

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XI இதழ்: 1

ஜூலை 2024

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: XI Issue: 1

July 2024

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20

குழந்தைகளின்
நடத்தையை மாற்றும்
செல்போன்!



மெல்ல அழிந்த
இயற்கை
உணவுகள்!



தொண்டி என்பது
தெய்வப் பணி!



அறிவியலும்
மனித இயல்பும்!
- ஆசிரியர் கடிதம்



துக்கம்
நுரையீரலை
பாதிக்கும்!

விறுவிறுப்பான அரசியலை முன்னெடுக்கும்
விக்கிரவாண்டி இடைத்தேர்தல் முடிவுகள்!

KAMARAJ: FATHER OF EDUCATION

PERUNTHLAIVAR" Kamaraj was born on 15 July 1903 in Virudhupatti, Madras Presidency, to Kumaraswami Nadar and Sivakami Ammal. His father Kumaraswami Nadar was a coconut merchant and his parents named him Kamatchi, after their family deity. His parents called him as Raja and the portmanteau of both the names became Kamaraj later. Kamaraj had a younger sister named Nagammal.

At the age of five, Kamaraj was enrolled in the local elementary school being admitted in the high school later. Kamaraj's grandfather and father died in quick succession when he was only six years old with his mother forced to support the family. Later, Kamaraj dropped out of school at the age of 12 and joined a cloth shop run by his maternal uncle as a salesman. He learnt Silambam, an ancient martial art and also spent time singing bhajans of lord Muruga along with the locals. Kamaraj showed an interest in public happenings and politics since the age of 13. While working in his uncle's shop, he began to attend panchayats and other political meetings addressed by activists such as P. Varadarajulu Naidu and George Joseph. He keenly followed Swadesamitran, a Tamil daily and often discussed the happenings with people of his age at the shop.

Kamaraj was attracted by Annie Besant's Home Rule Movement and inspired by the writings of Bankim Chandra Chatterjee and Subramania Bharati. Due to his inclination towards politics and not spending time on the business, he was sent to Thiruvananthapuram to work at a timber shop owned by another of his uncles. While in Kerala, he continued to participate in public activities and took part in the Vaikom Satyagraha, which was conducted for getting access to the prohibited public areas of the Vaikom Temple to people of all castes. Kamaraj was called back to his native and despite attempts by his mother to find him a bride, Kamraj refused to get married.

Born as Kamatchi, Kamaraj had dropped out of school early and had little formal education. He became active in the Indian Independence movement in the 1920s and was imprisoned by the British Raj multiple times due to his activities. In 1937, Kamaraj was elected to the Madras Legislative Assembly after winning in the 1937 Madras Presidency Legislative Assembly election. He was active during the Quit India Movement in 1942, because of which he was incarcerated for three



years till 1945.

After the Indian Independence, Kamaraj served as a Member of Parliament in the Lok Sabha from 1952 to 1954 before becoming the Chief Minister of Madras State in April 1954. During his almost decade long tenure as the chief minister, he played a major role in developing the infrastructure of the state and improving the quality of life of the needy and the disadvantaged. He was responsible for introducing free education to children and expanded the free Midday Meal Scheme, which resulted in significant improvement in school enrollment and growth of literacy rates in the state over the decade. He is widely known as Kalvi Thanthai (Father of education) because of his role in improving the educational infrastructure.

Kamaraj was known for his simplicity and integrity. He remained a bachelor throughout his life and did not own any property when he died in 1975. Former Vice-president of the United States Hubert Humphrey, referred to Kamaraj as one of the greatest political leaders in all the countries. He was awarded with India's highest civilian honour, the Bharat Ratna, posthumously in 1976.



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

அறிவியலும் மனித இயல்பும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் பத்தாம் ஆண்டின் தொடக்கத்தை கொண்டாடும் வகையில் வரும் செப்டம்பர் மாதம் விழா நடத்த ஏற்பாடு நடந்து வருகிறது. இதற்காக பல முக்கிய துறைகளில் உள்ள ஆளுமைகளை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்று வருகிறேன். அது குறித்த தொடர் அறிவிப்புகள் நம் இதழில் வந்த வண்ணம் இருக்கும்.

ஆரம்பகாலத்தின் அறிவியலானது சாதாரண மக்களால் விளங்கிக் கொள்ள முடியாதவையாகவும், அவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியாமலும் காணப்பட்டது. ஆனால் தற்காலத்தில் அறிவியலின் பயன்களை பெற்றுக் கொள்ளாதாரே இல்லை எனலாம்.

மனிதர்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ தமது அன்றாட வாழ்க்கை பயணத்தில் அறிவிலோடு பின்னிப்பிணைந்து வாழ்கின்றார்கள்.

50 ஆண்டு காலத்துக்கு முன்னால் அறிவியல் சாதனங்கள் ஒரு கிராமத்தில் யாரோ ஒருவர் வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் போது அதை அதிசயமாக பார்த்தவர்கள் அதிகம். குறிப்பாக சொல்ல வேண்டுமென்றால் தொலைக்காட்சி அறிமுகமான போது அது கிராமத்தில் யாரோ ஒருவர் வைத்திருக்கும் போது அந்த வீட்டில் சென்று பிள்ளைகள் ஒளியும் ஒலியும் பார்ப்பதுண்டு. அதற்காக 25 பைசா 50 பைசா கொடுத்து

வந்த காலமும் உண்டு. ஆனால் இன்றைக்கு எல்லா வீடுகளிலும் அறிவியல் சாதனங்கள் நிரம்பி இருக்கின்றன.

ஒரு வீட்டில் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும் ஒரே நிகழ்ச்சியை அவரவர் கையில் உள்ள செல்பேசியில் ஆங்காங்கே அமர்ந்து கொண்டு தனித்தனியாக பார்க்கின்ற அளவுக்கு அறிவியல் தொழில்நுட்பம் வளர்ந்திருக்கிறது. செல்போன் இன்றைக்கு பயன்படுத்தாத நபர்களே இல்லை என்று சொல்லலாம். அதை பயன்படுத்துவதற்கு வசதி உள்ளவர்கள் வசதி இல்லாதவர்கள் என்கிற பாரபட்சம் இல்லாத அளவுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

எங்கேயோ அமெரிக்காவில் அமர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற மகனோடு அமைந்த கரையில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கின்ற பெற்றோர் நேரடியாக பேசுவது போல செல்போனில் பேசி மகிழ்கிறார்கள். ஆயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பாலே இருந்து அவர்கள் பேசினாலும் ஏதோ பக்கத்தில் இருந்து

பேசுவதைப் போன்ற அருமையான சூழலை அறிவியல் வளர்த்து விட்டிருக்கிறது என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை. இன்றைக்கு வெளியே செல்ல வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து விட்டால் கையில் உள்ள செல்பேசியில் பேசிக் கொண்டு "வாப்பா வண்டி வந்து விட்டது" என்று மகனோ மகளோ அழைக்கும் போது



என் ண்ணம்

வயதான தாய் தந்தையர் வாயைப் பிளந்து ரசிக்கின்றனர். வாகனம் எப்போது அழைத்தார், எங்கிருந்து வருகிறது என்பதெல்லாம் ஆச்சரியத்தின் உச்சமாக பார்க்கிற சூழல் உருவாகி இருக்கிறது.

அறிவியல் உச்சத்தின் அடுத்த ஆச்சரியமாக ஏ ஐ அதாவது ஆர்டிபிசிசியல் இன்டெலிஜென்ஸ் (Artificial intelligence) என்கிற தொழில்நுட்பம் ஒன்று உருவாகி இருக்கிறது. இது குறித்து சேலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு முன்னணி கல்வியாளர் ஒரு அரங்கத்தில் குறிப்பிடும் போது "என்னுடைய மகள் இப்போது என்ன செய்கிறார் "என்று நான் கேட்டேன்". அவர் இத்தனை மணிக்கு இத்தனை நொடிக்கு இந்த இடத்தில் இருக்கிறார் என்று குறிப்பிட்டு காட்டியது இது வளரும் தொழில்நுட்பத்தின் உச்சம் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

அறிவியல் வளர்ச்சி ஒரு புறம் இருக்க அதை பயன்படுத்தும் மனிதனின் இயல்பு மாறாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் நமது எதிர்பார்ப்பு. ஏனென்றால் நமக்கென்று தனித்துவமாக கருதப்படுவது பண்பாடு. அந்தப் பண்பாடு என்பது பெரியவர்களை மீது அன்பு, விருந்தினர்கள் உபசரிப்பு, கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு மதிப்பு, மனிதநேயம் ஏழைகள் மீது இரக்கம் உள்ளிட்ட பல்வேறு அம்சங்கள் மனித இயல்புகளில் மாண்புகளாக கருதப்பட்டன. அந்த மாண்புகள் சிதைக்கப்படும் போது அறிவியல் வளர்ச்சியால் பலன்களை விட எதிர்மறை எண்ணங்களை தான் வளர்க்கும் என்பதை உணர்ந்து நாமும் நமது பங்குக்கு அறிவியல் வளர்ச்சியோடு மனித இயல்பையும் மாறாமல் பாதுகாப்போம்

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

25 மே...



7
விடுவிறுப்பான
அரசியலை முன்னெடுக்கும்
விக் கிரவாண்டி
இடைத்தேர்தல் முடிவுகள்!



9
நடைமுறைக்கு
வந்த குற்றவியல்
புதிய சட்டம்!



23
கூக்கம்
நுரையீரலை
பாதிக்கும்!



31
உங்கள் மதிப்பு முதலில்
உங்களுக்கு தெரிய
வேண்டும்!



42
நிதானமாக
யோசித்தால் நிச்சயம்
வழி பிறக்கும்!



49
இருசக்கர
வாகனத்தை
பராமரிப்பது எப்படி!



பாரதத்தின் கலை பரதக் கலை!

பாதுகாக்க வேண்டிய கலை என்கிறார் ஜீவிதா ஆறுமுகம்!

அறிவியலில் ஆயிரம் வளர்ச்சி இருந்தாலும் இந்தியாவில் கலை பண்பாடு என்றைக்கும் சிறந்து விளங்கும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை! அறிவியல் தொழில்நுட்பத்தின் மற்ற நாடுகளோடு இந்தியா போட்டி போட்டு முன்னேறுகிறது. ஆனால் இந்தியாவின் கலை பண்பாடு மற்றும் நாடுகளை விட அதிகமாக சிறந்து விளங்குகிறது!

இந்தியாவின் பண்பாட்டின் ஒரு வகை கலை அந்தக் கலையில் சிறந்த கலை பரத கலை. பரதநாட்டியக் கலையை தன் உயிர்மூச்சாகக் கொண்டு அதை மற்றவர்களுக்கு கொண்டு செல்லும் அற்புதப் பணியை ஜீவிதா ஆறுமுகம் என்ற பெண்மணி செய்து வருகிறார்.

நாட்டிய சுடரொளி, ஆடல் கலை அரசி, நட்டு வாங்க கலைமாமணி,



நாட்டிய ஸ்ரீ, நாட்டியாச்சாரியா, நாட்டிய பேரொளி என்ற பட்டப் பெயரில் திருமதி ஜீவிதா ஆறுமுகம் அழைக்கப்படுகிறார்.

காஞ்சிபுரம் திரு சந்திரசேகரன்-திருமதி விஜயா மகளான ஜீவிதா திருச்சி கலைக்காவிரி கல்லூரியில் B.F.A முடித்து புகுதி நேர நாட்டிய ஆசிரியராக பணிபுரிந்தார். தொடர்ந்து பட்ட மேல் படிப்பு சென்னை பல்கலைக்கழகத்திலும் நாட்டுவாங்கம் பட்டதாரியாக அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகத்திலும் பயின்றார். தமிழ்நாடு சுற்றுலாக் கழகத்தில் இரண்டு ஆண்டு காலம் சிறப்பு விழாக்களில் நிகழ்ச்சியை நடத்திக் கொடுக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டார்.

இவருடைய கல்லூரி படிப்பை நிறைவு செய்த பின்பு பரதநாட்டியக் கலையை ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் மாணவர்களை தயார் படுத்தினார்.

இவருடைய பயிற்சியும் ஊக்கமும்



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 11 ஜூலை 2024 டைம்ஸ்-1

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.துமிழ்மாறன் 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 பண்டுட்டி 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

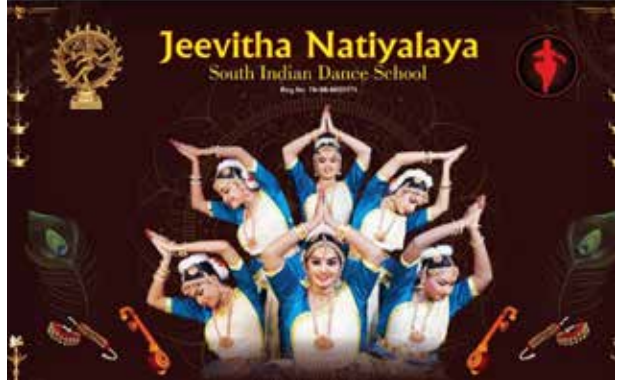
அலுவலகம்:

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

☎ 6374285644

✉ mitratimes2015@gmail.com

🌐 www.mitratimes.com



மாணவர்களை பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க வைத்து பல்வேறு விருதுகளை பெற வைத்தது. அவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. இதனால் மற்ற மாணவர்கள் இவரை அணுகி தங்களுக்கு பரதநாட்டியம் சொல்லிக் கொடுங்கள் என்று கேட்கிற அளவுக்கு மாணவர்கள் அதிகமானார்கள்.

தங்களுடைய ஆசிரியர்களாக முனைவர் திருமதி சாரல் திருமதி அபர்ணா ப்ரீதா, முனைவர் நடிகை சொர்ணமால்யா ஆகியோர் தன்னுடைய ஊக்கத்துக்கு காரணமாக அமைந்தவர்கள் என்று பெருமையோடு குறிப்பிடுகிறார்.

இவரது சவுத் ஸ்கூல் ஆப் டான்ஸ் நிறுவனத்தின் மூலம் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி இருந்தாலும் மலேசியாவில் நடத்திய வெங்கடேச பெருமாள் நாட்டிய நிகழ்ச்சி மிகப்பெரிய வரவேற்பை கொடுத்தது. அது இந்தியாவுக்கு இவரால் கிடைத்த பெருமை என்று பேசப்பட்டது.

அந்த வகையில் கடந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை என்று இரண்டாவது பரதநாட்டிய அரங்கேற்றத்தை சென்னையில் நடத்தி முடித்திருக்கிறார்.

இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்குபெற்ற மாணவி சண்முகப்பிரியாவின் தாய் தந்தையர் குறிப்பிடும்போது "திருமதி ஜீவிதா குருவாக இருந்து எங்கள் மகளுக்கு பரதநாட்டியத்தில் சிறப்பான பயிற்சியை அளிப்பதில் எங்களுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி" என்று தெரிவித்தார்கள்.

பரதநாட்டியக் கலையில் பெண்களை உருவாக்க வேண்டும் அதன் மூலம் பாரத கலைகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்று பாடுபடும் ஜீவிதா ஆறுமுகம் அவர்கள் உலகம் முழுதும் பாராட்டு பெறும் மிகப்பெரிய நாட்டிய பேரொளியாக விளங்கி திகழ்ந்திட மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி

விறுவிறும்பான அரசியலை முன்னெடுக்கும் விக் கிரவாண்டி இடைத்தேர்தல் முடிவுகள்!

2021 சட்டமன்ற தேர்தலில் விக் கிரவாண்டி தொகுதியில் திமுக சார்பில் போட்டியிட்ட புகழேந்தி வெற்றி பெற்றார். அவர் கடந்த ஏப்ரல் 6ஆம் தேதி உடல்நலக்குறைவால் காலமானார். இதனால் காலியான அத்தொகுதிக்கு ஜூலை 10ஆம் தேதி இடைத்தேர்தல் நடைபெறும் என தேர்தல் ஆணையம் தெரிவித்துள்ளது.

இந்தத் தேர்தலில் தி.மு.க சார்பில் அக்கட்சியின் விவசாயத் தொழிலாளர் அணிச் செயலாளராக இருக்கும் அன்னியூர் சிவா வேட்பாளராக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளார்.

பா.ஜ.கவின் தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணி சார்பாக, பா.ம.க மாநிலத் துணைத் தலைவர் சி.அன்புமணி போட்டியிடுகிறார்.

நடந்து முடிந்த மக்களவைத் தேர்தலில் 8 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான வாக்குகளைப் பெற்று மாநிலக் கட்சி அந்தஸ்துக்கான தகுதி பெற்றிருக்கும் நாம் தமிழர் கட்சியின் சார்பாக ஹோமியோபதி மருத்துவர் அபிநயா கமல் காண்கிறார்.

ஆனால், தமிழகத்தின் பிரதான எதிர்க்கட்சியான அ.தி.மு.க இத்தேர்தலை புறக்கணிப்பதாக அறிவித்தது. இடைத்தேர்தல் என்றாலே ஆளுங்கட்சி தான் வெல்லும், பணப்பட்டுவாடா அதிகம் நடக்கும் என்பதுதான் தமிழக தேர்தல் களத்தின் வரலாறு? போட்டியில் அ.தி.மு.க இல்லாதது யாருக்கு சாதகமாக இருக்கும்?

அதைவிட முக்கியம் எதிர்வரும் 2026 சட்டமன்றத் தேர்தலை தமிழகத்தில் உள்ள அரசியல் கட்சிகள் எப்படி எதிர் கொள்ளப் போகின்றது என்பதை கூட இந்த இடைத்தேர்தல் முடிவு செய்யும் என்று அரசியல் நோக்கர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

போட்டியிடாத அ.தி.மு.கவின் வாக்குகளை யார் அள்ளிச் செல்வது என்பதில் தி.மு.க, பா.ம.க, நாம் தமிழர் கட்சி ஆகியவற்றிடையே போட்டி ஏற்பட்டுள்ளது.

களத்தில் நமது மித்ரா டைம்ஸ் குழுவினர் ஆய்வு மேற்கொண்ட போது அரசியல் கட்சிகளின் கணக்குகளை தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

விக் கிரவாண்டி பகுதியில் வன்னியர்கள் அதிகம் தனித்து நின்று பாட்டாளி மக்கள் கட்சி கணிசமான வாக்குகளை பெற்றுள்ளது. எனவே வன்னியர்கள் தவறாமல் பாட்டாளி மக்கள் கட்சிக்கு கட்சிகளை கடந்து வாக்களிக்க வேண்டும் என்று அந்த சமூகத்தைச் சேர்ந்த பெரியவர்கள் அங்குள்ள வன்னியர்கள் அனைவரையும் சந்தித்து களமாடி வருகிறார்கள்.

ஆனால் திமுகவில் நிறுத்தப்பட்டிருக்கின்ற



வேட்பாளர் அன்னியூர் சிவா வன்னியர் என்பதால் திமுகவில் உள்ள வன்னியர்கள் பாட்டாளி மக்கள் கட்சிக்கு வாக்களிக்க வாய்ப்பில்லை ஆனால் மற்ற கட்சிகளில் உள்ள வன்னியர்கள் பாட்டாளி மக்கள் கட்சிக்கு வாக்களிக்க கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது.

வன்னியர்களுக்கு அடுத்தபடியாக தாழ்த்தப்பட்ட சமுதாயமும் இஸ்லாமியர்களும் அதிகம் இருக்கிறார்கள் இவர்கள் பாட்டாளி மக்கள் கட்சிக்கு வாக்களிக்க தயங்குகிறார்கள். காரணம் வழக்கம் போல பா.ஜ.க. எதிர்ப்பின் காரணமாக அதனுடைய ஆதரவில் போட்டியிடும் பா.ம.க. விற்கு வாக்களிக்க தயங்குகிறார்கள். விடுதலை சிறுத்தைகள் கட்சித்தலைவர் தொல். திருமாவளவன் பிரச்சாரத்தின் அடிப்படையில் அந்த வாக்குகள் தி.மு.க. அணிக்கு முழுமையாக வந்து சேரும். ஆக கூட்டணி பலம் என்பதால் வெற்றி வாய்ப்பு உறுதியாக உள்ளது என்று தி.மு.க.வினர் நம்புகின்றனர்.

போட்டியில் இருந்து விலகிக் கொண்டாலும் அ.தி.மு.கவினரின் வாக்கு யாருக்கு செல்லும் என்பது உறுதியிட்டு சொல்ல முடியாமல் உள்ளது. அ.தி.மு.கவின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையாக அந்தப் பகுதியில் இருக்கும் முன்னாள் அமைச்சர் சி.வி. சண்முகம் செல்வாக்கும் இந்த தேர்தலில் எதிரொலிக்க வாய்ப்புண்டு. பா. ம. க பெறுகின்ற வாக்குகள் அடிப்படையில் வரும் தேர்தலில் தொகுதிகளை கேட்டு பெறும் சூழல் உருவாகும். ஆகையினால் அ.தி.மு.க. இந்த விஷயத்தில் பட்டும் படாமல் இருப்பது நல்லது என்று தலைமை கருதுகிறது. ஏற்கனவே குறிப்பிடத்தக்க வாக்குகளை பெற்றுள்ள நாம் தமிழர் கட்சி இடை தேர்தலில் பெரும் வாக்குகளால் மேலும் உற்சாகம் அடைய வாய்ப்பு உள்ளது.

எனவே விக் கிரவாண்டி இடைத்தேர்தல் முடிவுகள் 2026 பொதுத் தேர்தலுக்கு ஒரு அச்சாரமாக அமையும்.

எதிர்க்கட்சித் தலைவராக ராகுல் காந்தி :காங்கிரஸ் வளர்ச்சிக்கு 'கை' கொடுக்குமா!

2024 ஆம் ஆண்டு நடந்து முடிந்த நாடாளுமன்ற தேர்தலுக்கு பிறகு நாடாளுமன்றம் கூடியிருக்கிறது. எதிர்கட்சி தலைவராக ராகுல் காந்தி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். இதுவரை அறுதி பெரும்பான்மையில் பா.ஜ.க நாடாளுமன்றத்தில் இருந்து வந்தது. ஆகையால் ராகுல் காந்தியின் நாடாளுமன்ற பேச்சுகளை பா.ஜ.க. பெரும் பொருட்டாக கருதவில்லை. தேர்தலின் போதே பிரச்சாரத்தில் பிரதமர் நரேந்திர மோடி "இந்த நாடாளுமன்றத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் பல பேர் அடுத்த நாடாளுமன்றத்தில் பார்வையாளராக தான் இருப்பார்கள் என்று பேசினார். அது ராகுல் காந்தியை குறித்து தான் என்று அப்போது ஊடகங்கள் விவாதித்தன தற்போது எதிர்க்கட்சித் தலைவராக ராகுல் காந்தி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருப்பதால் என்ன மாற்றம் ஏற்படும் என்று எல்லோரும் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

கடந்த இரண்டு தேர்தல்களிலும் காங்கிரசுக்கு மக்களவையில் 10 சதவீத இடங்கள் கூட (54 இடங்கள்) கிடைக்கவில்லை.

அத்தகைய சூழ்நிலையில், காங்கிரஸால், எதிர்க்கட்சித் தலைவர் பதவியைப் பெற முடியவில்லை. 2014இல் காங்கிரஸ் 44 இடங்களையும், 2019இல் 52 இடங்களையும் அக்கட்சி பெற்றிருந்தது. இம்முறை காங்கிரசுக்கு 99 இடங்கள் கிடைத்துள்ளன.

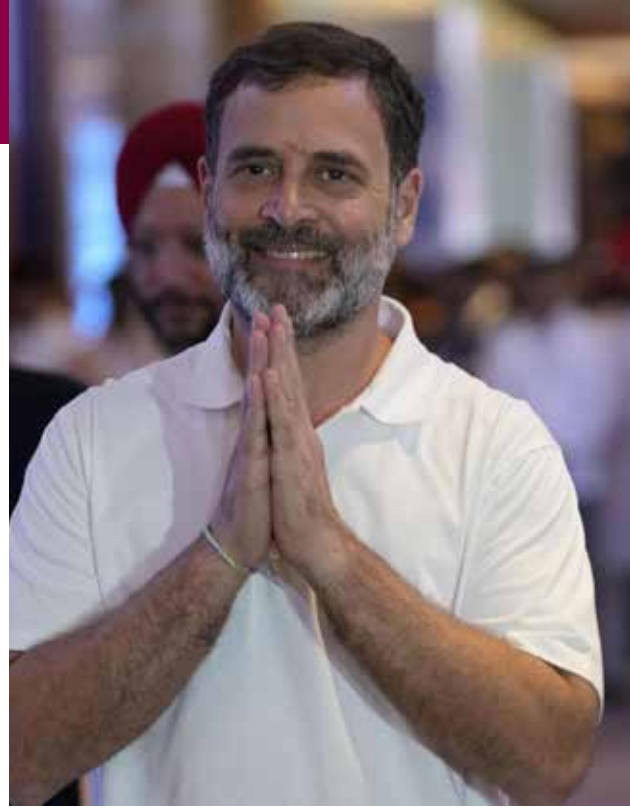
கடந்த 2019ஆம் ஆண்டு மக்களவைத் தேர்தலில் காங்கிரஸ் தோல்வியடைந்தபோது, அந்தத் தோல்விக்குப் பொறுப்பேற்று காங்கிரஸ் தலைவர் பதவியை ராகுல் காந்தி ராஜினாமா செய்தார்.

இதற்குப் பிறகு, சோனியா காந்தி சில ஆண்டுகள் இடைக்காலத் தலைவராக இருந்தார். இந்தக் காலகட்டத்தில், தலைவர் பதவியை மீண்டும் ஏற்குமாறு ராகுல் காந்தியிடம் பல சந்தர்ப்பங்களில் கோரிக்கைகள் வைக்கப்பட்டன. ஆனால் அவர் கட்சியில் எந்தப் பதவியையும் ஏற்க மாட்டேன் என்பதில் உறுதியாக இருந்தார்.

இதற்குப் பிறகு, 2022ஆம் ஆண்டில், கட்சிக்குள் ஏற்பட்ட அழுத்தங்களால், மல்லிகார்ஜுன் கார்கே காங்கிரஸ் கட்சியின் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றார். ஐந்து ஆண்டுகளாக இந்த விஷயத்தில் பிடிவாதமாக இருந்த ராகுல் காந்தி, இப்போது முதல்முறையாக ஒரு முக்கியமான பதவியை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்.

நாடாளுமன்றத்தில் எதிர்க்கட்சித் தலைவரின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது. நாடாளுமன்றத்தில் அனைத்து எதிர்க்கட்சிகளின் குரலாக மாறுவது மட்டுமல்லாமல், அவருக்கென சொந்த அதிகாரமும் சலுகைகளும் உள்ளன.

எதிர்க்கட்சித் தலைவர் என்பவர், பொதுக் கணக்குகள்,



பொது நிறுவனங்கள் மற்றும் மதிப்பீடுகள் போன்ற பல முக்கியக் குழுக்களின் ஓர் அங்கமாக உள்ளார். நாடாளுமன்ற கூட்டுக் குழுக்கள் மற்றும் தேர்வுக் குழுக்களில் எதிர்க்கட்சித் தலைவருக்கு மிக முக்கியப் பங்கு உள்ளது.

இந்தத் தேர்வுக் குழுக்கள், அமலாக்க இயக்குநரகம் (ED), மத்திய புலனாய்வு செயலகம் (சிபிஐ), மத்திய கண்காணிப்பு ஆணையம், மத்திய தகவல் ஆணையம், லோக்பால் மற்றும் தேர்தல் ஆணையர்கள் மற்றும் தேசிய மனித உரிமைகள் ஆணையத்தின் (NHRC) தலைவர் போன்ற முக்கியமான பதவிகளுக்கான நியமனங்களைச் செய்கின்றன.

எதிர்க்கட்சித் தலைவர் என்பது கேபினட் அந்தஸ்துள்ள பதவி, அதற்கென சிறப்பு சலுகைகள் உள்ளன. இந்தப் பதவியை வகிப்பவருக்கு 1954ஆம் ஆண்டு நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களின் சம்பளம், கொடுப்பனவுகள் மற்றும் ஓய்வூதியச் சட்டத்தின் பிரிவு 3இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பளம் மற்றும் தினசரி கொடுப்பனவுகள் வழங்கப்படுகின்றன.

ராகுல் காந்தியின் இந்த வளர்ச்சி காங்கிரஸ் வளர்ச்சிக்கு கை கொடுக்குமா என்பதை பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்.

நடைமுறைக்கு வந்த குற்றவியல் புதிய சட்டம்!

மத்திய அரசு இந்திய தண்டனை சட்டம், குற்றவியல் நடைமுறை சட்டம் மற்றும் சாட்சிகள் பாதுகாப்பு சட்டம் ஆகியவை தொடர்பாக புதிய குற்றவியல் சட்டங்களை கொண்டு வந்துள்ளது. புதிய குற்றவியல் சட்டங்கள் முதல் நாடு முழுவதும் அமலுக்கு வந்துள்ளது. இந்த புதிய குற்றவியல் சட்டங்கள் தமிழ்நாட்டிலும் அமலுக்கு வந்தன.

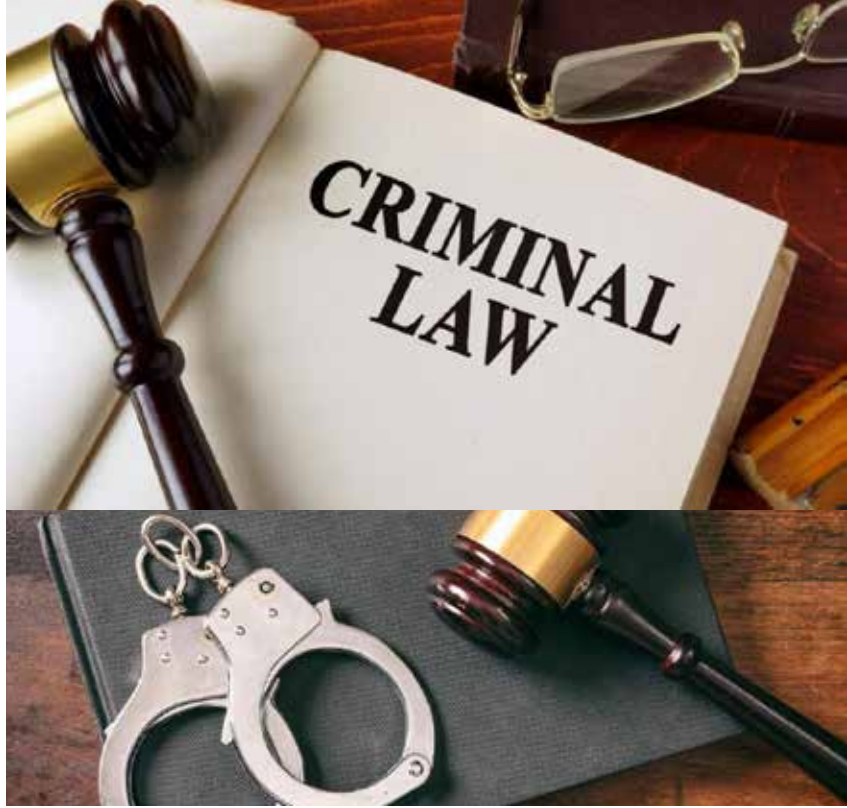
இந்நிலையில், புதிய குற்றவியல் சட்டத்தின்கீழ் தமிழ்நாட்டில் வழக்குப்பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

சென்னையில் நடைபெற்ற செல்போன் பறிப்பு சம்பவத்தில் மத்திய அரசின் புதிய சட்டத்தின் கீழ் முதல் வழக்குப்பதிவு செய்யப்பட்டதாக போலீசார் தெரிவித்தனர்.

சென்னை ஆயிரம் விளக்கு போலீஸ் நிலையத்தில் குற்றப்பிரிவு போலீசார் இந்த வழக்கை முதல் வழக்காக பதிவு செய்துள்ளதாக தெரிய வந்துள்ளது.

அசாம் மாநிலத்தில் இருந்து அல்தாப் அலி, முஜ்பூர் அலி என்ற அண்ணன், தம்பி 2 பேர் இரவு ரெயிலில் சென்னை வந்தனர். பெரம்பூர் ரெயில் நிலையத்தில் இறங்கிய அவர்கள் நுங்கம்பாக்கத்தில் உள்ள தங்களது நண்பரை பார்ப்பதற்காக ஆட்டோவில் ஏறி வந்தனர்.

ஆனால் அந்த ஆட்டோடிவாரை முறையாக நுங்கம்பாக்கத்தில் இறக்கிவிடாமல் வேறொரு இடத்தில் இறக்கிவிட்டு சென்றதாக தெரிகிறது. இதனால் கூகுள் மேப் மூலம் நுங்கம்பாக்கத்துக்கு முகவரியை கண்டுபிடித்து அவர்கள் 2 பேரும் சாலையில் நடந்து வந்தனர். அதற்குள் அதிகாலையாகி விட்டது. நுங்கம்பாக்கம் உத்தமர் காந்தி



சாலையில் அவர்கள் வந்த போது மோட்டார் சைக்கிளில் வந்த 2 பேர் அவர்களை மிரட்டி செல்போன்களை பறித்து சென்றுவிட்டனர்.

இதுதொடர்பாக ஆயிரம் விளக்கு குற்றப்பிரிவு போலீசில் புகார் மனு கொடுக்கப்பட்டது. இந்த புகார் மனு மீது மத்திய அரசின் புதிய சட்டத்தின் கீழ் வழக்குப்பதிவு செய்ய உத்தரவிடப்பட்டது. அதன்படி சென்னையில் முதல் வழக்காக செல்போன் பறிப்பு சம்பவம் வழிப்பறி வழக்காக பதிவு செய்யப்பட்டது.

புதிய சட்டத்தின்படி 304 (2) என்ற சட்டப்பிரிவு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த செல்போன் வழிப்பறி சம்பவத்துக்கு பழைய சட்டத்தின்படி 392 சட்டப்பிரிவு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. கொடுக்கப்படும் புகார் மனுக்களுக்கு மட்டும் புதிய சட்டம் பயன்படுத்தப்படும் என்றும், ஏற்கனவே கொடுக்கப்பட்டுள்ள புகார் மனுக்களுக்கு தற்போது வழக்குப்பதிவு செய்யும் நிலை ஏற்பட்டால் பழைய சட்டப்பிரிவுகளின் கீழ் தான் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்றும் போலீசார் தரப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

2047 வளர்ச்சியை நோக்கி 24x7 நேரம் உழைப்போம்!

மூன்றாவது முறையாக பொறுப்பேற்ற பிரதமர் மோடி உறுதி!

நாடாளுமன்றத்தில் குடியரசுத் தலைவர் நிகழ்த்திய உரைக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் தீர்மானத்திற்குப் பிரதமர் திரு நரேந்திர மோடி மக்களவையில் பதிலளித்தார்.

மனிதகுலத்திற்கான சேவை கடவுளுக்கு செய்யும் சேவை' என்ற நம்பிக்கையுடன் மக்களுக்கு சேவை செய்வதில் அரசின் உறுதிப்பாட்டை எடுத்துரைத்தார். நாடு சுதந்திரம் அடைந்த பின் இவ்வளவு குறுகிய காலத்தில் 25 கோடிக்கும் அதிகமான ஏழைகள் வறுமையிலிருந்து மீட்கப்பட்டிருப்பது இதுவே முதல்முறை என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

இந்தியாவின் புகழ் உலகம் முழுவதும் மேம்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு இந்தியரும் இப்போது பெருமிதம் கொள்கிறார். தமது அரசின் கொள்கைகள், முடிவுகள் மற்றும் பணிகள் ஒவ்வொன்றும் இந்தியாவுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதாக திரு மோடி கூறினார்.

உலக அரங்கில் இந்தியாவின் இருப்பு அதிகரித்து வருவதை சுட்டிக்காட்டிய பிரதமர், நமது தேசத்தின் மீதான உலகின் கண்ணோட்டம் மாறியுள்ளது என்றும், இது ஒவ்வொரு குடிமகனுக்கும் பெருமிதத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்றும் கூறினார். அரசின் கொள்கைகள் மற்றும் முடிவுகளில் பிரதிபலிக்கும் 'தேசம் முதலில்' என்ற ஒற்றை நோக்கத்தைப் பிரதமர் மோடி வலியுறுத்தினார். இந்த நம்பிக்கையுடன், நாடு முழுவதும் சீர்திருத்த நடவடிக்கைகளை அரசு தொடர்ந்து செயல்படுத்தி வருகிறது என்று பிரதமர் கூறினார்.

வளர்ச்சியடைந்தபாரதம் என்ற லட்சியத்தை நேர்மையாகவும், தீவிரமாகவும் நனவாக்க அரசு சாத்தியமான அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளும் என்று பிரதமர் மோடி இந்திய மக்களுக்கு உறுதியளித்தார். காலத்தின் ஒவ்வொரு கணமும், எங்கள் உடலின்

ஒவ்வொரு உயிரணுவும் வளர்ச்சியடைந்த பாரதத்தை உருவாக்கும் எண்ணத்திற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. 2047க்காக 24 x 7 என்று திரு மோடி தெரிவித்தார்.

ஒரு காலத்தில் எதுவும் சாத்தியமில்லை என்றிருந்தவர்களை அனைத்தும் சாத்தியம் என்று நம்ப வைக்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வரும் மாற்றத்திற்கானதாக அரசின் முயற்சிகள் இருந்ததைப் பிரதமர் எடுத்துரைத்தார். அரசின் சாதனைகளைப் பட்டியலிட்டப் பிரதமர், வெற்றிகரமான 5 ஜி அறிமுகம், மிக அதிக அளவில் நிலக்கரி உற்பத்தி, தேசத்தின்





வங்கி முறையைப் பலப்படுத்த மாற்றம் மிகுந்த கொள்கைகள், பயங்கரவாதத்தை சகித்துக் கொள்ளாத கொள்கை, 370வது பிரிவு நீக்கம் ஆகியவற்றை சுட்டிக்காட்டினார். 370வது பிரிவு என்ற சுவர்கள் தகர்க்கப்பட்ட நிலையில் ஜனநாயகம் வலுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று குறிப்பிட்ட அவர், அண்மையில் நடந்து முடிந்த பொதுத் தேர்தல்களில் சாதனை அளவாக வாக்காளர்கள் வருகை இருந்ததை எடுத்துரைத்தார்.

140 கோடி மக்களின் நம்பிக்கை, எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் நம்பகத்தன்மை என்பது வளர்ச்சிக்கான உந்து சக்தியாக மாறியிருக்கிறது என்று பிரதமர் கூறினார். இந்த நம்பிக்கை உறுதியாக எதையும் செய்து முடித்தல் என்பதன் அடையாளமாகும் என்று பிரதமர் கூறினார்.

நமது விடுதலைப் போராட்டக் காலத்தின் போது இந்தியாவை வளர்ச்சியடைந்த நாடாக மாற்றவேண்டும் என்று குடிமக்கள் எண்ணியதை நிறைவேற்ற இன்று அவர்கள் உற்சாகத்தோடும் நம்பிக்கையோடும் இருக்கிறார்கள் என்று திரு மோடி குறிப்பிட்டார். கடந்த 10 ஆண்டுகளில் நாட்டின் வளர்ச்சியைப் பாராட்டிய பிரதமர், இந்தியா இன்று தாமே போட்டியிட வேண்டிய அவசியத்தைக் கொண்டுள்ளது என்றும் நமது பழைய சாதனைகளை முறியடித்து அடுத்த

நிலைக்கு நாட்டைக் கொண்டு செல்ல வேண்டியுள்ளது என்றும் கூறினார். தொடர்ந்து பேசிய பிரதமர் திரு மோடி, வளர்ச்சிப் பாதையில் இந்தியா கடந்த 10 ஆண்டுகளில் மிகச் சிறந்ததாக மாறியுள்ளது என்றார். நாடு அதிவேகத்தில் முன்னேற்றமடையும் என்று நம்பிக்கைத் தெரிவித்த அவர், அனைத்துத் துறைகளையும் நாங்கள் அடுத்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்வோம் என்றார்.

நாடு புதிய சாதனைகளையும், புதிய உச்சங்களையும் எட்டிய போதும் சாமானிய மக்களுக்குச் சேவை செய்வதிலேயே அரசு தீவிரக் கவனம் செலுத்துகிறது என்று பிரதமர் உறுதிபடத் தெரிவித்தார். ஏற்கனவே அனைத்து வசதிகளையும் கொண்ட நான்கு கோடி வீடுகள் ஏழைகளுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்ட நிலையில், வரும் காலங்களில் 3 கோடி புதிய வீடுகள் கட்டப்படும் என்று திரு மோடி கூறினார். மகளிர் சுயஉதவிக்குழுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பது பற்றிக் குறிப்பிட்ட பிரதமர், 3 கோடி லட்சாதிபதி சகோதரிகளை உருவாக்கும் அரசின் திட்டம் பற்றியும் எடுத்துரைத்தார். 3வது பதவிக் காலத்தில் வேகமாகவும் தீவிரமாகவும் பணியாற்றவும் மும்மடங்கு பயன்களை உருவாக்கவும் அரசின் உறுதிப்பாட்டை பிரதமர் எடுத்துரைத்தார்.

வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது வழி அரசுப்பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்!

ஏழைக் குடும்பப் பின்னணியில் உள்ள சூட்டிப்பான அரசுப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு சிறப்புப் பயிற்சி அளிப்பதற்காக அரசு நிர்வாகத்தால் நிறுவப்பட்ட, எலைட் பள்ளியின் மாணவர்கள் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று அசத்துகின்றனர். நான் சென்றிருந்த காஞ்சிகோயில் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியும் 100% தேர்ச்சியும், கணக்குப் பாடத்தில் 7 மாணவர்கள் 200/200 மதிப்பெண்கள் எடுத்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பள்ளியிலிருந்து எலைட் பள்ளி சென்றுள்ள ஒரு மாணவன் ஐஐடி யில் சேரும் வாய்ப்பும் பெற்றிருக்கிறான்.

அரசுப் பள்ளிகளில் படிக்கும் ஏழை மாணவர்கள் பிளஸ் டூ தேர்வில் சிறப்பாகச் செயல்படவும், தொழில்முறைப் படிப்பில் சேரவும், ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன், 'எலைட் ஸ்கூல்' அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. எலைட், தொழில்முறை படிப்புகளில் மாணவர்களின் நுழைவை எளிதாக்கும் நோக்கத்துடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

அரசு மேல்நிலைப் பள்ளிகளின் தகுதியான மாணவர்களுக்கும் தனியார் பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையே உள்ள, அறிவாற்றல் தொடங்கி கல்வி சார்ந்த அனைத்து இடைவெளிகளும் இந்த முயற்சியின் மூலம் வெளிப்படையாகக் குறைக்கப்படுவது வாழ்த்துக்குரிய செய்தி. ஏழைக்



குடும்பப் பின்னணியில் இருந்து வரும் சூட்டிப்பான அரசுப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு, பிளஸ் டூ தேர்வுகளிலும், நீட் தேர்விலும் சிறப்பாகச் செயல்பட ஊக்குவிக்கும் வகையில், உயர்நிலைப் பள்ளி சிறப்புப் பயிற்சிகளை வழங்குகிறது. அரசு பள்ளிகளுக்கும், அங்கு பயிலும் மாணவர்களுக்கும் சிறந்த எதிர்காலம் உள்ளது என்பது கண்கூடாகத் தெரிகிறது. இதே நிலையில் முன்னேற்றம் வரும் வகையில் அயலகங்கள் போன்று நம் நாட்டிலும் அரசு பள்ளிகளில் அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்கள் சேர்க்கையும், நல்ல தரமான கல்வியும் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை வருகிறது.

S2S (Service to Society) என்ற நண்பர் திரு ரவி சொக்கலிங்கம் அவர்களின் அமைப்பின் மூலம் காஞ்சிகோவில் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியருக்கும், நல்லாம்பட்டி அரசுப் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது அளிக்கப்பட்டது. சமூகத்திற்கான சேவை என்ற பெயரில், சமூக நலனின் ஆணி வேர் மாணவச் செல்வங்களிடம் தான் உள்ளது என்பதையும், அந்த மாணவச் செல்வங்களை சரியாக வழிநடத்தும் அரசுப் பள்ளி ஆசிரியர்களைக் கண்டடைந்து அவர்களுக்கு சரியான அங்கீகாரம் அளிப்பதையும், மாணவிகளின் கல்வியோடு அவர்களின் ஆரோக்கியமும், சுகாதாரமும் முக்கியம் என்ற வகையில் அதற்கான உதவிகளையும் செய்து சிறந்த சேவையாற்றுகிறார் என்பதில் பெருமிதம் கொள்ள முடிகிறது.

தகவல்: எழுத்தாளர் பவளசங்கரி





மகிழ்ச்சிக்கான மந்திரம் !

இன்றைய சூழலில் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் மனக்கவலைப்பட்டு அதிலிருந்து மீள முடியாமல் இருக்கிறான்.

ஒவ்வொருவரும் சில விஷயங்களை கடைப்பிடித்தால் கவலைகள் நீங்கி மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். வசதியாக வாழ பணம் மட்டும் போதும். நிம்மதியாக வாழ, பணத்தோடு நல்ல எண்ணமும், நல்ல சுற்றமும் வேண்டும்.

கிடைத்ததை அனுபவிக்க கற்றுக்கொள்...

கிடைக்காததை ரசிக்க கற்றுக்கொள்...

வாழ்க்கை துன்பம் இல்லாமல் நகரும்!

கடற்கரை அருகில் இருந்தாலும், வறண்ட நாவிற்ரு கடல்நீர் உதவாது. சில உறவுகளும் அப்படித்தான்!

மெளனமாக இருந்தால், பல பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், பல பிரச்சனைகள் காணாமல் போய்விடும்!

மனிதனின் மிகச்சிறந்த ஆயுதம் மூன்று.

ஒன்று மெளனம்.. இது நம்மிடம் பிரச்சனைகள் வராமல் பாதுகாக்கும்.

இரண்டு புன்னகை.. இது வந்த பிரச்சனைகளை எளிதாக முடித்து வைக்கும்.

மூன்றாவது தனிமை.. இது எதனால்

பிரச்சினை வந்தது என யோசிக்க வைக்கும்!.

இவ்வுலகில் வெளிப்படையாக பேசும் இதயங்களை விட. உள்ளுக்குள் வஞ்சனையோடு பேசும் இதயங்களே அதிகம். எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறாய், எங்கே வாழ்கிறாய் என்பதை விட முக்கியமானது...

*எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறாய் என்பதே மகிழ்ச்சிக்கு வெற்றி திறவுகோலல்ல.. மகிழ்ச்சியே வெற்றிக்கு திறவுகோல்.

நாம் செய்வதை நாம் நேசித்தோமானால் வெற்றியடையலாம். முடியாதவர்கள் தான் அடுத்தவர்களைப் பற்றி விமர்சிப்பார்கள்.

முடியும் என நினைப்பவர்கள் அடுத்ததை நோக்கிப் பயணிப்பார்கள். கஷ்டங்களும் நிரந்தரமில்லை.. கஷ்டப் படுத்தியவர்களும் நிரந்தரமில்லை. நிரந்தரமில்லாத உலகில் காயங்களை நினைத்து கலங்காதே.

விரும்பிய நேரங்கள் நிமிடங்களாகவும்.

வெறுக்கின்ற நேரங்கள் வருடங்களாகவும்.

கழிவதே நேரத்தின் மாயை.

தேடிப் பார்த்தும் கிடைக்கவில்லை என்றால்,

ஒன்று உங்கள் தேடலில் பிழை இருக்கும்

இல்லையென்றால் நீங்கள் தேடுவதே பிழையாக இருக்கும்!

- மயிலாடுறை ஞானசம்பந்தம்

அன்னை மொழியே!

கல்மண் தோன்றாக் காலத்தே
முன்னம் தோன்றிய முத்தமிழ் ,
முச்சங்கங் கள்வளர்த்த முத்தமிழ்
தென்னவன் வளர்த்த தேன்தமிழ்
தேனினும் இனிய தீந்தமிழ்
இன்னல் தீர்க்கும் கன்னல்தமிழ்
இலக்கியங்கள் செறிந்த இன்றமிழ்
அள்ளக் குறையாத அழகுதமிழ்!

சுவைக்கத் தெவிட்டாத செந்தமிழ்
பாற்கடல் அமுதூறும் பைந்தமிழ்
ஒல்காப் புகழ்கொண்ட ஒண்டமிழ்
வனப்புகள் மிக்க வண்டமிழ்
தன்னேரி லாத தனித்தமிழ்
கற்றோரை வாழ்விக்கும் நற்றமிழ்
காலத்தால் அழியாத கன்னித்தமிழ்!
சாலச் சிறந்ததெம் தாய்த்தமிழ்!

தொகை நூல்களின் தொன்தமிழ்
இலக்கணங்கள் மிகுந்த எழிற்றமிழ்
புறம்அகம் போற்றும் பொற்றமிழ்
மேதினியிற் சிறந்த மென்றமிழ்
சொற்சுவை நிறைந்த சுந்தரத்தமிழ்
பொருட்சுவை செறிந்த அருட்தமிழ்
புரவலர் போற்றும் பூந்தமிழ்
பாவலர் வளர்த்த பண்டைத்தமிழ்!

அன்னையாம் எங்கள்
தமிழ்மொழியே!
அள்ளிப் பருகிட
பெருஞ்சுவையே
அமிழ்தினும் இனிய கனிச்சாறு உனை
அன்னைமொழி எனப்பெற்றது எம்பேறு!

- சு.அமுதமணி கல்யாணசுந்தரம் .



தமிழ்நாடு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது!

- புள்ளிவிவரங்களை அள்ளித்தெளிக்கிறார் தொழிலதிபர் சுரேஷ் சம்பந்தம்!

1967 க்கு பின்பு திராவிட கட்சிகள் மாறி மாறி ஆண்டதால் தமிழ்நாடு பின்னுக்கு தள்ளப்பட்டு விட்டது என்று குற்றச்சாட்டுகளை திராவிட அரசியலுக்கு மாற்று அரசியல் நிகழ்த்த வருபவர்கள் சொல்கின்ற குற்றச்சாட்டு. தொழிலதிபர் திரு.சுரேஷ் சம்பந்தம். தமிழ்நாடு எந்தளவில் துறை ரீதியாக வளர்ந்துள்ளது என்பதைப் புள்ளிவிவரத்துடன் பேசி வருபவர். அவர் சமீபத்தில் சிவில் சர்வீஸ் எழுத உள்ள மாணவர்கள் மத்தியில் தனது கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு விவாதித்து வருகிறார். அதனடிப்படையில் அவர் தமிழ்நாடு எப்படி இந்திய அளவில் ஜிடிபியில் 2வது இடத்திற்கு முன்னேறியது என்பது பற்றி விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

இது தொடர்பான உரையாடலில் சுரேஷ் சம்பந்தம் பேசுகையில், "கடந்த 2018இல் இருந்து சமூக வலைத்தளங்களில் தமிழ்நாடு அடைந்த முன்னேற்றங்களைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்தேன். அப்போது திடீரென்று ஒருவர் வந்த 'என்ன பெருசா வளர்ந்துவிட்டோம் என்றே சொல்லி வருகிறீர்கள். தமிழ்நாடு எப்போதும் வளர்ந்த மாநிலம்தான்.

ஏதோ கடந்த 50 ஆண்டுகளில் ஏதோ வளர்ந்த மாதிரி ஒரு கதையைக் கட்டமைக்கிறீர்கள்? என்று பின்னூட்டம் போட்டார். உடனே இது என்ன உண்மையா என்று தேட ஆரம்பித்தேன். 1950களில் இருந்து மற்ற மாநிலங்களுடன் ஒப்பிடும் போது தமிழ்நாட்டின் ஜிடிபி அளவு எப்படி உள்ளது எனத் தேடிப் பார்த்தேன். அன்று தமிழ்நாடு தனி மாநிலமாக இல்லை. மெட்ராஸ் பிரசிடென்சிதான். அதற்குள் ஆந்திரா, கர்நாடகா, கேரளா, தமிழ்நாடு, ஒடிசா எல்லாமே வரும். அப்படியான காலகட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட ஆய்வில் தரவரிசை பட மற்ற மாநிலங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் தமிழ்நாட்டின், அதாவது மெட்ராஸ் பிரசிடென்சியின் ஜிடிபி என்பது கடைசி இடத்திலிருந்து 2வது இடத்திலிருந்துள்ளது.

இந்தியா சுதந்திரம் பெற்ற பிறகு பீகார் தான் இந்தியாவிலேயே முதல் மாநிலமாக இருந்துள்ளது. இந்த 50 ஆண்டுகளில் தமிழ்நாட்டு டாப் 2வது மாநிலமாக ஜிடிபியில் உள்ளது. இது எவ்வளவு பெரிய மாற்றம்? இதற்கு என்ன காரணம்? பொருளாதார வளர்ச்சியை நாம் 4 விதமாகப் பிரிக்கலாம். முதலில் இயற்கை கனிமவளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொருளாதாரம்.

அதாவது நிலக்கரி, எண்ணெய் வளம் போன்றவை இதில் அடங்கும். அந்தக் காலத்தில் பீகார் ஏன் முதல் மாநிலமாக இருந்தது என்றால், அன்றைய பொருளாதாரம் என்பது இயற்கை வளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தது. அப்படிப் பார்த்தால் நிறைய நிலக்கரி வளம் பீகாரில்தான் இருந்தது. அதைவைத்து அம்மாநிலம் முதல் இடத்திலிருந்தது. இரண்டாவது பொருளாதாரத்தை எப்படிப் பிரித்தார்கள்? வேளாண்மையை மையமாக வைத்துப் பிரித்தார்கள். இதில் சாகுபடி, விவசாய உற்பத்தி எல்லாம் அடங்கிவிடும். பூன்றாவதுதான் தொழில்துறை சார்ந்த பொருளாதாரம். நான்காவதாக வருவதுதான் அறிவுசார் பொருளாதாரம். தமிழ்நாடு சுதந்திரம் பெற்ற காலத்தில் கடைசி 2வது இடத்திலிருந்து இல்லையா? அது எப்படி டாப் 2வது இடத்திற்கு முன்னேறியது? நம்மிடம் இயற்கை சார்ந்த பொருளாதாரம் பெரிய அளவில் இல்லை. வேளாண்மை

இருக்கிறதா என்றால்? பெரிதாக இல்லை. தமிழ்நாடுதான் அடுத்த மாநிலத்திலிருந்து நீர் கேட்டுப் போராடி வருகிறதே? அப்பறம் எப்படி விவசாயம் செழிக்கும்?

நம்மிடம் இருந்ததே மனித வளம் தான். ஆகவே ஒரே அடியாக ஒரு பாய்ச்சலை நிகழ்த்த தொழில்துறையை வேகமாக முன்னேற்றினோம். மு.கருணாநிதி ஆட்சிக்காலத்தில் நிறைய சிப்காட் தொழிற்பேட்டைகள் தொடங்கப்பட்டன. அதனைத் தொடர்ந்து இந்திய அளவில் முதன்முதலாக ஐடி தொழில்நுட்ப அறிவு சார்ந்து ஒரு கொள்கை திட்டத்தைத் தமிழ்நாடுதான் உருவாக்கியது. அறிவை வைத்து பொருளாதாரத்தை உயர்த்தும் திட்டம். மத்திய அரசே செய்யவில்லை. தமிழ்நாடுதான் போட்டது. உடனே டைடல் பார்ச் திறக்கப்பட்டது. பெங்களூரில் அப்போது ஐடி பார்ச் என்பது வரவே இல்லை. ஆக, தொழில்துறை பொருளாதாரமும் அறிவுசார் பொருளாதாரமும் இணைந்துதான் தமிழ்நாட்டை அப்படியே டாப் 2வது இடத்திற்குக் கொண்டு சென்றது. தமிழ்நாடு எங்கு எல்லாம் முன்னேறியுள்ளது என்பதற்கு ஒரே ஒரு உதாரணம் சொல்கிறேன். 'நீட்' விசயத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். கல்வி மாநிலப் பட்டியலில் இல்லை. பொதுப் பட்டியலில் உள்ளது.

அப்படி கல்வி உரிமை நம்மிடம் இல்லாத போதே தமிழ்நாடு மாவட்டத்திற்கு ஒரு மருத்துவக் கல்லூரியைத் திறந்துள்ளது. அப்படி நாம் மாநில உட்கட்டமைப்பை உருவாக்கி உள்ளோம். அது மத்திய அரசு செய்து தரவில்லை. நம் மாநிலத்தின் வரிப்பணம். அப்படி உள்ளபோது 'நீட்' பரீட்சையை எழுதி, வேறு எந்த மாநிலத்திலிருந்தோ இங்கு வந்து டாக்டர் படித்துவிட்டுச் செல்கிறான். அதற்கு அவனது மாநிலம் எந்த உதவியையும் செய்து தரவில்லை. அதற்கு அவனது மாநிலம் எந்த உதவியையும் செய்து தரவில்லை. நம் உழைப்பு, வேறு மாநிலத்திற்குப் பயனளிக்கிறது.

மேலும் கிராமத்தில் படிக்கும் மாணவரும் நகரத்தில் படிக்கும் மாணவரின் அறிவு திறமையும் ஒன்று அல்ல. அதில் போதாமை உள்ளது. ஆகவே, இந்தியா முழுமைக்கும் ஒரே தேர்வு வைப்பது எப்படிச் சரி? ஏழை மாணவன் உயர்வதற்கு அவனுக்கு சில சலுகைகளை அரசு தரவேண்டும். அதைப்போல பட்டியலின் மாணவர்களுக்கு என்று சமூக பின்புலத்தைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு கல்வி வழங்க வேண்டும். அது நீட் தேர்வில் இல்லை. எடுத்த உடனேயே 2 லட்சம் பணம் கட்ட சொல்கிறார்கள். எப்படி ஏழை மாணவனால் மருத்துவம் படிக்க முடியும்? அதனால்தான் நீட் வேண்டாம் என்கிறோம். இந்தியா முன்னேற வேண்டும் என்றால், தமிழ்நாட்டில் உள்ள மாடலை பின்பற்ற வேண்டும். இந்தியா மாடல் என்று ஒன்றை திணிக்கக் கூடாது. முதலில் ஒன்றிய அரசு ராணுவம், பொருளாதாரம், பண கொள்கை, வெளியுறவுக் கொள்கை ஆகியவற்றைத் தவிர மற்ற உரிமைகளையும் முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தையும் மாநில அரசுக்குப் பிரித்து வழங்க வேண்டும். அந்த உரிமை மாநில அரசுடன் நிற்கக் கூடாது. பஞ்சாயத்து அளவில் பிரித்து வழங்கப்பட்ட வேண்டும். அதுதான் நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு நல்லது" என்று பேசியுள்ளார்.

கவியரசர் கண்ணதாசன் அன்றும், இன்றும், என்றும் நம்மோடு!

- பீப்புள் ஸ்டார் எம்.எஸ்.மூர்த்தி புகழாரம்

கவியரசர் கண்ணதாசனுக்கு முன்னதாகவும் எத்தனையோ கவிஞர்கள் சினிமாவில் பாட்டெழுதியிருக்கிறார்கள் ஆனால், கண்ணதாசனைத்தான் அவரவர் தன் மனதில் ஆசனம் போட்டு அமர வைத்து சீராட்டினார்கள். காரணம்.

சினிமாப் பாட்டுக்குள் வாழ்க்கையைத் தேன் கலந்து கொடுத்த சித்த மருத்துவக்காரன் கண்ணதாசன்.

'எங்க ஊர் ராஜா' படத்தில், யாரை நம்பி நான் பொறந்தேன் போங்கடா போங்க என்று சிவாஜியின் கேரக்டருக்கு பாட்டெழுதியிருப்பார் கண்ணதாசன். ஆனால் அதை தனக்கான பாட்டு என கேட்டவர்கள் மொத்தபேரும் வரித்து கொண்டதுதான் கண்ணதாசன் வரிகளின் செப்படிவித்தை.

'காலமகள் கண் திறப்பான் சின்னய்யா' என்ற பாடலைக் கேட்டு ஆறுதலும் நம்பிக்கையும் அடைந்தார்கள்.

நதியில் விளையாடி கொடியில் தலைசீவி நடந்த இளந்தென்றலே என்ற பாட்டை கேட்டுவிட்டு, தங்கை இல்லாதவர்கள் கூட அழுதார்கள். தங்கை இல்லையே என்றும் அழுதார்கள்.

எண்ணங்களாலே பாலம் அமைத்து இரவும்பகலும் நடக்கவா இத்தனை காலம் பிரிந்ததை எண்ணி இரு கை கொண்டு வணங்கவா இரு கை கொண்டு வணங்கவா என்று பிரிவுத்துயரத்துக்கு இந்த சிறகை இணைத்துக் கொண்டு ஆறுதலாகப் பறந்தார்கள்.

காதலின் அர்த்தமோ ஆழமோ தெரியாமல் இன்றைக்குத் தத்தளித்து தவித்து மருகிக் கொண்டிருக்கும் சமூகத்துக்கு, அன்றைக்கே காதலை சொன்னார் கவியரசர்.

'இளமையிலே காதல் வரும் எது வரையில் கூட வரும் முழுமை பெற்ற காதலெல்லாம் முதுமை வரை கூட வரும்' என்று காதலின் ஆயுசைச் சொன்னார்.

வாழ்க்கையின் சிக்குகளுக்குள் சிக்கி தவித்து விழுந்து கிடந்தவர்களை

'மயக்கமா கலக்கமா மனதிலே குழப்பமா' பாடல் தண்ணீர் தெளித்து எழுப்பியது.

மாலைப் பொழுதின் மயக்கத்திலே நான் கனவு கண்டேன் தோழி' என்ற பாடலைக் கேட்டு, துக்கித்துப் பாடிய கேரக்டருக்கு தோழியானவர்கள் தோழமையானவர்கள் பலர் உண்டு.

'நினைக்கத் தெரிந்த மனமே உனக்கு மறக்கத் தெரியாதா' காதலின் சோககீதம்; தேசியகீதம்.



'நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை' பாடலைக் கேட்டு, வலியை மென்று தின்றவர்கள் ஏராளம்.

காதலியை வெட்டு, குத்து, கொல்லு என்றெல்லாம் பாடப்பட்டு வரும் இந்தக் காலத்தில், 'எங்கிருந்தாலும் வாழ்க' என்பதை தாரக மந்திரமாகவும் காதலின் மந்திரமாகவும் ஆக்கிய கவிஞரின் வரிகள், வாழ்ந்துகொண்டேதான் இருக்கிறது இன்னமும்.

எம்ஜிஆருக்கு ஹலோ ஹலோ சுகமா, ஆமாம் நீங்க நலமா? என்று போனிலேயே பாட்டுப்பாட எழுதிக்கொடுத்தார் அன்றைக்கு.

'வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும், வாசல் தோறும் வேதனை இருக்கும்' என்று வாழ்வின் யதார்த்தம் சொல்லி பந்தி வைத்த பாட்டுக்காரன்.

'கங்கையிலே ஓடவில்லையோ?' என்றும் பாட்டெழுதினார்.

'குடிமகனே பெருங்குடிமகனே' என்று 'வசந்தமாளிகை' ஜமீன் போதையில் நம்மை தள்ளாட வைத்தார்.

'புல்லாங்குழல் கொடுத்த மூங்கில்களே' என்று கண்ணனுக்கு புல்லாங்குழல் கொடுத்தார்.

'இரண்டு மனம் வேண்டும்' என்று இறைவனிடம் கேட்டார்.

'வந்தவரெல்லாம் தங்கிவிட்டால் இந்த மண்ணில் நமக்கு இடமேது?' என்று ஜனன மரணத்தை யோசிக்க வைத்தார்.

'பாரப்பா பழநியப்பா பட்டணமாம் பட்டணமாம்' என்றும் பாடிவைத்தார்.

'மெட்ராஸ் நல்ல மெட்ராஸ்' என்றும் சொல்லி வைத்தார்.
'காலங்களில் அவள் வசந்தம்' என்று காதல் காவியமாக்கினார்.

'எட்டுக்கு மாளிகையில் ஏற்றி வைத்த என் தலைவன்' என்று துயரம் சொல்லி அவரின் பேனா அழுத்தது.

அட சின்னாளப்பட்டியிலே கண்டாங்கி எடுத்து என் கையாலே கட்டிவிடவா?' என்று கொஞ்சினார்.

'காய்காய்காய்' என்று இனிக்க இனிக்க பாடல் தந்தார்.

தேன் தேன் தேன்' என்று திகட்டத்திகட்ட பாடல் தந்தார்.

'நிலா லா லாலா என்று' பாடினார்.

அண்ணன் இருக்கிறாரா?

அந்த உறவுடன் பொருந்திப்போகும் கண்ணதாசனின் பாட்டு.

தம்பி இருக்கிறாரா? 'அம்மம்மா தம்பி என்று நம்பி' என்று அதற்குப் பொருந்துவதற்கும் ஒரு பாட்டு.

தங்கை உண்டா? பாட்டு உண்டு.

அக்கா இருக்கிறாரா? அவருக்கும் உண்டு பாட்டு.

சகோதரிகளுக்குள்ளான உறவா? அதைச் சொல்லவும் பாட்டு.

சகோதரர்களுக்குள் இருக்கும் உறவா? அவர்களுக்கும் எழுதியிருக்கிறார் பாட்டு.

'பிள்ளைக்கு தந்தை ஒருவன் நம் எல்லோருக்கும் தந்தை இறைவன்' என்றும்

'ஏன் பிறந்தாய் மகனே' என்றும் பிள்ளையை வைத்துக்கொண்டு பாடியிருக்கிறார்.

'சொந்தம் ஒருகைவிலங்கு நீ போட்டது அதில் பந்தம் ஒருகால்விலங்கு நான் போட்டது' என்றும் குழறியிருக்கிறார்.

கல்யாணத்துக்கு, வளைகாப்புக்கு, காதலின் வெற்றிக்கு, காதலின் தோல்வி சொல்ல, நட்பின் ஆழம் சொல்ல, உத்தியோகம் கிடைக்க, வியாபாரத்தில் செழித்ததையும் நொடித்ததையும் சொல்ல, எத்தனை பாட்டுகள்?

'கடவுள் மனிதனாகப் பிறக்கவேண்டும்' என்று கடவுளுக்கே சாபம் கொடுப்பார்.

தெய்வம் இருப்பது எங்கே?' என்று கேள்வியும் கேட்பார்.

'தெய்வமே தெய்வமே என்பார். 'கண்ணா கருமை நிறக்கண்ணா' என்பார். '

கண்ணன் வந்தான் எங்கள் கண்ணன் வந்தான் என்று கிருஷ்ண தரிசனத்தில் திளைப்பார்.

'உன்னை அறிந்தால்' என்பார். 'சட்டிகட்டடா' என்பார்.

என்ன நினைத்து என்னை படைத்தாயோ என்று கேட்பார்.

சிறு இன்பம் போன்ற துன்பத்திலே இருவருமே நடந்தோம்' என்பார்.

'காலம் செய்த கோலமடி கடவுள் செய்த குற்றமடி' என்று கடவுளை கூண்டுக்குள் ஏற்றுவார்.



ஆறு மனமே ஆறு' என்று வாழ்வின் தத்துவத்தை எளிமையாக எடுத்துரைப்பார்.

'பாதை வகுத்தபின் பயந்தென்ன லாபம், பயணம் நடத்திவிடு விலகிடும் பாவம்' என்பார்.

கொன்றால் பாவம் தின்றால் போச்சு போடி தங்கச்சி... தெய்வம் தந்த வீடு வீதி இருக்கு' என்பார்.

ஒருபுறம் பார்த்தால் மிதிலையின் மைதிலி மறுபுறம் பார்த்தால் காவிரி மாதவி, முகம் மட்டும் பார்த்தால் நிலவின் எதிரொலி முழுவதும் பார்த்தால் அவனொரு பைரவி' என்பார்.

ஒரு மனிதனின் மொத்த வாழ்க்கையில் எத்தனையெத்தனை சம்பவங்கள்,

தோல்விகள், சந்தோஷங்கள், வெற்றிகள், காயங்கள். அத்தனைக்கும் மருந்து போட்ட காரைக்குடி மருத்துவன் கண்ணதாசன். காலக்கணிதக்காரன் கண்ணதாசன்.

எம்ஜிஆர் சிவாஜி காலத்தில், இவர்களையும் தாண்டி எல்லோராலும் நேசிக்கப்பட்ட கவிஞன் கண்ணதாசன்.

வீடுவரை உறவு வீதிவரை மனைவி காடுவரை பிள்ளை கடைசிவரை யாரோ என்று எழுதிவைத்தார் கவிரசர்.

ஆனால், கடைசி வரை மனித வாழ்வில் உடன் வரும் கண்ணதாசனின் வரிகள்... சாகாவரம் பெற்ற வரிகள். காரணம்... சாகாவரம் பெற்ற கவிஞன்!

சிறுகூடப்பட்டியில் பிறக்கும்போது முத்தையா என்றும் பிறகு கண்ணதாசன் என்றும்...

பிறக்கும் அந்த வீட்டுக்கும் ஊருக்கும் சொந்தம்...

பிறகு இந்த உலகுக்கே... தமிழ் உலகுக்கே சொந்தம் என்று எழுதி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது போலும்!

தந்தையை காப்பாற்றுவோம்!

ஒரு குழந்தையை பெற்றெடுப்பவர் தாய் என்றால் அவரை வளர்த்தெடுப்பவர் தந்தை. வளர்ந்து ஆளான பின்பு தாய், தந்தை இருவரையும் காப்பாற்றுவோம். பெண் பிள்ளைக்கு தந்தையின் மீதும் ஆண் பிள்ளைக்கு தாயின் மீதும் பாசம் என்பது காலங்காலமாக இருந்து வருவது ஒன்று.

பொதுவாக தந்தைகளின் இறுதிக் காலம் பெரும்பாலும் மௌனத்திலும், தனிமையிலும் சில சமயம் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டும், புறக்கணிப்பிலும் கழிய நேரிடுகிறது என்பது வருத்தத்துக்குரியது.

இதனால் தான் தந்தைமார் தாம் உழைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்றும், முற்றாக ஓய்வு பெற்று மூலைக்கு செல்வதற்கு முன்னர் மரணித்து விட வேண்டும் என்றும் நினைக்கின்றனர்.

குடும்பத்துக்காக உழைத்து உழைத்து ஓடான பின்னர் அவரை கௌரவமாக வாழ வழி செய்ய வேண்டும்.

மூலையில் இருத்தி, மௌனத்தில் ஆழ்த்தி, மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு விட்டு பேசாமல் கிடந்தால் போதும் என்ற மனப்பான்மையுடன் தான் பல பிள்ளைகள் தந்தைமாரை நடத்தி வருகின்றனர்.

வயதான தந்தை தன் குடும்பத்தினரிடமிருந்து மிகக் கொஞ்சமாகத் தான் கேட்பார் ஏனெனில் கேட்டுப் பழகாத குடும்பத் தலைவராக இருந்தவர், கொடுக்க மட்டுமே தெரிந்து வைத்திருந்தவர் எனவே வயதான காலத்தில் வாய் திறந்து கேட்கமாட்டார் குடும்பத்தினர் தான் அவரின் தேவைகளை அறிந்து நிறைவேற்றி வைக்க வேண்டும்.

வாசிக்கும் பழக்கம் உள்ளவரானால் குறைந்த பட்சம் வாரப் பத்திரிகையாவது வாங்கிக் கொடுங்கள்.

சில்லறைச் செலவுகளுக்காக கொஞ்சம் பணமும் கொடுங்கள், மூலையில் அமர்த்தாமல் சிறிய வேலைகளைக் கொடுங்கள்.

பேரன் பேத்திகளை அவரிடம் இருந்து பிரிக்காதீர்கள்



அவர்கள் தந்தையால் கொண்டாடப்படும் செல்வங்கள்.

குடும்பத் தேவைகளைப் பார்த்து பார்த்து செய்தவருக்கு இப்போது உங்கள் காலம் பார்த்துப் பார்த்து செய்வதற்கு.

ஒருவர் மறைந்த பின்னர் அதைச் செய்யவில்லையே இதைச் செய்திருக்கலாமே என்று எண்ணிப் புலம்புவதை விட அவர் உயிருடன் இருக்கும் போதே தந்தையின் இறுதி காலம் அமைதியாகக் கழிவதற்கு வழி வகை செய்யுங்கள்.

தன் மனைவியை இழந்த தந்தையின் தனிமை மிக மிகக் கொடுமையானது என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு பெண் கணவனை இழந்தால் அவரால் அதை ஜீரணித்து தன் பிள்ளைகளுடன் போய்ச் சேர்ந்து கொள்வாள் பெண் சூழலுக்கு ஏற்றாற் போல வளைந்து கொடுத்து வாழ்பவள்.

ஆனால் குடும்பத் தலைவன் அதிகாரம் செலுத்தியவன், சம்பாதித்தவன், பிரிர் மதிப்புக்குரியவன் என்றெல்லாம் வாழ்ந்து விட்ட தந்தை தன் அதிகாரமும், அன்பும், நெருக்கமும், காட்டக் கூடிய மற்றும் எது வேண்டுமானாலும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய மனைவியை இழந்த பின் கையறு நிலைக்கு ஆளாகி விடுகிறார் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இவற்றை உணர்ந்து தந்தைக்கு மரியாதை செய்யுங்கள் அவர் கௌரவிக்கப்பட வேண்டியவர்.

தனது தந்தையை நீங்கள் பாதுகாப்பது மூலம் நாளை உங்கள் பிள்ளை பாதுகாக்க வழி செய்கிறீர்கள் என்று உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

- ஏ.கே.முருகானந்தம்

கலைஞரின் கனவு இல்லம்: ஏழையின் கனவு நினைவாகுமா!



கலைஞரின் கனவு இல்லம் *
திட்டத்திற்கு ஒரு வீட்டுக்கு ரூ.3,50,000
கிடைக்கும்.

வீடு கட்ட 3 தவணையாக பணம் *

1. அஸ்திவாரம் போட்ட பிறகு முதல் தவணை பணம் கிடைக்கும் .
2. Roof காங்கரீட் போட்ட பிறகு இரண்டாவது தவணை பணம் கிடைக்கும்
3. வீடு பிளிஷிங் முடிந்த உடன் 3வது தவணை பணம் கிடைக்கும்.

இது முழுக்க முழுக்க தமிழ்நாடு அரசின் திட்டமாகும்.

அனைத்து கிராமப்புற மக்களுக்கு வீடு இல்லாதவர்களுக்கு வீடு கட்டுவதற்கு ஒர் அரிய வாய்ப்பு.

1. வாடகை வீட்டில் இருக்க வேண்டும்
2. கிராமப்புறத்தில் ஏதாவது இடம் வாங்கி போட்டு இருந்தால் பட்டா இடமாக இருக்க வேண்டும்.
3. இடம் மனுதாரர் பெயரில் இருக்க வேண்டும்
4. அரசாங்க வேலை பார்க்க கூடாது

கொண்டு வரக்கூடிய ஆவணங்கள் :

1. பத்திரம் ஜெராக்ஸ்
2. பட்டா ஜெராக்ஸ்
3. கம்ப்யூட்டர் பட்டா
4. வில்லங்க சான்று
5. காலி மனைக்கு கரம் தீர்த்த ரசீது
6. ரேஷன் கார்டு ஜெராக்ஸ்
7. ஆதார் கார்டு ஜெராக்ஸ்

விண்ணப்பம் அந்தந்த ஊராட்சி மன்ற தலைவருக்கு எழுதி ஆவணங்கள் அனைத்தும் வைத்து கொடுக்க வேண்டும்.

வட்டார வளர்ச்சி அலுவலரிடம் அந்த மனு வந்த உடன் விசாரணை நடைபெறும்

வீடு மொத்தம் 350 சதுர அடிகள் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் நடத்தைகளை மாற்றும் செல்போன்!



குழந்தைகள் அதிக நேரம் செல்போன் பயன்படுத்துவதால் உடல் மற்றும் மனநல பாதிப்பு உருவாகி வருகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. குழந்தைகள்

ஒடியாடி விளையாடி உடல் நலனை மேம்படுத்தும் விஷயத்தில் இருந்து ஒதுக்கி வைத்து விடுவதால் உடற்பயிற்சி இன்றி குழந்தைகள் உடல் பருமன் அதிகரித்து, பின்னர் சிறுவயதிலேயே நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உருவாகலாம்.

செல்போனில் மூழ்கிக்கிடக்கும் குழந்தைகளுக்கு தூக்கம் கெட்டு அவர்கள் பகல் நேரத்தில் கூட ஒருவித தூக்க கலக்கத்திலேயே இருக்கும் உணர்வுடன் காணப்படுகிறார்கள். நீண்ட கால தூக்கமின்மை, குழப்ப மனப்பான்மை, பதற்றம், எந்த வேலையும் செய்ய முடியாத சோர்வு போன்ற பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.

குழந்தைகள் செல்போன் மூலம் தங்கள் வயதுக்கு பொருத்தமற்ற நண்பர்கள் அல்லது குழுவில் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொருத்தமற்ற செய்திகள், ஆபாச படங்கள் அல்லது உரையாடல்களை காணும் போது அவர்கள் சிறு வயதிலேயே ஆபாசங்களை நோக்கி நகரும் அபாயம் இருக்கிறது. இது உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு இருப்பதாகவும் கூறுகிறார்கள். இதுதவிர, தொடர்ந்து செல்போன் பயன்படுத்துவதால் கை விரல் எலும்பு, கழுத்து எலும்பு தேய்மானம், கண்களில் வறட்சி மற்றும் பார்வைத்திறன் குறைதல் உள்ளிட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் என்றும் கூறப்படுகிறது.

செல்போன்களை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்தி இரவில் தாமதமாக உறங்க செல்பவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குறைவு, சமநிலையற்ற ஹார்மோன் சுரப்பு, கவனக்குறைபாடு, ஞாபக மறதி ஆகியவை ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளதாக இங்கிலாந்து ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழக ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. இங்கிலாந்தில் உள்ள 74 ஆயிரம் பேரிடம் இதற்கான ஆய்வு நடத்தப்பட்டு இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



மெல்ல ஆறிந்த சூயற்கை உணவுகள்!



ஆப்பிள் உடலுக்கு நல்லதா என்றால் இல்லை.. இயற்கையில் சில விஷயங்கள் மிக அழகாக அமைந்திருக்கும். குளிர் பிரதேசத்தில் சக்தி கொடுக்கும் காய்கனிகள், பாலை நிலத்தில் வெப்ப நிலத்தில் சக்தி கொடுப்பவை என அந்தந்த சூழலுக்கு ஏற்ப விளையும்.

தமிழ்நாட்டு பனை கொடுக்கும் பதநீர் அப்படியானது, அது உடலுக்கு குளிர்ச்சி. இங்கு விளையும் அரிசி முதல் பயிறு வரை உடலுக்கு ஏற்றது..

அரேபிய பேரிச்சம்பழம் அந்த சூழலுக்கு ஏற்றது..

ஓட்கங்கள் அங்கு தாக்குபிடிக்கப் படைக்கப்பட்டிருப்பது போல அங்குவாழும் மனிதருக்கானது அந்தக் கனி.

ஆப்பிள் உடலுக்கு சூடு கொடுக்கும் பழம், குளிர் பிரதேசத்தில் அது விளையும் குளிர் பிரதேச மக்களுக்கான பழம் அது. மா, பலா, வாழை என தனக்குச் சரியான பழத்தை இப்பூமி இங்கு விளைவித்தது..

இங்கு ஆங்கிலேயர் வரும்வரை எல்லாம் சரியாக இருந்தது... சூடான பூமியில் மேலும் சூடேற்றி உஷ்ண கோளாறை உருவாக்கும் பழமோ உணவோ இங்கு இல்லை.

அவர்கள் மிளகை வாங்கிவிட்டு சத்தற்றதும் நற்காரம் இல்லாததுமான மிளகாய் வற்றலை விட்டுவிட்டுச் சென்றான்... அது தென் அமெரிக்காவில் இருந்து வந்தது..

தக்காளியும் உருளையும் அப்படி வந்தது... புகையிலையும் அப்படி வந்ததே.

இங்கு காரத்துக்கு நல்லமிளகு பயன்படுத்தும் முறையே இருந்தது. உண்டபின் வெற்றிலையோடு மிளகும் பாக்கும் சுண்ணாம்பும் ஏலமும் வைத்தே தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கம் இருந்தது.

சமையலுக்கு வற்றலைக் கொடுத்தான், வெற்றிலைக்குப் பாக்கைக் கொடுத்தான், மிளகை அவன் கொண்டு சென்றான்.

கருப்பட்டியும் வெல்லமும் இங்கு இனிப்புக்கான பொருளாய் இருந்தன, அதில் சீனியினைத் திணித்தான், கருப்பட்டி சந்தை மெல்ல சுருங்கியது.

கள் இருந்த இடத்தை தன் நாட்டு ஓயினாலும் இன்னும் எதெல்லாமோ கொண்டு நிரப்பினான். தேங்காய் இருந்த இடத்தை எதுவெல்லாமோ பிடித்தது, தேங்காய் கொடுக்கும் ஆரோக்கியம் கொஞ்ச நஞ்சுமல்ல

மிளகு, அரிசி, கருப்பட்டி, பயிரி என்றிருந்த தமிழர் உணவில் புகையிலை, சீனி, மிளகாய் என எதையெல்லாமோ திணித்தான் வெளிநாட்டுக்காரன்.

நோய்கள் பெருகின.. ஆப்பிளை அப்படித்தான் இங்கு

பயிரிட்டான்... ஆப்பிளை மட்டுமா கொணர்ந்தான்? கேரட், பீட்ரூட் இன்னும் குளிர்வில் விளையும் பல பயிர்களைக் கொணர்ந்தான், அது அவனுக்குச் சரி..

ஏற்கெனவே உஷ்ணத்தில் வாழும் மக்களுக்கு இவை ஏன்? அவை கூடுதல் உஷ்ணத்தை ஏற்றின..

அத்தோடு விட்டானா? அவன் ஏற்படுத்திய உலகப்போர்கள் அரிசித் தட்டுப்பாட்டை உருவாக்கின. விளைவு..? தமிழருக்குச் சப்பாத்தியும் பரோட்டாவும் அறிமுகமாயின.

சப்பாத்தியினைக் கொடுத்தானே அன்றி அதை உண்ணும் முறை சொன்னான் இல்லை.

சப்பாத்தி என்பது நெய் சேர்க்காமல் உண்ணுகடாத உணவு.

ஆம்... அதில் உஷ்ணம் அதிகம், அரேபியர் அதை தமிழரோடு உண்பர், வட இந்தியர் நெய்யோடு உண்பர், தமிழன் அதை உண்ணத் தெரியாமல் உண்டான். நோய் பெருகிற்று.

அதாவது சூடான பூமியில் சூடு கொடுக்கும் உணவினை உண்டு நம்மை நாமே கெடுத்தோம்... உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு அறிவியல் காரணம் சொல்லாது.

இங்கு உஷ்ணத்தை கட்டுபடுத்த நல்லெண்ணெய் குளியலும் நெய்யும் இன்னும் பலவும் இருந்தது.

எல்லாம் பழமைத்தனம் என ஒழிக்கப்பட்டது. இன்று எண்ணெயும் கலப்படம்... இப்போதுள்ள தலைமுறை பால்டாவினை நெய் என்றும் கலப்பட எண்ணெயினை சுத்தமான எண்ணெய் எனவும் அறிகின்றன... நாம் பாரம்பரியத்தை மீட்டெடுத்தால் தவிர நம் ஆரோக்கியத்தை திருப்பமுடியாது. என்று அதை இச்சமூகம் உணருமோ அன்றே இங்கு நல் ஆரோக்கியம் திரும்பும்.

ஆம். மாறாக, கண்டதையும் உண்டுவிட்டு தெருத் தெருவாக + கடற்கரை கடற்கரையாக நடந்தாலும் ஆகபோவது ஒன்றுமில்லை... நட்டக்க வேண்டியது வயல்வரப்புகளை நோக்கி..

அங்கேதான் இருக்கின்றது உடல் நலத்துக்கான மருந்து!

தொண்டு என்பது தொய்வப் பணி!



பணம் மரத்தில் காய்க்குமானால் மனிதன் கோடாரிக்குபதிலாக ஏணியை தேர்வு செய்திருப்பான்.

மற்றவர்களுக்கு தீமை விளைவிக்கும் போது நினைவில் கொள். உனக்கான நாளைய துன்பத்தை இன்றே நீ விதைத்துக் கொண்டிருக்கிறாய்.

சிறந்தவர்கள் யாரும் தன் சிறப்புகளை தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்வதில்லை. போலிகள் மட்டுமே புகழ் மாலையை விரும்பும். நேற்றை விட இன்று பரவாயில்லை... நாளையும் இதையே சொல்லுமளவு வாழ்விருந்தால் போதும். "என்" நிலையிலும். "தன்" நிலை மாறாமல். "நடு" நிலையாக இருக்க பழகு. ஒரு மலையோரக் கிராமத்தில் வசித்து வந்த ஒரு மூதாட்டி எல்லோரிடமும் அன்பு செலுத்துபவளாகவும், உதவி செய்பவளாகவும் இருந்தாள். ஒரு நாள் ஒரு இளைஞன் பசியோடு அவளது வீட்டிற்கு வந்தான். அவனுக்குப் பசிதீர உணவு வழங்கினாள் அந்த மூதாட்டி.

அப்போது அந்த இளைஞன் அந்த மூதாட்டியிடம் இருந்த ஒரு அற்புதமான கல்லைப் பார்த்துவிட்டான். அந்த அற்புதக் கல் வேண்டியதையெல்லாம் கொடுக்கும் தன்மை வாய்ந்த அதிசயமான சக்தி வாய்ந்தது என்பதை அவன் ஏற்கனவே கேள்விப்பட்டிருக்கின்றான்.

"அந்தக்கல்லை நான் கையில் தொட்டுப் பார்க்கலாமா" என்று அந்த இளைஞன் கேட்ட போது மூதாட்டி அவனிடம் அந்தக் கல்லைக் கொடுத்தாள்.

அந்தக் கல்லைக் உற்று நோக்கிய இளைஞன் "அம்மையே, நான் எனக்கு விபரம் தெரிந்த நாள் முதல் வறுமையில் தான் வாடுகின்றேன். எனக்கு வாழ்க்கையை மகிழ்வோடு கடந்து செல்ல வேண்டும் என்று ஆசையாக உள்ளது. எனவே இந்த அற்புதக் கல்லை எனக்கு தர முடியுமா" என்று கேட்டான்.

அந்த மூதாட்டி அவனிடம் "தாராளமாக எடுத்துக்கொள். நீ விரும்பும் படி மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்" என்று கூறினாள். இளைஞன் இதைச் சற்றும்தான் எதிர்பார்க்கவில்லை, எனவே மகிழ்ச்சியில் திக்குமுக்காடிப் போனான். அந்த மூதாட்டியை வணங்கிவிட்டு கல்லை எடுத்துக் கொண்டு தன் வீட்டிற்குப் புறப்பட்டான்.

அந்தக் கல்லைத் தேய்த்து விட்டுக் கண்மூடி என்ன கேட்டாலும் அவனுக்குக் கிடைக்கும். வீட்டிற்குச் சென்ற அவன் கல்லைப் பத்திரமாக வைத்துவிட்டு மகிழ்ச்சியோடு இருந்தான். தனது வாழ்க்கை இனி எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போகின்றது; தான் விரும்பியதெல்லாம் கிடைக்கப் போகின்றது என்று அவன் எண்ணிய போது அவனது மனம் மேலும் மேலும் மகிழ்ந்தது. ஆனால், அவன் கல்லைப் பயன்படுத்தி இதுவரை

எதையும் பெறவில்லை. கல்லைப் பற்றிய கற்பனையில் சில நாட்கள் மகிழ்வோடு வாழ்ந்தான். இவனது மகிழ்ச்சியைக் கண்ட மற்றவர்கள் இவனோடு, ஏதோ ஒரு வகையில் நெருங்கி வந்தார்கள். இந்தச் சமூகம் அவனுக்கு மகிழ்ச்சி தந்தது. ஆனால் இவனிடம் 'அற்புதக் கல்' இருக்கும் செய்தி யாருக்கும் தெரியாது.

ஒரு வாரம் கடந்தது. அன்றுவேகமாக கல்லை எடுத்துக் கொண்டு அந்த மூதாட்டியிடம் வந்தான். "அம்மையே இந்தக் கல் எனக்கு வேண்டாம். இந்தக் கல்லை நீங்களே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இவ்வளவு விலைமதிப்பு மிக்க இந்தக் கல்லை என்னிடம் வெகு சாதாரணமாக நீங்கள் கொடுத்துவிட்டீர்கள். அப்படியானால் இந்தக் கல்லை விட அருமையான ஒன்று, சக்தி வாய்ந்த ஒன்று உங்களிடம் இருக்க வேண்டும்; அதை எனக்குத் தாரூங்கள் அல்லது அதை அடைய எனக்குக் கற்றுத்தாரூங்கள்" என்று கேட்டான் இளைஞன். அந்த மலையோர மூதாட்டி சிரித்துக் கொண்டே "அது இந்த உலகின் மீது நீ செலுத்தும் நிபந்தனையற்ற அன்பு" என்று கூறினாள். இளைஞன் விளக்கம் கேட்டான் "நீ இந்த அற்புதக்கல்லை என்னிடம் கேட்டபோது நான் உன்னிடம் எதையும் எதிர்பார்க்காமல் அதைக் கொடுத்தேன்.

காரணம், "இந்த உலகில் மிகவும் சக்திமிக்கது மற்றவர்களுக்கு நாம் தரும் நிபந்தனையற்ற அன்பு தான்". நான் உனக்கு இந்தக் கல்லை அப்படிக் கொடுத்த போது தான் நீ விழிப்படைந்துள்ளாய். நான் இவ்வலகில் எதிர்பாற்ப்பதும் இதையே தான்" என்றாள் மூதாட்டி. இளைஞன் தெளிவடைந்தான்; நிபந்தனையற்ற அன்பு தான் அந்த மூதாட்டியை உயர்ந்தவராகக் காட்டியுள்ளது என்பதையும் புரிந்து கொண்டான்.

அற்புதக்கல்லை விட அற்புதச் சக்தி படைத்தது இந்த உலகின் மீதும், மனிதர்கள் மீதும் நாம் காட்டும் நிபந்தனையற்ற அன்பு தான் என்பது நம் எல்லோருக்கும் புரிகின்ற செய்தி.

இந்த எண்ணமே உந்துசக்தியாகி நம்மை முன்னோக்கிச் செல்லவைக்கும், வழிகாட்டும் தலைமைப் பண்புள்ளவர்களாகத் திகழச் செய்கிறது. இப்படிப்பட்ட நல் உள்ளங்களைத் தான் எல்லா இடங்களிலும் மக்கள் தேடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த தேடலுக்குப் பதில் நம்மிடமும் உள்ளது எண்ணூர்ந்தால் மாணுட வளர்ச்சியில் நம் பங்கும் இடம் பெறும்.

பயன் கருதிச் செய்யப்படும் வேலை தொண்டாகாது. பயன் கருதாது செய்யப்படும் பணியே தொண்டாகும். தொண்டு என்பது அடிமை வேலையன்று, அது தொய்வப் பணி.

அணியும் ஆடை மட்டும் தூய்மையாக இருந்தால் பத்தாது... மனமும் சுற்று சூழலும் தூய்மையாக வைத்திருந்தல் தான் உடலுக்கு நலத்தைத் தரும். யாரோ வந்து தூய்மை படுத்துவார்கள் என்று காத்திருப்பதை விட நாமே நம் இருப்பிடத்தை தூய்மை செய்வதே நல்லது.



துக்கம் நுரையீரலை பாதிக்கும்!

துக்கம் நம்முடைய வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையின்மைக்கு வழிநடத்துகிறது.

துக்கம் நமக்குள் சோர்வு, தளர்வை உண்டுபண்ணுகிறது.

வாழ்க்கையில் மனிதனுக்கு சஞ்சலமும், வேதனையும், துக்கமும் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பாலுக்கு துக்கம் கொடுத்தால் தயிர் ஆகிறது.

தயிருக்கு துக்கம் கொடுத்தால் வெண்ணெய் ஆகிறது.

வெண்ணெயை கொடுமை செய்தால் நெய் ஆகிறது.

பாலை விட தயிர் உயர்ந்தது, தயிரை விட வெண்ணெய் உயர்ந்தது, வெண்ணெயை விட நெய் உயர்ந்தது.

இதனுடைய அர்த்தம் என்னவென்றால்...

மனிதனுக்கு அடிக்கடி துக்கம், சங்கடங்கள் வந்தாலும் கூட எந்தமனிதனுடைய நிறம், குணம் மாறுவதில்லையோ, சமூகத்தில் அவருடைய மதிப்பு தானாகவே அதிகரிக்கிறது.

பால் ஒரு நாளைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த முடியும், பின் அது கெட்டுப் போய் விடும்.

பாலில் ஒரு சொட்டு மோர் விடும் போது அது தயிர் ஆகிறது. அது இன்னும் 2 நாட்களுக்கு இருக்கும். தயிரை கட்டையும் போது வெண்ணெய் வருகிறது. அது இன்னும் 3 நாட்களுக்கு இருக்கும்.

வெண்ணெயை கொதிக்க வைத்தால் நெய் ஆகிறது. அது ஒரு போதும் வீணாவது இல்லை.

ஒரே நாளில் கெட்டுப் போகும் பாலுக்குள் ஒரு போதும் கெட்டுப் போகாத நெய் ஒளிந்து இருக்கிறது.

உங்கள் மனம் கூட அளவற்ற சக்திகளால் நிரம்பியுள்ளது.

அதில் கொஞ்சம் நேர்மையான எண்ணங்களைப் போடுங்கள். தனக்குத் தானே சிந்தனை செய்யுங்கள்.

தன்னுடைய வாழ்க்கையை இன்னும் சரி செய்யுங்கள்.

பின் அப்பொழுது பாருங்கள்.

நீங்கள் ஒரு பொழுதும் தோல்வியே காணாத பசுமையான மனிதனாக இருப்பீர்கள். அளவுக்கதிகமான துக்கம் நுரையீரலை பாதிக்கும். “துக்கம் தொண்டை அடைக்கிறது” என்று சொல்லும்போது, மூக்கிற்கும், நுரையீரலுக்குமான சுவாசக்குழலில் சுவாசம் தொந்தரவாகிறதென்று பொருள். தோல் வியாதிகளுக்கு நுரையீரல் பிரச்சனைகளும் காரணமாயிருக்கலாம்.

நம் உடம்பிற்கு சுத்தமான போதுமான காற்று உணவு அவசியம். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றும், நமக்கான உணவுதான்.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று அசுத்தமானதாயிருந்தால் உடலில் (தோல், சுவாசம் மற்றும் மூக்கு தொடர்பான) நோய்கள் உண்டாகும். Asthma, Wheezing, Psoriasis போன்றவை உடலில் காற்று பூதம் சமநிலையில்லாமையால் உண்டாகுபவை.

சுத்தமான காற்றுக்கு படுக்கையறை விசாலமாய், காற்றோட்டமாய் இருக்கவேண்டும்; எல்லா ஜன்னல்கள் மற்றும் சதவு மூடி உள்ளே தூங்க கூடாது.

உயரத்தில் ஒரு சின்ன இடைவெளியிலிருந்தாவது (வேண்டுமென்றால் கொசு வராமலிருக்க net அடித்துக் கொள்ளலாம்) புது காற்று உள்வர வேண்டும்.

நீங்க கிராமமா? நகரமா?

வெற்றிலை பாக்கு போட்டால் அது கிராமம். பீடா போட்டால் அது நகரம்.

பச்சை குத்தினால் கிராமம். டாட்டு (Tattoo) போட்டுக் கொண்டால் நகரம்.

மருதாணி வைத்துக் கொண்டால் கிராமம். மெஹந்தி போட்டா நகரம்.

மஞ்சள் தண்ணி ஊத்தி கொண்டாடினா கிராமம். இரசாயன (Chemical) பொடி தூவி ஹோலின்னா (Holi) நகரம்.

கையில் மஞ்சப் பை வைத்திருந்தால் கிராமம். பாலித்தீன் பை வைத்திருந்தால் நகரம்.

கணவன் தன் மனைவியை நண்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்தால் கிராமம். மனைவி அவள் நண்பர்களை கணவனுக்கு அறிமுகம் செய்தால் நகரம்.

கிழிந்த ஆடையை துவைத்துப் போட்டால் கிராமம். நல்ல ஆடையை கிழித்து போட்டால் நகரம்.

உதவிக்கு மிதிவண்டி இருந்தால் கிராமம். உடம்பைக் குறைக்க மிதிவண்டி இருந்தால் நகரம்.

கோடு போட்ட அண்டர்வேர் (பட்டாப்பட்டி) கிராமம். இடுப்பு



ஜட்டி தெரிய பேசுட நகரம்..

நாய் வீட்டைக் காவல் காத்தால் அது கிராமம். நாயை வீட்டில் வைத்து காவல் காத்தால் அது நகரம்.

இப்ப இன்னொன்று.

சாத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி, பழையது சாப்பிட்டா கிராமம். அமேசான்ல ஆர்டர் பண்ணி பழையது சாப்பிட்டா நகரம்.

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

நமக்காக எப்போது வாழப் போகிறோம்!

பெரும்பாலான வீடுகளில் கணவன் மனைவி இறந்து வாழ்கிறார்கள்... இணைந்து வாழவில்லை...

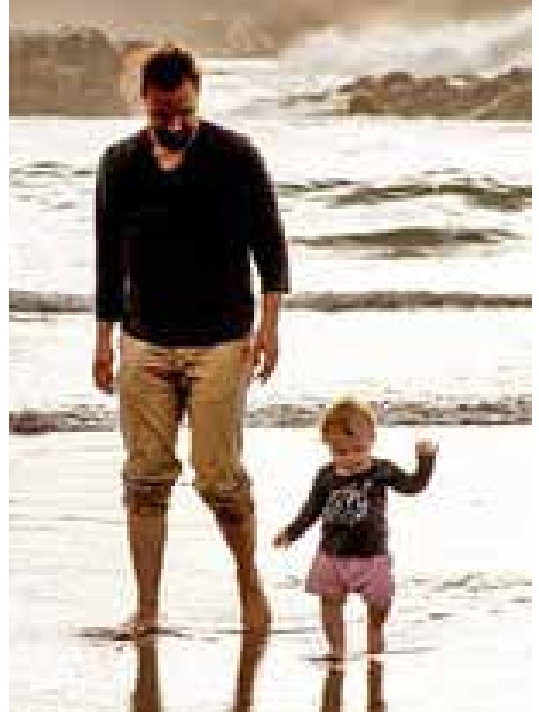
இணைந்து வாழவும் முயலவில்லை.. பெயரளவுக்கு காலத்தை நகர்த்தி கொண்டு இருக்கிறார்கள்..

சிறுவயதில் மூளைக்குள் ஓரமாய் ஒட்டிக் கிடந்த கனாக்கள் கூட முச்சூடும் களவாடப்பட்ட வறுமை

குறைந்த பட்ச இரைச்சல் இல்லை. பெரிதாக ஸ்பரிசம் இல்லை. தீண்டலும். தூண்டலும் இல்லை. ஒருவருக்கொருவரிடையே விழிகள் உருளும் பார்வைகள் இல்லை... இருபுறமும் சதா உதறிக் கிடக்கும் புளித்து போன பதில்களால் இடறி விழுந்த வினாக்கள் என ஏகத்துக்கும் பொருள் புரியாத மாயம்.. ஏதோ யாரும் பெரிதாக கவனிக்கப்படாத நூலக அறை போல. ஆரவாரமின்றி உறைந்து போன எதிர்பார்ப்புகள்

வீடு வீடாக இல்லை. உயிரற்று கிடக்கிறது. இப்படியே வாழ்க்கை கட(ச)ந்து போய்விடுமா என ஏக்கம் ஒருபுறம். மறுபுறம். பிள்ளைகளுக்காக அத்தனையும் தியாகம் செய்கிறோம் என்ற ஆர்ப்பரிக்கும் கர்வம் மறுபுறம்...

பெரும்பாலோரான பெற்றோரின் புலம்பல் இது!! பிள்ளைங்க தாங்க எதிர்காலம்! அவங்களுக்காக அத்தனையும் சகித்துக் கொண்டு கடந்து போகிறேன்! இனி எம்புட்டு காலத்துக்கு? நமக்காக நமது பெற்றவர் தியாகம் செய்து இருந்தால் நாம் தற்போது *நலத்துடனும் வளத்துடனும் தானே இருந்து இருக்கவேண்டும். பிறகு ஏன்!.. வாழ்வின் பெருங்காலம் சதா புலம்பலிலே



கடத்துகிறோம், அவர்கள் தியாகம் எங்கே. எங்கோ பிழை தொடர்ச்சியாக நிகழ்கிறது. ஆக நமக்கு இந்த பூமியில் போராடி வாழத் தெரியுமென்றால் நமது பிள்ளைகளுக்கும் போராடி வாழத் தெரியுமல்லவா!! ஆக நாம் நமக்காக வாழ்வதில்லை.. நமது பிள்ளைகளையும் அவர்களுக்காக வாழ விடப் போவதில்லை...

அறிவின் ஆளுமையின் உச்சாணிக் கொம்பில் இருக்கும் மனிதனுக்கே பெற்றோர் பராமரிப்பு இம்புட்டு தேவை எனில் மற்ற உயிரினங்களின் நிலைமை !!??..

அத்தனையும் மிகைப்படுத்தப்பட்டனவா இயல்பான மூச்சு காற்றோடு நாம் நமக்காக என்று பயணிக்க தொடங்க போகிறோம்?



ஒரு படம் ஒரு வாரம் அதுவும் தியேட்டர்களில் ஓடுவது என்பது அதிசயமான சூழலில் ஒரு படம் மூன்றாவது வாரத்தை கடந்திருப்பது என்றால் அந்தப் படத்தினுடைய சிறப்பை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மிகப்பெரிய கதாநாயகர்கள் நடித்த படம் கூட ஒரு சில வாரங்கள் ஓடுவது அபூர்வமான சூழலில் பித்தல மாத்தி என்ற படம் மூன்றாவது வாரத்தை வெற்றிகரமாக நகர்த்தி இருக்கிறது.

சரவணா பிலிம் ஆர்ட்ஸ் சார்பில் சரவணன் தயாரிக்க, மாணிக்க வித்யா இயக்கத்தில் உமாபதி - சம்ஸ்கிருதி ஜோடியாக நடித்துள்ள திரைப்படம், பித்தல மாத்தி.

வாகனம் மூலம் தண்ணீர் விநியோகம் செய்து வருகிறார் நாயகன் உமாபதி. உலர் சலவை நிறுவனம் நடத்தி வருகிறார் நாயகி சம்ஸ்கிருதி. இருவரும் காதலிக்கிறார்கள். இதற்கிடையே, நாயகன்

மூலமாகவே நாயகிக்கு பிரச்சனை வர, அந்த பிரச்சனையில் இருந்து நாயகன் நாயகியை எப்படி காப்பாற்றுகிறார் என்பதே கதை.

காதல், சென்டிமெண்ட், காமெடி, ஆக்சன் என படத்தை சுவாரஸ்யமாக கொண்டு சென்று இருக்கிறார் இயக்குநர். நாயகன் உமாபதி ராமையா, இயல்பாக நடித்து இருக்கிறார். தனது அப்பாவுக்கு பெருமை சேர்த்து இருக்கிறார். சண்டைக்காட்சிகளிலும், நடன காட்சிகளிலும் தூள்பரத்துகிறார்.

நாயகி சம்ஸ்கிருதியும் இளமை தூடிப்புடன் நடித்து உள்ளார். அழகிலும் கவர்கிறார். உமாபதியின் நிஜ அப்பாவான ராமையாவே, படத்திலும் அப்பாவாக வருகிறார். வழக்கமான காமெடி நடிப்பை அளித்து உள்ளார். வினூதா லால் அதிரடி வில்லியாக வந்து கவர்கிறார். பால சரவணனின் காமெடி சூப்பர்.

தகவல்: பிரியா,PRO

மகாராஜா சிம்மாசனத்தில் விஜய் சேதுபதி!

எம்ஜிஆர் சிவாஜி ரஜினி கமல் விஜய் அஜித் என்று இருமுனை துருவங்களாக இருந்த சினிமாவை சில நடிகர்கள் தங்கள் பக்கம் திருப்பி தாங்களும் இருக்கிறோம் என்பதை அவ்வப்போது நிரூபித்து வருகிறார்கள் அப்படி நிரூபித்து வந்த நடிகர் தான் விஜய் சேதுபதி அவருக்கு ஈடானவரும் இல்லை எதிரானவரும் இல்லை என்று சொல்லுகின்ற அளவுக்கு தனக்கென ஒரு பாதையை தனியாக வகுத்துக் கொண்டு வெற்றி நடை போட்டு வருகிறார். அந்த வகையில் அவர் நடத்து வெளிவந்துள்ள மகாராஜா மக்களால் பேசப்படுகிற படமாக மாறி இருக்கிறது.

பொதுவாக சினிமாவில் ஒரு வழக்கமுண்டு. இயக்குநரோ நடிகரோ சினிமாவில் பத்து ஆண்டுகள் மட்டுமே வெளிச்சத்தில் இருக்க முடியும். அதன்பின், அதிர்ஷ்டத்துக்குப் பின்பே திறமை வைக்கப்படும். ஒரு சில விதிவிலக்குகள் இருந்தாலும் நல்ல திரைப்படங்களைக் கொடுத்த கலைஞர்களும் மெல்ல மெல்ல வெள்ளித்திரையிலிருந்து தூக்கி எறியப்பட்ட கதைகள் உண்டு. அப்படி, பல நல்ல திரைப்படங்களில் நடத்தாலும் 96 படத்திற்குப் பின் கதாநாயகனாக விஜய் சேதுபதிக்கு வெற்றிப்படம் என எதுவும் அமையவில்லை. மகாராஜா அவரின் 50வது திரைப்படம். இதுவரை அவர் நடத்திலேயே இதுவே சிறந்த திரைப்படம் எனத் தோன்றுகிறது. காதில் வெட்டுக்காயத்துடன் நரைதாடியுடன் பழிவாங்கத் துடிக்கும் வெறியை தன் பக்குவமான நடப்பால் கடத்தி கைதட்டல் பெறுகிறார். தமிழ்த் திரையுலகில் சாதாரண பாத்திரங்களில் நடத்து முக்கிய இடத்தைப் பிடித்த நடிகர் விஜய் சேதுபதியின் 50ஆவது திரைப்படம் மகாராஜா.

குரங்கு பொம்மை படத்தை இயக்கிய நித்திலன் சுவாமிநாதன் இயக்கிய இந்தத் திரைப்படத்தில், அனுராக் காஷ்யப், பாரதிராஜா, அபிராமி, மம்தா மோகன்தாஸ் உள்ளிட்டோர் நடத்திருக்கிறார்கள்.





நடிகை வரலட்சுமி சரத்குமார் தமிழ் சினிமாவில் போடா போடி, சர்கார், சண்டக்கோழி 2, தாரை தப்பட்டை போன்ற பல படங்களில் கதாநாயகியாகவும், வில்லியாகவும் நடித்து அபார நடிப்பு திறமையை வெளிப்படுத்தி மக்கள் கவனத்தை பெற்றார்.

தற்போது இவர் குணசத்திர வேடங்களிலும் நடித்து வருகிறார். அதைத்தொடர்ந்து தனுஷின் ராயன் படத்தில் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளார். அதே சமயம் வரலட்சுமி சரத்குமாருக்கும் மும்பையைச் சேர்ந்த பிரபல தொழிலதிபர் நிக்கோலாய் சச்சேவுக்கும் இரு வீட்டாரின் சம்மதத்துடன் எளிய முறையில் நிச்சயதார்த்தம் நடைபெற்றது.

இந்நிலையில், இன்று நடிகை வரலட்சுமி நிக்கோலாய் சச்சேவ் திருமணம் கோலாகலமாக நடைபெற்றது. திருமணத்திற்கு பின்பு திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சி நடைபெற்று வருகிறது. வரலட்சுமி நிக்கோலாய் சச்சேவ் திருமண வரவேற்பு நிகழ்ச்சியில் முதல்வர் ஸ்டாலின், அமைச்சர் உதயநிதி மற்றும் பாஜக மாநில தலைவர் அண்ணாமலை ஆகியோர் கலந்துகொண்டு மணமக்களை வாழ்த்தினர்.

நம் நிம்மதி நம்மிடமே!

இன்றைய காலகட்டத்தில் மன அழுத்தம் இல்லாத மனிதர்களை விரல்விட்டு எண்ணிவிடலாம். அந்த அளவுக்கு யாரைப் பார்த்தாலும் மன அழுத்தம்.

சரி, மன அழுத்தம் என்பது என்ன? இயலாமையால் ஏற்படும் விரக்தியின் வெளிப்பாடுதான் மன அழுத்தம்.

மன அழுத்தம் அதிகமாகி, அதில் இருந்து வெளிவர இயலாமல், மருந்து மாத்திரைகளை எடுக்கும் சூழ்நிலை ஏற்படுவதற்கு முன்னரே மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட வேண்டியது அவசியம். உடற்பயிற்சி ஒரு சக்திவாய்ந்த மனஅழுத்த நிவாரணி என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நிம்மதி என்பது மனம் சார்ந்த ஒன்று என்பதால், அதை வெளியே தேடி அலைவதில் பயனேதும் இல்லை. மனக்கவலையின் வெளிப்பாடே நிம்மதியின்மை.

வாழ்க்கையின் சவால்களை துணிவுடன் எதிர்கொள்ளத் தயங்குபவர்களுக்கு மனக்கவலை வருகிறது.

வாழ்க்கையில் வரும் சவால்கள் இருவகை. ஒன்று தீர்க்க முடிபவை; மற்றொன்று தீர்க்க முடியாதவை. இவை இரண்டிலும் மனக்கவலைக்கு இடமில்லை.

நிம்மதியை தேடுபவர்கள் எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொண்டு, இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி அடையவேண்டும். துன்பத்தைக் கண்டு கலங்கிவிடாமல், அதனை எதிர்கொண்டு வெற்றி அடைகிற மனப்பக்குவத்தை பயிற்சியால் பெற வேண்டும்.

எது உங்கள் மனஅமைதியைக் கெடுக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து அந்த பிரச்சனைக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண முயன்று பாருங்கள். மனதுக்கு நெருக்கமான மனிதர்களோடு மனம் விட்டுப் பேசுவது, உங்களை நீங்களே குழப்பிக் கொள்ளாமல் தெளிவாக இருக்கச்செய்யும்.

அன்பு, காதல், துன்பம், இன்பம் போன்றவை நமது வாழ்க்கைப் பாதையின் மேடுகளும் பள்ளங்களும் தான். எதுவும் நிரந்தரமில்லை. இதுவும் கடந்து போகும் என நினைத்தால் நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

மேற்சொன்ன அனைத்து உணர்ச்சிகளும் மாறி மாறி நம் வாழ்வில் வந்து போகும்.

மற்றபடி காலங்கள் போகப்போக பிரச்சனைகள் பழகிவிடும். மேலும் வாழ்க்கையில் புதுப்புது பிரச்சனைகள் வரும் போது பழைய பிரச்சனைகள் தானாகவே மறைந்து போய்விடும்.

பத்து மாத குழந்தைச் சூமையை இறக்கியபின், பிறந்த குழந்தையின் குரலை கேட்டதும் பெற்ற தாய்க்கு மன நிம்மதி.

பிறந்து பல வருடங்கள் ஆகியும், நடக்காத தன் குழந்தை திடீரென நடந்ததும் பெற்றவர் களுக்கு மன நிம்மதி. வயது வந்த தன் மகள் வெளியில் சென்று நேரமாகியும் வரவில்லை என தவிக்கும் தாய்க்கு அவள் கண்ணில் பட்டதும் வரும் மன நிம்மதி. கடன் வாங்கிப் படிக்க வைத்த மகனுக்கு நல்ல வேலை கிடைத்துவிட்டால் தந்தைக்கு மன நிம்மதி.



பல வருடங்கள் வாடகை வீட்டில் இருந்து விட்டு, ஒருவழியாக புது வீடு கட்டி அங்கு குடி போகும்போது புது வீடு தரும் மன நிம்மதி. .

இப்படி நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் நிம்மதி அமைகிறது.

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 வாழ்விலும் விடியட்டும்!

முக மலர்ச்சியோடும், நம்பிக்கையுடனும் எழுந்து புதிய நாளை துவங்க இறைவன் அருள் புரியட்டும்.

தொடர்ந்து விவாகித்தாள் வெற்றி தொடராது!



விவாதம் பண்ணாதீர்கள்..
எல்லா துறைகளிலும் மூக்கை
நுழைப்பவன், எந்த துறையிலும்
ஜொலிக்க முடியாது.

வெற்றியோ தோல்வியோ
எதுவரினும் கடமையைச்
செய்வோம். யார்
பாராட்டினாலும், பாராட்டாவிட்டாலும்
கவலை வேண்டாம்.

நமது திறமையும், நேர்மையும்
வெளியாகும் போது பகைவனும் நம்மை
மதிக்கத் தொடங்குவான்.

விதண்டாவாதிதளின் சபையில்
விவாதம் பண்ணாதீர்கள். விறகுக்
கடைக்காரர் கண்ணுக்கு வீணை கிலோ
கணக்கில் தான் தெரியும்.

உங்களுக்குப் பின்னால் இருப்பதும்,
உங்களுக்கு முன்னால் இருப்பதும்,
உங்களுக்குள் இருப்பதைக் காட்டிலும்
சிறிய விஷயங்களே.

பிறர் பாராட்டவில்லை என்பதற்காக
உங்களது நல்ல குணங்களைக்
கைவிடாதீர்கள்.

இன்னும் வேண்டும் என்று கேட்காமல்,
கொடுத்ததற்கு நன்றி தெரிவிக்க கற்று
கொண்டவனைக் கண்டு, இறைவனும்
வியக்கின்றான்.

கொடுக்க விரும்பாதவன் இது
வேண்டுமா என்பான். கொடுக்க

எண்ணுபவன் இது போதுமா என்பான்.
அவ்வளவே மனித இயல்பு.

வாழ்க்கை ஒரு பூந்தோட்டமாகத்தான்
இருக்கிறது. நீதான் அதை அனுபவிக்காமல்
எதையெதையோ தேடித்தேடி ஒவ்வொரு
பூக்களாய் இழந்து கொண்டு இருக்கிறாய்.

நீ நல்லவனாய் இருக்க முயற்சி
செய்யும்போது நல்லவன் ஆகிறாய்.
ஆனால் நீ நல்லவன் என்று நிரூபிக்க
முயற்சி செய்யும்போது தீயவன் ஆகிறாய்.

உனது புத்திசாலித்தனம் உனது
நோய். அபிபுத்திசாலியாக இருக்காதே.
எப்போதும் அளவோடு நிறுத்தி கொள்.
உச்சம் வரை போகாதே.

கொஞ்சம் முட்டாள்தனமும், கொஞ்சம்
ஞானமும் போதும்.. இதன் சரிவிகிதம்
உன்னை புத்தனாக்கிவிடும்.

அமைதியை விரும்பும் மனிதர்கள்
யாருடைய அமைதியையும் பறிப்பதில்லை.

புகழுக்கு மயங்காத உள்ளமும்...
இகழ்ச்சிக்கு செவி சாய்க்காத மனமும்...
வெற்றிக்கு பின்கூட சரிவு காணாது!.

உங்கள் மதிப்பு முதலில் உங்களுக்கு தெரிய வேண்டும்!

'வெற்றி' தப்பே செய்யாததால் வருவதில்லை...

ஒரே தப்பை மறுபடியும் செய்யாததால் வருவது.

மற்றவரை வீழ்த்துவதோ தாழ்த்துவதோ நமது வாழ்க்கையின் நோக்கமாக இருக்கக் கூடாது. நாமும் முன்னேறி மற்றவர்களையும் முன்னேற்றுவது தான் நமது வாழ்க்கையின் நோக்கமாக லட்சியமாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் விரும்பிய வண்ணம் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உலகம் உங்களிடமிருந்தே தொடங்குகிறது.

ஒரு தந்தை தனது மகளை நோக்கி "நீ சிறந்த மதிப்பெண்ணுடன் பட்டப்படிப்பை முடித்திருக்கிறாய், இதோ நான் பல வருடங்களுக்கு முன் உனக்காக வாங்கிய கார்." இது இப்போது மிகவும் பழையது. ஆனால் நான் அதை உனக்குப் பரிசாக கொடுப்பதற்கு முன்பு, அதைப் பயன்படுத்திய கார் விற்பனை நிலையத்திற்கு எடுத்துச் சென்று, நான் அதை விற்க விரும்புகிறேன் என்று சொல், அதற்காக அவர்கள் உங்களுக்கு எவ்வளவு வழங்குகிறார்கள் என்று கேட்டு வா என்றார்.

மகள் பயன்படுத்திய கார் விற்கும் இடத்திற்கு சென்று, தனது தந்தையிடம் திரும்பி வந்து "இது மிகவும் பழைய வாகனமாக இருப்பதால், அவர்கள் எனக்கு 1,000 வழங்குவதாக சொல்கிறார்கள் என்றார்."

தந்தை, இப்போது "அடகு கடைக்கு எடுத்துச் சென்று நான் அதை விற்க விரும்புகிறேன் என்று சொல், அதற்காக

அவர்கள் உங்களுக்கு எவ்வளவு வழங்குகிறார்கள் என்று கேட்டு வா என்றார்." மகள் அடகு கடைக்குச் சென்று, தன் தந்தையிடம் திரும்பி வந்து, "இது மிகவும் பழைய வாகனமாக இருப்பதால், அவர்கள் எனக்கு 100 வழங்குவதாக சொல்கிறார்கள் என்றார்."

தந்தை தனது மகளை இப்போது ஒரு கார் கிளப்புக்குச் சென்று "நான் அதை விற்க விரும்புகிறேன் என்று சொல், அதற்காக அவர்கள் உங்களுக்கு எவ்வளவு வழங்குகிறார்கள் என்று கேட்டு வா என்றார்." மகள் கார் கிளப்புக்குச் சென்று, தன் தந்தையிடம் திரும்பி வந்து, "இது ஒரு நிசான் ஸ்கைலைன் ஆர் 34, இது ஒரு நினைவுச் சின்னமான கார் மற்றும் பல சேகரிப்பாளர்களால் கோரப்பட்டது, அதனால் அவர்கள் எனக்கு 100,000 வழங்குவதாக சொல்கிறார்கள் என்றார்."

இப்போது தந்தை தனது மகனிடம், "சரியான இடத்தில், உங்களுக்கு சரியான மதிப்பு கிடைக்கும்" என்று சொன்னார். நீ ஒரு இடத்தில் மதிக்கப்படவில்லை என்றால், கோபப்பட வேண்டாம். நீ தவறான இடத்தில் இருக்கிறாய் என்று அர்த்தம். உங்கள் மதிப்பை அறிந்தவர்கள் உங்களைப் பாராட்டுவார்கள். உங்கள் மதிப்பை யாரும் பார்க்காத இடத்தில் ஒருபோதும் தங்க வேண்டாம்.

"உங்கள் மதிப்பை எப்போதும் உணர்ந்திருங்கள்". வாழ்க்கை சிறக்க ஞாபகமும் அவசியம். மறதியும் அவசியம்.

தன்னம்பிக்கை மனதில் இருந்தால் போதும்.. வாழ்க்கை உயரத்தில் பயமின்றி!



தும்மலும், இருமலுமாக உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

"தட்பவெட்பநிலை அடிக்கடி மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது" என்று அவர் சொன்னதும் உடல் நிலையை மட்டும் சொல்லவில்லை. அரசியலையும் சேர்த்து தான் சொல்லுகிறார் என்பதை புரிந்து கொண்டு சுக்கு, மிளகு கஷாயத்தை தயார் செய்து அவர் முன்பே நீட்டினோம் வாங்கி மெதுவாக சுவைத்தவர் நீங்கள் நினைத்தது சரிதான் உடம்பும் அரசியலையும் சேர்த்து தான் சொன்னேன் என்று நம் மனநிலையை அறிந்தவர் போல் பேசினார்.

என்ன அரசியல் சூழல் சொல்லுங்க?

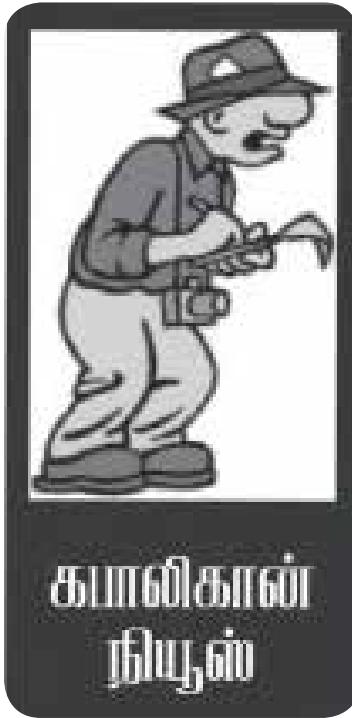
தமிழகத்தில் விக்கிரவாண்டி இடைத்தேர்தல் நடைபெறுவதால் அந்த இடத்தில் அரசியல் சூழல் பரபரப்பாக இருக்கிறது. போட்டியிடுகின்ற திமுக

பாமக நாம் தமிழர் கட்சி பரபரப்பாக இருக்கும் வேலையில் போட்டியிடாத அ.தி.மு.க. பற்றி தான் பரபரப்பான செய்தி ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது?

ஓஹோ!

விக்கிரவாண்டி இடைத்தேர்தல் பிரசாரத்தில் பேசிய நாம் தமிழர் கட்சி தலைவர் சீமான், "அதிமுக மற்றும் தேமுதிகவில் இருக்கும் அன்பு உறவுகளை, நம் பொது எதிரி திமுக தான். எத்தனையோ முறை கூட்டணியில் இல்லாவிட்டாலும் உங்களை ஆதரித்துள்ளேன். எனவே இம்முறை என்னை ஆதரியுங்கள்" என்று பேசினார்.

அதேபோல விக்கிரவாண்டியின் சாணிமேடு கிராமத்தில் நடந்த பிரசார கூட்டத்தில் பேசிய பாட்டாளி மக்கள் கட்சித் தலைவர் அன்புமணி ராமதாஸ்,



"அதிமுகவினருக்கு ஒரு வேண்டுகோள். நம் பொது எதிரி திமுக. எனவே நீங்கள் பாமகவுக்கு வாக்களிக்க வேண்டும்" எனக் கூறினார்.

தேர்தலில் போட்டியிடாத அதிமுக இப்படி பரபரப்பான அரசியலில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருப்பது கூட ஒரு விதத்தில் கட்சிக்கு முன்னேற்றமாக இருக்கிறது என்று கட்சிக்காரர்கள் சந்தோஷப்பட்டு கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தேசிய அரசியலும் அதைப் போலத்தான் மாறி வருகிறது.

அங்க என்ன நடக்குது?

மத்தியில் பா.ஜ.க. ஆட்சி அமைந்திருந்தாலும் அது கூட்டணிக் கட்சிகளை சார்ந்து இருக்கிறது என்ற கோணத்தில் காங்கிரஸ் மக்களிடையே கொண்டு செல்ல பார்க்கிறது. ஆனால் பிரதமர் மோடி மூன்றாவது முறையாக நாடாளுமன்றத்தில் உரையாற்றிய போது தாங்கள் எந்த விதத்திலும் குறைந்து



போய்விடவில்லை என்று சுட்டிக் காட்டுகின்ற அளவுக்கு பேசியிருக்கிறார். அதே நேரத்தில் எதிர்க்கட்சித் தலைவராக அமர்ந்திருந்த ராகுல் காந்தி தனது உரையில் ஆளும் அரசின் மீது கடுமையான குற்றச்சாட்டுகளை வைத்த போது அதற்கு எதிர்வினை ஆற்றுகின்ற அளவுக்கு ஆளுங்கட்சியில் உறுப்பினர்கள் நடந்து கொண்டார்கள். அதே நேரத்தில் பிரதமர் பேசும்போது ராகுல் காந்தி எதிர்க்கட்சி உறுப்பினர்களை ஒருங்கிணைத்து அவருக்கு எதிராக கோஷம் போட வைத்து அவையை பரபரப்பாகி இருக்கிறார்.

அடடே! டெல்லியில் பரபரப்பு னு சொல்லுங்க!

அங்க மட்டும் இல்ல இடைத்தேர்தல் முடிவு வெளியானவுடன் 2026 தேர்தல் முன்னோட்ட அரசியல் முன்னெடுப்பதால் இங்கேயும் அரசியல் பரபரப்புக்கு பஞ்சம் இருக்காது. அடுத்த மாதம் சந்திப்போம் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலி கான்.



முதுகுவலியா? நடைப்பயிற்சி செய்யுங்க!

தினமும் 30 நிமிடங்கள் விறு விறு என நடந்து நடைப்பயிற்சி செய்தால் முதுகுவலி குறையும் என்பதை ஆய்வின் மூலம் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். முதுகுவலி தாங்க முடியவில்லை என்று பலர் சொல்ல கேட்டிருப்போம். அதற்காக சிகிச்சை எடுத்து அவஸ்தைபடுவதைவிட நடந்தாலே போதுமாம். அதுவே வலி நிவாரணியாக வேலை பார்க்குமாம். ஆஸ்திரேலியாவில் பல்வேறு பகுதிகளில் வசிக்கும் 701 பேரிடம் இந்த ஆய்வு நடத்தப்பட்டுள்ளது. இவர்கள் அனைவரும் 54 வயதுடையவர்கள். ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த மக்களை இரண்டு குழுக்களாக பிரித்துள்ளார்கள்.

அவர்களை 6 மாதங்கள் 24 முதல் 30 நிமிடங்கள் தினமும் நடக்க வைத்துள்ளார்கள். ஏற்கனவே முதுகுவலியால் அவதிப்பட்டு கொண்டிருந்த அவர்களை முதுகுவலி சிகிச்சை கட்டுப்பாட்டு குழு, 12 முதல் 36 மாதம் தொடர்ந்து கண்காணித்து உள்ளது. அப்போது நடை பயிற்சியின் போது முதுகுவலி குறைந்ததை கண்டுபிடித்துள்ளது. மீண்டும் பயிற்சியை கைவிட்டால் திரும்பி வருவதற்கு 200



நாட்களுக்கு மேல் ஆவதும் தெரிய வந்துள்ளது. 10 பேரில் 7 பேர் முதுகுவலி குறைந்திருப்பதை உணர்ந்து இருக்கிறார்கள். இந்த வாக்பேக் ஆய்வு குழுவினர் கூறும்போது, 'நடைப்பயிற்சி என்பது சிகிச்சை இல்லாமலே முதுகுவலியை குறைக்கிறது என்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது என்றும் உலக அளவில் இந்த மாதிரி ஆய்வு நடத்தப்பட்டது இதுவே முதல்முறை என்றும் தெரிவித்துள்ளனர்.

அதே நேரம் டெல்லியில் உள்ள இந்திரபிரஸ்தா அப்பல்லோ மருத்துவமனையின் எலும்பியல் துறை நிபுணர் டாக்டர் மல்ஹோத்ரா கூறும்போது, 'நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்தே வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு லேசான முதுகுவலி ஏற்படுவது இயல்பானதுதான். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் இது உடலின் உள்ளே இருக்கும் நோயின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். நான் இந்த மாதிரி நோயாளிகள் நான்கைந்து பேரை தினமும் பார்க்கிறேன் என்றார்.



ஏராமிய ஈநரம் கம்பியூட்டர் முன்னாடி உட்கார்ந்து இருக்கீங்களா!

தற்போது பலரும் கணினியில் நீண்டநேரம் வேலை பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் கண் நலத்தில் கவனம் வைக்க வேண்டும். அதற்காக அவர்கள் எதிலெல்லாம் அக்கறையாக இருக்க வேண்டும் என்பதை பார்க்கலாம். போதுமான அளவு தூக்கம்: கண் ஆரோக்கியத்துக்கு போதுமான அளவு தூக்கம் மிகவும் அவசியமானது. தினமும் 7 முதல் 8 மணிநேரம் தூங்க வேண்டு. நாம் விழித்திருக்கும் போது கண்களும் தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக்கொண்டிருப்பதால் அவற்றுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது அவசியமாகிறது.

போதுமான தூக்கம் இல்லாதது, கண் சோர்வுக்கு வழிவகுக்கும். சோர்வான கண்களுக்கான அறிகுறிகள் கண் எரிச்சல், கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், கண்களில் வறட்சி அல்லது அதிகப்படியான கண்ணீர் வடிதல், மங்கலான பார்வை, ஒளி உணர்திறன் மற்றும் அதிகபட்சமாக கழுத்து மற்றும் தோள்களில் வலி ஆகியவை ஆகும். பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள்: நீங்கள் வெயிலில் அடியெடுத்து வைக்கும் போதெல்லாம் புறஊதாக் கதிர் பாதுகாப்பு சன்கிளாஸ்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

அதேநேரம் நீங்கள் பயன்படுத்தும் சன்கிளாசின் லென்சுகள் 99 முதல் 100 சதவீதம், புற ஊதா ஏ, புற ஊதா பி கதிர்களை தடுக்கிறதா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம். கைகளால் கண்களை தேய்க்காதீர்கள்: கண்களை கைகளை கொண்டு அழுந்த தேய்க்கக் கூடாது. அதனால், உங்கள் கைகளில் இருக்கும் அழுக்கு, பாக்டீரியா போன்றவை கண்களில் சென்று தொற்றை ஏற்படுத்தலாம்.

மேலும் கண்பார்வை குறைபாட்டுக்கு கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்திருந்தால், கைகளால் அழுந்த தேய்க்கும்போது அது சேதம் அடையும் வாய்ப்புள்ளது. வெளியே சென்றுவிட்டு வந்ததும் முகம், கை, கால்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். முகத்தில் படந்திருக்கும் அழுக்கு, தூசி, துகள் போன்றவை கண்களில் படுவதற்கு முன்னர் கழுவிவிட வேண்டும். இதன்மூலம் உங்கள் கண்களை பாதுகாக்கலாம்.



நீரேற்றம், உணவுமுறை: உடலில் நீரிழப்பு இருக்கும் போது உடல் வறட்சி ஏற்பட்டு கண்களை சுற்றி கருவளையம் ஏற்படக்கூடும். குறிப்பாக ஒமேகா 3 நிரம்பிய மீன் அல்லது மீன் எண்ணெய் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதால் கண்களை பாதிக்கும் மாகுலர் சிதைவை தடுக்கலாம். கணினி பார்க்கும் சரியான முறை கணினி அல்லது மடிக்கணினி திரை. உங்கள் கண்களில் இருந்து உங்கள் கையின் நீளம் உள்ள தூரத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும். மேலும் கண் மட்டத்தில் இருந்து 20 டிகிரி கீழே இருக்க வேண்டும். கணினியில் நீங்கள் பணிபுரியும்போது, உங்கள் அறையில் போதுமான வெளிச்சம் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

அதேநேரம், அதிக பிரகாசமான விளக்குகள் உங்கள் கண்களுக்கு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கண்களின் பாதிப்பை தடுக்கும் விதிமுறை: கணினியில் பணிபுரியும்போது ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும் எழுந்து சில அடிகள் நடக்க வேண்டும். திரையில் இருந்து விலகிச் செல்வது உங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வு தருவதோடு, உங்கள் உடலின் தோரணையையும் மேம்படுத்தும். இவை எல்லாவற்றுடன், குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் கண் மருத்துவரிடம் கண்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

டென்மார்க் மக்களின் வாழ்க்கை முறை!

உலகத்திலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியான நாடு டென்மார்க்...கார் விலை மிக அதிகம். அதனால் மக்களில் பெரும்பாலும் பேருந்து - மிதிவண்டியில் தான் பயணிப்பார்கள்.

உணவகங்களில் கட்டுபடி ஆகாத விலை. அதனால் தினமும் வீட்டு சமையல்தான்.

பள்ளியை பொறுத்தவரை மிக தாமதமாகத்தான் படிக்க துவங்குவார்கள். ஆறு வயதில் தான் பள்ளிக்கு போவார்கள். மிக தாமதமாக 30 வயதில் தான் படித்து முடித்துவிட்டு வெளியே வருவார்கள். நம் ஊரில் மூன்று வருடத்தில் படிக்கும் இளங்கலை பட்டத்தை டென்மார்க்கில் ஆறரை வருடம் படிப்பார்கள். படிக்கையில் நடுவே உலக அனுபவம் பெற சுற்றுப்பயணம் போவார்கள்.

எதாவது திட்டத்தை (project) எடுத்து செய்வார்கள். கல்லூரி கட்டணம் முழுக்க இலவசம் என்பதுடன் அரசு படிக்கும் மாணவர்களுக்கு மாத சம்பளமாக \$900 கூட கொடுக்கும்.

அதனால் 30 வயதில் படித்து முடித்துவிட்டு வருகையில் நல்ல உலக அனுபவத்துடன் வெளியே வருவார்கள்.

பெயிண்ட் அடிக்கும் வேலைக்கும் இருதய மருத்துவ நிபுணர் வேலைக்கும் சம்பளம் ஒன்றுதான். அதனால் விருப்பப்பட்ட வேலைக்கு போகலாம்.

மருத்துவர்கள் ஆக விரும்பாதவர்கள் சம்பளத்துக்காக மருத்துவர்களாக ஆகவேண்டியது இல்லை. வாரத்துக்கு 35 மணிநேர வேலைதான். வெள்ளிக்கிழமை மதியம் வீட்டுக்கு வந்துவிடலாம். மதிய உணவை கம்பெனிகளில் தனியாக உண்ணமாட்டார்கள்.

அலுவலகத்தில் முதலாளி முதல் கடைசிகட்ட தொழிலாளி வரை அனைவரும் ஒன்றாக கூடி ஒரே



அறையில் உண்ணுவார்கள்.

பாராளுமன்றத்தில் பிரதமர், எதிர்கட்சி தலைவர் அனைத்து கட்சி எம்பிக்கள் என அனைவரும் இப்படித்தான் ஒன்றாக கூடி உணவை உண்ணுவார்கள்.

மக்களிடையே சகோதரத்துவம் வளரவேண்டும் என்பதால் அரசு பல கிளப்புகளை ஏற்பாடுகளை செய்து வைத்துள்ளன. மாலைகளில் சதுரங்கம் பொம்மை செய்வது இப்படி பல கிளப்புகளில் சேர்ந்து கலைகளை கற்றுக் கொள்ளலாம். கூடி பேசலாம். அரசு பல கூட்டுறவு வீடுகளை ஒன்றாக கட்டியுள்ளது.

30 குடும்பங்களை குடியமர்த்துவார்கள். இங்கே விதியே எல்லாரும் எங்கே வேண்டுமானாலும் போகலாம் என்பதுதான். குழந்தைகள் எல்லார் வீட்டுக்குள்ளும் புகுந்து ஓடிவருவார்கள். நீங்களும் மற்றவர் வீடுகளுக்கு தயக்கமில்லாமல் போகலாம். வீடுகளில் கூட்டுறவு சமையல். மாதத்தில் ஒரு நாள் ஒரு வீடு 30 குடும்பங்களுக்கு சமைக்கும். மற்ற 29 நாட்கள் அதன்பின் சமைக்க வேண்டியது இல்லை. இந்த 30 குடும்பங்களும் அதன்பின் வாழ்நாள் முழுக்க நல்ல நண்பர்களாக இருப்பார்கள்.

பணம் ஆடம்பரம் ஆகியவற்றை சுத்தமாக பொருட்படுத்தாத நாடு டென்மார்க். பி.எம். டபிள்.யூவில் போகிறவனை விட சைக்கிளில் போகிறவனை கூடுதலாக மதிக்கும் நாடு. அதனால் பணக்காரன் என சொல்லிக்கொள்ளவே பலரும் கூச்சபடுவார்கள்.

தன் வளமையை பொருட்களை வாங்கி காட்டமாட்டார்கள். காட்டினால் மக்கள் தன்னை வெறுத்து விடுவார்கள் என்ற எண்ணம் தான் இங்கே அதிகம்.



எஸ்.ஜானகி

DIFFERENT LEARNING DISABILITIES IN CHILDREN

A Brain disorder that affects a child's ability to use their academic skills such as reading and problem solving. One in ten children are diagnosed by a brain disorder. Brain nerves differ from human to human. There is no stereotype called "Normal Brains".

Differences in brain neurosystem leads to various disorders. These disorders affect how children learn and develop unlike neurotypical children. A learning disability is not a problem with intelligence and children with learning disorders are just as smart as their neurotypical peers. As their brain nerves are wired differently it creates a difference in how they receive and process information.

Disability Vs Disorder

A disability is a physical/ mental impairment that limits major life activities like walking, speaking, learning or walking. Some disabilities are visible while some are hidden disabilities like Autism or other major brain related problem.

Disorder is not as impactful as disabilities. It refers to a medical or psychological condition that affects a person from functioning typically while with certain treatments and therapies a person/child with a specific brain disorder can gain help in the areas of challenges in their lives.

Learning disabilities differ from child to child as one child can read well but cannot perform simple mathematical calculations. Let's discuss some of the common learning disabilities in children.

Dyslexia (Reading disability)

Dyslexia is a disability in reading. Children with this disorder have problem in identifying speech sounds and how they decode letters and words. It is caused by differences in areas of brain that processes language. These children will face problem with reading, writing and spelling whereas it is not a problem with their intelligence. There is no cure for dyslexia but children can opt for different teaching



methods that will help them improve their skills.

ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder)

ADHD commonly detected condition among school kids. This is a brain disorder which impacts the child's attention/concentration. These kids are tend to be impulsive and hyperactive.

Impulsivity means difficulty physical and emotional self-control which leads to acting without thinking, making careless mistakes, organizing and managing time.

Hyperactivity refers to kids with uncontrollable physical energy. Being unable to sit still, fidgeting, unable to concentrate on tasks, excessive talking, no sense of danger are the common traits of hyperactive behavior. Occupational therapy can help these children to cope up with their disorder and lead a fulfilling life.

Dyscalculia (Problem with math)

Dyscalculia is a learning disability in maths. Children with this condition have hard time solving basic math problems. It is associated with problem in number related skills and understanding. Children/ adult with this disorder often experience anxiety,



depression and other difficulties when they have to do math. We all have one friend in our classroom who doesn't get math, which must be because of an underlying condition that stops him/her from being good at maths. For people with dyscalculia means their brain works differently from the brain of someone who doesn't have disorder that affects how their brain works.

Dysgraphia (Writing disorder)

It is a neurological condition that affects a person from converting their thoughts into written language. It is also called as specific learning disability. In short, dysgraphia is a brain disorder that affects a person's ability to write. Writing is a complex process that involves many skills and brain functions such as fine motor skills, language processing and a working memory. Children will have challenges with spelling, letter formation and grammar.

Dyspraxia (Development coordination Disorder)

It is a neurodevelopmental condition that makes it difficult for the child to perform motor skills. It causes wide range of issues with movement and coordination such as riding a bicycle or playing a sport and writing. A child will lose the ability to perform any action with accuracy. While this is a common development disorder There is no cure for this condition while different therapies can help the

child overcome challenges.

Understanding Neurodiversity

There is no "normal brain" concept and the neurological variants discussed above are simply natural human brain differences rather than defects. There is a wide range of ways that people perceive and respond to the world and these differences are to be embraced and encouraged.

Let's support the neurodiverse individuals in living a fulfilling and meaningful lives rather than trying to fix or cure them.

Special Note

Many parents misunderstand their child's simple learning disabilities with Autism and they worry much about their future. This is due to lack of awareness and misconceptions. A learning disability is a minor neurological difference in a child's brain whereas Autism is a complex brain disorder. Many schools deny to admit students with minor learning problems which is need to be taken care with immediate effect at the same our government initiated significant actions in each and every government schools with professional support to help a child with special needs. Which helps the child to experience and educated in a normal school just as their peers.



RANJANI N
(B.Sc. Computer Science)
The Nilgiris.

தேவையான பொருட்கள்: முட்டை - 8, உருளைக்கிழங்கு - 1/2 கிலோ, சீஸ் வெங்காயம் தக்காளி சீரகத்தூள் - 1 ஸ்பூன், மிளகு தூள் 1 ஸ்பூன், சில்லி பவுடர் 1 ஸ்பூன், சாட் மசாலா 2 ஸ்பூன், உப்பு தேவையான அளவு, கொத்தமல்லி, எண்ணெய், Tomato sauce, பிரட் சிலேஸ் - 6, பிரட் க்ரம்ஸ்.

செய்முறை: முதலில் ஆறு முட்டைகளை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு உருளைக்கிழங்கையும் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். அதன் பின்பு முட்டையை காய் சீவலில் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதிலேயே உருளைக்கிழங்கையும் துருவவும். பிறகு அதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, சாட் மசாலா 2 ஸ்பூன், சில்லி பவுடர் 1 ஸ்பூன், மிளகு தூள் 1 ஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1 ஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்தமல்லி, பிரட் சிலேஸ், பிறகு துருவிய சீஸ், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு தட்டில் இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றிக் கொள்ளவும். இன்னொரு தட்டில் பிரட் க்ரம்ஸ் வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கையில் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு விரும்பிய வடிவங்களில் உருளைகளாகவோ, வட்டமாகவோ செய்து அதை உடைத்த முட்டையில் டிப் செய்து பிறகு பிரட் க்ரம்ஸில் போட்டு எடுத்து காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

பிறகு Tomato sauce சேர்த்து பறிமாறவும் இப்பொழுது அனைவருக்கும் பிடித்த சுவையான டேஸ்டான, அட்டகாசமான சுவையில், சூப்பரான Cheese potato egg cutlet தயார்.

சீஸ் பயன்கள்: சீஸில் கால்சியம், புரதம், மெக்னீசியம், சிங்க், வைட்டமின் ஏ, டி மற்றும் கே ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன. இது குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு எலும்பு ஆரோக்கியம் வலுப்பெற உதவுகிறது. பற்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வலுப்பெறுவதில் கால்சியம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சீஸ் கால்சியம் சத்து நிறைந்தது.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்



தினமும் வேகவைத்த முட்டையை சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முட்டையில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. இவற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் ஏற்படும் வீக்கமும் குறையும்.

கறிவேப்பிலையை தூக்கி எறியாதீங்க!



கறிவேப்பிலையில் நிறைய உயிர்ச்சத்தும் கண்ணாம்புச் சத்தும் இருப்பதால், பதார்த்தங்களில் மிதக்கும் கறிவேப்பிலையைத் தூக்கி எறிந்துவிடக்கூடாது. ஆகாரத்துடன் அதையும் சேர்த்து மென்று விழுங்கிவிட வேண்டும். இந்தக் கறிவேப்பிலை பல வியாதிகளையும் தீர்க்கிறது. கறிவேப்பிலை உடலுக்கு பலம் உண்டாக்கக்கூடியது. பசியைத் தூண்டும் சக்தி வாய்ந்தது. கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க... கறிவேப்பிலை ஒருவரின் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்க உதவும் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. ஆண்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த இந்த இலைகள், எல்டிஎல் கொழுப்பை (கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்) உற்பத்தி செய்யும் கொலஸ்ட்ரால் ஆக்சிஜனேற்றத்தைத் தடுக்கின்றன. இது நல்ல கொழுப்பின் (HDL) அளவை அதிகரிக்கிறது மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு மற்றும் இதய நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது .

செரிமானத்தை அதிகரிக்க...பழங்காலத்திலிருந்தே கறிவேப்பிலையின் நன்மைகளில் ஒன்று செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. கடி பட்டா ஆயுர்வேதத்தில் மிதமான மலமிளக்கிய பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது என்று கருதப்படுகிறது, இது வயிற்றில் தேவையற்ற கழிவுகளை அகற்ற உதவுகிறது. கல்லீரலுக்கு...கறிவேப்பிலை ஆய்வின்படி, இலைகளில் உள்ள டானின்கள் மற்றும் கார்ப்சோல் ஆல்கலாய்டுகளின் வலுவான ஹெபடோபாதுகாப்பு பண்புகள் உள்ளன. மேலும், வைட்டமின் ஏ மற்றும் வைட்டமின் சி ஆகியவற்றுடன் இணைந்தால், அதன் மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஆக்சிஜனேற்ற பண்பு தடுப்பது மட்டுமல்லாமல், உறுப்பு மிகவும் திறம்பட செயல்படச் செய்கிறது. முடி வளர்ச்சிக்கு...சேதமடைந்த கூந்தலுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில், கறிவேப்பிலை மிகவும் வெற்றிகரமானது, தளர்வான முடிக்கு



துள்ளல் சேர்க்கிறது, மெல்லிய முடி தண்டுக்கு வலுவூட்டுகிறது மற்றும் முடி உதிர்வை தடுக்கிறது. இது தவிர், இலைச் சாறு மலாச்சியா ஃபர்ஃபரின் பூஞ்சை உச்சந்தலையில் தொற்றுக்கு எதிராக பூஞ்சை எதிர்ப்பு செயல்பாட்டை நிரூபித்துள்ளது, அதனால்தான் பொடுகுக்கு சிகிச்சையளிக்க இதைப் பயன்படுத்தலாம். கண் ஆரோக்கியத்திற்கு...கறிவேப்பிலையில் கரோட்டினாய்டு கொண்ட வைட்டமின் ஏ நிறைந்துள்ளது, இதனால் கார்னியா பாதிப்பு ஏற்படுவதை குறைக்கிறது. வைட்டமின் கி இன் குறைபாடு இரவு குருட்டுத்தன்மை, பார்வை இழப்பு மற்றும் மேகம் உருவாக்கம் உள்ளிட்ட கண் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்.

இதனால், இலைகள் விழித்திரையைப் பாதுகாப்பாக வைத்து, பார்வை இழப்பிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. பாக்கிரியாவை நீக்க...கார்ப்சோல் ஆல்கலாய்டுகள், ஆக்ஸிஜனேற்ற, பாக்கிரியா எதிர்ப்பு மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்ட கலவைகள், கறிவேப்பிலைகள் நிறைந்தவை மற்றும் பாக்கிரியாவை அழிக்கும் திறன் கொண்டவை மற்றும் செல்களை சேதப்படுத்தும் ஃபீரீ ரேடிக்கல்கள் இந்த மரங்களின் மலர் வாசனைக்கு காரணமான கலவை வினலால் ஆகும். எடை இழப்பை ஊக்குவிக்க... உடல் எடையை குறைக்கும் போது, கறிவேப்பிலை ஒரு நல்ல மூலிகை. உடலில் தேங்கியுள்ள கொழுப்பை வெளியேற்ற இது சிறந்த மருந்து. கறிவேப்பிலை ட்ரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் எண்ணிக்கையை குறைக்க உதவும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன, இது உடல் பருமனை தடுக்க உதவுகிறது .பக்க விளைவுகளை கட்டுப்படுத்த...கறிவேப்பிலை உட்கொள்வது கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சையின் விளைவுகளை குறைக்கிறது மற்றும் குரோமோசோமால் சேதம் மற்றும் எலும்பு மஜ்ஜை பாதுகாப்பிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்திற்கு...கறிவேப்பிலையை வழக்கமான உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் மாதவிடாய் பிரச்சினைகள், கோனோரியா , வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வலிகளைப் போக்க உதவுகிறது.

நீரிழிவு எதிர்ப்பு பண்புக்கு...கறிவேப்பிலையின் மிகப்பெரிய ஆரோக்கிய நன்மைகளில் ஒன்று, இது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது . ஒருவரின் உணவில் கறிவேப்பிலையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் கணைய செல்கள் தூண்டப்பட்டு மறைக்கப்படலாம். காயங்களை குணப்படுத்த... கறிவேப்பிலையின் பேஸ்ட்டை தடவுவதால் காயங்கள், சொறி, கொதிப்பு மற்றும் லேசான தீக்காயங்கள் போன்றவற்றில் குணமடையும் . இலைகளின் பேஸ்ட் எந்தவொரு தீங்கு விளைவிக்கும் தொற்றுநோயையும் தடுக்கவும் அகற்றவும் உதவுகிறது.

தடைகளை தாண்டினால் தான் வெற்றி!

வாழ்க்கை... என்பதே மனத் தடைகளை தாண்டிச் செல்வதே. ஒருவர் தன்னுடைய மூன்று கழுதைகளை சந்தையில் விற்க சென்று கொண்டிருந்தார். செல்லும் வழியில் ஆறு ஒன்றை கண்டார். குளிக்க ஆசை..

ஆனால் அவரிடம் இருந்தது இரண்டு கயிறுகள் மட்டுமே.. அப்போது பக்கத்தில் இருந்த ஒரு வயதான மனிதரிடம் ஒரு கயிறு கேட்டார்... அவரோ தன்னிடம் இல்லை, ஆனால் ஒரு ஆலோசனை சொல்கிறேன் என்றார்.

இரண்டு கழுதைகளை கட்டும் போது மூன்றாவது கழுதை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். ஆகவே, மூன்றாவது கழுதையை கட்டுவது போல நடி. என்றார்.. இவரும் அப்படியே செய்து விட்டு குளிக்கப் போனார். திரும்பி வந்து இரண்டு கழுதையை அவிழ்த்துவிட்டு மூன்றாவது கழுதையை இழுக்கும் போது அது வரவேயில்லை. அடித்தார். ஒன்றும் நடக்கவில்லை. அந்த வயதான மனிதரை கேட்ட போது, நீ மீண்டும் அவிழ்ப்பது போல நடி என்றார். அதை செய்தவுடன் அது கிளம்பியது..

இது கதையாக இருந்தாலும் இதில் ஒரு கருத்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதுபோல பல மனத் தடைகளை நாம் நமக்கு போட்டுக் கொண்டு முன்னே

முடியாமல் தவிக்கிறோம்.

கொசு வலையும் கவலையும் நாமே நமக்கு போட்டுக் கொள்வது. இல்லாத தடைகளை இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு எவ்வித முயற்சியும் எடுக்காமல் இருக்கிறோம். தடைகள் இல்லாத வாழ்க்கை ஏது? கடைகளை இல்லாமல் வாழக் கற்றுக் கொண்டோம் சில வருடங்களுக்கு முன்பு வீட்டிலேயே இருந்து வாழக் கற்றுக் கொண்டோம்.

பார்க்காமல், பேசாமல் வாழக் கற்றுக் கொண்டோம். இதெல்லாம் தடைகள் என்று நினைத்து கலங்க முடியுமா? இதோடு வாழ வேண்டும்..

அதை தாண்டி வந்தோம். தடைக்கற்களை படிக்கற்களாக ஆக்கி முன்னேற வேண்டும். தடைக்கயிறுகளை அவிழ்த்து விட்டு மனதளவில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

எத்தனையோ மேடு பள்ளம் வழியிலே, உன்னை இடர வைத்து தள்ளப் பார்க்கும் குழியிலே... அத்தனையும் தாண்டி காலை முன் வையடா நீ அஞ்சாமல் கடமைதனை செய்வாயடா. என்ற பாடல்.. நமக்கு நினைவில் வர வேண்டும். "இதுவும் கடந்து போகும்" என்ற ஒரு மந்திரத்தை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.



நிதானமாக யோசித்தால் நிச்சயம் வழி பிறக்கும்!

குணமும் பணமும் ஒன்றுதான். எங்கும் எதிலும் எந்த உத்திரவாதமும் நாளை நமக்கு இல்லாத போது, நாம் ஏன் பொய்யோடும், பொறாமையோடும், பகையோடும், பாவத்தோடும், தீங்கோடும், திமிரோடும் நம் வாழ்க்கையை நாம் வாழவேண்டும்!

அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை வாழ்வோமே. வயதாக வயதாகத் தான் தெரிகிறது. நம் வாழ்நாள் முழுவதும் உடன் வர யாரும் இல்லை என்று.

தனியா தானே வந்தாய். தனியாக தான் போக வேண்டும் என்று இந்த வாழ்க்கை கற்றுத் தருகிறது.

தவிக்கும் போது துடுப்பை தராதவர்கள் கரை சேர்ந்த பின் கப்பலை அனுப்பி என்ன பயன்?

புரிந்து கொண்டவர்கள் வெறுப்பதில்லை, பிரிந்து செல்ல நினைப்பவர்கள் நிலைப்பதில்லை. சாதனையில் கை கோர்ப்பவரை விட, சோதனை காலங்களில் உங்களை கை பிடிப்பவரே உண்மையானவர்கள் அவர்களை இழந்து விடாதீர்கள். உறவு என்பது ஒரு புத்தகம், அதில் தவறுங்கறது ஒரு பக்கம். ஒரு பக்கத்திற்காக ஒரு புத்தகத்தையே வீணாக்கிவிடாதீர்கள்.



நிதானமாக யோசித்து பாருங்கள் நிதானத்தின் அருமையை நிதானமாக உணர்வீர்கள்.

குணமும், பணமும் ஒருவகையில் ஒன்றுதான் மனிதர்களிடத்தில் அவை நிலையாக இருப்பதில்லை. ஆயிரம் தானம் தர்மங்களைக் காட்டிலும் உத்தமமானது,

மனச்சாட்சி உள்ள மனிதனாய் வாழ்வது. பிறர் குற்றங்களை மன்னிக்கும் குணம், குற்றம் இல்லாத நல்லவர்களிடம் மட்டுமே இருக்கும்.

வெட்டினாலும், எரித்தாலும் சந்தனம் மணத்தையே தரும், அதுபோல் தான் நல்லவர்களின் குணங்களும் எக்காலத்திலும் மாறுவதில்லை.

இதுதான் இயற்கை என்று உணர்ந்து மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கையில் நகர்ந்து செல்லுங்கள்.

நிரந்தரமானவற்றை தேடுங்கள்.. தற்காலிகமானவற்றில் தேங்கி நிற்காதீர்கள்....

நாம் பெற்ற பிறப்பின் நோக்கம் பிறருக்கு உதவுவது தான். எனவே நல்வழியில் சென்று பிறருக்கு நல்லதைச் செய்யுங்கள். மற்றவர்களை உயர்த்துவதை செயலாக்கினால், இறைவன் உங்கள் உயர்வை வரமாக்குவார்.



நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

தவறான முன் உதாரணங்கள்!

தமிழ் நாடு சட்ட சபையில் நடந்த பல நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி பத்திரிகைகளில் படிக்கும் பொழுது, அதில் சில விஷயங்கள் நம்மை வேதனைப் பட வைக்கிறது!

ஆளும் கட்சி, எதிர் கட்சி இரண்டின் செயல்களிலும் சில விஷயங்கள் தவறான முன் உதாரணங்களாகி விடுமோ என்ற அச்சம் ஏற்படுகிறது!

எந்த அரசும் நான்கு கோடிகளுக்கு மேல் மக்கள் தொகை உள்ள ஒரு மாநிலத்தில் ஒவ்வொருவரின் அன்றாட செயல்களை கவனித்து அவர்கள் செய்யும் தவறுகளை கண்டுபிடிக்க காவல் துறையை நியமிக்க முடியாது.!

தவறுகளும், குற்றங்களும் நிகழாமல் இருக்க உன்னிப்பாக கவனித்துக்கொண்டிருப்பது தான் அவர்கள் வேலை! குற்றங்கள் கண்ணில் படும் பொழுது, குற்றவாளிகளை கண்டு பிடித்து அவர்கள் எவ்வளவு செல்வாக்கு உள்ளவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களை சட்டத்தின் முன் நிறுத்தி, தண்டனை வாங்கித் தருவது தான் அவர்கள் கடமை!

நடந்த குற்றங்கள் தொடர்பாக அலசி ஆய்வு செய்து இனி மேல் அது போன்ற குற்றங்கள் நிகழாமல் இருக்க தக்க ஆலோசனைகளை மாநில சட்டசபையில் ஆளும் கட்சிக்கு எடுத்துச் சொல்லி, இனி மேலும் அது போன்ற குற்றங்கள் நிகழாத வண்ணம் தடுக்க முயற்சி செய்வது தான் எதிர் கட்சிகளின் கடமை! ஆனால் தமிழ் நாட்டில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தால் அப்படி இருப்பதாகத் தெரியவில்லை! எதிர் கட்சிகள் சட்ட சபை எப்பொழுது கூடும் என்று காத்திருந்து சட்டசபை தொடங்கியவுடன் கூச்சல் போட்டு ஆளும் கட்சியினரும், காவல் துறையும் சேர்ந்து, நடந்த குற்றங்களை செய்தது போல் பேசி வெளி நடப்பு செய்வதை வாடிக்கையாக வைத்திருக்கிறார்கள்! இது நல்ல அரசியலுக்கு அழகல்ல!

தமிழ் நாடு சட்ட சபை கூடியதும் கள்ளக் குறிச்சி கள்ளச் சாராயச் சாவு குறித்த நடவடிக்கைகளும் இப்படித்தான் நடந்தது! அதே போல் அரசின் சில செயல்பாடு ரசிக்க தக்கதாக இல்லை! நல்ல விஷயங்களுக்கு நம் ஆதரவு எப்பொழுதும் உண்டு! தமிழ் நாடு முதல்வர் சட்ட சபையில் கள்ளச் சாராயம் குடித்து தாய் தந்தையரை இழந்து அனாதையாக நிற்கும் குழந்தைகளின் கல்வி செலவை அரசே ஏற்கும் என்று சொல்லி யிருக்கிறார்! அதை



எல்லோரும் வரவேற்பார்கள்!

அதே சமயம் கள்ளச் சாராயம் காய்ச்சி சிறைக்கு போனவர்கள், அதை விற்று சிறைக்குப் போனவர்கள் எல்லாம் சிறையிலிருந்து விடுதலையாகி வெளி வரும் பொழுது அவர்கள் மனம் திருந்தி மறு வாழ்வு வாழ்வதற்கு ரூ 50000/ ஆயிரம் நிதி ஒதுக்கப் படுவதாக அறிவித்து இருப்பது சிறப்பாகத் தெரியவில்லை!

அப்படி செய்தால் எல்லா குற்றவாளிகளும் சிறையிலிருந்து வெளியில் வரும் பொழுது, அவர்களும் மனம் திருந்தி மறுவாழ்வு வாழ்வதற்கு நிதி கொடுக்க வேண்டி வரலாம்!

ஆறு வயசு சிறுமியை கற்பழித்து சிறைக்குப் போனவன் நாளை வெளியே வரும் பொழுது இனிமேல் சிறுமிகளை கற்பழிக்காமல் வாழ்கிறேன் என்று அரசிடம் மறு வாழ்வு நிதி என்று 50000 ரூபாய் நிதி உதவி கேட்டால், அதை அரசு தர முடியுமா? கொலை குற்றத்திற்கு உடந்தையாக இருந்தவன் விடுதலையாகி வெளியில் வரும் பொழுது இனி மேல் அது போன்ற குற்றங்களுக்கு உடந்தையாக இருக்க மாட்டேன் எனக்கு 50000/ நிதி உதவி அரசு செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டால் அதற்கு அரசு நிதி உதவி தர முடியுமா? நீதி மன்றங்களால் குற்றவாளி என்று நிரூபிக்கப் பட்ட, குற்றவாளிகள் தண்டனையை அனுபவிப்பது தான் நல்லது! அது தான் தர்மம்! அவர்களுக்கு கருணை காட்டி மக்கள் வரி பணத்தை செலவிடுவது சிறந்த முன்னுதாரணமாக இருக்காது! இது பற்றி அரசியல் தலைவர்கள் சிந்திக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்!



துடுப்பதி ரகுநாதன்



எம் பதில்கள்

ஆயிரத்தை ரி என குறிப்பிடுவது ஏன்?*

ராஜபத்மபுரம் சுரேஷ்

எல்லோருக்கும் எழுகின்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு வந்ததைப் போல எனக்கும் வந்தது இது பற்றி எனக்கு தெரிந்த ஆங்கிலப் பேராசிரியரிடம் கேட்டபோது அவ சொன்ன பதில்!

மில்லியன் என்பதற்கு வி என்ற எழுத்தும், பில்லியன் என்பதற்கு னி என்ற எழுத்தும் குறியீடாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஆனால், 1,000 என்ற எண்ணிற்கு மட்டும் ஐக்கு பதிலாக ரி என்ற எழுத்தை ஏன் பயன்படுத்துகிறார்கள் தெரியுமா?

மேற்கத்திய நாடுகள் கிரேக்கம் மற்றும் ரோமன் கலாச்சார தாக்கம் கொண்டவை. அதில் இருந்துதான் இந்த ரி என்ற எழுத்து பயன்பாட்டுக்கு வந்தது. ரி என்பது கிரேக்க மொழியில் ரிவீர்ஷ் (கிலோ) என்ற ஆயிரத்தை குறிக்கும்.

உத்திரபிரதேச சோகம் மனதை உலுக்குகிறதே!

எஸ்.கணேஷ், காரைக்குடி

ஏற்கனவே தமிழ்நாட்டில் கள்ளக்குறிச்சியில் 70 க்கும் மேற்பட்டோர் கள்ளச்சாராய சாவு காரணமாக மறைந்த செய்தி நம் மனதை விட்டு நீங்காமல் இருக்கும் நிலையில் உத்தர பிரதேசத்தில் ஒரு ஆன்மீக விழாவில் கூட்ட நெரிசல் காரணமாக நூற்றுக்கு மேற்பட்டோர் இறந்த செய்தி நமக்கு வேதனையை அளிக்கிறது. உத்தரப் பிரதேச மாநிலம் ஹாத்ரஸ் நகரில் நடந்த மத வழிபாட்டு நிகழ்ச்சியில் (சத்சங்), கூட்ட நெரிசலில் சிக்கி உயிரிழந்தவர்களின் எண்ணிக்கை 122ஆக உயர்ந்துள்ளது.

உயிரிழந்தவர்களில் பெரும்பாலானோர் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் என்று தெரியவந்துள்ளது.



மத நிகழ்வு ஒன்றின் போது ஏற்பட்ட அதீத கூட்ட நெரிசல் காரணமாக இந்த சம்பவம் நிகழ்ந்துள்ளதாக முதற்கட்ட விசாரணையில் தெரிய வந்துள்ளதாக அதிகாரிகள் தரப்பில் தெரிவித்துள்ளார்.

80000 பேர் பங்கேற்பார்கள் என்று நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டாளர்கள் தெரிவித்ததாகவும் ஆனால் ஒரு லட்சத்துக்கும் அதிகமானோர் ஒரே இடத்தில் திரண்டதால் குறிப்பாக நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் சாமியார் காலில் விழுந்து ஆசீர்வாதம் வாங்க வேண்டும் என்று முந்தி மோதி முண்டியடித்துச் சென்றதால் இந்த சம்பவம் நடந்ததாக செய்திகள் வெளியாகின்றன .

எது எப்படியாக இருந்தாலும் மனிதனுக்கு பொறுமை அவசியம்.

சில மாணவர்களை திருத்த முடியாத அளவுக்கு கீழல் மாறி உள்ளதே!

கே.கோபாலகிருஷ்ணன், காட்பாடி

நாம் அடிக்கடி கூறுவது போல் இது ஒரு சாரார் பிரச்சனை அல்ல இந்த பிரச்சனைக்கு பெற்றோர் ,ஆசிரியர், கல்வி அதிகாரிகள் ஒருங்கிணைந்து முடிவெடுக்க வேண்டும் என்று நெடுங்காலமாக சொல்லி வருகிறோம்.

இதற்கு சமீபத்தில் சென்னை

மாநகராட்சியில் எடுக்கப்பட்டுள்ள ஒருமுடிவு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக அமையக்கூடும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கலாம். சென்னை மாநகராட்சி பள்ளிகளில், தடம்மாறும் மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கி அவர்களின் கல்வி திறனை மேம்படுத்த ஆலோசகர்களை பணியமர்த்த மாநகராட்சி நிர்வாகம் திட்டமிட்டுள்ளது.

உறவுகள், போதைப்பொருள், மது, மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வு ஆகியவற்றின் காரணமாக மாணவர்கள் கல்வியில் இருந்து விலகிச் செல்வதாக சென்னை மாநகராட்சி பள்ளிகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்தநிலையில், சென்னை மாநகராட்சியில் உள்ள 30 பள்ளிகளுக்கு 15 முழு நேர ஆலோசகர்களை பணியமர்த்த மாநகராட்சி திட்டமிட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு மாதம் 30000 ரூபாய் சம்பளமாக வழங்கப்படும். இவர்கள் ஆகஸ்ட் மாதம் முதல் பணியமர்த்தப்பட உள்ளனர் என டி.ஓ.ஐ செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

ஏற்கனவே பணிச்சமையில் இருக்கும் ஆசிரியர்களால், மாணவர்களுக்கு போதிய ஆலோசனை வழங்க முடிவதில்லை. எனவே மாணவர்களின் கல்வி தடைபடுவதை தடுக்கும் வண்ணம் ஆலோசகர்களை நியமிக்க முடிவெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

“தொற்றுநோய்க்குப் பிறகு ஆசிரியர்களும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். அவர்கள் பாடங்களை முடிக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. அதேநேரம், தொற்றுநோய்க்குப் பிறகு மாணவர்களுக்கு படிப்பில் ஆர்வம் குறைந்துள்ளது, எனவே எங்களுக்கு ஆலோசகர்கள் தேவை” பள்ளிகள் தரப்பில் கூறப்படுகிறது.

காவல்துறை நுண்ணறிவு பிரிவுக்கு துணை ஆணையராக திரு. தர்மராஜன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு இருக்கிறாரே!

ஆர்.மீனாட்சிசுந்தரம். குளைமேடு

மாறிவரும் தொழில்நுட்பங்களுக்கு ஏற்ப காவல்துறையிலும் சில மாற்றங்களை செய்ய வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம். குறிப்பாக காவல் துறையில் நுண்ணறிவுப் பிரிவின் பணி மிகவும் முக்கியமானதாக



கருதப்படுகிறது. நுண்ணறிவுப் பிரிவு தலைமை பொறுப்பில் ஐ.ஐ.டி.ஐ.ஐ ரேங்க அளவிலான அதிகாரிகளே கடந்த 2017ஆம் ஆண்டு வரை நியமிக்கப்பட்டு வந்தனர். ஆனால், அதன் பின்னர் அப்பதவிக்கு காவல் கண்காணிப்பாளர் அளவிலான அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டனர்.

இந்நிலையில், நுண்ணறிவுப் பிரிவு இணை ஆணையராக சென்னை பெருநகர காவல் துறையின் கிழக்கு மண்டல இணை ஆணையர் ஜி.தர்மராஜன் நியமிக்கப்பட்டார். இவர், டி.ஐ.ஐ ரேங்க அதிகாரி ஆவார்.

ஏற்கனவே நுண்ணறிவுப் பிரிவு துணை ஆணையராக இருந்த எஸ்.அரவிந்த், திருச்சி மாநகர காவல் துறையின் தலைமையிட துணை ஆணையராகப் பணியிட மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளார்.

இதற்கான உத்தரவை தமிழக அரசின் உள்துறை முதன்மைச் செயலாளர் பெ.அமுதா பிறப்பித்துள்ளார்.

உடல்நலத்துக்கு ABC ஜீஸ்!

ஆப்பிள், பீட்ரூட், கேரட் இவை மூன்றுமே ஊட்டச்சத்து நிறைந்தவை. அவற்றை ஒன்றாக உட்கொள்ளும்போது அதிசயத்தக்க நன்மைகளை அளிக்கும். அதிலும் இவை மூன்றையும் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஜூஸ், சத்தான, ஆரோக்கியமான அமுதமாக கருதப்படுகிறது. ஏ.பி.சி. ஜூஸ் தயாரிப்பது எப்படி? ஒரு ஆப்பிள், ஒரு பீட்ரூட், 2 கேரட் இவைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.

பின்னர் ஜூசரில் போட்டு விழுதாக அரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ளவும். அதனை அப்படியே பருக வேண்டியதுதான். நன்மைகள்: நச்சு நீக்கம் ஏ.பி.சி. ஜூஸ் பருகுவதன் மூலம் உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றிவிடலாம். குறிப்பாக பீட்ரூட், இயற்கை நச்சு நீக்கியாக செயல்பட்டு கல்லீரலை சுத்தப்படுத்த உதவும். செரிமானம் ஆப்பிள்களில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

இது சீரான செரிமானத்துக்கு உதவும். கேரட், குடல் இயக்கத்தை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் செரிமான செயல்பாட்டுக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கும். ஏ.பி.சி ஜூஸை தவறாமல் உட்கொள்வது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இந்த ஜூசில் வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் நிரம்பியுள்ளன.

அவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஆப்பிள் மற்றும் பீட்ரூட்டில் காணப்படும் வைட்டமின் சி, நோய்த்தொற்றுக்களை

எதிர்த்து போராடி உடல் ஆற்றலை மேம்படுத்தவும் உதவி செய்யும். சரும நலன் ஏ.பி.சி. ஜூஸில் ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் மற்றும் வைட்டமின்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ளன.

அவை சருமத்தில் பளபளப்பை தக்கவைக்க உதவி புரியும். கேரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் சரும திசுக்களை சரி செய்ய உதவும். சருமத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் புற ஊதா கதிர்களுக்கு எதிராக செயல்பட்டு சருமத்திற்கு பாதுகாப்பு வழங்கும். அத்துடன் இந்த ஜூஸில் இருக்கும் நச்சு நீக்கும் பண்புகள் முகப்பரு மற்றும் சருமம் சார்ந்த பிற பிரச்சினைகளை குறைக்க உதவும். உடல் ஆற்றல் பீட்ரூட் ரத்த ஓட்டத்தையும், தசைகளுக்கு ஆக்சிஜன் விநியோகத்தையும் துரிதப்படுத்த உதவி புரியும். உடல் செயல்திறனையும் மேம்படுத்தும்.

ஆப்பிள் மற்றும் கேரட்டில் உள்ள இயற்கை சர்க்கரைகளும் உடலுக்கு உடனடி ஆற்றலை அளிக்கும். இதய ஆரோக்கியம் ஏ.பி.சி. ஜூஸ் இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கிய பங்களிக்கும். பீட்ரூட்டில் உள்ள நைட்ரேட்டுகள் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும். அதேவேளையில் ஆப்பிளில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும். கேரட் ரத்த அழுத்தத்தை சீராக்க உதவும். எடை மேலாண்மை ஏ.பி.சி. ஜூஸில் கலோரிகள் குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் உள்ளது. உடல் எடையை குறைப்பதற்கும், உடல் எடையை சீராக நிர்வகிப்பதற்கும் இது சரியான தேர்வாக அமையும். நொறுக்குத்தீனிகள் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உண்ணும் ஆர்வத்தைக் குறைத்து, நீண்ட நேரம் பசி உணர்வு இன்றி வயிற்றை நிறைவாக வைத்திருக்கவும் வழிவகை செய்யும்.

குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுங்க!

முழை பருவத்தின்போதே குழந்தைகளிடம் சின்ன சின்ன வாழ்வியல் விஷயங்களை கற்றுக்கொடுத்துவிட வேண்டும். அவற்றை அவர்கள் பின்பற்றுவதற்கும் பெற்றோர் வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும். அப்படி ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே கற்றுக்கொடுக்க வேண்டிய அடிப்படை வாழ்வியல் பாடங்கள் இவை.

முழு கவனத்துடன் கேட்கும் கலைமற்றவர்கள் பேசும்போது அதை கவனமாகக் கேட்பதற்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பேசுபவர்களின் கண்களை பார்த்தபடி கேட்பது, அவர்களின் பேச்சில் குறுக்கிடாமல் இருப்பது, அவர்கள் பேசும் விஷயத்தை மனதில் பதியவைப்பது போன்ற விஷயங்களை சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். அதன்படி செயல்படுகிறார்களா? என்பதையும் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும்.

அப்படி முழு கவனத்துடன் கேட்கும் கலையை வளர்த்துக்கொள்வது பிறருக்கு மரியாதை கொடுப்பதற்கும், தகவல் தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும் வழிவகுக்கும். மதிக்கும் பண்புபெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மூத்தவர்கள், அதிகாரிகள் போன்றவர்களை மதிக்க கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

அதனை பின்பற்றுவது, பிறருக்கு உரிய மரியாதையை கொடுக்கும் பண்பை குழந்தை பருவத்திலேயே வளர்த்துக்கொள்ள வழிகாட்டும். அட்டவணை அன்றாடம் செய்யும் விஷயங்களை முறையாக மேற்கொள்வதற்கு அட்டவணை தயாரிக்கவும், திட்டமிடவும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். சாப்பிடும் நேரம், வீட்டுப்பாடம் செய்யும் நேரம், விளையாடும் நேரம், தூங்கும் நேரம் என எல்லாவற்றையும் அட்டவணைப்படுத்தி அதன்படி அவர்கள் செயல்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும். இந்த நடைமுறை, ஒழுக்கத்தையும் பொறுப்புணர்வையும் வளர்க்க உதவும் நாகரிகமான சொற்கள் சிறு வயதில் இருந்தே, 'தயவுசெய்து', 'நன்றி', 'தவறு செய்திருந்தால் என்னை மன்னிக்கவும்' போன்ற நாகரிகமான சொற்களை உபயோகிக்க கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

இவை பிறரிடத்தில் மரியாதைக்குரிய தொடர்புகளை

வளர்த்துக் கொள்ளவும், சமூக நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவும். பொறுப்பு ஏற்படுகிற குழந்தைகள் தாங்கள் செய்யும் செயல்களுக்கு தாங்களே முழு பொறுப்பையும் ஏற்க கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். சந்திக்கும் எதிர் விளைவுகளை புரிந்துகொண்டு செயல்படுவதற்கும், தவறுகளை திருத்திக்கொள்வதற்கும், தீர்க்கமாக முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும் வித்திடும். மற்றவர்களுக்கு உதவுவதுபெற்றோருக்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவுவது, வகுப்புத் தோழர்களுக்கு தக்க சமயத்தில் உதவுவது, கருணை காட்டுவது என உதவும் பண்பை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

அக்கறை மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு இந்த நடத்தைகள் உதவும். சுயக்கட்டுப்பாடு குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை நிர்வகிக்க கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

பொறுமையுடன் காத்திருப்பது, விரக்தியை சுமுகமாக கையாள்வது, சுய ஒழுக்கத்தை பின்பற்றுவது என சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்படுவதற்கு வழிகாட்டும். நேர்மையை கடைப்பிடித்தல் எந்தவொரு சூழலிலும் நேர்மையாக செயல்பட சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும்.

அது உண்மையை சொல்லவும், வெளிப்படைத்தன்மையுடன் இருக்கவும் வழிவகை செய்யும். பின்பற்றுவதல்பெற்றோர் சொல்லும் வேலைகள், அறிவுறுத்தல்களை உடனடியாக பின்பற்றுவதற்கும் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். இந்த பழக்கம் பணிகளை உடனடியாக முடிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை புரிந்துகொள்ள உதவும். கொடுத்த வேலைகளை உடனடியாக செய்து முடிக்கும் நபர் என்ற நம்பகத்தன்மையை பிறர் மத்தியில் ஏற்படுத்தவும் செய்யும். பிறர் உணர்வுகளை மதிப்பது பிறருடைய உணர்வுகளை மதிப்பதற்கு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். அவர்களின் மனக்குமுறல்களை அனுமதியாக கேட்கவும், உள்ளுணர்வுகளை புரிந்து கொள்ளவும் வழிவகை செய்யும்.

பூமியைத் தாக்கப் போகும் புதிய விண்கல்... விளைவு விபரீதமாக இருக்கும் நாசா எச்சரிக்கை

பூமிக்கு அதிக ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடும் என்று என்று அஞ்சப்படும் விண்கல் ஒன்று பூமியைத் தாக்க 72% சதவீத வாய்ப்புகள் இருபதாக அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனமான நாசா எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது.

இந்த விண்கல் பூமியில் ஏற்படுத்தக்கூடிய பாதிப்பை தடுக்க இன்னும் நாம் தயாராகாவில்லை என்று நாசா எச்சரித்துள்ளது பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

கடந்த ஏப்ரல் மாதம் நாசாவால் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு, மாரிலாந்தில் உள்ள ஜான் ஹாப்கின்ஸ் ஆய்வுகூடத்தில் நடத்தப்பட்ட, கிரகங்களின் பாதுகாப்பு தொடர்பான சோதனையில், பூமிக்கு விண்வெளியிலிருந்து ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டது. இந்த சோதனை தொடர்பான அறிக்கையை கடந்த ஜூன் 20 ஆம் தேதி நாசா வெளியிட்டுள்ளது.

அந்த அறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ளதாவது, 'உலகுக்கு வருங்காலங்களில் விண்கற்களால் அதிக ஆபத்து இருந்து வரும் நிலையில் அதிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள நாம் தயாராக இருக்கிறோமா என்பதற்கு இந்த ஆராய்ச்சியில் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது.

இந்த ஆய்வில் இதுவரை மனிதர்களால் கண்டறியப்படாத விண்கலம் ஒன்று பூமியை நோக்கி நகர்வதாகவும் இன்னும் 14 வருடங்களில் துல்லியமாக 2038 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 12 ஆம் தேதி பூமியை தாக்கி அதிக சேதங்களை



ஏற்படுத்த 72 சதவீதம் வாய்ப்புள்ளதாக தெரியவந்துள்ளது.

இந்த விண்கலின் எடை, அளவு மற்றும் தன்மைகள் குறித்து ஆய்வில் தெரிந்துகொள்ள முடியவில்லை' என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஆய்வானது நாசாவின் DART (Double Asteroid Redirection Test) எனப்படும் அதிநவீன தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடன் நடத்தப்பட்ட முதல் ஆய்வாகும். விண்கற்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து பூமியை பாதுகாக்க உருவாக்கப்பட்ட தொழில்நுட்பமே DART. இதற்கிடையில், விண்கற்களை தொலைவில் இருந்து பார்க்க NEO Surveyor (NearEarth Object Surveyor) எனப்படும் இன்பிராரெட் தொலைநோக்கியை நாசா உருவாக்கி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.



எஸ்.சூர்யா



இருசக்கர வாகனத்தை பராமரிப்பது எப்படி!

பல ஆயிரங்கள் கொடுத்து வாங்கும் பைக்கை முறையாக பராமரிக்காவிட்டால், பாக்கெட்டில் இருக்கும் பணத்துக்கு பங்கம் வந்துவிடும். வாரத்தில், மாதத்தில் சில மணி நேரங்களை ஒதுக்கினாலே பைக் எந்த பிரச்சனையும் கொடுக்காது. செலவும் வைக்காது. அதுபற்றிய பராமரிப்பு விவரம் இங்கே....

வாரம் ஒருமுறையாவது பைக்கை சுத்தம் செய்வது அவசியம். பைக்கில் சேறு படிந்திருந்தால், வீட்டிலேயே தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள். அப்போதுதான் இன்ஜின், கியர்பாக்ஸ், சஸ்பென்ஷன்ஸ் போன்றவற்றில் ஆயில் லீக் இருக்கிறதா என்பதை கவனிக்க முடியும். பேட்டரியில் டிஸ்டிண்ட் வாட்டர் அளவு சரியாக இருக்கிறதா என பார்க்க வேண்டும். இரண்டு வீல்களிலும் காற்று சரியான அளவு இருக்கிறதா என்பதையும் சோதிக்க வேண்டும். இது, மைலேஜ் டிராப் ஆகாமல் இருக்க உதவும்.

வாகன தயாரிப்பாளர் பரிந்துரைக்கும் குறிப்பிட்ட கி.மீ தூரம் அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை (எது முந்துகிறதோ அதன்படி) இன்ஜின் ஆயில் மாற்றுவது இன்ஜினின் ஆயுளை நீட்டிக்கும். பரிந்துரைத்த கிரேடு ஆயில் பயன்படுத்துவது முக்கியம்.

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது ஏர் ஃபில்ட்டரை சுத்தம் செய்ய வேண்டியது அவசியம். குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவுக்குள் ஏர் ஃபில்ட்டரையே மாற்றுவது அவசியம்.

காலையில், முதல் தடவையாக பைக்கை ஸ்டார்ட் செய்யும்போது, கிக் ஸ்டார்ட் செய்வதுதான் சிறந்தது. ஏனெனில், இரவு முழுவதும் சும்மா நின்றுருந்த இன்ஜின் குளிர்ந்திருக்கும். அப்போது செல்ஃப் ஸ்டார்ட் செய்தால்,

உடனே ஸ்டார்ட் ஆகாது. அதனால், சிலமுறை கிக் செய்துவிட்டு செல்ஃப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது கிக் ஸ்டார்ட்டையே பயன்படுத்தலாம். இதனால், பேட்டரி, செல்ஃப் மோட்டார் ஆயுள் நீடிக்கும். மேலும், செல்ஃப் ஸ்டார்ட்டரை ஒருமுறை பயன்படுத்தும்போது, பேட்டரியின் பெருமளவு சக்தி செலவாகிறது.

இன்ஜினையும், வீலையும் இணைக்கும் செயின் ஸ்பிராக்கெட், மிக முக்கியமான பாகம். இதன் செயின் அதிக இறுக்கமாகவோ அல்லது மிக தளர்வாகவோ இருக்கக்கூடாது. ஓட ஓட தேயும் செயினை மாதம் ஒருமுறை சோதித்து அட்ஜஸ்ட் செய்வது அவசியம்.

சரியான காற்றழுத்தத்தை எப்போதும் கடைபிடித்தால் வீல் பெண்ட் ஆகாமல் இருக்கும். வீல் பஞ்சர் ஆனது தெரியாமல் பைக்கை ஓட்டும்போதுதான் பெரும்பாலும் வீல் பெண்ட் ஆகிறது.

காற்றும், பெட்ரோலும் கலக்கும் இடம் கார்புரேட்டர். இதில், பல ஸ்க்ரூ-க்கள் இருக்கும். சில சமயங்களில் பைக் ஸ்டார்ட் ஆகவில்லை என்றால், இதில் இருக்கும் ஏதாவது ஒரு ஸ்க்ரூவை திருக்குவது சிலருக்கு பழக்கமாக இருக்கிறது. அப்படி செய்யவே கூடாது.

வாகனத்தில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்கு மேல் எடையை ஏற்றினால், முதலில் பாதிக்கப்படுவது சஸ்பென்ஷன்தான். சஸ்பென்ஷன் பழுதடைந்தால், பைக்கின் டொர்ஷ்பாமைன்ஸ், பிரேக், செயல்பாடு, மைலேஜ் என அனைத்துமே பாதிக்கும். மேலும், சஸ்பென்ஷன் சரியாக இயங்கவில்லை என்றால் கழுத்து வலி, முதுகு வலி, கை வலி வர வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, சஸ்பென்ஷன் விஷயத்தில் அலட்சியம் காட்டாமல், உடனுக்குடன் சரிசெய்வது நல்லது

உயிரைக் காக்கும் காது!



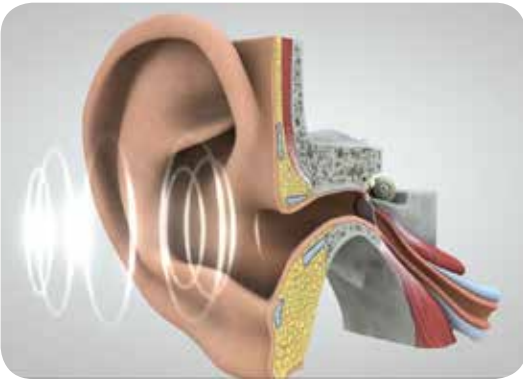
காது கேட்பதற்கு என்பர். ஆனால், காதுகள் இன்னொரு விடயத்தையும் செய்கிறது!

நமது கால்கள் தரையில் ஊன்றி நிற்பதற்குக் காரணம் காதுகள்தான். மனிதன் மயங்கி சரிந்து விழாமல், மொத்த உடலமைப்பையும் சமநிலைப்படுத்த காதுகள் மிகவும் அவசியமாகிறது.

மனிதனின் வடிவம் நிற்க முடியாத நிலையில் இருந்தாலும், எந்த சக்தி அவனை சமநிலையுடன் நிற்க வைக்கிறது என்றால், அது மனிதனின் காதுள்ள "காக்லியா" என்ற திரவம்தான்.

ஓர் உயிரற்ற மனிதனின் உடலை நிற்க வைக்க முடியாது. ஏனெனில், "அது" சமநிலை தவறிவிட்டது. அதுவே உயிருடன் இருப்பவரால் நிற்க முடிகிறது.

காது கேட்பதற்கும் "காக்லியா" திரவம் உதவுகிறது. ஒலி அலைகளை காது மடல்கள் உள்வாங்கி காக்லியாவை அதிர்வடைய



வைத்து, அந்த அலைகள் பல ஆயிரம் வழிகளில் அலைந்து திரிந்து மைக்ரோ நொடியில் நம் மூளைக்கு சத்தங்களை உணர வைக்கிறது.

10 அல்லது 15 டெசிபல் சத்தங்கள் வரை காது கேட்கப் போதுமானது. அதை மீறும்போது காதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

முதலில் மயக்கம், தலை சுற்றல், வாந்தி, மண்டை வலி என தொடர்ந்து இறுதியில் காது கேட்கும் திறன் குறைந்துவிடும்.

காதின் மடல்கள் மிக அற்புதமான வடிவத்தால் அமைந்துள்ளது. மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ்வில் புனல் வைக்காமல் அப்படியே எண்ணெயை ஊற்றினால், எண்ணெய் சிதறி விழும்.

அதைப் போன்றுதான் இந்தக் காது மடல்கள். இவை இல்லாவிட்டால், சத்தங்கள் நேரடியாக மண்டைக்குள் மோதி, அதுவே உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும்.

அந்த சத்தங்களை, ஒலிகளைத்தான் காது மடல்களும், அதைச் சுற்றியுள்ள சிக்கலான அமைப்புகளும் ஃபில்டர் செய்கின்றன.



திண்டுக்கல் மாவட்ட நீதிபதி மாண்புமிகு திரு.கே.கருணாநிதி அவர்கள் முன்னிலையில் தேனி மாவட்டம் போடி வட்டம் பி மீனாட்சிபுரத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ கோகுலம் அன்னதான கோயில் மகா கும்பாபிஷேக விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராக மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியரும், மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் தலைவருமான திரு.எம்.எஸ். மூர்த்தி பங்கு பெற்றார்.



தமிழக பா.ஜ.க துணைத்தலைவர் திரு.எம்.சக்கரவர்த்தி அவர்கள் லண்டன் பயணம் மேற்கொண்ட போது, மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் வாழ்த்தி வழி அனுப்பி வைத்தார்

முக்கிய ஆளுமைகளுடன் ஆசிரியர் சந்திப்பு!



மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் சார்பில் நடைபெற உள்ள முப்பெரும் விழாவில் பங்கேற்க, முக்கிய ஆளுமைகளை சந்தித்து மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியரும் மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் தலைவருமான திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அழைப்பு விடுத்தார்.