்படையில் தான் இந்திய ஒன்றிய அரசில் இணைந்தார்கள்!

இந்தி மொழி பேசுபவர்களும், இந்து மதத்தினரும் தான் இந்தியாவில் பெரும்பான்மையினர் என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது! ஆனால் அதே சமயம் இந்தியா உருவான பொழுதும் அப்படித் தானே இருந்தது என்ற மற்ற மதத்தினர், மொழியினர் கேட்கும் கேள்விக்கும் பதில் இல்லை!

எதிர் காலத்தில் இந்தியாவில் இஸ்லாமியர்கள், கிருஸ்தவர்கள், சீக்கியர்கள் போன்ற பல மதத்தினரும், பல மொழியினரும், பல பண்பாடு உள்ள மக்களும் இனி மேல் இந்து மதத்தினரும், இந்தி மொழி பேசும் மக்களும் தான் முதல் தர குடி மக்கள் என்றும் தாங்கள் இரண்டாம் தர குடி மக்கள் என்று ஒத்து கொண்டு போய் விடுவார்களா என்பதை இந்த தேர்தல் முடிவுகள் ஓரளவு தெளிவு படுத்தும் என்று உலக மக்கள் நம்புகிறார்கள்!

உலகில் பல நாடுகளில் இஸ்லாமிய, கிருஸ்துவ மத மக்கள் மத்தியில் ஏற்படும் மத மோதல்களில் டி.வி. யில் காட்டுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்! வானளாவிய கட்டிடங்கள் அப்படியே சரிந்து விழுவதையும், அதன் அடியில் கொத்துக் கொத்தாக கிடக்கும் மனிதர்களின் பிணங்களையும் பல முறை பார்த்து நாம் வேதனைப் பட்டிருக்கிறோம்!

நம் நாட்டில் ஒரு போதும் அப்படிப் பட்ட நிலை எல்லாம் எப்பொழுதும் வரக் கூடாது என்று நமது சான்றோர்கள் நமக்கு உருவாக்கிக் கொடுத்தது தான் அரசியல் சாசனம்!

சில மத வெறியர்கள் முக்கிய அரசியல் தலைவர்களாக இன்று இந்தியாவில் மாறி இருப்பதால், இந்திய அரசியல் சாசனத்தின் ஒருமைப் பாடு என்ற அச்சாணியை கழட்டி எறிந்து விடுவார்கள் என்ற பயம் பொதுவாக மக்களுக்கு இருக்கிறது!

அவர்கள் இந்த தேர்தல் மூலம் அதை சாதிக்க வேண்டும் பல வகைகளிலும் மிகவும் முயற்சி செய்து வருகிறார்கள்!

அதனால் இந்தியத் தேரில் நிலை எதிர் காலத்தில் என்னவாகும் என்று உலக மக்கள் தெரிந்து கொள்ள



இந்த தேர்தல் முடிவுகளை ஆவலோடு எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

குடி வெறி, மத வெறி, ஜாதி வெறி, மொழி வெறி என்று எல்லா வகை வெறியும் ஒன்று தான்!

குடி வெறியில் இருப்பவன் இடுப்பு வேட்டி இல்லாமல் தெருவில் கிடப்பதைப் போல் தான், மற்ற வெறி பிடித்தவர்களும் தங்கள் சிந்திக்கும் ஆற்றலை மூளையில் இருந்து கழட்டிப் போட்டு தெருவில் வலம் வருகிறார்கள்!

தென்னிந்தியர்கள் அதை நன்கு புரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்! வட இந்தியர்களும் கூட சமீப காலமாக இது பற்றி சிந்திப்பதாக செய்திகள் வருகின்றன.

அதனால் இந்தியத் தேரில் ஒருமைப்பாடு என்ற அச்சாணியை கழட்டி விட சில மத, மொழி வெறியர்கள் எவ்வளவு செல்வாக்கு உள்ளவர்களாக இருந்து அவர்கள் முயற்சி செய்தாலும் அது பலிக்காது!

அதே சமயம் உச்ச நீதிமன்ற நீதிபதிகளும், அரசியல் சாசனத்திற்கு கேடு விளைவிக்க செல்வாக்குள்ள யார் முயற்சி செய்தாலும், அரசியல் சாசனத்தை காக்கும் முயற்சியில் அவர்களும் நிச்சயம் ஈடுபடுவார்கள் என்ற நம்பிக்கை நமக்கு உள்ளது!

பொது மக்களாகிய நமக்கு சட்ட அறிவு அவ்வளவாக இருக்காது. வெறும் கேள்வி ஞானம் மட்டும் தான்!

வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது, உச்ச நீதிமன்ற நீதிபதிகள் முதல்வர், பிரதமர், பாராளுமன்றம் போன்றவைகளுக்கு நமது அரசியல் சாசனத்தில் என்ன என்ன அதிகாரங்கள் கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது என்பதை சொன்னால் எல்லோருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்!

வீட்டுக்குள் இணைய வசதி: கவனமாய் இருக்க வேண்டிய சங்கதிகள்!

முன்பு போல் செல் பேசி கடைகளில் ரீசார்ஜ் செய்ய வேண்டும் என்ற கூட்டம் அலை மோதுவதில்லை, காரணம் விசாரித்த போது ஒவ்வொருவரும் அவர் ஒரு வீட்டுக்குள் வைபை எனப்படும் நெட்வொர்க்கை பயன்படுத்தி வீட்டுக்குள் எத்தனை பேர் இருந்தாலும் அவர்கள் பயன்படுத்தும் செல்போன், லேப்டாப் போன்றவற்றை ஒரே நெட்வொர்க்கின் கீழ் பயன்படுத்திக் கொள்வதை வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் பெரும்பாலான வீடுகளில் டிவிடிலும் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். மாறிவரும் தொழில்நுட்பத்திற்கு ஏற்ப வசதிகள் அதிகமானாலும் கூட சற்று கவனம் குறைந்தால் அதனால் ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களையும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். நெட்வொர்க் மூலம் வசதி ஏற்படுகின்ற அதே வேளையில்,

இன்றைய டிஜிட்டல் உலகில் மோசடிகள் அதிகரித்துவிட்டன. உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்கள் மற்றும் சாதனங்களைப் பாதுகாப்பது மிக முக்கியமானதாகிவிட்டது. அதன் அடிப்படையில் உங்கள் வீட்டு நெட்வொர்க்கைப் பாதுகாப்பதும் மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. சைபர் க்ரைம் மோசடிகள் மற்றும் வைரஸ்கள் போன்றவற்றிலிருந்து உங்கள் வீட்டு நெட்வொர்க்கைப் பாதுகாப்பது எப்படி என்பது குறித்து இந்தப் பதிவில் பார்ப்போம்.

வைஃபை இணைப்பு கொடுக்கும் போது இணைப்பு கொடுக்க வருபவர்கள் ஏதேனும் ஒரு பாஸ்வோர்டை கொடுத்துவிட்டு அதை உங்களை பயன்படுத்த சொல்வார்கள். சரி பரவாயில்லை என்று நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது அதில் உள்ள ஆபத்தை நாம் உணராமல் இருக்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

உங்கள் வீட்டு வைஃபை நெட்வொர்க்கிற்கு ஸ்ட்ராங்கான பாஸ்வோர்ட் போட்டு லாக் செய்து வைப்புகள். 123456 அல்லது ABCD போன்ற எளிதில் யூகிக்கக்கூடிய பாஸ்வோர்ட்களைத் தவிர்க்கவும். உதாரணமாக கேப்பிட்டல் லெட்டர் மற்றும் ஸ்மால் லெட்டர்களைக் கொண்டு பாஸ்வோர்ட்களைப் போடவும். நீங்கள் அதில் நம்பர்கள் மற்றும் ஏதேனும் சிம்பல்களையும் சேர்த்து தனித்துவமான பாஸ்வோர்டை உருவாக்கலாம். கூடுதலாக ரூட்டர்கள் மற்றும் ஸ்மார்ட் ஹோம் கேஜெட்கள் போன்ற அனைத்து நெட்வொர்க் சாதனங்களிலும் உங்களுடைய பாஸ்வோர்டை மாதத்திற்கு ஒருமுறை அப்டேட் செய்யவும்.

உங்கள் வீட்டில் வைஃபை பயன்படுத்தும் பெரியவர்கள் அல்லது குழந்தைகள் பயன்படுத்தும்



சாதனங்களில் உங்கள் கவனத்தை செலுத்துவது அவசியம். உங்கள் நெட்வொர்க்குடன் இணைக்கப்பட்ட சாதனங்களைத் தொடர்ந்து சரி பார்க்கவும். நீங்கள் வைஃபை நெட்வொர்க் உடன் கணெக் செய்யப்பட்ட சாதனங்களின் பட்டியலில் ஏதேனும், மாற்றங்கள் நடந்துள்ளனவா.. என்பதைக் கண்காணியுங்கள். அறிமுகமில்லாத ஏதேனும் டிவைஸ்கள் உங்கள் நெட்வொர்க்குடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தால் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கவும். அதேபோல உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களுக்கும் வைஃபை நெட்வொர்க் பாஸ்வோர்ட் பற்றிய தகவல்களை கற்றுக் கொடுங்கள். உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் அடிப்படை பாதுகாப்பை புரிந்து கொண்டு நடந்துக் கொள்கின்றனரா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். சந்தேகத்திற்கு இடமான எந்த விதமான லிங்குகளையும் கிளிக் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

நெட்வொர்க் தொடர்பான எல்லா விஷயங்களையும் குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் சொல்லிக் கொடுக்கவும் தனக்கு மட்டும் தெரிந்தால் போதும் என்று நினைத்து பயன்படுத்தினால் அது சிரமத்தில் ஆழ்த்தி விடும்.

உங்களுடைய பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய அடிக்கடி சாப்ட்வேர் அப்டேட்களை வெளியிடுகின்றனர். எனவே உங்கள் ரூட்டரை புதுப்பித்த நிலையில் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். முடிந்தால் ஆட்டோமேட்டிக் அப்டேட்டுகளை வைத்து இயக்கவும். இதே போல நீங்கள் இணைத்துள்ள அனைத்து சாதனங்களிலும் உங்களின் பயன்பாடுகள் சமீபத்திய அப்டேட்களுக்கு உட்பட்டு உள்ளனவா என்பதை தெரிந்து கொள்ளவும்.

குண்டர் சட்டம் சொல்வது என்ன?

சமீபத்தில் youtube சவுக்கு சங்கர் கைது செய்யப்பட்டு அவர் மீது குண்டர் சட்டம் போடப்பட்டுள்ளது.

சமூக வலை தளங்களில் தலைவர்கள் மீது அவதூறு பரப்பியது தொடங்கி பள்ளி மாணவிகளுக்கு பாலியல் தொல்லைகள் கொடுத்தது வரையிலான குற்றச்சாட்டுகளுக்கு ஆளானவர்கள் வரையில் விசையாக அடுத்தடுத்து குண்டர்கள் தடுப்புச் சட்டம் பாயத் தொடங்கியிருக்கிறது. சரி, குண்டர்கள் தடுப்புச் சட்டம் என்றால் என்ன? யாரையெல்லாம் இதன்கீழ் கைது செய்ய முடியும்? கைதானவருக்கு உள்ள வாய்ப்புக்கள் என்ன?

மறைந்த முன்னாள் முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர் ஆட்சி காலத்தில் கொண்டு வரப்பட்டதுதான் இந்த குண்டர்கள் தடுப்புச் சட்டம். சட்ட விரோதமாக மதுவைத் தயாரிப்பது, விற்பனை செய்வது, பொது அமைதிக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கும் காரியங்களைச் செய்வது, வன்முறையைத் தூண்டுவது, கடத்தல் காரியங்களில் ஈடுபடுவது, வழிப்பறியில் ஈடுபடுவது போன்ற தவறான காரியங்களைச் செய்வோர் மீது நடவடிக்கை எடுக்கவும், கடுமையான தண்டனைகளை வழங்கவும் ஏதுவாக வலுவானதொரு சட்டத்தைக் கொண்டுவர விரும்பினார் அன்றைய முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர்.

அரசு உயரதிகாரிகள், அமைச்சர்கள் உள்ளிட்டோருடன் நடத்திய விரிவான ஆலோசனைக்குப் பிறகு ஒரு சட்டத்தைக் கொண்டு வந்தார் எம்.ஜி.ஆர். அந்தச் சட்டத்தின் முழுமையான பெயர், 'சட்டவிரோத மது தயாரிப்பாளர்கள், போதைப்பொருள் கடத்தல்காரர்கள், வன்முறையாளர்கள், சட்டவிரோத பொருள் கடத்தல்காரர்கள், நில அபகரிப்பாளர்கள் தடுப்புச் சட்டம். சுருக்கமாக, வன்முறையாளர் தடுப்புச் சட்டம்'. இந்த வன்முறையாளர்களை 'குண்டர்கள்' என்று எளிமையாகச் சொல்லி, 'குண்டர் சட்டம்' என்றே இந்தச் சட்டம் அழைக்கப்படுகிறது.

2006 ஆம் ஆண்டில் திரையுலகினரின்களின் வேண்டுகோள்களைக் கிணங்க திரைப்படங்களைத் திருட்டுத்தனமாக பதிவு செய்வது, சி.டி.க்களில் பதிவு செய்து விற்பதும் குண்டர் சட்டத்தின் கீழ் கொண்டுவரப்பட்டது.

மேற்கூறிய குற்றம் (சட்டப் பிரிவுகள் 16, 17, 22, 45) எதையாவது செய்யக்கூடியவர் அல்லது செய்யக்கூடிய குழுவைச் சேர்ந்தவர் என்று கருதினாலே அவர்களை இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்து சிறையில் அடைக்க முடியும். நகர்ப்புறங்களில் காவல் துறை ஆணையரும், கிராமப்புறங்களில் மாவட்ட ஆட்சியரும் இந்தச் சட்டத்தை செயல்படுத்த அதிகாரம் கொண்டவர்கள்.



இந்த சட்டத்தின்படி ஒருவர் கைது செய்யப்பட்டால், அவர் 12 மாதங்கள் தொடர்ந்து சிறையில் அடைக்க முடியும். அவரிடம் எந்தவித விசாரணையும் மேற்கொள்ளாத தேவையில்லை, அவர்களுக்கு பிணையும் வழங்கப்படாது. அவர்களை விடுவிப்பது குறித்து மாநில அரசு முடிவு செய்தால், முன்கூட்டியே விடுவிக்கவும் சட்டத்தில் இடமுள்ளது.

அதேநேரத்தில் குண்டர் தடுப்புச் சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்டு, நிபந்தனைகளுடன் விடுவிக்கப்பட்ட நபர், அவருக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள நிபந்தனைகளை மீறினால், அவருக்கு இரண்டு ஆண்டுகள் வரை சிறைத் தண்டனை வழங்கலாம் என்றும் சட்டத்தின் வரத்து கூறுகிறது.

இந்த சட்டத்தின்கீழ் கைது செய்யப்படும் ஒருவர், தன்மீது குற்றமில்லை என்று நிரூபிக்க விரும்பினால் கைதானவர் சார்பில் வழக்கறிஞர் வாதிட இயலாது. அவர் சார்பாக அவரது குடும்பத்தை சேர்ந்தவர்கள்தான், முறையீட்டு குழுவைத்தான் அணுக வேண்டும். இந்த விசாரணை குழுவானது, ஒரு உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி, ஒரு ஓய்வுபெற்ற நீதிபதி, ஒரு அமர்வு நீதிபதி ஆகியோரைக் கொண்டு அமைக்கப்படும். இந்த குழுவினர் விசாரித்து, சம்பந்தப்பட்ட நபர் மீது குண்டர் தடுப்புச் சட்டம் போடப்பட்டது சரியா என்பது குறித்து நீதிமன்றத்துக்கு அறிக்கை அளிக்கும். அதைத்தொடர்ந்து அவர் மீதான நடவடிக்கை தொடரும்.

பெண் காவலர்களை அவதூறாக பேசிய வழக்கில் பிரபல யூடியூபர் சவுக்கு சங்கரை கோவை சைபர் க்ரைம் காவல்துறை கைது செய்து சிறையில் அடைத்துள்ளனர். இதனைத் தொடர்ந்து சவுக்கு சங்கர் மீது அடுத்தடுத்து புகார்கள் பதிவு செய்யப்பட்டு வருகின்றன. அவரது வீடு, அலுவலகம் உள்ளிட்ட இடங்களில் காவல்துறையினர் சோதனை நடத்திய நிலையில் சீல் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில், யூடியூபர் சவுக்கு சங்கர் குண்டர் தடுப்புச் சட்டத்தில் கைது செய்து சென்னை காவல்துறை நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது. கோவை சிறை அதிகாரிகள் குண்டர் சட்டம் தொடர்பான ஆவணங்களை சென்னை காவல்துறை வழங்கியுள்ளது என்று ஊடகங்களில் செய்தி வெளியாகி உள்ளது.



கார் வாங்க கடன் வாங்க போற்றீங்களா!

வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பம் மற்றும் மற்றவர்கள் பார்வையில் நாம் அப்படி இருக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு மனிதனை சுகபோக வாழ்க்கைக்கு தள்ளி விடுகின்றது. வருமானமே இல்லாதவர்கள் கூட அடுத்தவர்களுக்காக கார் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. நமக்கு அந்த வசதி இல்லை என்று ஒருவர் சொன்னால்

"அதை பற்றி நீ ஏன் கவலைப்படுகிறாய் உனக்கு வேண்டுமென்று சொன்னால் கடன் வாங்கி தர நான் ஏற்பாடு செய்கிறேன்" என்று நண்பர்கள் சொல்ல கேட்டிருக்கிறோம். அப்படி கார் வாங்கும் போது எந்த வகையான கடன்களில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எந்த ஒரு கடனை வாங்குவதற்கு முன்பும் அதில் உள்ள சாதக பாதகங்களை தெரிந்து கொள்வது அவசியம். கார் வாங்குவதற்காக தனிநபர் கடன் வாங்க வேண்டுமெனில் இது வாகன கடனை விட அதிக நெகிழ்வு தன்மை கொண்டது. ஏனெனில் வாகன கடன் வாங்க ஒரு குறிப்பிட்ட கார் டீலரிடம் சென்று அதற்கான எஸ்டிமேஷனை வாங்குவது என்பன போன்ற முன் தயாரிப்புகளை நீங்கள் செய்ய வேண்டி இருக்கும். ஆனால் தனிநபர் கடனில் அதற்கான அவசியம் இல்லை. தனிப்பட்ட முறையில் வங்கியில் கடனுக்கான விண்ணப்பத்தை செய்து உங்களுக்கு விரும்பிய இடத்தில் இருந்து நீங்கள் கார் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

வாகன கடனுக்கான விண்ணப்பங்களுக்கு ஒப்புதல் கிடைக்க சில காலம் தேவைப்படும் ஆனால் தனிநபர் கடன்களுக்கு வங்கிகள் விரைவாகவே ஒப்புதல் தந்துவிடுகின்றன. ஏனெனில் வாகன கடன்களை விட

தனிநபர் கடன்கள் வங்கிகளுக்கு லாபம் அளிப்பவை. ஒரு குறிப்பிட்ட தள்ளுபடி வந்துள்ளது அது முடிய குறுகிய காலம் தான் இருக்கிறது ஆனால் அதற்கு வாகன கடன் கிடைக்குமா என்பது சந்தேகம் தான் எனில் தனிநபர் கடன் வாங்கலாம். பொதுவாக வாகன கடன்களை விட தனிநபர் கடன்களின் வட்டி விகிதம் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் உங்களுக்கு நல்ல கிரெடிட் ஸ்கோர் இருக்கிறது என்ற பட்சத்தில் தனிநபர் கடன்களிலேயே குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் கடன் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் மிகவும் அரிதான விஷயம் இது. உங்களுக்கு கடன் வழங்கும் நிறுவனத்திடம் ஏற்கனவே நீங்கள் முன் தகுதி பெற்றிருந்தால் எந்த சிரமமும் இன்றி எளிதாக தனி நபர் கடனை பெற முடியும். ஆனால் வாகன கடன் பெற பல்வேறு ஆவண சரிபார்ப்புகள் நடைபெறும்.

வாகன கடனில் நாம் வாங்கும் வாகனம் தான் பிணையமாக வைக்கப்படுகிறது. எனவே இதில் வட்டி விகிதம் குறைவு. ஆனால் எந்த பாதுகாப்பும் இல்லாததால் தனிநபர் கடனில் வட்டி விகிதம் அதிகம். இதன் விளைவு உங்களின் மாதாந்திர ஈஎம்ஐ வாகன கடனை விட தனிநபர் கடனில் அதிகமாக இருக்கும். இது மட்டுமின்றி வாகன கடனில் கடனை திரும்ப செலுத்தும் காலம் அதிகம். ஆனால் தனிநபர் கடனில் திரும்ப செலுத்தும் காலம் குறைவு என்பதாலும் மாதாந்திர தவணை தொகை அதிகமாக இருக்கும். இது உங்களின் பட்ஜெட்டிற்கு உகந்ததா என யோசனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வாகன கடன் மற்றும் தனிநபர் கடன் இரண்டிலுமே சாதக, பாதகங்கள் உள்ளன. உங்களின் தற்போதைய நிதிச்சூழல் மற்றும் தேவையை பொறுத்து தான் எந்த கடனை தேர்வு செய்யலாம் என்ற முடிவை எடுக்க வேண்டும் என்கிறார்கள் நிதி ஆலோசகர்கள்.

கவியரசரும் வாழ்க்கை அனுபவங்களும்!

கவியரசு கண்ணதாசன் அவர்களின் பாடல்களில் வரும் வரிகள் நம் வாழ்வில் வலம் வரும் அனுபவங்களாகவே கருதப்படுகிறது அனுபவங்கள் என்றால் என்ன என்று கண்ணதாசன் அவர்களிடத்தில் கேட்டபோது அவர் சொன்னது,

அனுபவம் என்றால் என்ன?

பிறப்பில் வருவது யாதெனக் கேட்டேன்
பிறந்துதான் பாரேன் என்றான் இறைவன்
இறப்பில் வருவது யாதெனக்கேட்டேன்
இறந்துதான் பாரேன் என்றான் இறைவன்
மனையாள் சுகமெனில் எதுவெனக் கேட்டேன்
மணந்துதான் பாரேன் என்றான் இறைவன்
பிள்ளை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
பெற்றுப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
முதுமை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
முதிர்ந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
வறுமை என்பது என்னெனக் கேட்டேன்
வாடிப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
இறப்பின் பின்னது ஏதெனக் கேட்டேன்
இறந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
அனுபவித்தேதான் அறிவைத் வாழ்வெனில்
ஆண்டவனே நீ ஏன் எனக்கேட்டேன்
ஆண்டவன் சற்றே என் அருகினில் வந்து
"அனுபவம் என்பதே நான்தான் " என்றான்
அனுபவங்கள் பற்றி "அவன் தான் மனிதன்" என்ற
படத்தில் வரும்

ஒரு பாடலில் இடம் பெற்ற ஒவ்வொரு வரியும் கவியரசரின் அனுபவங்களை நம்மோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கத் தோன்றும்.

ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர் ஆடாதாரே கண்ணா
ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே ஆடாதாரே கண்ணா
ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர் ஆடாதாரே கண்ணா
ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே ஆடாதாரே கண்ணா
நீ நடத்தும் நாடகத்தில் நானும் உண்டு
நீ நடத்தும் நாடகத்தில் நானும் உண்டு
என் நிழலில் கூட அனுபவத்தில் சோகம் உண்டு
பகைவர்களை நானும் வெல்வேன் அறிவினாலே



ஆனால் நண்பரிடம் தோற்று விட்டேன் பாசத்தாலே
நண்பரிடம் தோற்று விட்டேன் பாசத்தாலே
ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர் ஆடாதாரே கண்ணா
ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே ஆடாதாரே கண்ணா
பாஞ்சாலி உன்னிடத்தில் சேலை கேட்டாள்
அந்த பார்த்தனவன் உன்னிடத்தில் கீதை கேட்டான்
நானிருக்கும் நிலையில் உன்னை என்ன கேட்டேன்
இன்னும் நன்மை செய்து துன்பம் வாங்கும்
உள்ளம் கேட்டேன்

நன்மை செய்து துன்பம் வாங்கும்
உள்ளம் கேட்டேன்
ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர் ஆடாதாரே கண்ணா
ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே ஆடாதாரே கண்ணா
கடலளவு கிடைத்தாலும் மயங்க மாட்டேன்
அது கையளவே ஆனாலும் கலங்க மாட்டேன்
உள்ளத்திலே உள்ளது தான் உலகம் கண்ணா
இதை உணர்ந்து கொண்டேன் துன்பம் எல்லாம்
விலகும் கண்ணா
உணர்ந்து கொண்டேன் துன்பம் எல்லாம்
விலகும் கண்ணா
ஆட்டுவித்தால் யார் ஒருவர் ஆடாதாரே கண்ணா
ஆசை என்னும் தொட்டிலிலே ஆடாதாரே கண்ணா

- ப.முத்தராஜ்

தெரிந்து கொள்வோம்!

குடியரசுத் தலைவரின் சிறப்பு அதிகாரம்!

குடியரசுத் தலைவர் என்பவருக்கு உள்ள அதிகாரங்களை தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது ஒவ்வொரு குடிமகனுக்கும் அவசியமாகும். பெரும்பாலான மக்களின் எண்ணங்கள், அரசு அனுப்பி வைக்கின்ற சட்டத்துக்கு கையெழுத்து மட்டுமே போட்டு அனுப்பும் அதிகாரம் குடியரசுத் தலைவருக்கு இருப்பதாகவும் ஆளுங்கட்சி எண்ணப்படி நடக்கவேண்டும் என்பதாகும்.

ஆனால் அரசு எடுக்கும் முடிவுகளை தடுக்கும் அதிகாரம் அரசியலமைப்பு சட்டப்படி குடியரசுத் தலைவருக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்க ஜனாதிபதி அதிகாரத்துடன் ஒப்பிடுமபோது இந்திய ஜனாதிபதிக்கு இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்க அம்சம்.

நான்கு வகையான தடுப்பதிகாரங்கள் உள்ளன. அவையாவன,

முழுமையான தடுப்பதிகாரம் (Absolute Veto).

தகுதியான தடுப்பதிகாரம் (Qualified Veto).

தற்காலிக தடுப்பதிகாரம்(Suspensive Veto).

மறைமுக தடுப்பதிகாரம் (Pocket Veto).

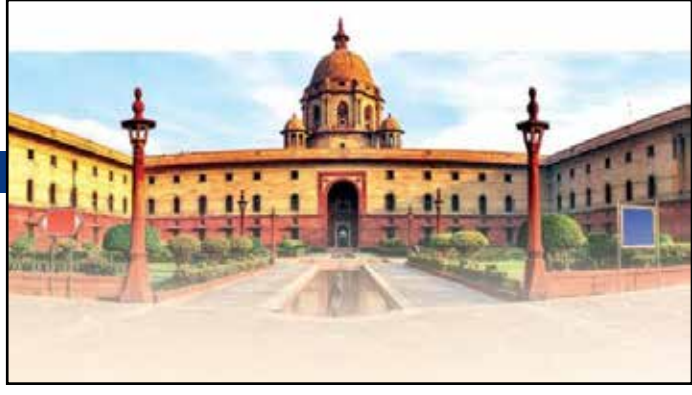
இந்த நான்கில் தகுதியான தடுப்பதிகாரம் நம் ஜனாதிபதிக்கு வழங்கப்படவில்லை. தகுதியான தடுப்பதிகாரம் அமெரிக்கா ஜனாதிபதிக்கு உள்ளது.

முழுமையான தடுப்பதிகாரம்: இந்த அதிகாரத்தின் மூலம் ஜனாதிபதி ஒப்புதலுக்காக அவருக்கு அனுப்பப்பட்ட மசோதாவை கொடாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம். அது சட்டமாக மாறாது. பொதுவாக இது இரண்டு நேரங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அமைச்சர் அல்லாத ஒரு லோக்சபா உறுப்பினர் ஒரு மசோதாவை அறிமுகப்படுத்தும்போது.

அமைச்சரவை ராஜினாமா செய்யும்போது அரசு மசோதாக்கள் நிறைவேற்றப்படும்போது இந்த அதிகாரம் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது மசோதா நிறைவேற்றப்பட்ட ஆனால் ஜனாதிபதியிடம் ஒப்புதல் பெறாத நிலைமை. இந்த சமயத்தில் புதிதாக ஏற்படுத்தப்பட்ட அமைச்சரவை, பழைய அமைச்சரவை கொடுத்த மசோதாவுக்கு ஒப்புதல் அளிக்க வேண்டாம் என ஜனாதிபதிக்கு அறிவுறுத்தும்.

தற்காலிக தடுப்பதிகாரம்: ஒரு மசோதாவை ஜனாதிபதிக்கு அனுப்பி, அவர் அதனை மறுபரிசீலனை செய்ய பாராளுமன்றத்திற்கு திருப்பி அனுப்ப முடியும். அதற்கு காரணம் இந்த அதிகாரம் தான். ஆனால் திருத்தியோ அல்லது திருத்தாமலோ அந்த மசோதாவை மீண்டும் ஜனாதிபதிக்கே அனுப்பினால், ஜனாதிபதி ஒகே சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும்.

ஆனால் பண மசோதாவைப் பொறுத்தவரை இது செல்லுபடியாகாது. ஒன்று கொடுக்காமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் இல்லையென்றால் ஒகே சொல்ல வேண்டும். திருப்பி மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள் என்று பாராளுமன்றத்திற்கு அனுப்ப இயலாது. ஏனென்றால் ஜனாதிபதியின் பரிந்துரையின் பேரில் தான் பண மசோதா அவையில் அறிமுகப்படுத்தப்படும்.



மறைமுக தடுப்பதிகாரம்: இந்த அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தி ஜனாதிபதி மசோதாவை நிராகரிக்கவும் செய்யாமல், ஒகேவும் சொல்லாமல், மறுபரிசீலனைக்கு அனுப்பாமல் ரொம்ப காலத்திற்கு நிலுவையிலேயே வைக்கலாம். ஏனென்றால் நமது அரசியலமைப்பு சட்டத்தில் திருப்பி அளிப்பதற்கான கால வரையறை என்று ஏதும் இல்லை.

ஆனால் அமெரிக்காவில் அதிபர் அதனை 10 நாட்களுக்குள் திருப்பி அளிக்க வேண்டும். எனவே இந்திய ஜனாதிபதியின் இந்தத் தடுப்பதிகாரம், அமெரிக்க அதிபரை விட கொஞ்சம் பெரியது எனலாம்.

ஆனால் சட்டத் திருத்த மசோதாவைப் பொறுத்தமட்டில் இந்தத் தடுப்பதிகாரம் ஜனாதிபதிக்கு இல்லை. அவர் ஒகே சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும்.

அவசர சட்டம்(Ordinance) பிறப்பிக்கும் அதிகாரம்: இந்திய அரசியலமைப்பின் வரத்து இந்த அதிகாரத்தை ஜனாதிபதிக்கு வழங்குகிறது. பாராளுமன்றத்தின் இடைவேளையின்போதுகொண்டு வரப்படும் இந்த சட்டம் தற்காலிகமானது. ஆனால் இதுவும் பாராளுமன்றத்தில் பிறப்பிக்கப்படும் சட்டத்தைப் போன்று சக்தி வாய்ந்தது ஆகும். இது மிகவும் முக்கியமான ஒரு உரிமை ஆகும். எதிர்பாராத விதமான சம்பவங்கள் நடக்கும்போது மட்டும் அவசரகால சட்டம் பிறப்பிக்கப்படுகிறது. இதற்கும் சில வரம்புகள் உள்ளன.

பாராளுமன்றத்தின் இரண்டு அவைகளும் அமர்வில் இல்லாதபோதே அல்லது ஒரு அவை மாத்திரம் அமர்வில் இருக்கும்போது இது பிறப்பிக்கப் பட வேண்டும். ஒரு வேளை, இரண்டு அவைகளும் அமர்வில் இருக்கும்போதே அவசர சட்டம் பிறப்பிக்கப்பட்டால் அதற்கு மதிப்பில்லாமல் போய் விடுகிறது. எனவே சட்டமியற்றலில் பாராளுமன்றத்தின் அதிகாரமும், அவசர சட்டம் இயற்றும் ஜனாதிபதியின் அதிகாரமும் இணையானது அல்ல என்று புரிகிறது. அவசர சட்டம் இயற்றுதலுக்கான அவசியத்தை நன்கு ஆராய்ந்த பிறகு தான் ஜனாதிபதி அதனை இயற்ற வேண்டும். பொதுவாக ஜனாதிபதியின் செயல்பாடுகள் அனைத்துமே பிரதம அமைச்சரவை தலைவராகக் கொண்ட அமைச்சரவைக் குழுவின் அறிவுரையின் படியே நடக்கும். சில விஷயங்கள் மாத்திரம் அவ்வாறு நடப்பதில்லை. அவையாவன, லோக் சபாவில் பெரும்பான்மையை எந்தவொரு கட்சியும் நிரூபிக்காத பட்சத்தில் பிரதமரை தேர்ந்தெடுப்பதும் அல்லது பிரதம அமைச்சர் திடீரென்று இயற்கை எய்தினால் அடுத்தவரை தேர்ந்தெடுப்பதும் அவருடைய கடமையாகும்.

அமைச்சர்கள் சபை(Council of ministers), அவர்களின் நம்பிக்கையை நிரூபிக்கமுடியாத போது அவர்களை பதவி நீக்கம் செய்தல். அமைச்சர்கள் சபை அவர்களின் பெரும்பான்மையை இழக்கும்போது அதனைக் கலைத்தல்.

MILESTONE OF MS MOORTHY JOURNEY ON CONSTRUCTION NOW AT TUTICORIN MSM PLATINUM AVENUE



MSM PLATINUM KEY

Toll Free Number : 9003 454 454

5.0M(16'4.5")

12.2M(40')

TYPE 4

SIZE OF PLOT	
5.0M X 12.2M	61 sq. m.
	657 Sft - 1.50 Cents
TYPE 4	
	SFT
GF AREA	556.00
1ST .F.AREA	540.00
HEAD ROOM	107.00
TOTAL	1203.00

6M(19'8")

10M(32'8")

30' ROAD

TYPE 5

SIZE OF PLOT	
6.0M X 10.0M	60 sq. m.
	646 Sft - 1.48 Cents
TYPE 5	
	SFT
GF AREA	528.00
1ST .F.AREA	537.00
HEAD ROOM	100.00
TOTAL	1165.00

*55 ஏக்கரில் | *82 பிளாட் | *3சென்ட் முதல் 9சென்ட் வரை

*குறைந்த வருவாய் உள்ள குடும்பத்திற்கு ஏற்ற வகையில் ஒரு சென்ட் அளவில் | *வங்கி கடன் வசதி

*பள்ளிக்கூடம் உட்பட எல்லா அடிப்படை வசதிகளும் அருகாமையில்



MSM PLATINUM KEY

Toll Free Number : 9003 454 454



Experience the Next Generation of

PERFECT LIVING



Launching



on a 04-Acre Township at Thoothukudi
(Infront of Ann's School)



80563 83265



தியானம் செய்வதால் நமக்கு என்ன பலன்?

மௌன உரையாடல் 'தியானம்'. தியானம் உண்மையிலே மிக எளிதானது. தியானம் என்பது தன்னை அறியும் மௌன உரையாடல்... அமைதி tranquility மொழி.

தியானம் என்பது சில நன்மைகளை உணர அல்லது மனதின் உள்ளடக்கத்தை அறியாமல் அதனை ஒப்புக் கொள்ள, அல்லது தியானத்தையே ஒரு முடிவாக நினைத்து ஒரு நபர் மனதை இயக்குதல் அல்லது பயிற்றுவித்தல், அல்லது உணர்வு நிலையைத் தூண்டுதல் மூலம் செய்யப்படும் நடைமுறையாகும்.

உங்கள் தினசரி தியானப் பயிற்சியின் மூலம், நீங்கள் சிறப்பாக கவனம் செலுத்துவது மட்டுமல்லாமல், மன அழுத்த சூழ்நிலைகளை நன்கு நிர்வகிக்கவும் முடியும், அதேபோல உங்கள் மன தைரியத்தின் உற்பத்தித்திறன் உயர்வதையும் காணலாம். சில நிமிட தியானம் கூட மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், உள் அமைதியை உணரவும் உதவும். இது தூக்கமின்மைக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது மற்றும் பாரம்பரிய சிகிச்சைகளுக்கு ஒரு நல்ல மாற்றாக இருக்கும்.

தியானத்தின் குறிக்கோள் உங்கள் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது அல்ல, அவை உங்களைக் கட்டுப்படுத்த நினைப்பதை தடுப்பது. நாம் அதைக் கடினமாக்குகின்றோம் அதனைச் சுற்றி எண்ணங்களால் ஒரு வலை பின்னுகின்றோம். அது இதானென்றும், அதுவல்ல வென்றும்... ஆனால் தியானம் அப்பொருட்களில் ஏதுமில்லை. அது மிகவும் எளிதானதாயிருப்பதனால் தான் நாம் அதைக் கிரகித்துக் கொள்ளச் சிரமப்படுகின்றோம்.

நம்முடைய அறிவு சூழம்பிக் கிடப்பதினால், காலம் என்பதால் வீணடைவதால், காலத்தின் அடிப்படையிலேயே சூழல்வதனால் தான் இந்த தியானத்தை நாம் சரி வரப் புரிந்து கொள்வதில்லை. அதனால் தான் வருகின்றன நம் தொல்லைகள். ஆனால் தியானமோ, சர்வசாதரணமாக வியக்கத்தக்க எளிமையுடன், நீங்கள் நடக்கும் போதோ, ஜன்னல் வழியாக வெளியே பார்க்கும் போதோ, பிரம்மாண்டமான மலைச் சரிவுகளைக் காணும் போதோ, இயல்பாக வெளிப்படுவது.

நாம் ஏன் கண்களில் நீரும் உதட்டில் பொய்ச் சிரிப்புடனும் நம்மை நாமே துன்புறுத்திக் கொள்ளும் மனிதர்களாக இருக்கின்றோம். நீங்கள் மட்டும் இந்த மலைகள் இடையே அல்லது கோப்பினுள்ளே அல்லது நீண்டு கிடக்கும் மணல் சரிவிலே தனியாக நடந்து பார்த்தீர்களானால், அத்தகைய தியான நிலை என்ன என்பதை உணர்வீர்கள்.

தியானம் என்பது தளர்வு, உள் சக்தி அல்லது உயிர் சக்தியை (கி, ரெய்கி, பிராணா, போன்றவை) உருவாக்குதல் மற்றும் இரக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுதல், அன்பு, பொறுமை, தாராள குணம் மற்றும் மன்னிப்பு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள நுட்பங்கள் போன்ற பரந்த பல்வேறு நடைமுறைகளை குறிக்கிறது. குறிப்பாக ஒரு இலட்சிய வடிவம் தியானம் ஒற்றைகுறியிடப்பட்ட செறிவை சிரமமின்றி தொடர்ந்து நோக்குகிறது. இது அதன் பயிற்சியாளரை எந்தவொரு வாழ்க்கை செயல்பாட்டில் ஈடுபடும் போதும் ஒரு அழிக்கமுடியாத நல்வாழ்வு உணர்வை அனுபவிக்க உதவுகிறது.

- தனலட்சுமி, சிவகங்கை



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும் ஸ்டார் ஃப்ரூட்!

தென்கிழக்கு ஆசியாவை பூர்வீகமாகக் கொண்டது ஸ்டார் ஃப்ரூட். இது தாய்லாந்து, மலேசியா சிங்கப்பூர், மியான்மர், இந்தோனேசியாவில் அதிகம் விளைவிக்கப்படுகிறது. இந்தியாவில், தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளாவில் சில இடங்களில் மட்டுமே இது விளைகிறது. இந்தப் பழம் நட்சத்திர வடிவில் இருப்பதால் இதனை ஸ்டார் ஃப்ரூட் என அழைக்கின்றனர். மஞ்சள் கலந்த பச்சை நிறத்தில் காணப்படும் இது, இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்த சுவை கொண்டது.

இந்தப் பழத்தில் அதிகளவு நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. இதை அவ்வப்போது சாப்பிட்டு வந்தால் குடலில் உள்ள கசடுகளையும் மலக்கட்டுகளையும் வெளியேற்றும். அஜீரணக் கோளாறால் வயிற்றில் வாயுவின் சீற்றம் அதிகமாகி மூலப் பகுதியைத் தாக்குகிறது, இதனால் மூலநோய் உண்டாகிறது. இந்த மூல நோயின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட இந்தப் பழத்தை இரவு உணவுக்குப் பின் இரண்டு துண்டுகள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோயின் தாக்கம் குறையும்.

ஸ்டார் ஃப்ரூட் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் சரும நோயின் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடலாம். இந்தப் பழம் குறைந்த அளவிலான கலோரியைக் கொண்டது. எனவே, உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்பவர்களுக்கு



இது சிறந்ததாகும். ஒரு நடுத்தர அளவிலான நட்சத்திரப் பழத்தில் 28 கலோரிகள் மட்டுமே உள்ளன. ஸ்டார் ஃப்ரூட்டில் பல அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளதால் நோயெதிர்ப்பு திறன் அதிகம் கொண்டது. எனவே, இந்தப் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். நரம்புகள் பலம் பெறும், ரத்த ஓட்டம் சீர்படும்.

இந்தப் பழம் நார்ச்சத்துக்கான சிறந்த மூலமாகும், நடுத்தர அளவிலான பழத்தில் 3 கிராம் வரை நார்ச்சத்து உள்ளது. ஆரோக்கியமான குடல் இயக்கத்தை பராமரிக்கவும், இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் நார்ச்சத்து முக்கியமானது. ஆனால், சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நட்சத்திரப் பழங்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது, ஏனெனில் அதில் அதிக அளவு ஆக்ஸாலிக் அமிலம் உள்ளது, இது சிறுநீரக பாதிப்புக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, அவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று சாப்பிட வேண்டும்.

- ஆனைமலை முத்து



'கட்டி' ஐஸ் உணவு பொருட்கள் ஆபத்தானதா!



நாம் ஒரு சில பொருட்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க ஃப்ரீசரில் வைத்து பாதுகாப்போம் அல்லவா.. அப்படி ஃப்ரீசர் போன்றதுதான் இந்த திரவ நைட்ரஜன் மற்றும் ட்ரை ஐஸ். இதனை பெரும்பாலும், தொழிற்சாலைகளில் சில பொருட்களை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க மட்டுமே பயன்படுத்துவார்கள். இதனை எந்தவிதமான உணவுப் பொருளிலும் சேர்க்கக் கூடாது.

உணவு பயன்பாட்டுக்கு என்று எடுத்துக் கொண்டால், ஐஸ்க்ரீமை குளிர் நிலையில் பதப்படுத்தி வைக்கவே, இதுவரை ட்ரை ஐஸை பயன்படுத்தி வந்தார்கள். மேலும், நாம் ஐஸ்க்ரீமோ அல்லது ஐஸ் கேக் போன்றவற்றை ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யும்போது, அவை நம்மிடம் வந்து சேரும்வரை, உருகிவிடாமல் இருப்பதற்காக, இந்த ட்ரை ஐஸை பேக்கிங் உள்ளே வைத்து அனுப்பப்படுகிறது. இப்படிதான் ஃபுட் இண்டஸ்ட்ரிகளில் ட்ரை ஐஸ் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

இதற்கு காரணம், சமீபகாலமாக, உணவுப் பிரியர்கள் பலரும் தங்களுக்கு பிடித்த உணவுகளை தேடித் தேடி உண்ணத் தொடங்கியுள்ளனர். எனவே, அவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையில், பெரிய பெரிய உணவகங்களில் இருந்து தெருவோர கடைகள் வரை புதுவிதமான உணவுகளை உருவாக்குவதிலும், தயாரிப்பதிலும் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். அந்த

வகையில், உணவுப் பிரியர்களின் ரசனைக்கு ஏற்ப அவர்களது கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையில், திரவ நைட்ரஜன் மற்றும் ட்ரை ஐஸ் உணவுகளில் கலக்கப்படுகிறது, இது உணவில் கலக்கப்படும்போது, ஏற்படும் புகையை பார்த்து ஆர்வமாகி, அதனை ருசிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் வாங்கி உண்கின்றனர்.

கட்டி ஐஸ் சாப்பிட்டால் வாய் எரியும். சுவாசிப்பது கூட சிரமமாக மாறும். மேலும் போதுமான காற்றோட்டம் இருக்கும் போது மட்டுமே அவை திறக்கப்பட வேண்டும். இல்லையெனில் கட்டி ஐஸ் மிகவும் மோசமான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

தற்செயலாக கட்டி ஐஸ் உட்கொள்வது கூட உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைமைகளுக்கு வழிவகுக்கும். கடுமையான உள் காயங்களை ஏற்படுத்தலாம். அதிக அளவு கார்பன் டை ஆக்சைடு வாயு வாய் அல்லது செரிமான மண்டலத்தில் வெளியிடப்படுகிறது. இது செரிமான அமைப்பில் ஆபத்தான வாயுவை உருவாக்குகிறது. வயிற்று வலி, வாந்தி, குடல் துளை மற்றும் வயிற்றில் துளைகள் ஏற்படும். மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். தற்செயலாக கட்டி ஐஸ் வாயில் விழுந்தால் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். குறிப்பாக இதனை குழந்தைகளுக்கு எட்டாதவாறு வைத்திருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியமானது.

- ப.முத்துராஜ்

மேகங்கள் வானில் நீரந்தரமில்லை!

எல்லாம் நன்மைக்கே! ஆன்மீக வேட்கையில் ஈடுபட்டுள்ள ஒருவருக்கு அத்தியாவசியமான ஒன்று, மிதத்தன்மை. அதாவது அனைத்து புலன்கள் மற்றும் திறன்களும், சமநிலை அடைதல் என்பதே இதன் பொருளாகும்.

ஒருவருக்கு கிடைக்கும் சந்தோஷத்தின் பின்னால்தான் நிச்சயமாக இன்னொருவர் தியாகம் அடங்கியிருக்கும்.

யார் வேண்டும் என்று முடிவு எடுப்பதை விட.. யாரெல்லாம் வேண்டாம் என்று முடிவு எடுக்கத் தான் அதிக துணிச்சல் தேவை.

கடலைக் கடக்கும் இரும்பு போன்ற மன உறுதியும். மலைகளையே துளைத்துச் செல்லும் வலிமைத் தோள்களுமே.

நமக்குத் தேவை. வலிமை தான் வாழ்வு.. பலவீனமே மரணம்..

மிகப்பெரிய இந்த உண்மையை உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

வார்த்தை ஜாலங்களில் மனதைப் பறிக் கொடுத்து விடாதீர்கள், பின்னர் ஏற்படும் இதயக் கோளாறுகளைத் தீர்க்க இன்னும்

மருந்து கண்டுபிடிக்கவில்லை.

வலிகளை கொட்டித் தீர்க்க வேறு வழிகளே இல்லாத போது தான் அநாதைகளாக்கப்பட்டது போன்று உணர்கிறோம்.

சில இழப்புகள் வலியைத் தந்தாலும் கூடவே வலிமையையும் சேர்த்துத் தருகிறது அறிந்து கொள்ளுங்கள் மனம் தளராதீர்கள்.

கடந்து போன காலங்கள் என்றுமே காலாவதி ஆன மருந்தைப் போல, அவைகள் உங்கள் வாழ்க்கையின் வலிக்கு ஆறுதல் தரப்போவதில்லை.

நேற்று வந்த மேகங்கள் இன்று வானில் கிடையாது. இன்று வந்த சோகங்கள் நாளை உங்களைத் தொடராது. எல்லாம் நன்மைக்கே என்று கடந்து செல்லுங்கள்.

அறிவு என்ற கடரை அணையாமல் பார்த்துக்கொள். உன் வாழ்க்கை வெளிச்சமாக இருக்கும். நம்பிக்கை என்பது உன் கையில் இருக்கும் வரை, வெற்றி என்பது உன் கை தொடும் தூரம் தான்.

தொட்டில் பழக்கம்



துறவி ஒருவரின் குடிலின் அருகே சிறு கூட்டம் நடந்தது.

"தீய பழக்கத்தை தொடக்கத்திலேயே விட்டுவிட வேண்டும். பழகிவிட்டால் என்ன முயற்சி செய்தாலும் விட முடியாது" என்றார் அந்த வயதான துறவி.

கதிர்வேலன் என்ற ஒருவன், கூட்டத்திலிருந்து "மன உறுதி உடையவன் நான்! எவ்வளவு காலம் பழகினாலும் தீய பழக்கத்தை விட்டுவிட முடியும்!" என்றான் ஏளனமாக. "அப்படியா?" என்ற அவர், அங்கு கூடியிருந்த அனைவரையும் அழைத்துக் கொண்டு தோட்டத்திற்கு வந்தார். அங்கே புளியங்கன்றுகள் வெவ்வேறு உயரத்தில் வளர்ந்திருந்தன.

கேள்வி கேட்ட கதிர்வேலனிடம் ஒரு புளியங்கன்றைக் காட்டினார். "முளைத்து ஒரு மாதமே இருக்கும் இதைப் பிடுங்கு" என்றார்.

கதிர்வேலன் அந்தக் கன்றை எளிதாகப் பிடுங்கினான். துறவி இன்னொரு புளியங்கன்றைக்காட்டி, "இது முளைத்து ஆறு மாதம் இருக்கும்.... பிடுங்கு!"

மிகவும் முயற்சி செய்து அந்தக் கன்றைப்

பிடுங்கினான் கதிர்வேலன்.

பிறகு நன்றாக வளர்ந்து இருந்த புளிய மரத்தைக் காட்டி, "இந்தக் கன்று வளர்ந்து ஓராண்டு இருக்கும். இதைப் பிடுங்கு பார்க்கலாம்!" என்றார் துறவி.

கதிர்வேலனால் அதைப் பிடுங்க முடியவில்லை. தவித்தான். "தீய பழக்கமும் இந்தப் புளியங்கன்றைப் போன்றதுதான். தொடக்கத்தில் எளிதாகப் பிடுங்கி விடலாம்.

பழக்கம் வேரூன்றிவிட்டால் பிடுங்குவது கடினம்" என்று புன்னகைத்தார் அந்த வயதான துறவி.

"ஐயா!,..... தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையானால் அதை விடமுடியாது. மிகக் கடினம்! இந்த உண்மையை நான் உணர்ந்து கொண்டேன்" என்றான் கதிர்வேலன். அங்கிருந்தோர் அனைவரும் அந்த உண்மையை உணர்ந்து கொண்டனர். துறவி பிடுங்கி எறியப்பட்ட புளிய மரங்களை மறுபடியும் நட்டுத் தண்ணீர் விட்டார்.

தகவல்:

த.கு.கருணாநிதி

திருவள்ளூர் மன்றம்

சீனாவைப் போல் இந்தியாவிலும் பெருஞ்சுவர் !

உலகில் எந்த மூலையில் இருப்பவரும் சீனப் பெருஞ்சுவரை அறிந்திராமல் இருக்க முடியாது. சுமார் இரண்டாயிரம் கிலோ மீட்டர் நீளமுடைய இந்தச் சுவர் உலக அதிசயங்களில் ஒன்றாகும் என நாம் சிறுவயது முதலே கேள்விப்பட்டிருப்போம். ஆனால், இதற்கு அடுத்தபடியாக, இதற்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் இந்தியாவிலும் ஓர் பெருஞ்சுவர் கொண்ட கோட்டை குறித்து அறிந்துகொள்வோம்.

சீன பெருஞ்சுவருக்கு அடுத்து உலகின் 2வது பெருஞ்சுவராக விளங்குவது கும்பல்கர்க் கோட்டைச் சுவர் . இந்த மேவார் சாம்ராஜ்ய கோட்டை பனாஸ் நதியின் கரையோரத்தில் 15ம் நூற்றாண்டில் ராணா கும்பா என்ற மன்னரால் கட்டப்பட்டது. ராஜஸ்தானின் முக்கியமான கோட்டைகளில் ஒன்றாக இந்தக் கோட்டை கருதப்படுவதோடு, ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏராளமான சுற்றுலாப் பயணிகளையும் ஈர்த்து வருகிறது.

கும்பல்கர் கோட்டை 13 சிகரங்களாலும், காவல் கோபுரங்களாலும், கொத்தளங்களாலும் சூழப்பட்டது. அதுமட்டுமல்லாமல் ஆரவல்லி மலைத்தொடரில் 36 கிலோமீட்டர் தூரம் நீண்டு செல்கிறது. இதன் நீளமும், வளைந்து செல்லும் சுவர்களின் கட்டிட பாணியும் கோட்டையை எதிரிகளிடமிருந்து காக்கும் பொருட்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது .

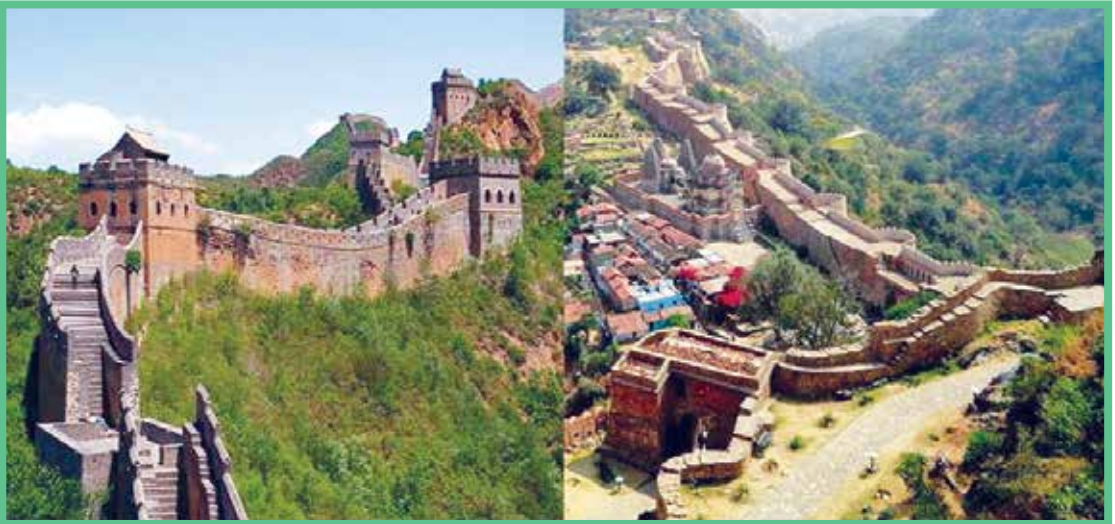
கும்பல்கர் கோட்டையில் உள்ள ஏழு மிகப்பெரிய நுழைவாயில்களில் ராம் போல் என்ற வாயில் மிகவும் பெரியதாக கருதப்படுகிறது. அதோடு இங்கு வரும் பயணிகள் ஹனுமான் போல் என்ற வாயிலின் அருகே

இருக்கும் கோவிலுக்கு சென்று வழிபடலாம். இவைத்தவிர ஹுல்லா போல், பாக்ரா போல், நிம்பு போல், பைவா போல் மற்றும் டாப்கானா போல் ஆகிய நுழைவாயில்களையும் இந்தக் கோட்டை கொண்டுள்ளது. மேலும் இந்தக் கோட்டையின் உச்சியிலிருந்து அருகிலுள்ள பகுதிகளின் கவின்மிகு தோற்றத்தையும் கண்டு ரசிக்கலாம்.

கும்பல்கர் நகரம் அதன் அழகிய அரண்மனைகளை தவிர தொன்மையான கோவில்களுக்காகவும் பிரசித்திபெற்றது. அதிலும் குறிப்பாக வேதி கோவில், நீல்கந்த மகாதேவ ஆலயம், முச்சல் மகாவீர் கோவில், பரசராம் கோவில், மம்மாதேவ கோவில், ரண்க்டூர் ஜெயின் கோவில் போன்றவை முக்கியமான புண்ணிய தலங்களாக கருதப்படுகின்றன.

கும்பல்கரின் அருகில் உள்ள விமான நிலையம் உதைப்பூரின் மஹாராண பிரதாப் மற்றும் தபோக் விமானம் நிலையம் ஆகும். மேலும், உதைப்பூரில் உள்ளநாட்டு விமான நிலையமும் செயல்படுகிறது. இருப்பினும் இது உள்ளநாட்டு விமான நிலையம் என்பதால் வெளிநாட்டு பயணிகள் தில்லியில் உள்ள இந்திரா காந்தி விமான நிலையத்தை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கும்பல்கர் நகருக்கு வெகு அருகிலேயே பால்னா நகர ரயில் நிலையம் அமைந்துள்ளது. இந்த ரயில் நிலையம் மும்பை, தில்லி, ஜெய்ப்பூர் உள்ளிட்ட முக்கிய நகரங்களுடன் நன்றாக இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ரயில் நிலையத்துக்கு வந்து சேர்ந்த பிறகு வாடகை காரர்கள் மூலம் சுலபமாக கும்பல்கர் நகரை அடைந்து விட முடியும்.





LAUGHING BUDDHA ENTERTAINMENT S. ராஜ்குமார், GM CINE PICTURES பகவதி கணேஷ் இணைந்து வழங்கும் "நான் தான் புரொடியூசர்". முழு நீள நகைச்சுவை திரைப்படம் உருவாகிறது. இத்திரைப்படத்தில் மொட்டை ராஜேந்திரன், லொள்ளுசபா மாறன், லொள்ளு சபா ஜீவா, அபி சரவணன், ராஜா ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக் கதாநாயகிகளாக ராஸ்மீதா மற்றும் ஏஞ்சல் நடிக்கின்றனர். ஒளிப்பதிவு சுரேஷ்குமார் சுந்தரம் கவனிக்க எட்டராக செஞ்சி மாதவன் பண்ண வேலன் சகாதேவன் இசையமைக்க இத்திரைப்படத்தை ராஜன். ரீ இயக்குனராக அறிமுகம் ஆகிறார்.

தகவல்: பிரியா,PRO

"தீக்குளிக்கும் பச்சை மரம்" திரைப்படத்தை இயக்கிய திரு.வினிஷ் மில்லினியத்தின் இயக்கத்தில், WAMA Entertainment Banner ல் திரு. ஜாஹிர் அலியின் தயாரிப்பில் மற்றும் Saravana Film Arts ன் திரு.சரவணன் அவர்களின் இணை தயாரிப்பில் நடிகர் "யோகி பாபு" இது வரை ஏற்காத ஒரு கதாபாத்திரத்தில் நடத்து வெளிவரவிருக்கும் திரைப்படத்திற்கு நடிகர் விஜய் சேதுபதி மற்றும் சக்தி ஃப்லிம் பேக்டரி சக்திவேலன் ஆகியோர் வெளியிட்டனர்

தேசிய விருது பெற்ற ஒளிப்பதிவாளர் திரு. மது அம்படின் ஒளிப்பதிவில், திரு. S.N. அருணகிரியின் இசையில், தேசிய விருது பெற்ற திரு. சாபு ஜோசப்பின் Editingல், ஜித்தன் ரோஷனின் பின்னணி இசையில் யோகி பாபுவின் திரை பயணத்தில் இத்திரைப்படம் மிகப்பெரிய திருப்புமுனையாக அமையும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதன் post production வேலைகள் கிட்டத்தட்ட முடிவடைந்த நிலையில் இன்னும் சில நாட்களில் வெளியாகலாம். நடிகர்கள்: ஹரிஸ் பேரடி, விக்ரம் புகழ் வாசந்தி, ஜாஹிர் அலி, மணிமாறன். சாந்தி தேவி, மேனகா, நைரா, அருவி பாலா, மூர், ஸ்ரீதர்.

தகவல்: பிரியா,PRO



விஜய் சேதுபதியின் 50வது படமாக தயாராகிவரும் 'மகாராஜா' படத்தின் ட்ரெய்லர் வெளியாகியுள்ளது. நடிகர் விஜய் சேதுபதியின் 50வது படமாக தயாராகிவரும் 'மகாராஜா' படத்தை 'குரங்கு பொம்மை' இயக்குநர் நிதிலன் சுவாமிநாதன் இயக்கி வருகிறார். இப்படத்தில் விஜய் சேதுபதியுடன் மம்தா மோகன்தாஸ், அனுராஜ் காஷ்யப், நட்சி நடராஜ் ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடிக்க உள்ளனர். அஜனீஷ் லோகநாத் இசையமைக்கிறார். தினைஷ் புருஷோத்தமன் ஒளிப்பதிவு செய்கிறார்.

இப்படத்தின் ஃபர்ஸ்ட் லுக் சமீபத்தில் வெளியிடப்பட்டது. இதற்கிடையே, படத்தின் ட்ரெய்லர் தற்போது வெளியாகியுள்ளது. இதில் சலூன் கடைக்காராக விஜய் சேதுபதி நடித்துள்ளார். இந்த படத்திற்கு அஜனீஸ் லோகநாத் இசையமைத்துள்ளார். தினைஷ் புருஷோத்தமன் டி.ஓ.பி. செய்துள்ளார். பிலோமின் ராஜ் எடிட்டிங் செய்துள்ளார். நித்திலன் சாமிநாதனுடன், ராம் முரளி இந்த படத்திற்கு வசனம் எழுதியுள்ளார். இந்த படத்தை சுந்தர் சுந்தரம் மற்றும் ஜெகதீஷ் பழனிசாமி தயாரித்துள்ளனர்.



பிரம்மாண்ட இயக்குனர் ஷங்கர் இயக்கத்தில் உருவாகி இருக்கும் திரைப்படம் இந்தியன் 2. கமல்ஹாசன் ஹீரோவாக நடித்துள்ள இப்படம் வருகிற ஜூலை மாதம் 12ந் தேதி திரைக்கு வர உள்ளது. இந்தியன் 2 படத்தில் கமலுடன் காஜல் அகர்வால், பிரியா பவானி சங்கர், எஸ்.ஜே. சூர்யா, சமுத்திரக்கனி, சித்தார்த், ரகுல் ப்ரீத் சிங், பாபி சிம்ஹா என மிகப்பெரிய நட்சத்திர பட்டாளமே நடித்துள்ளது.

இந்தியன் 2 திரைப்படத்தை ரெட் ஜெயண்ட் மூவிஸ் நிறுவனமும், லைகா நிறுவனமும் இணைந்து தயாரித்து உள்ளது. இப்படத்திற்கு அனிருத் இசையமைத்து உள்ளார். ரவி வர்மன் ஒளிப்பதிவாளராகவும், ஸ்ரீகர் பிரசாத் படத்தொகுப்பாளராகவும் பணியாற்றி இருக்கின்றனர். இந்தியன் 2 படத்தின் ரிலீஸ் நெருங்கி வருவதால் அப்படத்தின் அப்டேடுகளும் லைனாக வெளிவந்த வண்ணம் உள்ளன.

அந்த வகையில் கடந்த வாரம் இந்தியன் 2 படத்தில் இருந்து பாரா என்கிற பாடல் வெளியாகி வரவேற்பை பெற்றிருந்தது. இதைத் தொடர்ந்து வருகிற ஜூன் 2ந் தேதி நடைபெற உள்ள தற்போது திடீர் சர்ப்ரஸாக அப்படத்தின் செகண்ட் சிங்கிள் பாடலை படக்குழுவினர் வெளியிட்டு இருக்கின்றனர்.

அதன்படி நீலோர்பம் எனும் ரொமாண்டிக் பாடலை தான் தற்போது ரிலீஸ் செய்து உள்ளனர். இப்பாடலை அப்பை மற்றும் ஸ்ருதிகா ஆகியோர் இணைந்து பாடி உள்ளனர். இப்பாடல் வரிகளை தாமரை எழுதி உள்ளார். இப்பாடலின் விரிக்கல் வீடியோ தற்போது யூடியூப்பில் வெளியாகி வைரலாகி வருகிறது.

சூரியா? சொக்கனா? - கருடன்



விடுதலை படத்தில் நாயகனாக நடித்த சூரி மீண்டும் நாயகனாக கருடன் படத்தில் நடித்திருக்கிறார் அந்த படத்தில் சொக்கன் என்ற பாத்திரத்தில் வரும் சூரி அந்த சொக்கனாகவே வாழ்ந்திருக்கிறார் என்று சொல்லுகின்ற அளவுக்கு கதையில் ஒன்றி இருக்கிறார் சூரி.

கிராமத்தில் உள்ள ஒரு இடத்தை தனக்கு சாதகமாக மாற்ற துடிக்கிறார் ஒரு அரசியல்வாதி. ஆனால், அந்த இடத்தின் மூலபத்திரம் கோயில் டிரஸ்டி வசம் இருக்கிறது. அந்த பத்திரத்தை கைப்பற்றி, இடத்தை எப்படியாவது தன்வசமாக்க வேண்டும் என திட்டமிடுகிறார் அரசியல்வாதியாக நடிக்கும் ஆர்.வி.உதயக்குமார். அதே ஊரில் இரு நண்பர்கள் இணைபிரியா நட்புடன் இருக்கிறார்கள்.

அந்த இரு நண்பர்களில் ஒருவர் சசிக்குமார், மற்றொருவர் உன்னி முகுந்தன். உன்னியின் நிழலாக, அவருக்கு விஸ்வாசமாக இருப்பவர் தான் சொக்கன். அந்த சொக்கன் தான் சூரி.பத்திரத்தை கைப்பற்ற அரசியல்வாதியாக ஆர்.வி.உதயக்குமார் என்னென்ன செய்கிறார், என்ன மாதிரி திட்டமிடுகிறார், அதற்காக என்ன மாதிரியாக சம்பவங்கள் நடக்கிறது என்பது தான் படத்தின் முழு கதை.

படத்தின் பெரிய பலம், கேமரா. ஒளிப்பதிவில் இரவு, பகல் என அனைத்தும் அப்படியே வருகிறது. அந்த வகையில் ஆர்தர் வில்சனின் கேமரா, படத்தின் பலத்தின் பாதியை தாங்கியிருக்கிறது. இசையமைப்பாளர் யுவன் சங்கர் ராஜாவின் பின்னணி இசை, படத்திற்கு பெரிய பலம். மீண்டும் யுவன் ரீ எண்ட்ரி என்று கூட கூறலாம். டெக்னிக்கலாகவும் சரி, திரைக்கதையாகவும் சரி, கருடன் பார்த்து ரசிக்கும் படமாக இருப்பது ஆரோக்கியமான விசயம். கிராம பின்னணியில் இப்படி ஒரு படம் வந்து பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டது என்கிற மனக்குறையை கருடன் தீர்த்துவிட்டது என்று தான் கூற வேண்டும்.

இரகசியம் சீராகும் உணவுகள்!

உடலியக்கம் சீராக நடைபெறுவதற்கு இரத்தம் மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் இரத்தம் தான் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கு ஆக்ஸிஜனை கொண்டு செல்கிறது. உடலில் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்தால், அனீமியா என்னும் இரத்த சோகை ஏற்படும்.

குறிப்பாக இரத்த சோகை ஆண்களை விட பெண்களுக்கு தான் (காரணம் கர்ப்பம் மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சி) அதிகம் ஏற்படும். இரத்த சோகையினால் பாதிக்கப்பட்டால் நகங்கள் மற்றும் சருமம் வெளுத்துப் போய் இருப்பதோடு, அதிகப்படியான சோர்வு, இரத்த அழுத்த குறைவு, தலைவலி, மூச்சுத்திணறல், கவனச்சிதறல் போன்ற பல அறிகுறிகள் தென்படும். இரத்த சோகையானது இரும்புச்சத்து குறைபாடு, ஃபோலிக் ஆக்சிட் குறைபாடு, வைட்டமின் பி12 குறைபாடு போன்றவற்றால் ஏற்படும். மேலும் இது முற்றினால், நரம்பு பாதிப்பு ஏற்படும். ஆகவே உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவை பராமரிக்க வேண்டியது அவசியம்.*



கருப்பு எள்ளு இதில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இதனை உணவின் மேல் தூவி சாப்பிடலாம் அல்லது எள்ளு மிட்டாய் வாங்கியும் சாப்பிடலாம். இதனால் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்க முடியும்.

பேரிச்சம் பழத்தில் இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் அதிகம் உள்ளது. எனவே தினமும் இரவில் 23 பேரிச்சம் பழத்தை பாலில் போட்டு சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

ஆப்பிளில் கூட இரும்புச்சத்து உள்ளது. அதுமட்டுமின்றி, வைட்டமின்கள், கனிமச்சத்துக்கள் போன்றவையும் அதிகம் உள்ளது. அத்தகைய ஆப்பிளை சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த சோகை நீங்கும்.

வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் மட்டுமின்றி, இரும்புச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது. தினமும் ஒரு வாழைப்பழத்தை சாப்பிடுவதால் இரத்த சோகை மட்டுமின்றி, வேறு சில நன்மைகளும் கிடைக்கும்.

உலர் திராட்சையில் இரும்புச்சத்து, கால்சியம்,

பொட்டாசியம் மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளது. ஆகவே இதனை தினமும் ஸ்நாக்ஸ் நேரத்தில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கலாம்.

பீட்ரூட் சாப்பிட்டால், உடலில் இரத்த ஊறும் என்று சொல்வார்கள். ஏனெனில் பீட்ரூட்டில் ஃபோலிக் ஆக்சிட் மற்றும் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது. மேலும் நார்ச்சத்தும் இதில் உள்ளது. எனவே பீட்ரூட்டை வாரம் ஒருமுறை தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தால், அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைத்து, உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். வெல்லம் வெல்லத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், சர்க்கரைக்கு பதிலாக, டீ போன்ற பாணங்களில் வெல்லத்தை சேர்த்து கலந்து குடித்து வாருங்கள்.



தேனில் இரும்புச்சத்து மற்றும் இதர வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துக்கள் இருக்கிறது. உடலில் இரத்தணுக்களின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டுமெனில், எலுமிச்சை ஜூஸில் தேன் சேர்த்து கலந்து, குடித்து வாருங்கள். இதனால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தினமும் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேறுவதோடு, உடலில் இரத்தத்தின் அளவும் அதிகரிக்கும்.

சிட்ரஸ் பழங்களான ஆரஞ்சு, அன்னாசி, ஸ்ட்ராபெர்ரி மற்றும் எலுமிச்சையில், இரும்புச்சத்தை உறிஞ்ச உதவும் வைட்டமின் சி வளமையாக நிறைந்துள்ளது. எனவே இவற்றை அவ்வப்போது உட்கொண்டு வந்தால், இரத்தத்தின் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சோகையில் இருந்து விடுபடலாம்.

மாதுளையில் இரும்புச்சத்து, புரோட்டீன் மற்றும் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. மேலும் இதில் மற்ற கனிமச்சத்துக்களும், வைட்டமின்களும் நிறைந்துள்ளது. ஆகவே இவற்றை அன்றாடம் உட்கொண்டு வந்தால், ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சோகை குணமாகும்.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சிந்தனை தெளிவாக இருக்கும் சிந்தனை தெளிவாக இருந்தால் தான் குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். ஆரோக்கியத்தை காப்போம் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்போம்!

- பெருசங்கர், ஈரோடு மாவட்டம்

உற்றதும் உரியதும் ஒரு நாள் போகும்!

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இருக்க வேண்டிய அடிப்படை நல்ல குணம் என்பது, தனக்குத் தானே உண்மையாக இருப்பது.

அறிவுரை என்பது அனுபவத்தில் கற்றுக் கொள்வது. ஒன்றும் செய்யாமல் வயது மட்டும் கூடினால் அனுபவம் கிடைக்காது.

விழும் போதெல்லாம் எழும் வேகம் தான் அன்றாடத் தேவையாக இருக்கிறது வாழ்விற்கு.

தேவையற்ற சிலவற்றை ஆராய்ந்து.. களையெடுத்து மனதிற்கு வெளியே வீசுங்கள்.. மகிழ்ச்சி தானாக உருவாகும்.

தோட்டத்தில் ரோஜா செடிகள் வளர்த்துவரும் உங்களுக்கு மரங்கள் வளர்க்கும் ஆசை வருகிறது. மா, தென்னம் கன்றுகளை நட்டு, அவை நன்றாக வளர்வதற்குத் தேவையான உரம் போட்டு, தினமும் நீர் ஊற்றி, வேலி போட்டு மிகுந்த பாதுகாப்புடன் வளர்க்கிறீர்கள்.

தென்னை மரம் நெடுநெடுவென உயரமாக வளர்ந்து உங்கள் வீட்டுக்குள்ளே நிற்கிறது. ஆனால், மாமரத்தின் மிகப்பெரிய கிளைகள் எல்லாம் அடுத்த வீட்டுப்பக்கம் சாய்ந்து கிடக்கிறது. அவற்றை வெட்டினாலும், அடுத்தடுத்து கிளைகள் அந்தப் பக்கமே எட்டிப் பார்க்கின்றன. மாமரம் சீக்கிரமே பூ பூத்து காய் காய்க்கிறது. பக்கத்து வீட்டுக்காரர் கைகளை நீட்டியே பழங்களைப் பறித்து மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிடுகிறார். உங்களிடம் அதற்கு அனுமதிக்காதே இல்லை.

அதேநேரம், தென்னை மரத்தில் ஏறி காய் பறிக்க உங்களால் இயலாமல் போகிறது. இரண்டு மரங்களாலும் எனக்குப் பிரயோஜனம் இல்லை என்று வருத்தப்படுகிறீர்கள். இது நியாயமான வருத்தமாக

உங்களுக்குத் தெரியக்கூடும். ஆனால், உண்மை என்ன தெரியுமா.

மனிதர்கள் விரும்பும் வகையில் எந்த செடியும், மரமும் வளர்வதில்லை. அதனதன் இயல்பில் கிளை விரிக்கிறது; பூ பூக்கிறது; காய் காய்க்கிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத இடங்களுக்கெல்லாம் வேர்களை பரப்புகிறது. அதாவது, ஒவ்வொரு மரமும் அதனுடைய வேலையை செவ்வனே செய்கிறது, அவ்வளவுதான். எனவே, நாம் விரும்பியவண்ணம் பலன் கிடைக்கவில்லை என்று வருத்தப்படுவதில் அர்த்தமே இல்லை.

இது செடிகளுக்கு மட்டுமல்ல. குழந்தைகளுக்கும்தான். நீங்கள் விரும்பும் வகையில் எல்லாம் குழந்தைகள் வளர்வார்கள் என்று எதிர்பார்த்தால் ஏமாந்தே போவீர்கள். அவர்கள் விருப்பத்திற்கே வளர்வார்கள்; அவர்கள் விருப்பத்திற்கே வாழ்க்கையைத் தேர்வு செய்வார்கள். ஆகவே, அவர்களுக்காக நீங்கள் கனவு காண வேண்டாம். அவர்களிடமிருந்து பலன் எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.

பலன் கிடைத்தால் நல்லது. கிடைக்காவிட்டால் அதைவிட நல்லது என்றே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அதுவே, மகிழ்ச்சி.

நீங்கள் கற்றதும் உங்கள் கையில் காணாமல் போகலாம். நீங்கள் பெற்றதும் பெரிதாய் நினைத்ததும் ஒரு நாள் நிலையில்லாமல் போகலாம்.

உங்களுக்கு உற்றதும் உங்களுக்கு உரியதும் ஒரு நாள் உபயோகமில்லாமல் போகலாம். என்றமே உங்கள் நெஞ்சில் நிலைப்பதும் நிற்பதும் இறைவன் மட்டுமே.

இரு கரம் கூப்பி அவனை வணங்கினால் மறுகணம் மனக்கவலை மறையும் என்றும் அவன் பாதம் பணிவோம்.

- ஏ.கே.முருகானந்தம்

நம்மாஸும் முடியும்!

கேள்விகளில் மிகச் சிறந்தது, எது என்றால், “நான் யார்” என்பதே. இந்தக் கேள்வி ஒருவனை ஆட்கொள்ளும் பொழுது, அவன் மனம் வெறுமையாக்கப்பட்டு, அவனது வாழ்க்கை என்னும் புத்தகத்தை கவனத்துடனும், பொறுமையுடனும் படிக்கிறான். மனித சமுதாயத்திலும், அதன் அமைப்பிலும் அடிப்படையான மாறுதல் கொண்டு வர ஒரு மனிதன் அவனுடைய வாழ்க்கை புத்தகத்தைப் படிக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு படிக்கத் தொடங்கும் போது, தான் இதுவரை உலகியல் சுற்றுச் சூழலோடு இயங்கி வந்ததை உற்று நோக்குகிறான். இனிமேல் உலகத்தோடு இயங்கப் போவதையும் கவனத்தோடு கவனிக்கிறான். கவனிக்கும் கலையுடன், கற்கும் கலையும் உருவாகிறது. உங்களுடைய சுய சிந்தனை, ஏற்கனவே மற்றவர்களால் உங்களுக்குள் திணிக்கப்பட்டவைகளை மறுபரிசீலனை செய்யவே அல்லது அழிக்கவோ செய்யும்.

இப்பொழுது உங்களை நீங்கள் உங்களுக்குள் தேட ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். உங்களைப் பற்றி உணர்ந்து கொள்கிறீர்கள்.

உங்களுக்குப் புதிய பலமும், புதிய சக்தியும் தானாக உண்டாகி விடும். அப்பொழுது ஒரு புதிய மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் ஏற்படும். அது உங்களை வேறுவிதமான தன்மையில் இயங்க வைக்கும்.

ஏனெனில் உங்களிடம் உண்மை பிறந்து இருக்கிறது.

ஒரு ஆட்டு மந்தையில் ஒரு பெண் சிங்கம் நுழைந்தது. பயந்து போன ஆடுகள் சிதறி ஓடின.தாய்மை நிலையில் இருந்த அந்தப் பெண் சிங்கம் ஒரு குட்டியை பெற்றுப் போட்டு விட்டு இறந்து போனது. தாயை இழந்த சிங்கக் குட்டிக்கு ஆட்டுக் கூட்டம் அடைக்கலம் தந்து பாலூட்டி வளர்த்தன. ஆட்டுப் பாலைக் குடித்தும், புல் தின்றும், ஆடுகளோடு விளையாடி மே... மே... என்றும் கத்தியது.

வீரமும், கர்ஜனையும் மறந்து செம்மறி ஆடாகவே தன்னை எண்ணி வந்தது. ஒரு நாள் ஒரு சிங்கம் ஆடுகளை வேட்டையாட வந்தது.எல்லா ஆடுகளும் பயந்து ஓடின.

கூடவே குட்டிச் சிங்கமும் பயந்து ஓடுவதைக் கண்டது. வேட்டைச் சிங்கம் வேட்டை ஆடுவதை விட்டு விட்டு தன்னைப் போலிருந்த குட்டி சிங்கத்தை மட்டும் துரத்திப் பிடித்தது.சிங்க ஆடு நடுங்கியது. அதைப் பார்த்து சிங்கம் கேட்டது, “நீ ஏன் என்னைக் கண்டு பயந்து ஓடுகிறாய், நீயும் என்னைப் போல வலிமையான என் இனம் அல்லவா? சிங்க ஆடு மே.. மே... என்று கத்தியபடி பதில் சொன்னது,“நான் செம்மறி ஆடு தானே நான் எப்படி சிங்கமாவேன்” என்றது.

தான் ஒரு சிங்கம் என்பதை அதற்கு உணர்த்த அந்தக் காட்டில் இருந்த ஒரு குளத்தின் அருகே இழுத்துச் சென்றது பெரிய சிங்கம். இதோ பார் நீயும் சிங்கம், நானும் சிங்கம் தெரிகிறதா?” என்று கோபமாக கர்ஜித்துக் கொண்டே அதன் தலையைத் தண்ணீரில் தெரியும்படி கவிழ்த்துக் காட்டியது. ஆமாம் நானும் சிங்கம் தான்” என்று தண்ணீரில் தன் நிழலைப் பார்த்த குட்டி சிங்கம் கூறியது.

ஆஹா! உனக்கு இப்போது தன்மன்பிக்கை வந்து விட்டது” என்று சிங்கம் பலமாக கர்ஜித்தது. அதைப் பார்த்த சிங்க ஆடும் கர்ஜித்தது. அதன் புதிய கர்ஜனை காடு முழுவதும் எதிரொலித்தது. தான் ஒரு சிங்கம் தான் என்ற தன்மன்பிக்கை வந்ததால் அது செம்மறி ஆட்டுக் கூட்டத்தை விட்டுச்சுதந்திரமாகத் சுற்றித் திரிந்தது. மனிதர்கள் தங்கள் சக்தியைப் புரிந்து கொள்ளாத வரை செம்மறி ஆடுகளைப் போல நடந்து கொள்கிறார்கள்.

புரிந்து கொண்டாலோ அப்போதே சிங்கத்தைப் போலவே வலிமை உடையவர்கள் ஆகிறார்கள். மனித மனம் அளப்பரிய சக்தி கொண்டது. ஒன்றை நினைத்தால் அதை நிச்சயம் அடையக் கூடிய சக்தியைத் தரவல்லது. எழுந்திருங்கள். துணிவோடு நில்லுங்கள். உங்களைச் சுற்றி பிணைக்கப்பட்டு உள்ள தடைகளை அறுத்து எறியுங்கள். உங்களால் நிச்சயம் சாதிக்க முடியும். பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை.திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை...! தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வையுங்கள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்வினும் விடியட்டும்...! முக மலர்ச்சியோடும், நம்பிக்கையுடனும் எழுந்து புதிய நாளை துவங்க இறைவன் அருள் புரியட்டும்...!





வேர்த்து விறுவிறுத்து ஸ்..அப்பாடா என்று புலம்பியபடியே வந்து உட்கார்ந்தார் கபாலிகான்.

என்ன ஆச்சு என்று கேட்காமல் வெயிலின் தாக்கம் என்று புரிந்து கொண்டு கண்ணாடி டம்ளரில் எலுமிச்சம்பழம் சாறு பிழிந்து ஐஸ் கட்டிகளை போட்டு மோரை நீட்டினோம்.

வாங்கி குடித்தவர் சற்று ஆசுவாசப்படுத்தி கொண்டு வெயிலின் கொடுமை ஒரு பக்கம் என்றால் இரண்டு நாளில் வரப்போகின்ற தேர்தல் முடிவுகள் குறித்த செய்திகள் பல அரசியல்வாதிகளை வேர்த்து விறுவிறுக்க வைத்து விட்டது ஆனாலும் அவர்கள் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் சமாளித்துக் கொண்டு அறிக்கை விட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்றார்.

"வெயிலை விட சூடான மேட்டர் வைத்திருப்பது போல இருக்கிறது" என்று அவரை உற்சாகப்படுத்தினோம்.

ஆமாம் இந்த தேர்தல் முடிவுகள் தங்களுக்கு சாதகமாக

வருமோ வராதோ என்றாலும் வருகின்ற சட்டமன்ற தேர்தலில் குறிப்பிட்ட இடங்களை பெற வேண்டும் அல்லது ஆட்சியைப் பிடிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் தமிழகத்தில் பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை காய்களை நகர்த்தி வருகிறார் . அதன் உச்சமாக இந்த தேர்தலுக்கு பிறகு அ.தி.மு.க என்ற கட்சியை இருக்காது என்று இப்போதும் சொல்லி இருக்கிறார்.

அதற்காக அ.தி.மு.கவிலிருந்து எந்த எதிர்ப்பும் வரவில்லையா?

வழக்கம்போல எடப்பாடி அவர்கள் நான் இதில் பதில் சொல்ல விரும்பவில்லை என்கிற மாதிரி அமைதியாக இருக்க வழக்கம் போல அமைச்சர் ஜெயக்குமார் அண்ணாமலைக்கு பதில் தருகிறேன் என்கிறபடி வெயிலை விட வேகமாக வறுத்து விட்டார்.

என்ன நடந்தது.

சென்னை விமான நிலையத்தில் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய ஜெயக்குமார், "எங்களுடைய கட்சித் தலைவர்களான



எம்ஜிஆர், ஜெயலலிதா இருவரும் ஏழை எளிய மக்களுக்காகவே வாழ்வை அர்ப்பணித்தவர்கள். ஜாதி, மத, இன, மொழி அனைத்தையும் தாண்டி பல திட்டங்களை தீட்டியவர்கள்.

ஜெயலலிதா ஒரு இந்துத்துவ தலைவர் என்று அண்ணாமலை கூறியுள்ளார். இதை தமிழ்நாடு மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதும் வாழும் தமிழர்கள் யாரும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். தனது ஆட்சிக் காலத்தில் இந்துக்கள், இஸ்லாமியர்கள், கிறிஸ்துவர்கள் என அனைவரும் இணக்கத்துடன் வாழும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தியவர் ஜெயலலிதா.

ஜெயலலிதாவை பொறுத்தவரை தெய்வபக்தி கொண்டவர்தான். ஆனால் மதவெறி பிடித்தவர் அல்ல. ஸ்டாலினும் அண்ணாமலையும் சேர்ந்து செய்கின்ற கூட்டுச்சதி இது.

அண்ணாமலையை பக்குவமில்லாத அரசியல் தலைவர் என்று கூட சொல்லமுடியாது. அவர் ஒரு அரசியல் வியாபாரி. இதோடு அவர் தன்னுடைய கருத்துகளை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சமூகநீதி காத்த வீராங்கனையை மதவெறி பிடித்தவர் போல சித்தரிக்க முயல்வது திமுக பாஜகவின் கூட்டுச்சதி”



என்று ஜெயக்குமார் தெரிவித்தார்.

ஏன் அப்படி சொல்றார்?

தமிழக பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை அளித்த பேட்டி ஒன்றில், “ஜெயலலிதா இந்துத்துவ தலைவர்” என்னும் கருத்துகளை முன்வைத்துள்ளார். அவர் விட்டுச் சென்ற இடத்தைப் பாஜக நிரப்பி வருவதாகவும் பேசியுள்ளார். அதற்கு, ஜெயலலிதா மதமாற்ற தடைச் சட்டத்தைக் கொண்டு வந்ததைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இது பெரும் சர்ச்சையானது.

இதற்கு பதில் சொல்லும் விதமாகத்தான் ஜெயக்குமார் இப்படி பேட்டி அளித்தார். அதற்கு அண்ணாமலை என்ன பதில் சொன்னார்?

மிகப்பெரிய இயக்கமான அதிமுகவை lefthanddeal பண்ணுகிறார் அண்ணாமலை.

எப்படி சொல்றீங்க?

ஜெயகுமாருக்கு பதில் சொல்லும் போது அண்ணாமலை சொன்னதை வைத்து பார்க்கும் போது அப்படித்தான் தெரிகிறது.

அண்ணாமலை என்ன சொன்னார்.

ஜூன் 4ஆம் தேதி அதிமுக என்ற கட்சி எங்கிருக்கப் போகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் பார்க்கத்தான் போகிறோம். அணையப்போகிற விளக்கு பிரகாசமாகத்தான் எரியும். எனவே, எந்த கட்சி இருக்கும், எது காணாமல் போகும் என்பது ஜூன் 4ஆம் தேதி முடிவிற்குப் பின் தெரியும். நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் வெற்றி பெற கடுமையாக உழைத்து உள்ளோம். முடிவுகளை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கின்றோம்” என்றார்.

இந்த இதழ் வாசகர்கள் கையில் இருக்கும் பொழுது தேர்தல் முடிவுகள் வெளிவந்திருக்கும். அது குறித்து அடுத்த மாதம் பேசுவோம். அனைவருக்கும் மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் பத்தாம் ஆண்டு தொடக்க வாழ்த்து தெரிவித்துக் கொள்கிறேன் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலிகான்.

ஆர்வம் இருந்தால் அனைத்தும் சாத்தியம்!

சுதந்திரமாக வாழ்வோம்.. வெற்றி ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் சிறு சிறு முயற்சிகளின் கூட்டுத்தொகை. எழுவதும் வீழ்வதும் பறப்பதும் நிலைத்து நிற்பதும் நம் எண்ண இறகுகளில்

வாழத் தெரிந்தவன் எந்த வசதியும் இல்லாவிட்டாலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பான். வாழத் தெரியாதவன், எல்லா வசதிகளும் இருந்தும் மகிழ்ச்சியற்றவனாகவே இருப்பான்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு மியூசிக் பிளேயர் அல்ல, அதில் நீங்கள் விரும்பிய பாடல்களைக் கேட்பதற்கு. வாழ்க்கை வானொலி போன்றது அதில் என்ன வந்தாலும் ஏற்று மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.

நீங்கள் தொடர்ந்து குறை கூறிக் கொண்டே இருந்தால், உங்களுக்குள் எதிர்மறை வினைகள் அதிகரிக்கும், அடுத்தவரை குறை கூறுவதை விட்டொழியுங்கள். இந்த உலகத்தில் பிறரை மாற்ற நினைப்பது வெறும் பிரமை. தன்னைத் தானே மாற்றிக் கொள்வது தான் புரட்சி. எந்த மனிதன் தன்னிடம் இருப்பதை கொண்டு மகிழ்ச்சியடைய வில்லையோ, அவன் எதிர்காலத்தில் தனக்கு எது கிடைப்பினும் மகிழ்ச்சியடைய மாட்டான்.

தன்னை விட அடுத்தவன் நன்றாக வாழ்கிறான் எனும் எண்ணம் தான் எல்லா துன்பங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது.

யாருக்கோ வாழ்ந்து காட்ட இந்த வாழ்க்கை ஒன்றும் பரீட்சையில்லை. உங்களுக்காக வாழ்ந்து விட்டு போவதற்கான ஒரு வாய்ப்பு மட்டுமே அதைச் சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிறப்பான தனித்திறமை என்று ஒன்றும் தேவையில்லை, ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் போதும் வாழ்வில் எதையும் சாதிக்கலாம். வழி தவறிய பறவைதான் புதிய காடுகளைக் கண்டடைகின்றன.

சில நேரங்களில் நீங்கள் எடுக்கும் பிழையான முடிவுகள்கூட உங்களை சரியான பாதையில்



பயணிக்க கற்றுக் கொடுக்கின்றன, அதற்காக வருந்தாதீர்கள். தோல்வியின் படியில் வீழ்வது நீங்களாக இருந்தாலும் அதில் ஒரு பாடத்தை கற்றுக் கொண்டோம் என்று மகிழ்ச்சியாக எழுந்திருங்கள். போராடி பழகும் வித்தையை முதலில் உங்கள் மனதுக்கு கற்பித்துப் பாருங்கள். அது தரும் வலிமை உங்களை கொண்டு செல்லும் வாழ்க்கையின் வெகு தூரத்திற்கு.

நாம் வாழும் வாழ்க்கை நமக்கானது... சுதந்திரமாக வாழ்வோம்.. அறிவு ஒன்றுதான் அச்சத்தை முறிக்கும் அரிய மருந்து.. அறிவை வளர்த்துக் கொண்டால் எல்லாவிதமான பயங்களும் அகன்றுவிடும்..

மற்றவர் தவறை கவனித்துக் கொண்டே இருப்பவர்கள். தீதன் தவறுகளை வளர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.



எஸ்கூர்யா

நம்மைப் பற்றி நாடே அறிவோம்!

ஒரு முறை மகாகவி காளிதாசர் வயல்வெளியே வெயிலில் நடந்து சென்ற போது தாகம் எடுத்தது..!

சற்று தூரத்தில் ஒரு கிராமப்பெண் கிணற்றில் தண்ணீர் சேந்தி குடத்தில் எடுத்து வந்து கொண்டிருந்தாள்.

காளிதாசர் அவரைப் பார்த்து அம்மா தாகமாக இருக்கு. கொஞ்சம் தண்ணீர் தருவீர்களா? என்று கேட்டார்.

அந்த கிராமத்துப்பெண்ணும், தருகிறேன் உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் என்றாள். உடனே காளிதாசருக்கு ஒரு உயர்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, இந்த பெண்ணிடம் நாம் யார் என்று சொல்ல வேண்டுமா என நினைத்து நான் ஒரு பயணி அம்மா என்றாள்.

உடன் அந்த பெண், உலகில் இரண்டு பயணிகள் தான். ஒருவர் சந்திரன். ஒருவர் சூரியன். இவர்கள் தான் இரவு பகலென பயணிப்பவர்கள் என்றாள்.

சரி என்னை விருந்தினர் என்று வைத்துக் கொள் என்றார் காளிதாசர். உடனே அந்தப் பெண், உலகில் இரண்டு விருந்தினர் தான். ஒன்று செல்வம். இரண்டு இளமை. இவை இரண்டும் தான் விருந்தினராக வந்து உடனே போய் விடும் என்றாள்.

சற்று எரிச்சலான காளிதாசர் தான் ஒரு பொறுமைசாலி என்றார்! உடனே அந்த பெண் அதுவும் இரண்டு பேர்தான்.

ஒன்று பூமி. எவ்வளவு மிதித்தாலும், எவர் மிதித்தாலும் தாங்கும்! மற்றொன்று மரம். யார் கல்லால் அடித்தாலும் பொறுத்துக் கொண்டு காய்களைக் கொடுக்கும் என்றாள்!

சற்று கோபமடைந்த காளிதாசர் நான் ஒரு பிடிவாதக்காரன் என்றார். அதற்கும் அந்த பெண் உலகிலேயே பிடிவாதக்காரர்கள் இரண்டு பேர் தான்...

ஒன்று முடி. மற்றொன்று நகம்!

இரண்டும் எத்தனை முறை வேண்டாம் என்று வெட்டினாலும் பிடிவாதமாக வளரும் என்றாள் சிரித்தபடி!....



தாகம் அதிகரிக்கவே நான் ஒரு முட்டாள் என்று தன்னை கூறிக்கொண்டார்.

உடனே அந்த பெண், உலகிலேயே இரண்டு முட்டாள்கள் தான். ஒருவன் நாட்டை ஆளத்தெரியாத அரசன் மற்றவன் அவனுக்குத் துதிபாடும் அமைச்சன் என்றாள். காளிதாசர் செய்வதறியாது, அந்த பெண்ணின் காலில் விழுந்தார். உடனே அந்த பெண் மகனே... எழுந்திரு... என்றதும் நிமிர்ந்து பார்த்த காளிதாசர் மலைத்துப்போனார்.

சாட்சாத் சரஸ்வதி தேவியே அவர் முன் நின்றாள்!

காளிதாசர் கைகூப்பி வணங்கியதும், தேவி தாசரைப் பார்த்து... காளிதாசா! எவன் ஒருவன் தன்னை மனிதன் என்று உணர்கின்றானோ, அவனே மனிதப்பிறவியின் உச்சத்தை அடைகிறான்!

"நீ மனிதனாகவே இரு" என்று கூறி தண்ணீர் குடத்தை காளிதாசர் கையில் கொடுத்து சரஸ்வதி தேவி மறைந்தாள். இதுபோலத்தான் குழந்தைகள் எதிர் காலத்தில் பணம் சம்பாதிக்கவும், வசதியாக வாழவும் பெற்றோர்கள் கற்றுக் கொடுக்கிறார்களே தவிர, மனிதனாக, தாய், தந்தை, மனைவி, மக்கள், உற்றார் உறவினருக்கு, நம் தாய் நாட்டிற்கு, நமக்கு உணவு தரும் பூமிக்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் கற்றுத் தரவேண்டு.

பெற்றோரை தாய்நாட்டை , உறவுகளை பிரிந்து, ஏசி அறையே உலகம், கைபேசியே உறவு, பணம் சம்பாதிப்பதே வாழ்க்கையென வாழ்க்கையை இயந்திர மயமாக்கி மனித நேயமில்லா வாழ்க்கை வாழக் கூடாது!

முடிவுக்கு வந்ததா மோதல்!

அரசின் சார்பில் பல்வேறு துறைகள் உண்டு அனைத்தும் அரசு அலுவலர்கள் என்கிற ஒரு குடையின் கீழ் வந்தாலும் சமீபத்தில் நடந்த ஒரு சம்பவம் தமிழகத்தில் அரசின் இரு துறைகளுக்கு இடையே பெரும் மோதலை ஏற்படுத்தி அதனால் பொதுமக்களுக்கு ஏதேனும் இடர்கள் வருமா என்று கவலைப்படுகிற அளவுக்கு ஒரு சம்பவம் நடந்தது.

தமிழ்நாட்டில் காவலர் நடத்துநர் இடையிலான வாக்குவாதம் இரு துறைகளுக்கு இடையே மோதல் போக்கிற்கு வழிவகுத்தது. அரசுப் பேருந்தில் காவலர்கள் கட்டணமின்றிப் பயணிக்க அனுமதியில்லை என்ற போக்குவரத்துக் கழகத்தின் அறிவிப்புக்குப் பிறகு மாநிலத்தின் பல்வேறு இடங்களிலும் இதுவரையில்லாத அளவுக்கு அரசுப் பேருந்துகள் விதிகளை மீறியதாக காவல்துறையினர் நடவடிக்கை எடுத்தனர். இந்த மோதல் போக்கை முடிவுக்குக் கொண்டு வர அதிகாரிகள் மட்டத்தில் தமிழ்நாடு அரசு நடவடிக்கைகளை எடுத்தது. அதேநேரத்தில், இந்த சர்ச்சையின் தொடக்கப்புள்ளியாக அமைந்த காவலரும், அரசுப்பேருந்து நடத்துநரும் ஒருவரையொருவர் ஆரத்தமுனி வருத்தம் தெரிவித்துக் கொண்டனர். இதையடுத்து, மோதல் போக்கு முடிவுக்கு வந்துவிட்டதாக கருதப்பட்டாலும், அந்த சம்பவம்

ஏற்படுத்திய தாக்கம் எதிர்காலத்தில் எதுவும் நிகழ்ந்து விடக்கூடாது என்பதில் எல்லோருக்கும் இருக்கின்ற அக்கறை முக்கியமானதாக உருவாக்கி விட்டிருக்கிறது. சென்னை பரங்கிமலை ஆயுதப்படை மைதானத்தில் ஆறுமுகப்பாண்டி என்பவர் காவலராகப் பணிபுரிந்து வருகிறார். இவர் பழல் சிறையில் இருந்த கைதியை நெல்லை மாவட்டம் நாங்குநேரி கிளைச் சிறைக்கு பாதுகாப்பாக அழைத்து வந்து, கடந்த மே 21ஆம் தேதி சிறையில் ஒப்படைத்துள்ளார். பின்னர் நாகர்கோவில் இருந்து தூத்துக்குடி செல்லும் அரசுப் பேருந்தில், திருநெல்வேலி செல்வதற்காக ஏறியுள்ளார்.

பேருந்தின் நடத்துநர் டிக்கெட் எடுக்க வேண்டும் என்று கேட்டதற்கு தாம் பணியில் இருப்பதால் பயணச்சீட்டு வாங்க முடியாது என மறுத்து வாக்குவாதம் செய்ததாக காவல்துறையினர் தரப்பில் சொல்லப்பட்டது.

தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் கடந்த 2021ஆம் ஆண்டு காவல்துறைக்கான மானியக் கோரிக்கையை



சட்டமன்றத்தில் அறிவித்தார். அதில் காவல்துறைக்கு என மொத்தமாக 44 அறிவிப்புகளை வெளியிட்டார்.

அதில், “காவலர் முதல் ஆய்வாளர் வரை தங்கள் அடையாள அட்டையைக் காண்பித்து பேருந்தில் தாங்கள் பணி செய்யும் மாவட்டத்திற்குள் பயணம் செய்யலாம். இதற்காக ‘நவீன அடையாள அட்டை’ (Smart Identity Card) வழங்கப்படும்”, எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தார்.

அதை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வரும் விதமாக கடந்த 2021ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 3ஆம் தேதி போக்குவரத்துத்துறை துணைச் செயலாளர் உதய பாஸ்கர் அப்போதைய காவல்துறையின் தலைவர் சைலேந்திர பாபுவிற்கு கடிதம் ஒன்றை எழுதினார். அதில், “முதல்வர், காவலர்களுக்கு இலவசப் பேருந்து திட்டத்தை அமல்படுத்துவதால் ஏற்படும் நிதி இழப்பை ஈடுசெய்ய வேண்டிய நிலையில் இருப்பதால் பயன்பெறும் காவலர்களின் தகவலை போக்குவரத்துத் துறைக்கு அளிக்க வேண்டும்.

குறிப்பாக சென்னையில் ஏசி பேருந்தைத் தவிர இலவசமாக மாதம் முழுவதும் அனைத்து மாநகரப் பேருந்துகளிலும் பயணம் செய்யலாம், மற்ற மாவட்டங்களில் விலையில்லாத பயணச்சீட்டு மூலம் பெண்கள், திருநங்கைகள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகள் பயன்பெறும் திட்டத்தின் கீழ் காவலர்கள் சேர்க்கப்பட்டுப் பயன் பெறலாம்” என்று கூறப்பட்டிருந்தது.

மேலும் இந்தத் திட்டத்திற்காக அடையாள அட்டையும் வழங்கப்படவுள்ளது என்பதால், காவலர்கள் பயணச் செலவை தமிழகம் முழுவதும் கணக்கிட ஏதுவாக இரண்டாம் நிலை காவலர்கள் முதல் ஆய்வாளர்கள் வரையிலான காவல்துறையினரின் விவரங்கள் அடங்கிய பட்டியலை அனுப்பி வைக்க வேண்டும் என்றும் போக்குவரத்துத்துறை துணைச் செயலாளர் அனுப்பிய கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. அதேபோல பேருந்து நடத்துனர்கள் சீருடை அணியவில்லை பெல்ட் போடவில்லை என்றெல்லாம் சொல்லி காவலர்கள் அவர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கத் தொடங்கினார்கள். அது பெரும் மோதலாக உருவாகாமல் இருக்க அரசின் சார்பில் முயற்சி எடுக்கப்பட்டது அது பலனை தந்திருக்கிறது என்றாலும் இது இரு துறைகளின் சம்பந்தப்பட்ட மனிதர்களின் மனம் இறங்கிப் போவது தான் முக்கியம் என்று பொதுமக்கள் கருதுகிறார்கள்.



Scientific impacts of mobile phone usage on young children

Mobile phones with time, has transformed from a communication device to compulsory device in our lives. Technology has made our life easy, saving our energy and time. Although mobile phones are a boon for human beings, they also come up with several drawbacks. Kids, especially have become victims of smart phones. They have become a replacement of attractive toys. Below are some of the harmful effects of mobile phones on young children.

1. Subject to harmful radiation & poor vision

Mobile phones emit radio frequency radiation which contribute to potential health risks, particularly for children. The developing brains are quick to absorb the effects of radiation compared to adults.

2. Effect of Eyesight

Using phones day and night ruins eye health. The blue light emitted by mobile screen causes blurred vision, dry eyes and several eye sight problems. Children have difficulty reading when vision gets affected.

3. Lack of Focus

The virtual world they view on the phone is highly distracting. Children find it fascinating and spend hours watching it. It distracts them from their studies and their academic performance gets poor.

4. Sleep Disturbance

Blue light emitted by mobile screen disrupt the production of melatonin (Sleep regulating hormones) which leads to sleep disturbance and affects overall wellbeing. It keeps the brain awake and alert even at the night.

5. Reduced social interaction

Mobile phones create a virtual world of its own. Over involvement in the virtual world leads to reduced social interaction. Lack of physical social interactions can lead to poor communication skills and social skills.

6. Physical & Mental Health Issues

The body and mind are interconnected where, when the mind is affected, it is obvious for the physical body to be affected too. Kids suffer from headaches and migraines due to constant mobile usage leading to “Anxiety and Depression” More screen time makes the child less active leading to an unhealthy & boring lifestyle.

Parents can try some ways to help their children from this trap. The digital age is becoming difficult for parents to keep their kids away from screen. They can set an example by switching off their phones at night, when busy working or when the phone is not needed. This will help improve their life & their kids wellbeing. Mobile phones and other gadgets are useful to us in many ways and we are an important means of communication. Limiting their use is necessary because of the damage they do to our health. Parents, teachers and society are responsible for promoting a healthy approach to cell phone usage. It is wise to change their phone habits in time before

they cause harm to their health. Let us come forward and care for our kids experience a gadget free childhood.



- Ranjan . N,

B.Sc. Computer Science

The Nilgiris

அடுத்தவர் பார்வையில் நாம்!

யாரனும் உங்களுக்கு கை குடுக்க வரும்போது நீங்கள் இருக்கையில் ஒன்றில் அமர்ந்திருந்தால் எழுந்து நின்று குடுங்கள் அவர் சிறியவரோ ஏழையோ யாராகினும்!

உங்களை நம்பி யாரேனும் உங்கள் பாதுகாப்பில் இருந்தால் அவர்களை காப்பாற்றுங்கள். உங்களோடு இருப்பவர்களுக்கென தனிப்பட்ட ரீதியில் மரியாதை உண்டு, நகைச்சுவை உணர்வோடு பழகினாலும் மரியாதை தர தவறாதீர்கள்!

விருந்தினராக சென்ற இடத்தில் உங்களுக்கு தரப்படும் உணவில் குறை கண்டு பிடிக்காதீர்கள், உப்பு, புளி போன்ற விடயத்தில் அலட்டி உங்களை நீங்களே தரம் தாழ்த்தி கொள்ளவேண்டாம்!

நீங்கள் பணம் கொடுத்து வாங்காத எந்த தின்பண்டமாகிலும் அதன் இறுதித்துண்டு வரை சாப்பிடாமல் வாங்கியவருக்கே குடுத்து விடுங்கள்,!

வியாபாரம் தொடர்பிலோ அல்லது வேறு எந்த வ எதிலும் நடைபெறும் பேச்சுவார்த்தையின் போது அதை செய்கிறேன் இதனை உங்களுக்கு தருகிறேன் என முதலாவது வாக்கு தராதீர்கள், பின்நாளில் நீங்கள் நலிவடைய அதுவே காரணமாகும்.

நீங்கள் செய்யாத வேலைக்கான அங்கீகாரத்தை ஏற்காதீர்கள். யார் செய்தார்களோ அவர்களுக்கே அதன் பாராட்டு கிடைத்தாகவேண்டும்.

எவ்வேளையிலும் வீண்பழிக்கு உட்படாதீர்கள், உரிய தரப்படும் நேரடியாக சென்று உங்கள் நேர்மையை காட்ட தவறாதீர்கள், வீண்பழி சுமத்துவோரிடம் அமைதியாக இருந்தாலும் மேலிடத்தில் இருப்பவரிடம் உங்கள் மீது நல்லெண்ணம் இருக்கும்படி பார்த்துகொள்ளுங்கள். நேர்மை அதற்கு உதவும்!

உரியவரால் நீங்கள் அழைக்க படாத விருந்துக்கு யார் அழைத்தாலும் செல்லாதீர்கள், நண்பர்களிடம் இந்த விடயத்தில் கறார் காட்டினாலும் பரவாயில்லை!

கண்களை பார்த்தே பேசுங்கள், உறவுக்காக கெஞ்சு சாதீர்கள், அது எப்படியான உறவாக இருந்தாலும் சரி உங்கள் மேல் இல்லாத தவறுக்காக மன்னிப்பு கோராதீர்கள், ஒரு தரம்நீங்கள் பிழை செய்யாமல் கேட்கும் மன்னிப்பு காலம் முழுதும் உங்களை அவர்களிடம் கெஞ்ச வைத்து உங்கள் தன்மானத்தை இழக்க செய்யும்,!

யாரேனும் உங்களுக்கு வாழ்க்கை தந்ததாக நினைத்துக்கொள்ளாதீர்கள், மிக முக்கியமான உறவொன்றின்



மூலம் கிடைக்கும் எதற்கும் நன்றியுணர்வோடு இருங்கள், அதை தவிர்த்து அவர்களை இழந்துவிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கை என்னவாகும் என்று நினைத்து உங்களை நீங்களே தாழ்த்திக்கொள்ளாதீர்கள்! ஆக சிறந்த படைப்பு நீங்கள் தான்,

நன்றாக உடை அணியுங்கள், நாகரீகம் என்பது நவீன ஆடைகளை சார்ந்தது அல்ல, அது உங்களை சீராக காட்டினாலே போதுமானது, சீரான உடையும் நேர்த்தியான உடைகளின் மீதான தெரிவும் உங்களை மற்றவர் மதிக்கும் படி செய்யும்,

பணம் இல்லாத போது நண்பர்களே விருந்துக்கு அழைத்தாலும் சுற்றுலாவுக்கு அழைத்தாலும் நிராகரிப்பது நல்லது, அவர்கள் மத்தியில் உங்களை நீங்களே குறைத்து மதிப்பிடும் முயற்சி அது.

குறிப்பிட்ட தொகையை நிரந்தர வைப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள், சூழ்நிலை அறிந்து பிறருக்கு உதவி செய்யுங்கள் .

மற்றவர் பேசும் போது கேளுங்கள், நல்ல காரியங்களுக்கு தலையாட்டுங்கள், கண்களை பார்த்து பேசுங்கள், பெண்களிடம் குழந்தைகளிடம் கண்ணியமாக நடந்துகொள்ளுங்கள்,

தற்காலத்திற்கு ஏற்ற போல் உங்கள் நெருங்கிய உறவினரின் பெண்குழந்தையானால் குழந்தைக்கோ பெற்றார்க்கோ அசௌகரியத்தை உண்டுபண்ணுவது போல தூக்காமலும் தொடாமலும் இருங்கள். அது உங்கள் குழந்தை எதுவாக இருந்தாலும் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதில் நிதானத்தைக் காட்டுங்கள். கோபம் சில நேரங்களில் உறவுகளை இழக்க நேரிடும்.

நேர்மையாக இருக்க தயங்காதீர்கள். நேர்மையாக இருப்பது போல் நடப்பினை காட்டாமல் தனி அறையானாலும் உங்களுக்கு நீங்களே முதலில் நேர்மையாக இருங்கள்.

நேர்மையாக இருப்பது என்பது மிகச்சிறந்த பெண்களினதும் ஆண்களினதும் குணம்.



தேவையான பொருட்கள் : 5 கிலோ வெள்ளை பூசணிக்காய், சர்க்கரை 2 கிலோ, சுண்ணாம்பு - சர்க்கரை பவுடர்.

செய்முறை: முதலில் ஐந்து கிலோ எடையுள்ள பூசணிக்காயை எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதன் மேல் உள்ள தோலை நீக்கி விடவும். அதன் பின்பு உள்ளே இருக்கும் விதைகளையும் நீக்கி விடவும் . பிறகு பூசணிக்காயை கட்டம் கட்டமாக துண்டு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும் . பிறகு அதை ஒரு பாத்திரத்தில் நிறைய தண்ணீர் ஊற்றி அதில் வெற்றிலை பாக்கிற்கு பயன்படுத்தும் சுண்ணாம்பை போட்டு பூசணிக்காயை அதில் 8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும் .எட்டு மணி நேரம் கழித்து வெளியே எடுத்து பார்த்தால் பூசணிக்காய் மென்மையாக இருக்கும். பிறகு அதை சுத்தமான தண்ணீரில் ஐந்து முறை நன்றாக கழுவி விடவும். இப்பொழுது அந்த பூசணிக்காயை சுற்றிலும் போர்க் ஸ்பூன் வைத்து நான்கு பக்கமும் குத்தி விடவும் அப்பொழுதுதான் உள்பகுதியில் சர்க்கரைப்பாகு இறங்கி ஜூஸியாக இருக்கும். பிறகு ஒரு கடாயில் தண்ணீர் ஊற்றி பூசணிக்காயை நன்றாக வேக வைக்கவும். சுண்ணாடி பதம் வரும் வரை வேக வைக்கவும். பிறகு வெந்தவுடன் ஒரு கடாயில் 2 கிலோ சர்க்கரையை போட்டு வெந்த பூசணிக்காயையும் போட்டு நன்றாக கிளறி விடவும். பிறகு வெந்தவுடன் ஒரு கடாயில் 2 கிலோ சர்க்கரை போட்டு

கலந்துவிட்ட பின்பு அடுப்பை பற்ற வைக்கவும். பிறகு சர்க்கரை பாகுவுடன் பூசணிக்காய் நன்றாக கலந்து ஜூஸியாக இருக்கும். பிறகு நன்றாக ஆற விடவும் . ஆறிய பின்பு சர்க்கரை பவுடரை மேலே தூவி கலந்து விடவும். பிறகு நன்றாக குலுக்கி விடவும். அவ்வளவுதான் இப்பொழுது சுவையான, தித்திப்பான, சூப்பரான, டேஸ்டான பூசணிக்காய் மிடடாய் ரெடி.

பூசணிக்காயின் நன்மைகள்

பூசணி அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தக்கவைக்கும். பூசணிக்காய் விரும்பி சாப்பிடுபவர்களுக்கு கண் பார்வை சிறப்பாக இருக்கும். ரத்த சுத்திக்கும், ரத்தக்கசிவு நீங்கவும், வலிப்பு நோய் சீராகவும், குடலில் உள்ள நாடாப்புழுக்கள் வெளியேறவும் உதவும்.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

ழுத்த குடிமகன்கள் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்!

- மருத்துவர்களின் அன்பான எச்சரிக்கை!

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பொதுவாக தாகம் எடுப்பதை நிறுத்துகிறார்கள், அதன் விளைவாக, திரவங்களை குடிப்பதை நிறுத்துகிறார்கள்.

யாரும் அவர்களின் அருகில் இல்லாதபோது, அவர்களுக்கு திரவங்களை குடிக்க நினைவூட்ட யாரும் இல்லாத போது, அவர்கள் விரைவாக நீரிழிப்பு அடைகின்றனர்.

நீரிழிப்பு நோய் கடுமையானது மற்றும் அது முழு உடலையும் பாதிக்கிறது. நீரிழிப்பு ஏற்பட்டால், அது திடீர் மனக் குழப்பம், இரத்த அழுத்தம் குறைதல், இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு, ஆஞ்சினா (மார்பு வலி), கோமா மற்றும் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

திரவங்களை குடிக்க மறந்துவிடும் இந்த பழக்கம் 60 வயதில் தொடங்குகிறது, நம் உடலில் இருக்க வேண்டிய தண்ணீரின் அளவு 50% க்கும் அதிகமாக இருக்கும்.

பொதுவாக 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு குறைந்த நீர் இருப்பு உள்ளது. இது இயற்கையான வயதான செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாகும்.

ஆனால் அதிக சிக்கல்கள் உள்ளன. அவர்கள் நீரிழிப்புடன் இருந்தாலும், அவர்கள் தண்ணீர் குடிக்க விரும்புவதில்லை, ஏனெனில் அவற்றின் உள் சமநிலை வழிமுறைகள் நம்முடைய மூளை யோசிக்கும் திறன் நன்றாக வேலை செய்யாது.

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் எளிதில் நீரிழிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள், ஏன் எனில் அவர்களுக்கு சிறிய நீர் விநியோகம் இருப்பதால் மட்டுமல்ல; ஆனால் உடலில் நீர் பற்றாக்குறையை அவர்கள் உணராததால் எளிதில் நீரிழிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்,

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆரோக்கியமாகத் தோன்றினாலும், எதிர்வினைகள் மற்றும் வேதியியல் செயல்பாடுகளின் செயல்திறன் அவர்களின் முழு உடலையும் சேதப்படுத்தும்.

எனவே இங்கே இரண்டு எச்சரிக்கைகள் உள்ளன:

1) வயதானவர்கள் திரவங்களை குடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். திரவங்களில் தண்ணீர், பழச்சாறுகள், தேநீர், தேங்காய் தண்ணீர், சூப்கள் மற்றும் தர்பூசணி, முலம்பழம், பீச் மற்றும் அன்னாசி போன்ற நீர் நிறைந்த பழங்கள் அடங்கும்; ஆரஞ்சு மற்றும் டேன்ஜரின் கூட வேலை செய்கிறது.

முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும், நீங்கள் சிறிது திரவத்தை குடிக்க வேண்டும்.

இதை நினைவில் வைப்புகள்!

2) குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கான எச்சரிக்கை: 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு தொடர்ந்து திரவங்களை வழங்குங்கள். அதே நேரத்தில், அவர்களை கவனிக்கவும்.

வயதானவர்கள் திரவங்களை நிராகரிக்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால், ஒரு நாள் முதல் அடுத்த நாள் வரை, அவர்களுக்கு எரிச்சல், மூச்சுத்திணறல் அல்லது கவனக்குறைவு போன்றவற்றைக் காட்டினால், இவை நிச்சயமாக நீர்ப்போக்கின் தொடர்ச்சியான அறிகுறிகளாகும். வயதானவர்கள் இயற்கையாகவே உடல் நலனில் தொய்வு ஏற்படும் எனினும் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை செய்து தற்காத்துக் கொள்வது அவசியம் என்பதை அவர்களோடு இருப்பவர்கள் உணர்த்துவது அவசியம்.



நம் உயிர் காக்க சுற்றுச்சூழல் காப்போம்!

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

1973ஆம் ஆண்டு, முதலில் நூற்றுக்க மேற்பட்ட உலக நாடுகளை ஒன்றிணைத்து, ஆண்டு தோறும் ஜூன் 5ஆம் நாள், "உலக சுற்றுசூழல்" தினம் அனுசரிக்க திட்டமிட்டு தீர்மானம் செய்தனர்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரு முக்கிய சூழல் பிரச்சனையினை மையக்கருத்தாக அறிவிக்கப்படும். அந்த கருத்தினை ஒட்டி பல்வேறு விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகள், நாடுகள், அரசுகள் மேற்கொண்டு வருகின்றன. ஒரு நாடு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அங்கு சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்யப்படும். பள்ளி, கல்லூரிகள் விழிப்புணர்வு போட்டிகள் நடத்தி பொதுமக்கள் இயற்கைச் சூழல், பாதிப்பு பற்றி அறிய வழி வகுக்கும் நிலை உள்ளது. ஒரு பக்கம் அறிவியல் தொழில் நுட்ப வளர்ச்சிகளின், பக்க விளைவுகளால் சூழல் பாதிக்கின்ற அவலம் மனித குலம் துன்பங்கள் அடைந்து வருவதை நாம் அனைவரும் உணரவேண்டும்

தற்பொழுது, மிக முக்கியமான ஆறு காரணங்களால் உலகம் சூழல், பாதிப்பு சரிவுகளை சந்தித்து வருகிறது.வளிமண்டல செயற்கை கோள் கழிவுகள்.முக்கிய உயிரின சிற்றினங்கள் அழிந்து வருதல்.உயர் மலைகளின் பனிப்பாறைகள் உருகுதல். நிலத்தடி நீர் குறைபாடு தாங்க இயலாத சூழல் வெப்பம் மக்களின் காப்பீடு இல்லாத எதிர் காலம் மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களால் உலகம் எங்கும் சாதாரண பொதுமக்களின் சமூக, பொருளாதார நிலை சீர் கெட்டு வருவதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர்.

பருவ கால மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தி வரும் கணிக்க இயலாத சூழல் பாதிப்புகள் அகற்ற பொதுமக்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்களை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும். 2024 ஆம் ஆண்டு நடைபெற உள்ள உலக சுற்று சூழல் தினத்தின் மையகருத்து "வளமான நில மீட்டி, நிலம் வறண்டு போகாமலிருக்க முயற்சி, வறட்சியிலிருந்து மீளுதல் " ஆகிய நோக்கங்கள் கொண்டு பல்வேறு விதமான விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆண்டில், சவூதி அரேபியா நாட்டில் ரியாத் நகரில், உலக சுற்று சூழல் நிகழ்ச்சி,உலக அளவில் UNEP நடத்த உள்ளது.

நம் நாட்டில்,பொருளாதாரம் வளர்ச்சி அவைவது முக்கியம் என்று நாம் நினைத்தாலும், இயற்கை பாதிக்காத அளவில்



பேராசிரியர் கு. ஞான சம்பந்தம் மற்றும் மக்கள் தொலைக்காட்சி ஒருங்கிணைப்பாளர் சி. ஆர். பால்கரன், அவர்களிடமிருந்து "அறம் கல்வி நட்சத்திரம்" விருது பெறும் இனிய தருணம்.

தொழில் வளர்ச்சி மேற்கொள்வது அவசியம் ஆகும். கழிவு மேலாண்மை என்ற சுற்றுசூழல் மாசுபாடு அகற்ற, அரசு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும். நிலங்கள் ஆக்கிரமிப்பு, இயற்கை நீர் வளங்கள் கிராம அளவிலும், நகர அளவிலும் பாதுகாக்க முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் கழிவு முறையாக மறு சுழற்சி செய்யப்பட்டு, நிலங்களில் அதிகம் குவிக்க படாமல் இருப்பின் நன்று. மண் வளம் கெட்டு போகாமல் இருக்க செயற்கை உரங்கள் குறைப்பு செய்து கரிம உரங்கள் பயன்படுத்த மக்களை நாடு முழுவதும் ஊக்கப்படுத்தவேண்டும்.

உலக சுற்றுசூழல் தினம் பள்ளி, கல்லூரி வளாகங்களில் வெற்று சடங்கு போல் அனுசரித்து, கருத்தாளர் உரை, போட்டிகள் என்று வழக்கம் போல் நடைபெறுவது தவிர்க்கப்படவேண்டும். மாற்றாக, ஒவ்வொரு ஊரிலும், இயற்கை, வளங்கள் மீட்பிற்காக செயல்பாடுகள் திட்டமிடப்படவேண்டும். அவற்றை முறையாக தவறாமல் மேற்கொள்ளவும், கண்காணிக்கவும் அரசுத் துறைகளிலும் சிந்தித்து பார்ப்பது நன்றாக இருக்கும். ஏனெனில், ஒரு அரசு அமைக்க, தேர்தல் நடத்தி, புதிய அரசு உருவாக்க மக்களை விரைவாக இயக்கி நடவடிக்கைகள் எடுப்பது போல், பேரிடர்கள் வந்த பின்னர் நிவாரண பணிகள் மேற்கொள்ளும் முக்கியத்துவம், சுற்றுசூழல் ஆங்காங்கே பாதுக்காக்கப்படவும் உரிய முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் பல்வேறு இயற்கை இட்பாடுகள் முன்னரே அறிந்து கொண்டு மக்கள் காப்பாற்றப்பட வாய்ப்புகள் உள்ளது.

உலக சுற்றுசூழல் தினத்தின் முக்கியத்துவதினை மக்கள் உணர்ந்து, தங்கள் மதம் சார்ந்த பண்டுகைகள் கொண்டாடப்படுவது போல், அவற்றுக்கு இணையாக பொதுவிடங்கள், இல்லங்கள், தொழிற்சாலைகள், அலுவலகங்கள் ஆகியவற்றிலும் செயல் திட்டங்கள் மூலம் அனுசரித்து வந்தால் எதிர் கால உலகம், பருவ கால மாற்றம் இட்பாடுகளிலிருந்து தப்பிக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. சிந்தித்து பார்ப்போம்...



எல்லா காபியும்

கும்பகோணம் காபி போல வருமா?

கும்பகோணம் டிகிரி காப்பி. இந்தியாவில் கர்நாடக மாநிலம் குடகு மலைப் பகுதியில் காபி முதன்முதலில் ஆங்கிலேயர்களால் பயிர் செய்யப்பட்டது. காபி டீயைப் போல இல்லாமல் சற்று குளிர் மற்றும் உயரம் குறைந்த மலைப்பகுதியில் விளையக்கூடியது.

அதனால்தான் தமிழ்நாட்டில் சிறிய மலைகளான ஏற்காடு, ஜவ்வாது மலை, கொல்லிமலை, கொடைக்கானல், ஏலகிரி போன்ற இடங்களில் காபி விளைகிறது. இந்தியாவை ஆண்ட ஆங்கிலேயர்கள்தாம் காபியைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். அவர்களிடமிருந்து இந்திய, குறிப்பாக தென்னிந்திய உயர்சாதிபினர் அந்தப் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொண்டனர்.

இந்தியாவில் காபி என்பது மேட்டுக்குடி மக்களுக்கானதாகவே இருந்தது. அதனால்தான் இன்றளவும் டீ அளவுக்கு காபி பிரபலமாகவில்லை. இதற்குக் காரணம் அதைத் தயாரிக்கும் முறையில் உள்ள சிக்கல்களும் தான். பால் கலந்து காபி போடும் பழக்கம், இன்ஸ்டன்ட் காபித்தூள் எல்லாம் காபியின் பரிணாம வளர்ச்சிதான்.

கும்பகோணம் என்றால் கோயில்களையும் தாண்டி பலருக்கும் நினைவுக்கு வருவது டிகிரி காபி. அதென்ன டிகிரி காபி? டிகிரி காபிக்கு பெயர்பெற்ற கும்பகோணம் 'ஞானம் காபி பார்' உரிமையாளர்களில் ஒருவரான பிரவீன் சொல்கிறார்.

1927ம் வருஷம் கடையை தொடங்கினோம். நாலாவது தலைமுறையா கடையை நடத்திட்டு வரோம். தண்ணி கலக்காத சுத்தமான பசும்பால்தான் டிகிரி காபியோட தனிச்சிறப்பு. தரமான காபித்தூள் பில்லர் பாத்திரத்துல டிக்காஷன் ரெடி செஞ்சு, அதை டிகிரி பால்ல கலக்குறதுதான் கும்பகோணம் டிகிரி காபியோட தனிச்சுவைக்குக் காரணம்.

அந்தக் காலத்துல, வியாபாரிகள்கிட்டயிருந்து பால் வாங்கும்போது அதுல தண்ணி கலந்திருக்கானு பார்க்க, கண்ணாடி கிளாஸ்ல பாலை ஊத்தி 20 நிமிஷம் வைப்பாங்களாம். கிளாஸ்லயிருந்து பாலை வேற பாத்திரத்துக்கு மாத்துனதுக்கு அப்புறம், அந்தக் கிளாஸ் கண்ணாடியில பால் பிசுபிசுனு அடர்த்தியா ஒட்டியிருந்தா, அது தண்ணி கலக்காத பால்னு உறுதிசெய்வாங்க.

தண்ணி கலந்த பால்ல காபி போட்டா முழுமையான டேஸ்ட் கிடைக்காதுங்கிறதால, காபி கடைக்காரங்க எல்லாரும் பால்ல டிகிரி பார்க்குற இந்த முறையை பின்பற்றி வந்தாங்க. மக்கள் அந்தச் சுவையை 'டிகிரி காபி கொடுங்க'னு குறிப்பிட்டுக் கேட்க, அந்தப் பெயர் வந்துடுச்சு அப்படினார்.

இன்னைக்கு ஊருக்கு ஊர் கும்பகோணம் டிகிரி



காபின்னு விற்பனை செஞ்சாலும் ஓரிஜினல் டிகிரி காபியின் சுவை கும்பகோணத்துலயே கிடைக்கிறது குறைவு தான், ஏன் சொல்லேன்னா கலப்பின மாடுகள் அதிகரிப்பால பசும்பாலின் சுவையும் தரமும் குறைந்து போனது தான் காரணம், செக்கில் ஆட்டிய பிண்ணாக்கு, பருத்திக்கொட்டை எல்லாம் உணவா கொடுத்த இடத்துல கலப்பு தீவனங்களால பால் உற்பத்தி அதிகரிச்சாலும் பாலின் தரம் குறைந்து தான் காணப்படும், பாக்கெட் பால்ல பில்லர் காபிய போட்டுட்டு டிகிரி காபின்னு யாராவது சொன்னா நம்பாதிங்க அதுமட்டும் இல்ல காபியோட தரமும் இந்த கும்பகோணம் டிகிரி காபிக்கு முக்கிய காரணம் அந்த காலத்துல முதல் தர காபி கொட்டைகள் தான் பெருமளவு சந்தைக்கு வந்தது சிக்கரி கலந்து டிக்காச்சன் எடுக்கும் போது சாலையில போறவங்கள வாசனை கண்டி இழுக்கும் அதான் மேட்டர், காபி குடிச்சா மட்டும் கிக்கா இருக்க கூடாது காபி போடும் போதே கிக் ஏறனும்

விக்ரிவாண்டியில மரணவிலாஸ் உணவகங்கள்ல இரவு நேரம் பஸ் நிறுத்தும் போது பில்லர் காபின்னு ஏமாந்த நபர்கள் நானும் ஒருத்தன் இன்னைக்கு கருப்பட்டி காபின்னு ஊர ஏமாத்திட்டு இருக்குற வியாபாரிகளுக்கு கும்பகோணம் டிகிரி காபியின் சுவை எப்படி இருக்கும்குறதே தெரியிறது இல்ல. .

ஒரு கடை அதோட சிறப்பான உணவு அதோட தனித்துவம் செய்முறை எல்லாமே இடம் மாறும் போதும் சரி முறை மாறும் போதும் சரி ஓரிஜினாலிட்டிய இழந்துடுது அப்படினனு தான் சொல்லுவேன், கும்பகோணத்துல காபிய குடிச்சா மட்டும் டிகிரி காபி குடிச்சேன்னும் சொல்லிட முடியாது ஏன்னா கும்பகோணத்துலயே டிகிரி காபின்னு ஏமாத்தி விற்பனை செய்ற மரண விலாஸ்கள் இருக்கத்தான் செய்யிது.

- ப. முத்துராஜ்

சிறுநீரகத் தொற்றில் இருந்து குழந்தைகளை பாதுகாப்போம்!

சிறுநீர் பாதை தொற்று என்பது பெரியவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகள் மற்றும் பச்சிளம் சிசுக்களுக்கும் கூட ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் பாதையில் பாக்டீரியாவால் ஏற்படுகின்ற தொற்றுதான் இது. சிறுநீர் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படும்போது, சிறுநீர் பையில் தேங்கும் நீர், பிறப்புறுப்புகளில் உண்டாகும் தொற்று போன்ற காரணங்களால், சிறுநீர் தொற்று ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் பாதை தொற்று சிகிச்சை முறைகள் குறித்த விழிப்புணர்வு இல்லாதது இந்நோயின் தீவிரத்தை அதிகப்படுத்தி விடுகிறது. இளம் குழந்தைகள் மற்றும் பச்சிளம் சிசுக்களுக்கு சிறுநீர் பாதை தொற்று ஏற்படும்போது உணர தகுந்த அறிகுறிகள் தென்படாது.

தொற்றை கண்டுபிடிக்க இயலாத சூழலில், முறையான சிகிச்சை எடுக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். மலத்தில் உள்ள பாக்டீரியா மற்றும் பிறப்பு உறுப்புக்கு அருகாமையில் உள்ள சருமத்தில் குடியிருக்கும் பாக்டீரியா



ஆகியவை சிறுநீர் பாதைக்குள் நுழைவதன் காரணமாக குழந்தைகளுக்கு தொற்று ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் பாதை மற்றும் சிறுநீர் பை ஆகிய பகுதிகளுக்கு இது பரவக்கூடும். மிகவும் அரிதாக சிறுநீரகம் வரையிலும் கூட இது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சரியான சமயத்தில் நோயை கண்டறிந்து ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் மற்றும் இதர சிகிச்சைகளை அளிக்கும் பட்சத்தில் விளைவுகளை கட்டுப்படுத்தலாம். சிறுநீர் பாதை தொற்று ஏற்பட்டால் சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது, பின் இடுப்பு வலி, வயிறு வலி போன்ற அறிகுறிகள் குழந்தைகளிடம் தென்படும். குழந்தைகளுக்கு தொற்று ஏற்பட்டால் அதன் காரணமாக உடல் எடை அதிகரிக்காது. குழந்தைகளின் பசி உணர்வை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். சிலசமயம்காய்ச்சலும் சேர்ந்து வரும். குழந்தைகளுக்கான டயப்பர், மெத்தை போன்றவற்றை அடிக்கடி மாற்றி, சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பிறப்புறுப்பு பகுதி, ஆசனவாய் பகுதி போன்ற இடங்களில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் வைத்து துடைக்க வேண்டும். பிறப்பு உறுப்பு பகுதியில் அரிப்பு, மோசமான வாடை, மேக நிறத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும்.





எம் பதில்கள்

விவாதம் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

நமக்கும், மற்றவர்களுக்கும் இடையே நடைபெறும் விவாதத்தில் கேலியாக விமர்சனம் செய்பவர்களைக் கண்டு கோபப்படுவதை விட, அவர்கள் வழியிலேயே சென்று அவர்கள் மனம் புண்படாதபடி மிகவும் நாகுக்காகப் பதில் சொல்ல வேண்டும். அதே சமயம் அவர்களை நம்முடைய அறிவு கொண்டு திறமையான வார்த்தைகள் கொண்டு நம் வாதத் திறமையால் தர வேண்டிய பதிலை தருகின்ற போது குதர்க்கம் பேசுபவர்கள் திருத்தப்படுவார்கள்..

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தமிழகத்தில் பல புலவர்கள் இருந்து வந்தார்கள்..அதில் ஒட்டக்கூத்தர்,புகழேந்தி என்னும் இரு பெரும் புலவர்களும் இருந்தார்கள்..

இருவரும் வார்த்தை சித்தர்கள் . ஒட்டக்கூத்தர் சோழ நாட்டைச் சேர்ந்தவர். புகழேந்தி பாண்டிய நாட்டைச் சேர்ந்தவர்.

ஒரு சமயம் ஒட்டக்கூத்தருக்கும், புகழேந்திக்கும் இடையே ஒரு காரசாரமான விவாதம் நடைபெற்றது.

அவர்களுக்குள் நடைபெற்ற விவாதத்தில் ஒட்டக்கூத்தர் பாண்டிய நாட்டைச் சேர்ந்த புகழேந்தியை மட்டம் தட்ட விரும்பினார்..

அதன் காரணமாக “எங்கள் சோழநாட்டு மன்னர்கள் முதுகுக் கவசம் அணிய மாட்டார்கள்.. காரணம், போரில் புறமுதுகு காட்டும் பழக்கம் அவர்களுக்கு இல்லை” என்றார் ஒட்டக்கூத்தர்.

புகழேந்தி அவர்கள் சிரித்துக் கொண்டே, “உங்கள் சோழ மன்னர்கள் முதுகுக் கவசம் அணியாததற்கு காரணம் பாண்டிய மன்னர்கள் மீதுள்ள நம்பிக்கை தான் காரணம்.

பாண்டிய மன்னர்கள் புறமுது காட்டி ஓடும் கோழைகள் மீது அம்பு வீசுவதில்லை” என்றாராம்.

புகழேந்திப் புலவரின் சாதுர்யமான பதிலைக் கேட்டு ஒட்டக்கூத்தர் புன்னகை பூத்தார்.

எந்தவொரு விவாதத்திலும் மற்றவர்களின் மனதைப் புண்படுத்தாத, நல்ல குணங்கள் உங்களையும் அறியாமல் உங்களிடம் குடியிருக்கும் போது மற்றவர்கள் உங்களை அதிகம் விரும்புவார்கள் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

தோல்வி சிலரை தடுமாறச் செய்கிறதே?

வாழும் காலம் * _ சிறிது என்பதால் நேரத்தை விரயம் செய்யாதே.

வெற்றியின் தொலைவு தூரம் என்பதால் முயற்சியைக்கைவிடாதே.



முடிந்து போனதைக் கனவாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நடக்கப் போவதை வாழ்க்கையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நேற்றைய தோல்விகளிலிருந்து இன்றைய முன்னேற்றத்திற்கான பாடங்களை நாம் கற்றுக் கொள்ளலாம். தோல்வி என்னும் நேற்று மடிந்த வைக்கோல், இன்று நல்ல எருவாகி இருக்கிறது. என்பதை உணர்ந்தால், தோல்வி என்பதை வரவேற்கலாம் அல்லவா.

அதாவது விதையானது தாம் விழும் போதெல்லாம் மரமாக எழுவோம் எனும் போதும். இலை தாம் விழுந்தாலும் உரமாக ஆவோம் எனும் போதும். நாம் மட்டும் விழுவதற்குத் தயங்கலாமா விழுவோம் எழுவோம் வெற்றி பெறுவோம்!

மரங்களை வெட்டி ஏற்றிச் செல்லும் வாகனத்தைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு என்ன தோன்றுகிறது?

800 வருடங்களுக்கு மேல் வாழ்ந்திருப்பேன், எல்லா உயிரினங்களும் என்னைப்பார்த்து பெருமை கொண்டது. வெட்டியே சரித்துவிட்டான்... ஆற்றிவுடைய மனிதன்.

மன உலைச்சலை ஏற்படுத்திய ஓர் புகைப்படம். எத்தனை தலைமுறைகளை பார்த்திருக்கும். எவ்வளவு இலை சருகுகளை விருந்திற்கும் மருந்திற்கும் உரத்திற்கும் கொடுத்திற்கும். எவ்வளவு பறவையினங்களை கூடுகட்ட மடி கொடுத்து ஆதரித்திருக்கும்...



இதன் கீழே எவ்வளவு உயிர்கள் இளைப்பாறியிருக்கும்... எத்தனை மனிதர்கள் வெயிலுக்கு ஒதுங்கியிருப்பார்கள்...

மரத்தை பார்த்தால் பட்டுபோன மாதிரியும் தெரியவில்லை நிச்சயம் உயிருடன் உயிர்ப்புடன் இருந்த மரமே என தெரிகிறது...

அழிப்பது வெகு எளிது, நட்டு வளர்ப்பது மிக கடினம்

தமிழ் திரைப்பட, துறம்பட மற்றும் ஆவணப்பட தயாரிப்பாளர்கள் நலச்சங்கம்
TAMIL DIGITAL FILM, SHORT FILM AND ARCHIVE FILM PRODUCERS WELFARE ASSOCIATION
Regd.No-380/2011

31/05/2024

சங்க உறுப்பினர்களுக்கு, திரைப்பட துறையின் (சிஜி) கணினி கலை எவ்வளவு முக்கியத்துவம் என்பது தங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும். அதில் தற்பொழுது கூடுதலாக AI செயற்கை நுண்ணறிவு என்கிற வழிமுறை உலகமெங்கும் பெரும் எழுச்சியுடன் வந்து கொண்டிருக்கிறது. நமது திரைப்படத்துறைக்கு மிகவும் ஊக்கம் அளிக்க கூடிய ஒன்றான இந்தப் பாடத்தை நமக்கு மிக எளிமையாக கணினி கலைத்துறை பேராசிரியர் சிறப்பும், சங்கநராயணன் M.TECH (IIT) அவர்கள் நமது சங்கத்தின் மூலமாக உறுப்பினர்களுக்கு கற்றுத் தர இருக்கிறார்கள். விருப்பப்பட்டவர்கள் உடனடியாக என்னை தொடர்பு கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன் முக்கியமாக மாபெரும் அந்த தொழில்நுட்பம் நமது உறுப்பினர்களுக்கு இலவசமாக கற்றுக் கொடுக்கப்படும். முதலில் ஒரு 15 பேருக்கு அதாவது ஒரு வகுப்பு 15 பேர் என்ற ரீதியில் கற்றுத் தரப்படும். தேவைப்பட்டால் அது விரிவாக்கம் செய்யப்படும்.

முதல் வகுப்பு வரும் குடியிருக்கிற இடம் ஆரம்பிக்கப்படும் அதற்குரிய இடம், நேரம் என்ன சொல்லித் தரப் போகிறார் என்பதெல்லாம் இத்தோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது ஆகவே விருப்பமுள்ளவர்கள் முதலாவதாக என்னை தொடர்பு கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

கலைப்புவி ஜி சேகரன்,
8122293030.

Thanking You,
Your's faithfully,

Secretary,
For, Tamil Digital Film, Short Film and
Archive Film Producers Welfare Association.

Plot No: 10, 21st Street, Krishna nagar, Maduravayal, Chennai- 600 095
Ph: +91 44 - 43858224

மாறிவரும் தொழில் நுட்பங்களுக்கு ஏற்ப திரைத்துறையில் உள்ளவர்கள் பயிற்சி பெற வேண்டாமா?

உண்மைதான் அதற்கான முயற்சியில் கலைப்புவி. ஜி சேகரன் அவர்கள் பயிற்சி அளிப்பதில் இறங்கி இருக்கிறார். அந்தக் கடிதத்தை இத்துடன் உள்ளேன். வாய்ப்பு உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

திரையா? சிறையா?

சமரசமில்லாத சமுதாயச் சிந்தனைகள்

முனைவர் .பா.கிறையரசன்

ஒரே ஒரு கிராமத்திலே என்னும் ஒரே ஒரு திரைப்படம் எடுத்து, மக்களாட்சித் தலைவர் (சனாதிபதி) விருது பெற்றவர் என் மாணவர் வீரபாண்டியன். இட ஒதுக்கீடு என்பதை உடைப்பது போல் கதை அமைப்பு கொண்டது. சாதியால், பணத்தால், சமுதாய அமைப்பால் தாழ்த்தப்பட்ட மக்கள் உணர்வுகளை, வாழ்வியல் இழப்புகளைச் சில காட்டுகின்றன.

காதல், சண்டை என மட்டுமே திரைப்படங்கள் வருகின்றன என்பதில்லை. காதலை முதன்மைப் படுத்தியே அதற்கான சண்டை வன்முறை, குடி எனப் பெரிதாக்கி வருகின்றன என்பதே உண்மை. காதல் தோல்வியால் வணிக வீழ்ச்சியால் பகைமையால் இளமை, இளையர், பணக்கார வாழ்க்கை என்ற பகட்டால் குடித்து விட்டுத் தெருவில் உணவகங்களில் பொது இடங்களில் ஆடுதல் என்பதையும் புகைபிடிப்பதையும் திரைப்படங்கள் அதிகம் காட்டுகின்றன. குடித்து விட்டு ஆடுதல் என்பது கீழ்ச்செயல் எனக் கருதி, மறைவாகக் குடித்த காலம் மலையேறி விட்டது. பெண்கள் பீர் குடிக்கலாம், அது மேட்டிமை ஆகும். பணக்காரத்தனமும் படித்த திமிரும் காட்டுவதும் தேவை எனக் கருதிப் பெண்களும் குடிப்பதாகக் காட்டுவதால், நடுத்தட்டு இளையரும் மாணவரும் குடிக்கப் புகுகின்றனர்.

மிக மிகப்பெரிய உணவகங்களில் கண்ணாடிக் கண்ணத்தில் குடிப்பதும் புகை ஊதுவதும் பெருமை. இவ்வெண்ணத்தின் வளர்ச்சி, பொது இடத்தில் தொடர்வண்டியில் அலுவலகத்தில் சாலையில் குடிப்பது, ஊதுவது என்பது ஆகியுள்ளது. திரைமறைவு என்பதைத் திரையில் காட்டுகின்றனர். பெண்கள் சமத்துவமும் உயர்நிலை ஆக்கமும் காட்டும் எனக் கருதும் மனப்பாங்கைத் திரைகள் வெளிச்சம் போடுகின்றன. இதனால் திரையிடாமல் மறைக்காமல் ஊரறியச் செய்வது வீரம், துணிச்சல், உயர்வு எனக் கொள்வதாகிவிட்டது.

பணை ஒலையில் காதலியின் உருவத்தை வரைந்து காதலி வீட்டு முன் போராட்டம் நடத்தி, காதலன் தன் காதலை தங்களுக்குள் இருக்கும் காதலை ஊருக்கு உலகுக்கு வெளிப்படுத்துவது சங்கக்காலத்தில் இருந்த வழக்கம். இதனைச் சங்க இலக்கியங்கள் "மடலேறுதல்" என்று கூறும். "காதலிக்க நேரமில்லை" படம் தொடங்கி கும்கி, முதலிய படங்கள், மகோ இரா (எம்ஜி.ஆர்), காந்திக்கு, சூரியா, விஜய், சந்தானம், ஜீவா, அஜித், அர்ச்சுன் முதலியோர்

காட்சிகளிலும் காதலி வீட்டு முன் / அலுவலகத்தின் முன் கொட்டகை (டெண்ட்) போட்டுக் காதலை வெளிப்படுத்தும் காட்சிகள் போல இன்றும் வருகின்றன.

பெண்களைக் கேலி செய்து பிற்காலத்தில் ராக்கிங், ஈவ் டீசிங் என இவை எதிராகவும் மாறின.

"விசுவ நாதன் வேலை வேணும்" என்றும்

"கட்டை வண்டி... கட்டைவண்டி" என்றும்

"ருக்கு மணி வண்டி வருது" என்றும் கேலி செய்த படக்காட்சிகள் வந்தன.

பெண்கள் தங்கள் காதலைத் தாமே தம் பேச்சால் வெளிப்படுத்துவது தமிழர் பண்பாடு இல்லை. இராமாயணத்தில் சூர்ப்பனகையின் பேச்சைக் கம்பர் குறையானதாகக் காட்டுவார். இராமன் பேச்சையும், தமிழர் பண்பாட்டுக்கு மாறாக மறைந்திருந்து கொன்ற தவறையும் விலங்கின் அனுமனை வைத்துச் சாடுகிறார். சந்திரமுகி படத்தில் வருவதுபோல ஒரு தலைக் காதலைச் சில பெண்கள் வன்மம் பேசும், வாழும் கதைகள் பாடல்கள்/ உரையாடல்கள் (வசனங்கள்) / படங்கள் (வாலி, இருமுகன் வரத்தான் செய்கின்றன. காதல், சண்டை இல்லாத படங்கள் இல்லை என்றால் அது தவறு இல்லை; ஏனென்றால் அகமும் புறமும் தான் வாழ்க்கை. காதலே இல்லாத / அதிகம் பேசாத படங்கள் மிகச்சில உண்டு; இவை கொள்கை எனச் சில சமுதாயச் சிந்தனைகளை முன்வைக்கின்றன.

ஓர் இரவு, வேலைக்காரி, பராசக்தி, தண்ணீர் தண்ணீர், சிறை (நடிகர் ராஜேஷ்-லட்சுமி), அந்த 7 நாட்கள், ஒரே ஒரு கிராமத்திலே, ஜெய்பீம், மண்டேலா எனப் பல படங்கள் சமுதாயச் சிந்தனையுள்ள பொதுக் கருத்துகளை முன்வைக்கின்றன.

கலப்படம், முதலாளித்துவ சுரண்டல், இயற்கை உழவு, மருத்துவக் கொள்ளை, அலுவலக ஊழல் கையூட்டு எதிர்ப்பு, கல்வித்துறைக் குறைபாடுகள் (சாட்டை, பள்ளிக்கூடம், ராட்சசி) அரசியல் ஆதிக்கம், ஒரே நாள் முதல்வராதல் (முதல்வன்), அரசியல் தேர்தலமைப்புக்குறை சாடல் (நோட்டா, மண்டேலா), தமிழிசை மேம்பாடு, தமிழக்கல்வி, விளையாட்டின் மேன்மை, வரலாற்றுத் தொன்மை (இராசராசன், பொன்னியின் செல்வன்).... முதலிய சமுதாயக் கூறுகளையும் படங்கள் பேசுகின்றன. இட ஒதுக்கீட்டால் மேல் சாதிக்கு அறிவுத்திறனுக்கு, வேலைவாய்ப்புக்கு இடமில்லை எனச் சில கட்டுகின்றன. இவை எவ்வகையில் சமுதாயத் தீர்வுகளைத் தருகின்றன? தீர்வு சொல்ல முடியாமல் பழங் காப்பியங்களைப் போல, அழிவின் எல்லைக்கு வந்து நல்லவன் வெற்றி பெறல், மக்கள் திரண்டு காப்பாற்றல் ஆகியவற்றால் நல்ல முடிவு (சுடம்) எனக்காட்டி முடிகின்றன.



பாரதிய ஜனதா கட்சி திருவள்ளூர் மேற்கு மாவட்ட அமைப்பு சாரா மக்கள் சேவை பிரிவு மாவட்ட தலைவர் பட்டறை பெரும் புதூர் டி ஆர் குமார் அவர்கள் முன்னாள் தெலுங்கானா ஆளுநர் டாக்டர் தமிழிசை செளந்தரராஜன் அவர்களிடம் தனது பிறந்தநாள் முன்னிட்டு வாழ்த்துக்களின் ஆசிகளையும் பெற்றார்

ஆமணக்கு எண்ணெய்யின் பயன்கள்

ஆமணக்கு இலையுடன் சம அளவு கீழாநெல்லி இலையைச் சேர்த்து வெண்ணெய் போல அரைத்து எலுமிச்சம்பழம் அளவிற்கு காலையில் மட்டும் உள்ளுக்குள் கொடுக்க வேண்டும். 3 நாட்கள் இவ்வாறு செய்ய மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். இந்த நாட்களில் உணவில் புளி, உப்பு நீக்கிப் பத்தியம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

ஆமணக்கு இலை, வாத நோயாளிகளுக்குச் சிறப்பான மருந்து. ஆமணக்கு இலையை, விளக்கெண்ணெயிலேயே லேசாக வதக்கி, மூட்டுகளின் வீக்கம், வலிக்கு ஒத்தடம் இட்டால் வலி நீங்கும்; வீக்கம் வடியும்.

பிரசவித்த பெண்ணுக்கு பால் கட்டிக்கொண்டாலோ, சரியாகப் பால் சுரக்கவில்லை என்றாலோ ஆமணக்கு இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி, ஒத்தடம் இடலாம்.

கோழைக்கட்டு, இரைப்பு, இருமல் உள்ளவர்களுக்கு விளக்கெண்ணெய் 2 பங்கு, தேன் ஒரு பங்கு சேர்த்து உட்கொள்ள



கொடுக்க வயிறு கழிந்து நோயின் தன்மை குறையும்.

மார்பகக் காம்புகளில் ஏற்படும் வெடிப்புகள் மற்றும் புண்கள் குணமாக ஆமணக்கு எண்ணெயைத் தூய்மையான, மெல்லிய பருத்தித் துணியில் ஊறவைத்து, அதை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பற்றாகப் போட்டுவர வேண்டும்.



மகிழ்ந்திருக்க மாற்றங்கள் தான் நிகழ வேண்டும் என்றில்லை. மனதில் சஞ்சலங்கள் இல்லாதிருந்தால் போதும்.

சம்பாதித்துவிட்டால் வெற்றி என்பது இல்லை.... எதைச் சம்பாதித்தோம் என்பதை பொருத்து தான் வெற்றி....

அலட்சியம் என்ற பெரிய தவறு. இழிப்பு ஏற்படும் வரை தெரிவதில்லை.

பணம் நிம்மதிக்கு நிகரானதல்ல. நிம்மதி பணத்திற்கும் மேலானது.

தன்னைப் பெருமையாக நினைத்துக் கொள்வதிலேயே பலரின் வாழ்க்கை தடம் புரண்டு விடுகிறது. பெருமை என்பது உங்களுக்குத் தேவையானதை விட குறைவாக எடுத்துக்கொள்வது. பெருந்தன்மை என்பது உங்களால் முடிந்ததை விட அதிகமாகக் கொடுப்பது. சிலருடைய பெருந்தன்மை பலருடைய மரியாதையைக் காப்பாற்றுகிறது. அனுபவம் வாய்ந்தவர்களின் அறிவு ரையக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

அவைகள் உங்களை வெற்றி அடையச் செய்யாவிட்டாலும் தோல்வி அடையாமல் தடுக்கும்.

கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லுங்கள், கேலிகளுக்கு பதில் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

"வானம்" ஒரே மாதிரி இருந்தாலும் "வானிலை" ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. வாழ்க்கையும் அப்படிதான் .



எஸ்.ஜானகி

நடக்கான நண்பர்களை நாம் தான் அடையாளம் காண வேண்டும்!

கண்ணை நம்பாதே, உன்னை ஏமாற்றும்
நீ காணும் தோற்றம், உண்மை இல்லாதது
அறிவை நீ நம்பி, உள்ளம் தெளிவாகும்
அடையாளம் காட்டும், பொய்யே
சொல்லாதது.

கவிஞர் மருதகாசி அவர்களின் பாடல்
வரிகள் இவை.

உளவியல் சார்ந்த அறிக்கை ஒன்று நாம்
நம்பக்கூடாத ஆறு விதமான நபர்கள் பற்றி
கூறுபவை இவைதான்!

1. தனக்கு ஏற்படும் அவமானங்களை
மறைத்துக்கொண்டு நகைச்சுவை முகமுடி
அணிந்து நடிப்பவர்.

2. உங்களுக்காக எந்தப் பொறுப்பும்
ஏற்காவிட்டாலும், எந்தச் சங்கடமும்
இல்லாமல் எப்போதும் உங்களைக் குற்றம்
சாட்டத் தயங்காத நபர்.

3. உங்களுக்கு எதிராகச்
செயல்பட்டுக்கொண்டே உங்களுக்கு
சிறந்ததையே செய்ய விரும்புவதாகப்
பொய்யாகக் கூறும் நபர்.

4. சம்பந்தமேயில்லாமல், வார்த்தை ஒன்று
செயல்கள் வேறு என்று இருப்பவர். அதாவது
சொல்வது ஒன்று, செய்வது வேறு என்று
இருப்பவர்!

5. உங்கள் மீது அக்கறை கொள்வது
போன்று நடித்து, உங்களுக்குள் சந்தேகத்தின்
விதைகளை விதைத்துக் கொண்டேயிருக்கும்
ஒருவரை எப்போதும் நம்பக் கூடாது.

6. எப்பொழுதும் உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு
முட்டுக்கட்டையாக இருக்க முயற்சிக்கும்
அல்லது எல்லாவற்றிற்கும் ஏதோவொரு
சாக்கு வைத்துக்கொண்டு உங்களுக்கானதை
கிடைப்பதைக் கடினமாக்கும் ஒரு நபரை
நீங்கள் எப்போதும் நம்ப முடியாது.

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



மனதால் வரும் பாதிப்பு பரம்பரை நோயா!

கவன பற்றாக்குறை மற்றும் அதிக செயல்பாட்டு கோளாறை ஏ.டி.எச்.டி. பாதிப்பு என கூறுகிறார்கள். இது சிலருக்கு மட்டுமே ஏற்படுகிறது. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் மன கவனத்தை ஒருங்கிணைப்பதிலும், மனக்கிளர்ச்சியான நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் சிரமத்தை எதிர்கொள்கின்றனர்.

ஏ.டி.எச்.டி. பாதிப்பு ஏற்படும்போது அமைதியின்மை, திடீர் பதற்றம், நேரடியாக பேசும்போது கேட்க இயலாமை, மறதி, எளிதில் திசை திருப்புதல் அல்லது அதிவேகமாக இருப்பது ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படும். ஏ.டி.எச்.டி. பாதிப்பு பெரும்பாலும் குழந்தை பருவத்தில் அறிகுறிகள் தோன்றினாலும், இளமைப்பருவம் மற்றும் முதுமையிலும் கூட தொடரலாம் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உலக அளவில் 2.5 சதவீதம் பெரியவர்களும், 5 சதவீதம் குழந்தைகளும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக



ஆய்வு கூறுகிறது. இந்த பாதிப்புக்கு சிகரெட்டைப் புகைத்தல், மது அருந்துதல் அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல் பெண்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு வரலாம் என்று கருதப்பட்டது. மேலும், உடலில் அதிக அளவில் ஈயம் கலப்பது, குறைந்த எடை, மூளையில் காயம் போன்ற பிரச்சனைகளாலும் ஏற்படும் என்று தெரிகிறது.

ஆனால், இவை அனைத்தையும் விட ஏ.டி.எச்.டி. பாதிப்புக்கு பரம்பரை மரபணுக்கள்தான் காரணம் என்று சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏ.டி.எச்.டி. பாதிப்பு உள்ளவர்களில் காணப்படும் மரபணுக்களின் மாறுபட்ட வடிவம், மற்ற மனநல பாதிப்பு உள்ளவர்களிடம் காணப்படுவதை போலவே இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்தியாவில், ஆரம்பப்பள்ளி மாணவர்களிடையே ஏ.டி.எச்.டி. பாதிப்பு 11.32 சதவீதம் என்று ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்கள் காரணமாக உருவாகும் இந்த பாதிப்புக்கு தொடர் மருத்துவம் மூலம் ஓரளவு முன்னேற்றம் காணப்பட்டாலும் நிரந்தரமாக குணமாக்கும் வகையில் ஆய்வுகள் தொடர்கின்றன.





தொழிலதிபர் ராதா எக்ஸ்போர்ட்ஸ் திரு கிருஷ்ணன் அவர்களின் சொந்த ஊரான தஞ்சை மாவட்டம், ஓரத்தநாடு வட்டம் ஆம்பலாப்பட்டு தெற்கு பாலாயிகுடிக்காடு கிராமத்தில் வைகாசி திருவிழா சிறப்பாக நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு. எம். எஸ். மூர்த்தி பங்கேற்றார். ஸ்ரீ காரூடைய அப்யானார் கோயிலில் நடைபெற்ற முளைப்பாரி திருவிழாவிலும், மாலையில் சொல்லின் வேந்தர் சுகிசிவம் தலைமையில் பேராசிரியர் பர்வீன் சுல்தானா, திருமதி சாந்தாமணி, கவிஞர் மோகனசுந்தரம் கவிஞர் எம்.பி.நாதன் பங்கேற்ற பட்டமன்றத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார். உடன் தொழிலதிபர் kals distilleries கே.கலியபெருமாள் (K.p), திரு.சித்திக் (மாவட்ட அயலக அணி அமைப்பாளர் தி.மு.க), Welcome tourist திரு.கருணாநிதி ஆகியோர் பங்கேற்றனர்



26.05.2024 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று தூத்துக்குடியில், தூத்துக்குடியின் பிரபல நிறுவனம் ஜே.கே.ஆர் குழுமத்தின் இயக்குனர்கள் திரு.வளவன் - திருமதி.மாலா, திரு.கணேசன் - திருமதி.மாலதி ஆகியோரின் அன்புச் செல்வங்கள் செல்வன்.வி.வடிம், செல்வன் வி.விளம் ஆகியோரின் கிறிஸ்துவ புனித சமய முதல் திருவிருந்து சிறப்பாக நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் மித்ரா குழும நிறுவனரும் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் ஆசிரியருமான திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி கலந்து கொண்டு செல்வங்களை வாழ்த்தினார். உடன் திரு. சித்திக் (மாவட்ட அயலக அணி அமைப்பாளர் தி.மு.க), தூத்துக்குடி தெற்கு மண்டலத்தலைவர் திரு. பாலகருசாமி மற்றும் உறவினர்கள் நண்பர்கள் உள்ளூர் அரசியல் பிரமுகர்கள் தொழிலதிபர்கள் திரளாக வருகை தந்து வாழ்த்து தெரிவித்தனர்.

**எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்களின் கட்டுமான வெற்றிப் பயணத்தில்
இன்னொரு மைல்கல் MSM PLATINUM AVENUE**



40 ஆண்டு காலம் கட்டுமான துறையில் சிறந்து விளங்கும் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்களின் அடுத்த வெற்றிப் பயணமாக தூத்துக்குடியில் MSM PLATINUM AVENUE பூமி பூஜை தொடங்கப்பட்டது.

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