# மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

**MITRA TIMES** - Tamil & English Monthly


மலர்: XI இதழ்: 9 | மார்ச் 2025 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ. 20/-

Vol.: XI Issue: 9 | March 2025 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

ரசிகர்கள் வேறு
வாக்காளர்கள் வேறு!
- விளக்கம் தரும் கமல்!

நுரையீரலைக்
காக்கும்
வெற்றிலைக்
கசாயம்!

இணைப்பா!
திணிப்பா!
- ஆசிரியர் கடிதம்

குழந்தைகளை
கண்டிப்பதால்
பலன் தருமா!

## தமிழகத்தில் இரு மொழிக் கொள்கை!

- 60 வருட மொழிப் போராட்ட வரலாறு!

# WOMENS DAY

Every year, March 8 is celebrated as International Women's Day. This year, the goal is to create a gender equal world. It is about celebrating a woman's success and raising awareness against bias. So we all should choose to 'challenge' to bring the change.

Women are strong, powerful and invincible. With thousands of mantras encouraging women's existence every day, a special day is indeed a necessity to celebrate women's achievements in all aspects of life. Whether she's a teacher, homemaker, economist, engineer or pioneer, women have been making the world a better place with their infinite strength, determination and belief. With power enough to shatter the shackles of patriarchy, women are rising above societal hurdles every single day, making them a stronger force to reckon with, in modern times. This International Women's Day, we are celebrating and rejoicing the social, economic, cultural and political achievements of women all over the world.

As all women come together, significant activity is witnessed worldwide to celebrate women's achievements or rally for women's equality.

The truth is that we have the power to change through our 'choices'. It is not just about one day where we celebrate women, but little efforts every day by each one of us that will make a real difference. It will take courage each day to defeat the deep-seated conditioning in our heads and be able to make a safer, more inclusive, and empowered space for girl children and everyone alike. Here are some of the ways in which we can make this happen:

Cultivate equal respect and integrity towards girls and women, which is the pre-requisite regardless of gender, age, caste, class, or region. Foster independent thought and expression through access to education, awareness, and financial literacy. Ensure access to good (physical, mental, menstrual, and emotional) health resources and facilities. Remember, little yet thoughtful gestures are one of the most powerful languages. Take a stand against child labour or marriage if you encounter such episodes. Be a part of the larger movement by supporting organizations which are passionately and genuinely working on issues of the girl child and women empowerment. Let's empower and celebrate her every day, and carve a path towards an inclusive, equitable and safe world for all!

People in India also organize plays representing some real incidents of assaults and atrocities on women so as to sensitise people. In that way many organizations affirm the commitment towards safety and security of women at work place and home. Such events also give opportunity to women to learn some techniques of self defence. Women are asked to share their personal experiences and give each other tips on how to handle such situations in life. Many such events in India are concluded by praying for all those women who have faced such violence.

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

ஆசிரியர் கடிதம்

# இணைப்பா? திணிப்பா ?

அன்புடையீர் ! வணக்கம்.

மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் தொடர்ந்து தங்களின் ஆதரவோடு வெளிவந்து கொண்டிருப்பதை அறிவீர்கள் இந்த மாத இதழுக்கு சந்தா தொடர்ந்து அனுப்பி ஒத்துழைப்பு தரும் அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கும் நன்றி. சந்தா அனுப்பாதவர்கள் உடனடியாக அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம்.

ஏனென்றால் ஒரு புத்தகம் நடத்துவது அவ்வளவு எளிதான காரியமாக இப்போது இல்லை. ஏற்கனவே எந்த விதமான வருமானமும் இல்லாமல் மாத இதழை நடத்திக் கொண்டிருக்கும் சூழலில், உங்களுக்கு அனுப்பப்படும் புத்தகத்திற்கான அரசு வழங்கும் தபால் துறை சலுகை நிறுத்தப்படும் என்கிற செய்தி வந்த வண்ணம் உள்ளன. அப்படி வந்தால் நிச்சயம் சந்தா தொகை செலுத்தாதவர்களுக்கு புத்தகத்தை தபாலில் அனுப்ப இயலாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

மத்திய அரசு மோடி தலைமையில் உலக அளவில் பெருமைக்குரிய அரசாக விளங்குகிறது என்று சொல்லப்படுவதை நாம் மறுக்க தயாராக இல்லை. .ஆனால் அதே நேரத்தில் இந்தியாவில் சில சலுகைகள் அது அரசுக்கு தெரிந்து அதிகாரிகள் அளவிலோ அல்லது அரசுக்கு தெரிந்தோ, குறைக்கப்படுகின்றன. இரயில்வே துறையில் முதியவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டு வந்த சலுகைகள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன.

ஆனால் வரிகள் போட்டு வசூல் செய்வது மாத்திரம் நிற்கவில்லை. மாறாக கூடுதலாக போடப்பட்டு முதியவர்களை கூட அந்த சுமைகளை தாங்க முடியாமல் தவிக்கிற சூழல் இருந்து கொண்டிருக்கிறது.

இதுபோக மாநிலங்களுக்கு வழங்க வேண்டிய நிதிகளை வழங்குவதில் பாரபட்சம் காட்டப்படுகிறது என்கிற குற்றச்சாட்டை நிரூபிக்கிற வகையில் ஒரு சம்பவம் நடந்துள்ளது.

புதிய கல்விக் கொள்கையை ஏற்றால் மட்டுமே நிதி வழங்கப்படும் என்று மத்திய அமைச்சரே சொல்கிறார்.

ஒவ்வொரு மாநிலமும் ஒரு கல்விக் கொள்கை வைத்திருக்கின்றன. குறிப்பாக தமிழகம் இரு மொழிக் கொள்கையை அறுபது ஆண்டுகளாக பயன்படுத்து வருகின்றன.

அன்றைய பிரதமர் ஜவஹர்லால் நேரு "இந்தி பேசாத மக்கள் விரும்பும் வரை, அவர்கள் மீது இந்தி திணிக்கப்பட மாட்டாது" என்று நாடாளுமன்றத்தில் உறுதி அளித்தது நமக்கு எல்லாம் நினைவு இருக்கலாம்.

தமிழ் ஆங்கிலம் இரண்டிலும் படித்து அப்துல் கலாம், மயில்சாமி அண்ணாதுரை போன்ற அறிவியல் அறிஞர்கள் உலகம் போற்ற பெருமைக்குரியவளாக திகழ்ந்திருக்கிறார்கள். இருமொழிக் கொள்கையை கடைப்பிடித்த ஒரே காரணத்தால் தமிழகத்தின் எந்த விதமான வளர்ச்சியும் முட்டுக்கட்டை போட்டு நிறுத்தப்படவில்லை.

மும்மொழிக் கொள்கையை மாத்திரம் நாங்கள் எதிர்க்கவில்லை 3,5,8 வகுப்புகளுக்கு பொதுத் தேர்வு எழுதுவது என்பது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது அல்ல என்ற வாதம் வைக்கப்படுகிறது.

இந்த விஷயத்தில் தமிழக பா.ஜ.க தலைவர் அண்ணாமலை ஒரு பேட்டியில் "எல்லா கட்சிகளும் ஒன்றாக வந்தாலும் பாஜக தனியா நின்னு எதிர்க்கும்" என்று சவால் விடுகிறார். எல்லா கட்சிகளும் என்பது தமிழகத்தின் ஒட்டுமொத்த குரல் என்பதை அவர் மறந்து விடக்கூடாது.

ஆங்கிலம் கற்று நாடு முழுவதும் ஏன் உலகம் முழுவதும் வேலைவாய்ப்பில் சிறந்து விளங்குகிறவர்கள் நம்முடைய தமிழர்களும் ஆவார். ஆனால் இந்திய நாட்டுக்குள் எல்லா மொழிகளும் ஒன்றாக பேசப்பட்டு இணைக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் அனைவருக்கும் அக்கறை உண்டு. உதாரணத்துக்கு தமிழகத்தை சேர்ந்த ஒருவர் கேரளாவுக்கு சென்றால் அந்த இடத்துக்கு தகுந்தார் போல் மலையாளத்தை கற்றுக்கொள்ள

அவருக்கு வாய்ப்பு தேவை . பெங்களூர் சென்றால் கன்னடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய தேவை. அதாவது அது இணைப்பு மொழி. அந்த இணைப்பு மொழியை திணிப்பு மொழியாக மாற்றும் போது தான் பிரச்சனை எழுகிறது என்பதை மத்திய அரசோ மாநில பாஜக தலைமையோ புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதில் தி.மு.க.வை எதிர்க்க வேண்டும் என்று ஒரே நோக்கத்தில் பேசுவதை விட்டுவிட்டு தமிழர்களின் ஒட்டுமொத்த உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு யாருக்கு எந்த மொழி வேண்டுமோ அவர் அவர்கள் படித்துக் கொள்ளட்டும் என்று விட்டு விடுவது தான் சரியாக அமையும்.

எல்லா அரசியல் கட்சிகளும் தமிழகத்தில் பள்ளிக்கூடம் நடத்துகிறார்கள் அங்கு இந்தி சொல்லித் தரப்படுகிறது. அப்படியானால் ஏழை மக்களுக்கு சொல்லித் தருவதில் ஏன் தடையாக இருக்கிறார்கள் என்று கேள்வி கேட்கிறார்கள். ஏழை மக்கள் முதலில் அடிப்படைக் கல்வி பெறட்டும் அடுத்து வாழ்க்கைக்கு தேவையான வேலைக்கு செல்வதற்கான ஆங்கிலத்தை படிக்கட்டும் இது இரண்டும் சரியான பிறகு மூன்றாவது மொழி தேவை என்று அவன் கருதும்போது அந்த மூன்றாவது மொழிக்கான அவசியம் வரும் போது அதை இணைப்பு மொழியாக அவனே தேவைப்பட்டால் கற்றுக் கொள்ளட்டும். அதை விடுத்து அதை கற்றுக் கொண்டால் தான் நீ கல்வியை தொடர முடியும் என்கிற அளவில் திணிப்பதை புரிந்து கொண்டு அனைவரையும் ஓர் அணியில் இணைப்பதாக சொல்லப்படுவதை ஏற்கும் அதே நேரத்தில் இந்த திணிப்பால் பிரிவை உண்டாக்கி விடக்கூடாது என்பது நம்மைப் போன்ற நடுநிலையாளர்களின் கவலை.

பொதுமக்களுக்கு எது தேவை என்பதை மத்திய மாநில அரசுகள் உணர்ந்து அமர்ந்து பேசி ஒரு நல்ல முடிவை காண வேண்டும் அதுதான் நாட்டுக்கும் நல்லது. நாட்டு மக்களுக்கும் நல்லது. உலக அளவில் இந்தியாவின் பெருமையை நிலை நிறுத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகிற அதே நேரத்தில் உள்நாட்டுக்குள் மக்கள் மனதில் மகிழ்ச்சியை மேம்படுத்த வேண்டும் என்பதை உணர வேண்டும்.

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

# உள்ளே...

தமிழகத்தில் இரு மொழிக் கொள்கை! – 60 வருட மொழிப் போராட்ட வரலாறு! 7

ரசிகர்கள் வேறு வாக்காளர்கள் வேறு! – விளக்கம் தரும் கமல்! 9

மனம் நலமானால் வாழ்க்கை வளமாகும்! 23

கோயில் உற்சவங்கள் எதற்கு ? 30

இணையதள பயன்பாடும், இளைய தலைமுறைக்கு கேடும்! 43

இரவு உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்! 48

உன்னால் முடியும் பெண்ணே!

# எளிய குடும்பத்தில் பிறந்து, பெருமைக்குரிய தொழிலதிபரான கல்பனா சரோஜ்!

1961 இல் மஹாராஷ்டிராவில் ரோபகெர்டா கிராமத்தில் ஒரு தலித் குடும்பத்தில் பிறந்தவர் தான் கல்பனா சரோஜ், படிப்பில் மிகவும் கெட்டி, ஆனாலும் தாழ்த்தப்பட்ட சமூகம் என்பதால் பள்ளிகளிலேயே நிறைய துன்புறுத்துதல்களுக்கும், கேலி, கிண்டல்களுக்கும் உள்ளாக்கப்பட்டார்.

ஆசிரியர்களிடம் ஒரு சந்தேகம் கேட்டால் இவரை மதிக்க மாட்டார்களாம், நண்பர்களுடன் இணைந்து விளையாடினால் அவர்களின் பெற்றோர்கள் பிடித்து இழுத்துவிட்டு சென்று விடுவார்களாம்.

வீட்டில் மூத்த பிள்ளை என்பதால் 7வது படித்துக் கொண்டு இருக்கும் போதே வீட்டில் திருமணப் பேச்சு வார்த்தை நடந்ததால், 12 வயதில் திருமணம் நடந்துள்ளது. ஒரு சேரிப்பகுதியில் குடிசையில் குடியேறிய கல்பனா சரோஜ்க்கு அங்கு நிம்மதியான வாழ்க்கை இல்லை.

கணவனிடம் கொச்சை கொச்சையாக திட்டுக்களை வாங்கிக் கொண்டு மேற்கொண்டு அடித்து துன்புறுத்தியதை எல்லாம் ஒரு 6 மாதம் தான் அவரால் சகித்துக் கொள்ள முடிந்தது.

அதற்கு பின்னர் அப்பாவுடன் சொந்த கிராமத்திற்கு வந்த கல்பனா சரோஜ், அங்கும் அவருடைய கிராமத்து மக்களாலும் தொடர்ந்து சபிக்கப்பட்டார், இழிவுபடுத்தப்பட்டார்.

இது சரிவராது என்று அங்கிருந்து கிளம்பி தனது சொந்த மாமா ஒருவரின் வீட்டில் தங்கி 2 ரூபாய் சம்பளத்தில் ஒரு கார்மெண்ட்ஸ் கம்பெனியில் தையல் பணியாளராக சேர்ந்தார், அங்கிருந்து தையல் கற்றுக் கொண்டு தையலில் மாஸ்டர் ஆனார், பின்னர் தனியாக ஒரு தையல் கம்பெனி ஆரம்பித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன் பொருளாதாரத்தை பலப்படுத்தினார்.

ஆனால் அவர் நினைத்த அளவிற்கு அவரால் அதில் வருமானம் ஈட்ட முடியவில்லை, இடையில் அவரது அக்கா உடல்நலக்குறைவால் மருத்துவ செலவிற்கு காசு இல்லாமல் இறந்து போனது, அவரால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

அப்போது தான் அவருக்கு பணத்தின் அருமை புரிந்தது, இந்தத் தொழில் சரிவராது என்று அடுத்த கட்ட தொழிலுக்கு முன்னேற நினைத்தார்.

மத்திய அரசின் தொழில்

# மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 11 மார்ச் 2025 டைம்ஸ்-9

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்
**எம்.எஸ். மூர்த்தி**

துணை தலைவர் /இணை இயக்குனர்
**திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி**

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

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
**மணவூர்.கி.விடாரண்யம்**

தலைமை நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
DR. ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்
9789016153
**எஸ்.ரங்கராஜு**
8428977788

நிர்வாக ஆசிரியர்
**ஆர்.குணசேகரன்**

செய்தியாளர்கள்
**பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்**

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
**துடுப்பதி ரகுநாதன்**
**கவிஞர் பண்ருட்டி சுகந்தினா**
**கோவை.பி.முத்துராஜ்**
**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, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 94.**
**தொடர்பு: 044-2374 4661, 23743 007/8**
6374285644
mitratimes2015@gmail.com
www.mitratimes.com

முனைவோர்களுக்கான கடனை வங்கியின் மூலம் பெற்றார். ஆகப்பெரும் நட்டத்தில் ஓடிக் கொண்டு இருந்த காமணி ட்யூப்ஸ் என்ற நிறுவனத்தை தன் வசப்படுத்தினார்.

கிட்டத்தட்ட மூன்றாயிரம் தொழிலாளர்களுக்கு மேல் பணி புரிந்து வந்த அந்த நிறுவனத்தை ஒருங்கிணைத்து குறிப்பிட்ட சில காலங்களிலேயே லாபங்களை நோக்கி நகர வைத்தார்.

அன்று அவரை அவமதித்த ஒவ்வொருவரும் இன்று சமூகத்தில் சல்யூட் அடிக்கும் அளவிற்கு உயர்ந்து இருக்கிறார், இரண்டு ரூபாய் சம்பளத்தில் தன் வாழ்வை ஆரம்பித்த கல்பனா சரோஜ், காமணி ட்யூப்ஸ் நிறுவனத்தை தன்வசப்படுத்தி அதன் வருமானத்தை ஆயிரம் கோடி ரூபாய் அளவிற்கு உயர்த்தினார். 2006 ஆண்டு, சிறந்த பெண் தொழில் அதிபருக்கான ராஜீவ் காந்தி விருது பெற்றார். அடுத்தடுத்து பலவிருதுகள் பெற்றவர், 2013 ம் ஆண்டு பத்மஸ்ரீ விருது என்று தேசத்தில் பெண் தொழில் முனைவோர்களுக்கான முதல் விதையை விதைத்து இன்று அதன் மூலம் அவரைப் போல பலரை உருவாக்கி இருக்கிறார்.

சாதிப்பதற்கு இனம் தடையல்ல என்பதை நிரூபித்து உயர்ந்து நிற்கும் கல்பனா சரோஜ் இன்று பலருக்கு முன்னோடியாகத் திகழ்ந்து நிற்கிறார். அவரை உங்களோடு சேர்ந்து மித்ரா டைம்ஸ் வாழ்த்தி மகிழ்கிறது!

*- சுஜாதா மூர்த்தி*

# தமிழகத்தில் இரு மொழிக் கொள்கை!

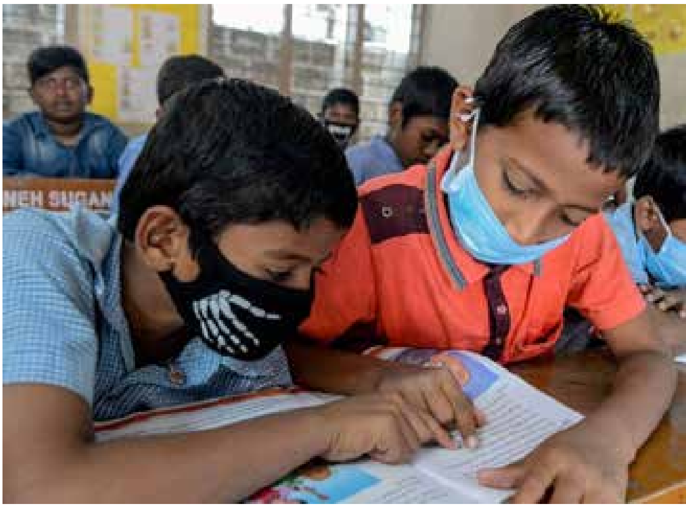
## - 60 வருட மொழிப் போராட்ட வரலாறு!

இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டம் என்பது 1965 இல் தீவிரமடைந்தது என்றாலும் அதற்கு முன்னமே அதற்கான முன்னெடுப்பு தொடங்கிவிட்டது என்றே சொல்லலாம்.

1937ம் ஆண்டு முதல் தமிழகமெங்கும் தமிழறிஞர்களால் கருத்தியல் அளவில் பரப்பப்பட்டுவந்த இந்தி எதிர்ப்பு, மக்கள் பங்கேற்கும் போராட்டமாக மாறியபோது சென்னைதான் அதன் மையமானது. சென்னையிலேயே அதிக அளவிலான போராட்டங்கள் நடந்தன. இதில் பங்கேற்ற வெகுமக்கள் திரட்சி என்கிற அளவில் சென்னைவாழ் அடித்தள மக்களுக்குக் கணிசமான பங்கு இருந்தது. ஒடுக்கப்பட்டோர் தலைவர்களும் போராட்டத் தலைமையில் இடம்பெற்றிருந்தார்கள். இந்த வகையில் மீனாம்பாள், என். சிவராஜ் ஆகியோரைக் குறிப்பிட முடியும். சென்னையை மையம் கொண்ட போராட்டங்களில் இவர்களின் தொடர்பே பெருமளவு செயல்பட்டது.

05.12.1938 அன்று சென்னை சௌகார்பேட்டையில் இருந்த இந்து தியாலஜிகல் உயர்நிலைப் பள்ளி முன்பு இந்தித் திணிப்புக்கு எதிராக நடந்த மறியலில் ஈடுபட்ட பலரில் ஒருவராக நடராசனும் கைதுசெய்யப்பட்டார். கைதுசெய்யப்பட்ட மற்றவர்களைப் போல் இவருக்கும் ஏழரை மாதம் சிறை தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. சிறையில் இருந்தபோது ஏற்பட்ட வயிற்று வலி காரணமாக டிசம்பர் 30 அன்று சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். அங்கு உடல் நிலை மோசமாகி, தண்டனைக் கைதியாகவே 1939, ஜனவரி 15ல் காலமானார். மொழிக்கான போராட்டம் ஒன்றில் ஈடுபட்டுக் கைதியாக இருந்தபோதே ஒருவர் இறந்தது அதுதான் முதன்முறை. அந்த வகையில் மொழிப் போராட்டத்தின் முதல் தியாகி நடராசன்தான். நடராசனின் மரணம் சூழலை உணர்ச்சிபூர்வமாக்கிவிட்டது. போராட்டத்தை மேலெடுத்துச் செல்ல இம்மரணம் அடிக்கல்லானது. இதே போன்று போராட்டத்தில் கைதுசெய்யப்பட்டு வயிற்று வலி காரணமாக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருந்த தாளமுத்து, 11.03.1939ம் நாளில் இரண்டாவதாக மரணமடைந்தார்.

நடராஜன் மற்றும் தாளமுத்து ஆகியோரின் உயிர் தியாகத்தால் சென்னை மாகாணத்தில் தீவிரமடைந்தது இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டம். இதனையடுத்து இந்தியை கட்டாயப் பாடமாக்கிய அரசாணையை 1940ம் ஆண்டு திரும்பப் பெற்றது ராஜாஜி அரசு.1948ம் ஆண்டு



சென்னை மாகாண முதலமைச்சராக இருந்த ஓமந்தூர் ராமசாமி ரெட்டியார் வெளியிட்ட உத்தரவு, இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்திற்கு மீண்டும் வழி வகுத்தது. மாநிலம் முழுவதும் திராவிடர் கழகம் சார்பில் இந்தி திணிப்பு எதிர்ப்பு மாநாடு நடத்தப்பட்டது. இதற்கு அறிஞர் அண்ணா தலைமை தாங்கினார். அப்போது கருணாநிதியும் பல்வேறு இடங்களில் நடைபெற்ற போராட்டங்களில் பங்கேற்று இந்தி திணிப்புக்கு எதிராக முழக்கமிட்டார். அப்போது நாட்டின் கவர்னர் ஜெனரலாக இருந்த ராஜாஜிக்கு எதிராக கறுப்புக் கொடியும் காட்டப்பட்டது.

1949ம் ஆண்டு பெரியாருடன் ஏற்பட்ட கருத்து வேறுபாட்டால் திமுகவை நிறுவினார் அண்ணா. எனினும் இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டங்களில், திமுகவும், திராவிடர் கழகமும் இணைந்தே பயணித்தன. 1952ம் ஆண்டு தமிழ்நாட்டில் உள்ள ரயில் நிலையங்கள் மற்றும் மத்திய அரசு அலுவலகங்களின் பெயர் பலகைகளில் இந்திக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்பட்டது. இதனை எதிர்த்து இந்தி எழுத்துக்களை தார்ப்பூசி அழிக்கும் போராட்டத்தில் திமுகவும், திராவிடர் கழகமும் இணைந்து களம் கண்டன. பெரியார், அண்ணா, கருணாநிதி, நெடுஞ்செழியன் உள்ளிட்ட தலைவர்களின் தலைமையில் மாநிலம் முழுவதும் நடந்த போராட்டங்களின் போது பெரும்பாலான ரயில் நிலையங்களின் பெயர் பலகைகளில் இடம் பெற்றிருந்த இந்தி எழுத்துக்கள் அழிக்கப்பட்டன.போராட்டங்களை

ஒடுக்க வந்த ராணுவம்1965ம் ஆண்டில் தமிழகத்தில் இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டக் களம் மிகவும் தீவிரமாக இருந்தது. காரணம் 1963ம் ஆண்டு மத்திய அரசு கொண்டு வந்த ஆட்சி மொழி மசோதா. இந்தியை இந்தியாவின் ஆட்சி மொழியாக்கும் வகையில் கொண்டு வரப்பட்ட இந்த மசோதாவைக் கண்டித்து 1964ம் ஆண்டு ஜனவரி 25ம் தேதி அரியலூர் மாவட்டம் கீழப்பழுவூரைச் சேர்ந்த சின்னச்சாமி என்ற திமுக தொண்டர் தீக்குளித்தார். திருச்சி ரயில் நிலையம் எதிரே நடந்த இந்த சம்பவம், இந்தி எதிர்ப்பை மக்கள் போராட்டமாக மாற்றியது. சின்னச்சாமியின் முதலாவது நினைவு நாள் அன்று, தமிழ்நாட்டில் பெரும் கிளர்ச்சியாக இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டம் வெடித்தது. மாநிலம் முழுவதும் மாணவர்கள் போராட்டங்கள் உக்கிரம் அடைந்தன. அண்ணா, கருணாநிதி உள்ளிட்ட தலைவர்களின் ஆவேசமான பேச்சுக்கள் இந்தி திணிப்புக்கு எதிரான போராட்டத்தை மேலும் தீவிரப்படுத்தின.

அப்போது திமுக மாணவர் அணியில் இருந்த எல்.கணேசன், துரைமுருகன், வைகோ, பெ.சீனிவாசன் உள்ளிட்டோர் போராட்டங்களை பின் நின்று வெற்றிகரமாக நடத்தினர். சென்னையில் சிவலிங்கம், அரங்கநாதன், புதுக்கோட்டை கீரனூரில் முத்து என அடுத்தடுத்து பலர் தங்கள் உயிரை மாய்துக் கொண்டது போராட்டத்தை மேலும் தீவிரப்படுத்தியது. ஒரு கட்டத்தில், நிலைமையை கட்டுக்குள் கொண்டு வர ராணுவம் வரவழைக்கப்பட்டது. போலீசார் மற்றும் ராணுவத்தினர் துப்பாக்கிச்சூட்டில் ஏராளமான இளைஞர்கள் உயிரிழந்தனர். நிலைமை மேலும் மோசமடையவே, போராட்டத்தை முடிவுக்கு கொண்டு வருவதாக அறிவித்தார் அண்ணா.

தமிழக மக்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கும் வகையில், அப்போது மத்திய அமைச்சர்களாக இருந்த தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த சி.சுப்பிரமணியம், அழகேசன் ஆகியோர் ராஜினாமா செய்தனர். மத்திய அரசுக்கு நெருக்கடி முற்றிய நிலையில், லால்பதூர் சாஸ்திரி தலைமையிலான காங்கிரஸ் அரசு, இந்தியுடன் ஆங்கிலமும் ஆட்சி மொழியாக தொடரும் என அறிவித்து பிரச்னைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தது.

தமிழ்நாட்டில் நிலவிய இந்தி எதிர்ப்பு உணர்வு, மாநிலத்தில் ஆட்சியில் இருந்த காங்கிரஸுக்கு முடிவுரை எழுதியது. 1967ம் ஆண்டு நடந்த சட்டப் பேரவைத் தேர்தலில் திமுக கூட்டணி 179 இடங்களில் வெற்றி வாகை சூடியது. அண்ணா தலைமையில் முதன்முறையாக திமுக ஆட்சி அமைத்தது.

அண்ணா மறைவுக்குப் பின் திமுக தலைவரான கருணாநிதி, இந்தி திணிப்புக்கு எதிராக தொடர்ந்து குரல் கொடுத்துக் கொண்டே வந்தார். முன்னதாக 1953ம் ஆண்டு இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக திருச்சி மாவட்டம் கல்லக்குடியில் நடைபெற்ற

போராட்டத்திற்கு கருணாநிதி தலைமை வகித்தார். இந்த போராட்டம் கல்லக்குடி கொண்ட கருணாநிதி என்ற பெயரை அவருக்கு பெற்றுத் தந்தது.

மேலும், கல்லக்குடி போராட்டம் திமுக முன்னணி தலைவர்கள் வரிசையில் கருணாநிதிக்கு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுத் தந்தது. போராட்டத்தில் ஈடுபட்டவர்கள் மீது போலீசார் துப்பாக்கிச் சூடு நடத்தினர். இதில் போராட்டக்காரர்களில் 2 பேர் உயிரிழந்தனர்.

1986ம் ஆண்டு ராஜீவ் காந்தி பிரதமராக இருந்த போது, மத்திய அரசு அலுவலகங்களில் தகவல் தொடர்பு இனி இந்தியில் தான் இருக்கும் என்ற அறிவிப்பு வந்த போது அதனை வன்மையாக கண்டித்தார் கருணாநிதி. இந்தி ஆதிக்க எதிர்ப்பு மாநாட்டை திமுகவின் சார்பில் நடத்தினார்.

திமுகவின் இந்தி எதிர்ப்பு போராட்டங்களில் அந்த காலத்தில் அக் கட்சியின் இளைஞரணிச் செயலாளராக இருந்த தற்போதைய முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலினின் பங்களிப்பு முக்கியமானதாக இருந்தது. அறிஞர் அண்ணா முதல் தற்போது திமுக கட்சியையும் ஆட்சியையும் வழி நடத்தும் மு.க.ஸ்டாலின் வரை இந்தி எதிர்ப்பு என்பது அக்கட்சியின் வளர்ச்சிப் பயணத்தில் மிக முக்கியமானதாகவே பார்க்கப்படுகிறது.இந்த நிலையில், தேசிய கல்விக் கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்டால் மட்டுமே தமிழ்நாட்டிற்கு கல்வி நிதி வழங்கப்படும் என்று மத்திய கல்வி அமைச்சர் தர்மேந்திர பிரதான் கூறியதை அடுத்து தமிழ்நாடு முழுவதும் இந்தியா கூட்டணி கட்சிகள், மாணவர்கள் போராட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளனர்.

**– தம்பி முருகானந்தம்**

# ரசிகர்கள் வேறு வாக்காளர்கள் வேறு!

## - விளக்கம் தரும் கமல்!

ரசிகர்கள் வேறு, வாக்காளர்கள் வேறு என்பதை தன்னுடைய அனுபவத்தில் நான் தெரிந்துகொண்டேன் என மக்கள் நீதி மய்யம் கட்சியின் தலைவர் கமல்ஹாசன் தெரிவித்து உள்ளார். மக்கள் நீதி மய்யம் கட்சியின் 8ம் ஆண்டு துவக்க விழா ஆழ்வார்பேட்டை ம.நீ.ம. கட்சி அலுவலகத்தில் கொண்டாடப்பட்டது. கட்சியின் தலைவர் கமல்ஹாசன் கட்சி கொடியேற்றி வைத்து தொண்டர்கள் மத்தியில் உரையாற்றினார்.

நான் தன்னம்பிக்கையுடன் உயிர்த்து இருக்க தமிழ்நாடு மக்கள் தான் காரணம். தமிழே என்று நான் சொல்வது என் மொழி மட்டும் அல்ல உங்கள் மொழிதான், நம்மை இணைப்பது தமிழ் மொழிதான். இன்று உலக தாய் மொழிகள் தினம். நம் மொழியின் குரல்வளையைப் பிடிக்க நினைப்பவர்கள் இதை உணர வேண்டும். தமிழை யாராலும், எவராலும் இறக்க முடியாது.

தோற்றுப்போன அரசியல்வாதி போல பேச வேண்டாம் என கூறுவார்கள். நான் 20 வருடத்திற்கு முன்பே அரசியலுக்கு வந்திருக்க வேண்டும். அப்படி வராதது தான் என் தோல்வி என நான் நினைக்கிறேன். அப்படி நான் வந்து இருந்தால் நான் நின்று பேசி இருக்க வேண்டிய இடம் வேறு மாதிரி இருக்கும். கடைசி ஒரு வாக்காளர் இருக்கும் வரை நம் பணி தொடரும். எனக்கு காந்தி போல பெரியாரைப் பிடிக்கும். பெரியாரே காந்தியின் சிஷ்யன் தான்.

ரசிகர்கள் வேறு, வாக்காளர்கள் வேறு; என் அனுபவத்தில் நான் இதைத் தெரிந்து கொண்டேன். இது ஒரு இக்கட்டான காலம். ஆனால், இதை தமிழர்கள் ஏற்கனவே பார்த்து உள்ளனர்.

மொழிக்காக உயிரை விடுவீர்களா எனக் கேட்டால் ஏற்கனவே விட்டு உள்ளனர். எந்த மொழி தேவை? எந்த மொழி தேவை இல்லை என குழந்தைகளுக்குக் கூட இது தெரியும்.

இந்த வருடம் நமது குரல் பாராளுமன்றத்தில் ஒலிக்கப் போகிறது. அடுத்த வருடம் உங்கள் குரல் சட்டமன்றத்தில் ஒலிக்கப் போகிறது. அதற்கு கட்டியங்கூறும் விழாதான் இது. ஒவ்வொரு ஆண்டையும் நாம் கொண்டாடிக் கொண்டே இருக்கலாம். ஆனால் இது நாம் ஏறி வந்த படிக்கட்டுகள்.

மய்யத்தில் மாணவர்கள் இணைந்து வருகின்றனர். அதன் அர்த்தம் என்ன? மாணவர்கள் நம் பக்கம் இணைந்து விட்டால் நாளை நமதே எனக் கூறியது புரியும். மாற்றத்திற்கு தயாராக உங்களை தகுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் என முதலாம் ஆண்டு முதலே சொல்லி வருகிறேன். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தற்போது அது உருவாகி வருகிறது. இந்த கட்சியை இல்லாமல் எல்லாம் செய்ய முடியாது. எனக்குப் பின் யார் எனக் கேட்டால் கட்சியில் நிறைய இளைஞர்கள் உள்ளனர். இன்னொரு தீபத்தை ஏற்றி வைக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை. அதை நீங்கள் செய்ய வேண்டும்.

முதல்வராக வரவில்லை, முதலில் இருந்து எல்லாவற்றையும் மாற்றி அமைக்க வந்துள்ளோம். இந்த வருடம் குரல் கேட்கும். அடுத்த வருடம் உள்ளே செல்வதற்கு முன் ஒருவருக்கு ஒருவர் கைகுலுக்கி உள்ளே செல்வோம். அதற்கான வியர்வையை இப்போது இருந்தே சிந்தத் தொடங்குங்கள்."

இவ்வாறு கமல் பேசியது அவரது ரசிக, தொண்டர்கள் மத்தியில் எழுச்சியை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

# ஆதார் வாங்கி 10 வருஷம் ஆச்சா? உடனே இதைச் செய்யுங்க!

10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆதார் அட்டை வழங்கப்பட்ட நிலையில், இது வரையில் புதுப்பிக்காத ஆதார் எண் வைத்திருப்பவர்கள் தங்கள் ஆவணங்களைக் கொண்டு புதுப்பிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

இந்தியாவில் வசிப்பவர்களின் அடையாளத்திற்கான உலக அளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சான்றாக ஆதார் எண் விளங்குகிறது. மத்திய அரசு நல்வாழ்வுத் திட்டங்களில் 319 சேவைகள் உட்பட 1,100 க்கும் மேற்பட்ட பல்வேறு அரசுத் திட்டங்கள் மற்றும் அதன் சேவைகளை வழங்க ஆதார் அடிப்படையிலான அடையாளம் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

வங்கிகள், வங்கிசாரா நிதி நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்வேறு நிதி வழங்கும் நிறுவனங்கள், வாடிக்கையாளர்களை எந்தத்தடையும் இன்றி அங்கீகரித்து, அனைத்து வகையான சேவைகளையும் வழங்க ஆதாரைப் பயன்படுத்துகின்றன.

ஆதார் அட்டை வழங்கப்பட்ட தேதியில் இருந்து, ஒவ்வொரு 10 ஆண்டுகளுக்கும் ஒருமுறை உங்கள் ஆதார் தகவல்களைப் புதுப்பிக்க வேண்டும். மைஆதார் போர்ட்டல் மூலம் ஆன்லைனில் அல்லது ஆஃப்லைனில் அருகிலுள்ள ஆதார் மையத்திற்குச் சென்று தேவையான ஆவணங்களை (அடையாளச் சான்று மற்றும் முகவரிச் சான்று) பதிவேற்றுவதன் மூலம் பொதுமக்கள் தங்கள் ஆதார்களைப் புதுப்பிக்கலாம்.

தங்களுடைய ஆதார்களை தற்போதைய அடையாளச் சான்று மற்றும் முகவரிச் சான்றுடன் புதுப்பித்து வைத்திருப்பது பொது மக்களுக்கு நன்மையை அளிக்கும்.

மேலும் ஆதாரில் உள்ள ஆவணங்களை புதுப்பித்து வைத்திருப்பது, சீராக வாழ்வதற்கும், சிறந்த சேவைகள் மற்றும் துல்லியமான அங்கீகாரத்தை பெறுவதற்கும் உதவுகிறது.

myAadhaar போர்ட்டலில் ஆன்லைனில் உங்கள் ஆதார் அட்டை ஆவணங்களைப் புதுப்பிக்க, ரூ.25 கட்டணம் செலுத்த வேண்டும்.

ஆதார் அட்டைகளுக்காகச் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அவர்களின் அடையாள மற்றும் முகவரிச் சான்று ஆவணங்களை பதிவேற்றம்/புதுப்பிக்குமாறு ஆதார் அட்டைதாரர்களை UIDAI கேட்டுக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் அடையாளச் சான்று மற்றும் முகவரி ஆவணங்களை myAadhaar போர்ட்டலில் இலவசமாகப் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம்

பெயர், முகவரி, பிறந்த தேதி மற்றும் மொபைல் எண் போன்ற மக்கள்தொகை விவரங்கள் உங்கள் ஆதார் அட்டையில் பொருந்தினால் மட்டுமே உங்கள் ஆதார் அட்டை ஆவணங்களை புதுப்பிக்க முடியும் .

ஆதார் அட்டையில் உள்ள விவரங்கள் மற்றும் அடையாள மற்றும் முகவரி சான்று ஆவணங்களில் பொருந்தவில்லை என்றால், முதலில் உங்கள் ஆதார் அட்டையில் உள்ள விவரங்களை புதுப்பித்து, ஆதார் அட்டை ஆதார ஆவணங்களை புதுப்பிக்க வேண்டும்!

# தீர்ப்புக்கு வழிகாட்டும் திருக்குறள்

## நீதியரசர் பெருமிதம்!

பட்டியலின மற்றும் மலைவாழ் பிரிவினரின் வழக்குகளை விசாரிப்பதற்கான சிறப்பு நீதிமன்றத் திறப்பு விழா கன்னியாகுமரி மாவட்டம் நாகர்கோவிலில் உள்ள ஒருங்கிணைந்த மாவட்ட நீதிமன்ற வளாகத்தில் நடைபெற்றது. கன்னியாகுமரி மாவட்ட முதன்மை அமர்வு நீதிபதி பி.கார்த்திகேயன் வரவேற்றார்.

சென்னை உயர் நீதிமன்ற தலைமை நீதிபதி கே.ஆர்.ஸ்ரீராம் சிறப்பு நீதிமன்றத்தை திறந்துவைத்துப் பேசியதாவது:

இந்த நீதிமன்றம் அமைந்திருப்பது சாதாரணக் கட்டிடம் அல்ல. இது அனைவருக்குமான சம நீதியை குறிக்கும் ஓர் அடையாளம். கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் உள்ள பட்டியலின, மலைவாழ் மற்றும் ஒடுக்கப்பட்ட மக்களுக்கு நீதி வழங்குவதற்கு இந்த நீதிமன்றம் உதவிபுரியும். அவர்களது உரிமைகளைக் காப்பதற்கான சட்டம், ஒடுக்கப்பட்ட மக்களுக்கான நம்பிக்கை ஒளியாகத் திகழ்கிறது. மேலும், அவர்களின் உரிமைகளைக் காப்பதற்கு இது ஒரு கருவியாகவும் விளங்குகிறது.

மனிதநலப் பாதுகாப்பிலும், அனைவருக்கும் சமநீதி வழங்கப்படுவதிலும் நம் அனைவருக்கும் ஒருங்கிணைந்த கூட்டு பொறுப்பு உள்ளது என்பதை இந்தச் சட்டம் வலியுறுத்துகிறது. இந்த நீதிமன்றம் அமைக்கப்பட்டதன் மூலம் சமூக நீதியை மேம்படுத்துவதில் நாம் சிறந்த முன்னேற்றம் அடைந்து வருகிறோம் என்பதை உறுதிபடுத்த முடிகிறது. சமத்துவ சமுதாயத்தை உருவாக்கும் பயணத்தில் இது ஒரு மைல்கல்லாகும்.

திருக்குறளின் 111வது குறளான 'தகுதி எனவொன்று நன்றே பகுதியால் பாற்பட்டு ஒழுகப் பெறின்' என்பது நீதித்துறையின் நடுநிலையைக் குறிப்பிடுகிறது.

அதாவது, பகைவர், நண்பர், அயலார் ஆகியோரிடத்தில் வேறுபாடின்றி, சம நீதி பின்பற்றப்படுமானால், அது நடுநிலைமையாகும் என்று நடுநிலை குறித்து தெளிவாக விளக்குகிறது. இன்றைய நவீனகாலத்தில் சமூக நீதியின் முன்னோடியாகவும், நீதித்துறையின் நடுநிலையான தீர்ப்புக்கு வழிகாட்டியாகவும் திருக்குறள் திகழ்கிறது.

நீதி வழங்குவதில் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே திருவள்ளுவர் வழிகாட்டி விட்டார். ஒவ்வொரு பிரிவு மனிதர்களுக்கும் சமவாய்ப்பு கிடைத்தால், அதுதான் சிறந்த அறமாகும். இவ்வாறு அவர் பேசினார்.

# அணுக்கள் பற்றி அறிய வேண்டிய அரிய தகவல்கள்!

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் அணுக்களால்தான் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன. இது நம்மில் பலருக்குத் தெரிந்ததே. இந்த அணுக்களில் பெரும்பாலானவை நிலையானவையாகவும் சில அணுக்கள் நிலையற்றவையாகவும் (unstable) உள்ளன.

நிலையற்ற அணுக்கள், எப்போதும், ஒரு நிலையான அணுவாக மாறுவதற்கு முயன்று கொண்டே இருக்கும். அவ்வாறு மாறும் வரை அவை சிதைவடைந்து கொண்டே இருக்கும். மேலும், சில கதிர்வீச்சுகளையும் உமிழும். அந்தக் கதிர்வீச்சுகள் தான் அணுக்கதிர்வீச்சுகள் (nuclear radiations) ஆகும்.

ஒரு அணுவின் அணுக்கருவிற்குள் புரோட்டான் மற்றும் நியூட்ரான் போன்ற துகள்கள் பொதிந்திருக்கும். இது நமக்குத் தெரிந்ததே. ஒரு அணுவில் உள்ள புரோட்டான்களின் எண்ணிக்கையை வைத்து, அது எந்த வகையான அணு என்பதையும் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

உதாரணமாக, ஒரு அணு 6 புரோட்டான்களைக் கொண்டிருந்தால் அது கார்பன் அணுவாகும். 7 புரோட்டான்களைப் பெற்றிருந்தால் அது நைட்ரஜன் அணுவாகும். இவ்வறாக, ஒரு அணுவின் வகையானது அதன் புரோட்டான்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்தே, தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

கார்பன்12, கார்பன்13, எனும் அணுக்கள்தான், கார்பனின் நிலையான அணுவடிவங்கள் (isotops) ஆகும். இங்கே 12 என்பது கார்பனின் அணு நிறையைக் குறிக்கிறது. (ஒரு அணுவின் அணுநிறையானது அதில் உள்ள புரோட்டான்கள், மற்றும் நியூட்ரான்களின் எண்ணிக்கைகளின் கூடுதலைக் குறிக்கும்.)

கார்பன்12 அணுவில், 6 புரோட்டான்கள் மற்றும் 6 நியூட்ரான்கள் உள்ளன. கார்பன்13 அணுவில், 6 புரோட்டான்கள் மற்றும் 7 நியூட்ரான்கள் உள்ளன. ஆனால், எப்போதும் கார்பன் அணுவானது 6 புரோட்டான்களை மட்டுமே கொண்டிருக்கும். ஏனெனில், புரோட்டான்களின் எண்ணிக்கை மாறினால் அது வேறு ஒரு அணுவாக மாறிவிடும்.

கார்பன் 14 எனும் அணுவானது, கார்பனின் கதிரியக்கத் தன்மை கொண்ட அணுவடிவம் ஆகும். இது 6 புரோட்டான்களையும் 8 நியூட்ரான்களையும் கொண்டுள்ளது.

சூரியனிலிருந்தோ, பிரபஞ்சத்தின் மற்ற சில பகுதிகளிலிருந்தோ, பூமி அடையும் காஸ்மிக் கதிர்வீச்சுகள், பூமியின் வளிமண்டலத்தில் உள்ள அணுக்களுடன் வினைபுரிந்து, நியூட்ரான் துகள்களை உருவாக்குகின்றன. இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட நியூட்ரான் துகள்கள், அங்குள்ள நைட்ரஜன் அணுக்களுடன் மோதி, அதிலிருந்து ஒரு புரோட்டானை வெளியேற்றுகின்றன. மேலும், இந்த நைட்ரஜன் அணுவில் உள்ள மற்ற நியூட்ரான் துகள்களுடன் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

பொதுவாக, நைட்ரஜன் அணுவானது, 7 புரோட்டான்களையும், 7 நியூட்ரான்களையும் கொண்டிருக்கும். மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிகழ்வின் படி, ஒரு புரோட்டான் வெளியேற்றப்படுவதாலும், ஒரு நியூட்ரான் சேர்ந்து கொள்வதாலும், அந்த அணுவில் இப்போது 6 புரோட்டான்கள் மற்றும் 8 நியூட்ரான்கள் உள்ளன.

நம் முன்பே கூறியதுபோல், 6 புரோட்டான்களையும் 8 நியூட்ரான்களையும் கொண்டுள்ள இந்த அணு தான் கார்பன்14 அணுவாகும். இவ்வாறாகவே கார்பன் 14 அணு உருவாக்கப்படுகிறது. மேலும், இது கதிரியக்கத் தன்மை கொண்டது. அதாவது, இது மீண்டும் ஒரு நைட்ரஜன் அணுவாக மாறுவதற்கு முயன்று கொண்டே இருக்கும்.

(மேலே காட்டப்பட்டுள்ள புகைப்படத்தில், நைட்ரஜனுக்கு மேலே உள்ள 14 எனும் எண், அதன் அணு நிறையைக் குறிக்கிறது. அதன் கீழே உள்ள 7 எனும் எண், அதில் உள்ள புரோட்டான்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிக்கிறது)

இந்த, கார்பன்14 எனும் கதிரியக்கத் தன்மை கொண்ட அணுவானது, வளிமண்டலத்தில் உள்ள ஆக்சிஜனுடன் வினைபுரிந்து, கார்பன் டை ஆக்சைடு ($CO_2$) என்னும் மூலக்கூறாக மாறிவிடுகிறது. இந்த மூலக்கூறானது தாவரங்களால் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

இந்த தாவரங்களிலிருந்து, கிடைக்கும் பொருள்களை நாம் உண்பதால், நம் உடலுக்குள்ளும், கார்பன்14 எனும் இந்த அணுவானது, கார்பன் டை ஆக்சைடு வடிவில் சென்று விடுகிறது. மனிதர்கள் மட்டுமல்லாமல், ஒவ்வொரு உயிரினங்களின் உள்ளேயும் கார்பன்14 அணுக்கள் உள்ளன.

பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த உயிரினங்களின் படிமங்களை வைத்து, அவற்றின் வயதைக் கணிக்கவும், இந்த கார்பன் 14 அணு உதவியாக உள்ளது! இங்கே அரைவாழ்காலம் (half life period) எனும் கோட்பாடு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அது ஒன்றும் அவ்வளவு கடினமானது அல்ல.

இப்போது, ஒரு கிலோ கார்பன்14 அணுவை நாம் வைத்திருப்பதாக எடுத்துக் கொள்வோம். முன்பே கூறியிருப்பது போல், இந்த ஒரு கிலோ கார்பன்14 அணுவானது சிதைவடைந்து, நைட்ரஜனாக மாறி, அரை கிலோ கார்பன்14 அணுவாகக் குறைவதற்கு எடுத்துக்கொள்ளக் கூடிய காலமே, அதன் அரைவாழ்காலம் ஆகும்.

கார்பன்14 அணுவின் அரைவாழ் காலம் 5730 வருடங்கள் ஆகும். அதாவது, ஒரு உயிரினத்தில் உள்ள கார்பன்14 அணுவின் அளவானது, பாதியாகக் குறைவதற்கு 5730 வருடங்கள் ஆகும்!

எனவே, ஒரு உயிரினத்தின் படிமத்தில் உள்ள, கார்பன் 14 அணுக்களின் அளவை வைத்து, அது வாழ்ந்த காலகட்டத்தை நம்மால் கணிக்க முடியும்.

# பழைய ஓய்வு ஊதிய திட்டம்: அரசு ஊழியர் கோரிக்கை நிறைவேற்றப்படுமா?

அரசு ஊழியர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கான பழைய ஓய்வூதியத் திட்டத்தை மீட்டெடுப்பதாக முதலமைச்சரின் தேர்தல் வாக்குறுதியை நிறைவேற்றுமாறு தமிழ்நாடு அரசு அனைத்துத் துறை ஓய்வூதியதாரர்கள் சங்கம் ஏற்கனவே மாநில அரசை வலியுறுத்தி இருந்தது.

மத்திய அரசின் ஒருங்கிணைந்த ஓய்வூதியத் திட்டத்தை ஆய்வு செய்வதற்காக ஒரு குழுவை அமைப்பது குறித்து நிதியமைச்சர் தங்கம் தென்னரசு சட்டமன்றத்தில் அறிவித்ததை சங்கம் விமர்சித்தது.

இது ஒரு தாமத தந்திரம் என்று அது கூறியது. மத்திய அரசின் திட்டத்தை ஏற்றுக்கொள்வது அநீதியானது என்றும் முதலமைச்சரின் உறுதிமொழியை மீறுவதாகவும் இருக்கும் என்று சங்கம் கூறியது.

குழு அமைக்கும் திட்டத்தை உடனடியாக திரும்பப் பெற வேண்டும் என்றும், பழைய ஓய்வூதியத் திட்டத்தை அமல்படுத்த வேண்டும் என்றும் சங்கம் கோரியது. அரசு ஊழியர்கள், ஆசிரியர்கள், ஓய்வூதியதாரர்கள் மற்றும் அங்கன்வாடி ஊழியர்களின் கோரிக்கைகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியதன் அவசியத்தை அது வலியுறுத்தியது. இது நீண்ட நாள் கோரிக்கையாக இருந்தது.

இந்தநிலையில், பழைய ஓய்வூதிய திட்டம் உள்ளிட்ட மூன்று ஓய்வூதிய திட்டங்கள் குறித்து விரிவாக ஆராய்ந்திட மூன்று பேர் கொண்ட குழுவை அமைத்து தமிழ்நாடு அரசு உத்தரவிட்டுள்ளது.

தமிழ்நாடு அரசு வெளியிட்ட அறிவிப்பில், "கடந்த மாதம் 24ஆம் தேதி மத்திய அரசுப் பணியாளர்களுக்கான ஒருங்கிணைந்த ஓய்வூதியத் திட்டம் குறித்த அறிவிக்கை வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அதைப் பற்றி தமிழ்நாட்டிலும் பழைய ஓய்வூதியத் திட்டம், பங்களிப்பு ஓய்வூதியத் திட்டம் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த ஓய்வூதியத் திட்டம் ஆகிய மூன்று ஓய்வூதியத் திட்டங்கள் குறித்து விரிவாக ஆராய்ந்திட ஒரு குழு அமைத்திட அரசு முடிவு செய்துள்ளது" எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் ககன்தீப் சிங் பேடி தலைமையிலான குழுவில் சென்னை பொருளியல் கல்வி நிறுவனத்தின் முன்னாள்

இடம் பிடித்துள்ளார். தமிழ்நாடு அரசின் நிதித்துறை துணைச் செயலாளர் பிரத்திக் தாயாள் உறுப்பினர் செயலராக குழுவில் இடம்பெற்றுள்ளார்.

மாநில அரசின் நிதி நிலையையும், பணியாளர்களின் ஓய்வூதியக் கோரிக்கைகளையும் கருத்தில் கொண்டு நடைமுறைப்படுத்தத் தக்க உரிய ஓய்வூதிய முறை குறித்து, விரிவான அறிக்கையை 9 மாதத்திற்குள் சமர்ப்பிக்க குழுவுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

# பகவத் கீதை மீது பதவியேற்பு!

அமெரிக்காவில் எப்பிஐ இயக்குனராக இந்தியா வம்சவாளியை சேர்ந்த காஷ் படேல் பகவத் கீதை மீது சத்தியம் செய்து பதவியேற்றுக் கொண்டார்.

அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த காஷ் படேலை எப்பிஐ இயக்குனராக நியமித்து உத்தரவிட்டு இருந்தார்.

இதனைத் தொடர்ந்து காஷ் படேல் நியமனம் தொடர்பாக செனட் சபையில் வாக்கெடுப்பு நடைபெற்றது. இந்த வாக்கெடுப்பில் 51க்கு 49 வாக்குகள் என்ற அடிப்படையில் காஷ் படேல் நியமனம் உறுதி செய்யப்பட்டது.

இதனை தொடர்ந்து அவரது பதவியேற்பு விழா நடைபெற்றது. இந்த விழாவில் அவரது குடும்பத்தினர் மற்றும் காதலி உள்ளிட்டோர் கலந்து கொண்டனர். வெள்ளை மாளிகை வளாகத்தில் உள்ள ஐசனோவர் நிர்வாக அலுவலக கட்டிடத்தில் பதவியேற்பு நடைபெற்றது. அமெரிக்க அட்டர்னி ஜெனரல் பாம் பாண்டி காஷ் படேலுக்கு பதவி பிரமாணம் செய்து வைத்தார்.

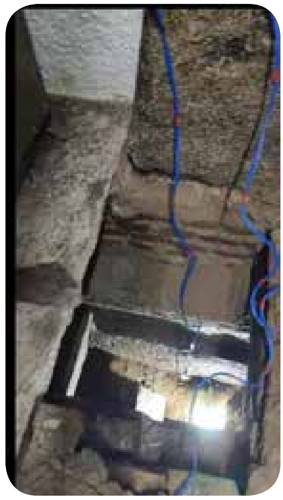
அப்போது காஷ் படேல் பகவத் கீதையின் மீது சத்தியம் செய்து பதவிப்பிரமாணம் செய்துகொண்டார். அப்போது படேல்,

"நான் அமெரிக்க கனவில் வாழ்கிறேன். அமெரிக்கா என்ற கனவு இறந்துவிட்டதாக நினைப்பவர்கள் இங்கே பாருங்கள். உலகின் மிகப்பெரிய தேசத்தின் சட்ட அமலாக்க முகமைக்கு தலைமை தாங்கிவிருக்கும் முதல் தலைமுறை இந்தியருடன் நீங்கள் பேசுகிறீர்கள். அது வேறெங்கும் நடக்காது" என்றார்.

புதிய எப்பிஐ இயக்குனர் காஷ் படேல் எப்பிஐ தலைமையகத்தில் உள்ள 1000 ஊழியர்களை நாடு முழுவதும் உள்ள கள அலுவலகங்களுக்கு இடமாற்றம் செய்ய இருப்பதாகவும், கூடுதலாக 500 பேரை அலபாமாவின் ஹன்ட்ஸ்வில்லிக்கு மாற்றவும் திட்டமிட்டுள்ளதாக அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர். காஷ் படேல் பதவியேற்ற நிலையில் அதே நாளில் இந்த திட்டங்கள் குறித்த அறிவிப்பு வெளியானது குறிப்பிடத்தக்கது.

# திருவள்ளூர் அருகே முருகன் கோயிலில் சுரங்கப்பாதை

## மத்திய அமைச்சருக்கு பா.ஜ.க வேண்டுகோள்!



திருவள்ளூர் அருகே உள்ளது புகழ்பெற்ற பட்டரை பெரும்புதூர் முருகன் கோவில். இங்கு ஏற்கனவே பல தொல்லியல் சான்றுகள் கிடைத்துள்ள நிலையில், தற்போது பழமையான சுரங்கப் பாதை ஒன்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு உள்ளது. இந்த சுரங்கத்தை ஆய்வு செய்யும் பணிகளை அகழ்வாராய்ச்சி அதிகாரிகள் விரைவில் துவங்க உள்ளனர்.

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் கொசஸ்தலை ஆற்றின் கரையோரத்தில் அமைந்துள்ளது பட்டரை பெரும்புதூர் கிராமம். இங்கு பிரபலமான முருகன் கோவில் உள்ளது. இதற்கு அருகில் உள்ள ஆனைமேடு, நத்தமேடு, இருளந்தோப்பு ஆகிய பகுதிகளில் தொல்லியல் சான்றுகள் பலவும் கிடைத்ததால் 2016ம் ஆண்டு முதல் இங்கு தொல்லியல் துறை ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகிறது. இதில் இங்கு 30,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் மனிதர்கள் வாழ்ந்ததற்கான தடயங்கள் கிடைத்துள்ளன. தொடர்ந்து இப்பகுதியில் பல ஆய்வுகள் நடைபெற்று வந்தன.

இந்த நிலையில், நெடுஞ்சாலை விரிவாக்கப் பணிக்காக அங்குள்ள முருகன் கோவில் அருகே தோண்டியபோது, அங்கு சுரங்கப்பாதை இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

அந்த சுரங்கப்பாதை சுமார் 10 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள திருவலங்காடு ஸ்ரீவடாரண்யேஸ்வரர் கோவிலை இணைக்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டு இருப்பதாக முதல் கட்ட தகவல் வெளியாகி உள்ளது. அருள்மிகு சுப்ரமணிய சுவாமி கோவிலில் நேரில் பார்வையிட்டு, கிராம மக்களிடம் எங்களால் முடிந்த உதவியை செய்கிறோம் என்று பாஜ.க.வினர் வாக்குறுதி அளித்தனர். பா.ஜ.க. மாவட்டத் தலைவர் அஸ்வின் குமார் மற்றும் மாநில பொது குழு உறுப்பினர் பட்டறை பெருமந்தூர் டி ஆர் குமார் மற்றும் மண்டல் தலைவர் ரோஜா சுரேஷ் ஆகியோர் இதுகுறித்து மத்திய அமைச்சருக்கு வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளனர்.

பட்டரை பெரும்புதூர் கோவிலை அவர்கள் பார்வையிட்ட போது, அந்த நிகழ்வில் கிராமத்தைச் சேர்ந்த மதுசூதனன், ஆனந்தன், ராகுல் ரவிச்சந்திரன்,டிஜி. வாசுதேவன், பலராமன்,

ஆசிரியர் யுவராஜ், ரமேஷ், மனோஜ் மற்றும் கிராம பெண்கள் பெரியவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

திருவள்ளூர் மாவட்ட தொல்பொருள் ஆய்வாளர் மற்றும் தமிழக அரசு தொல்பொருள் ஆய்வு துறை அதிகாரி ஆர்.எம். லோகநாதன் அளித்த பேட்டியில், சென்னைதிருப்பதி நெடுஞ் சாலை விரிவாக்கப் பணிக்காக, பட்டறைப்பெரும்புதூர் பகுதியில் அமைந்துள்ள பழமையான ஸ்ரீ சுப்ரமணிய சுவாமி கோயிலில் ஆய்வு நடத்தினோம். கோயிலின் கருவறையில் இருக்கும் ஆறு அடி உயர முருகன் சிலை, 9ஆம் அல்லது 10ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்ததாக இருக்கலாம். கோயிலில் ஒரு சிறிய நிலத்தடி அமைப்பு காணப்பட்டுள்ளது. அது ஒரு நபர் சென்று வரக்கூடியதாக இருந்தாலும், மிக நீளமான சுரங்கமாக இருக்க வாய்ப்பில்லை. இந்த சுரங்கப் பாதை அமைக்கப்பட்ட பிறகு இந்த கோவில் கட்டப்பட்டிருக்கலாம்.

குன்றத்தூர், திருப்போரூர் போன்ற பிற முருகன் கோயில்களிலும் இதுபோன்ற நிலத்தடி அமைப்புகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. "பட்டரைப்பெரும்புதூர் கோயில் குறித்து மேற்கொண்ட ஆய்வின் விவரங்களை TNSDA அதிகாரிகளிடம் சமர்ப்பித்துள்ளேன். அங்கு மேலும் எந்த வகையான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பது பின்னர் தீர்மானிக்கப்படும். தற்போது, உரிய பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் இல்லாமல் சுரங்கத்திற்குள் செல்வது சாத்தியமில்லை. மேல் அதிகாரிகளின் உத்தரவின்படி, அடுத்த நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படும்" என லோகநாதன் கூறினார்.

# நுரையீரலை காக்கும் வெற்றிலை கஷாயம்

சாப்பிட்டவுடன் தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கத்தை நமது முன்னோர்கள் வைத்து இருந்தார்கள்

வெற்றிலை இது நம் உடலுக்கு சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்த்தியை வழங்க கூடிய மூலிகை

நம் நுரையீரலுக்கு ஏற்படும் சுவாச கோளாறுகளை முதல் சளி பிரச்சினை வரை தீர்க்கும் குணம் வெற்றிலைக்கு உண்டு .

நமது நுரையீரலை பாதுகாக்க வெற்றிலை கஷாயம் அருந்த வீட்டில் வாரம் ஒரு முறை காச்சி குடிக்கலாம்

**தேவையான பொருட்கள்:**

வெற்றிலை - 10

மிளகு - இரண்டு டீ ஸ்பூன்

சீரகம் - இரண்டு டீ ஸ்பூன், கிராம்பு - ஒரு டீ ஸ்பூன்

சுக்கு - சுண்டுவிரல் அளவு ஒரு துண்டு

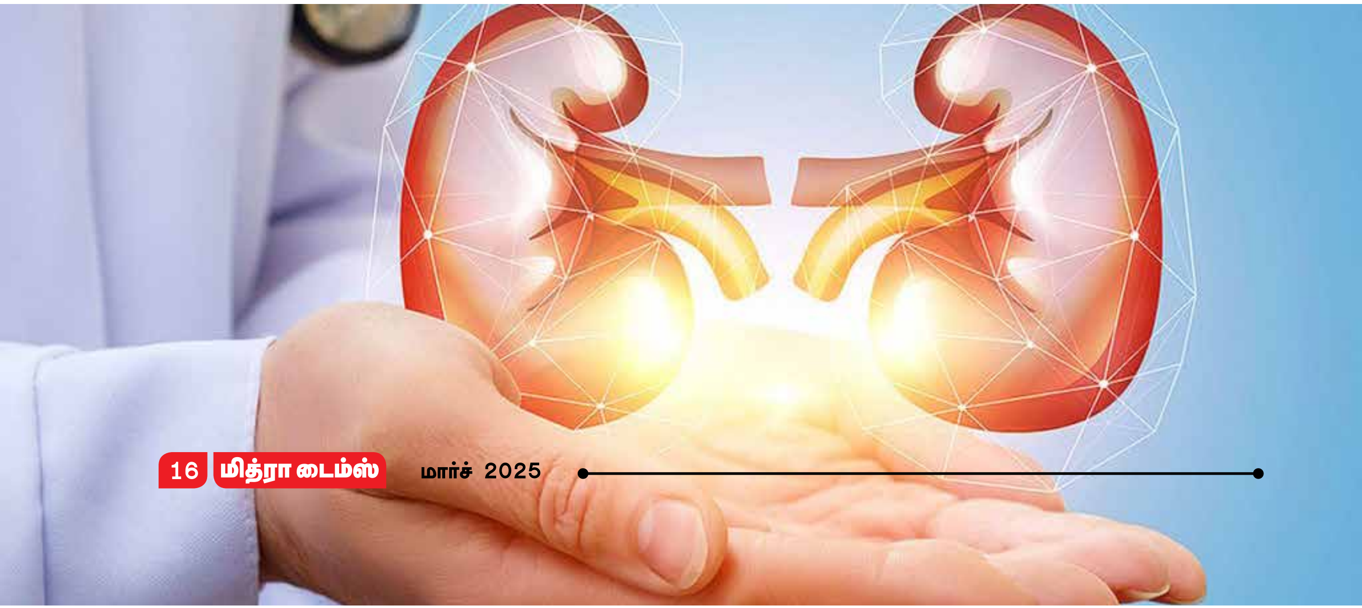
தண்ணீர் - ஒரு லிட்டர்

முதலில் வெற்றிலையை நன்றாக கழுவி சுத்தப்படுத்திக் கொண்டு அதனுடன் மற்ற பொருட்களை சேர்த்து கல் குழவியில் வைத்து இடித்து தண்ணீரில் சேர்த்து அடுப்பில் கொதிக்க விடவும்.

தண்ணீர் பாதியாக சுண்டும் வரை மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். பாதியாக சுண்டிய கசாயத்தை குளிர வைத்த பிறகு வடிகட்டி கசாயமாக குடிக்கவும்.

சுலபமாக உங்கள் நுரையீரலை பாதுகாப்பதோடு உடலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியையும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் கசாயம் இது.

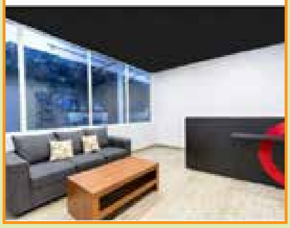
கூடுதலாக வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் செரிமாணக் கோளாறுகளையும் போக்கும் அற்புதமான கசாயம் இது.



NORTH PAVER AREA

DINNING

RECEPTION



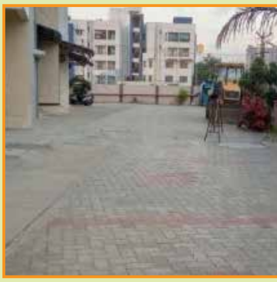
HALL

BED ROOM

**CONTACT : 9003 454 454**

**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
- HomeTheaters
- Association Room
- Eco Tourisms
- Multipurpose hall
- Conference Room
- Business Motivation Hall
- Covered Car parking
- Power Backup24x7
- STP 24x7
- Stand by Motors and Pump
- Johnson Lift 15nosCapacity



# அமெரிக்க அதிபர் டிரம்ப் நடவடிக்கை

## அதிரும் உலக நாடுகள்

அமெரிக்க அதிபராக டிரம்ப் பொறுப்பேற்றவுடன் தனது தடாலடியான நடவடிக்கைகள் மூலம் அகில உலகத்தின் கவனத்தை ஈர்த்து வருகிறார்.

இந்திய பிரதமர் மோடியை பாராட்டி பேசும் அவர் இந்தியா மீதான நடவடிக்கைக்கு எந்த விதத்திலும் குறைத்து செயல்படவில்லை. அவரது ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் உலக நாடுகளிடையே அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது என்றே சொல்லலாம். அமெரிக்காவின் செலவுகளைக் குறைப்பதில் தீவிரம் காட்டி வரும் டிரம்ப் நிர்வாகம், வெளிநாடு நிதியுதவிகளை நிறுத்த உத்தரவிட்டது. இதற்கிடையே திடீரென 1600 பேரை வேலையை விட்டு நீக்கி டிரம்ப் உத்தரவிட்டுள்ளார். மேலும், பலரைத் தற்காலிகமாக விடுப்பில் அனுப்பியும் டிரம்ப் நிர்வாகம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

பொதுவாக உலக வல்லரசான அமெரிக்கா உலகின் பல்வேறு நாடுகளிலும் பல திட்டங்களுக்கு நிதியுதவி செய்யும். இது USAID மூலம் செய்யப்படும். இதற்காகப் பல மில்லியன் டாலரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் அமெரிக்கா ஒதுக்கும்.

இருப்பினும், டிரம்ப் இதை வீண் செலவாகவே பார்த்தார். இதனால் வெளிநாட்டு உதவிகளை மொத்தமாக நிறுத்த அவரது அரசு உத்தரவிட்டது. இதனால் ஆப்பிரிக்க நாடுகள் தொடங்கி உலகெங்கும் பல திட்டங்கள் பாதிக்கப்படும் ஆபத்து இருக்கிறது.

இதற்கிடையே உலகெங்கிலும் உள்ள தலைவர்கள் உள்ளிட்ட முக்கிய ஊழியர்களைத் தவிர, USAIDஇல் அனைத்து பணியாளர்களையும் ஊதியத்துடன் கூடிய நிர்வாக விடுப்பில் வைப்பதாக அமெரிக்கா உத்தரவிட்டுள்ளது. மேலும், 1,600 பேரை மொத்தமாக வேலையை விட்டு நீக்கும் அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் உத்தரவிட்டுள்ளார்.

"அமெரிக்காவின் அண்டை நாடுகளான மெக்சிகோ, கனடா, தமது முக்கிய போட்டியாளரான சீனா ஆகிய நாடுகள் மீது டிரம்ப் அரசு கடுமையான புதிய வரிகளை விதித்துள்ளது.மெக்சிகோ, கனடா, அர்ஜென்டினா, ஜப்பான் ஆகிய நாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் எஃகு உலோகத்துக்கு 25% வரி விதிப்பை அமெரிக்க அரசு அண்மையில் அறிவித்திருந்தது.""இஸ்ரேல் காசா, ரஷ்யா உக்ரைன் என உலகின் பிறபகுதிகளில் நடைபெற்றுவரும் சிக்கல்களை தீர்த்து வைத்த பின்னர் இந்தோ பசுபிக் பிராந்தியத்தில் சீனாவை முழு பலத்துடன் எதிர்கொள்ள அமெரிக்கா திட்டமிடுகிறது.

தனது ஒவ்வொரு நடவடிக்கை மூலம் உலகத்தை உற்றுப் பார்க்க வைத்திருக்கிறார் அமெரிக்க அதிபர் ட்ரம்ப்.

# பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் கால மாற்றம்!

கடந்த சில ஆண்டுகளில், காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கமும் அதன் விளைவுகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. குறிப்பாக, தெற்காசியா முழுவதும் நிகழ்ந்து வரும் காலநிலை பேரிடர்கள், புறக்கணிக்க முடியாத ஒரு கேள்வியை முன்வைத்துள்ளன.

இந்தியா, பாகிஸ்தான் போன்ற தெற்காசிய நாடுகள் அனைத்துமே காலநிலை மாற்றத்தால் ஏற்படும் சிறுசிறு மாற்றங்களுக்குக் கூட எளிதில் பாதிக்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இந்நிலையில், கடந்த டிசம்பர் மாதம் நடந்த 29வது காலநிலை உச்சிமாநாட்டில், காலநிலை செயல்முறையில் பாலின சமத்துவத்தை ஊக்குவிப்பதற்கான ஐ.நா திட்டத்தை (Lima work programme on gender) மேலும் 10 ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

அதேவேளையில், காலநிலை மாற்றத் தணிப்பு நடவடிக்கைகளைப் பொருத்தவரை, இந்த நாடுகளில் பாலின சமத்துவமின்மை ஒரு முக்கிய சவாலாக இருப்பதாக கடந்த டிசம்பர் 20ஆம் தேதி பப்ளிக் லைப்ரரி ஆஃப் சயின்ஸ் இதழில் வெளியான ஓர் ஆய்வுக்கட்டுரை குறிப்பிடுகிறது.

ஆய்வுக் கட்டுரையின் ஆசிரியரும் ஹைதராபாத்தில் இருக்கும் இந்தியன் ஸ்கூல் ஆஃப் பிசினஸ் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த காலநிலை விஞ்ஞானியுமான முனைவர் அஞ்சல் பிரகாஷ்,

"இந்திய சமூகத்தில் இருக்கும் ஆணாதிக்க விதிமுறைகள், பெண்களிடமே பெரும்பாலும் வீட்டுப் பணிகளையும் பொறுப்புகளையும் ஒப்படைத்து விடுகின்றன. அதுவே, காலநிலை பேரிடர்களின் போதும் பெண்கள் மீது அதீத சுமையும் அழுத்தமும் விழுவதற்குக் காரணமாக அமைகிறது" என்று கூறுகிறார்.

காலநிலை நெருக்கடியில் பாலின சமத்துவமின்மை கடந்த டிசம்பர் மாதம், அசர்பைஜானில் நடைபெற்ற காலநிலை உச்சிமாநாட்டிலும், விவாதிக்கப்பட்டது.

அதைச் சமாளிக்கும் நோக்குடன் ஐ.நா.வின் காலநிலை செயல்முறையில், பாலின சமத்துவம் மற்றும் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கான திட்டத்தைக் கூடுதலாக 10 ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

கடந்த ஆண்டு ஜனவரியில், நேச்சர் ஆய்விதழில் வெளியான ஓர் ஆய்வு, 2010 முதல் 2020 வரையிலான காலகட்டத்தில் ஏழை நாடுகள் மற்றும் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில், வெள்ள பாதிப்புகள் காரணமாக 107,888 பெண்கள் கருக்கலைப்புக்கு ஆளானதாகக் கூறுகிறது. இதில், 75% கருக்கலைப்புகள் சப்சஹாரா பிராந்தியம் (சஹாராவுக்கு தெற்கே உள்ள ஆப்ரிக்க நாடுகள்) மற்றும்

தெற்காசியாவில் பதிவாகியுள்ளன.

கடந்த 2023ஆம் ஆண்டு வெளியான ஓர் ஆய்வு, காலநிலை மாற்றத்தின் விளைவுகளால் இந்தியாவில் 2015 முதல் 2021க்குள் கருவிலேயே குழந்தை உயிரிழக்கும் விகிதம் 28.6% அதிகரித்ததாகக் கூறியது.

யுனிசெஃப் அறிக்கைப்படி 2050ஆம் ஆண்டுக்குள் காலநிலை பேரிடர்களால் 15.8 கோடி பெண்கள் தீவிர வறுமையில் தள்ளப்படுவார்கள். 23.6 கோடி பெண்கள் உணவுப் பாதுகாப்பின்மையை எதிர்கொள்வார்கள்.

கடந்த 2023ஆம் ஆண்டு ஐபிசிசி அறிக்கைப்படி, வறட்சி, திடீர் வெள்ளம் போன்ற பாதிப்புகளால், அதிக உயிரிழப்புகளைச் சந்திப்பது, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளை எதிர்கொள்வது, வாழ்வாதாரங்களை இழப்பது ஆகிய அபாயங்களை பெண்கள் அதிகம் எதிர்கொள்கின்றனர்.

சென்னை ஒவ்வொரு வெள்ளத்தை எதிர்கொள்ளும் போதும், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மருத்துவ உதவிகளைப் பெறுவதில் பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். அத்தகைய சூழலில், இதுபோன்ற கருக்கலைப்பு அபாயங்கள் அதிகரிப்பதாகவும், அதன் விளைவாக ஏற்படும் உடல் மற்றும் மனநல பாதிப்புகளைப் பெண்கள் அனுபவிக்க வேண்டியிருப்பதாகவும் கூறுகிறார் சென்னை காலநிலை செயல்பாட்டுக் குழுவை (CCAG) சேர்ந்தவரும் சுற்றுச்சூழல் சுகாதார ஆய்வாளருமான விஷ்வஜா சம்பத்.

இதுமட்டுமின்றி, இந்தியா, வங்கதேசம், நேபாளம் ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்த பெண்களின் அங்கீகரிக்கப்படாத உழைப்பு, துரிதமடையும் காலநிலை தாக்கங்களின் காரணமாக 60% அதிகரித்திருப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அதாவது, உணவுப் பாதுகாப்பு, குழந்தைகள் பராமரிப்பு, குடும்பங்களை நிர்வகித்தல் போன்ற பல்வேறு பொறுப்புகள், கலாசார மற்றும் சமூகக் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாகப் பெண்களின் மீதே சுமத்தப்படுவதாகக் கூறுகிறார் தி எனர்ஜி அண்ட் ரிசோர்சஸ் இனிஷியேட்டிவ் அமைப்பின் காலநிலை மாற்றம் மற்றும் காற்றுத் தரம் துறையின் இயக்குநர் சுருச்சி பத்வால்.

# சைக்கிள் விலையில் ஸ்கூட்டர்!

நைண்டி ஒன் என்னும் நிறுவனத்தில் இருந்து புதியதாக 'எக்ஸ்.இ சீரிஸ்' (XE Series) என்கிற பெயரில் எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டர் (Electric Scooter) அறிமுகம் செய்யப்பட்டு உள்ளது.

இந்தியாவில் எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டர்களுக்கு தொடர்ந்து வரவேற்பு அதிகரித்துவரும் நிலையில், அதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளும் விதமாக நைண்டி ஒன் நிறுவனம் அதன் புதிய எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை அறிமுகம் செய்துள்ளது.

இந்தியாவைச் சேர்ந்த ஆல்பாவெக்டர் நிறுவனத்தின் எலக்ட்ரிக் வாகன உற்பத்தி நிறுவனமாக நைண்டி ஒன் விளங்குகிறது.

நைண்டி ஒன் நிறுவனத்திற்கு சொந்தமாக இந்தியாவில் 500 நகரங்களில் சுமார் ஆயிரத்திற்கும் அதிகமான சில்லறை விற்பனை மையங்கள் செயல்படுகின்றன. இந்தியாவில் உற்பத்தி செய்யப்படும் வாகனங்களை உலகம் முழுக்க வழங்க வேண்டும் என்பதில் தீவிரமாக உள்ள நிறுவனங்களுள் நைண்டி ஒன் ஒன்றாகும்.

இத்தகைய நிறுவனத்தில் இருந்து ஏற்கனவே சில எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டர்கள் விற்பனை செய்யப்படும் நிலையில், அவற்றுள் புதியதாக எக்ஸ்.இ எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டர் இணைக்கப்பட்டு உள்ளது.

இந்த புதிய எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரில் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான பல தொழில் நுட்பங்கள் வழங்கப்பட்டு உள்ளன. இருப்பினும், அவற்றைக் காட்டிலும் எக்ஸ்.இ ஸ்கூட்டரின் முக்கிய சிறப்பம்சமாக சுட்டிக் காட்டப்படுவது அதன் ரேஞ்ச் ஆகும்.

அதாவது, நைண்டி ஒன் எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரில் ஒரு கிமீ பயணம் செய்ய வெறும் 15 பைசா மட்டுமே செலவாகும் என தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ளது. இந்த எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரின் மற்ற சிறப்பம்சங்களாக, BLDC மோட்டார், அதிதிறன்மிக்க பேட்டரி ஆப்ஷன்கள், விரைவாக சார்ஜ் ஆகக்கூடிய தொழிற்நுட்பம் உள்ளிட்டவற்றை சொல்லலாம்.

மேலும், பயணத்தை சவுகரியமாக்கும் வகையில் இந்த எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரில் அதிநவீன சஸ்பென்ஷன் செட்அப் பின்பக்கத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

புதிய எக்ஸ்இ எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரில் பொருத்தப்பட்டு உள்ள லித்தியம்இரும்பு பேட்டரியை முழுவதுமாக சார்ஜ் நிரப்பினால் அதிகப்பட்சமாக 80கிமீக்கும் அதிகமான தொலைவிற்கு பயணிக்கலாம் என்கிறது நைண்டி ஒன் நிறுவனம்.

இது இல்லாமல், ஈய அமில பேட்டரி ஆப்ஷனிலும் இந்த எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை வாங்கலாம். லித்தியம்இரும்பு பேட்டரிக்கு 3 வருட உத்தரவாதமும், ஈய அமில பேட்டரிக்கு 1 வருட உத்தரவாதமும் வழங்கப்படும் என நைண்டி ஒன் நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. எக்ஸ்.இ சீரிஸ் ஆனது ஓர் குறைவேக எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டர் ஆகும்.

அதாவது, இதில் அதிகப்பட்சமாகவே மணிக்கு வெறும் 25கிமீ வேகத்தில் மட்டுமே பயணிக்க முடியும். புதிய நைண்டி ஒன் எக்ஸ்இ சீரிஸ் ஸ்கூட்டரின் எக்ஸ்ஷோரூம் விலை ரூ.27 ஆயிரத்து 999 ஆக நிர்ணயிக்கப்பட்டு உள்ளது. இதில், ஷோரூம் ஹேண்ட்லிங் உள்ளிட்ட கட்டணங்கள் சேர்க்கப்படவில்லை. ஸ்கூட்டருடன் கிடைக்கும் 4 ஆம்பியர் சார்ஜரின் மூலமாக 7 8 மணிநேரத்தில் பேட்டரியை முழுவதுமாக சார்ஜ் நிரப்பி விடலாம்.

நைண்டி ஒன் எக்ஸ்.இ சீரிஸ் போன்ற குறைவேக எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை ஓட்ட ஓட்டுனர் உரிமம் தேவையில்லை. இதனாலேயே இந்த எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரை அதிக பேர் வாங்குவர் என எதிர்பார்க்கிறார்கள். நெரிசல் மிகுந்த நகர்ப்புறச் சாலைகளில் ஓட்டுவதற்கு எக்ஸ்.இ சீரிஸ் போன்ற விலை குறைவான மற்றும் எடை குறைவான எலக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரே போதுமானது ஆகும்.

# குழந்தைகளை கண்டிப்பது பலன்தருமா?

குழந்தைகளைக் கண்டிப்பது பலன் தருமா என்ற கேள்விக்கு வல்லுனர்கள் விடை தந்துள்ளனர். அதாவது குழந்தைகளைக் கண்டிப்பது அவர்களின் மனதில் வாழ்நாள் வடுவாகப் பதிந்து, அவர்களின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் என்கின்றனர் வல்லுநர்கள்.

குழந்தைகளை கண்டிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளாக அவர்கள் தெரிவிப்பது, குழந்தைகள் மனதில் அது வாழ்நாள் வடுவாகப் பதிந்துவிடும். குழந்தைகள் தனி மனிதராகத் திறம்பட வளர்வதையே பாதிக்கும்.

குழந்தைகளிடம் தங்கள் பேச்சைக் கேட்கும்படி அடிப்பது அவர்களுக்கு வலி தரும், அந்த வலிக்குப் பயந்து அவர்கள் பேச்சைக் கேட்கும். அதேசமயம் குழந்தைகளைக் கண்டிக்கிறேன் என்ற பெயரில், எப்போதும் திட்டிக் கொண்டே இருந்தால் விபரீத விளைவுகள் ஏற்படலாம் என்கின்றனர் வல்லுனர்கள்.குழந்தைகளைக் கண்டித்து வளர்த்தால் தான் பிள்ளைகள் நல்ல குணம் படைத்தவர்களாகவும், பண்பானவர்களாகவும் வளருவார்கள். அதே சமயம், பிள்ளைகளை கண்டிக்கிறேன் என்ற பெயரில், எப்போதும் திட்டிக் கொண்டே இருந்தால் சில சமயம் விபரீத முடிவுகளை அவர்கள் எடுக்கக் கூடும் என்ற அச்சம் நிலவுகிறது.

இதை உறுதி செய்யும் வகையிலான சம்பவம் ஒன்று, அண்மையில் டெல்லி அருகேயுள்ள நொய்டாவில் நிகழ்ந்துள்ளது. 10 மற்றும் 15 வயதில் இரண்டு ஆண் குழந்தைகளைக் கொண்ட தாய் ஒருவர், அண்மையில் மூத்த மகனை கடுமையாகத் திட்டியுள்ளார்.

இதைத் தொடர்ந்து, கோபித்துக் கொண்டு அந்தச் சிறுவன் வீட்டை விட்டு வெளியேறி விட்டான். இரண்டு நாட்கள் தேடியும், காணாமல் போன சிறுவன் எங்கும் கிடைக்கவில்லை.

இறுதியாக அந்தச் சிறுவனின் உடல் மீட்கப்பட்டிருக்கிறது.ஆன்லைனில் கேம் விளையாடியதைக் கண்டித்ததால் அவன் இந்த முடிவை எடுத்ததாக செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. நொய்டா மட்டுமல்ல, நாடெங்கிலும் பெற்றோர் திட்டுவதால் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு, நாள் அதிகரித்து வருகிறது. தெற்கு டெல்லி, ஐதராபாத் போன்ற இடங்களிலும் இதுபோல இளம் சிறுவர், சிறுமியர்கள் அண்மைக்காலங்களில் தற்கொலை செய்துள்ளனர்.

பெரும்பாலும், ஆன்லைன் விளையாட்டை கண்டிப்பதால் இத்தகைய நிகழ்வுகள் அரங்கேறுகின்றன.

குழந்தைகளின் தற்கொலை குறித்த செய்திகள் தொடர்பாக வாட்ஸ் அப் குழு ஒன்றில் விவாதம் நடைபெற்றது. அப்போது, "இந்தச் செய்தியைப் படித்த பிறகு, எனது மகனைக் கண்டிக்கவே பயமாக இருக்கிறது" என்று ஒருவர் தெரிவித்தார். பெரும்பாலான பெற்றோருக்கு இதே சிந்தனை தான் இருக்கிறது. இதனால், குழந்தைகளின் கடுமையான தவறுகளைக் கூட கண்டிக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

பெற்றோரால் கண்டிக்கப்படும் அனைத்துக் குழந்தைகளும் விபரீத முடிவுகளை எடுப்பதில்லை.

சுயமரியாதையை அதிகம் எதிர்பார்க்கும் குழந்தைகள், மனப்பதற்றம் அடையும் குழந்தைகள், ஏற்கனவே மனச்சோர்வு கொண்ட குழந்தைகள், பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் தைரியம் இல்லாத குழந்தைகள் போன்றோர் தான் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர் என்று மனநல மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

உங்கள் குழந்தைகள் எதையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்களாக, மிகுந்த ஆவேசம் அடைபவர்களாக அல்லது மனம் உடைந்து அழுபவர்களாக இருப்பார்கள். சிலருக்கு மிகுதியான குழப்பம் அல்லது தோற்றுவிடுவோம் என்ற அச்சம் ஆகியவை இருக்கும். இதுபோன்ற சூழலில் உள்ள குழந்தைகளை பெற்றோர் திட்டும்போது, அவர்கள் அதை நினைத்து, நினைத்து வருத்தம் கொள்கின்றனர்.

பெற்றோருக்கு உரிய கடமைகளைச் செய்வது சற்று சவால் மிகுந்த காரியம் தான். எல்லா சமயத்திலும் நமது செயல்கள் சரியானவை என்று கூறிவிட முடியாது. சில சமயங்களில் நாமே தேவையின்றி குழந்தைகளை கண்டிப்பவர்களாக இருப்போம். ஆகவே, குழந்தைகளின் பிரச்சினைகள் என்ன என்பதை நாம் புரிந்து கொண்டு, அவர்களுக்கு எதையும் நிதானமாக புரிய வைக்க நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

"எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே, பின் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே' என்பது புலமைப்பித்தன் பாடல். மாறிவரும் சமூகக் கட்டமைப்பிற்கு ஏற்ப நம் பிள்ளைகளும் வளர்கிறார்கள். அதற்கேற்ப பெற்றோர்களும் மாறித்தான் ஆக வேண்டும். கண்டிப்பதால் எந்தப் பலனும் ஏற்படப்போவதில்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

– மணி பாரதி

# கறிவேப்பிலையை தூக்கி எறியாதீர்கள்!

பொதுவாக உணவில் நறுமணத்திற்காகவும், சுவைக்காகவும் சேர்க்கப்படும் கறிவேப்பிலையை அனைவரும் தூக்கி எறிந்துவிடுவோம். ஆனால் அந்த கறிவேப்பிலையை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்தால் என்ன நன்மைகளெல்லாம் கிடைக்கும் என்று தெரியுமா?

கறிவேப்பிலையில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் பி2, வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து போன்றவை வளமாக நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை முடியின் வளர்ச்சிக்கு நல்லது என்று பலர் சொல்ல கேட்டிருப்போம். ஆனால் அதனை பச்சையாக தினமும் காலையில் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றி பலருக்கும் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

இங்கு தொடர்ந்து 120 நாட்கள் கறிவேப்பிலையை பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நடைபெறும் மாற்றங்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் 15 கறிவேப்பிலை இலையை உட்கொண்டு வந்தால், வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புக்கள் கரைந்து, அழகான மற்றும் எடுப்பான இடையைப் பெறலாம்.

இரத்த சோகை உள்ளவர்கள், காலையில் ஒரு பேரிச்சம் பழத்துடன், சிறிது கறிவேப்பிலையை உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் இரத்த சிவப்பணுக்களின் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சோகை நீங்கும்.

சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தினமும் காலையில் கறிவேப்பிலையை பச்சையாக உட்கொண்டு வந்தால், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு சீராக இருக்கும்.

கறிவேப்பிலை உடலில் தேங்கியுள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை கரைப்பதோடு, நல்ல கொழுப்புக்களை அதிகரித்து, இதய நோய் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு போன்ற பிரச்சனையில் இருந்து நல்ல பாதுகாப்பு தரும்.

நீண்ட நாட்கள் செரிமான பிரச்சனையை சந்தித்து வருபவராயின், அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் 15 கறிவேப்பிலையை மென்று சாப்பிட்டால், செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கிவிடும்.

கறிவேப்பிலையை தினமும் சிறிது உட்கொண்டு வந்தால், முடியின் வளர்ச்சியில் நல்ல மாற்றத்தைக் காண்பதோடு, முடி நன்கு கருமையாகவும் இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

சளித் தேக்கத்தில் இருந்து நிவாரணம் பெற, ஒரு டீஸ்பூன் கறிவேப்பிலை பொடியை தேன் கலந்து தினமும் இரண்டு வேளை உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் தேங்கியிருந்த சளி முறிந்து வெளியேறிவிடும்.

நீங்கும் கறிவேப்பிலை உட்கொண்டு வந்தால், கல்லீரலில் தங்கியுள்ள தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சுக்கள் வெளியேறிவிடும்.

மேலும் கறிவேப்பிலையில் உள்ள வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி கல்லீரலைப் பாதுகாப்பதோடு, சீராக செயல்படவும் தூண்டும். மனித உடலின் நண்பன் கறிவேப்பிலை. தூக்கி எறிந்து உதாசீனம் செய்யாதீர்கள். குழந்தைகளுக்கு நாம் சொல்லிக் கொடுத்து பழக்கப் படுத்துவது நம் தலையாய கடமைகளில் ஒன்று என்பதை மனதால் உணருங்கள்.

# மனம் நலமானால் வாழ்க்கை வளமாகும்!

மற்றவர்களைப் பற்றியே பேசிக்கொண்டு இருப்பவனும், எண்ணிக்கொண்டு இருப்பவனும் எந்தக் காரியத்தையும் ஒழுங்காக செய்யமாட்டான்.

விமர்சனங்களை கடந்து செல் தெரு நாய்கள் எ(தொ)ல்லை தெரு முனைவரை தான். வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியா இருப்பது ஒரு கலை அதை யாரிடமும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது. மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு சில மறதிகள் போதுமானது.

வார்த்தைகளின் வலிமையை குறைவாக எடை போடாதீர்கள். ஒரு சிறிய "ஆம்" ஒரு சிறிய "இல்லை" என்ற வார்த்தை மொத்த வாழ்க்கையை திருப்பிப் போட்டு விடுகிறது. சில பிரச்சனைகளைப் பேசித் தீர்த்தாலும் கூட பல பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு பேசாமல் இருப்பதில் கிடைக்கிறது.

கேட்க மட்டுமே தெரிந்த காதுகளும், பதில் பேசாத வாயும் தான் எப்போதும் எல்லோருக்கும் தேவைப்படுகின்றன.

வாழ்க்கையைப் பற்றி யார் சொல்லிக்கொடுத்தாலும் அவ்வளவாகப் புரியாது. வாழ்க்கையே.. சொல்லிகொடுக்கும் அப்போதுதான் தெளிவாகப் புரியும்.

இவ்வுலக வாழ்க்கை பயணத்தில், மற்றவர்கள் நம்மை திரும்பிப் பார்த்து, புகழ வேண்டும். எனும் எண்ணத்தில், நாம் வாழ ஆரம்பித்து விட்டால்.!

பின்னர், ஒரு திருப்பத்தில்... நாம் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, நமக்கான வாழ்க்கையை நாம். இழந்து விட்டிருப்போம் என்பதை, நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

நமது மனதின் நலம் நம்முடைய உயிர் பெருமை / நிலைபேறு அடைவதற்கான ஆக்கத்தை தரும். ஆதலால் மனதின் நலம் மிக மிக முக்கியம். மனதை ஆரோக்கியமாய் வைத்துக்கொள்ள ஒருவர் அகப் பயிற்சிகளான ஊழ்கம் / தியானம் அதற்கு தேவையான பிராணாயாமம் யோகாசனம் ஆகியவற்றைச் செய்யவேண்டும்.

மனமே நமது உடலை வழிநடத்துகிறது. வாழும் முனைப்பையும் காரணத்தையும் நம் மனமே நமக்குத் தருகிறது. நம் மன நலத்தை இழந்தால் நாம் எல்லாவற்றையும் இழப்போம். ஆதலால் நம் மன நலத்தைப் பேணிக் காக்க தியானம் போன்றவை துணைபுரியும். நமது மனதுக்கு ஒரு நோய் வந்தால் உடலில் பல நோய்கள் மிக எளிதாக வந்துவிடும் (ஏனெனில் மன நலம் குன்றியதால் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும், மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க தேவையற்ற அமிலங்கள் சுரக்கும். அவ்வமிலங்கள் அதிகமாக சுரக்கும் பொழுது நீரழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உடம்பில் வந்து நம்மைத் தாக்கும்.

நம்முடைய இனம் எனப்படும் சுற்றம் நமக்கு எல்லாப் புகழும் தரும். நாம் பெரியோரைத் துணைக்கொண்டால் நம்மை அவர்கள் நல்வழிப்படுத்தி நமக்குப் பெருமை சேர்க்க உதவுவர். அதுவே அறிவும் ஒழுக்கமும் அற்ற தாழ்ந்தோர் எனப்படும் சிற்றினதுடன் நாம் சேர்ந்தால் நமக்கு இகழ்ச்சியே வந்து சேரும்.

சிற்றினத்திற்கு நமது மனதின் நலத்தை கெடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு. தேவையில்லாத பொறாமை, ஆசை, வஞ்சம், அதீத காமம், ஒழுக்கமற்ற காமம், இச்சை, சலனம் போன்ற தீயொழுக்கங்களை சிற்றினம் நமக்கு அறிமுகம் செய்து நமது மனதின் நலனைக் கெடுக்கும். நாம் தவறான திசையில் சென்று வழி தவறிவிடுவோம். அது நம்மைக் கெடுக்கும். நமது புகழைக் கெடுக்கும்.

*மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கம் இனநலம்*
*எல்லாப் புகழும் தரும்*

– திருவள்ளுவர்

நமது மனதின் நலம் நம்மைப் பாதிப்பது போல நம்முடைய சுற்றத்தின் குணமும் நலமும் நம்மைப் பாதிக்கும். ஆதலால் சிற்றினதுடன் சேராதே என்கிறார் திருவள்ளுவர். மீண்டும் ஒருமுறை ஔவையாரின் மூதுரைப் பாடலை நினைவு கூறுதல் நல்லது.

**– ஏ.கே.முருகானந்தம்**

# பழங்களை வெறும் வயிற்றிலேயே சாப்பிட வேண்டுமா?

பழங்களை வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொண்டால், அது நம் உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதிலும், எடை குறைப்பு, மற்றும் வாழ்வின் மற்ற செயல்களுக்குத் தேவையான அதிகப்படியான ஆற்றலைத் தருவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது!

சாதாரணமாக நீங்கள் இரண்டு துண்டுகள் பிரட், அதன்பின் ஒரு துண்டு பழம் என்று எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் எனக் கொள்வோம். பழத்துண்டு வயிற்றின் வழியே நேராகக் குடலுக்குள் செல்லத் தயாராக இருக்கிறது. ஆனால் பழத்திற்கு முன்னால் எடுத்துக்கொண்ட 'பிரட்' டினால் பழம் குடல் பகுதிக்குச் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.

இந்த சராசரி நேரத்தில் முழு உணவான பிரட் மற்றும் பழம் இரண்டும் அழுகி, புளித்து, அமிலமாக மாறுகிறது. பழம் வயிற்றிலுள்ள உணவு மற்றும் செரிமானத்துக்கு உதவும் சாறுகளுடனும் சேரும் நிமிடத்தில், அந்த முழு நிறையான உணவு கெட்டுப் போக ஆரம்பிக்கிறது. அதனால் தயவு செய்து பழங்களை வெறும் வயிற்றில் அல்லது #உணவுக்கு முன் சாப்பிடுங்கள்.

பலர் புகார் கூறுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு முறை நான் தர்ப்பூசணி பழம் (Watermelon) எடுக்கும்போதெல்லாம் எனக்கு ஏப்பம் வருகிறது, எப்போது நான் துரியன் பழம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு ஊதிக் கொள்கிறது, எப்போது நான் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டாலும், அவசரமாக கழிவறைக்கு ஓட வேண்டியிருக்கிறது, இன்னும் பல...

உண்மையில் நீங்கள் வெறும் வயிற்றில் பழம் எடுத்துக் கொண்டால், இந்த மாதிரி நிலைமை தோன்றாது!

உணவுக்குப் பின் பழம் எடுக்கும் போது, பழமானது மற்ற உணவுடன் சேர்ந்து அழுகுவதால், வாயு உற்பத்தியாகி வயிறு ஊதக் காரணமாகிறது!

நரை முடி தோன்றுவது, தலையில் வழுக்கை விழுவது, நரம்புகளின் திடீர் எழுச்சி, கண்களின் கீழ் கருவளையம் தோன்றுவது இவை யெல்லாமே, வெறும் வயிற்றில் பழங்கள் எடுத்துக் கொண்டால், நடக்காமல் தடுக்கப்படும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற பழங்களெல்லாம் அமிலத்தன்மையுடையவை என்பதெல்லாம் உண்மையில்லை! ஏனென்றால் Dr. Herbert Shelton என்பவர் இந்த. வகையில் ஆராய்ச்சிகள் செய்து. கூறியதன்படி, எல்லாப் பழங்களும், நமது உடலுக்குள் சென்றதும் காரத்தன்மையுடையவையாகின்றன.

சரியான முறையில் பழங்கள் சாப்பிடும் வகையை முழுவதுமாக அறிந்து கொண்டால், நமக்கு, அழகு, நீண்ட ஆயுள், உடல் ஆரோக்கியம், உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, மகிழ்ச்சி, மற்றும் சரியான எடை இவற்றைப் பெறும் ரகசியம் கிடைத்து விடும்.

நீங்கள் பழச்சாறு அருந்தும் தேவை ஏற்படும்போது, புதிதான பழச்சாறுகளையே அருந்துங்கள். டின், பாக்கட், மற்றும் பாட்டில் இவற்றில் அடைக்கப்பட்ட ரெடிமேட் பழச்சாறுகள்வேண்டாம்.

சூடாக்கப்பட்ட பழச்சாறுகளையும் குடிக்க வேண்டாம். பதப்படுத்தப்பட்ட, சமைத்த பழங்களையும் உண்ணாதீர்கள். ஏனெனில் அவற்றிலிருந்து உங்களுக்கு எந்த விதமான சத்துக்களும் கிடைக்காது.

– பி.முத்துராஜ், பொள்ளாச்சி

# திறமைகளை ஒளித்து வைக்காதீர்கள்!

பயன்படுத்தாத ஆற்றல் அதன் தகுதியை இழந்துகொண்டே இருக்கும். நமக்குள் இருக்கும் திறமையை, ஆற்றலை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்படி வெளிப்படுத்தாமல் இருக்கும் திறமைகள் அதன் ஆற்றலை இழந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே நமக்குள் இருக்கும் திறமையை பயன்படுத்த வேண்டும். நம்மால் முடிந்ததை சிறப்பாக செய்தால் அது திறமை. அதுவே முடியாததையே சிறப்பாக செய்து முடித்தால் அது தன்னம்பிக்கை.

விழுந்த இலைகளுக்காக எந்த மரமும் வருந்துவதில்லை. மீண்டும் மீண்டும் தளிர் இலைகளைத் தந்து தன்னம்பிக்கையோடு நிமிர்ந்து நிற்கிறது. அதுபோல் எந்த தடைகள் வந்தாலும் நம்முடைய ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி மேலெழுந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். எனவே நமக்குள் இருக்கும் திறமையை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒருவர் தன்னை நிலை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டுமானால் தன்னுடைய திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வது அவசியம். புதிய தேடல் மனப்பான்மையும், புதிதாக படைக்கும் கற்பனை திறமும் கொண்டு திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைதான் கடினமான சூழ்நிலைகளில் பணிபுரிந்து வெற்றிபெற சரியான தகுதிகளாகும்.

பயன்படுத்தாத திறமை அதன் ஆற்றலை இழந்து கொண்டே இருக்கும். மேற்கொண்ட செயலை செம்மையாக முடிக்கும் திறமை என்பது, ஒருவனது மன வலிமையே.

பிற வலிமைகள் எல்லாம் சிறந்த வலிமைகள் ஆகாது என்று திருக்குறளில் 'வினைத்திட்பம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்பம் மற்றைய எல்லாம் பிற' என்று கூறுகிறார்.

பயத்தையும், தயக்கத்தையும் தூக்கி எறிந்து நமக்குள் இருக்கும் திறமையை வெளிக் கொணர வேண்டும். தன் திறமையின் மீது ஆழமான நம்பிக்கை கொண்ட ஒருவனின் பார்வை எதிரில் உள்ளவர்களுக்கு திமிராகத் தோன்றும் அதைக்கண்டு தயங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தன்னம்பிக்கையில் நம்பிக்கை இழந்து முடியாது என்று முடங்கி விடாமல் நம்மிடம் உள்ள ஆற்றலையும் திறமையும் பயன்படுத்தி மேலேறி வருவதுதான் சிறந்தது. பயன்படுத்தாத திறமை அதன் ஆற்றலை இழந்துவிடும் என்பதை மறக்க வேண்டாம். நம்மிடம் உள்ள திறமைகளை மறைக்க வேண்டாம். அவை பயன் பாட்டிற்காக உருவாக்கப்பட்டன என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

சிலருக்கு பேச்சுத்திறமை அதிகம் இருக்கும். அதை அவர்கள் சரியான இடத்தில், சரியான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். கருத்தை வெளிப்படுத்துவதில் குரல் தொனி, உடல் மொழி, சொல்லும் விதம், நேரம் போன்றவை முக்கியமானவை. சலிப்பூட்டும் கருத்தைக் கூட நம்மிடம் உள்ள திறமையின் மூலம் மற்றவர்களை ஈர்க்கும்படி சொல்ல முடியும்.

நம்முடைய பேச்சு நம் ஆளுமையை வெளிக்காட்டும். சிந்திக்கும் திறன் தெளிவாக இருந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்தும் திறமை குறைவாக இருந்தால் வெற்றி கிடைப்பது கடினமாக இருக்கும். நம் திறமையை பயன்படுத்தி முழு வீச்சில் செயல்பட வேண்டும்.

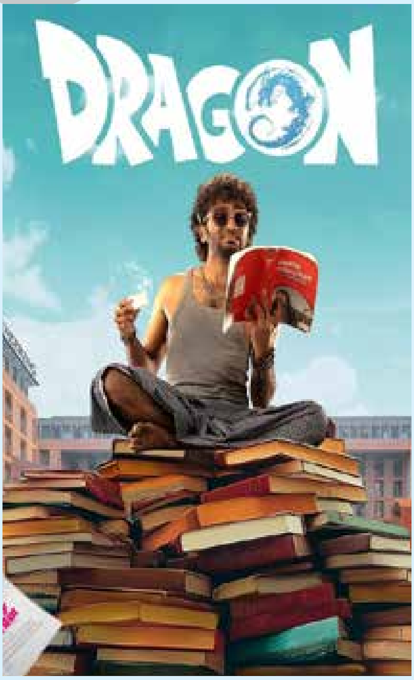
இல்லையெனில் பயன்படுத்தாத திறமை அதன் ஆற்றலை இழந்து விடும். எதிராளியை வசப்படுத்தும் அளவிற்கு நம் திறமையை, ஆற்றலை வெளிப்படுத்த வேண்டும். தேவையற்ற பயமும், பதற்றமும்தான் நம் திறமையை வெளிக் கொண்டுவர தயங்கும்.

நம் திறமையை வெளிப்படுத்தும் தருணங்களில் பலதரப்பட்ட விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும். அந்த விமர்சனங்களுக்கு பயந்து திறமையை வெளிக்கொணர தயங்கினால் அது தன் ஆற்றலை இழந்துகொண்டே வரும். அதனால் ஏற்படும் இழப்பு நமக்குத்தான் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எனவே எதிர்கொள்ளும் விமர்சனங்களை நேர்மறையாக எடுத்துக் கொண்டு அடுத்த நிலைக்கு செல்ல வேண்டும். இதுவே நம்மை முழுமையாக பிறருக்கு வெளிக்காட்டும் சாதனமாகும்.

வளர்த்துக்கொண்ட திறன்களை இழந்துவிடாமல் காப்போம்!

மித்ரா
டாக்கீஸ்

## டைரக்டர் ஷங்கர் பாராட்டிய டைரக்டர்!




இளம் சென்சேஷனல் நடிகர்களில் ஒருவராக பிரதீப் ரங்கநாதன் வலம் வருகிறார். கோமாளி படத்தின் மூலம் இயக்குநராக அறிமுகமாகி, பின் லவ் டுடே படத்தின் மூலம் ஹீரோவாக என்ட்ரி கொடுத்தவர் பிரதீப்.

கோமாளி படத்தின் வெற்றி இவருக்கு நல்ல இயக்குநர் என்ற பெயரையும், விருதுகளையும் வாங்கி கொடுத்தது. அதை தொடர்ந்து, லவ் டுடே படத்தின் மூலம் ஹீரோவாக இளைஞர்களின் மனதில் இடம்பிடித்தார்.

இப்படத்தின் வெற்றியை தொடர்ந்து இவர் நடிப்பில் லிமிரிணி மற்றும் டிராகன் ஆகிய இரண்டு திரைப்படங்கள் உருவானது. இதில், அஸ்வத் மாரிமுத்து இயக்கத்தில் உருவாகியிருக்கும் டிராகன் திரைப்படம் சில தினங்களுக்கு முன் வெளியாகி நல்ல வரவேற்பை பெற்றுள்ளது.

இந்நிலையில், டிராகன் படத்தை பாராட்டி இயக்குநர் ஷங்கர் சில விஷயங்களை அவரது ட்விட்டர் தளத்தில் பகிர்ந்துள்ளார்.

அதில், "டிராகன் திரைப்படம் ஒரு அழகான படம். இது போன்ற ஒரு படத்தை கொடுத்த இயக்குநர் அஷ்வத் மாரிமுத்துவுக்கு Hats Off. படத்தில் நடித்த அனைவரும் தனது கதாபாத்திரத்தை அருமையாக நடித்திருந்தனர்.

படத்தின் கடைசி 20 நிமிடங்கள் என் கண்ணில் இருந்து கண்ணீர் வந்து விட்டது. உலகத்திற்கு தேவையான கருத்துக்களை படத்தில் அற்புதமாக இயக்குநர் காட்டியுள்ளார்" என்று தெரிவித்துள்ளார்.

## இந்திக்குப் போக விரும்பும் தமிழ் நடிகை!

தமிழ், தெலுங்கு மற்றும் இந்தி படங்களில் நடித்து வருபவர் ராஷி கன்னா. இவர் தமிழில் இமைக்கா நொடிகள், அடங்க மறு, அயோக்யா, சங்கத்தமிழன், துக்ளக் தர்பார், திருச்சிற்றம்பலம், சர்தார் உள்ளிட்ட படங்களில் நடித்து ரசிகர்கள் மத்தியில் பிரபலமாகி இருக்கிறார்.

பேன்டஸிஹாரர் ஜானரில் தற்போது பா.விஜய் இயக்கத்தில் ஜீவா நடிப்பில் உருவாகியுள்ள 'அகத்தியா' படத்தில் ராஷி கன்னா நடித்துள்ளார். தமிழ், தெலுங்கு மற்றும் இந்தி மொழிகளில் பான் இந்திய அளவில் வெளியாக உள்ளது.

இந்த நிலையில் சென்னையில் நடைபெற்ற பிரீ ரிலீஸ் நிகழ்ச்சியில் இயக்குனர் பா விஜய், நடிகர் ஜீவா, நடிகை ராஷி கன்னா உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

அப்போது பேசிய ராஷி கன்னா, நான் ஏற்கனவே தமிழில் அரண்மனை 3 மற்றும் 4 ஆகிய படங்களில் நடித்துள்ளேன். ஹாரர் படங்களில் நடிப்பது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அதுவும் இந்த படத்தில் எனக்கு ஒரு நல்ல கதாபாத்திரம். அனைவரும் படத்தைப் பார்த்து ஆதரவு தர வேண்டும்" என்றார். அதனைத் தொடர்ந்து செய்தியாளர்கள் அவரிடம், எப்போது ஹாலிவுட் படத்தில் நடிப்பீர்கள் என்று கேட்டனர். அதற்கு பதில் அளித்த ராஷி கண்ணா, அப்படி ஒரு வாய்ப்பு எனக்கு வந்தால் நிச்சயமாக நடிப்பேன். அதற்காக காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்'என்றார்.

## விஜய் மிஸ் பண்ணிய கதையில் முன்னணி நடிகர்!

கடந்த பல ஆண்டுகளுக்கு முன் யோஹன் அத்தியாயம் ஒன்று எனும் திரைப்படத்திற்காக விஜய், கவுதம் மேனன் இருவரும் இணைந்தனர். இப்படத்திற்காக போட்டோஷூட் கூட நடந்தது. ஆனால், திடீரென இப்படம் கைவிடப்பட்டது.

இந்த நிலையில், விஜய் மிஸ் பண்ணிய இந்தக் கதையில் விஷால் நடிக்கப்போவதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது. ஆனால், இதுகுறித்து எந்த ஒரு அதிகாரப்பூர்வமான தகவலும் வெளியாகவில்லை.

## சர்ச்சையில் பீப்பிள் ஸ்டார் பட்டம்!

தெலுங்கு திரையுலகில் வளர்ந்து வரும் முன்னணி நடிகர் சந்தீப் கிஷன். தமிழில் யாருடா மகேஷ் என்ற திரைப்படத்தின் மூலம் அறிமுகமானார். அண்மையில் தனுஷ் நடித்த கேப்டன் மில்லர், ராயன் ஆகிய படங்களில் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்திருந்தார்.

தெலுங்கிலும் பல படங்களில் நடித்திருக்கும் இவர் தற்போது மசாக்கா என்ற படத்தில் நடித்து முடித்துள்ளார். இப்படக் குழுவினர் சந்தீப் கிஷனுக்கு பீப்பிள்ஸ் ஸ்டார் என்ற பட்டத்தை கொடுத்திருக்கின்றனர். இது பல்வேறு விமர்சனத்திற்குள்ளாகி இருக்கிறது. ஏனென்றால், பழம்பெரும் நடிகரும் திரைப்படத் தயாரிப்பாளருமான ஆர் நாராயண மூர்த்திக்கு பீப்பிள்ஸ் ஸ்டார் என்ற பட்டம் இருந்து வருகிறது.

# விபத்தில் மீண்டும் மீண்ட அஜித்!

நடிகர் அஜித்குமார், கார் ரேஸில் ஆர்வம் காட்டி வருகிறார். துபாயில் நடந்த கார் ரேஸில் அவருடைய அணி பங்கேற்றது. அதற்கு முன்பாக நடந்த பயிற்சியில் அஜித்குமார் ஓட்டிய கார் விபத்துக்குள்ளானது. இதையடுத்து போட்டியில் இருந்து அவர் விலகினார். அவருடைய அணி பங்கேற்று 3ம் இடத்தைப் பிடித்தது.

தற்போது ஸ்பெயின் நாட்டில் நடந்து வரும் கார் ரேஸில் அவர் பங்கேற்றுள்ளார். அங்குள்ள வெலன்சியா நகரில், நடந்த கார் ரேஸில் அஜித்குமார் தனக்கு முன்னால் சென்ற மற்றொரு காரை முந்துவதற்கு முயன்றபோது விபத்து ஏற்பட்டது. இந்த விபத்தில் அதிர்ஷ்டவசமாக அவர் காயமின்றி தப்பினார்.

# நீதியரசர் பங்கேற்ற நூல் வெளியீட்டு விழா!

ஆனைவாரியார் தொகுத்த 'கொன்றை வேந்தன்' நூல் வெளியீட்டு விழாவில் நீதியரசர் திரு சு.இராஜேஸ்வரன் அவர்கள் பங்கு பெற்று நூலை வெளியிட்டார். நிகழ்ச்சியில் விருது பெறுபவர் கவிஞர் மயிலை மா.சந்திராகுணசேகரன்

# கோயில் உற்சவங்கள் எதற்கு ?

தனிப்பட்ட முறையிலோ அல்லது சங்கங்கள் மூலமாகவோ பொதுநலச் சேவைகள் செய்யலாம். கல்வி மற்றும் திருமணங்களுக்கு உதவி செய்யலாம். கோயில் உற்சவங்கள் எதற்கு என்ற கேள்வி பொதுவாக ஆன்மீக நாட்டம் இல்லாதவர்கள் அதிகம் கேள்வி எழுப்பலாம்.

ஆனால் நடப்பு உண்மை என்னவென்றால் நமது மக்கள் பொதுவாகவே ஆன்மீக நாட்டம் அதிகம் உள்ளவர்கள். அதிலும் இன்றுவரை பாரம்பரியத்தின் சம்பிரதாயங்கள் மீது விருப்பம் உள்ளவர்கள். எப்போதுமே சம்பிரதாயங்களுக்கும் பிரார்த்தனைகளுக்கும் பலன் அதிகம் உண்டு. அதிலும் கூட்டு பிரார்த்தனைக்கு எப்போதும் பலமும், பலனும் சிறப்பும் அதிகம். நமது மனதில் உள்ள கண்ணுக்கு புலப்படாத மின்காந்த அலைகள் ஏற்கெனவே வழிவழியாக வழிபடப்படும் பெரிய கோயில்களில் கூட்டு பிரார்த்தனை அபிஷேகம் ஆராதனை செய்யும் பட்சத்தில் அதன் பலன் பலமடங்கு பெருகும்.

குலதெய்வ வழிபாடு போல அனைவரின் எண்ணங்கள் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும் போது மின்காந்த ஆற்றலாக மாறி பக்தி என்ற பெயரில் அதன் நேர்மறை சக்தி பெருகும்.

இதை உணர்ந்த நமது முன்னோர் ஒவ்வொரு பெரிய கோயில் ஸ்தலங்களிலும் வழிபாடு செய்ய பல்வேறு மடங்களை நிறுவி அதை நிர்வகிக்க பல்வேறு அசையா சொத்துக்களை உருவாக்கி ஆன்மீகத்தை சராசரி மனிதனுக்கும் புரியும் வகையில் அந்தந்த ஊர்களின் புவியியல் தன்மைக்கு ஏற்ப சரித்திர சான்றுகளுடன் பூடகமாக பல விஷயங்களை சொல்லி விட்டு சென்றுள்ளனர்.

தற்போது நமது தலைமுறையில் நாம் செய்ய வேண்டியது என்னெவென்றால் பராம்பரிய பழக்க வழக்கங்களை அந்தந்த ஊர் வழக்கப்படி கடைபிடித்து அடுத்த தலைமுறைக்கு சொல்வது மட்டுமே நமது முக்கிய கடமை.

நாம் புதியதாக எதையும் உருவாக்க வேண்டாம். இருக்கும் கோயில்களையும் மடங்களையும் பராமரித்து பேணிகாத்தாலே நமது சந்ததிக்கு ஆன்மீகம் தழைக்கும். எந்த இடத்தில் ஆன்மீகம் தழைக்கிறதோ அங்கு சுபிட்சம் நிலவும் என்பது கண்கூடான உண்மை

படிப்பது, தொழிலில் சம்பாதிப்பது, எப்போதுமே பிஸியாக இருப்பது எனபது வேறு.

அதே சமயத்தில் பாரம்பரியமாய் நமது சம்பிரதாயங்களுக்கு மதிப்பளித்து மடங்களிலும் கோயில்களிலும் நாமோ அல்லது நமது சார்பில் யாருவர் செய்தாலும் அதன் பலன் நம்மை சேரும்.

நல்லார் ஒருவர் பொருட்டு எல்லோர்க்கும் மழை பெய்வது போல நாம் செய்யும் சிறிய பங்களிப்பு நல்ல பலனை தரும். பல்வேறு காரணங்களை சொல்லி பொறுப்பை தட்டிக்கழிப்பதை விட அனைவரும் ஒருங்கிணைந்து பணியாற்றுவதே பல நல்ல செயல்களுக்கு அச்சாரமாக மாறும்.

இவையே இன்று சித்திரா பருவம், வைகாசி விசாகம், ஆனி திருமஞ்சனம், ஆடி, தைகிருத்திகை, தைப்பூசம், கார்த்திகை தீபம், வைகுண்ட ஏகாதசி, திருவாதிரை, கிரிவலம், பிரதோஷ உற்சவம், சிவராத்திரி, பங்குனி உத்திரம், கோயில் தெப்ப உற்சவங்கள் உள்ளிட்ட உற்சவங்கள் உணர்த்தும் பேருண்மை.

– பாபு ராமநாதன், செங்கற்பட்டு

# ஒயிட் சாஸ் மேக்ரோனி
# White sauce Macaroni

**தேவையான பொருட்கள்:** பாஸ்தா – 250 கிராம், வெண்ணெய் – 50 கிராம், சீஸ் – 3 Slice, மைதா – 50 கிராம், வெங்காயம் – 2, பூண்டு – 5, குடைமிளகாய் சிகப்பு கலர்,பச்சை கலர், மஞ்சள் கலர், ஸ்வீட் கார்ன் – 1 கப், சில்லி பிளேக்ஸ் – 3 ஸ்பூன், கரம் மசாலா – 1 ஸ்பூன், மிளகு தூள் – 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் – 3 ஸ்பூன், பால் – 2 டம்ளர், உப்பு – தேவையான அளவு, இட்டாலியன் சீசனிங் – சிறிதளவு.

**செய்முறை:** முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து சிறிதளவு உப்பு சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து தண்ணீரை கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் கொதிக்கும் போது பாஸ்தாவை தண்ணீரில் போடவும். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து பாஸ்தா வெந்தவுடன் கொதித்த தண்ணீரை வடிகட்டி விடவும். சாதாரண தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு முறை அலசி விட்டு வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து 1 ஸ்பூன் வெண்ணெய் மற்றும் 1ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்க்கவும். எண்ணெய் சூடானவுடன் 5 பூண்டு பற்களை பொடியாக நறுக்கி போடவும்.பிறகு வெங்காயம் சேர்க்கவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன் பொடியாக நறுக்கிய கலர்கலரான குடைமிளகாய்களை சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். பிறகு ஸ்வீட் கார்ன் சேர்த்து வதக்கவும். அதன் பிறகு 1 ஸ்பூன் கரம் மசாலா, 1 ஸ்பூன் சில்லி பிளேக்ஸ்,1 ஸ்பூன் மிளகு தூள் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு வடிகட்டி வைத்துள்ள பாஸ்தாவை சேர்த்து நன்றாக 1 நிமிடம் கலக்கவும். பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து 2 ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்க்கவும். வெண்ணெய் உருகியதும் 50கிராம் மைதா சேர்ந்து நன்றாக கட்டியாகாமல் கலந்து விடவும்.

பிறகு 2 டம்ளர் பால் ஊற்றி நன்றாக கலக்கவும். பிறகு அதில் சிறிதளவு உப்பு, 1 ஸ்பூன் மிளகு தூள், 1 ஸ்பூன் சில்லி பிளேக்ஸ், சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். கடைசியாக மூன்று சிலேஸ் சீஸ் (Cheese) சேர்க்கவும். இப்பொழுது இது வெள்ளை நிறத்தில் க்ரீமியாக வரும். (White sauce) பிறகு இந்த வெள்ளை க்ரீமி கலவையை நாம் ஏற்கனவே செய்து வைத்துள்ள பாஸ்தாவில் ஊற்றி நன்றாக கலக்கவும். அதன் பிறகு சிறிதளவு இட்டாலியன் சீசனிங் தூவி விடவும்.

அதன் பிறகு கடைசியாக அதன் மேலே நிறைய நன்றாக சீஸ் போட்டு இறக்கிவிடவும்.அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் பிடித்த சுவையான, சூப்பரான,டேஸ்ட்டான, அட்டகாசமான வெள்ளைநிற ஒயிட் சாஸ் மேக்ரோனி தயார்.

S.கவிதா
சிட்லபாக்கம்

இரண்டு ஸ்வீட் பாக்ஸ்களோடு உள்ளே நுழைந்தார் கபாலிகான்.

வழக்கமாக எனக்கு ஸ்வீட் கொடுக்கும் உங்களுக்கு நான் கொடுக்கிறேன் என்று ஒரு பெட்டியில் இருந்து பால்கோவாவும் இன்னொரு பெட்டியில் இருந்து அல்வாவும் ஒரு துண்டு எடுத்துக் கொடுத்தார்.

**என்ன விசேஷம் என்று கேட்டோம்?**

வரும் வழியில் இரண்டு முதல்வர்கள் பிறந்தநாள். ஒன்று முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதா பிறந்தநாள் இன்னொன்று இந்நாள் முதல்வர் மு க ஸ்டாலின் பிறந்தநாள் இரண்டு கட்சிக்காரர்களும் அமர்க்களமாக போட்டி போட்டு கொண்டு மக்களிடையே இனிப்புகளை வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

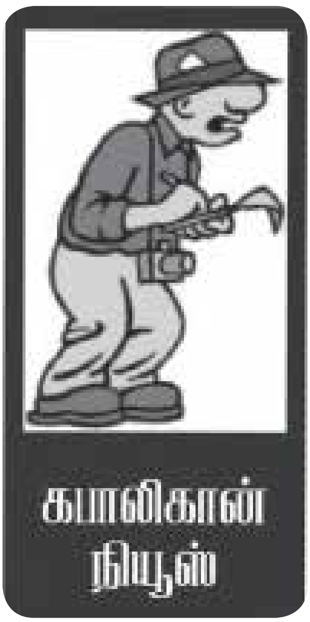
அரசியலில் அவ்வப்போது இப்படி மகிழ்ச்சி நிகழ்ச்சி நடப்பது வழக்கம் ஆனால் உள்ளுக்குள் தேர்தலை நினைத்து ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் உதறல் இருப்பதும் உண்மை

**அப்படியா தேர்தலுக்கு எல்லா கட்சிகளும் தயாராகத் தானே இருக்கிறார்கள்?**

ஆமாம் அ.தி.மு.கவை பொறுத்தவரை எடப்பாடி தலைமையில் வலிமையாக இருப்பதாக தொண்டர்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால்?

**என்ன ஆச்சு?**

எப்படியாவது அ.தி.மு.கவை தங்கள் வழிக்கு கொண்டு வர வேண்டும் என்று பா.ஜ.க நினைக்கிறது. ஆனால் அண்ணாமலை அதற்கு குறுக்கே நிற்கிறார்.




கூட்டணிக்கு ஒப்புக்கொண்டால் மத்திய அரசின் முழு ஆதரவும் அ.தி.மு.கவுக்கு கிடைக்கும் என்று பல தரப்பிலிருந்து அழுத்தம் தரப்படுகிறது. ஒரு பக்கம் நல்லவிதமாக

பேசிக்கொண்டு இன்னொரு பக்கம் ஓ.பி.எஸ், டி.டி.வி. தினகரன், சசிகலா ஆகியோரை விட்டு குடைச்சல் கொடுப்பது என்ற வேலையும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

**அ.தி.மு.கவை சுற்றி இவ்வளவு தகவல்களா?**

இது மட்டுமா விஜய் கட்சியான த.வெ.க உடன் கூட்டணி வைத்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்ற செய்தியும் ஒரு பக்கம் பரவுகிறது.

**விஜய் ஒப்புக் கொள்வாரா?**

பிரபல ஊடகவியலாளர் ஒரு தனியார் நிறுவனத்துக்கு அளித்த பேட்டியில் பிரசாந்த் கிஷோர் மூலம் விஜய்யிடம் பேசப்பட்டதாகவும், பாதிக்கு பாதி சீட்டு பகிர்ந்து கொள்ளவும் ஆட்சியில் தலா இரண்டரை ஆண்டு

பங்கு போட்டுக் கொள்ளலாம் என்றும் அறிவுறுத்தியதாக சொல்லப்படுகிறது என்று குறிப்பிடுகிறார் அந்த மூத்த பத்திரிகையாளர்.

**சாத்தியமா?**

அரசியலில் எதுவும் சாத்தியம். ஆனால் மத்திய ஆட்சியும் மாநில ஆட்சியும் தனித்தனியாக தரும் நெருக்கடிகளை சந்திக்க வேண்டி இருக்குமே என்ற யோசனையும் இருந்து வருகிறது.

**சீமான்_விஜய் இணை வாய்ப்புள்ளதா?**

அதற்கான வாய்ப்பு இருப்பதாக தெரியவில்லை. சீமானுக்கு இப்போது பல்வேறு பகுதியிலிருந்து நெருக்கடி வர ஆரம்பித்துவிட்டது.

ஒரு பக்கம் மாவட்ட ரீதியாக நிர்வாகிகள் விலகுவதும் இன்னொரு பக்கம் அவர் மீதான பாலியல் குற்றச்சாட்டு நீதிமன்றத்தில் மீண்டும் தூசி தட்டி எடுக்கப்படுவதும் நெருக்கடியை அதிகமாக்கும் என்றே தெரிகிறது.

தனது பேச்சால் அவர் சமாளிப்பார் என்றாலும் முக்கியமான நபர்கள் அந்த கட்சியில் இருந்து வெளியேறுவது தொடர் கதை ஆகிவிட்ட காரணத்தால் சமாளிப்பது கடினம் என்றே தோன்றுகிறது.

**ஆமா காளியம்மாள் வெளியேறி இருக்கிறாரே?**

நீண்ட நாட்களாகவே இது குறித்து பேசப்பட்டு வந்த நிலையில் இரண்டு நாளைக்கு முன்பு காளியம்மாள் அறிக்கை ஒன்று வெளியிட்டு அந்த கட்சியில் தான் இல்லை என்பதை தெளிவுபடுத்திருக்கிறார் அந்த அறிக்கையில் எங்கும் சீமான் என்ற வார்த்தையை கூட பயன்படுத்தவே இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆனால் சீமான் இது களை உதிர் காலம் என்று சொல்லுகிறார்.

**தி.மு.க.வினர் உற்சாகமாக இருக்கிறார்களா?**

எதிர்க்கட்சிகள் பலவீனம் தங்களுக்கு பலம் என்பதை விட தங்கள் ஆட்சியில் செய்கின்ற சாதனைகள் பலமாக மக்களிடத்தில் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதில் அனைவரும் முனைப்பாக இருக்கிறார்கள் ஆனால் உட்கட்சி பகை ஆங்காங்கே செய்கூலி சேதாரத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை தலைமை தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு அதற்கு ஏற்றார் போல் கட்சி அமைப்புகளில் நிர்வாகிகள் மாற்றங்களை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இது எந்த வகையில் பலன் தரும் என்பது போகப் போக தெரியும்.

தேர்தலுக்கு இன்னும் ஒரு வருடமே இருப்பதால் போகப்போக அரசியல் களம் சூடு பிடிக்கும் வரட்டுமா என்று சொல்லிக் கொண்டே வெளியேறினார் கபாலிகான்.

# சொல் வன்மையும், வரும் நன்மையும்!

"பேரரசன் ஒருவனிடம், வலிமை மிக்க யானை ஒன்று இருந்தது. போர்க்களம் செல்லும் போதெல்லாம் அதன் உடல் முழுவதும், வாட்கள் நிறைந்த கவசங்களால் மூடப்பட்டிருக்கும்.

அதன் வாலிலும் இரும்புக் குண்டு ஒன்று இணைக்கப் பட்டிருக்கும். போர் சமயங்களில், அந்த யானையின் துதிக்கையில் அம்பு படாமல் இருக்க, துதிக்கையை நன்றாகச் சுற்றி வைத்துக் கொள்வதற்குப் பழக்கி இருந்தான் பாகன்.

ஒரு நாள் போர்க்களத்தில் அரச யானை புகுந்து எதிரிப் படைக்குப் பேரழிவைத் தந்தது. அதன் அங்கங்களில் பொருத்தப்பட்டு இருந்த ஆயுதங்களில் ஒன்று கீழே விழுந்ததும், அதை எடுக்க, அதுவரை வளைத்து வைத்து இருந்த துதிக்கையை நீட்டியது யானை.

இதைக் கண்ட பாகன், துதிக்கையின் மீது எதிரிகள் ஈட்டியை எறிவதற்குள் விரைவாகக் களத்தில் இருந்து அந்த யானையை வெளியேற்றிக் கொண்டு வந்தான்.

அரண்மனையில் அரசனைச் சந்தித்த பாகன், 'அரசே, நேற்றைய போரில் நமது யானை, போர்க்களத்தில் சுருட்டி வைத்து இருந்த தனது துதிக்கையை வெளியே நீட்டி விட்டது. இனி அது போருக்குப் பயன்படாது' என்றான்.

அரசனும், அந்த யானையை இனி போரில் பயன்படுத்த வேண்டாம்' என்று சொல்லி விட்டார்.

மனிதர்கள் தங்கள் நாவை அடக்கும் வரையில் தான் நன்மை அடைவார்கள். துதிக்கையைச் சுருட்டி வைக்கும் வரை தான் யானைக்குப் பாதுகாப்பு இருக்கும்.

தேவையில்லாத இடங்களில் துதிக்கையை சுருட்டி வைத்துக் கொள்ளும் யானையைப் போல, அவசியம் இல்லாத இடங்களில், தங்களது நாவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

நாக்கின் நீளம் மூன்று அங்குலம் தான்., ஆனால் அது ஆறடி மனிதனையும் கொன்று விடும்."

வெறுப்பிலும் கோபத்திலும் மகிழ்ச்சியில் கூட வார்த்தைகளை அளந்து பேசுங்கள்.

அது நமக்குத் திரும்பி வரும் போது எல்லாமே மாறி விடும். ஒரு உறுப்பை வைத்து ஒருவரின் பண்பை எடை போட முடியுமென்றால் அது நாக்கு தான்.

நாவின் வன்மையால் இவ்வையத்தில் வாழ்ந்தோரும் உண்டு. வீழ்ந்தோரும் உண்டு. எனவே நாக்கை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் எப்பொழுதும் வைத்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகும்.

தேவையற்ற பேச்சை எப்போதும், யாரிடமும் பேசாமல் இருப்பது நல்லது. பேசும் போது நன்றாக சிந்தனை செய்து பேசினால் நன்மையே விளையும்.

யாரிடமும், அவர் மனம் புண்படும்படி பேசக்கூடாது. அவ்வாறு பேசினால், அதற்கான துன்பம் வந்து சேரும். நாக்கை அடக்கி ஆளக் கற்றுக் கொண்டால், உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது.

பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை.திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை!

தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வையுங்கள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்விலும் விடியட்டும்!

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

# தாய் மொழி தடையா!?

முனைவர். பா. ராம் மனோகர்

சமீபத்தில் மொழிகள் பற்றிய சர்ச்சை தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் சென்ற ஆண்டு எனக்கும் ஒரு அனுபவம்! ஒரு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்ட போது, ஏற்பட்டது!

"ஆங்கில வழி பள்ளியில்,வாரத்திற்கு ஒரு முறைபள்ளி நூலகம் சென்று படிப்போம்!," மாணவி

சரி, எம்மாதிரியான நூல்கள் படிப்பீர்கள்?" என

ஒரு உயர் அலுவலர் உடன் கேட்க, அந்த மாணவி "ஆங்கில புத்தகங்களை மட்டும்...."

அலுவலர் சற்று அதிர்ச்சியுடன், நீங்க தமிழ் நாட்டில் தானே இருக்கீங்க,? என்று கேட்க, மாணவி தந்த பதில் அந்த அலுவலருக்கு மட்டும் அல்ல.... எனக்கும் சற்று அதிர்ச்சி கூடிய வேதனை வருத்தத்துடன்,மனதில் கலக்கம் ஏற்பட்ட நிலை!

ஆம், பதில் என்ன!?

"தமிழ் மொழி நூல்கள் நாங்கள் படித்தால், சக நண்பர்கள், எங்களை மதிக்க மாட்டார்கள்!"

தாய் மொழியில் பேசுவது, எழுதுவது, படிப்பது கேவலமாக எண்ணிக் கொண்டு வளருகின்ற தலை முறை, பெற்றோர்கள், பொதுமக்கள்,...... இன்றும் இருக்கின்றனர்! சிந்தனை..... நிச்சயம்

ஆங்கிலம் இல்லாமல் எதுவும் இல்லை,உண்மை அவசியம் பேச்சுவழியில் ஆங்கிலம் கற்க அனைவரும் தயங்கக் கூடாது!!ஆனால் அதை பேசினால், உரையாடினால் மட்டும் அவர்கள்தான் உயர் நிலை தட்டு, பணம் படைத்த மக்கள்.... என்ற உணர்வு! இருக்கிறதே! தமிழ் நூல்கள் ஆயிரக் கணக்கில் இருந்தாலும், வேற்று மொழி நூல் படிக்கிற நிலை, மட்டும் தகுதி தருவதாக நினைப்பதை மாற்றம் பெறச் செய்ய தமிழ் நாட்டின் இளைய தலைமுறை சிந்திக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இந்நிலையில், நம் மாநில அரசு வெளிநாட்டு, சிறுவர் நூல்களை, தமிழில் வெளியிட்டு அனைத்து பள்ளி நூலகங்கள், பொது நூலகங்கள் களுக்கும், விரைவில் வழங்க திட்டம் இட்டு உள்ளார்கள்! பணிகளும் துவங்கிவிட்டது! அனைத்து

மொழிகளையும் கற்கவேண்டியது, அவரவர் ஆர்வம், தேவை, வாழ்க்கை நிலை பொறுத்து அமைகிறது. ஆனால் தாய் மொழியினை இழிவாக கருதுவது, பேச, படிக்க மறுப்பது கொஞ்சம்....கண்டிக்கத் தக்கது என்றாலும், அவர்களிடம், அன்போடு நானும் கேட்கிறேன்! தயவு செய்து இக்கால இளைஞர் பெருமக்கள், தொலைக்காட்சி, மின்னணு ஊடகங்கள் தாக்கம் ஆகியவற்றால், கலப்பு மொழி நடையிலிருந்தும் மாறி, தமிழ் நூல்கள் படிக்க முயற்சி செய்து நூலகம் பற்றி அறியலாம்! தேடிப் படிக்க முயற்சி செய்யலாம்!

தமிழ் இலக்கியம், கதை, கட்டுரை, அறிவியல், நாளிதழ்கள் படிப்பதை போலி கௌரவத் துடன் தொடர்பு படுத்த வேண்டாம்! உலக தாய் மொழி தினம் அனுசரித்து, செய்தி வெளியிடும் ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் போதுமா!!? இரவல் மொழி எதுவாயினும், அதற்கு கூடுதல் மதிப்பு தருவது, சற்று சங்கடம் தருகிறது. நாம் எந்த மொழியினையும் கற்பது அவரவர் தனிப்பட்ட விருப்பத் தினை பொறுத்து அமைவது நன்று. மொழி என்பதை எண்ணத்தின் ஒரு ஊடகமாக பார்த்தாலும், தாய் மொழி என்பது உயிருடன், உணர்வுடன் இருப்பது என்பதை அனைவருக்கும் புரியவைக்க வேண்டிய சூழல் தற்பொழுது வந்து கொண்டுள்ளது.

அறிவியல் கற்று, பட்டம் பெற்றாலும், அவற்றின் கோட்பாடுகள், செயல்பாட்டு முறைகள், ஆகியவற்றை, மனதுக்குள் உணர தாய் மொழி தேவையாகும். 60 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், தமிழ் பத்திரிகைகள், நம் மாநிலத்தில், இலக்கிய வளத்தினை மேம்படுத்தியது என்றால் மிகையில்லை. கலைமகள், கணையாழி, கல்கி, ஆனந்த விகடன், சாவி, குமுதம், ராணி, தினமணி, தினத்தந்தி, என பல்வேறு இதழ்கள் நம் தாய் மொழி வளர்ச்சிக்கு உதவியது என்றால் மிகையில்லை. இன்றும் நம், "மித்ரா டைம்ஸ் " இதழ் இலக்கியம், திரைப்படம், அறிவியல், அரசியல், ஆன்மிகம், விவசாயம், உணவு தயாரிப்பு, தன்னார்வ தூண்டல் போன்ற பல சமூக பொறுப்புணர்வு மிக்க தகவல்களை அழகு தமிழில் நவீன அச்சு முறையில் பகிர்ந்து கொள்வது அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மின்னணு ஊடகங்கள் வளர்ச்சி பெற்றாலும் அதிலும் நம் தமிழ் அதிக அளவில் பயன்படுத்தி வருவதும் மகிழ்ச்சி. ஒரே தாய் மொழி, மக்கள் வெவ்வேறு வாழிடங்களில் வசிக்கும் நிலையில், அங்கு காணப்படும் சூழலுக்கு ஏற்ப, பேச்சு வழக்கு மாறுவது இயல்பு. ஆனால் குறிப்பிட்ட மொழிகள் பேசுவதைமட்டும் உயர் கவுரவம், சில மொழிகள் பேசுவதை இழிவு என்று எண்ணுவது தவறு. எல்லோருக்கும் எல்லாம் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்துகொண்டு இருப்பது இறுதி நாட்கள் வரை என்பதையும் எல்லோரும் உணரவேண்டும்.

# எது நம்பிக்கை!

நம்பிக்கை... இது ஒருவித மனநிலை சார்ந்த விஷயமாகும், அதாவது ஒருவர் மீது அல்லது ஏதோ ஒன்றின் மீது வைக்கும் அதிதீவிர ஆசையை உண்மை என நம்புகையில் நம்பிக்கை எனும் உணர்வு மனித மனங்களில் உதயமாகிறது. சில வேளைகளில் இவ் நம்பிக்கை உண்மையாகவே அல்லது பொய்யாகவே இருக்கலாம். ஆகவே நம்பிக்கையானது விஞ்ஞான முறைப்படி ஏற்றுக்கொள்ளபட வேண்டுமென்பதில்லை. இது ஓவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமாகவிருக்கும்.

இதனால் எது சரி எது பிழை என எமக்கு மிகநெருக்கமானவர்கள் எடுத்துக்கூறும் போது நாம் அவர்களிடம் கோபப்படுவதுண்டு அல்லது அதனை பகுர்த்துபாக்கும் மனநிலையையும் இழந்துவிடுகிறேம். படிப்பறிவால் கற்றுத்தெளிந்து அதன் மூலம் பகுத்து அறிவதே சரியென நம்பும் கொள்கையும் ஒரு நம்பிக்கையே ஆகும்.

இதற்கான காரணங்கள் யாதெனில்

1.அவரவர் பிறக்கும், வளரும், வாழும், சூழல் மற்றும் சமூகம்.

2.சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை.

3.பகுத்தறியும் தன்மை அற்றநிலை.

4.ஏன் நமது நம்பிக்கைகள் மற்றவர்களுக்கு மூடநம்பிக்கையாயிருத்தல்.

5.மதம் சார்ந்த நம்பிக்கைகள்.

6.ஆழ்மன பதிவின் வெளிப்பாடாதிருத்தல்.

உன்மீது உனக்கே நம்பிக்கை இல்லை என்றால் கடவுள் நேரில் வந்தாலும் பயனில்லை.

- சுவாமிவிவேகானந்தர்.

எல்லோரையும் நம்புவது பயங்கரமானது, எல்லோரையும் நம்பாமலிருப்பது அதிபயங்கரமானது.

முன்னால் அமெரிக்க ஜனாதிபதி - ஆபிரகாம்லிங்கன்.

என்னிடம் இருந்து எல்லாவற்றையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் நான் வெற்றியடைய என் நம்பிக்கை மட்டும் போதும்.

- மாவீரன்நெப்போலியன்.

விட்டுவிடுங்கள் என உலகமே சொல்லும் போது 'நம்பிக்கை' மெதுவாக உச்சரிக்கும் இன்னுமொரு முறை முயற்ச்சித்து பார்.

பொய் சொல்பவரை நம்பாதீர்கள். ஆனால், உங்களிடம் நம்பிக்கை வைத்திருப்பவரை ஒருபோதும் ஏமாற்றாதீர்கள். பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை.திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை.! தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வையுங்கள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்விலும் விடியட்டும்! முக மலர்ச்சியோடும், நம்பிக்கையுடனும் எழுந்து புதிய நாளை துவங்க இறைவன் அருள் புரியட்டும்!

# சாப்பிடும் போது பேசாதீங்க!

மனித முகத்தில் மண்டை ஓட்டின் அதாவது கபாலத்தின் அடிப்பகுதியில் தொடங்கி குரல் வளையின் கீழ் பகுதி வரை தொண்டை என்கிறது, மருத்துவம். இந்த தொண்டையை மேலும் மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கிறார்கள். அவை: முகத்தோடு இணைந்த தொண்டை, வாயோடு இணைந்த தொண்டை, குரல் வளையோடு இணைந்த தொண்டை.

வாயிலிருந்து உணவுக் குழாயானது தொண்டை வழியாக வயிற்றுக்குப் போகிறது. அதேபோல் மூக்கிலிருந்து சுவாசக்குழாயும் தொண்டை வழியாக உணவுக் குழாயைக் கடந்து நுரையீரலுக்குப் போகிறது. இது கிட்டத்தட்ட ஒரு லெவல் கிராசிங் போன்றது.

சுவாசப் பாதையை சாலை என்று வைத்துக்கொண்டால் உணவுப் பாதைதான் ரெயில்வே பாதை. சாலை எப்போதும் திறந்தே இருக்கும். காற்று வந்து போய்க் கொண்டிருக்கும். உணவுப் பாதையில் உணவு வரும்போது அதாவது நாம் சாப்பிடும்போது சுவாசப்பாதை மூடிக் கொள்ளும். உணவு போனதும் மீண்டும் திறந்து கொள்ளும்.

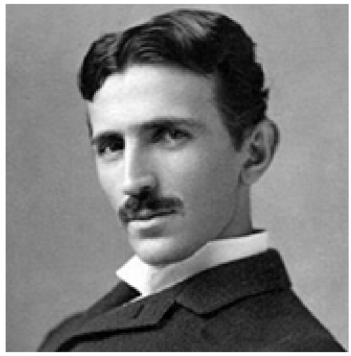
இதில் எதற்கு கதவு போன்ற அமைப்பு என்றால் உணவுக் குழாய்க்குள் காற்றோ, சுவாசக் குழாய்க்குள் உணவுப் பொருளோ போய்விடக்கூடாது என்பதற்காகத்தான். பேசிக்கொண்டே சாப்பிடக்கூடாது என்கிறார்கள். அப்படி சாப்பிடும்போது சுவாசக் குழாய் திறக்கும்.

சுவாசக் குழாய் திறந்தால்தான் பேசமுடியும். இப்படி திறக்கும் சுவாசக் குழாய்க்குள் உணவுப் பொருள் தவறாக நுழைந்து விடும். இதை வெளியேற்றும் முயற்சியில் சுவாசக் குழாய் உள்ளே நுழைந்த உணவை வெளியே தள்ளும். இதைத்தான் புரை ஏறுதல் என்கிறார்கள். மருத்துவத்துறையில் இதை ‘வாட்ச் டாக் மெக்கானிசம்‘ என்று கூறுகிறார்கள்.

சிலருக்கு தூங்கும் போது புரையேறும். அசந்து தூங்கும்போது அவரையும் அறியாமல் உமிழ்நீர் வழிந்து சுவாசக் குழாய்க்குள் நுழைந்து விடும். அதற்கு அதிகாலை எழுதல்,தியானம், யோகா,உடற்பயிற்சிகள் செய்தல்,வழிபாடு பிரார்த்தனைகள் இவைகள்தான் உதவும்....

இப்படி உணவுபாதையையும், சுவாசப் பாதையையும் நமது முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஆராய்ந்து தெளிவு பெற்றதால்தான், சாப்பிடும் போது பேசாமல் சாப்பிட சொன்னார்கள்.

# நவீன தொழில்நுட்ப சிற்பி டெஸ்லா!



வரலாற்றில் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்க கண்டுபிடிப்பாளர்கள் மற்றும் பொறியாளர்களில் ஒருவரான நிகோலா டெஸ்லா,

நவீன தொழில்நுட்பத்தை வடிவமைத்த ஏராளமான பங்களிப்புகளைச் செய்தார். அவரது குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகளில் சில இங்கே:

டெஸ்லா மாற்று மின்னோட்டம் (ஏசி) மின் அமைப்பை உருவாக்கியது, இது உலகளவில் மின் விநியோகத்திற்கான தரநிலையாகும். ஏசி பவர் டிரான்ஸ்மிஷனில் அவரது பணியானது டிரான்ஸ்பார்மர் மற்றும் இண்டக்ஷன் மோட்டாரின் கண்டுபிடிப்பு, நீண்ட தூர மின் விநியோகத்தை நடைமுறைப்படுத்தியது.

டெஸ்லா டெஸ்லா காயில் கண்டுபிடித்தார், இது உயர் மின்னழுத்தம், குறைந்த மின்னோட்டம், உயர் அதிர்வெண் மாற்று மின்னோட்ட மின்சாரத்தை உற்பத்தி செய்யும் ஒரு சாதனம். டெஸ்லா சுருள் ஆரம்பகால ரேடியோ தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சியில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருந்தது மற்றும் இன்றும் பல்வேறு பயன்பாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வயர்லெஸ் தகவல்தொடர்பு வளர்ச்சிக்கு டெஸ்லா முன்னோடி பங்களிப்புகளை செய்தார். கம்பிகள் இல்லாமல் ரேடியோ அலைகளை கடத்தும் சாத்தியத்தை அவர் நிரூபித்தார் மற்றும் ரேடியோ தொழில்நுட்பம் தொடர்பான பல முக்கிய காப்புரிமைகளை வைத்திருந்தார். குக்லீல்மோ மார்கோனி வானொலியின் கண்டுபிடிப்புக்குப் பெருமை சேர்த்தாலும், டெஸ்லாவின் பணி வயர்லெஸ் தகவல்தொடர்புக்கு அடித்தளமாக அமைந்தது.

டெஸ்லா முதல் நடைமுறை தூண்டல் மோட்டாரைக் கண்டுபிடித்தார், இது மின் சக்தியை இயந்திர ஆற்றலாக மாற்ற மின்காந்த தூண்டலைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த கண்டுபிடிப்பு தொழில்துறை இயந்திரங்களில் புரட்சியை ஏற்படுத்தியது மற்றும் இன்றும் பல்வேறு சாதனங்களில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நீர் மின் நிலையங்களின் வளர்ச்சியில் டெஸ்லா முக்கிய பங்கு வகித்தது. மிகவும் பிரபலமான உதாரணம் நயாகரா நீர்வீழ்ச்சி மின் திட்டம் ஆகும், அங்கு டெஸ்லாவின் ஏசி அமைப்பு நீர்வீழ்ச்சியின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தப் பயன்படுத்தப்பட்டது, இது நீர்மின்சாரத்தின் முதல் பெரிய அளவிலான பயன்பாடாகும்.

1898 இல், டெஸ்லா முதல் ரிமோட்கண்ட்ரோல்ட் படகை நிரூபித்தார், இது கம்பியில்லாமல் சாதனங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ரேடியோ அலைகளின் திறனைக் காட்டுகிறது. இது நவீன ரிமோட் கண்ட்ரோல் தொழில்நுட்பங்களுக்கு முன்னோடியாக இருந்தது.

டெஸ்லா எக்ஸ்கதிர்களுடன் சோதனைகளை மேற்கொண்டார், வில்ஹெல்ம் ரான்ட்ஜென் இருந்த அதே நேரத்தில் அவற்றின் சில பண்புகளை சுயாதீனமாக கண்டுபிடித்தார். டெஸ்லாவின் பணியில் ஆரம்பகால எக்ஸ்ரே இமேஜிங் அடங்கும், இது இந்த முக்கியமான மருத்துவ தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சிக்கு பங்களித்தது.

டெஸ்லா இயந்திர ஆஸிலேட்டர்களை பரிசோதித்தார், அதில் ஒன்று கட்டிடங்களை அசைக்கக்கூடிய அதிர்வு அதிர்வுகளை உருவாக்க முடியும் என்று அவர் கூறினார். பெரும்பாலும் ஆர்வமாக கருதப்பட்டாலும், இது இயந்திர அதிர்வு மற்றும் அதிர்வுகளில் டெஸ்லாவின் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தியது. டெஸ்லா நியான் மற்றும் ஃப்ளோரசன்ட் விளக்குகள் உட்பட பல்வேறு வகையான மின் விளக்குகளை உருவாக்கியது. ஆர்க் லைட்டிங் மற்றும் ஒளிரும் விளக்குகளை மேம்படுத்துவதில் அவர் பணியாற்றினார், மின்சார விளக்குகளை பரவலாக ஏற்றுக்கொள்வதற்கு பங்களித்தார்.

டெஸ்லா வயர்லெஸ் ஆற்றல் பரிமாற்றம், உலகளாவிய தொடர்பு நெட்வொர்க்குகள் மற்றும் ரேடார் தொழில்நுட்பத்தை ஒத்த கருத்துக்கள் உட்பட பல தொலைநோக்கு யோசனைகளை முன்மொழிந்தார். இந்த யோசனைகளில் சில அவரது வாழ்நாளில் உணரப்படவில்லை என்றாலும், அவை எதிர்கால கண்டுபிடிப்புகளுக்கு உத்வேகம் அளித்தன.

டெஸ்லாவின் கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் கோட்பாட்டுப் பணிகள் தொழில்நுட்பம் மற்றும் அறிவியலில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன, நவீன மின் அமைப்புகள் முதல் வயர்லெஸ் தகவல்தொடர்பு வரை அனைத்தையும் பாதிக்கிறது. அவரது பங்களிப்புகள் அவர்களின் தொலைநோக்கு இயல்பு மற்றும் தொழில்நுட்ப புத்திசாலித்தனத்திற்காக தொடர்ந்து கொண்டாடப்பட்டு ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன.

# How to face Examinations?

"Examination"- such a scary word, right? Fear is a common emotion before exams. What if I fail? What if I don't achieve the marks my parents expect? What if this? What if that? The list of worries seems endless. But here's the truth: Pass or fail, success or failure—it doesn't define you. No matter where you are or what you do, remind yourself: It will be okay, and it's okay.

Understanding Exam FearWhy do exams feel so overwhelming? The pressure of expectations, the fear of failure, and the uncertainty of results make them stressful. However, fear should never be stronger than your determination. Fear only exists when we doubt ourselves. Instead, embrace exams as opportunities to learn, grow, and prove to yourself what you are capable of. Think of exams as a journey rather than a destination. Life itself is a test, and every challenge we face prepares us for the future. When we accept exams as a normal part of learning, the fear slowly disappears. The Keys to Overcoming Exam Fear

1. Preparation is the Key A well-prepared student is a confident student. The more you study, the less you worry. Plan your study schedule wisely and stick to it. Don't wait until the last minute—start early and revise regularly.

2. Techniques are Your WayFind the right study techniques that work for you. Some students learn by writing, while others learn by reading aloud or watching videos. Use mind maps, flashcards, and practice tests to improve retention. Study smarter, not harder.

3. Keywords are Your ScoreFocusing on important keywords while studying helps you understand and recall concepts easily. Instead of memorizing entire pages, highlight key points and practice summarizing them in your own words.

4. Handwriting is Your ImpressionYour answer sheet is the only thing the examiner sees. A well-presented answer with neat handwriting creates a positive impression. Clarity, proper spacing, and underlining key points can make a huge difference.

5. Time Management is Your StrengthTime is precious in an exam. Plan how much time to spend on each section. Don't get stuck on one question—move forward and come back later. Practicing with timed tests will help you manage time effectively during the actual exam.

6. Health and Mindset MatterA healthy mind and body contribute to better performance. Get enough sleep before the exam, eat nutritious food, and stay hydrated. Avoid last-minute cramming—it increases stress. Instead, relax and believe in yourself. Meditation and deep breathing exercises can also help calm your nerves.

7. Mistakes Are a Part of LearningEveryone makes mistakes, but they don't define your intelligence. Instead of fearing failure, learn from it. Each mistake teaches you something valuable. Success is built on experiences, both good and bad.

A Cycle of LifeExaminations are just another phase of life, testing you at every stage. But remember, mixing emotions with exams can be stressful and unhealthy. Instead, approach them as a challenge to conquer, not a fear to endure.Every experience, whether a success or a failure, is an opportunity to improve. The marks you get today won't decide your future; what truly matters is your effort, your learning, and your ability to rise every time you fall. So, the next time you hear the word "examination," don't let fear take over. Face it with confidence. Tell yourself: I am prepared. I will do my bestI believe in myself Because in the end, it will be okay, and it's okay!

**Sudharshini.S.K**
B.E(EEE), Big data Analyst, TEFL, TESOL, BETAdvisory Teacher and Spoken English Trainer, Vellakoil.

## நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

தொடர் 34

# மனிதநேயம் மறையாமல் இருக்க வேண்டும்!

துடுப்பதி ரகுநாதன்

தமிழ் நாட்டில் ஜாதிகளுக்குப் பஞ்சம் இல்லை! மத வேற்றுமைகளை பாராட்டும் மக்களும் நிறையவே இருக்கிறார்கள்! அரசியல் கட்சிகளுக்கோ, கருத்து வேறு பாடுகளுக்கோ மற்ற மாநிலங்களை விட தமிழ் நாடும் குறைந்தல்ல!

இவை அனைத்து வேறுபாடுகளையும் மறந்து ஒரே ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் தாய் மொழி தமிழாக கொண்ட தமிழ் மக்கள் எல்லோரும் ஒற்றுமையாக இருக்கிறார்கள்!

திருக்குறளை போற்றுவதிலும், திருவள்ளுவரை மதிப்பதிலும் தமிழ் மக்கள் எந்தக் காலத்திலும் வேறு பட்ட கருத்து கொண்டதில்லை!

அவர் சொல்லும் எந்த கருத்திற்கும் ஒரு மாறுபட்ட கருத்தை தமிழன் ஏற்பது இல்லை! ஒவ்வொரு திருக்குறளும் தமிழனுக்கு தேவ வாக்கு!

பிறப்பொக்கும் எல்லா உயிர்க்கும் சிறப்பொவ்வா
செய்தொழில் வேற்றுமை யான்.

என்ற வள்ளுவன் கருத்தே தமிழினத்தின் கருத்தாகும். கடந்த ஒரு நூற்றாண்டாக திருக்குறளை பாமர தமிழ் மக்களும் அதிகம் நேசிக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள்!

பிறப்பால் நாங்கள் மற்ற மக்களை விட உயர்ந்தவர்கள் என்று திருக்குறளுக்கு மாறுபட்ட கருத்தை சொல்பவர்களை தமிழ் மக்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை! கடந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் அவர்கள் மேல் அதை பலர் வெறுப்பாக வளர்த்து விட்டு விட்டார்கள்! பிறப்பால் நாங்கள் உயர்ந்தவர்கள் என்று சொல்பவர்களும், நினைப்பவர்களும் கடவுள் நம்பிக்கை அதிகம் உள்ளவர்கள்! அதன் காரணமாகவோ என்னவோ அவர்களால் அதிகம் கொண்டாடப்படும் கடவுளையும் வெறுக்கும் நாத்திகர்கள் கூட்டம் தமிழ் நாட்டில் அதிகமாகி விட்டது! அது மட்டுமல்ல, அவர்கள் யார் யாரை அதிகம் கொண்டாடுகிறார்களோ, அவர்கள் எவ்வளவு உயர்ந்தவராக இருந்தாலும் அவர்களை தூற்றும் மன நிலையையும் பலர் உருவாக்கி வருகிறார்கள்!

அது சரியல்ல! உயர்ந்த உள்ளம் கொண்ட மனிதர்களை யாராக இருந்தாலும் அவர்களை அவர்களை மதிக்கவும் போற்றுவதும் தான் அறிவுடமை!

பாரதியாரை மதிக்கத் தெரியாதவன் தமிழனே அல்ல! நான் உயர்ந்த பண்பை எங்கு கண்டாலும் போற்ற தெரிந்த நல்ல வாசகன் நான்! சமீபத்தில் நான் படித்த ஒரு செய்தி என் மனசை ரொம்ப பாதித்து விட்டது!

இந்தக் காலத்தில் மற்றவர்கள் உதவியை எதிர் பார்த்து தளர்ந்து போன முதுமைப் பருவத்தில் இருக்கும் வயசானவர்களை யாருமே மதிப்பதில்லை!

அந்த முதுமைப் பருவம் வரும் வரை, யாருக்காக தன் வாழ் நாள் எல்லாம் மெய் வருந்த, உழைத்து அவர்களை ஒரு உயர்ந்த இடத்திற்கு கொண்டு வந்தார்களோ, அதாவது அவர் பெற்று சீராட்டி வளர்த்த அவர் குழந்தைகளே அவர் முதுமை அடைந்த பின் அலட்சியப் படுத்துவதை நாம் இன்று தினசரி பார்க்கிறோம்! அரசியல் தலைவர்கள் தங்கள் சுய லாபத்திற்காக தளர்ந்த முதியவர்களுக்கு உதவுவது போல் பத்திரிகைகளுக்கு போஸ் கொடுப்பதோடு சரி! அதன் பின் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்! முதியவர்களால் ஏதாவது ஆதாயம் கிடைக்கும் என்றால் தான் அவர்கள் முதியவர்கள் அருகிலேயே வருகிறார்கள்! இது இன்றைய நிலை என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்!

ஒரு குறிப்பிட்ட சில பத்திரிகைகளில் ஒரு மனிதர் மிக மிக உயர்ந்த இடத்தில் அதாவது கடவுளுக்கு நிகராக வைக்கப் படுவது வழக்கம்! எல்லா பத்திரிகைகளையும் படிக்கும் நான் அது போன்ற செய்திகளையும் படிப்பதுண்டு! இந்த வாரம் வந்த ஒரு பத்திரிகையில், யாரோ ஒருவர் எழுதிய கட்டுரையும் அது போல் படித்தேன்! அதில் குறிப்பிட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியை படித்த பொழுது, ஆடிப் போய் விட்டேன். காரணம் நான் 85 வயசான முதியவன். எனக்கு என் வயசை ஒத்த பல முதியவர்கள் நண்பர்களாக இருக்கிறார்கள்! அவர்களை வாரத்திற்கு ஒரு முறை இங்கிருக்கும் வ.உ.சி பூங்காவில் சந்திப்பதுண்டு! அவர்கள் தங்களுக்கு தினசரி நடக்கும் சந்திக்கதங்களுக்கு தினசரி நடக்கும் சந்திக்கும் வேதனைப் படும் நிகழ்ச்சிகளை என்னிடம் சொல்வார்கள்!

அவர்கள் சொல்லும் விஷயங்களை நான் சிறுகதைகளாக மாற்றி இளைய தலைமுறையினர் சிந்திக்க வேண்டும் என்று பல பத்திரிகைகளில் எழுதியிருக்கிறேன்!.என்னால் செய்ய முடிந்தது அவ்வளவு தான்! வெளியூர் நண்பர்களும் முதுமைப் பருவத்தில் தாங்கள் படும் வேதனையான அனுபவங்களை தொலைபேசியில் என்னிடம் தொடர்பு கொண்டு பகிர்ந்து கொள்வதுண்டு!

யாருக்கு எல்லாம் தங்கள் வாழ்நாள் எல்லாம் உழைத்து ஓடாய் தேய்ந்தார்களோ அவர்களுடைய பையன், பெண், பேரன், பேத்திகள் எல்லோருமே முதுமையில் இருக்கும் தங்களை ஒரு பாரமாக நினைத்து, அவர் தன் சாப்பாட்டுச் செலவுக்கு வங்கியில் வைத்திருக்கும் டிபாசிட் தொகையையும் பெறுவதற்காக அவர்கள் தங்கள் சாவை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகச் சொல்லி அவரகள் வேதனைப் படுவதுண்டு!

இது தான் இன்றைய நாகரிக உலகமாக இருக்கிறது!

# பாம்புக்கும் கீரிக்கும் எப்போதும் பகை ஏன்?

கீரி என்று சொன்னாலே, பாம்பு குறித்த நினைவு நமக்கு வந்துவிடும் அளவுக்கு, இந்த இரண்டு உயிரினங்கள் பற்றிய கதைகளும் பின்னிப் பிணைந்திருக்கின்றன.

கீரி பாம்பு இடையே நிகழும் ஆக்ரோஷமான சண்டைகள் இயற்கைச் சமநிலையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. உயிர் பிழைத்திருப்பதற்கான உத்திகள், பரிணாம தகவமைப்புகள், சூழலியல் சமநிலை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய இந்த இரண்டு உயிரினங்களுக்கு இடையிலான பகையுணர்வு சுற்றுச்சூழலுக்கு மிக முக்கியமானது.ஆனால், அடிப்படையில் இவையிரண்டுக்கும் இடையே இருக்கும் இயற்கையான பகை மக்களிடையே பிரபலமான அளவுக்கு, அதற்கான காரணம் அதிகமாகப் பிரபலமடையவில்லை.

பாம்பு கீரி இரண்டும் எப்போதும் சண்டையிடுவது ஏன்? அதில் கீரியே பெரும்பாலும் வெற்றி பெறுவது ஏன்? பாம்பின் நஞ்சு கீரியை ஒன்றும் செய்யாதா? இவையிரண்டும் சுற்றுச்சூழலில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் என்ன கீரிகள் அச்சமற்ற பாம்பு வேட்டையாடிகள்

கீரிகள், குறிப்பாக இந்திய சாம்பல் நிற கீரிகள், அச்சமற்ற பாம்பு வேட்டையாடிகளாக அறியப்படுகின்றன. இவை நாகம், கட்டுவிரியன், கண்ணாடி விரியன் உள்ளிட்ட நச்சுப் பாம்புகளை எதிர்கொள்ளும் திறன் கொண்டவை. ஒரு சில பாம்புகளின் நஞ்சை தாங்கிக் கொள்ளும் எதிர்ப்பாற்றலும் இவற்றுக்கு இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. "கீரி அடிப்படையில், எலி, அணில் போன்ற சிறிய வகை பாலூட்டிகளில் ஒன்று. அவற்றின் உடலமைப்பு கிட்டத்தட்ட அணில்களை ஒத்திருக்கும். இருந்தாலும், அளவில் பெரிதாக இருப்பதால், அவற்றால் பாம்புகளை எதிர்த்துச் சண்டையிட முடிகிறது," என்று விவரித்தார்.

அவரது கூற்றுப்படி, ஒரு பாம்பு தாக்கும் போது, கடிபடாமல் உடலை வளைத்து தப்பிக்கவும், துரிதமாகத் திருப்பித் தாக்கவும் கீரிகளின் உடல் அமைப்பு அவற்றுக்கு ஒத்துழைக்கிறது.

பாம்புக்கும் கீரிக்கும் இடையிலான சண்டைக்கு அடிப்படைக் காரணம், உயிர் பிழைத்தலுக்கான நிர்பந்தமே என்கிறனர்

"இவை இரண்டுமே வேட்டையாடி உண்ணக் கூடியவை. அதோடு, இரண்டுமே நிலவாழ் உயிரினங்களாகவும் இருப்பதால் அடிக்கடி வாழ்விட மோதல்கள் நிகழ்கின்றன. ஆகவே, அவை ஒன்றையொன்று தங்கள் இருப்புக்கு அச்சுறுத்தலாகக் கருதுகின்றன," என்றார்.

அதாவது, ஒரே நிலப்பரப்பில் பாம்பு, கீரி இரண்டுமே வாழ்கின்றன. அதில் வாழும் பூச்சிகள், எலிகள், பல்லி ஆகியவற்றை உணவாகக் கொண்டாலும், கீரிகள் பாம்புகளையும் உணவாகக் கொள்கின்றன. ஆகவே, பாம்புகள் தமது இருப்புக்கு கீரிகளை அச்சுறுத்தலாகக் கருதுகின்றன.

பாம்பைக் கண்டாலே கீரி தாக்கும் என்ற கருதுகோள் குறித்துக் கேள்வியெழுப்பிய போது, "பாம்புகள் கீரிகளின் உணவுப் பட்டியலில் இருக்கக் கூடிய ஓர் உயிரினம். அப்படியிருக்கும் போது, ஒரு வேட்டையாடியான கீரி, அதை எதிர்கொண்டால் உணவை விட்டுவிட்டுச் செல்லாதல்லவா!"

நன்கு வளர்ந்த கீரிகளுடன் சண்டையிடுவது ஒரு பாம்புக்கு சவாலாக இருந்தாலும், கீரி குட்டிகளை சில பாம்புகளால் உணவாக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆகவே, தனது இருப்புக்கு அச்சுறுத்தலாக பாம்புகளை கீரிகள் கருதுகின்றன

நிலத்தில் குழி பறித்து வாழக்கூடிய உயிரினம் என்பதால், கீரிகளின் குட்டிகளை வேட்டையாடுவது பறவை போன்ற வேட்டையாடிகளுக்கு அவ்வளவு எளிதல்ல. ஆனால், நிலவாழ் ஊர்வன உயிரியான பாம்புகளுக்கு அது எளிதான காரியம். ஆகவே, கீரிகளுக்கு பாம்புகள் இயற்கை எதிரிகளாகி விடுகின்றன,"

இப்படியாக, பாம்பின் இருப்புக்கு கீரியும், கீரியின் இருப்புக்கு பாம்பும் ஆபத்தை விளைவிப்பதால், அந்த அபாயத்தை இல்லாமல் ஆக்கிவிட வேண்டும் என்ற குறிக்கோளுடன் அவை சண்டையிடுகின்றன.

"பரிணாம வளர்ச்சியில் ஒவ்வோர் உயிரினமும் தத்தம் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் உயிரினத்தைக் கண்டால், உடனடியாக எதிர்செயலாற்றும் தன்மையைப் பெற்றுள்ளன. ஒரு மானுக்கு புலியைக் கண்டால் ஓட வேண்டும் எனத் தெரிகிறது, எலிக்கு பாம்பைக் கண்டால் தப்பிக்க வேண்டும் எனத் தெரிகிறது.

இந்த நடத்தைகளை அவற்றுக்கு யாரும் பயிற்றுவிப்பதில்லை. பரிணாமப் பாதையில் அவற்றுக்கு உள்ளுணர்வாகப் பதிவாகியுள்ளன. கீரி, பாம்பு இடையிலான சண்டையும் அப்படிப்பட்டதே. இரண்டுமே வேட்டையாடி உயிரினங்கள். ஒரே வகையான நிலப்பரப்பில் இரண்டுமே வாழ்விடங்களைக் கொண்டுள்ளன. இரண்டுக்குமே ஒன்றுக்கொன்று ஆபத்தை விளைவிக்க கூடிய திறனுள்ளது. ஆகவே, அவற்றுக்கு இடையே சண்டை நிகழ்வது இயற்கையானதுதான்," பாம்பு வகைகளில் கீரிகள் சண்டையிடுவது நாகங்களுடன் மட்டுமே அல்ல என்று கூறிய தணிகைவேல், ஒருவேளை நாகப் பாம்புகள் படமெடுத்து நின்று சண்டையிடுவதால் அவற்றுடனான கீரிகளின் சண்டை எளிதில் தென்படுகிறது என்றார்.

கீரிகள், நாகம் போன்ற நஞ்சுள்ள பாம்புகளை உணவாக உண்ணக் கூடியவை. அவற்றின் நெகிழ்வுத்தன்மை மிக்க உடலமைப்பு, அதிவேகமாகச் செயல்படும் திறன் ஆகியவை பாம்புகளை ஆக்ரோஷமாக வேட்டையாட உதவுகின்றன.

அதேவேளையில், கீரிகளின் தற்காப்பு அமைப்பும் பாம்புக் கடி அவற்றின் உடலில் நேரடியாக படுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில் இருக்கின்றது. பாம்புடன் சண்டையிடும் போது, தனது ரோமங்களைச் சிலிர்த்துக் கொண்டு உடலைச் சற்றுப் பருமனாகக் காட்டிக் கொள்வதன் மூலம், அவை பாம்புகளை ஏமாற்றுகின்றன. இதன்மூலம், ஒருவேளை பாம்பு தாக்கினால்கூட, அதன் கடி கீரியின் உடலில் நேரடியாக படுவதில்லை.

இந்த உத்திகளின் மூலம், கீரியால் பாம்பை நெருங்கவும், அவற்றுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய பகுதிகளில் தாக்குதல் நடத்தவும் முடிகிறது

இவற்றோடு, கீரிகளின் உடலில், பாம்பின் நஞ்சை எதிர்க்கக் கூடிய தன்மை இருப்பதாகச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. கடந்த 1872ஆம் ஆண்டில் மூன்று கீரிகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனைகளில், இரண்டு கீரிகளுக்கு பாம்புக்கடியால் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை என்று பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

# தாத்தாவும் பாட்டியும்

கரியையும் சாம்பல் தூளையும் கொடுத்து பல் விளக்கச்சொன்னபோது,

பட்டிக்காடு என இளித்த பற்கள் இன்று வேரற்று போனபோது...

ஓடி நின்றேன் சர்வோதயா காதிகிராப்ட்.. பல்பொடி வாங்க...தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்...

வெந்தயமும் சிகைக்காயும்வடிதண்ணீரில் அரைத்து தேய்த்துக்குளி என்றபோது ,பித்துக்குளிகள் என எள்ளி நகையாடி... சிக் ஷாம்புவை சிக்கென பிடித்தும் இன்று வெண் கேசம் வந்தபின்பு ஓடுகின்றேன்.

சீகைக்காய் வாங்க... தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்..

பாசிப்பயறோ கடலை மாவோ அரைத்துக்குளி என்ற போது, லிரில், லக்ஸ் சினிமா நட்சத்திரங்களின் அழகு சோப் என கைகாட்டிய கட்டிகளை எல்லாம் போட்டு, தோள் சுருங்கி வயோதிகம் தெரிந்த பின்பு.. ஓடுகின்றேன் பயத்த மாவு அரைக்க, தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்.

இருமலோ தும்மலோ வந்தபோது, துளசி, தூதுவளை, சுக்கு, மிளகு போட்டு கசாயம் தந்தபோது முகத்தைச் சுளித்து காஃப் சிரப் குடித்து தைராய்டு வரை சென்ற பின்பு, ஓடுகின்றேன் துளசி, தூதுவளைச்செடி வளர்க்க, தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்.

வயிற்று வலி என்றபோது வெறும் வயிற்றில் வெந்தயக்களியோ, கற்றாழைச்சாறோ கொண்டு வந்து தந்தபோது, சீறித் தூக்கி எறிந்து ப்ருஃபென்னும் பெயின்கில்லரும் போட்டுகருப்பை பழுதடைந்த பின்பு ,ஓடுகின்றேன் கற்றாழை வளர்க்க...தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்.

நல்லெண்ணெய் செக்கில் ஆட்டி மணமாய் தந்தபோது, சன்ஃபிளவர் ஆயில் பார் முகம் காட்டும் தூய்மை எனக்கூறி முகத்தில் அறைய,பதிலுரைத்துவிட்டு, இன்று உடல் நோய்க்கு ஓடுகின்றேன் செக்கு நோக்கி, தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்.

மண்பானை சமையல் மண்பானை குளிர் நீரை எல்லாம் மாற்றி விட்டு ,

ஆர்வோ வாட்டர் என புழு பூச்சி கூட வாழத்தகுதியற்ற நீரைக்குடித்து குடித்து சவமான பின்பு ஓடுகின்றேன். மண்பானை வாங்க, தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்.

படித்த தலைமுறை எனும் நாகரீகத்தில் திளைத்து.. குருகுலக்கல்வியை கோடிக்கணக்கான ரூபாய் கல்வியாக்கி,கொல்லைப்புற துளசியின் வைத்தியம் மறந்து, மாடிகளில் குளீருட்டப்பட்ட அறைக்கு இலட்ச இலட்சமாய்க்கொட்டி நடைப்பிணமாக வாழும் வாழ்வில் எங்கே சுதந்திரம் ஏது சுகாதாரம் என்று அலைகிறேன். தாத்தாவும் பாட்டியும் சிரிக்கிறார்கள்.

மூத்தோர் சொல்லும் முது நெல்லிக்காயும் முன்னே கசக்கும், பின்னே இனிக்கும்!

# இணையதள பயன்பாடும், இளைய தலைமுறைக்கு கேடும்!

இளைய தலைமுறையினர் அதிக அளவில் சமுக வலைத்தளங்கள் மற்றும் இணைய தளங்களைப் பயன்படுத்துகிறபடியினால், அவர்களுடைய முளை செயல்பாட்டுத்திறன் பாதிக்கப்படுகிறது. உலகம் முழுவதுமே இந்தப் பிரச்சனை இருக்கிறது.

ஆரம்பத்தில் அழைப்புகளுக்காக மட்டுமே செல்போனை பயன் படுத்திய மனிதர்கள், இன்டர்நெட் மற்றும் வாட்ஸ்அப், பேஸ்புக், இன்ஸ்டாகிராம், ட்விட்டர்தளம், போன்ற சமுக வலைத் தளங்கள் வந்த பிறகு, அதில் அதிக நேரத்தை செலவிட ஆரம்பித்தனர். அதன் பிறகு வித விதமான செயலிகள் வந்து ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் மனிதர்களை அடிமையாக்கிவிட்டது.

அதாவது ஆக்கப்புர்வமான விஷயத்திற்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட செல்போன், தற்போது ஒரு தனி மனிதனுக்கு கையடக்க கல்லறையாக மாறிவிட்டது." என்றே சொல்லலாம்! அந்த அளவிற்கு அது ஒருதனி மனிதனின் வாழ்க்கையில்மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி,குடும்பத்தையும், சமுகத்தையும், பாதிக்கிறது. 'நமக்குத் தேவையான அனைத்துத் தகவல்களையும் இன்டர்நெட் கொடுப்பதால், அதனை பெரும்பாலான மக்கள் பயன்படுத்தத் தொடங்கி விட்டனர். இது ஒரு வகையான அடிமைத்தனம்தான்!

இன்டர்நெட்ஒரு மனிதனைசந்தோஷப்படுத்தி, அவனுக்கு ஒரு போதையைக் கொடுத்து விடுகிறது.

உதாரணத்திற்கு ஒரு மனிதன் ஆபாச வலைத் தளங்களைப் பார்க்கப் பார்க்க, நாளடைவில் அது அவனுக்கு ஒரு போதையாக மாறி அவனுடைய மூளையில் பலவிதமான மாற்றங்களை உண்டாக்கி விடுகிறது. கடைசியில் அதற்கு அவன் அடிமையாகி, தன்னையே கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு பரிதாபமான நிலைமைக்குள்ளாகி விடுகிறான்.

பெரும்பாலான ஆண்கள் இப்படியிருக்க, பெண்களும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல!

இப்படிப்பட்ட அடிமைத்தனத்திற்கு உள்ளானவர்களுக்கு எந்தவொரு வேலையிலும் ஈடுபாடு இல்லாமல் போய் விடும். இரவு நேரங்களில் அதிக நேரம் செல்போனை பயன்படுத்துகிறவர்களுக்கு, தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம், மனச்சிதைவு போன்ற பல பிரச்சனைகளும் ஏற்படுகிறது.

ஆகவே நமது தேவைகளுக்கு மட்டுமே செல்போனை பயன்படுத்த வேண்டும். பெற்றோர்கள், முதலாவது தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கண்டிப்பாக செல்போனை கொடுக்க கூடாது.

அப்படியே கொடுத்தாலும், அவர்கள் எதைப் பார்க்கிறார்கள்? என்பதை தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும்.

குறிப்பாக பிள்ளைகள்,"தற்கொலை போன்ற தேவையில்லாத பல விஷயங்களை இன்டர்நெட் முலமாக தெரிந்து கொள்கிறார்கள். மேலும் செல்போன் பயன்பாட்டில், அவர்களுக்கு படிப்பில் கவனம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. என்று கூறுகிறார்கள்.

மேலும், மனநல ஆலோசகர் கூறும்போது, வலைத் தளத்தை நமக்குத் தேவையான விஷயங்களை தேடுவதற்கு மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டுமே தவிர, அந்த வலையில் நாம் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடாது.

இன்றைய காலக் கட்டத்தில் மாணவர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள் வலைத்தளத்தில் சிக்கிக்கொண்டு,அதிலிருந்து வெளியே வர முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களை இதிலிருந்து வெளியே கொண்டு வருவது மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. இதுவும் ஒரு விதமான நோய் தான்! குறிப்பாக, பெற்றோர்கள் செல்போனை அதிகமாக பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி விட்டு, தங்கள் குடும்பத்திற்காக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். மனிதர்கள் ஓடி ஆடி விளையாடாமல், ஒரே இடத்தில் இருந்து கொண்டு செல்போனிலேயே முழ்கிப்போய் விடுவதால், அவர்களுக்கு பல விதமான உடல் உபாதைகள் ஏற்படுகிறது. செல்போன் பயன்பாட்டால், இன்றைக்கு பெரும்பாலான இளைய தலைமுறை யினர் ஒரு மாய உலகத்திற்குள்ளாகத்தான் வசிக்கிறார்கள்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் அதிலிருந்துகண்டிப்பாக வெளியே வர வேண்டும். என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றர்.

இந்த டிஜிட்டல் யுகத்தில் அலைபேசி அன்றாட வாழ்வில் அவசியம் தான்..

ஆனால் அதுவே கதியென்று இருந்தால் அது ஆபத்து தான்.. என்பதை உணர்ந்து செயல்படுவோம்.

# எம் பதில்கள்

**ஏஐ தொழில்நுட்பம் விவசாயத்திலும் பயன்படுத்தப் படுகிறதாமே?**

*எல்.மணிகண்டன், உத்திரமேரூர்*

இஸ்ரேலியர்கள் இந்த வகை தொழில்நுட்பத்தை செயல்படுத்துவதில் முன்னோடிகள். தண்ணீர் பஞ்சம் உள்ள தேசம் என்பதால் வயலில் ட்ரோன்களின் மூலம் ஒவ்வொரு தாவரம் அளவில் தரவுகள் தொடர்ச்சியாக கண்காணிக்கப்பட்டு, நீர், உர மேலாண்மை மற்றும் நோய், பூச்சி மேலாண்மை செய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம் நிறைய சேமிப்பு சாத்தியம் ஆகி உள்ளது. நமது நாட்டிலும் ஏஐ எனப்படும் செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பம் மூலம் விவசாயத்தில் புதுமைகள் புகுத்தப்படுவதால் விரைவில் நமது நாட்டிலும் விவசாயத்தில் தன்னிறைவு நிச்சயம் ஏற்படும் என்பதில் சந்தேகம் துளியளவும் இல்லை.

**முதல்வர் மருந்தகம் தொடங்கப் பட்டு இருக்கிறதே?**

*ஜெ.சேகர்,ஆவடி*

தமிழகம் முழுவதும் 1,000 இடங்களில் அமைக்கப்பட்டுள்ள முதல்வர் மருந்தகங்களை முதல்வர் ஸ்டாலின் திறந்து வைத்துள்ளார்.. இதில் சென்னையில் மட்டும் 39 இடங்களில் முதல்வர் மருந்தகம் திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த மருந்தகங்களில் குறைந்த விலையில் ஜெனரிக் மற்றும் பிற மருந்து, மாத்திரைகள் கிடைக்கும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. தனியார் மருந்தகங்களில் ரூ.70க்கு கிடைக்கும் மாத்திரை, முதல்வர் மருந்தகத்தில் வெறும் ரூ.11 மட்டுமே கிடைக்கும் எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

**பிரதமரின் செயலாளராக சக்தி காந்ததாஸ் நியமிக்கப்பட்டிருக் கிறாரே!**

*ப.சுரேஷ்பாபு, கனகம்மாசத்திரம*

தமிழகத்தில் தொழில்துறை செயலர் உள்ளிட்ட பல்வேறு பதவிகளை வகித்து வந்த அவர், கடந்த சில வாரங்களுக்கு முன்பு ரிசர்வ் வங்கி ஆளுநர் பொறுப்பில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற நிலையில், 3 மாதத்தில் புதிய பொறுப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. தகுதி வாய்ந்த நபர், பிரதமரை வழிநடத்துவது நமக்கும் பெருமையே!

**வாழ்க்கை நடத்துவது எளிதாக இல்லையே!**

*பொன்.வேலாயுதம், அரக்கோணம்*

முன்பு நம் முன்னோர்கள் காலத்தில் தங்கள் வாழ்க்கைக்கு தேவையான பொருட்களை சம்பாதித்து அளவோடு வாழ்ந்தார்கள். வரவுக்கேற்ற செலவுகளையும் தேவைக்கேற்ற வசதிகளையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டு நிம்மதியாக வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் காலப்போக்கில் நவீன தொழில்நுட்ப காலத்தில் எல்லா பொருளும் எந்திரம் மயமாகிவிட்ட காலத்தில் அதை வாங்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு தள்ளப்பட்ட காரணத்தால் கடனாளியாக மாறியிருக்கிறோம். நமக்கு தேவையானதை வாங்க வேண்டும் என்று நினைப்பதை விட அடுத்த வீட்டுக்காரன் வாங்கி விட்டானே நாம் வாங்கா விட்டால் அவன் மதிக்க மாட்டானே என்ற வரட்டு கௌரவத்தால் கடன் வாங்கி எல்லாவற்றையும் வாங்கி போட்டு அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பலர் நம் கண் முன்னே காண்கின்றனர். இன்னும் சில பேர் உழைப்பை குறைத்துக் கொண்டு எப்படியாவது யாரையாவது எதையாவது சொல்லி பணத்தைக் கறந்து அதில் காலம் தள்ளுகிறார்கள்.

என்னதான் வசதியாக இருப்பதாக அவர் காட்டிக் கொண்டாலும் அவர்கள் கட்ட வேண்டிய கடன் அதனால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் அவர்கள் உடலையும் பாதிக்கிறது. எனவே வாழ திட்டமிடுகிறவர்கள் அதற்கு ஏற்ற மாதிரி தங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

# பலவித பலன்கள் தரும் பப்பாளி

நல்ல மலமிளக்கி. மலச்சிக்கல் வயிற்றுக் கடுப்பு, செரிமானமின்மை, அமிலத்தொல்லை போன்ற பிரச்சனைகளுக்குஅருமருந்து.

பித்தத்தைப் போக்கும். உடலுக்குத் தென்பூட்டும். இதயத்திற்கு நல்லது. மனநோய்களைக் குணமாக்குவதில் உதவும்.

கல்லீரலுக்கும் ஏற்றது.

கணைய வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

சிறுநீர்க் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும்.

கல்லீரல் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும்.....

முறையான மாதவிலக்கு ஒழுங்குக்கு உதவும்.

இரத்தச்சோகைக்குநிவாரணமளிக்கும்.

மண்ணீரல் வீக்க சிகிச்சையில் பப்பாளி பயன்படுகிறது.

பழுக்காத பச்சைப் பப்பாளித் துண்டுகள் அல்லது சாறை அருந்தினால், குடலிலுள்ள வட்டப்புழுக்கள்வெளியேறும்.

பப்பாளியிலுள்ள 'பப்பாயின்' என்சைம்களில் 'ஆர்ஜினைன்' என்பது ஆண்களுக்கான உயிர் உற்பத்தித் திறனை மேம்படுத்தவும்,'கார்பின்' இருதயத்திற்கும், ஃபைப்ரின் இரத்தம் உறைதலுக்கும் உதவுகின்றது. பப்பாளியிலுள்ள விதவிதமான என்சைம்களின் சேர்க்கை, புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த வல்லது. இளமைப் பொலிவைக் கூட்டி வயோதிகத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாக பப்பாளிகளை சிறப்பித்துக் கூறுவர்.

உடலிலுள்ள நச்சு முழுக்க பப்பாளியால் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது.

இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சையின் கீழ் 'பட்டினிச் சிகிச்சை' மேற்கொள்கையில் பப்பாளிச் சாறும், வெள்ளரிச் சாறும் மாற்றி மாற்றிக் குடித்தால் உடல் கழிவுகள் நீக்கத்தில் பெரும்பயன் விளையும். 'ஆண்டிபயாடிக்' மருந்துகளில் சிகிச்சை பெற்றபின் ஒருவர், பப்பாளி நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். ஏனெனில் குடல் தசைகளில் அழிக்கப்பட்டிருக்கும் நல்ல பாக்டீரியாக்களைமீண்டும் உற்பத்தி செய்வதற்கு பப்பாளி உதவும்.

நன்றாகப் பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தின் விதைகள், குடல் புழுக்களை வெளியேற்ற உதவும். கூடவே தாகம் போக்குவதில் நல்ல பயன் தரும்.பப்பாளி இலைகளின் பொடி யானைக்கால் வியாதிக்கும், நரம்பு வலிகளுக்கும் மருந்தாக விளங்குகிறது.

வருடம் முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய பழம் இது. இதிலும் வைட்ட மின் ஏ உயிர் சத்து நிறைய இருக்கிறது.

பல் சம்மந்தமான குறை பாட்டிற்கும், சிறு நீர்ப்பையில் உண்டாகும் கல்லை கரைக்கவும் பப்பாளி சாப்பிட்டால் போதும்.

மேலும் நரம்புகள் பலப் படவும், ஆண்மை தன்மை பலப்படவும், ரத்த விருத்தி உண்டாகவும், ஞாபக சக்தியை உண்டு பண்ணவும் பப்பாளி சாப்பிடுங்கள்.

மாதவிடாய் சரியான அளவில் இன்றி கஷ்டப்பட்டு கொண்டி ருக்கும் பெண்மணிகள் தினமும் பப்பாளிப்பழம் உண்டு வந்தால் மாதவிடாய் குறைபாடு சீராகும்.

எஸ்.ஜானகி

அடிக்கடி பப்பாளி பழத்தினை உண்டு வருபவர்கள் எவ்வகை நோய்க்கும் ஆளாக நேரிடாது. எந்த வகையான தொற்று நோய் பரவினாலும், அது இவர்களை தாக்காது. பப்பாளி பழத்தில் இயற்கையாகவே விஷக்கிருமிகளை கொல்லும் ஒரு வகை சத்து இருப்பதால் பப்பாளி பழத்தை சாப்பிடுபவர்களின் ரத்தத்தில் நோய் கிருமிகள் தங்கி நோயை உண்டு பண்ண வாய்ப்பில்லை....

# உணவை பாதுகாக்கும் ஃப்ரிட்ஜை பாதுகாப்பது எப்படி?

பிரிட்ஜை சமையலறையில் வைக்கக் கூடாது. புகை பட்டு நிறம் போய்விடும். பிரிட்ஜை அடிக்கடி திறக்கக் கூடாது, திறந்தால் உடனே மூடிவிட வேண்டும். இது மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்த உதவும்.

பின்பக்கம் உள்ள கம்பி வலைகள் சுவரை ஒட்டி இருக்கக் கூடாது. அந்த வலையில் தண்ணீர் படக் கூடாது. பின்புறம் படியும் ஒட்டடையை மெதுவாக தென்னந்துடைப்பம் மூலம் அகற்ற வேண்டும்.

பிரிட்ஜை துடைக்கும்போது ஈரத்துணி அல்லது ஃபோம் போன்றவற்றைக் கொண்டு துடைக்கக் கூடாது. உலர்ந்த துணி கொண்டு துடைக்க வேண்டும்.

வெளியூர் செல்லும்போது ஃபிரிட்ஜைக் காயவைத்துச் செல்ல வேண்டும். மாதமிருமுறை ஃபிரிட்ஜுக்கு விடுமுறை கொடுக்கவும்.

பிரீசரில் உள்ள ஐஸ் தட்டுகள் எடுக்க வரவில்லை எனில் கத்தியைக் கொண்டு குத்தக் கூடாது. அதற்குப் பதில் ஒரு பழைய காஸ்கட்டைப் போட்டு அதன்மேல் வைத்தாலோ அல்லது சிறிது கல் உப்பைத் தூவி வைத்து அதன் மேல் ஐஸ் தட்டுக்களை வைத்தாலோ சுலபமாக எடுக்க வரும்.

பிரிட்ஜ்ஜிலிருந்து வித்தியாசமாக ஓசை வந்தால் உடனடியாக ஒரு மெக்கானிக்கை அழைத்து சரி பார்க்க வேண்டும்.

அதிகப்படியான பொருட்களை அடைத்து வைக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் காற்று செல்வதற்கு ஏற்ப சிறிது இடைவேளி விட்டு வைக்க வேண்டும்.

பிரிட்ஜுக்குக் கண்டிப்பாக நில இணைப்புகள் (Earth) கொடுக்க வேண்டும்.

பிரிட்ஜை காற்றோட்டம் உள்ள அறையில் மட்டுமே வைக்க வேண்டும். பிரிட்ஜின் உள்ளே குறைந்தப் பொருள்களை வைத்தால் மின்சாரம் குறைவு என்பது தவறான கருத்தாகும்.

பிரிட்ஜின் உட்பகுதியை சுத்தம் செய்யும் போது கண்டிப்பாக சோப்புகளை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. இது உட்சுவர்களை உடைக்கும். மாறாக சோடா உப்பு கலந்த வெந்நீரை உபயோகிக்கலாம்.

உணவுப் பொருட்களைச் சூட்டோடு வைக்காமல் குளிர வைத்த பின்தான் வைக்க வேண்டும். வாழைப்பழத்தை எக்காரணத்தை கொண்டும் பிரிட்ஜில் வைக்கக் கூடாது.

பச்சைக் காய்கறிகளை பாலிதீன் கவர்களில் போட்டு வைக்கவும். பிரிட்ஜில் வைக்கும் பாட்டில்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் காய வைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

பச்சை மிளகாய் வைக்கும்போது அதன் காம்பை எடுத்து விட்டுத் தான் வைக்க வேண்டும். பிரிட்ஜில் வைக்கும் உணவுப் பொருட்களை மூடி வைக்க வேண்டும்.

பிரிட்ஜிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசாமல் இருக்க அதனுள் எப்போதும் சிறிது புதினா இலையையோ, அடுப்புக்கரி ஒன்றையோ அல்லது சாறு பிழிந்த எலுமிச்சம் பழ மூடிகளையோ வைக்கலாம்.

கொத்தமல்லிக் கீரை, கறிவேப்பிலை இவைகளை ஒரு டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்தால் ஒரு வாரத்திற்கு பசுமை மாறாமல் இருக்கும்.

பிரிட்ஜின் காய்கறி ட்ரேயின் மீது ஒரு கெட்டித் துணி விரித்து பச்சைக் காய்கறிகளைப் பாதுகாத்தால் வெகு நாள் அழுகிப் போகாமல் இருக்கும்.

சப்பாத்தி மாவின் மேல் சிறிது எண்ணெயைத் தடவி பின் ஒரு டப்பாவில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைத்தால் நான்கு நாட்கள் ஃபிரஷாக இருக்கும்.

பொரித்த பப்படம், சிப்ஸ், பிஸ்கட் போன்றவை அதிக நாட்கள் முறுமுறுப்பாக இருக்க வேண்டுமானால் அவற்றை ஒரு பாலிதீன் கவரில் போட்டு ஃபிரிஜ்ஜில் வைக்க வேண்டும்.

அதிக ஸ்டார்கள் உள்ள பிரிட்ஜை வாங்கினால், மின்சாரத்தை அதிக அளவு மிச்சப்படுத்தும்.

**தகவல்:பி.முத்துராஜ், ஆனைமலை**

# இரவு உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்!

`காலையில் அரசனைப் போல சாப்பிடுங்கள்; மதியம் இளவரசனைப் போல உணவருந்துங்கள்; இரவு பிச்சைக்காரனைப் போல உண்ணுங்கள்'... இது நம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குச் சொல்லப்பட்ட, நாம் அடிக்கடி கேள்விப்பட்ட ஒரு பழைய பழமொழி. நம்மில் பெரும்பாலானோர் இதை தலைகீழாகச் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். பெரு நகரமோ, சிறு நகரமோ இரவு நேரத்தில்தான் துரித உணவுக் கடைகளிலும் ஹோட்டல்களிலும் கூட்டம் நிரம்பிவழிகிறது. மனித உடலுக்கு ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 2000 2500 கலோரிகள் தேவைப்படுகிறது. உடல் உழைப்பு, உயரம், பாலினம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இந்த அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடலாம். இரவு தூங்கச்செல்வதற்கு முன்னர், குறைவான அளவில், எளிதில் செரிமானமாகக்கூடிய உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் நன்கு தூக்கம் வரும். தினமும் இரவில் எந்தெந்த உணவுகளைச் சாப்பிடலாம், எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும், எந்தெந்த உணவுகளைக் குறைவாகச் சாப்பிடவேண்டும்? தெரிந்துகொள்வோமா..?

இட்லி. இது, குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற, எளிதில் செரிமானமாகக் கூடிய இரவு உணவு. குறிப்பாக, இரவுநேரப் பேருந்து, ரயில் பயணங்களின்போது வயிற்றில் மந்தத்தன்மையை ஏற்படுத்தாது. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இட்லியை, பருப்பு சாம்பாரோடு சாப்பிடலாம்.

கோதுமை உணவுகள்: 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், சர்க்கரை நோயாளிகள் கோதுமை ரவை உப்புமா, சப்பாத்தி, கோதுமைக்கஞ்சி உள்ளிட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். கொழுப்பை உண்டாக்கும் வெற்று கலோரிகள் இல்லாதவை. கோதுமை உணவுகளை 7.30 மணிக்குள் சாப்பிட்டு விடுவது நல்லது.

பருப்பு வகைகள்: அதிகப் புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து உடைய உணவுகள் இவை. பருப்பு, கொண்டைக்கடலை சேர்த்த உணவுகளை எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்காத சப்பாத்தியோடு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்கும். செரிமானம் எளிதாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

ராகி, கம்பு, கேழ்வரகு: ராகி தோசை, கம்பு, அடை, கம்மஞ்சோறு, கேழ்வரகுக் கஞ்சி ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம். இவற்றில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால், கொழுப்பு இல்லை.

பால்: கொழுப்பு அதிகம் இல்லாத பசும்பால் அருந்தலாம். உடலுக்கு கால்சியம் சத்து கிடைக்கும். அதிகக் கொழுப்பு நிறைந்த எருமைப்பாலைத் தவிர்க்க வேண்டும். `லாக்டோஸ் இன்டாலரன்ஸ்' எனப்படும் பால் பொருட்கள் ஒவ்வாமை உடைய குழந்தைகளுக்கு சோயா பால் கொடுக்கலாம். 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட 'ஸ்கிம்டு மில்க்' சாப்பிடலாம்.

பழங்கள்: வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கல் நீங்கும். உணவு சாப்பிட்ட உடனே பழம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். இதனால் செரிமான அமிலச் சுரப்பு ஹார்மோன்கள் குழப்பமடையும். சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேர இடைவெளிக்குப் பின்னர், வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் இரவு உணவாக, அளவோடு ஃப்ரூட்சாலட் சாப்பிடலாம்.

தேன்: தேனை, பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். இது நன்கு தூக்கம்வர உதவும்.

கஃபைன் பானங்கள்: டீ, காபி உள்ளிட்ட கஃபைன் நிறைந்த பானங்கள் பருகுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். கஃபைன், மூளை நரம்புகளைத் தூண்டும் ரசாயனம். தூங்கப்போவதற்கு முன்னர் டீ, காபி, சாக்லேட் சாப்பிட்டால் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். இதனால் தூக்கம் வரத் தாமதமாகும்.

அசைவம்: சிக்கன், மட்டன் உள்ளிட்ட அசைவ உணவுகளில் அதிகப் புரதம் உள்ளது. எனவே, செரிமானமாக பல மணிநேரங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும். இரவு உணவில் இவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

கீரை: இரவில் கீரை சாப்பிடக் கூடாது. இதில் அதிக தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக, 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கீரையை இரவு உணவில் அசைவத்தோடு சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. கீரையைச் சாப்பிட்டுவிட்டு, எந்த வேலையும் செய்யாமல் தூங்கச் செல்வதால், செரிமானம் தாமதப்படும். புளிப்பு ஏப்பம், மந்தத்தன்மை ஏற்படும்.

## உடற்பயிற்சிக்கு கைகொடுக்கும் ஸ்கிப்பிங்

ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு இருக்கும் பல பிரச்சனைகளில் முதலிடம் வகிப்பது உடல் பருமன். தினமும் ஸ்கிப்பிங் பயிற்சி செய்து வந்தால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைந்து, உடல் எடையை குறைக்கலாம்.தொப்பை பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்கள், இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்வதன் மூலம் தொப்பையைக் குறைத்து அழகான தோற்றத்தைப் பெற முடியும்.இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதால் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்கும் ஆரோக்கியத்தையும், வளர்ச்சியையும், உடலுக்குப் புத்துணர்வையும் வழங்குகிறது. இப்பயிற்சியினால் உடலின் உள் உறுப்புகள் மற்றும் நரம்புகளின் செயல்பாடுகள் சீராகின்றன. இப்பயிற்சியானது உடலில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குவதுடன், இதயத்திற்கும், நுரையீரலுக்கும் வலுவினைக் கொடுக்கிறது.அதுமட்டுமின்றி கை, கால், தொடைப்பகுதி தசைகள் இப்பயிற்சியினால் அதிக சக்தி பெறுகின்றன.இப்பயிற்சியினால் மூட்டு வலி, கணுக்கால் வலி, தொடர்ச்சியான இடுப்பு வலி சரியாவதுடன், முதுகெலும்பின் எலும்பு முடிச்சுகள் பலம் பெறுகின்றன.உடலுக்கு ஆரோக்கியம் மற்றும் அழகை பராமரிக்க இந்த பயிற்சி மிகவும் உதவுகிறது. ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு ஸ்கிப்பிங் அருமருந்தாக செயல்படுகிறது.இப்பயிற்சியானது மனக்கவலை, மன அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகளை போக்கி, மனதிற்கு தன்னம்பிக்கையை அளிக்கின்றது.

## சிறந்த நூலகர் விருது!

சிறந்த நூலகர் விருது நந்தனம் கலைக் கல்லூரி நூலகர் கவிஞர் கோதண்டராமன் அவர்களுக்கு சென்னையில் நடைபெற்ற புத்தக கண்காட்சி விழாவில் துணை முதலமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின், பள்ளிக் கல்வித் துறை அமைச்சர் அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி வழங்கினர்.

# ஜப்பானியர்கள் மந்திர சொல்!

**வா**பிசாபி என்பது ஜப்பானிய வார்த்தை.

வாபி என்றால் எளிமையை ஏற்றுக் கொள்வது.

சாபி என்றால் உழைத்து உழைத்து காலத்தினால் பொலிவிழந்தவற்றில் உள்ளார்ந்த அழகைக் காண்பது.

அதாவது இன்னும் நேர்த்தி, இதைவிட இன்னும் அழகு என்று பூரண அழகையே நோக்கமாகக் கொண்டு விரட்டி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையை ஒரு கணம் நிறுத்தி, பழையதில் அழகைப் பார்; இருப்பதை ஏற்றுக் கொள் என்று சொல்கிறது வாபி சாபி.

இரண்டு வார்த்தைகளும் இணைந்து இயற்கையில் ஏற்படும் வளர்ச்சியையும் காலத்தால் ஏற்படும் பழைய தன்மையையும் ஏற்றுக் கொள்வதைக் குறிக்கிறது.

புத்தமதத்தின் ஜென் பிரிவில் இந்த வார்த்தை உருவாக்கப்பட்டு ஏற்கப்பட்டு எல்லாத் துறைகளிலும் ஊடுருவி இருக்கிறது இன்று!

டீ கோப்பைளை நேர்த்தியாக வரிசைப்படுத்தி அனைவருக்கும் டீ அளிப்பதிலிருந்து, ஓவியங்களை சீராக வைப்பது, எளிமையான கவிதையில் அழகு காண்பது உள்ளிட்ட அனைத்திலும் இன்று வாபி சாபி ஒளிர்கிறது. இயற்கையிலான சீரற்ற தன்மையும் கூட அதன் ஒரு அங்கம் தான் என்று ஏற்றுக் கொள்வதே வாபி சாபி.

இளம் பிட்சு ஒருவர் ஒரு தோட்டத்தை மிக மிக சுத்தமாக ஆக்க கஷ்டப்பட்டார். ஒவ்வொரு சருகையும் ஒவ்வொரு சுள்ளியையும்,உதிர்ந்த மலரையும் எடுத்து அப்புறப்படுத்தினார்.

தனது குருவிடம் அதைக் காட்டினால் மிகவும் சந்தோஷப்படுவார் என்று நினைத்த அவர் தனது குருவை அழைத்தார். தோட்டத்தைக் காண்பித்தார்.

குரு தோட்டத்தை முற்றிலுமாக ஒரு நோட்டம் விட்டார்.

பின்னர் அங்கிருந்த செர்ரி மரம் மீது ஏறி அதை ஒரு உலுக்கு உலுக்கினார்.

இலைகளும், மலர்களும், பழங்களும் மேலிருந்து பல்வேறு பக்கங்களிலும் உதிர்ந்தன. தோட்டத்தின் தரையெங்கும் இலைகளும் செர்ரி பழங்களும் சிதறிக் காட்சி அளித்தன.

“ஆஹா! இப்போது அழகாக இருக்கிறது!” என்றார் குரு.

சீடனுக்கு வாபி சாபி புரிந்தது.

முராடோ ஜுகோ (Murato Juko - 1423-1502) என்பவர் தான் வாபி சாபியை முறைப்படுத்தி அதற்கு ஒரு தனி அங்கீகாரத்தை வழங்கிய குரு ஆவார்.

இவர் வாழ்ந்த காலம் பதினைந்தாம் நூற்றாண்டு.

ஜப்பானில் தேநீர் விருந்தில் வைக்கப்படும் ஜாடி மிக்க ஆடம்பரம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அதில் ஒரு சிறு கீறல் இருந்தால் கூட அது அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டியது தான். இதை மாற்றினார் முராடா ஜுகோ!

பளபளப்பில்லாத சாதாரண ஜப்பானிய பீங்கான் கோப்பைகளில் டீயை ஊற்றி விருந்தினர்களுக்கு அளித்து ஒரு புதிய முறையை அவர் அறிமுகப்படுத்தினார்.

கீறல் விழுந்த ஜாடியை அலங்காரமாக வைத்து அதற்கு ஒரு மதிப்பை அளித்தார் அவர். இதை அனைவரும் வரவேற்றனர். வாபி சாபி பிரபலமாயிற்று.

இன்று உலகெங்கும் அமெரிக்கா முதல் இதர பல நாடுகளிலும் வாபி சாபி பின்பற்றப்பட ஆரம்பித்து விட்டது.

பழமைக்கு மரியாதை. எளிமைக்கு மதிப்பு.

எங்கும் வாபி சாபி! எதிலும் வாபி சாபி!!

எஸ்.சூர்யா

# ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்

MITRA TIMES Tam & Eng Monthly Postal Registration No. TN/CH(C)/523/2025-2027
Registered with Registrar of News Paper for India Under No.TNBIL/2015/64028 - Date of publishing 1st week of Every Month
WPP No. TN/PMG(CCR)/WPP-609/2025-2027
POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 March 2025

# ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்

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