

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XI இதழ்: 3

செப்டம்பர் 2024

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ.20/-

Vol.: XI Issue: 3

September 2024

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



**எம்ஜிஆரின்
மனிதாபிமானம்:
- கே .ஆர்.விஜயா**

**வெற்றியும்
தோல்வியும்
தானாய்
வராது!**

**விஷத்தையும்
வெளியேற்றும்
வசம்பு!**



**காலமும்
ஞாலமும்!**

- ஆசிரியர் கடிதம்



**இரவு
நேரத்தில்
ஐக்கிங்
செய்யலாமா?**

**கொடி அறிமுகம்... முதல் மாநாடு...
வெற்றிப் படியில் நகரும் விஜய் அரசியல்!
- ஒரு அலசல்**

Parents sacrifice

Dear friends.

When we are young, we take our parents' love for us for granted, and don't appreciate them as much as they deserve. But, as we grow older, we realize that our parents are the biggest supporters in our lives. They happily gave up a lot of things in order to raise us in the best possible way they could.

For parents, their children are everything and they would do anything to put a smile on their faces. Instead of buying themselves new and better things, parents put their children first and make sure that they are happy and content. Your parents always put your comfort above theirs.

Having a baby equals losing sleep (for years), but we are not pointing at the obvious. When a new member enters the family, there are some major changes that take place, including financial planning. Parents who are expecting start working harder to make more money for the expenses that will occur in the future. In fact, expectant parents are so hardworking and determined to make their children's future bright, that they work more productively and make better employees. Your parents worked sleepless nights tirelessly so you could aim for the stars. Being a parent in itself is like a full-time job, so when a baby is born, keeping hobbies alive becomes next to impossible, Taking care of children, spending quality time with them, teaching them, keeping an eye on them... the list is never-ending, which is why people end up giving up on their hobbies when they welcome a child.

There's a reason why when you are sick, you automatically think of your parents. Ever since you were brought into this world, your parents have always been on their toes when it came to your health and well-being. They've spent days and nights looking after you and treating you for whatever illness you had, putting everything else in their lives on hold.

It is essential for parents to spend time with their children in order to build a long-lasting, beautiful relationship. But to do that, our parents had to put their social life on hold and



deprioritize meeting their friends, going out to parties, and staying up late.

This one is personal and something your parents will never tell you, especially your mom. Often, when children ask for food, parents end up giving them their share. In fact, when there is only enough food for one person, mothers will give it to their children and go to bed with an empty stomach.



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

When we grow up and start working ourselves, we realize how hard it is to actually make money. Our parents worked harder to make a living for the whole family and instead of spending it on themselves, like they deserved, they saved up for us and our future. Love your parents and treat them with loving care. For you will only know their value when you're old age.

காலமும் ஞாலமும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழை படித்துவிட்டு தங்கள் கருத்தை எங்களுக்கு தொலைபேசியின் மூலம் பதிவு செய்கிறீர்கள். நன்றி. நல்லது இருந்தால் பாராட்டும் அதே நேரம் புத்தகத்தில் ஏதேனும் தவறு நேரிட்டால் அதை சுட்டிக்காட்டி திருத்திக் கொள்ள வாய்ப்பு தருகிறீர்கள்.

அதற்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். உங்களின் ஆலோசனையும் ஆதரவும் தான் என்னை வழி நடத்துகிறது என்பதை நான் மறப்பதில்லை. பொதுவாக மனிதன் தன்னை ஒரே மாதிரியாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நல்ல குணங்கள் மாறக்கூடாது. அதே நேரத்தில் கால மாற்றங்களுக்கு ஏற்றார் போல் தன்னையும் மாற்றிக் கொள்வதில் தவறில்லை. அப்படி மாற்றிக் கொள்ளாவிட்டால் உலகத்தோடு இணைந்து பயணிக்க முடியாது. இதைத்தான் திருவள்ளுவர்,

"காலத்தி னாற்செய்த நன்றி சிறிதெனினும் ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது."

என்று குறிப்பிடுகிறார். இதனுடைய பொருள் இங்கு காலம் என்பது நேரம் அதாவது உதவி தேவைப்படும் நேரத்தில் என்று குறிப்பிடுகிறார் அது சிறியது என்றாலும் ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது என்கிறார் இங்கு ஞானம் என்பது உலகத்தை விட பெரியது என்று குறிப்பிடுகிறார்.

டாக்டர் மு வரதராசனார் அவர்கள், "உற்ற காலத்தில் ஒருவன் செய்த உதவி சிறிதளவாக இருந்தாலும், அதன் தன்மையை அறிந்தால் உலகை விட மிகப் பெரியதாகும்." என்று விளக்கம் தருகிறார்.

ஆக காலமும் ஞாலமும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தது. அந்தக் காலத்திற்கு ஏற்றார் போல் நம்முடைய ஞானத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருகாலத்தில் ஒரு ஊரிலிருந்து இன்னொரு ஊருக்கு பயணிக்க கால்நடையாக சென்ற காலம் உண்டு. பின்னர் சைக்கிள், பைக், கார், விமானம் என்று படிப்படியாக பயணத்துக்கு பயன்படுத்துகின்ற மாற்றம் உருவாகி இருக்கிறது.

முன்பு ஒரு செய்தியை தெரிவிக்க போஸ்ட் ஆபீஸ் சென்று 10பைசாவுக்கு போஸ்டு கார்டு வாங்கி எழுதி அனுப்புவார்கள். இன்று எந்த நிகழ்ச்சி எங்கு எந்த நேரத்தில் யார் யார் பங்கு பெற நடக்கிறது என்பதை நடக்கும் போதே தெரிந்து கொள்கின்ற என்ற அளவுக்கு வசதிகள் தொழில்நுட்பங்கள் மாறி இருக்கின்றன. கால மாற்றங்கள் அது தரும் நன்மைகள் ஆகியவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளும் அதே நேரத்தில் தீமைகளுக்கு அவை பயன்படும் போது கால மாற்றத்தை காலத்தின் கொடுமை என்று சொல்பவர்கள் உண்டு.

மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் யாராவது ஒருவரின் உதவி எப்போதும் தேவைப்படுகிறது. பிறரது உதவி இன்றியாராலும் இவ்வுலகில் வாழ முடியாது. ஏனெனில் பிறரைச் சார்ந்து வாழக் கூடிய நிலையிலேயே இறைவனால் உயிர்கள் அனைத்தும் படைக்கப்பெற்றுள்ளன. எனக்குப் பிறர் உதவி தேவையில்லை என்று யாரும் கூற முடியாது. ஏதாவது ஒருகாலகட்டத்தில்



என் ண்ணம்

பிறரது உதவியை மனிதன் நாட வேண்டி உள்ளது.

எனக்கு மட்டும் பிறர் உதவி செய்ய வேண்டும். ஆனால் நான் யாருக்கும் உதவி செய்யமாட்டேன் என்று சிலர் இருப்பர். நாம் உதவினால் மட்டுமே பிறரும் நமக்கு உதவி செய்வர். இதனை உணர்ந்து நாம் நடந்து கொள்ள வேண்டும். இம் மனிதப் பிறவி எடுத்ததே பிறருக்கு உதவுதற் பொருட்டே ஆகும். அதனை மறந்து மனிதன் இருத்தல் கூடாது. உதவக் கூடிய வனாக ஒவ்வொரு மனிதனும் இருத்தல் வேண்டும் என்பதனைசெய்த உதவி வீணாகாது. அது நமக்கு ஏதாவதொரு வகையில் எப்போதாவது பயன்தரும். நாம் யாரேனும் ஒருவருக்கு உதவி செய்துவிட்டு மறந்து விட்டாலும்கூட அது பின்னொருநாளில் நமக்கு யார் வாயிலாகவாவது கிடைக்கும். அதனால் நாம் பிறருக்கு உதவி செய்தல் வேண்டும்.

யாருக்கு உதவுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே உதவியானது மதிப்புப் பெறுகிறது. உதவி செய்பவர் தான் உதவி செய்யப்போகும் ஆள் அதற்கு உகந்தவரா? அவ்வுதவி நியாயமானதா? அதனால் உதவி பெறுபவர் துன்பம் குறையுமா? என்பதையெல்லாம் அறிந்துணர்ந்து செய்தல் வேண்டும். தகுதி இல்லாதவருக்கு உதவி செய்துவிட்டு பிறகு தவிப்பது என்பது சரியாக இருக்காது என்பதை திருவள்ளுவர் தனது திருக்குறளில் இப்படி சுட்டிக்காட்டுகிறார். "நன்றாற்ற லுள்ளுந் தவுறுண்டு அவரவர் பண்பறிந் தாற்றாக் கடை." என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அவரவருடைய இயல்புகளை அறிந்து அவரவருக்குப் பொருந்துமாறு செய்யாவிட்டால், நன்மை செய்வதிலும் தவறு உண்டாகும். எனவே எதைச் செய்தாலும் காலத்தோடு செய்வோம். நியாயத்தோடு செய்வோம். நல்லதை செய்வோம். நல்லதையே செய்வோம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

2500...



கொடி அறிமுகம்...
முதல் மாநாடு...

7

வெற்றிப் படியில் நகரும் விஜய்
அரசியல்!

- ஒரு அசைல்



கவனத்தை
ஈர்த்த
கார் பந்தயம்!

9



தங்க வயலின்
இன்றைய
நிலை!

22



வெற்றியும்
தோல்வியும்
தானாய்
வராது!

29



இரவு நேரத்தில்
ஐக்கிங் செய்யலாமா?

41



கோழியைப் போல
வாழும் கழுகுகள்!

49



முன்னோருக்கு பெருமை சேர்த்த மன்னார்குடி ஆணையாளர் துர்கா!

ஒரு காலத்தில் ஏழைகள் குடும்பத்தில் இருந்து உயர் பதவிக்கு வர படிப்பதற்கான உதவிகள் கிடைத்ததில்லை. அதிலும் பெண்களுக்கு குறிப்பாக ஏழைப் பெண்களுக்கு உயர் கல்வி உயர் பதவி எட்டாக்கனியாகவே இருந்து வந்தது. காலப்போக்கின் மாற்றத்தாலும் பெண்களின் முன்னேற வேண்டும் என்ற துடிப்பான எண்ணத்தினாலும் தங்களை உயர்ப்பதவிக்கு வருகிற அளவுக்கு வளர்த்துக் கொண்டுள்ளார்கள். மூன்று தலைமுறையாக பணியாற்றி வந்த துப்புரவு பணியாளர்கள் குடும்பத்தில் பிறந்த ஒரு பெண் அவர்கள் பணியாற்றிய அதே அலுவலகத்தில் நகராட்சி ஆணையாளராக அமர்ந்தது எவ்வளவு பெரிய சாதனை என்பதை எண்ணிப் பார்த்தால் நிச்சயம் அவர் உழைப்பு பாராட்டுக்குரிய ஒன்று.

திருவாரூர் மாவட்டம் மன்னார்குடி சத்தியமூர்த்தி மேட்டு தெருவைச் சேர்ந்த சேகர் என்பவருடைய மகள் தான் துர்கா மன்னார்குடி நகராட்சி அலுவலகத்தில் தூய்மைபணியாளராக சேகர் வேலைசெய்து வந்தார். வறுமையில் சிறுவயது முதலே வாழ்ந்து வந்த சேகர் தனது ஒரே மகளான துர்காவை பல்வேறு அவமானங்கள் மற்றும் சிரமங்களுக்கு மத்தியில் அரசு உதவி பெறும் பள்ளியில் 12ம் வகுப்பு வரை படிக்க வைத்துள்ளார்.

அதன்பின்னர் மன்னார்குடி ராஜ கோபாலசாமி அரசினர் கலைக் கல்லூரியில் துர்காவை பிஎஸ்சி இயற்பியல் படிக்க வைத்துள்ளார். பின்னர் அரசு வேலையில் சேர வைக்க விரும்பி உள்ளார். ஆனால் குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாக 21 வயது



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 11 செப்டம்பர் 2024 டைம்ஸ்-3

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 பண்ணுட்டி 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



இருக்கும் போதே, மதுராந்தகத்தைச் சேர்ந்த நிர்மல் குமார் என்பவருக்கு தனது மகள் துர்காவை திருமணம் செய்து கொடுத்தார். எனினும் தனது மகளை அரசு அதிகாரியாக்க ஆசைப்பட்ட சேகர், தனது மகளை டிஎன்பிஎஸ்சி தேர்வுக்கு தயாராகுமாறு ஊக்கப்படுத்தியே வந்துள்ளார். இதனிடையே திருமணத்திற்கு பின் துர்காவின் கணவர் நிர்மல் குமாரும் துர்கா மற்றும் அவரது அப்பா சேகரின் கனவை நிறைவேற்ற விரும்பினார். அவர் மதுராந்தகம் வட்டாட்சியர் அலுவலகத்தில் தற்காலிக ஊழியராக வேலை செய்து வருகிறார். நிர்மல் குமாருக்கும் துர்காவிற்கும் 2 பெண் குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். துர்காவின் கனவு அரசு ஊழியர் ஆக வேண்டும் என்ற கனவை அறிந்த கணவன் நிர்மல் குமார், அவரை டிஎன்பிஎஸ்சி தேர்வுக்கு தயாராகுமாறு தொடர்ந்து ஊக்கப்படுத்தி வந்துள்ளார்.

கடந்த 2022ல் குரூப் 2 தேர்வு எழுதி முதல்நிலை தேர்வு எழுதி வெற்றி பெற்றார். பின்னர் 2023 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற முதன்மை தேர்விலும் துர்கா வெற்றி பெற்றார்.

2024 ல் நடந்து முடிந்த நேர்முகத் தேர்வில் வெற்றி 30க்கு 30 மதிப்பெண் பெற்று வெற்றி பெற்ற துர்கா தற்போது மன்னார்குடி நகராட்சி ஆணையாளராக பொறுப்பேற்றுள்ளார்

திருமதி துர்கா அவர்களின் விடா முயற்சி அவருக்கு இந்த விஸ்வரூப வெற்றியை கொடுத்திருக்கிறது. இந்தப் பணியின் சேர்ந்ததன் மூலம் அவரது குடும்பத்தாருக்கு பெருமை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தது போல இந்த அதிகாரத்தால் நகர மக்களுக்கும் நல்லது செய்து பெருமையை சேர்ப்பார் என்று நம்புகிறோம். வாழ்த்துகிறோம்!

- சுஜாதா மூர்த்தி

கொடி அறிமுகம்... முதல் மாநாடு... வெற்றிப் படியில் நகரும் விஜய் அரசியல்! - ஒரு அவசல்

நடிகர் விஜய் கடந்த பிப்ரவரி மாதம் தமிழக வெற்றிக் கழகம் என்ற கட்சியைத் துவங்கி அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்தார். டெல்லியில் உள்ள இந்திய தேர்தல் ஆணையத்தில் அக்கட்சியின் பொதுச் செயலாளர் என். ஆனந்த் அக்கட்சியைப் பதிவு செய்தார்.

தமிழ்நாட்டில் 2026ஆம் ஆண்டு நடைபெற இருக்கும் சட்டமன்றத் தேர்தலில் போட்டியிடுவதை இலக்காகக் கொண்டு தமிழக அரசியலில் களம் இறங்கியுள்ளது விஜயின் கட்சி.

கட்சி தொடங்கிய ஆறு மாதம் கழித்து அதாவது ஆகஸ்ட் 22ஆம் தேதி, வியாழன் அன்று சென்னை பனையூரில் அமைந்திருக்கும் அவரின் கட்சி அலுவலகத்தில் கட்சிக் கொடியையும் கட்சியின் பாடலையும் அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

ஊடகங்களில் அவரது பெற்றோரை சரியாக நடத்தவில்லை என்ற செய்தியை வந்த சூழலில் இந்த நிகழ்ச்சியில் அவருடைய அம்மா ஷோபா, அப்பா சந்திரசேகர் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

ரசிகர்கள் மற்றும் கட்சித் தொண்டர்கள் கட்சி அலுவலகத்தில் குவிந்திருந்தனர். விடுதலை சிறுத்தைகள் கட்சியின் தலைவர் திருமாவளவன், நாம் தமிழர் கட்சியின் தலைவர் சீமான், தமிழ் மாநில காங்கிரஸ் கட்சியின் தலைவர் ஜி.கே.வாசன் ஆகியோர் நடிகர் விஜய்க்கு தங்களின் வாழ்த்து தெரிவித்துள்ளனர்.

தமிழ்த்தாய் வாழ்த்துடன் தொடங்கிய நிகழ்வில் கட்சிக் கொடியையும், கொடிப் பாடலையும் நடிகர் விஜய் துவங்கி வைத்தார். கொடியை அறிமுகம் செய்வதற்கு முன்பு அக்கட்சியினர் அனைவரும் உறுதிமொழியை ஏற்றனர்.

"நமது நாட்டின் விடுதலைக்காகவும், நமது மக்களின் உரிமைகளுக்காகவும், தமிழ் மண்ணில்



இருந்து தீர்த்துடன் போராடி உயிர்நீத்த எண்ணற்ற வீரர்களின் தியாகத்தை எப்போதும் போற்றுவேன்.

நமது அன்னைத் தமிழ் மொழியைக் காக்க உயிர்த்தியாகம் செய்த மொழிப்போர் தியாகிகளின் இலக்கை நிறைவேற்றும் வகையில் தொடர்ந்து பாடுபடுவேன்.

இந்திய அரசியல் அமைப்பு சட்டத்தின் மீதும் இறையாண்மை மீதும் நம்பிக்கை வைத்து அனைவருடன் ஒற்றுமை, சகோதரத்துவம், மத நல்லிணக்கம், சமத்துவம் ஆகியவற்றைப் பேணிக் காக்கின்ற பொறுப்பு உள்ள தனிமனிதராகச் செயல்படுவேன்."

மக்களாட்சி, மதச்சார்பின்மை, சமூக நீதி பாதையில் பயணித்து என்றும் மக்கள் நல சேவகராகக் கடமையாற்றுவேன் என உறுதி அளிக்கிறேன்.

சாதி, மதம், பாலினம், பிறந்த இடம் ஆகியவற்றின் பேரில் உள்ள வேற்றுமைகளைக் கலைந்து, மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, அனைவருக்கும் சமவாய்ப்பு, சம உரிமை கிடைக்கப் பாடுபடுவேன்.

பிறப்பொக்கும் எல்லா உயிர்க்கும் என்ற சமத்துவக் கொள்கையைக் கடைபிடிப்பேன் என்று உளமார உறுதி



சுறுகின்றேன்" என்ற உறுதிமொழியை அவர் வாசிக்க அவரது கட்சித் தொண்டர்கள் அதை உறுதிமொழியாக ஏற்றுக்கொண்டனர்.

கட்சிக்கொடி சிவப்பு, மஞ்சள் என இரண்டு நிறங்களைக் கொண்டுள்ளது. நடுவில் உள்ள மஞ்சள் நிறப் பட்டையில் இரண்டு ஆண் யானைகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

நடுவில் இடம் பெற்றிருக்கும் சிவப்பு நிற வட்டத்தில் வாகை மலரும் அதைச் சுற்றி நட்சத்திரங்களும் இடம் பெற்றுள்ளன. 28 நட்சத்திரங்களில் 5 நட்சத்திரங்கள் நீல நிறத்திலும், இதர நட்சத்திரங்கள் பச்சை நிறத்திலும் இருப்பது போன்று வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு திரைப்படத்தை வெளியிடுவதற்கு முன்பு ட்ரெய்லர் பாடல் டீசர் என்று படிப்படியாக வெளியிடுவதைப் போல தான் அரசியலுக்கு வருவதையும் படிப்படியாக அறிவித்து வருகிறார் விஜய்.

கட்சியின் பெயர் கொடி ஆகியவற்றை அறிவித்து வெளியிட்ட விஜய் அடுத்து மாநாடு நடத்துவது குறித்து தெரிவித்திருக்கிறார். அதற்கான பணிகளை அவருடைய கட்சியினர் செய்து வருகின்றனர். நடிகர் , த.வெ.க.கட்சியின் தலைவர் விஜய் "ஒரு புயலுக்கு பின் அமைதி, ஆர்ப்பாட்டி, ஆரவாரம் இருப்பதைப் போல் நம்முடைய கட்சிக் கொடிக்குப் பின்னும் ஒரு வரலாற்றுக் குறிப்பு இருக்கிறது. அது என்ன என்பதை நீங்கள் அனைவரும் காத்திருக்கும் அந்த நாளில், கட்சியின் கொள்கைகள், செயல் திட்டம் மட்டுமின்றி கொடிக்குப் பின்னால் இருக்கும் விளக்கத்தையும்

சுறுகிறோம்" என்று கொடி அறிமுகத்தை செய்த போது பேசியது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாநாட்டை திருச்சியில் நடத்த முடிவு செய்திருந்த தவெகவினர் அங்கு இடம் கிடைக்காததால் சேலம், ஈரோடு எனப் பல்வேறு ஊர்களில் முயன்றனர். தற்போது விழுப்புரம் மாவட்ட விக்கிரவாண்டியில் இடம் தேர்ந்தெடுத்து அனுமதி கேட்டுள்ளனர். ஆனால் அங்கே காவல்துறை அனுமதி கிடைப்பதில் சிக்கல் உள்ளது.

விக்கிரவாண்டியில் உள்ள வி சாலையில் அமைந்துள்ள தனியாருக்குச் சொந்தமான சுமார் 80 ஏக்கர் நிலம் மாநாட்டை நடத்த வசதியாக இருக்கும் என அவர்கள் கருதுகிறார்கள். எனவே, விழுப்புரம் மாவட்ட காவல் அதிகாரிகளிடமும், ஆட்சியரிடமும் அனுமதி கேட்டு மனுக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மாநாட்டிற்கு பிறகு அரசியல் வேகம் எடுக்கும் என்று அவரது தொண்டர்களாக மாறியுள்ள ரசிகர்கள் என்று உற்சாகமாக உள்ளனர். நடிகர் விஜய் அரசியல் தலைவராக உருவெடுத்து இருக்கும்போது, அவர் இவரைச் சார்ந்தவர் , அவருக்கு தான் சப்போர்ட் பண்ணுவார், இல்லை இவருடைய பி டீம் என்று பல்வேறு விதமாக அவரைப் பற்றிய செய்திகளை தங்களுடைய சொந்த அனுமானங்களாக வெளியிட்டு வருகிறார்கள். எது எப்படி ஆயினும் 2026 தேர்தலில் விஜய் தொடங்கி இருக்கும் கட்சியை ஒரு சிறப்பான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை அரசியல் விமர்சகர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

கவனத்தை ஈர்த்த கார் பந்தயம்!



தமிழக இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு துறை அமைச்சராக திரு. உதயநிதி அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிறகு,

இந்தியாவின் விளையாட்டுத் தலைநகராக தமிழ்நாட்டை மாற்றுவதற்கு அரசு முழு வீச்சில் செயல்பட்டு வருகிறார். இதற்கு சான்றாக ஃபார்முலா 4 கார் பந்தயம் சென்னையில் தொடங்கி உள்ளது. ஆம்..... தெற்காசியாவிலேயே முதன்முறையாக சென்னையில் இரவு நேர ஃபார்முலா 4 மற்றும் இந்தியன் ரேஸிங் லீக் கார் பந்தயத்தை விளையாட்டு மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின் கொடியசைத்து தொடங்கி வைத்தார்.

முதல் நாள் பந்தயம் நடத்துவதற்கான வழித்தடத்தையும் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்யும் வகையில் சர்வதேச மோட்டார் கூட்டமைப்பு ஆய்வு செய்து சான்றிதழ் வழங்க கால தாமதமானது. இதனால் பந்தயம் தொடங்கவும் தாமதம் ஏற்பட்டது. கார் பந்தயத்தைக் காண மக்கள் ஆர்வத்துடன் வருகை தந்திருந்த சூழலில், கால தாமதத்தைக் கடப்பதற்கு கார்களை வைத்து சாகச நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன. இதனை மக்கள் வியப்புடன் கண்டுகொள்கிறார்கள்.

இதனிடையே, கார் பந்தயத்திற்கான சாலையில் அனைத்து தடுப்புகளையும் தாண்டி நாய் உள்ளே நுழைய பார்வையாளர்கள் உற்சாக கோஷமிட்டனர். இறுதியில் எஃப்.ஐ.ஏ சான்று கிடைத்து நீண்டநேர காத்திருப்புக்குப் பின்னர் ஃபார்முலா 4 கார் பந்தயம் தொடங்கியது. பந்தயத்தில் ஏற்பட்ட கால தாமதம் காரணமாக முதல் நாள் பயிற்சி போட்டிகள் மட்டுமே நடைபெற்றன. பயிற்சி சுற்றில் கார்கள் சீறிப்பாய்ந்தன...2 நாட்கள் பந்தயத்திற்காக சுமார் மூன்றரை கிலோ மீட்டர் சுற்றளவில் தீவுத்திடல், போர் நினைவுச்சின்னம், நேப்பியர் பாலம், சுவாமி சிவானந்தா சாலை, அண்ணாசாலையில் பந்தய தடம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.....இரண்டாவது நாள் ஃபார்முலா 4 மற்றும் இந்தியன் ரேஸிங் லீக் தகுதிச்சுற்று, பிரதான போட்டிகள் நடைபெற்று அதற்கான முடிவுகள் அறிவிக்கப்பட உள்ளன. மழை, நீதிமன்றத்தில் தாக்கலான வழக்குகள் என பல்வேறு பல்வேறு தடைகளைத் தாண்டி தொடங்கியுள்ள ஃபார்முலா 4 கார் பந்தயம், வெற்றிகரமாக முடிந்தது.

ஃபார்முலா 4 கார் இந்தியன் சாம்பியன்ஷிப் பந்தயம் தனி நபராகவும், இந்தியன் ரேசிங் லீக் அணியாகவும் நடத்தப்படுகிறது. ஃபார்முலா 4 பந்தயத்தில் சென்னை டர்போ ரைடர்ஸ், கோவா ஏசஸ் ஜேஜ் ரேசிங், ஸ்பீடு டெமான்ஸ் டெல்லி, பெங்களூரு ஸ்டெஸ்டர்ஸ், ஷ்ராச்சி ராஹ் பெங்கால் டைகர்ஸ், ஹைதராபாத் பிளாக்பேர்ட்ஸ், அகமதாபாத் ரேசர்ஸ், காட்ஸ்பீடு கொச்சி ஆகிய 8 அணிகள் கலந்து கொள்கின்றன. ஒரு அணிக்கு 2 வீரர்கள் வீதம் 16 பேர் கலந்து கொள்கிறார்கள். ஒவ்வொரு அணியிலும் 2 கார்கள் பயன்படுத்தப்படும்.

இந்தியன் ரேசிங் லீக் பந்தயத்தில் (ஐஆர்எல்) 6 அணிகள் கலந்து கொள்கின்றன. ஒரு அணியில் 4 பேர் இடம் பெறுவார்கள். அந்த வகையில் 18 வீரர்கள், 6 வீராங்கனைகள் என மொத்தம் 24 பேர் கலந்து கொள்கிறார்கள். ஒவ்வொரு அணியும் 2 கார்கள் வீதம் 12 கார்களை பயன்படுத்தும்.

சென்னை டர்போ அணியில் இந்திய வீரர்களான சந்தீப் குமார், முகமது ரியான், இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஜான் லான்கேஸ்டர், வெளிநாட்டைச் சேர்ந்த வீராங்கனை எமிலி இடம் பெற்றுள்ளனர். போர்ச்சுகல், செக் குடியரசு, பெல்ஜியம், டென்மார்க், சுவீட்சர்லாந்து, ஸ்பெயின், மலேசியா, ஆஸ்திரேலியா ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்த வீரர்களும், வீராங்கனைகளும் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

இந்த போட்டியின் முதல் சுற்று கடந்த 24 மற்றும் 25ம் தேதிகளில் சென்னையை அடுத்த இருங்காட்டு கோட்டையில் நடைபெற்றது. தற்போது சென்னையில் நடைபெற்றது 2வது சுற்று போட்டியாகும். 3வது சுற்று போட்டி கோவையில் வரும் 13 முதல் 15ம் தேதி வரை நடைபெறுகிறது. 4வது மற்றும் 5வது சுற்றுகள் அக்டோபர், நவம்பரில் கோவா, கொல்கத்தாவில் நடத்தப்படுகிறது.

பூமிக்கு திரும்பும் ஸ்டார் ஸைனர் சுனிதா வில்லியம்ஸ் நீண்டநேரம்?

இந்திய வம்சாவளியை சேர்ந்த அமெரிக்க விண்வெளி வீராங்கனை சுனிதா வில்லியம்ஸ், மற்றும் புட்ச் வில்மோர் கடந்த ஜூன் 5 ஆம் தேதி ஸ்டார் ஸைனர் விண்கலம் மூலம் சர்வதேச விண்வெளி மையத்திற்கு சென்றனர். அங்கு அவர்கள் ஆய்வு பணிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

சுனிதா மற்றும் புட்ச் ஆகியோர் ஆய்வு பணிகளை முடித்துக் கொண்டு எட்டு நாட்களில் பூமிக்கு திரும்ப திட்டமிடப்பட்டு இருந்தது. ஆனால், ஸ்டார் ஸைனர் விண்கலத்தில் ஏற்பட்ட தொழில்நுட்ப கோளாறு காரணமாக இருவரும் பூமிக்குத் திரும்புவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டது.

இதன் காரணமாகக் கடந்த 80 நாட்களாக சுனிதா வில்லியம்ஸ், புட்ச் வில்மோர் இருவரும் சர்வதேச விண்வெளி மையத்தில் சிக்கியுள்ளனர். இருவரையும் பூமிக்கு அழைத்த வர இருந்த ஸ்டார் ஸைனர் விண்கலம் தற்போது இவர்கள் இன்றி வரும் செப்டம்பர் 6 ஆம் தேதி மாலை 6.04 மணிக்குப் பூமியை நோக்கிய பயணத்தைத்

தொடங்கும் ஸ்டார் ஸைனர் விண்கலம் என்று சுமார் 6 மணி நேரம் பயணித்து விண்கலம் மறுநாள் 12.03 மணிக்கு பூமியை அடையும் என்று நாசா அறிவித்துள்ளது.

பூமிக்குத் திரும்ப உள்ள ஸ்டார் ஸைனர் விண்கலத்திலேயே ஏன் இவர்கள் இருவரையும் அழைத்து வர வில்லை என்று நாசா விளக்கம் ஒன்றையும் அளித்துள்ளது. அதாவது, இதுபோன்ற பயணத்தின்போது விண்கலம் வெடித்து உயிரிழந்த இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த விண்வெளி வீரர் கல்பனா சாவ்லாவின் மரணமே தற்போது சுனிதா வில்லியம்ஸ் மற்றும் புட்ச் வில்மோர் ஆகியோரை பழுதுபட்ட விண்கலத்தில் அழைத்து வர வேண்டாம் என்ற முடிவை நாசா எடுக்க காரணமாக அமைத்துள்ளது.

இதனாலேயே இன்னும் 8 மாதங்கள் கழித்து அடுத்த வருடம் பிப்ரவரியில் இருவரையும் பூமிக்கு அழைத்து வரும் முடிவுக்கு நாசாவை தள்ளியுள்ளது. கடந்த காலங்களில் நாங்கள் தவறு செய்துள்ளோம் என்ற நாசாவைச் சேர்ந்த பில் நெல்சனின் கூற்று இதை உறுதிப்படுத்துகிறது. கடந்த 2003 ஆம் ஆண்டு நாசா சார்பில் விண்வெளி ஆராய்ச்சி பயணத்தை முடித்துக்கொண்டு திரும்பும் போது விண்கலம் வெடித்து சிதறியதில் இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த கல்பனா சாவ்லா உள்ளிட்ட 7 பேர் உயிரிழந்தது குறிப்பிடத்தக்கது!





கொழுப்பில் நல்ல கொழுப்பு சேர்வது நல்லது!

கொலஸ்டிரோல் எனப்படும் கொழுப்பு என்பது ஒரு வேதிக்கூட்டுப் பொருள். இது இயற்கையாக நமது உடலில் உருவாக்கப்படுகிறது. நமது உடலுக்குத் தேவையான கொலஸ்டிரோலில் 80 வீதமானதை கல்லீரல் உற்பத்தி செய்து விடுகிறது. மீதம் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து எடுக்கப்படுகிறது. கொலஸ்டிரோல் நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதது. ஆயினும் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் அதிகரிக்கும் போது தீங்கை ஏற்படுத்துகின்றது.

கொழுப்புகள், L.D.L குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரத கொலஸ்டிரோல் (Low Density Lipo Proteins)

V.L.D.L மிகக் குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதக் கொலஸ்டிரோல் (Very Low Density Lipo Proteins)

H.D.L மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புரதக் கொலஸ்டிரோல் (High Density Lipo Proteins) என்று நான்கு வகை யாக அறியப்படுகிறது.

H.D.L (மிக அடர்த்திப் புரதக் கொலஸ்டிரோல்) இது குருதியில் நல்ல கொலஸ்டிரோல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் செறிவு குருதியில் அதிகரிக்கும் போது இரத்தக் குழாய்களில் படிந்துள்ள தீங்கிழைக்கும் கொலஸ்டிரோல் படிவுகள் அகற்றப்பட்டு இரத்தக் குழாய்களின் அடைப்பு நீங்குகின்றது.

அத்துடன் இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கின்றது. H.D.L இன் அளவு குருதியில் கூடுவது மிகவும் நன்மை பயக்கும் என்பது ஆய்வுகளின் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இதனை உற்பத்தி செய்யும் கல்லீரலை தூண்டக்கூடிய உணவு, மருந்து பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் குருதியில் H.D.L இன் செறிவை அதிகரிக்கலாம்.

*சீரான உடற்பயிற்சி செய்தல்.

*உடற்பருமனைக் குறைத்து சீரான எடையைப் பேணுவது. உணவில் காய்கறி, பழவகை, நார்ச்சத்து உணவுகளை அதிகளவு எடுத்தல்.

நமது கல்லீரனால் உற்பத்தி செய்து விட முடியாத.... கொழுப்பு வகைகளை ஒமேகா மீன் உணவுகளில் இருந்தும், ஒமேகா ரூ சோளம் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா பீன்ஸ் மற்றும் விதைகள், பருப்புக்களில் இருந்தும் பெறலாம். இவற்றை உணவில் அளவுடன் சேர்த்தல். கீரை போன்ற உணவு வகைகளையும் எடுத்தல் வேண்டும். நமக்கு நாமே சில உணவு கட்டுப்பாடுகளை வைத்துக் கொண்டால் ஓரளவுக்கு வியாதி நம்மை முழுமையாக வியாபிக்காமல் தடுக்கலாம்.

- ஆணைமலை முத்தரசன்



கொண்ணைப் பூவின் மருத்துவ குணங்கள்!

தங்க நிற மலர்களை உடைய கொன்றை, மங்கலகரமான மரமாகும். திருத்துறையூர், திருப்பந்தணைநல்லூர், திரு அச்சிறுப்பாக்கம், திருக்கோவிலூர் முதலிய பதினைந்துக்கும் மேற்பட்ட திருக்கோயில்களில் தல விருட்சமாக விளங்குகிறது. வன்னிக்கு அடுத்தபடியாக அதிகமான திருக்கோயிலில் தல மரமாக இது திகழ்கிறது. கொன்றை மரம் சமஸ்கிருத மொழியில் குண்டலினி என அழைக்கப்படுகிறது. தங்க நிற மலர்களில் சுருண்டு இருக்கும் மகரந்த தாள்கள் பாம்பாக உருவம் உள்ள குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடம் என்று கருதப்படுகிறது. கோடை மாதம் முழுவதும் மரத்தில் கொத்து கொத்தாக மஞ்சள் வண்ணத்தில் பூத்திருக்கும் கொன்றை மலர்கள் பார்க்கப் பார்க்க அழகாகக் காட்சி தரும். இதற்கு சித்திரைக் கனிப்பூ என்ற பெயரும் உண்டு.

இதன் வேர், பட்டை, இலைகள், விதைகள் மருத்துவ குணம் கொண்டவை. பழம் பழுத்து வர விதைகள் ஒன்றை விட்டு ஒன்றாகப் பிரிந்து விடும். கொன்றை சரும வியாதிகள், உடல் பருமன், கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பு மற்றும் குஷ்டம் போன்ற வியாதிகளுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. கொன்றை இலையை அரைத்து படர்தாமரைக்கு பூசலாம்.

கொன்றை இலை கொழுந்திலிருந்து பிழிந்த சாற்றில் 150 மில்லி கிராம் எடுத்து

சர்க்கரையுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள வயிற்றில் உள்ள கிருமி மற்றும் திமிர்பூச்சி மலத்துடன் வெளியேறும். கொழுந்து இலைகளுடன் 10 கிராம் மோர் சேர்த்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டு வர உடல் பருமன் குறையும். இதேபோல் பூவுடன் மோர் சேர்த்து உட்கொள்ள வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும். கொன்றைப் பூவுடன் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து குளிக்க தேமல், சொறி, கரப்பான் நீங்கும். இதன் பூவை குடிநீரில் சேர்த்து குடிக்க, வயிற்று வலி, குடல் நோய்கள் நீங்கும்.

பாலுடன் இதன் பூவை கலந்து காய்ச்சி உண்ண, உள் உறுப்புகளை வலிமைப்படுத்தும். மெலிந்தவர்களுக்கு நல்ல பலன் தரும். ஃபங்கஸ் எனப்படும் நுண்ணுயிர்களுக்கு கொன்றை மர வேர் எதிரி. வேர் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் பால், மூட்டு வலி ஆர்த்தரைடஸ், சோரியாஸிஸ்க்கும் நல்ல மருந்து. சரும அரிப்பு, நமைச்சல் இவற்றைப் போக்கும்

சரக்கொன்றை பூவை நல்லெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி இரண்டு சொட்டுகள் காதில் விட்டு வர காது நோய்கள் குணமாகும். தேமல், சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் கார்போக அரிசியுடன் கொன்றை பூவை சேர்த்து அரைத்து பூசி வந்தால் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

ஆசையே ஆணீவேர்!

நீங்கள் நீங்களாக இருப்பீர்கள்.

கொடுப்பவர்களுக்கு எப்படியோ ஆனால் பெறுபவர்களுக்கே அதன் உண்மை நிலை தெரியும்.

அன்பாகினும், அது பொருளாகினும்.

ஒருவருக்குள் எத்தனை முகங்கள் இருந்துட்டு போகட்டும் அது நமக்கு கவலை இல்லை.

நாம் ஒருவரை பார்த்து சிரிக்கும் போது ஒரு முகங்களோடு இருப்போம். மண் போல் மனதை மாற்றி விடுங்கள்.

நல்ல சிந்தனைகளை முளைக்க விடுங்கள்... கெட்ட சிந்தனைகளை மக்கச் செய்து விடுங்கள்.

"திறமைக்கு முகம் தேவையில்லை" குயில்கள் சொல்கிறது.

"எத்தனை நாள் வாழ்கிறோம் என்பதை விட எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதே முக்கியம்" மலர்கள் சொல்கிறது

"பின்னடைவு வந்தாலும் முயற்சியால் முன்னுக்கு வா" கடலின் அலைகள் சொல்கிறது. வாழ்க்கையைப் பற்றி யார் சொல்லிக்கொடுத்தாலும் அவ்வளவாக புரியாது.

வாழ்க்கையே சொல்லிக்கொடுக்கும் அப்போதுதான் தெளிவாகப் புரியும்.

செல்வம் சேர்ப்பதில் வெற்றி அடைபவர்கள். அதை அனுபவிப்பதில் தோற்றுப் போகிறார்கள்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி என்பது படிக்கட்டு போலத் தான், முயற்சித்தால் ஏற்றம் இல்லையேல் இறக்கம்.

பொறுப்புகள் எல்லாம் தலைக்கு ஏறிவிட்டால், ஆடம்பரம் ஆசைகள் அனைத்தும் தானாக கீழே இறங்கி விடும்.

கழுக்குளுடன் பறக்க வேண்டும் என்றால். வாத்துக்களுடன் நீந்துவதை நிறுத்த வேண்டும்.

அவரவர் இடத்தில், அவரவர் நிலையில், அவரவர் பார்வையில், அவரவர் கருத்து. அவரவர்க்கு சரியே.

ஒரு மரத்தில் பூத்த பூக்களின் மணங்களில் பேதமில்லை. ஆனால் ஒரு தாயின் வயிற்றில்

பிறந்த குழந்தைகளின் குணங்கள் வேறுபடுகிறது.

காரணம் அதன் ஆணீவேர் ஆசை என்பதை உணர வேண்டும்.

இலை மீது எவ்வளவு மழை பெய்தாலும் ஒரு சொட்டு நீரைக் கூட வேரின் உதவி இல்லாமல் குடிக்க முடியாது.

அதுபோலவே எத்தனை கடவுளை தரிசித்து வந்தாலும் பெத்தவங்களை வணங்காமல் புண்ணியம் சேராது.

பெற்றோர்களைக் காக்காமல், அவர்களின் தேவைக்கான செலவு செய்யாமல் சேமிக்கும் பணம், ஓட்டைக் குடத்தில் தண்ணீர் ஊற்றுவது போல தங்காமல் சென்றுவிடும்.

ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உண்மையாக நிராகரியுங்கள் உறுதியாக அப்போதுதான்

செய்யும் செயலே தகுதியும் தரமும் சொல்லும்!

உங்கள் குறைகளை நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டால் அவைகளை உங்களுக்கு எதிராக யாரும் பயன்படுத்த முடியாது.

உயிரோடு புதைக்கப்பட்டாலும் போராடி வீறு கொண்டெழுவேன் விதை யாரிடத்தில் சுயநலம் மற்றும் நான் என்கின்ற அகங்காரம் என்பது சிறிதும் இல்லையோ, அவரிடத்தில் கடவுள் இறங்கி முழுவதும் ஆட்கொண்டு விடுகிறார்.

ஆனால் சிறிதளவு சுயநலம் மற்றும் அகங்காரம் இருந்தாலும் அவரிடத்தில் கடவுள் நுழைவதில்லை.

மனிதர்கள் தங்களை உணராமல் கடவுளே இல்லை என்கிறார்கள். தான் என்ற எண்ணத்தை கைவிட்டு தன் ஆன்மாவை உணர்ந்தால் தன்னில் இறைவனையும் இறைவனில் தன்னையும் உணரலாம். ஒவ்வொரு நாளும் மனதைக்கழுவி துடைத்துக் கொண்டே இருங்கள், மனம் முழுமையாக ஓய்ந்து இருக்கட்டும் எதையும் ஏற்கும் நிலையில் இருக்கட்டும். வாழ்க்கை கடினம் அல்ல வாழ்வதும் கடினம் அல்ல, நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களைச் சமாளிப்பது தான் மிகவும் கடினம். சொல்ல முடியாத சோகங்களும், மறக்க முடியாத



நினைவுகளும் இங்கு ஒவ்வொரு மனிதர்கள் மனதிலும் உண்டு. யாரும் மறந்து வாழ்வதில்லை, மறைத்துத் தான் வாழ்கிறோம் புன்னகையால்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் இரட்டைக் கதைகளோடு வாழ்கின்றான். ஒன்று அவன் வாழும் கதை, மற்றொன்று அவன் வாழ ஆசைப்பட்ட கதை. உலகில் ஒருவனுக்கு கிடைக்கும் உயர்ந்த வரம், திருப்தியான மனம் தான், ஒரே பொருள் தான் இருவேறு பெயர்களில், நாணயம் சில்லறை. நம் தகுதியும் தரமும் நம் நடத்தையை வைத்தே தீர்மானிக்கப்படும்.

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

பத்தாம் 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



அறிஞருக்கு சிறுமி சொல்லித் தந்த பாடம்!

யாரும் யாரையும் விட உயர்ந்தவரும் இல்லை தாழ்ந்தவரும் இல்லை. உலகப் புகழ் பெற்ற ரஷ்ய எழுத்தாளர் லியோ டால்ஸ்டாய்.

அவர் ஒருநாள் பூங்காவில் அமர்ந்திருந்தார். அப்போது அங்கு ஒரு சிறுமி பந்துடன் வந்தாள்.

டால்ஸ்டாய் அருகே வந்து, அவரைப் பார்த்து "என்னோடு விளையாட வ்றீங்களா..?: என்று கேட்டாள். அவரும் ஒப்புக் கொண்டு அந்தச் சிறுமியுடன் சிறிது நேரம் விளையாடினார். மாலை நெருங்கவே, அந்தச் சிறுமி டால்ஸ்டாயிடம், "நான் போய் வருகிறேன்" என்று கூறிவிட்டுக் கிளம்பினாள்.

அதைக் கேட்ட டால்ஸ்டாய், "உன் அம்மாவிடம் சொல்லு, நான் டால்ஸ்டாயுடன் விளையாடினேன் என்று" என்றார். அதற்கு அந்தச் சிறுமி, "நீங்களும் உங்கள் அம்மாவிடம் சொல்லுங்கள், நான் ஷர்மிஸ்டாவுடன் விளையாடினேன் என்று" என்றாள். உலகப் புகழ்பெற்ற தன்னை, அவள் தனக்கு இணையாக நினைத்ததை எண்ணி, தன் கர்வத்துக்காக அவர் வெட்கப்பட்டார்.

ஆம்... யாரும் யாரைவிடவும், உயர்ந்தவரென்றோ! தாழ்ந்தவரென்றோ! மதிப்புமிக்கவரென்றோ! அறிவானவரென்றோ! அழகானவரென்றோ! நிறமானவரென்றோ! படித்தவரென்றோ! பணக்காரரென்றோ! ஏழையென்றோ!

நீங்கள் உங்களையும், நீங்கள் மற்றவரையும் நினைத்துவிடாதீர்கள். இப்புவிப் பந்தில் ஒவ்வொரு மனிதரும் ஏதோவோரு சிறப்புக்கு உரியவர்கள்தான்.

வான்குருவியின் கூடு வல்லரக்கு, தொல்கரையான், தேன், சிலம்பி, யாவருக்கும் செய்யரிதாலால் யாம் பெரிதும் வல்லோமேயென்று வல்லமை பேச வேண்டாம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்று எளிதாமே!

இச்சமூகத்தால் பல்வேறு விதங்களில் ஒடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு மனிதரும், இச்சமூகத்தில் பெரிதாய் மதிக்கப்படாத ஏழைகள், படிக்காத பாமரர்கள், ஆங்கிலம் தெரியாதாய்மொழி இயல்புடையவர்கள், மற்றவரால் கவரப்படாத, மற்றவரின் கண்களை வசீகரித்து சுண்டி இழுக்காத, கருத்தநிற மேனியை கொண்டவர்கள், எடுப்பாய் மினுக்காய் வனப்பாய் உடலமைப்பில்லாதவர்கள், வெட்ட வெளியில், உச்சி வெயிலில் வேர்வை சொட்ட நிலத்தில் உழைத்து களைப்பவர்கள் (ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள்) யாவருக்கும், உங்களைப்போலவே! சுயமரியாதை, கோபம், உடல் வலி, மகிழ்ச்சி, பசி, உறக்கம், பிரிவின் வலி, சுடுசொல்லின் வலி, இழிசொல்லின் வலி, புறக்கணிப்பின் வலி போன்ற தனிமனித உணர்ச்சிகள் அத்தனையும் அனைவருக்கும் உண்டு. மேற்குறிப்பிட்ட இவர்களை நேசிக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. சொல்லால், பார்வையால், செயலால், புறக்கணிப்பால், நம்பிக்கை துரோகத்தால், ஏனாச்சிரிப்பால் நெட்டித்தள்ளி வதைசெய்து விடாதீர்கள்!

உலக அமைதிக்கு முதலில் நம்முடைய தன்முனைப்பு என்ற ஈகோவை (ego) கைவிடவேண்டும். ஈகோவால் உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை தோன்றிவிடுகிறது. எல்லா அமைதி கெடலுக்கும் ஈகோவும், பிறரிடமிருந்து எதிர்பார்த்தலுமே காரணமாயுள்ளது.

கல்வி என்பது பெருமைக்காக தேடிப் பெறுவது அல்ல.. பெற்றதை கொண்டு பெருமைதேடிக்கொள்வதாகும்.

நிம்மதியை நீங்கள் வேண்டினால் புகழை வேண்டாதீர்கள்.

அன்பு வாழ்க்கைக்கு மிக மிக அவசியமானது அதுவும் அளவோட இருக்கணும் இல்லை என்றால் அதுவும் நஞ்சு தான்.

உலகம் சுற்றுங்கள். பயணங்கள் சில நேரங்களில் நமது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் மாற்றும் வல்லமை படைத்தவை. இந்த உலக வாழ்விலே நாமெல்லாம் ஒரு பயணியே என்பதை நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பாடங்கள் தராத படிப்பினையை பயணங்கள் தந்துவிடும். பயணியுங்கள்.

வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது இதுவரை நீங்கள் போகாத இடத்திற்கு சென்று வாருங்கள்.

மனம் இயற்கையோடு இணைத் திருக்கும் நேரத்தில்தான் புதிய சிந்தனைகள் பிறக்கும். பல்வேறு இடங்களைப் பார்த்து வரும்போதே நமது மனமும் உடலும் வலுப்பெற ஆரம்பிக்கும். அதன் பின்னர் உங்கள் வேலையைத் தொடங்கினால் நிச்சயமாக முன்பைவிட மிக அதிக வேகமோடும் ஆர்வத்தோடும் செய்ய ஆரம்பிப்பீர்கள். சாதாரண வேலைகளைக் கூட சிறப்பாகவும் அழகியலோடும் செய்து முடிப்பீர்கள். பயணங்கள் நமக்குள் அப்படி ஒரு அழகிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நமது முன்னோர்கள் பலரும் வாழ்நாளில் பல நாட்கள் பயணத்திலேயே கழித்துள்ளார்கள். அன்றெல்லாம் வீடுகளின் வெளியே திண்ணைகள் இருந்தன. சாவடிகளும் சத்திரங்களும் ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் இருந்தன. வெளியூரில் இருந்து வந்தவர்கள் தங்கிச் சென்றனர்.

வீடுகளின் திண்ணை மாடக் குழிகளில் வந்து படுப்பவர்களுக்கும் உணவும் தண்ணீரும் இருந்தன. சாவடிகளில் யாரேனும் தங்கி உள்ளார்களா என்று கவனித்து அவர்களின் பசியினைப் போக்க உணவு வழங்கி விருந்தோம்பல் பாராட்டி வந்தனர் நம் முன்னோர்கள். வரும் பயணிகளிடம் அவர்களின் ஊரைப் பற்றி விசாரித்து உலக நடப்புகளை தெரிந்து வைத்து இருந்தனர். சென்றிடுவீர் எட்டுத் திக்கும் கலைச் செல்வங்கள் யாவையும் கொணர்ந்திங்கு சேர்ப்பீர் என்பார் மகாகவி பாரதி. இந்த உலகை நாம் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் நாம் பயணப்பட வேண்டும். பல்வேறு கலாச்சாரங்களும் மனிதர்களும் நிரம்பிய இந்த உலகம் எத்தனை அழகானது என்பதை பயணங்கள் நமக்கு கற்றுக் கொடுக்கும்.



பாடங்களைச் சொல்லும் பயணங்கள்!

நாம் பாடங்களிலும், வரை படங்களிலும் காணாத புதிய அனுபவங்களை நமக்கு பயணங்கள் அள்ளித் தரும். மனதிலே உள்ள கவலைகள் நீங்கவும், புதிய உற்சாகம் கொண்டு இயங்கவும் பயணங்கள் அவசியம் ஆகிறது. உங்களைப் புதிப்பித்துக் கொள்ள பயணியுங்கள்.

பயணம் என்பதை நாம் எங்கோ ஓர் ஊருக்கோ சுற்றுலா தலங்களுக்கோ செல்வதாக மட்டுமே நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அலுவலகத்திற்கோ அல்லது கடை வீதிகளுக்கோ சாதாரணமாக நாம் செய்யும் பயணங்கள் கூட நமக்கு நிச்சயமாக பாடங்களைத் தரும். நம்மை அறியாமல் நமக்கு நம்மையே அறிமுகம் செய்யும் வேலையை இந்த அழகிய பயணங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும். நாம் அந்த நேரத்தில் சந்திக்கும் மனிதர்கள் நமக்கு வாழ்வியலையும் சில ஒழுக்கங்களையும் சொல்லிக் கொடுத்து விடுவார்கள். இந்த எளிய மக்கள்தான் நமக்கு வாழ்வைக் கற்றுக்கொடுக்கும் ஆசான்கள்.

சுமந்தவளை நம் தோள்களில் சுமக்காவிட்டாலும், இ த ய த் தி லா வது நினைத்திருப்போம் நன்றியுள்ளவராம்..என்றும். வாழ்வில் வெற்றி அடைய எந்த செயலிலும் மன உறுதியுடன் செயல்பட வேண்டும். மன உறுதிக்கு எதிரியாக இருப்பது பயம் தான். மனம் உறுதி பெறும் போது பயம் நம்மிடமிருந்து பறந்து ஓடி விடும்.

பிறர் நம் மீது வைக்கும் மதிப்பு என்பது, விலை மதிக்க முடியாதது. அதைக் கேட்டு வாங்க முடியாது. நாம் பிறரிடம் நடந்து கொள்வதில் இருந்து, நமக்கான மரியாதை கிடைக்கிறது.

- ஏ.கே.முருகானந்தம்



பல வழிகள் இருந்தாலும் நேர்வழியே சிறந்தது!

நேர்மையே வழியாக இருக்க வேண்டும்.

அது அது அது அதுவாய் இருப்பதே. தனித்துவத்தின் அழகு.

என்னைப் பற்றிய பிறரது எண்ணம் அவர்களின் பிரச்சினை என்னுடையது அல்ல.

தொலைவில் இருக்கும்வரை நாயும், நரியும் ஒன்றாகத்தான் தெரியும். அருகில் இருந்தால் மட்டுமே நாயின் நல்ல எண்ணமும், நரியின் தந்திர குணமும் புரியும்.

காலம் காட்டிக் கொடுக்கும் வரை சிலர் தங்கள் முகமூடியைக் கழட்டுவது இல்லை.

தானாக சாத்தும் கதவைத் தட்டுங்கள் தப்பில்லை. ஆனால் தெரிந்தே சாத்தும் கதவை மீண்டும் தட்டாதீர்கள் அது அவமானம்.

தேடியது கிடைக்கவில்லை என்பதை விட, தேவையானதை நீங்கள் தேடவில்லை என்பதே உண்மை.

நமது கண்கள் சரியாக இருந்தால் இந்த உலகத்தை நமக்குப் பிடிக்கும்.

நமது நாக்கு சரியாக இருந்தால் இந்த உலகத்துக்கு நம்மைப் பிடிக்கும். தவறவிட்டதை திரும்பப் பெற முடியாது அது வாய்ப்பு ஆக இருந்தாலும் சரி

வாழ்க்கையாக இருந்தாலும் சரி.

பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளுங்கள். பிரச்சனைகளை சந்திக்க வேண்டிய சூழ்நிலையே வரக்கூடாது என்று நினைத்தால், நீங்கள் நிற்கும் இடத்தில் இருந்து ஒரு அடி கூட உங்களால் முன்னேற முடியாது.

நீங்கள் ஒரு பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணமுடியாத போது, அனேகமாக அது தீர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சனையாக இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய "உண்மை" யாக இருக்கும்.

நிதானமாகச் செயல்படுங்கள்.

ஒருவருக்கு ஆறுதல் சொல்லிவிட்டு அதை ஊருக்கெல்லாம் தம்பட்டம் அடிப்பதில் வேறென்ன துரோகம் இருக்கிறது.

சவால்களும் தடைகளும் பல வந்தாலும் குறிக்கோளை அடைவதில் மட்டுமே உறுதியாய் இருங்கள். தவறான காரியங்களை ஒரு போதும் செய்யக்கூடாது.

ஒரு இலக்கை நோக்கி செல்ல பலவழிகள் இருந்தாலும் நேர்மையான வழியே மிகச்சிறந்த வழி என்பதுடன் அது மட்டுமே வழியாக இருக்க வேண்டும்.

செயல் புரியாத மனிதனுக்கு தெய்வம் ஒருபோதும் உதவி செய்யாது.

முகங்களும் முகமூடிகளும்

இன்றைய உலகில் மனிதர்களின் வெளித்தோற்றம் புறத்தோற்றத்தை மறைத்து வைக்கிறது முகத்தில் ஒரு பாவமும் இதயத்தில் வேறு எண்ணமும் உள்ள மனிதர்கள் தான் அதிகமாக வாழ்கிறார்கள்.

வழிதவறிய பறவைகள்தான், புதிய காடுகளைக் கண்டறிகின்றன.

உங்களுக்காகவும் கொஞ்சம் வாழுங்கள். எல்லோரையும் எல்லாக் காலத்திலும் திருப்திப் படுத்த முடியாது. எப்பொழுதும் அடுத்தவர்களின் எதிர் பார்ப்புகளுக்கு மட்டுமே வாழாதீர்கள்.

பெரும் சாதனைகள் செய்வதற்கு மூன்று நிலைகளைக் கடந்தாக வேண்டும் அவை ஏளனம், எதிர்ப்பு, அங்கீகாரம்.

சுயநலத்தைப் பெரிதாக எண்ணாமல் சமுதாய நலனுக்காக செயல்படுபவனின் சொல், செயல் எல்லாமே புண்ணிய கர்மத்தான்.

காலால் மிதித்த தன்னை கையால் எடுக்க வைக்கும் பெருமை கொண்ட முள்ளைப் போல உன்னை தவறாக புரிந்து தாழ்த்திப் பேசுபவர்கள்,



புகழ்ந்து பேசும் வரை உன் மொளைய அமைதியை வடிவமைத்துக் கொள்.

"நல்லா இரு" என்ற ஒரு வாழ்த்தை மட்டும் நம்மைப் புரியாதவர்களிடமும், ஏமாற்றியவர்களிடமும் கொடுத்துச் செல்வோம்.

பலம் பொருந்தியவனின் பலத்தைக் குறைப்பதால் பலவீனனை பயில்வானாக்க முடியாது.

இன்றைய உலகில் முகங்களை ரசிக்கப்படுவார்களெவிட முகமூடிகளை ரசிக்கப்படுபவர்கள் தான் அதிகம். சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் நல்லவர்களைக் கெட்டவர்களாக்கி கெட்டவர்களை உத்தமர்களாக்கி நிற்க வைத்து விடும்.

ஆனால் உண்மை ஒருநாள் உலகறிய வெளிவந்தே தீரும். அப்போது யார் யார் எப்படி என்று தெரிய வரும்.

தான்' என்னும் முனைப்பு மறைந்தால் நிம்மதி கிடைக்கும்.

பஞ்சில் பற்றும் நெருப்பை விட, வெறுப்பு விரைவாக பரவும். ஆயிரம் வீரர்களை வென்றவனை விட *மனதை வென்றவன் மேலானவன்.

எந்த சூழ்நிலையிலும் நம்மை மாற்றிக் கொள்ளக் கூடாது அதைப்போல எந்த சூழ்நிலையிலும் யாரையும் முழுமையாக நம்பி விடக்கூடாது. வாழ்க்கையின் பாடங்களை நாம் புத்தகத்தில் மட்டும் படிப்பதில்லை பலரோடு பழகுவதாலும் தெரிந்து கொள்கிறோம்.





நினைவாற்றலுக்கு சிறந்த சித்த மருத்துவ குறிப்புகள்!

மனிதர்களுக்கு எப்போது என்ன நோய் வரும் என்பதை யாரும் கணிக்க முடியாது. சமீப காலங்களாக ஞாபகமறதி என்பது முதியவர்களை மட்டுமல்ல இளையவர்களையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

திடீர் ஞாபக மறதி 'டோர்வே எபக்ட்' எனப்படும். நம் கண் முன்னால் ஒரு பொருள் இருந்தும் அவசர கதியில் அதைக் கவனிக்காமல் எங்கே வைத்தோம் என்று தேடுவது, கையில் கொண்டு செல்லும் பொருளை எங்காவது வைத்துவிட்டு, பிறகு அதைத் தேடுவது, ஏற்கனவே அறிமுகமான நபரைத் திடீரென பார்த்தவுடன் அவரது பெயர் நினைவுக்கு வராமல் சமாளிப்பது, போன்றவை இந்த திடீர் ஞாபக மறதியில் வந்துவிடும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் இருக்கும் மருத்துவ சிகிச்சை விட சித்த மருத்துவத்தில்தான் காணப்படும் எனிய வைத்தியமே சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது.

பிரமி நெய் 5 மி.லி. வீதம் காலை, இரவு சாப்பிடலாம். வல்லாரை மாத்திரை 2 காலை, இரவு எடுக்க வேண்டும்.

அமுக்கரா லேகியம் 2 கிராம் காலை, இரவு இருவேளை சாப்பிட வேண்டும்.

நெல்லிக்காய் லேகியம் 2 கிராம் காலை, இரவு இருவேளை சாப்பிட வேண்டும்.

சங்கு புஷ்ப மலர்களை 12 போட்டு குடிக்கலாம். இவை மூளை நரம்புகளுக்கு சிறந்த பலனைத் தரும்.

அக்கரகாரம் என்ற மூலிகை வேரிலிருந்து எடுக்கப்படும்.

'பைரிதரின்' நரம்பு களுக்கு உற்சாகத்தை தருகிறது. வல்லாரை, பிரமி கீரை, துளசி செடி இவைகளில் வகைக்கு இரண்டு இலைகளை எடுத்து இரவு முழுவதும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து காலையில் அதை குடித்து வர மூளைக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். ஞாபக சக்தி பெருகும்.

வெண்டைக்காய், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, புதினா, கேரட், திராட்சை, ஆப்பிள், பேரிச்சை, முட்டை, பசலைக்கீரை, பாதாம் பருப்பு, வால்நட், முருங்கைக்காய் போன்றவைகளை உணவில் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பொரி வகைப் பழங்கள், பூசணி விதைகள், பாதாம், வால்நட், வேர்க்கடலை இவைகளில் உள்ள விட்டமின் ஈ, விட்டமின் டி, ஒமேகா3, துத்தநாகம் போன்றவைகள் ஞாபகசக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன.

உடற்பயிற்சி, தியானம், பிரார்த்தனைகள் நல்லது.

- பி. முத்துராஜ்

எம்ஜிஆரின் மனிதாபிமானம்:

கே.ஆர்.விஜயா சொல்கிறார்!

ஓரே வானம் ஓரே பூமி படப்பிடிப்பிற்காக பாங்காக்க சென்றிருந்தோம். வெளிநாடு வந்திருக்கிறோம் என்பதால் இடைவிடாது படப்பிடிப்பு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஓய்வு ஒளிச்சல் இல்லாமல், நான் நடக்க வேண்டிய பகுதிகள் எல்லாம் எடுத்து முடித்து விட்டு எனக்கு ஒரு நாள் ஓய்வு கொடுத்தார்கள். மாலையில் பாங்காக்கைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு வரலாமே என்று உடன் சக கலைஞர்கள் சிலரையும் அழைத்துக் கொண்டு பாங்காக்கை சுற்றி பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். பெரும்பாலும் உடனிருந்தவர்களிடம் தமிழில் தான் பேசிக் கொண்டிருந்தோம், நாங்கள் தமிழில் பேசிக் கொண்டிருப்பதை ஒரு நபர் வெகு நேரமாக கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறார். நாங்கள் இந்தியாவில் இருந்து அதுவும் தமிழ்நாட்டிலிருந்து வந்தவர்கள் படப்பிடிப்பிற்காக வந்தவர்கள் என்பதையும் நன்றாக அவர் புரிந்து கொண்டார்.

சில நிமிடங்கள் எங்களைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தவர் எங்கள் அருகில் வந்தார். வந்தவர் வினவினார் நீங்கள் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களா? ஆமாம் ஆமோதித்து பதிலளித்தேன். நீங்கள் திரைப்படத்துறையைச் சார்ந்தவரா? மீண்டும் கேள்விக்க் கணையைத் தொடுத்தார். அதற்கும் ஆமாம் என்று பதிலளித்தேன். உங்கள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள உங்களைப் போன்ற திரைப்படக் கலைஞர் , நல்லவர் எம்.ஜி.ஆரைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவரைப் பழக்கமுண்டா அந்த நபர் ஆர்வமுடன் கேட்டார்.

ஆச்சரியம் விலகாமல் இப்படி அழுத்தம் திருத்தமாகக் கேட்கிறீர்களே நீங்கள் எம்.ஜி.ஆரின் நண்பரா என்று கேட்டேன். அவர் சர்வ சாதாரணமாக இல்லை என்று சொல்லிவிட்டார்.

சற்று குழப்பத்துடனேயே 'அவரைப் பற்றி துல்லியமாகக் கேட்கிறீர்களே எப்படி அவரைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டீர்கள்' என்று கேட்ட போது, 'ஒரு சிறந்த மனித உள்எததைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதில் தவறில்லையே' என்று அடக்கத்துடன் அவர் சொன்னதும், எங்கள் அனைவருக்குமே சொல்ல முடியாத மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. அவர் இப்படிச் சொன்னதும் அவர் இப்படிச் சொன்னதும் பின்னணியில் ஏதோ நிகழ்ச்சி நடந்திருப்பது மட்டும் எங்களுக்குத் தெரிந்தது.

அதைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தில் திரு. எம்.ஜி.ஆர் உங்களைக் கவர்ந்த காரணத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாமா? என்று கேட்டதும் ஆர்வத்துடன் சற்று பரவசத்துடன் அந்த நபர் பேசத் துவங்கினார்.

'எங்கள் ஊரில் எத்தனையோ மொழிப் படங்களின் படப்பிடிப்புகள் நடைபெறுகின்றன. சில சமயங்களில் பதினைந்து நாட்களின் படப்பிடிப்புகள் ஓரே சமயத்தில் கூட நடைபெற்றதுண்டு. அவர்களை எல்லாம் நாங்கள் தனியாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளவில்லை. அதற்கான சந்தர்ப்பமும் எங்களுக்கு வாய்த்ததில்லை. ஆனால் திரு.எம்.ஜி.ஆர் அவர்கள் தான் செய்த காரியத்தால் மனிதனை மனிதனாக மதிக்கத் தெரிந்த மாமனிதர் என்பதை நிரூபித்து விட்டார்' இப்படி ஆரம்பித்தார் அந்த மனிதர்.



அப்படி என்னதான் செய்திருப்பார் எம்.ஜி.ஆர் என்று அறியத் துடித்த வண்ணம் சொல்லுங்கள் என்று அவரை அவசரப்படுத்தினோம்... மேலும் தொடர்ந்தார். 'ஒரு முறை எம்.ஜி.ஆர் அவர்கள் எங்கள் நாட்டிற்கு தம் படப்பிடிப்பு குழுவினரோடு படப்பிடிப்பு நடத்த வந்திருந்தார். அவர் வந்த போது ஏராளமான சீனப் படங்களின் படப்பிடிப்பு நடைபெற்று வந்தன. திரு.எம்.ஜி.ஆர் அவர்கள் யாருக்கும் எந்த தொந்தரவும் தராத வகையில் தனது குழுவினரோடு தனது படப்பிடிப்பில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி வந்தார். வேறு ஒரு இடத்தில் ஒரு சீனப்படத்தின் சண்டைக் காட்சியை படமாக்குவதில் மும்மரமாக ஈடுபட்டிருந்தார்கள். ஹெலிகாப்டரில் நடக்கும் சண்டைக் காட்சி அது. அதில் கவனமாக ஈடுபட கவனமாக ஈடுபட்டிருந்தனர் குழுவினர். சிறிது நேரம் தான் ஆகியிருந்தது. எதிர்பாராமல் அந்த சம்பவம் நடந்து விட்டது. அந்த சீனப் படத்தில் ஹெலிகாப்டரில் நடத்துக் கொண்டிருந்த ஸ்டண்ட் நடிகர் நழுவு ஹெலிகாப்டரில் இருந்து விழுந்து அந்த இடத்திலேயே அவர் உயிர் பிரிந்து விட்டது.

விஷயத்தைக் கேள்விப் பட்ட உடனே தனது படப்பிடிப்பை நிறுத்தி விட்டு தனது குழுவினருடன் மரணமடைந்த அந்த சீன ஸ்டண்ட் நடிகரின் உடல் வைக்கப்பட்டிருந்த இடத்திற்கு மலர் வளையத்துடன் வந்து எம்.ஜி.ஆர் அஞ்சலி செலுத்தினார்.

வேறு எத்தனையோ படப்பிடிப்புகள் நடந்து கொண்டிருந்தன. ஆனால் எம்.ஜி.ஆர் அவர்கள் மட்டும் ஏராளமான பொருட் செலவையும் பொருட்படுத்தாமல் தமது படப்பிடிப்பு ரத்து செய்து விட்டு அஞ்சலி செலுத்த வந்தார் என்பது மிகச் சாதாரணமான விஷயமல்ல. இதை ஏன் மற்றவர்கள் செய்யவில்லை. யாரோ முகம் தெரியாத ஒருவருக்கு அஞ்சலி செலுத்த வந்தார் என்பது சாதாரணமான விஷயமல்லவே.

இது எம்.ஜி.ஆரின் மனிதாபிமானத்தை குறிப்பதன்றி வேறென்ன கண்களில் நீர்வழிய அந்த அன்பர் இதைச் சொன்னார். கேட்ட எங்கள் கண்களிலும் கண்ணீர் கசியத் தவறவில்லை'.

01/06/90, சினிமா எக்ஸ்பிரஸ்
தகவல்: திண்டுக்கல் டியூயன்



எதற்கும் ஒரு தீர்வு உண்டா!

ஒரு பெரிய கார் கம்பெனியில் ஒரு இளைஞன் வேலைக்கு சேர்ந்தான். படுசுட்டி மட்டுமல்ல புத்திசாலியும் கூட.. சில காலம் கழித்து அவன் தானே ஒரு காரை வடிவமைத்தான். அதை அவனின் மேலாளரிடம் காண்பித்தான்.

"அற்புதம்" என்றார் மேலாளர்... "இது போல் எந்த கம்பெனியும் தயாரிக்கவில்லை. உடனே காரை உருவாக்குவோம்" என்று அந்த கம்பெனி முதலாளியின் அனுமதியோடு காரை தயாரித்தனர்.

முதலாளிக்கு மிகுந்த சந்தோஷம்.. முதல் கார் கண்ணை கொள்ளை கொண்டது.. அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி.

காரை மார்க்கெட்டிங் பிரிவுக்கு எடுத்து செல்ல முற்படும் போது தான் தெரிந்தது காரின் உயரம் வாயிலின் உயரத்தைவிட ஒரு இன்ச் அதிகம்.. இளைஞன் சோர்ந்தான்.

தன்னையே நொந்து கொண்டான்.. ஆளாளுக்கு ஐடியா கொடுக்க ஆரம்பித்தனர்.. வாயிலின் மேற்பகுதியை உடைத்துவிட்டு காரை வெளியே எடுத்துவிடலாம்.

பின்னர் சரிசெய்யலாம் என்றார் மேலாளர்.

காரை கஷ்டப்பட்டு இதே வாயில் வழியே எடுத்து செல்லலாம். மேற்பகுதியில் கீறல்கள் ஆகும்.. அதை பெயிண்டிங் மூலம் சரிசெய்யலாம் என்றார் பெயிண்டர்.

முதலாளிக்கு மனது ஒப்பவில்லை. புது காரின் மீது கீறல்களை நினைக்கவே அவருக்கு முடியலை.

அனைவருக்கும் குழப்பம். முகத்தில் ஏமாற்றமும் வெறுமையும்... இவ்வளவு அழகான புது வடிவமைப்புடன் உருவாக்கிய காரை வெளியே கொண்டு செல்ல முடியலையே...

இதை அனைத்தையும் கவனித்து கொண்டு இருந்த வயதான வாட்ச்மேன் தயங்கி தயங்கி முதலாளியிடம் "ஐயா.. நான் ஒன்று சொன்னால் கேட்பீர்களா? அனுமதி உண்டா?" என்றார்... அனைவருக்கும் ஆச்சரியம்.. இந்த கிழவன் என்ன சொல்லப் போகிறான் என்று..

ம்..ம்..ம்.. சொல்லு. சொல்லு.

வாயிலின் உயரத்தைவிட ஒரு இன்ச் தான் கார் உயரம் அதிகம்.. காரின் நான்கு டயர்களின் காற்றை இறக்கி விட்டால் காரை சுலபமாக வெளியே எடுத்துவிடலாம்.. பின்பு காற்றை நிரப்பிக் கொள்ளலாம்..

அடடே.. எவ்வளவு சுலபமான வழி..

எந்த சேதமும் இன்றி. வாழ்க்கை மிக சுலபமானது.. வாழ்வது ஒரு முறை.. அதை அனுபவியுங்கள்.. ஒரு இன்ச் உயரம் போலவே ஒரு இன்ச் ஈகோ - ஒரு இன்ச் கோபம் என எல்லாவற்றையும் டயரிலிருந்து காற்றை கழட்டி விடுவதைப்போல் கழட்டி எறியலாம் தானே...

ஒருவரின் தோற்றம் மற்றும் நிலையை வைத்து அவர் சொல்ல வரும் நல்ல விசயங்களை இழந்து விடாதீர்கள். அது எங்கேனும் உங்களுக்கு வாழ்க்கையில் உதவலாம். அடுத்தவர் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள்.. அது உங்கள் எண்ணங்கள் உயர வழி வகுக்கும்...

வாழ்க்கை மிக அழகானது... அதில் கோபம் குரோதம் பிடிவாதம் போன்றவற்றால் நிரப்பி அதன் பொலிவைக் கெடுத்து இன்னலில் சிக்கி தவிக்க வேண்டாமே.

செல்லும் வழி எங்கும் அன்பினை விதைப்போம்... சொல்லும் மொழியதனில் அன்பினை வளர்ப்போம்.

- சிவசங்கரன் ராமநாதன் சிவகங்கை

தங்க வயலின் இன்றைய நிலை!

தங்கலான் படம் வெளியான பிறகு அதிகம் பேசப்படும் கோலார் தங்க வயல் ஆசியாவின் மிகப் பெரிய தங்கச் சுரங்கங்களில் ஒன்றாக திகழ்ந்தது.

KGF என்று இன்று அழைக்கப்படும் அந்த இடம் மிகப்பெரிய வரலாற்றுக்கு சொந்தமான இடம்.

120 ஆண்டு காலம் ஆசியாவின் முக்கியமான தங்கச் சுரங்கமாகச் செயல்பட்டுவந்த கோலார் தங்க வயல் கடந்த 2001 இல் மூடப்பட்டது.

பெங்களூருவில் இருந்து சுமார் 95 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்திருக்கிறது. சுதந்திரத்திற்கு முன்பு பிரிட்டிஷ் நிறுவனங்கள் வசம் இருந்த இந்தச் சுரங்கங்கள், சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு பொதுத்துறை நிறுவனமான பாரத் கோல்ட் மைன்ஸ் நிறுவனம் (BGML) வசமாயின. 121 ஆண்டுகளாக இயங்கி வந்த இந்தத் தங்கச் சுரங்கத்தில், 1950களுக்குப் பிறகு தங்கம் கிடைப்பது அரிதாகிக் கொண்டே வந்த நிலையில், 2001ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி 28ஆம் தேதி அது மூடப்பட்டது.

கோலார் தங்க வயல் பகுதிதான் இந்தியாவிலேயே மிகப் பெரிய தங்கச் சுரங்கம் இருந்த பகுதி. 19ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில், 1880ஆம் ஆண்டு வாக்கில் இங்கு தங்கம் எடுக்கும் முயற்சிகள் பெரிய அளவில் துவங்கின. அப்போதிலிருந்து, சுரங்கம் மூடப்பட்ட 2001ஆம் ஆண்டுவரை இங்கிருந்து சுமார் 800 டன் தங்கம் இங்கிருந்து எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இங்குள்ள சுரங்கங்களின் நீளம் மட்டுமே 1,360 கி.மீ அளவுக்கு நீளம். உலகின் இரண்டாவது மிக ஆழமான 3 கி.மீ. ஆழமுள்ள சுரங்கம் இங்கேதான்



அமைந்திருந்தது.

"சுண்டுகளின் மூலம் சுரங்கத்திற்குள் கீழே இறங்குவோம். 4,800 அடி ஆழம் கீழே இறங்கிய பிறகு ஒரு சந்திப்பு வரும். அதனை 48வது ஐங்கூன் என்பார்கள். அந்த இடத்தில் சுண்டு நின்ற பிறகு அங்கே இறங்கி, பக்கவாட்டில் உள்ள சுரங்கங்களுக்குள் செல்ல வேண்டும். பிறகு அந்த இடத்தில் இருந்து 200 300 அடி ஏணிகளின் மூலம் மேலே ஏற வேண்டும். அங்கேதான் பாறைகளைத் துளையிட்டு தங்கம் எடுக்கும் பணிகள் நடக்கும். வேலை முடிந்த பிறகு மறுபடியும் 200 300 அடி கீழே இறங்கி 48 வது ஐங்கூனுக்கு வர வேண்டும். பிறகு சுண்டில் ஏறி மேலே வர வேண்டும். இது மிகக் கடினமான வேலை. வெறும் டிரவுசர் மட்டுமே அணிந்து செல்வோம். உள்ளே அதீதமான வெப்பம் இருக்கும். ஒருவரால் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் வேலை பார்க்க முடியாது," என்று அங்கு பணியாற்றிய ஒருவர் பிபிசி செய்தி நிறுவனத்திடம் சொன்ன செய்தியை படித்த போது நமக்கு மனம் வலித்தது.

தங்கச் சுரங்கம் மூடப்பட்ட பிறகு, கோலார் தங்க வயல் பகுதியில் வேலைவாய்ப்புகள் ஏதும் கிடையாது. இங்கிருந்து ரயில் மூலம் பெங்களூரு நகருக்கு ஒரு மணி நேரத்தில் சென்றுவிட முடியுமென்பதால், இங்கு வசிப்பவர்கள் பெங்களூரு சென்று பணியாற்றித் திரும்புகின்றனர்.



எஸ்.சூர்யா



சிறுசிறு முயற்சிகள் பெரிய வெற்றியைத் தரும்!

வாழ்க்கையில் நம்மை விடச் சிறப்பாக பலர் வாழலாம். ஆனால் நம்ம வாழ்க்கையை நம்மை விடச் சிறப்பாக யாரும் வாழ்ந்து விட முடியாது.

தன்னம்பிக்கை உடையவர்கள் ஒருபோதும் தோற்பதில்லை, முயன்று கொண்டே இருங்கள் வெற்றி உங்கள் வசப்படும் விரைவில்.. உறுதி குலைந்தவனுக்குப் பலமாக ஒரு படையே இருந்தும் பயனில்லை. உறுதி கொண்டவனுக்கு கையில் ஒரு உடைவாளே போதுமானது.

மட்டம் தட்டப்படுகின்ற மனமும், மட்டம் தட்டப்படுகின்ற தரையும். பலமானதாகவே இருக்கும்.

விழுந்து விட்டேன் என்று கண்ணீர் சிந்துவதை விட, எழுந்து விட்டேன் என்று கூறி புன்னகை செய்...

தோல்விக்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று யோசிக்காமல் செய்வது, இரண்டு யோசித்தப் பின்னும் செய்யாமல் இருப்பது.

தந்தையிடம் மகன் கேட்டான்: நானும் சிரிக்கிறேன், நீங்களும் சிரிக்கிறீர்கள்; நம்மிருவரின் சிரிப்புக்கிடையில் என்ன வித்தியாசம்? தந்தை சொன்னார்: நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது சிரிக்கிறாய், நான் நீ மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப்பார்த்து சிரிக்கிறேன்.

பணிந்தவர்களும் துணிந்தவர்களும் வாழ்வில் தோற்றதாக சரித்திரம் இல்லை.

குறைகளை ஏற்று நிறைவோடு வாழ்வது தான் வாழ்க்கை. வாழ்வில் இருக்கும் குறைகளை மட்டுமே கண்டு கொண்டிருந்தால் வாழ்வில் உள்ள நிறைகளைக் காண முடியாது.

சிறு சிறு கற்கள் இணைந்து ஒரு சுவராக மாறி பின்பு வீடாக மாறுவதைப் போலவே, நமது சிறு சிறு முயற்சிகள் இணைந்தே வெற்றியாக மாறி பின்பு சாதனையாக மாற்றம் பெறுகிறது.

வலிகள் நிறைந்த வாழ்க்கையே ஆனாலும்,



அதில்தான் சோதனைகள் பல கலந்த சாதனைகள் ஒளிந்து இருக்கிறது. மன உறுதியுடன் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள், சாதனை படைப்பீர்கள்.

வாழ வேண்டுமே என்று நினைக்காதீர்கள். வாழ்ந்தே ஆக வேண்டும் என்று முடிவு எடுங்கள். துன்பமும் தூசியாய் தெரியும்.

இதுதான் என்று ஏற்றுக்கொள்வது அவ்வளவு சாதாரணமானதல்ல. பல காயங்களை தாங்கிய பிறகே நம்மில் பலர் இதுதான் உண்மை என்று உணர்கிறோம்.

விதைக்குள் ஆயிரம் கனவுகள் இருந்தாலும், அது விழுகின்ற இடம் பொருத்துதான் அதன் கனவுகள் பலிக்கும்.

தொலைவுகள் யாரையும் தொலைத்து விடுவதில்லை. அலட்சியமும் புறக்கணிப்பும் தான் தொலைத்து விடுகிறது.

நீங்கள் உண்மையிலேயே யார் என்று புரிந்து கொள்ளாத ஒருவரைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பதை விட, சில நேரங்களில் அவர்களை கைவிட்டு முன்னே செல்வது நல்லது. நீங்கள் அவர்களுடன் இல்லாததன் வலியை அவர்கள் உணரும் நேரம் கண்டிப்பாக வரும். உங்கள் முக்கியத்துவம் ஒருநாள் கண்டிப்பாக புரியும்.



இப்படி வாழ வேண்டும்!

இன்றைய சூழலில் நாம் சரியாக இருந்தால் கூட நம்மை மாற்றும் காரணிகள் நிறைய உண்டு. நாம் சரியாக இருப்பதாக நினைக்கும் ஒரு செயல் மற்றவர் பார்வையில் தவறாக காணப்படும். எனவே இந்த உலகத்தோடு ஓரளவுக்காவது நிம்மதியாக வாழ வேண்டுமென்றால் சில விஷயங்களை நாம் கடைபிடித்து ஆக வேண்டும்.

முகத்தில் ஒரு சிறிய புன்னகை நமக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு நம்பிக்கையை அளிக்கும்.

பணத்தைநாம் கையாள வேண்டும்.

பணம் நம்மைக் கையாளக் கூடாது.

அன்பு அழகான பொக்கிஷம். அதை பத்திரமாக பயன்படுத்துங்கள்.

கோபம் வரவேண்டிய இடத்தில் வராவிடில் பயனற்றது. வரக்கூடாத இடத்தில் வந்தால் ஆபத்தானது.

கற்றுக்கொண்டே இருங்கள். உலகம் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. உலகில்

ஏற்படும் மாற்றங்களைப் புரிந்துக் கொள்ளுங்கள். "மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது".

அன்னத்தைப் போல் இருங்கள். தீதையும் நன்றையும் பிரித்தறியக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உனக்கு நீதான் துணை. எது வந்தாலும் அதை ஏற்பதும் மறுப்பதும் உனது முடிவாக இருக்க வேண்டும்.

ஊர் வாய் மூட முடியுமானு தெரியாது. ஆனா உங்க காதை மூடலாம் உங்களுக்கு தேவையில்லாத உங்களை காயப்படுத்தற விஷயங்களுக்கு!

அடுத்தவன் விஷயத்தில் நாம் நல்லது பண்ணோமோ இல்லயோ கெட்டது பண்ணக் கூடாது.

எது செஞ்சாலும் செய்யறதா இருந்தாலும் அதுக்கு ஒரு நியாயமான காரணம் இருக்கலாம்.

அதஒழுங்கா செய்யணும். அப்போதுதான் அது நல்ல காரியமாக ஆகும்.



நம் வழியில் நாம் நடப்போம்!

ஓர் ஊரில் இரண்டு நண்பர்கள் இருந்தனர். ஒருவர் சலவை தொழிலாளி, இன்னொருவர் குயவர். இரண்டு பேருமே அரசரிடம் வேலை பார்த்து வந்தனர்.

ஒரு நாள் இரண்டு பேருக்கும் இடையே சண்டை ஏற்பட்டது. அவர்கள் தங்கள் குறைகளை தாங்களே தீர்த்துக் கொள்ளாமல் அரசரிடம் ஒருவர் பற்றி ஒருவர் குறை கூறிக்கொண்டு இருந்தனர்.

குயவர், சலவை தொழிலாளியை அரசரிடம் வசமாக சிக்க வைக்க வேண்டும் என்று எண்ணி அரசரைப் பார்த்து, “அரசே, நமது பட்டத்து யானை கருப்பாக இருக்கிறது. யானையை சலவை தொழிலாளியிடம் கொடுத்து வெளுக்க செய்ய சொல்லுங்கள்” என்றார்.

அரசர் சலவை தொழிலாளியை கூப்பிட்டு யானையை வெளுத்து வரும்படி கூறினார். உடனே சலவை தொழிலாளி அரசரைப் பார்த்து, “அரசே, யானையை வெளுத்து விடலாம் யானையை வேக வைக்கும் அளவிற்கு பெரிய பானை ஒன்றை குயவரை செய்து தர சொல்லுங்கள்” என்றார்.

அரசர் குயவரை கூப்பிட்டு, “யானையை வேக வைக்க பெரிய பானையை செய்து கொடு” என்று

ஆணையிட்டார். குயவர் திரு திரு என விழித்தார்.

இருவரும் ஒருவர் மீது ஒருவர் குறை கூறுவதை அறிந்த அரசர், அவரவருக்கு இட்ட வேலையை செய்யவில்லை எனில் கடும் தண்டனை விதிக்கப்படும் என்றார்.

இருவரும் அரசரிடம் சென்று தங்கள் தவறை உணர்ந்து கொண்டோம். இனிமேல் இதுபோல் நடக்க மாட்டோம் என்று மன்னிப்பு கூறினர். அரசரும் மன்னித்து அவரவர் வேலையை செய்ய உத்தரவிட்டார்.

இறுதியில் இருவரும் சந்தித்தனர். உன் மேல் நானும், என்மேல் நீயும் குறை கூறி மாட்டிக் கொண்டோம். இதனால் நம் இருவருக்குமே துன்பம். இனிமேல் இதுபோல் நடக்கக்கூடாது. இருவரும் முன்பு போலவே நண்பர்கள் ஆனார்கள்.

நீதி : ஒருவர் மீது ஒருவர் குறை கூறி வம்பில் மாட்டிக்கொண்டு விழிப்பதை விட, ஒருவர் மீது மற்றொருவர் குறை கூறுவதை விட்டு அவரவர் குறையை அவரவர் திருத்திக் கொண்டு வாழ்வது சிறந்ததாகும்.

இன்னொரு தாரா!

நடிகை சம்ரிதி தாரா என்ற பெயரில் நடிகை அறிமுகம் ஆகிறார்.

மையல்' என்ற படத்தின் மூலம் தமிழ் சினிமாவில் முதன்முறையாக அறிமுகம் ஆக உள்ளார்.

இந்த படத்தினை ஏபிஜி ஏழுமலை இயக்கியுள்ளார். இப்படத்தில் நடிகை சம்ரிதி தாரா மைனா படத்தில் போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டராக நடித்த நடிகர் சேதுவிற்கு ஜோடியாக நடித்துள்ளார். இப்படம் சமூக பிரச்சனைகளை பற்றி எடுத்துரைக்கும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்துடன் இந்த படத்தில் பிஎல் தேனப்பன், சூப்பர் குட் சுப்பிரமணி ஆகியோர் முக்கிய கேரக்டரில் நடித்துள்ளார்கள். இந்த படத்தின் மொத்த படைப்பு பணிகள் சுமார் 37 நாட்களில் நிறைவடைந்துள்ளதாக கூறப்படுகின்றது. மேலும் இதன் படப்பிடிப்புகள் திருவண்ணாமலைக்கு அருகில் அமைந்துள்ள கல்வராயன் மலையின் அழகிய இடங்களிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் படமாக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



அட்டக்கத்தி நடிகரின் லப்பர் பந்து!

அட்டக்கத்தி படத்தில் நடித்தவர் தினேஷ் ரஜினி படத்தில் சிறிய வேடத்தில் நடித்த துடிப்பான நடிகர். இவர் நடித்துள்ள லப்பர் பந்து படத்தின் ட்ரெய்லர் தற்போது வெளியாகி உள்ளது. தமிழரசன் பச்சமுத்து இயக்கியுள்ள இப்படத்தில் ஸ்வஸ்விகா, சஞ்சனா கிருஷ்ணமூர்த்தி, காளி வெங்கட், தேவதர்ஷினி உள்ளிட்டோர் முக்கிய கதாபாத்திரங்களில் நடித்துள்ளனர்.



கிரிக்கெட்டை மையப்படுத்தி எடுக்கப்பட்டுள்ள இப்படத்தின் ஆரம்பமே கேப்டன் பட பாடலான ராசி தான் கைராசி தான் என தொடங்குகிறது. அதையடுத்து அன்பு என்ற கதாபாத்திரத்தில் வரும் ஹரிஷ் கல்யாண் கிரிக்கெட் டீமில் கெத்து காட்டுகிறார். அதேபோல் அட்டக்கத்தி தினேஷும் கிரிக்கெட்டில் அசத்துகிறார். இவர்கள் இருவருக்கும் கிரிக்கெட்டில் நடக்கும் போட்டி, அதனால் வரும் பிரச்சனை, ஹரிஷ் கல்யாணின் காதல் என ட்ரெய்லர் செல்கிறது. இதில் ஊருக்கு நல்லவனா இருக்கிறவங்க வீட்டுக்கு நல்லவன் கிடையாது. ஒரு திறமைக்காரன் இன்னொரு திறமைக்காரன் ஒத்துக்கிட்டதா சரித்திரமே இல்ல போன்ற வசனங்களும் ஏதார்த்தமாக இருக்கிறது என்கிறது பட குழு. "செப்டம்பர் 20ஆம் தேதி வெளியாக இருக்கும் இப்படம் ஹரிஷ் கல்யாண், அட்டக்கத்தி தினேஷ் இருவருக்கும் வெற்றியை கொடுக்க வாழ்த்துகிறோம்.

ரஜினியின் வேட்டையனுக்காக ஒதுங்கும் சூர்யாவின் கங்குவா!

இயக்குநர் சிவா இயக்கத்தில் சூர்யா நடித்துள்ள திரைப்படம் 'கங்குவா'. ஸ்டூடியோ கிரீன் மற்றும் யுவி கிரியேஷன் நிறுவனம் இணைந்து தயாரித்துள்ள இந்தப் படத்தில் திஷா பதானி, பாபி தியோல், யோகி பாபு, ரெடின் கிங்ஸ்லி உள்ளிட்ட பலர் நடித்துள்ளனர். இந்தப் படத்துக்கு தேவி ஸ்ரீ பிரசாத் இசையமைத்துள்ளார்.



இந்தத் திரைப்படம் வருகிற அக்டோபர் 10ஆம் தேதி திரையரங்குகளில் வெளியாகும் என்று அறிவிக்கப்பட்டு இருந்தது. கோவையில் நடைபெற்ற 'மெய்யழகன்' பட இசை வெளியீட்டு விழாவில் பேசிய நடிகர் சூர்யா, "தமிழ் சினிமாவுக்கு ஒரு சிறப்பான படத்தை கொடுக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் பலரும் தங்களை உழைப்பை 'கங்குவா' படத்திற்கு கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

மழை, வெயில் என்று பார்க்காமல் மலை உச்சி, கடலுக்குள்ளே கஷ்டப்பட்டு படப்பிடிப்பை நடத்தினோம். அந்த உழைப்பு வீண் போகாது என்று நம்புகிறேன். அதற்கான அன்பும் மரியாதையும் நிச்சயம் நீங்கள் கொடுப்பீர்கள். இந்நிலையில் இயக்குநர் த.செ.ஞானவேல் இயக்கத்தில் நடிகர் ரஜினிகாந்தின் 170வது திரைப்படமாக உருவாகியுள்ள 'வேட்டையன்' திரைப்படமும் வருகிற அக்டோபர் 10ஆம் தேதி வெளியாகும் என்று அண்மையில் அறிவிப்பு வெளியானது. அதனால் 'வேட்டையன்' படத்திற்காக 'கங்குவா' படத்தின் வெளியீட்டை தள்ளி வைக்க இருக்கிறேன் என்று சூர்யா பேசி இருக்கிறார்.

தங்கலான் - விமர்சனம்

எழுச்சி இயக்குநர் பா.ரஞ்சித் இயக்கத்தில் நடிகர் விக்ரம் நடித்த படம் தங்கலான்.

கோலார் தங்க சுரங்கத்தில் நடைபெற்ற உண்மை சம்பவத்தை அடிப்படையாக வைத்து திரைக்கதை அமைக்கப்பட்ட இந்த படத்தில், விக்ரம், பசுபதி, ஆங்கில நடிகர் டேனியல், பார்வதி, மானவிகா மோகன் உள்ளிட்ட பலர் இணைந்து நடித்திருந்த நிலையில், ஜி.வி. பிரகாஷ் இசையமைத்திருந்தார்.



வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க கோலார் தங்க வயலின் (KGF) தொடக்கம் எங்கிருந்து தொடங்கியது என்பதில் தொடங்கி, மன்னர்கள் மற்றும் பிரிட்டிஷ்காரர்களின் தங்க ஆசை, அதைத்தொடர்ந்து எப்படி மக்கள் அதற்காக வேலைவாங்கப்பட்டனர் என்பது வரை வரலாற்றுப் பதிவை பதிவு செய்திருக்கிறார் இயக்குநர்.

வாழை! - விமர்சனம்

பரியேறும் பெருமாள், கர்ணன் மற்றும் மாமன்னன் படங்களைத் தொடர்ந்து மாரி செல்வராஜின் நான்காவது படமான வாழை.

இந்த திரைப்படத்தில் கலையரசன், பொன்வேல், நிகிலா விமல், திவ்யா துரைசாமி, பிரியங்கா போன்ற பலரும் நடித்துள்ளனர். இந்த திரைப்படத்திற்கு சந்தோஷ் நாராயணன் இசை அமைத்துள்ளார்.

தூத்துக்குடி மாவட்டம் புளியங்குளத்தை கதைக்களமாக கொண்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது இந்த திரைப்படம். படக்க விரும்பும் சிறுவன் சிவணைந்தன், வறுமையான குடும்ப சூழலில் வங்கிக் கடனை அடைப்பதற்காக வாழைத்தார் சுமக்கும் வேலைக்கு செல்கிறார். குறைவான சம்பளத்திற்கு வேலை வாங்குவதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்தும், சம்பள உயர்வு கேட்டும் அந்த ஊர்க்காரர்கள் போராட்டம் நடத்துகின்றனர். ஒரு கட்டத்தில் வேறு வழியின்றி சம்பள உயர்வுக்கு ஒப்புக் கொள்கிறார் முதலாளி.

சம்பள உயர்வு வாங்கியதை மனதில் வைத்துக் கொண்டு, தன்னிடம் பணியாற்றும் மக்களை வேறொரு பிரச்சனைகளுக்குள் சிக்க வைத்து விடுகிறார் அவர். இந்த ஆபத்தில் இருந்து சிவணைந்தன் தப்பித்தாரா? வாழைத்தார் சுமக்கும் பணியில் இருந்து அந்த சிறுவனுக்கு விடுதலை கிடைத்ததா என்ற கேள்விக்கு விறுவிறுப்பான கதை வழி நடத்துகிறது.



ஐமா - திரை விமர்சனம்



இயக்குனர் பாரி இளவழகன் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள திரைப்படம். இப்படத்தில் பாரி இளவழகன், சேத்தன், அம்மு அபிராமி என பல பிரபலங்கள் நடிக்க, இசையமைப்பாளர் இளையராஜா இசையமைத்துள்ளார்.

அரசியல் மற்றும் சமூக கருத்துகள் உள்ளடங்கிய படமாக உருவாகியுள்ள 'ஐமா' திரைப்படத்திற்கு ஒளிப்பதிவாளர் கோபால் கிருஷ்ணா ஒளிப்பதிவு செய்ய, படத்தொகுப்பாளர் பார்த்தா எம் ஏ எடிட்டிங் செய்துள்ளார்.

நாட்டுப்புற கலைஞர்களின் வாழ்வாதாரத்தை மையமாக கொண்டு உருவாகியுள்ள இப்படத்தினை தயாரிப்பாளர் சாய் தேவ் ஆனந்த், சசிகலா இனைந்து தயாரிக்க, பிக்சர்ஸ் பாக்ஸ் கம்பெனி நிறுவனம் விநியோகம் செய்துள்ளது.

தகவல்: பிரியா,PRO



வெற்றியும் தோல்வியும் தானாய் வராது!

வாழ்க்கையில் அனைத்தும் தற்காலிகமானதே. நினைவுகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் காட்சிகள். ஆகையால் அதனுடன் இணைந்து இருக்காமல், அடுத்த அடிக்கு முன்னேறி செல்லுங்கள்.

எதையுமே தவறான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க ஆரம்பித்தால் நல்லது கூட தவறானதாக தான் கண்ணுக்கு தெரியும். சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க ஆரம்பித்தால்தான் சரியெது தவறெது என்று தெளிவாக தெரியும்.

சிந்தனையை தெளிவாக்கு பார்வையை கூர்மையாக்கு நல்லது யெது கெட்டது யெதென தெரியும் உனக்கு. பலருக்கு வெகு தூரம் சென்ற பிறகே தெரிகின்றது. வாழ்வில் வந்த வழி தவறென்று. வாழ்க்கை எவரையும் அவர் விருப்பப்படி வாழ அனுமதிப்பதில்லை.

வாழ்க்கையில் அனுபவங்கள் கற்றுத்தருவது வாழ வழியை மட்டுமல்ல, வாழ்வில் வந்து போகும் மாற்றங்களையும், மாறிச் செல்லும் மனித குணங்களையும் தான்.

எதுவாயினும் மிகுந்த கவனத்துடன் தேவைக்கேற்ப தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால், இன்று தேவை என்பது நாளை தேவையற்றதாக மாறுகின்றது.

அமைதியும் சிந்தனையும் மட்டுமே நமக்குப் பல பாடங்களைக் கற்றுத் தரும். இதைப் புரிந்து நடந்தால் உங்கள் வாழ்க்கை இன்பமயமாகும்.

ஒருத்தர் பொய் சொல்கிறார் என்று தெரிந்த பின்னும் அவரிடம் “ஏன் பொய் சொன்னீர்கள்” என்று

கேட்பது முட்டாள்தனம். ஏனெனில் அவர் அதற்கும் பொய்தான் சொல்வார்.

எங்கே நீங்கள் ஏமாற்றமடைந்தீர்கள் என உன்னிப்பாக கவனியுங்கள். அங்கே எல்லாம் நீங்கள் உண்மையாக இருந்திருப்பீர்கள் என்பது தெரியும்.

யார் பிறர் செய்கின்ற நற்செயலை பார்த்து மகிழ்ச்சி கொள்ளவில்லையோ, அவரால் நல்ல செயல்களை எதையும் செய்ய முடியாது. இறைவனிடமும் இயற்கையிடமும் மௌனமாக பேசுங்கள். மனிதர்களிடம் கவனமாகப் பேசுங்கள். பாவத்தை போக்க பாத யாத்திரை செல்கிறான்... இக்கால மனிதன். சொர்க்கம் எங்கென்று கேள்வி கேட்ட மனிதனுக்கு. பெற்றோரின் காலடியில். தான் என்றான் படைத்தவன்.

புண்ணியத்தை மூட்டை கட்டி ஆசிரமம் தள்ளிவிட்டு.. ஆயுள் முழுவதும். ஆலயம் தொழுதென்ன பயன்.

மனிதன் எந்த அளவுக்கு உயர்கிறானோ அந்த அளவுக்குத் தக்கபடி அவன் கடுமையான சோதனைகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டும்.

வெற்றியும் தோல்வியும் தானாக வருவதில்லை அதை நாம்தான் உருவாக்குகிறோம். உழைப்பவன் வெற்றி பெறுகிறான் உழைக்க மறுப்பவனிடம் தோல்வி தஞ்சம் கொள்கிறது. சிறு சிறு கற்கள் இணைந்து ஒரு சுவராக மாறி பின்பு வீடாக மாறுவதைப் போலவே, நமது சிறு சிறு முயற்சிகள் இணைந்தே வெற்றியாக மாறி பின்பு சாதனையாக மாற்றம் பெறுகிறது.

கடினமான பாதைகள் தான் அழகான இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.



இந்த உலகத்தில் பணம் மட்டுமே முக்கியமான காரணி என்று ஆகிவிட்ட பிறகு அதை நோக்கி மட்டுமே மனிதர்கள் பயணிக்கிறார்கள் இந்த நிலையில் ஒரு தாய் தன் மகனுக்கு எழுதுகிற கடிதம் இப்படி அமைகிறது!

அன்புள்ள மகனுக்கு,

கண்டிப்பா என்றைக்காச்சும் இந்த கடிதம் உன் கையில் கிடைக்கும்னு நான் நம்புறேன்.

உங்கப்பாவுக்கு மனைவியா உனக்கு அம்மாவ இந்த கடிதம் எழுதுறேன்.

உங்கப்பாவ நான் கல்யாணம் பண்ணும்போது நான் காலேஜ் லெக்சரர்.

அப்புறம் நீ வந்த பிறகு உங்க அப்பாவுக்கு வசதிகள் கூடிப்போச்சு.

அப்புறம் உன் தங்கச்சி பிறந்தா...

நான் வேலையை விட்டுட்டு வீட்டோட உங்கள கவனிச்சுட்டு இருந்தேன்.

உனக்கு தான் தெரியுமே அப்பா எப்படி பிசின்னு...

கல்யாணம் ஆன ஒரு வருஷம் தான் கனவு வாழ்க்கை.

அப்புறம் எல்லாமே காத்திருந்த வாழ்க்கைதான்.

உங்கப்பாவுக்கு காத்திட்டு இருந்தேன். அவர் தன்னுடைய தொழிலில் பிஸியாக இருந்தார்.

நீங்க ஸ்கூலுக்கு போய்ட்டீங்க.. நீங்க வரதுக்கு காத்திட்டுருப்பேன்.

அப்புறம் நீங்க வளர்ந்தீங்க..

அம்மாட்ட சொல்ல ஏதுமில்லாம போச்சு.*

ஆனா உங்களட்ட இருந்து ஆர்டர் மட்டும் வந்துச்சு.

இப்ப வெளியே போகணும்...

இப்படி வெளியே போகணும்னு..

ஆனா வர்ற டைம் கேட்க முடியுமா அம்மாவால்.....

காத்திட்டு இருப்பேன்.

நீங்க சாப்டு வரீங்களா.... சாப்டமா
வரீங்களானு பார்க்க காத்திட்டு இருப்பேன்....

நீங்க எக்ஸ்டரா கோச்சிங், பிரண்ட்ஸ்
அரட்டைனு..பிசி

இடையில உங்கப்பா உடம்பு முடியாம
படுத்துட்டாரு.

அவருக்கு டயத்துக்கு மாத்திரை
கொடுக்கனும், மருந்து கொடுக்கனும்,
பிசியோதெரபி பண்ணனும் காத்திட்டு இருப்பேன்.

காத்திட்டு இருக்கிறதே என்னோட
வாழ்க்கை ஆகிடுச்சு பாத்தியா?*

அப்புறம் உன் தங்கச்சி கல்யாணம்...

இப்ப அவ எப்படி இருக்கானு கூட

அவளா முடிவு செய்ற நேரத்திலதான் என்
கூட பேச முடியும்..

ஏன்னா அங்க அவ காத்திட்டு இருக்கா ...
ஒரு அம்மாவா...

உனக்கு சொல்லவே வேண்டாம்...

அப்பா தொழில எடுத்து செய்ய ஆரம்பிச்ச
உடனே

நீ ரொம்ப பிசியாகிட்ட..

நீ கடைசி ஐஞ்சு வருஷத்தில் அம்மாட்ட
பேசனத கொஞ்சம் யோசியேன்...

சாப்டிங்களா, மாத்திர போட்டாச்சா..



ஊசிபோட்டாச்சா... இவ்ளோதான்.

உங்கப்பா வாழ்றா காலத்தில பிசியா
இருந்தாரு..

நான் காத்திட்டு இருந்தேன்.

கடைசி காலத்தில் ஏதுவும் இல்லாம
இருந்தாரு..

ஆனா மாத்திரைக்கு காத்திட்டு இருந்தாரு...

என்கிட்ட பேச அவருக்கு விசயமே
இல்லை...

பேப்பர் படிச்சாரு. புக் படிச்சாரு.
தூங்குனாரு.

ஏன்னா பேச வேண்டிய காலத்தில் பேசல...

பேச நேரமிருந்த காலத்தில் பேச
விஷயமில்லை... அனுபவமும் இல்லை

இப்படித்தான் பெரும்பாலான
அம்மாக்களோடு வாழ்க்கை முடிஞ்சு போகுது!

இனி உன் வாழ்க்கையில் உன் மனைவி
உன் மகள் ஆகியோர் இப்படி ஏக்கப்படாமல்
வாழ்க்கையை மாற்றிக்கொள்ள உன்னால்
முடிந்ததை செய்வாய் என்று என்னுடைய
வாழ்க்கை முடிந்த பிறகு உன்னிடம்
கேட்டுக்கொள்கிறேன் அன்பான அம்மா.

கமான் கமான் என்று சொல்லிக் கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

என்ன உற்சாகம் என்று கேட்டோம்!

கார் பந்தயம் பார்த்துவிட்டு வருகிறேன் என்றவர் என்ன அலுவலகம் அமைதியாக இருக்கிறது யாரேனும் வழக்கமான ஆட்கள் இல்லையா என்று கேட்டார்.

ஆமாம் நீங்கள் நினைப்பது சரிதான். அந்த ஆபீசர் வெளியூர் போயிருக்கிறார்." என்றோம்.

"அரசியலும் இப்போது அமைதியாக இருக்கிறது"

ஆமாம் அண்ணாமலை வெளிநாடு போயிருக்கிறார் இல்லையா?

அது எப்படி சொல்றீங்க?

நான் சொல்ல முன்னாள் அமைச்சர் ஆர்.பி. உதயகுமார் சொல்கிறார்!

என்னன்னு?

"தமிழக பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை படிப்பதற்காக லண்டனுக்கு செல்வதால், அ.தி.மு.கவிற்கு சுதந்திரம் கிடைத்து விட்டதாக தெரிவித்தார் முன்னாள் அமைச்சர் ஆர்.பி.உதயகுமார். பின்னர் அவரே இரண்டு நாள் கழித்து, அண்ணாமலை வெளிநாடு சென்று விட்டதால், தமிழகம் அமைதி நிலைக்கு திரும்பியுள்ளதாக சொன்னார். எடப்பாடியை அண்ணாமலை விமர்சித்ததும் பொங்கி எழுந்த அ.தி.மு.கவினர் ஆங்காங்கே கொடும்பாவி எரிக்க ஆரம்பித்தனர்.

ஆனால்?

என்ன ஆச்சு?

அண்ணாமலைக்கு வழக்கம் போல ஜெயக்குமார், ஆர் பி உதயகுமார், செல்லூர் ராஜு, கே.பி .முனுசாமி ஆகிய நான்கு பேர் மட்டுமே எதிர்வினை ஆற்றி இருக்கிறார்கள். ஆனால் மற்றவர்கள் எதுவும் பேசவில்லை



என்பது எடப்பாடிக்கு வருத்தம் தான்.

அண்ணாமலை வெளிநாடு சென்றதால் அந்தக் கட்சியை அங்கிருந்து பார்த்துக் கொள்வாரா?

இல்லை கட்சியை வழிநடத்த குழு ஒன்று போட்டு இருக்கிறார்கள். அ.தி.மு.க.வுடன் அண்ணாமலை மட்டுமே எதிர்வினை செய்வதால் பா.ஜ.க வேறு கணக்கு போட்டு குழுவை அமைத்து இருக்கிறது.

என்ன குழு? என்ன கணக்கு?

எடப்பாடி என்னதான் பா.ஜ.க.வுடன் தங்களுக்கு உறவில்லை என்று திரும்பத் திரும்பச் சொன்னாலும் அதை நம்ப மறுக்கிறார்கள். பா.ஜ.க தலைமையுடன் எந்தவித மோதல் போக்கும் எடப்பாடி வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதால் கூட்டணிக்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதை பா.ஜ.கவினர் எதிர்பார்க்கின்றனர். எனவே அந்த குழு அதற்கான பணிகளை துவக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

குழுவில் யார் யார் இருக்கிறார்கள்?

சர்வதேச அரசியல் கல்வி பயில அண்ணாமலை லண்டன் சென்றநிலையில், கட்சிப் பணிகளை கவனிக்க, தேசிய செயற்குழு உறுப்பினர் ஹெச்.ராஜா தலைமையில் 6 உறுப்பினர்கள் கொண்ட 'தமிழக பாஜக ஒருங்கிணைப்புக் குழு'



அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மாநில தலைவர் இல்லாத பட்சத்தில் கட்சியின் செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்க, தேசிய செயற்குழு உறுப்பினர் ஹெச். ராஜா தலைமையில் ஒருங்கிணைப்புக் குழு அமைக்கப்படுகிறது. இதில், மாநில துணை தலைவர்கள் எம்.சக்கரவர்த்தி, பி.கனகசபாபதி, பொது செயலாளர்கள் எம்.முருகானந்தம், பேராசிரியர் ராமசீனிவாசன், மாநில பொருளாளர் எஸ்.ஆர்.சேகர் இடம் பெறுவர்.

இந்த ஒருங்கிணைப்புக் குழு, மாநில மைய குழுவுடன் கலந்துரையாடி, கட்சி நடவடிக்கைகள் குறித்து எந்த முடிவையும் எடுக்கும். ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மண்டலங்களின் செயல்பாடுகளைக் கவனிப்பார்கள். இதுமாநிலத் தலைவர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் ஒருங்கிணைப்பாளரால் முடிவு செய்யப்படும்.

என்று கட்சி அறிவித்திருந்தாலும் கூட இந்தக் குழுவின் பணி அதிமுகவுடன் சமூக உறவை ஏற்படுத்துவதும் முக்கிய பணியாக கருதப்படுகிறது.



தி.மு.கவிலும் மாற்றங்கள் இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறதே?

ஆமாம். முதல்வர் வெளிநாடு சென்று இருப்பதால் அது தள்ளி போயிருக்கிறது. முதல்வர் திரும்பியதும் 2026 சட்டமன்ற தேர்தலுக்கு ஏதுவாக கட்சியை பலப்படுத்த பல்வேறு நடவடிக்கைகளை எடுக்க உள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது இதன் மத்தியில் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் பொது உறுப்பினர் கூட்டம் போட்டு சாதாரண தொண்டர்களையும் அழைத்து அவர்களது கருத்தை கேட்கிற விதமாக களத்தை அமைத்திருக்கிறார் உதயநிதி.

சமீபத்தில் திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் நடந்த பொது உறுப்பினர் கூட்டத்தில் "உதயநிதியை துணை முதல்வராக ஆக்க வேண்டும்" என்று தீர்மானம் கொண்டு வந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

முதல்வர் வருவதற்குள் மற்ற மாவட்டங்களிலும் இதுபோன்ற தீர்மானங்களை நிறைவேற்ற கட்சி முன்னணியினர் முனைப்பு காட்டி வருகின்றனர். ஆக முதல்வர் வந்ததும் களைகட்ட கூடும் தமிழக அரசியல். அடுத்த மாதம் இன்னும் முக்கிய செய்திகளோடு சந்திக்கிறேன் வரட்டுமா என்று சொல்லிக் கொண்டே கிளம்பினார் கபாலி கான்.



இருசக்கர வாகனத்தை வெயிலில் நிறுத்தலாமா?

இந்த கேள்வியும் ,இதனை தொடர்ந்து சில வெடிக்கும் வாகனங்களின் பதிவும் வாட்சப்பில் உலா வந்த வண்ணமுள்ளது .இன்று இதற்கு தீர்வு காணலாம் .

இரு சக்கர வாகனத்தின் எரிபொருள் டேங்க் மூடியில் முன்பெல்லாம் ஒரு சிறு குண்டுசி முனையளவுக்கு சிறு துளையிருக்கும் .

வெயிலில் வாகனங்களை நிறுத்தும்போது ஆவியாகும் பெட்ரோல் சிறிதளவு அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் .அந்த சமயம் சிறிதளவு பெட்ரோல் ஆவியானது வெளியேற முயற்சிக்கும் .அப்போது குக்கரின் விசில் வழியாக நீராவி வெளியேறுவதுபோல சிறிதளவு பெட்ரோல் ஆவி அந்த சிறு துளை வழியாக வெளியேறும் .

அதே வழியாக வாகனம் குளிர நேர்கையில் வெற்றிடம் சமாளிப்பதற்காக சிறிதளவு காற்று உள்ளுழையும் .

தற்போதுள்ள வாகனங்களில் அந்த குறைபாடு களையப்பட்டுள்ளது.

பெட்ரோல் டேங்கில் பெட்ரோல் போடும் பெரியதுளையை மூடியில் இருக்கும் ரப்பரானது ஆவியாகமலும் ,பெட்ரோல் வெளியே

சிந்தாமலும் அழுத்தமாக மூடியிருக்கும் .அந்த மூடியிலும் ,டேங்கிலும் ஒரு சிறு தீக்குச்சி பருமனுக்கு சிறு துளையிருக்கும் .

அதன் வழியாக வெயிலில் நிறுத்திய வாகனத்தின் பெட்ரோல் ஆவியாக நேர்ந்தால் சிறிதளவு அழுத்தம் காரணமாக அந்த சிறு துளையின் மூலமாக வெளிவந்து டேங்கில் இருக்கும் சாவி துவாரத்தின் வழியாக வெளியேறிவிடும் .

அதனால் பயமொன்றும் தேவையில்லை .குக்கர் வெடிப்பதுபோல இருசக்கரவாகனங்கள் வெடிக்கவும் செய்யாது .

ரிசர்ச் அண்ட் டெவலப்மென்ட் (R&D) எனப்படும் இருசக்கரவாகனத்தின் தயாரிப்பில் பங்குபெறும் குழுவானது வாகனத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் முறையாக ஆராய்ந்து இதுபோன்ற குறைபாடுகளை களைந்தபின் தான் வாகனங்கள் தயாரிக்கப்பட்டு சந்தைக்கு வருகின்றது .

அடுத்தமுறை எரிபொருள் நிரப்பும்போது அந்த துளையை கவனியுங்கள்...

இருசக்கர வாகனத்தை வெயிலில் நிறுத்தாதீர்!



விஷத்தையும் வெளியேற்றும் வசம்பு!

இயற்கையில் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் ஒவ்வொரு மருத்துவ குணம் உள்ளது. அதை முறையாக பயன்படுத்தினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். அதற்கு அதில் உள்ள மருத்துவ குணங்களை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, துளசி, குப்பைமேனி, கண்டங்கத்தரி, கீழாநெல்லி, வசம்பு என சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இதில் பிள்ளை வளர்ப்பான் என்று அழைக்கக்கூடிய வசம்பின் மருத்துவ குணத்தைப் பார்க்கலாம்.

அகோரஸ் காலமஸ் (Acorus Calamus) என்ற அறிவியல் பெயர் கொண்ட இது ஆங்கிலத்தில் ஸ்வீட் ஃப்ளாக் (Sweet Flag) என்று அழைக்கப்படுகிறது. பாட்டி வைத்தியம் என்று நம் முதியோர்கள் அடிக்கடி வீட்டு வைத்தியத்தில் சேர்ப்பது இந்த வசம்பைத் தான். கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் இன்றளவிலும் சரி காய்ந்த வசம்பை சூடுபடுத்தி பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பார்கள். இதனால் குழந்தைகளுக்கு பசியின்மையோ, சின்ன சின்ன தொற்றுநோய்களோ வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. இதனாலேயே இது பிள்ளை வளர்ப்பான் என்று கூறப்படுகிறது.



சுடு தண்ணீர், கருவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றுடன் வசம்பை கலந்து கிருமிநாசினியாக பயன்படுத்தலாம்.

வசம்பை தூள் செய்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் எல்லா வகையான தொற்று நோய்களும் நீங்கி விடும். இது எல்லா நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இதில் முக்கிய விஷயமாக சொல்ல வேண்டுமென்றால் வசம்பை விஷம் அருந்தியவர்களுக்கு உடனேயே இரண்டு, மூன்று டீஸ்பூன் கொடுத்தால் விஷம் வெளியே வந்து விடும்.

கால்நடைகளுக்கு தொற்று நோய்கள் பரவாமல் இருக்கவும் பயன்படுகிறது.

பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் பசியைக் கொடுக்கவும், சோம்பலை நீக்கவும் வசம்பு பயன்படுகிறது.





CHILDREN GROWING UP WITH THEIR GRANDPARENTS AND ITS BENEFITS

Nuclear families are across the globe now. Concept of joint families are fading away as the world is developing and getting modernised. Young parents are busy building their careers as well as nurturing their little ones for which they are forced to live in cities where the opportunities are wide spread. But the victims are young ones living in a closed environment with less access to extended family circle and their love and care. Not every kid is lucky to live with their grandparents due to their personal circumstances. Whereas many kids are benefiting as they get a chance to be brought up by their grand dad and mom's.

Children growing up with grandparents have fewer emotional and behavioural problems as the elders play an active role in their lives. Love and emotional closeness grandparents provide can make big positive impact on their grandchild's healthy development. These kids have better emotional regulation skills and are less likely to be depressed as

adults. Similarly, grandparents get benefitted living with their grandchild as it can boost brain function, protect against depression and increase life span.

Less stress on parents

Grandparents can take tasks off a parent's life as they gain extra hands to raise their own children. Parenting style doesn't always align while there are some frustrating moments. Let's be grateful for the helping hands and shared responsibility. Having solid relationship with grandparents/ in-laws can help reduce some financial burden while providing your child even more love.

As grandparents spend more time with their grandchild, they will develop a special relationship. Including grandparents in a child's life gives them more opportunities to develop deep meaningful relationships

Learning valuable life lessons

Children spending time with grandparents is nothing but a gift! They teach us respect, compassion and selflessness. They are the ones



you can trust blindly as they act as pillars of support, love and nourishment. Grandparents can teach the children good stories, impart wisdom and have good influence in the little one's life. Your child can help grow into a beautiful and respectful adult with a little help from your grandparents.

Stability

For growing kids, it is very important for them to have some kind of stability in an ever-changing environment. When kids have working parents, it can be hard for them to connect with them but grandparents can help fill the gap. Kids, when spend time bonding with their grandparents they have an emotional system in place and they develop a friendship with them and all of it helps cut down any risk of troubled mental well-being at an early age.

A great sense of comfort

Parents feel secure and content knowing that their children are in safe hands. The kids too feel a sense of comfort with their grandparents. There's more to spending time with your grandparents than just being fed amazing food and experiencing an awesome sense of freedom. All of this is only a process that helps children become happier.

Eat heathy traditional food

This is not to say that parents don't feed good food to their children. Grandparents take even better care when it comes to nourishing a child with a healthy diet. They recreate and cook the good old recipes which is definitely healthy and tasty giving less chance for the child to say no' to that food on plate .

Conclusion

Grandparents help cherish the family and little ones of the home by lending helping hands and acts as pillar to the family being senior citizens, whereas spread joy by spending quality time with the kids as well as teach them good morals. Let us embrace the elders of our home with great love and respect for the overall wellbeing of our family. They are a boon in our lives.

N.RANJANI

B.Sc (Computer Science)

THE NILGIRLS- 643213

Email: ranjnagaraj@gmail.com



துயரங்களை தாண்டினால் உயரங்களை அடையலாம்!



திறவுகோல்.

சிறிய உதவியோ பெரிய உதவியோ மனமுவந்து செய்யவேண்டும். அதற்கு மிகப்பெரிய பலன் உண்டு, உதவுகின்ற உள்ளங்கள் இருக்கின்ற இடங்கள் எவையோ அவையே உன்னதமான பூமி.

தவறு செய்தால் மட்டுமல்லதவறான மனிதர்களுக்கு நல்லது செய்தாலும் வருந்தித் தான் ஆக வேண்டும்.

இந்த உலகில் எதை எதையோ தேடி அலைந்தாலும், அனைவருக்கும் இறுதியில் தேவைப்படுவது அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் மட்டும் தான். இதைப் புரிந்தவர்கள் வாழ்கிறார்கள். புரியாதவர்கள் புலம்புகிறார்கள்.

தன்னுடைய உழைப்பை நம்பி செய்யும் எந்த செயலும் ஒரு போதும் தோற்பதில்லை. வெற்றி நிச்சயம்.

நல்ல சூழ்நிலையில் நல்லவராக இருப்பது திறமை அல்ல. மோசமான சூழ்நிலையிலும் நல்லவராக இருப்பதே திறமை. உங்கள் திறமையை மற்றவர் நம்புவதற்கே வெற்றி தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் நம்புவதற்கு ஒரு தோல்வியே போதும்.

வாழ்க்கையில் அடிபட்ட வலிகளை விட, அழமுடியாமல் தவிக்கும் வலிகள் தான் ஏராளம் ஏராளம். துன்பம் நம்மைத் தகுதி

உடையவராக மாற்றுகிறது. வேதனையே வலிமையின் கதவுகளைத் திறக்கும் திறவுகோல்.

துயரங்களைத் தாங்கிக் கொண்டுதான் உயரங்களை எட்டிப் பிடிக்க முடியும் எனபதை உணர்ந்தால் துயரங்கள் என்றும் பாரமில்லை.

பிறரிடம் ஒரு கடும் சொல்லை சொல்லுமுன் வாய் பேச முடியாதவர்களை நினைத்து பாருங்கள்.

உங்கள் சாப்பாட்டை குறை கூறும் முன் சாப்பிடவே வழி இல்லாதவர்களை நினைத்து பாருங்கள்.

உங்கள் கணவரையோ அல்லது மனைவியையோ குறை கூறும் முன் வாழ்க்கை துணை வேண்டி வருந்துபவர்களை நினைத்து பாருங்கள்.

உங்களுடைய வீட்டை குறை கூறும் முன் வீடில்லாமல் வீதிகளில் வசிப்பவர்களை எண்ணிப்பாருங்கள்.

உங்களுடைய வேலையை குறை கூறும் முன் வேலையில்லாமல் வாடுபவர்களை எண்ணிப் பாருங்கள். சோகத்தில் உங்கள் முகம் வாடும் பொழுது.

கடவுள் தந்த வாழ்க்கை என்ற பரிசுக்கு நன்றி சொல்லி முகத்தில் புன்னகை தவழ விடுங்கள்..

விநாயகர் சதுர்த்தி ஸ்பெஷல் பழங்களில் கொழுக்கட்டை!



தேவையான பொருட்கள்: பலாச்சகளைகள் -15, போச்சம் பழம் - 15, ஸ்ட்ராபெரி - 15, ஆப்பிள் - 1, மாம்பழம் - சிறிதளவு, கொழுக்கட்டை மாவு - அரை கிலோ, தேங்காய் துருவல், வெல்லம் -150 கிராம், நெய் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை : முதலில் நாம் எடுத்து வைத்துள்ள பழங்களை சிறிது சிறிதாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து வெல்லம் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து இளம் பாகுவாக எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு வெல்லம் பாகுவை வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்தபடியாக அரை கிலோ கொழுக்கட்டை மாவுடன் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சுடு தண்ணீரில் மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிசைந்து வைத்த மாவை அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

அதன் பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து சிறிதளவு நெய் சேர்த்து நாம் வெட்டி வைத்துள்ள பழங்களை லேசாக வறுக்கவும். அதன் பிறகு பழங்களுடன் தேங்காய் துருவலை சேர்த்து லேசாக வறுக்கவும். பிறகு வெல்லம் பாகுவை சேர்க்கவும். நன்றாக

கலந்த பிறகு ஏலக்காய் பொடி சிறிதளவு சேர்க்கவும். அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு நாம் ஊற வைத்துள்ள மாவை எடுத்து நாம் விரும்பும் வடிவங்களில் கொழுக்கட்டையாக செய்து கொள்ளவும். அதனுடன் நாம் செய்து பழம் பூரணங்களை நடுவில் வைத்து கொழுக்கட்டையாக செய்து 10 நிமிடங்கள்

இட்லி பாத்திரத்தில் வேக வைக்கவும். ஆறிய பிறகு வெளியே எடுக்கவும். இப்பொழுது சூடான, சூப்பரான, அசத்தும் சுவையில் அனைவருக்கும் மிகவும் பிடித்த பழக் கொழுக்கட்டை ஸ்பெஷல் கொழுக்கட்டை ரெடி.

பலாப்பழம் சாப்பிடுவது உடல் எடையை குறைப்பதோடு, உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. பலாப்பழத்தில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் எடை அதிகரிப்பதை தடுக்கிறது. இது எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பலாப்பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து வயிற்றை நீண்ட நேரம் நிறைவாக வைத்திருக்கும்.

ஆப்பிளில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் வைட்டமின் சி உள்ளது. அதுவும் ஒரு நாளைக்கு உடலுக்கு தேவையான 14% அத்தியாவசிய வைட்டமின்களை உள்ளக்கியிருப்பதால், இதனை தினமும் சாப்பிடுவது நல்லது.

மாம்பழம் சாப்பிடுவது உடல்நலனுக்கு நல்லது. மாம்பழத்தில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ, டொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.



S. கவிதா
சிட்லபாக்கம்

அத்திப்பழக்கிஸ்

இத்குஸன நன்ஈமகளா!

தினசரி அத்திப்பழம் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் உடலில் இரத்த உற்பத்தி அதிகரிக்கும். உடலும் வளர்ச்சி அடைந்து பருமனடையும். மலச்சிக்கலை நீக்க உணவிற்குப் பிறகு சிறிதளவு அத்தி விதைகளைச் சாப்பிடலாம். நாள் பட்ட மலச்சிக்கலைக் குணமாக்க 5 பழங்களை இரவில் சாப்பிட வேண்டும். போதைப் பழக்கம் மற்றும் இதர வியாதிகளால் ஏற்படும் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குணமாக்க அத்திப் பழங்களைக் காடியில் (வினிகர்) ஒருவாரம் வரை ஊற வைத்து அதனைத் தினமும் இரண்டு பழங்கள் வீதம் ஒரு வேளை சாப்பிடலாம். சிறுநீர்ப்பைப் புண், சிறுநீர்ப்பையில் கல் தோன்றுதல், ஆஸ்துமா, வலிப்பு நோய், உடல் உளைச்சல், சோர்வு, அசதி, இளைப்பு போன்றவற்றை நீக்கவும் அத்திப் பழம் மிகச் சிறந்த பலன் தருகிறது. அத்திப் பழத்தைச் சாறு பிழிந்து அதனுடன் தேன்கலந்து மூலநோயைக் குணப்படுத்த மருந்தாகக் கொடுப்பார்கள். இலைகளை உலர வைத்துப் பவுடராக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதைத் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், பித்தம், பித்தத்தால் வரும் நோய்கள் குணம் பெறுகின்றன. உடலின் எந்தத் துவாரத்தில் இருந்து ரத்தம் வெளியேறினாலும் இது கட்டுப்படுத்தும். வாய்ப்புண், ஈறுகள் சீழ்ப்பிடித்தல் போன்ற நோய்களைக் குணமாக்க இலைகளைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

மரத்தின் பட்டையை இரவில் ஊற வைத்துக் காலையில் குடிநீராகக் குடித்தால் வாத நோய், மூட்டுவலிகள் குணப்படும். அழுகிய புண்களைக் கழுவ லோஷனாகப் பயன்படுத்தலாம்.

சர்க்கரை நோய், சர்க்கரைப் புண், உடல் வீக்கம், கட்டிகள் நீர்க்கட்டிகள், புண், சொறி சிரங்கு, நமைச்சல் போன்ற பாதிப்புகள் உள்ளவர்களுக்கு அத்திப் பழம் மிகச் சிறந்த பலன் இவை கல்லீரல் - மண்ணீரல் அடைப்புகள், வீக்கங்களைப் போக்கப் பயன்படுகிறது.

கண்களின் பார்வையைக் கூட்டும் வைட்டமின் ஏ, நிக்கோடினிக் அமிலம், அஸ்கார்பிக் அமிலம் போன்றவை அத்திப் பழத்தில் பெருமளவில் அடங்கியிருக்கின்றன. மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் அத்திப் பழத்தில் 2 முதல் 4 மடங்கு அதிகமாக தாது உட்புகளும், சத்துப்



பொருட்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. இரும்புச் சத்து அத்திப் பழத்தில் அதிகமாக இருப்பதால், இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு இரத்தச் சோகை நோய் வராது.

இரத்த உற்பத்தி அதிகரித்து, நோய் எதிர்ப்பாற்றலும் உடலில் அதிகரிக்கும்.

அத்திப் பழத்தை தினமும் 5 முதல் 10 வரை காலை, மாலை என இரு வேளை சாப்பிட்டு பால் அருந்தினால் தாது விருத்தியாகும். ஆண்மலடு நீங்கும். உலர்ந்த அத்திப் பழங்களை தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டால் அளவற்ற போஷாக்கை பெறலாம். உலர்த்திப் பொடி செய்து ஒரு ஸ்பூன் வீதம் பாலில் போட்டும் சாப்பிடலாம். அத்திப் பழம் ஓர் ஒப்பற்ற மலமிளக்கியாகும் உலர்ந்த அத்திப் பழங்களை இரவு தண்ணீரில் ஊற வைத்து காலையில் எழுந்தவுடன் பழத்தை சாப்பிட்டு அந்த ஊற வைத்த தண்ணீரையும் குடிக்க எத்தனை கடினமான மலமும் இறுகி வெளியேறும் இவ்வாறு 10-20 நாள் சாப்பிட உள்மூலம், வெளிமூலம், குடல் தள்ளல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும். நீரழிவு குணமாகும்: அத்தி மரத்தை லேசாக கீறினால் பால் வடியும் இது துவர்ப்பு மிக்கதாகும்.



இரவு நேரத்தில் ஜாக்கிங் செய்யலாமா?

நடைப்பயிற்சியின் அடுத்தக்கட்டமாக 'ஜாக்கிங்' அமைந்திருக்கிறது. இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்வதற்கு உடலை அதிகம் வருத்திக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஜிம்முக்கு சென்று மேற்கொள்ளப்படும் கடினமான பயிற்சிகளை போன்று சிரமப்பட வேண்டியதில்லை. அதே வேளையில் எளிமையான முறையில் கலோரிகளையும் ஓரளவுக்கு எரித்துவிடலாம். இதனை மேற்கொள்வதற்கு தரமான, பொருத்தமான காலணிகள் இருந்தால் போதுமானது. இந்த ஜாக்கிங் பயிற்சியை பலரும் காலைப்பொழுதில்தான் மேற்கொள்வார்கள். ஜாக்கிங் பயிற்சி செய்வதற்கு ஆர்வம் இருந்தும் சோம்பேறித்தனம் காரணமாக காலையில் அதனை தவிர்ப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் இரவு நேரத்தில் கூட ஜாக்கிங் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இரவு நேர ஜாக்கிங் பயிற்சியின் மூலம் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும் தெரியுமா?* இரவு நேரத்தில் சாப்பிட்ட பிறகு ஜாக்கிங் செய்யும்போது உணவு செரிமானம் ஆவதற்கு போதுமான கால அவகாசம் கிடைக்கும்.

உணவும் எளிதில் ஜீரணமாகிவிடும். கலோரிகளை எளிதாக எரிப்பதற்கும் வித்திடும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஜாக்கிங் மேற்கொள்வது சவாலாக இருக்கும். அதனை விரும்பாதவர்களுக்கு இரவு நேர ஓட்டம் ஏற்றதாக இருக்கும். ஆனால் இரவு சாப்பிட்ட உடனேயே ஜாக்கிங் செய்யக்கூடாது.* இரவு நேரத்தில்



எஸ்.ஜானகி

ஒடுவது அதிகப்படியான ஆற்றலை எரிப்பதற்கும் உதவிடும்.* இரவில் ஓடும்போது தசைகளுக்கும் பலம் சேர்க்கும். அவை வேகமாக வலுவடைவதற்கு உதவும். தசைகள் தளர்வடைவதற்கும் உதவும் என்பதால் இரவில் நன்றாக தூங்குவதற்கு உதவிடும்.* இரவில் ஜாக்கிங் செய்வது மனநிலையை அதிகரிக்கச் செய்யும் எண்டோர்பின் ஹார்மோன்களை வெளியிடுவதற்கும் வழிவகுக்கும். அதன் மூலம் மனக்கவலை, மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடவும் வைக்கும். மனக்குழப்பத்தை விலக்கி அடுத்த நாள் சிறப்பாக திட்டமிடுவதற்கும் வழிவகை செய்யும்.

பகல் நேரத்தை விட இரவில் ஓடும்போது சுற்றுச்சூழலை சூழ்ந்திருக்கும் வெப்பத்தின் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும். அதனால் கூடுதல் நேரம் ஓடுவதற்கும் துணை புரியும். காலையில் அலாரத்தூடன் போராடி எழுந்து அலுவலகத்திற்கு செல்லும் அவசரத்தில் குறைவாக நேரமே ஜாக்கிங் செய்பவர்கள் இரவு நேரத்தை தேர்ந்தெடுக்கலாம். இரவில் அதிக நேரம் ஓடியும் பயிற்சி பெறலாம்.

இரவில் ஜாக்கிங் பயிற்சி செய்வதில் சில பிரச்சனைகளும் இருக்கின்றன. பகலை விட இரவில் வெளிச்சம் குறைவாக இருக்கும் என்பதால் ஓடும் பாதையில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். பள்ளங்கள், கற்கள் சிதறி கிடந்தால் பாதங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். அதனால் கவனமாக ஓட வேண்டும்.

அழகு ஏரியில் அரண்மனை!

நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, நான் ஜெய்ப்பூரில் உள்ள ராஜஸ்தான் பல்கலைக்கழகத்தில் முனைவர் பட்டத்திற்காக பயின்று வந்த காலம்! என்னை, அங்கு அதிசயிக்க வைத்த ஒரு இயற்கை பகுதி” ஜல் மஹால் “ஏரி ஆகும். இந்த ஏரி, ஜெய்ப்பூரிலிருந்து புது டெல்லி செல்லும் அகன்ற நெடுஞ் சாலையில் அமைந்துள்ளது. மழை, குளிர் காலத்தில் மட்டும் நீர் நிரம்பும் இந்த அழகிய இயற்கைப் பகுதியில் பல்வேறு வலசை வரும், நீர் பறவைகள் வரும் நிலை, ஜெய்ப்பூர் சுற்றுலா மேம்பாடு அடைய உதவுகிறது எனில் மிகையாகாது. மன் சாகர் என்று அழைக்கப்படும்

ஏரியின் நடுவில் ஒரு அழகிய அரண்மனை காணப்படும் காட்சி, நம் கண்களுக்கு விருந்தளிக்கிறது.

ராஜ புத்திர கலாசார, அமைப்பில் 1699 ஆம் ஆண்டு கட்டப்பட்ட இந்த அரண்மனை, ஐந்து அடுக்குகள் கொண்டு விளங்குகிறது. எனினும், அதில் நான்கு அடுக்குகள் நீரில் முன்னரே மூழ்கி விட்டது. பதினாறாம் நூற்றாண்டு கட்டப்பட்ட இந்த கட்டிடம், 18 ஆம் நூற்றாண்டு மீண்டும் புனரமைக்கப்பட்டது. அமேர் கோட்டையின் இரண்டாவது மகாராஜா ஜெயசிங் என்பவர் இதன் வளர்ச்சிக்கு காரணம் ஆக இருந்து வந்துள்ளார்.

இந்த ஜல் மஹால் ஏரி அரண்மனை துவக்க காலத்தில், மன்னர்கள், விலங்குகள் வேட்டையாடி விட்டு, வந்து இளைப்பாறும் இடமாக வெகு காலம் இருந்திருக்கிறது.

முழுவதும் கரிம பொருட்களால், எழுப்பப்பட்ட இந்த அரிய அமைப்பு, தன்னை சுற்றி அழகிய நீர்ப்பரப்பினையும், மலை குன்றுகளையும் கொண்டு அரண்மனை இளம் சிவப்பு நகரமான ஜெய்ப்பூர் நகரத்தின் பொலிவினை கூடுதல் ஆக்கிவிட்டது. ஆம், அருமையான தோட்டம், பாரம்பரிய மதிப்பினைக்கொண்ட, அரண்மனை மட்டுமல்ல!! மேலும் சில முக்கியத்துவம் கொண்ட உயிரினங்கள் இங்கு இருப்பது

ஆச்சரியம் அளிக்கிறது, வரலாற்று சிறப்புகள் தொடரும் இந்த இடத்தில் இயற்கையின் வரங்களான, மற்ற உயிரினங்களும் வருகை தருகின்றன.

ஆம், நான் என்னுடைய கள ஆய்வில், ஜெய்ப்பூர் அமேர் கோட்டை பகுதியில் உள்ள காடுகளில், லங்கூர் குரங்குகள் சூழல், இனத் தொகை, நடவடிக்கைகள், வாழ்வியல் கண்டு காலை முதல் மாலை 3:மணி வரை பதிவு செய்து வரும் போது அருகில் உள்ள இந்த அழகு மன் சாகர் ஏரியும், அதன் அரண்மனை “ஜல் மஹால் “என் மனதினை விட்டு

- முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

சற்றும் அகலவில்லை. எனவே அங்கு தொடர்ந்து சென்று அங்கு வரக்கூடிய நீர் பறவைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ள தயாராகிவிட்டேன்.

சாம்பல் நாரை, நீர்க்காகம், நெடலி வெண்மை கொக்கு, குளத்து கொக்கு, தட்டைவாயன் வாத்து, போச்சர்ட் கொண்டை வாத்து, ஊசி வால் வாத்து, முக்குளிப்பான், வெண் மார்பு நீர்கோழி, இந்திய மூர் கோழி, ஆற்று ஆலா பறவை, கரும் சிறகு உள்ளான், ஆட்காட்டி பறவை, சிவப்பு கால் உள்ளான், மண் துழாவி உள்ளான், பச்சை கால் உள்ளான், கருப்பு வால் காட்டி, வர்ண நாரை, இளசிவப்பு

நாரை, பிராண்டிக் கோல், தங்க மாம்பழ குருவி, வெள்ளி அலகு குருவி, இரவுக்கொக்கு, பச்சை ஸ்னாப்ப், போன்ற வெவ்வேறு வகை நில, நீர்ப்பறவைகள் கண்டு பட்டியல் இட்டேன். நீர் அந்த காலத்தில் சற்று மாசுபட்டு காணப்பட்ட

நிலையில் மெல்லுடலிகள், வெவ்வேறு சிற்றின மீன்கள், பிடிக்கப்பட்டு அவற்றின் சூழல் பற்றிநான் அறிந்து கொள்ள மன் சாகர் ஏரி உதவியுள்ளது.

ஜெய்ப்பூர் மன் சாகர் ஏரி ஒரு வரலாற்று சிறப்பு நிறைந்து, இயற்கை ஒன்றிணைந்த சுற்றுலா தலமாக விளங்குகிறது.

பறவைகள், மீன்கள், மற்ற உயிரினங்கள் வசிக்கும் நல்ல நன்னீர் ஏரி, ஒரு அழகிய அரண்மனை அமைந்துள்ள பகுதிஇதனை நாம் வட இந்திய சுற்றுலா செல்லும்போது தவறாமல் காண வேண்டும். நம் மாநிலத்திலும், பல்வேறு தொன்மை வாய்ந்த பகுதிகளில் கோயில்கள் அரண்மனை,

நினைவு சின்னங்கள் இருக்கிறது. ஆனால், அவற்றோடு நேரடியாக தொடர்புடைய, இயற்கை பகுதி, அங்குள்ள உயிரினங்கள், சமுதாயத்தால், அரசினாலும் பெரும்பாலும் அலட்சியப்படுத்தப்படுகிறது. அத்தகைய நிலையில்

தொல்லியல் துறை, வரலாற்று அதிசயங்களை, படிவங்களை பாதுகாக்கும் போது, அங்குள்ள இயற்கை பற்றிய புரிந்துணர்வினை மக்கள், அறிய நடவடிக்கைகளை

மேற்கொள்ள வேண்டும். பொது மக்கள், அரசு, அறிவியல் அறிஞர்கள், வரலாற்று அறிஞர்கள் ஒருங்கிணைந்து சிந்தித்து திட்டமிட்டால் அனைவரும் பயன்கள் பெற இயலும்.



நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

இளமையில் விழி முதுமையில் காணும் வழி!

இன்று வரை தன் கடமையை ஒழுங்காகச் செய்தும், இன்று முதுமையில் கஷ்டப்படும் பலர் என்னிடம் தொலை பேசியில் தொடர்பு கொண்டு தங்கள் ஆதங்கங்களை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

இன்றைய சமுதாயம் மெல்ல மெல்ல மனிதர்களைப் பயன் படுத்தி விட்டு தூக்கி எறிகின்ற நிலைக்கு வந்து விட்டது!

இதில் முதலில் பலியாவது குழந்தைகளைப் பெற்ற பெற்றோர்கள்! வயசான முதியவர்கள் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஒரே வழி சுய பாதுகாப்பு!

இனிமேல் முதுமையை நோக்கிப் பயணம் நகரும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் பாதுகாப்பிற்காக பேங்க் பேலன்ஸ், வீடு போன்ற சொத்துக்களை தன் கடைசி காலம் வரை தன் பெயரில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டால், தான் அவர்கள் ஆசை ஆசையாக பெற்று வளர்த்த குழந்தைகளே அவர்களைக் கொண்டுபோய் ஒரு மோசமான முதியோர் இல்லத்தில் தள்ளப் படுவதை தவிர்க்கலாம்!

வயதான தந்தை தன் குடும்பத்தினிடமிருந்து 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.

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 ஏற்றாற போல வளைந்து கொடுத்து வாழ்பவள்.

ஆனால் குடும்பத் தலைவன் அதிகாரம் செலுத்தியவன், சம்பாதித்தவன், பிறர் 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 மூத்தவர்களுக்கு மரியாதை செய்யுங்கள் அவர் கௌரவிக்கப்பட வேண்டியவர்.

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 ஒய்வு பெற்று மூலைக்கு செல்வதற்கு முன்னர் மரணித்து விட வேண்டும் என்றும் நினைக்கின்றனர்.

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



துடும்பதி ரகுநாதன்

இன்றைய வளரும் தலைமுறை வளரும் தொழில்நுட்பத்துக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக் கொள்கிறார்கள் ஆனால் குடும்பத்தில் பாசமாக எப்படி இருப்பது என்பதை எந்த தொழில் நுட்பமும் சொல்லிக் கொடுக்க வாய்ப்பு இல்லை அது மனதளவில் இருந்து வெளிவர வேண்டும் மனிதாபிமானம் இருப்பதால் மட்டுமே அது சாத்தியம் என்பதை உணர வேண்டும். அப்படி ஒவ்வொரு மனிதனும் அடுத்தவரை குறிப்பாக மூத்தவர்களை மதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணி செயல்பட்டால் இந்த நாடு சீர்படும்.



எம் பதில்கள்

முதல்வரின் அமெரிக்க பயணம் குறித்து..

- *டொன்.வேலாயுதம், தொழுதாவூர்.*

முதலமைச்சர் மு க ஸ்டாலின் அவர்கள் அமெரிக்க சென்று தொழில் முதலீடுகளை ஈர்க்க உள்ளதாக அவரது பயணம் குறிப்பிடப்பட்டது அப்போது எதிர்க்கட்சிகள் ஒவ்வொரு கருத்தை வைத்தன. முன்னாள் அமைச்சர் ஜெயக்குமார் "அண்ணாமலையும் மு.க ஸ்டாலினும் வெளிநாட்டில் சந்தித்து பேசுவதற்கு ஏற்பாடு ஆகி கொண்டு இருக்கிறது" என்று சொன்னார். முன்னாள் ஆளுநரும் பா.ஜ.கவின் தமிழ் மாநில முன்னாள் தலைவருமான தமிழிசை செளந்தரராஜன்,

"இது ஒன்றும் புதிது அல்ல. ஏற்கனவே இங்க இருக்குற கம்பெனிகளை அங்கு போய் பார்த்து ஒப்பந்தம் போட வேண்டிய அவசியம் என்ன. பாரத பிரதமர் மோடி அவர்கள் ஏற்கனவே அமெரிக்கா சென்று வந்ததனால் இப்போது தமிழ்நாட்டுக்கு முதலீடு கிடைத்திருக்கிறது" என்றார்.

யார் என்ன பேசினாலும் அதைப்பற்றி கவலைப்படாமல் தன்னுடைய பணியை செய்து வருபவர் முதலமைச்சர். மு. க. ஸ்டாலின். அந்த வகையில் அவரது அமெரிக்க பயணம் சிறப்பாக இருப்பதாக அவருடன் சென்றிருந்த தமிழக தொழில் துறை அமைச்சர் டி. ஆர். பி ராஜா தெரிவிக்கிறார்.

தமிழக முதல்வர் மு க ஸ்டாலின் அமெரிக்காவில் முதலீடுகளை ஏற்பதற்காக அரசு முறை பயணமாக சென்றுள்ள நிலையில் அங்கு அவர் முதலீடுகளை ஏற்கும் பணியை தொடங்கி விட்டதாக தகவல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

முதல் கட்டமாக சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரில் நடைபெற்ற முதலீட்டாளர் மாநாட்டில் ரூ.850 கோடி மதிப்பில் புரிந்துணர்வு கையெழுத்தானதாக தொழில்துறை அமைச்சர் டி.ஆர்.பி. ராஜா தகவல் தெரிவித்துள்ளார்.

செமி கண்டக்டர் உற்பத்தி தொழில்நுட்ப மையத்தை சென்னையில் அமெரிக்க நிறுவனம் அமைக்க உள்ளதாகவும், அதேபோல் சென்னை சிறுசேரி சிப்காட்டில் ரூ.450 கோடியில் நோக்கியா நிறுவனம் சார்பாக தொழிற்சாலை அமைய புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டுள்ளதாகவும் தொழில்துறை அமைச்சர் டி.ஆர்.பி. ராஜா தகவல் தெரிவித்துள்ளார். சான் பிரான்சிஸ்கோவில் இருந்து சிகாகோ செல்லும் முதலமைச்சர், தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் அதாவது 12ஆம் தேதி அங்கேயே தங்கி இருந்து, பல்வேறு நிறுவனங்களின் சிஇஓக்கள் மற்றும் தலைவர்கள் உள்ளிட்ட முதலீட்டாளர்களை சந்திக்கிறார் என்ற தகவலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மொத்தத்தில் தமிழகத்தில் வேலை வாய்ப்புகள் உருவானால் அது நமக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும்

பாலியல் விவகாரம் மலையாள பட உலகை

உலுக்குகிறதே!

- *என். ராமமூர்த்தி ஆரணி*

சிறிய பட்ஜெட்டில் சிறப்பான படங்களை மலையாள திரையுலகில் பெருமையாக பேசப்பட்டது. அதே நேரத்தில் நடிகைகளுக்கு பாலியல் துன்புறுத்தல் தருவதாகச் சொல்லி குற்றச்சாட்டும் இருந்தது. அதற்காக ஒரு கமிஷனும் அமைக்கப்பட்டது.



நீதிபதி ஹேமா கமிஷன் அறிக்கையானது மலையாள சினிமா உலகையே பரட்டிப்போட்டுள்ளது. இந்த விவகாரத்தின் எதிரொலியாக மலையாள நடிகர் சங்கத்தின் தலைவர் பொறுப்பிலிருந்து மூத்த நடிகர் மோகன்லால் பதவி விலகி இருக்கிறார். கூடவே சங்கத்தின் செயற்குழு உறுப்பினர்கள் 17 பேர் ராஜினாமா செய்துள்ளனர். ஒட்டுமொத்த சங்கத்தின் மீதும் நீதிபதி ஹேமா கமிஷன் முன் சக நடிகைகள், திரைத்துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள் பல குற்றச்சாட்டுகளை முன்வைத்துள்ளனர்.

திரைப்படம் என்பது பாலியல் வன்முறை தூண்டுகின்ற சாதனமாக எப்பொழுதோ மாறி போயிருக்கிறது. கவர்ச்சிகரமாக ஆடை அணிதலும், கட்டிப்பிடித்தலும் வெறும் நடிப்பு என்று சொல்லிவிட்டு கடந்து போக முடியாது. சினிமாவில் வாய்ப்பு கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக எப்படி வேண்டுமானாலும் நடித்துவிட்டு இப்போது குறை சொல்வது எப்படி சரி என்று சொல்ல முடியும்.

பெண்களுக்கு ஆதரவாக சட்டங்கள் இருக்கிறது என்கிற காரணத்தாலே இது போன்ற விஷயங்களில் கருத்து தெரிவிக்க பலருக்கு தயக்கமாக இருக்கிறது. அதே வேளையில் இந்த சம்பவம் நடைபெற்றதாக இத்தனை ஆண்டுகள் கழித்து இப்போது ஒவ்வொருத்தராக குறிப்பாக குஷ்ட, ராதிகா, கஸ்தூரி போன்றவர்கள் பேட்டி அளிப்பது எவ்வளவு அநாகரீகம் என்பது தெரிகிறது. அப்பொழுதெல்லாம் அமைதியாக இருந்து விட்டு இப்பொழுது கொந்தளிப்பது சரியா என்பதுதான் நமது கேள்வி! பெண்களை மதிக்க வேண்டும் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு தர வேண்டும் பெண்களை தெய்வமாக வணங்க வேண்டும் என்பதெல்லாம் இயல்பாகவே மனிதனுக்கு கற்பிக்கப்பட்ட ஒன்று. ஆனால் தனக்கு வாய்ப்பு வரவேண்டும் என்பதற்காக எந்த எல்லைக்கும் செல்லுகின்ற பெண்களால் குறிப்பாக திரைத்துறையில் இருப்பதால் பெண்களுக்கே கெட்ட பெயர் என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும் எது எப்படியாயினும் சட்டம் தனது கடமையை செய்வதை நாம் மறுப்பதற்கு இல்லை. அதே நேரத்தில் மனசாட்சியும் வெளிப்பட்ட வேண்டும்.

அவமானங்களை எதிர்கொள்வது எப்படி?

- எஸ்.சுரேஷ், திருவள்ளூர்.

பொதுவாக ஒரு மனிதன் தன்னை உயர்வாக எண்ணிக்கொள்ளும் போது அடுத்தவரை தரம் தாழ்ந்து அவமானப்படுத்துவது நடைமுறை. அந்த அவமானங்களை தாங்கி வெகுமானங்களாக மாற்றி முன்னேறுவது தான் சிறப்பு.

முதல் அவமானம் அழகையைத் தரும் இரண்டாவது அவமானம் அறிவைத் தரும் மூன்றாவது அவமானம் அமைதியைத் தரும் இறுதி அவமானம் அடையாளத்தை தரும்.

அவமானங்கள் உங்களுக்கான முற்றுப்புள்ளியல்ல, அவைகள் தான் உங்கள் வெற்றியின் தொடக்கப்புள்ளி அவமானம் இன்றி எவரும் வெற்றி பெற்றதில்லை.

எவ்வளவு நல்ல மனிதனாக இருந்தாலும், நேர்மையானதாக இருந்தாலும் வார்த்தைகளில் கடுமை இருந்தால் வாழ்க்கையே கொடுமையாகி விடும்.

அடுத்தவரை நீ அவமானப்படுத்தினால் உன்னை அவமானப்படுத்த உனக்கு பின்னாலே ஆள் இருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொருவரும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு நேரம் சரியில்லை என்றால், அதை நல்லதாகவோ, கெட்டதாகவோ மாற்றுவது அவருடைய நாக்கு மட்டுமே.*_

_*சூழ்நிலைகள் மாறும் போது பலரது வார்த்தைகள் மாறும், சிலரது வாழ்க்கையும் மாறும். பேச்சில் கவனமாக இருங்கள்.



உலக அரங்கில் பெண்கள் விளையாட்டில்

அசத்துகிறார்களே!

- கே.அட்சயா, திருப்பத்தூர்

திறமைக்கு முன்பாக ஆண், பெண் என்கிற வித்தியாசம் இல்லை. அதே நேரத்தில் சில கடுமையான விளையாட்டுகளை பெண்கள் எதிர் கொண்டு வெற்றி பதக்கங்களை குவிப்பது சிறப்பாக பேசப்படுகிறது. ஆக.30 அன்று நடந்த மகளிருக்கான 100 மீட்டர் (T35 பிரிவு) 23 வயதான பரீத்தி பால் வெண்கல பதக்கம் வென்றிருந்தார். இப்போது 200 மீட்டர் (T35 பிரிவு) ஒட்டப்பந்தயத்தில் 2வது வெண்கலப் பதக்கத்தை அவர் வென்றுள்ளார். ஒட்டப்பந்தயத்தில் இந்திய வீராங்கனை பரீத்தி பால் 200 மீட்டர் தூரத்தை 30.01 நிமிடங்களில் கடந்து மூன்றாம் இடம் பிடித்தார். தங்க பதக்கத்தை சீன வீராங்கனை வென்றிருந்தார். மகளிர் 200 மீட்டர் (T35 பிரிவு) ஒட்டப்பந்தயத்தில் இந்தியா வெல்லும் முதல் பதக்கம் இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இதில் என்ன அதிசயம் என்று பார்க்கிறீர்களா பாராலிம்பிக்ஸின் ஒட்டப்பந்தயத்தில் T35 பிரிவு ஹைபர்டோனியா, அட்டாக்ஸியா, பெருமூளை வாதம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான போட்டி என்பது சிறப்பாக குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று.

கசகசாவை லேசாக வறுத்து பொடியாக்கி 1 கிராம் பொடி பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

மருதாணிப்பூ இரண்டை தினமும் இரவு சாப்பிட்டு வரவும்.

பச்சை வெங்காயத்தைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் பல நோய்கள் குணமாகும். தேனில் கலக்காமல் பச்சை வெங்காயத்தை மட்டும் சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கத்தை கொண்டு வரும்.

கசகசாவை பொன்னிறமாக வறுத்து பொடியாக்கி 1 கிராம் பொடியை எடுத்து 1 டிஸ்பூன் கற்கண்டுடன் பால் சேர்த்து குடித்து வந்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து வாழைபழத்துடன் சாப்பிட்டால் சுகமான தூக்கம் வரும்.

திருநீற்றுப்பச்சிலையை நசுக்கி முகர தூக்கமின்மை குறையும்.

சுரை இலையின் இளம் இலைகளைச் சமைத்து உண்ணத் தூக்கமின்மை குறையும்.

கசகசாவை முந்திரி பருப்பு சேர்த்து அரைத்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சிறிது

கற்கண்டும் சேர்த்து பருகினால் நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெறலாம்.

சிறிதளவு வெங்காயம் சிறி தளவு உப்பு சேர்த்து தண்ணீரில் வேகவைத்து இரவு சாப்பிட்டு வந்தால் இருமலால் தூக்கம் வராமல் இருந்தால் தூக்கம் வரும். இதை இரத்த கொதிப்பு உள்ளவர்கள் சாப்பிட கூடாது.

மருதாணிப் பூவையும், உலர்ந்த காயையும் தூள் செய்து சாம்பிராணியுடன் கலந்து புகை பிடித்தால் தூக்கம் வரும்.

இரவு உணவுடன் பூண்டு சாப்பிட்டால் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படும்.

பேரிச்சம்பழம், முருங்கை, ஆப்பிள், எலுமிச்சை, கேரட், திராட்சை, தேங்காய் பால், கொத்த மல்லி, நெல்லி இவைகளை சாறு எடுத்து குடித்திட தூக்கமின்மை குறையும்.

ஜாதிக்காய் பொடியுடன் நெல்லிக்காய் சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் தூக்கமின்மை குறையும்.

ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சோம்பை எடுத்து அதில் 250 மில்லி தண்ணீர் விட்டு நன்கு மூடி வைத்து 15 நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு பால் மற்றும் தேன் கலந்து படுக்க போகும் முன் குடித்து வந்தால் தூக்கமின்மை குறையும்.

1 டம்ளர் வெது வெதுப்பான பாலை எடுத்து அதனுடன் சிறிது இலவங்கப்பட்டை பொடி மற்றும் 1 தேக்கரண்டி தேன் கலந்து இரவில் குடித்து வந்தால் தூக்கமின்மை குறையும்.

நல்ல
தூக்கம்
வர...

செயற்கை உணவு நிறங்கள் உண்டாக்கும் ஆபத்து

“அனைத்து வகையான செயற்கை உணவு நிறங்களும் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவை அல்ல. மேலும் இவையெல்லாம் எந்த அளவிற்கு சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்று உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகம் கூறியுள்ளதோ அந்த வரைமுறைக்கு உட்பட்டுதான் சேர்க்கப்படுகிறது என்பதால் தீய விளைவுகள் இல்லை. மேலும், மிகப் பெரிய அளவிலான உடலியங்கியல் தீமைகளோ அல்லது உடல் உபாதைகளோ அல்லது நோய்களோ இவற்றால் ஏற்படுவது இல்லை என்றும்” ஒரு தரப்பினர் வாதம் செய்து வருகின்றனர்.

அவர்கள் வேறு யாருமல்ல. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உற்பத்தி செய்யும் வளர்ந்து வரும் உணவுத் தொழிற்சாலை நிறுவனங்கள், அது சார்ந்த அதிகாரிகள் மற்றும் உணவு தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் மற்றும் இவ்வகையான செயற்கை நிறங்களை உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகளின் உரிமையாளர்கள்தான். இதற்கான அறிவியல்பூர்வமான ஆய்வறிக்கைகளும் உள்ளன என்றும் ஆதரவு கோருகிறார்கள்.

சிறு கடைகள் முதல் பெரிய டிரான்ட்மென்ட் ஸ்டோர்கள் வரையில் செயற்கை உணவு நிறங்கள் மட்டுமல்லாமல் அவற்றுடன் சுவையூட்டிகள், மணமூட்டிகள், கொழுப்புத் தன்மை மற்றும் அமிலத்தன்மை நிலைக்க வைக்கும் சேர்மானங்கள், செயற்கைச் சர்க்கரை போன்ற இத்தனை வகையான சேர்மானங்களும் இருப்பதால், இவற்றின் கூட்டுத்தாக்கம் நிச்சயம் உடலுக்குக் கிடைக்கும். அதன் காரணமாக ஏற்படும் உடல் உபாதைகளை அதே அறிவியல் ஆய்வுகள்தான் எச்சரிக்கையுடன் தெரிவிக்கின்றன. இப்பொருட்களை தொடர்ச்சியாக உண்பதால், பல்வேறு உடல் உபாதைகள் ஏற்படுத்துவதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் உள்ளிட்ட நலவழித்துறை அமைப்புகளும் பல நூறு ஆய்வுகளும் உறுதிப்படுத்தி இருக்கின்றன என்பதையும் யாராலும் மறுக்க முடியாது.

அனைவராலும் விருப்பத்துடன் வாங்கப்படும் ரெடிமேட் உணவு வகைகளில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை நிறங்கள், சேர்க்கப்படும் அளவு மற்றும் அவற்றின் தன்மை போன்றவை ஆய்வு செய்யப்பட்டன.

அவற்றுள் கேன்டீஸ் என்னும் மிட்டாய் வகைகளே முதலிடத்தைப் பிடிக்கின்றன (96.3%). அதனைத் தொடர்ந்து பழச்சுவை மற்றும் பழங்களின் வாசனையுடன் இருக்கும் உணவுகள் 94 சதவிகிதமும், குளிர்்பான பொடி வகைகள் 89.7 சதவிகிதமும் செயற்கை உணவு நிறங்கள் சேர்க்கப்பட்டவைகளாக இருக்கின்றன என்றும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



இருப்பினும், தொடர்ச்சியாக இவ்வகை உணவுகளே அனைத்துத் தரப்பினராலும் விரும்பப்படுவதால், அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சுதான் என்ற பழமொழியை மீண்டும் மீண்டும் நினைவு படுத்திக்கொண்டுதான் இருக்க வேண்டும்.

செயற்கை உணவு நிறங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை சோதனை எலிகளுக்குக் கொடுத்து ஆராய்ச்சி செய்தபோது, அவற்றின் உடலிலுள்ள அடர்த்தி அதிகமான கொழுப்புப் புரதம், குளுட்டையான் உற்பத்தி, சூப்பர் ஆக்சைடு டைமியூட்டேஸ் போன்றவற்றின் அளவுகள் குறைந்துவிட்டதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும், ரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு, சர்க்கரை, பாஸ்பேடுஸ் அமிலம், லாக்டேட் டிஹைட்ரஜனேஸ் போன்றவற்றின் அளவுகள் அதிகமாகி விட்டதாகவும் அந்த ஆய்வறிக்கை தெளிவுபடுத்துகிறது.

இவை எலிகளுக்கான பரிசோதனைகள் என்றாலும், மனித உடலிலும் இந்த உயிர்வேதிப்பொருட்களின் அளவீடுகள் ஏற்ற இறக்கம் இல்லாமல் சம அளவில் இருக்க வேண்டும் என்பது தெரிந்ததுதான். ஆனால், செயற்கை உணவு நிறங்கள் அடங்கிய உணவுகளைத் தொடர்ச்சியாக சாப்பிடும்போது, நமது உடலிலுள்ள இந்த ரத்த அளவுகளும் மாறும் என்பதையும் நாம் ஏற்றுக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும்.

செயல்பாடு சார்ந்த நோய்எதிர்ப்பியலின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் அரிஸ்டோ வொடானி என்ற மருத்துவர், செயற்கை உணவு நிறங்களின் மிகச்சிறிய மூலக்கூறுகள், புரத மூலக்கூறுகளுடன் இணைந்து உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் துன்புறுத்துகின்றன என்றும் குடலின் உறுதித் தன்மையைக் குறைத்து, நரம்பு மண்டல நோய்கள் மற்றும் தன்னுடல் தாக்கு நோய்களை (Autoimmune diseases) வரவழைக்கின்றன என்றும் கூறுகிறார்.

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க இந்த உணவுகள் மிக அவசியம்

சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அது மோசமடையக்கூடுமோ என்ற அச்சம் எப்போதும் இருக்கும். இருப்பினும், நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயை ஆரம்ப கட்டங்களில் நன்கு நிர்வகிக்க முடியும். உங்கள் சிறுநீரகத்தை கவனித்து சரியான உணவை உட்கொள்வது இதய பிரச்சனைகள், எலும்பு நோய் மற்றும் இரத்த சோகை போன்ற பிற உடல்நல பிரச்சனைகளை தவிர்க்க உதவும். சிறுநீரக நோயைக் குணப்படுத்தும் போது, தினசரி உடற்பயிற்சி மற்றும் சரியான நேரத்தில் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதுடன் உணவு முறையில் மாற்றங்களை செய்வதும் சிறப்பான பலன்களை அளிக்கும்.

மோசமான வாழ்க்கை முறை, உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்களால் சிறுநீரக (Kidney) நோய் ஏற்படலாம். வாந்தி, பசியின்மை, சோர்வு, மன தீவிரம் குறைதல் மற்றும் பல அறிகுறிகள் இதற்கு உள்ளன. சிறுநீரக நோயை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிவது கடினம், ஆனால் இந்த நோய் தீவிரமடைந்தால் உடலில் திரவங்கள், எலக்ட்ரோலைட்டுகள் மற்றும் கழிவுகளின் அளவு அதிகரிக்கிறது.

தைராய்டு மற்றும் சிறுநீரக நோய்களை நிர்வகிக்க, மக்கள் தங்கள் உணவில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், மீன், முட்டை, குறைந்த அளவு கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் சமைத்த உணவை உண்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானது. பேக் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் அதிக அளவு சோடியம் உள்ளது. ஆகையால் இது போன்ற உணவுகளை தவிர்க்கவும்.

மஞ்சள் (Turmeric) அதன் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளுக்கு பெயர் பெற்றது. இது தைராய்டு மற்றும் சிறுநீரகங்கள் இரண்டிற்கும் உதவும். இதில் குர்குமின் உள்ளது. இது ஆண்டி ஆக்சி டெண்ட் விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது. இது சிறுநீரக நோயுடன் தொடர்புடைய வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

இந்திய உணவுகளில் தயிர் (Curd) அயோடின் ஒரு நல்ல மூலமாகும். இது தைராய்டுக்கு அவசியம். சிறுநீரகத்திற்கு உகந்த உணவை உட்கொள்ள, குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிரை தேர்வு செய்யவும். ஏனெனில் அதில் பாஸ்பரஸ் குறைவாக இருக்கும்.

பச்சை இலை காய்கறிகள் (Green Vegetables) மற்றும் கீரைகளில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் ஆண்டி ஆக்சி டெண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இது தைராய்டு மற்றும் சிறுநீரக பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு முழுமையான உணவாகும். அவற்றில் பொட்டாசியம் குறைவாக உள்ளது. இது சிறுநீரக செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. மேலும் இதில் உள்ள அதிக நார்ச்சத்து செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

புரதத்தின் வளமான ஆதாரமான பயத்தம் பருப்பில் (Moong Dal) பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் குறைவாக உள்ளது. இது சிறுநீரக பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு நல்லது.

இந்த பாரம்பரிய தானியங்களில் மற்ற தானியங்களை விட ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகமாகவும் பாஸ்பரஸ் குறைவாகவும் உள்ளது. திணையை (Millets) ரொட்டி வடிவில் உணவில் சேர்க்கலாம் அல்லது இன்னும் பல வழிகளிலும் உட்கொள்ளலாம்.

கோழியைப் போல வாழும் கழுகுகள்!

ஒரு கழுகு ஒன்று மரத்தின் உச்சியில் உள்ள ஒரு கிளையில் முட்டையிட்டு அதனை அடைகாத்து வந்தது.

ஒருநாள் உணவுக்காக அது கூட்டை விட்டு வெளியே பறந்த சமயத்தில் அடைகாத்து வைத்திருந்த முட்டைகளில் ஒன்று பலமாக வீசிய காற்றின் காரணமாக மரத்திலிருந்து கீழே விழுந்தது.

அதிருஷ்டவசமாக அந்த முட்டை உடையவில்லை. ஏனென்றால் அந்த மரத்தின் அடியில் ஒரு கோழியும் அடைகாத்து வந்திருக்கிறது. இந்த கழுகு முட்டை கோழி முட்டைகள் இருந்த இடத்திற்கு அருகே விழுந்தது ஆனால் முட்டைக்கு எந்த சேதாரமும் ஏற்படவில்லை. சிறிது நேரம் கழித்து அங்கு வந்த கோழி மரத்தில் இருந்து விழுந்த முட்டையையும் தன் முட்டை என்று நினைத்து மற்ற முட்டைகளோடு சேர்த்து பக்குவமாக பாதுகாத்தது.

சில நாட்களுக்கு பிறகு மரத்தின் உச்சியில் இருந்த கழுகு தன்னுடைய குஞ்சுகளை அழைத்து கொண்டு வேறு ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற்கு பறந்து விட்டது. அதேசமயம் மரத்தின் அடியில் அடைகாத்த கோழியும் தன் குஞ்சுகளை அழைத்து கொண்டு குப்பைகள் நிறைந்த ஒரு பகுதிக்கு சென்று குப்பையை கிளறி அங்கிருந்த இரையை கொத்தி தின்றது கொண்டிருந்தது.

கூட்டத்தில் இருந்த கழுகும் மற்ற கோழிகளை போலவே குப்பையை கீறி கொண்டிருந்தது.

ஒருநாள் வானத்தில் பறந்து கொண்டிருந்த

மற்ற கழுகுகளை பார்த்து கோழிகளோடு இருந்த கழுகு இன்னோரு கோழியை பார்த்து கேட்டதாம்

"நம்மளால் அவுங்க மாதிரி வானத்துல பறக்க முடியாதா?"

அதற்கு கோழி சொன்னதாம் "ஆண்டவன் அவுங்களுக்கு பறக்குற திறமையை கொடுத்திருக்கான் நம்மளால் அவ்வளவு உயரத்தில் பறப்பதற்கு வாய்ப்பே இல்லை "

அதற்கு கழுகு கேட்டதாம் "நான் வேணும்னா முயற்சி பண்ணி பாக்கவா "

என்று கழுகு கேட்க அதற்கு கோழி "உன்னாலயும் என்னாலயும் எப்பவுமே அவுங்கள மாதிரி பறக்க முடியாது.

நாம வாழ்க்கை பூரா உணவுக்காக இந்த மாதிரி குப்பையை தான் கீறிக்கிட்டே இருக்கணும் " என்று சொல்லிவிட்டு நகர்ந்தது.

கோழி சொன்னது அனைத்தையும் உண்மை என்று நம்பிய கழுகு அதன் பிறகு பறப்பதற்கு முயற்சியே செய்யாமல் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் கோழியை போலவே வாழ்ந்ததாம்.

கதையில் சொல்ல வந்த கருத்து, நம்மில் பலரும் கழுகை போல பறக்கும் திறமை கொண்டவர்களாக இருக்கின்றோம் ஆனால் உரிய சந்தர்ப்பத்தில் தன்னம்பிக்கையோடு முயற்சி செய்யாமல் இருந்தோமேயானால் கடைசி வரை நம் வாழ்வும் இந்த கதையில் வரும் "கோழியை போல் வாழும் கழுகு போல" ஆகிவிடும்.



நல்லதை பேசுவோம் நல்லதையே பேசுவோம்!

சைனீஸ் சீக்ரெட்ஸ்' எனும் பொழுது போக்கு விளையாட்டு பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? அந்த குழு விளையாட்டில் பங்கு பெறும் அனைவரும் வட்டமாக சற்றி உட்கார்ந்து கொள்வார்கள்.

விளையாட்டைத் தொடங்கும் நபர், தன்பக்கத்தில் இருப்பவரின் காதுக்குள் ரகசியமாக ஒரு விஷயத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

அடுத்ததாக, அந்த நபர் அந்த செய்தியை அவருக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பவரிடம் அதே மாதிரி ரகசியமாகத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

இப்படியே அந்த ரகசியச் செய்தி ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு போய்க்கொண்டிருக்கும்.

அத்தனை பேரிடமும் சற்றி, கடைசியாக தொடங்கிய இடத்திற்கே அந்த செய்தி திரும்ப வந்து சேரும். அந்த ரகசியச் செய்தியை கடைசியாக கேட்ட நபர் அதை சத்தமாக வெளியே சொல்ல வேண்டும்.

முதல் நபர் சொன்ன விஷயமும், கடைசியாக இவர் காதுக்கு வந்து சேரும் விஷயமும் முற்றிலுமாய் வேறு மாதிரி மாறிப்போயிருக்கும்.

இந்த இரண்டு செய்திகளையும் கேட்டு சிரிப்பும் குதூகலமும் விளையாட்டு தொடரும்...

ஒரு பொழுதுபோக்கு விளையாட்டில் இது எல்லாமே வேடிக்கையாகப் போய்விடுகிறது. ஆனால் வாழ்க்கை அப்படியில்லையே!

விஷயங்களை திரித்துச் சொல்லி குழப்பம் ஏற்படுத்தும் மனிதர்களை கவனித்திருக்கிறீர்களா?

இப்படிப்பட்ட மனிதர்கள் தங்கள் இஷ்டம்போல எதையும் கொஞ்சம் கூட்டிக் குறைத்து

தான் பேசுவார்கள். தெரிந்தோ, தெரியாமலோ அவர்கள் இந்தத் தவறை தொடர்ந்து செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். பொதுவாகவே, உள்ளதை உள்ளபடி, நடந்ததை நடந்த மாதிரியே சரியாக யாரும் வவரிப்பது கிடையாது.

எல்லோரும் தங்கள் கற்பனையை சேர்த்து, சொந்த கருத்துக்களை சேர்த்து, தங்கள் பங்குக்கு சில மாற்றங்களை சேர்த்துத்தான் மற்றவர்களிடம் தெரிவிக்கின்றனர். ஒரே விஷயம் பல பேர் வாயிலாக செல்லும்போது முற்றிலும் வேறு மாதிரி மாறிப்போகும். இப்படி சற்றிச் சற்றி போகும் செய்தியை கடைசியாக தெரிந்துகொள்பவருக்கு உண்மையில் என்ன நடந்தது என்பதைப்பற்றி துளியும் தெரிந்திருக்காது.

இதனால் நிஜ வாழ்க்கையில் யாருக்கு என்ன பாதிப்பு ஏற்படப்போகிறது என்பதைப் பற்றி யாருக்கும் எந்தக் கவலையும் இருப்பதில்லை.

இனியேனும் கொஞ்சம் யோசித்து செயல்படுவோம். என்ன பேசுகிறோம் என்பதை கவனித்துப் பேசுவோம்.

வார்த்தைகளின் மதிப்பு உணர்ந்து பேசுவோம்.

தேவையில்லாத விஷயங்களைப் பேசி வதந்திகளை உருவாக்கிட வேண்டாம்.

உப்பு, காரம் எல்லாம் சாப்பாட்டில் கூடுதலாக சேர்த்துக்கொண்டால் சரி, பேச்சில் எதுவும் கூடவும் வேண்டாம், குறையவும் வேண்டாம்.

நமது பேச்சின் சுவாரசியத்தைக் கூட்டுவதற்கு மற்றவரின் வாழ்க்கையை பலி கொடுக்காமல் இருப்போம்.



NORTH PAVER AREA



DINNING



RECEPTION



HALL



BED ROOM



CONTACT : 9003 454 454

FLAT INTERIOR FINISHES

- LED Light Fittings- Panasonic/GM
- 32-inch LEDTV-Sony/Croma
- 1.5-ton Hitachi Inverter AC
- 15-ltr Storage Haier Water Heater
- King Size Cot
- Designer Wardrobe
- Study Table with Chair
- Duroflex / Nilkammal Spring Mattress
- Jaquar Bathroom Fittings

SAFETY FEATURES

- CCTV Security Cameras
- Security Guards
- Gate Security 24x7
- Fire Safety Hooter System
- Boom Barriers
- Speed Breakers
- Surveillance Room
- Fire Hydrant System
- Fire Extinguishers

AMENITIES

- Gym
- Spa
- Beauty Parlor
- Restaurant
- Party Hall Event Booking
- Boating Restaurant
- 99 Kitchen
- International Party Clubs and PUB
- Indoor Games
- Yoga Space
- Lake View
- Boating
- Fishing
- Home Theaters
- Association Room
- Eco Tourisms
- Multipurpose hall
- Conference Room
- Business Motivation Hall
- Covered Car parking
- Power Backup 24x7
- STP 24x7
- Stand by Motors and Pump
- Johnson Lift 15nos Capacity

HALL



**15.09.2024 அன்று பிறந்தநாள் காணும்
பீப்புள் ஸ்டார் எம்.எஸ்.மூர்த்தி
அவர்களுக்கு பிறந்தநாள் வாழ்த்து!**

சீன்பால், அறிவால்
அனைவரையும்
தன் பால் ஈர்ப்பவரே!

கால் நூற்றாண்டுக்கு மேலாக
கட்டுமான தொழிலில்
உறுதியாய் உழைப்பவரே!

எந்த நிலையிலும்
நண்பர்களோடு
நட்புறவு கொள்ளும்
அன்பான பண்பாளரே!

பத்தாண்டு காலம் பத்திரிகை
உலகில் மித்ரா டைம்ஸ்
மாத இதழை வெளியிட்டு
அனைவர் மனதை
ஆற்றல் படுத்தும் ஆசிரியரே!

கே.ஆர்.எம். குழும
இயக்குனராக நிர்வாகத்தில்
சிறந்து விளங்கும்
தொழிலதிபரே!

உறவுகளை பாதுகாத்து
அவர்களை உயிராய்
நேசிக்கும் இல்லம் என்னும்
பல்கலைக்கழக வேந்தே!

வாழ்க நீ பல்லாண்டு எங்கள்
இதயத்தை என்றும் ஆண்டு!



**அன்புடன்
உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அலுவலகத்தினர்**

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