மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XI இதழ்: 10 ஏப்ரல் 2025 ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- விலை ரூ.20/-

Vol.: XI Issue: 10 April 2025 Annual Subscription Rs.240/- Price Rs. 20

வெற்றி பெறும் மனநிலை!

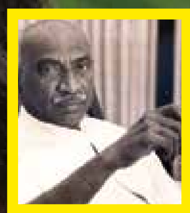
– ஆசிரியர் கடிதம்

தூதுவளையின் மருத்துவ பலன்கள்!

தூங்கும்போது தலையணை அவசியமா?

சிகரெட் பிடிக்காதீர்கள்!

அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொண்ட எழுத்தாளர் பாலகுமாரன் அட்வைஸ்!



பொருளாதாரத்துக்கு ஆதாரம் உழைப்பே!

– பெருந்தலைவர் காமராஜர் தந்த விளக்கம்!

தொகுதி மறு சீரமைப்பு!

தெற்கு தேய்கிறதா ? உண்மை நிலை என்ன?

– ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரை

BE COOL from SUMMER HOT!

During summer, extreme heat can lead to serious health problems like heat exhaustion and heatstroke, and can also worsen existing conditions, especially in vulnerable populations. It's crucial to stay hydrated, seek shade, and be aware of the signs of heat-related illnesses. Here's a more detailed look at the effects of summer heat:

Health Effects: Heat-Related Illnesses: Heat Cramps: Muscle spasms, often in the legs or abdomen, due to dehydration and electrolyte loss. Heat Exhaustion: Heavy sweating, weakness, dizziness, nausea, and headaches, indicating the body is struggling to cool itself. Heatstroke: A medical emergency where the body's temperature rises dangerously high (above 104°F), leading to confusion, rapid pulse, hot and dry skin, and potential loss of consciousness. Heat Rash: Tiny, red bumps on the skin caused by blocked sweat glands, often in hot, humid weather. Heat Syncope: Fainting or feelinglightheaded, especially when standing up, due to blood pooling in the lower extremities. Exacerbation of Existing Conditions: Cardiovascular Problems: Heat can strain the heart, potentially triggering heart attacks or worsening existing heart conditions. Respiratory Issues: Heat can worsen asthma and other respiratory conditions. Kidney Problems: Dehydration and heat stress can put a strain on the kidneys. Diabetes: Heat can make it harder for people with diabetes to manage their blood sugar levels.

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

Here's a more detailed breakdown of how to stay cool and comfortable: Staying Hydrated: Drink plenty of water: Carry a water bottle and sip on it throughout the day, even if you don't feel thirsty. Eat hydrating foods: Include fruits and vegetables with high water content like watermelon, cucumber, and oranges in your diet. Limit caffeine and alcohol: These can dehydrate you. Clothing and Sun Protection: Wear light-colored, loose-fitting clothing: Light colors reflect sunlight, and loose clothing allows for better airflow. Choose breathable fabrics: Opt for cotton or linen over synthetics. Protect your skin from the sun: Wear sunscreen with a high SPF, a hat, and sunglasses. Consider long sleeves and pants:

If you're spending extended periods outdoors, long sleeves and pants can help protect your skin from the sun. Staying Cool: Seek shade: Find shady areas like trees or buildings to take breaks from the sun. Take cool showers or baths: Cool water can help lower your body temperature. Use fans: Fans can help circulate air and make you feel cooler. Apply cold compresses: Wet a towel with cold water and place it on your forehead, neck, or wrists. Consider a portable fan or misting bottle: These can help you stay cool on the go. Open windows and doors at night: This can help create cross-ventilation and cool down your home. Close windows during the day: This can help prevent heat from entering your home. Consider using reflective window films: These can help reduce heat gain from the sun.

ஆசிரியர் கடிதம்

வெற்றி பெறும் மனநிலை !

அன்புடையீர் வணக்கம்! வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கின்றன. மகிழ்ச்சியாக இருக்கத் தீர்மானியுங்கள். அந்த மனநிலையே உங்களுடைய சிரமங்களிலிருந்து உங்களைக் காக்கும்.

- ஹெலன் கெல்லர்.

எல்லாம் எனதாக வேண்டும் என்பதை விட, எனதானது எல்லாம் நிலையானதாக வேண்டும் என்று வாழ்வதே "உண்மையான இன்பம்".

துன்பங்கள் என்பது உதிரும் இலைகள் போன்றது. மகிழ்ச்சி என்பது துளிர்க்கும் இலைகள் போன்றது.

உதிரும் இலைகளை துளிர்க்கும் இலைகளுக்கு உரமாக்கிடுங்கள்.

மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு மனநிலையே அதைக் கற்றுக்கொண்டால், துன்பத்திலும் கூட "மகிழ்ச்சியுடன்" இருக்க முடியும்.

தோல்வியை ஒரு பாடமாக பார்க்கவும்.

"தோல்வி என்பது முடிவு அல்ல, வெற்றிக்கான படிக்கல்!"

வெற்றியாளர்கள் அனைவரும், தோல்வியை ஒரு பெரிய பாடமாக கருதுகிறார்கள். ஒவ்வொரு தோல்வியும்,நீங்கள் எந்தவழியில் செல்லக்கூடாது என்பதை காட்டும் ஒரு அனுபவமாக இருக்கும். எலோன் மஸ்க், ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ், ஜெக் மா போன்ற தொழிலதிபர்கள் அனைவரும் பல தடைகளை சந்தித்தும், மீண்டும் எழுந்துவந்தனர்.

எப்படி மாற்றுவது?

தோல்வியை நேர்மறையாக பாருங்கள்.

"இந்த தோல்வியிலிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொள்ள முடியும்?" என்று கேளுங்கள்.

மீண்டும் முயற்சிக்க மனப்போக்கை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எதிர்மறையான சிந்தனைகளை விடுங்கள்.

"நீங்கள் நினைப்பது போலவே உங்கள் வாழ்க்கை அமையும்!"

நேர்மறையான சிந்தனைகள் உங்கள் உழைப்பிற்கும் முடிவுகளுக்கும் நேர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். எதிர்மறையான சிந்தனைகள் உங்கள் உற்சாகத்தையும், செயல்பாட்டையும் பாதிக்கும்.

எப்படி மாற்றுவது?

தினமும் நேர்மறை உறுதிமொழிகளை (Affirmations) சொல்லுங்கள். (எ.கா. "நான் வெற்றி பெறுவேன்!")

உங்களை ஊக்குவிக்கும் புத்தகங்கள், வீடியோக்கள் பாருங்கள்.

எதிர்மறை சூழ்நிலையிலிருந்தால், அதை மாற்றிக்கொள்ள வழிகளை தேடுங்கள்.

சாதனையாளர்களைப் போல சிந்தியுங்கள்.

"வெற்றியாளர்கள் பிரச்சனைகளை நினைப்பதில்லை, தீர்வுகளை உருவாக்குகிறார்கள்!"

உங்கள் சிந்தனை முறையை வெற்றியாளர்களைப் போல மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு சாதாரண மனிதர் ஒரு பிரச்சனையை பார்த்தால்,

எண்ணம்

அது அவரை நின்றுவிடச் செய்யலாம். ஆனால், ஒரு வெற்றியாளர் அதற்கான தீர்வை உருவாக்குவார்.

எப்படி மாற்றுவது?

பிரச்சனைகள் வரும்போது, அதற்கான தீர்வுகளை தேடுங்கள். உங்கள் எண்ணங்களை எப்போதும் வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளாக மாற்றுங்கள்.

"நான் இதை எவ்வாறு சாதிக்க முடியும்?" என கேளுங்கள்.

தள்ளிப்போடுவதை நிறுத்துங்கள்.

"தொடங்குவதே வெற்றிக்கான முதல் படி!"

மிகவும் திறமையானவர்களே, தள்ளிப்போடும் பழக்கத்தால் வெற்றியை அடைய முடியாமல் போகிறார்கள். எந்த ஒரு செயலையும் உடனடியாக தொடங்குங்கள். சிறிய படிகள் எடுத்து வைத்தால் கூட, அது ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாக இருக்கும்.

எப்படி மாற்றுவது?

"5 நொடிகள் விதி" (5-Second Rule) – ஒரு காரியத்தை தள்ளிப்போடாமல், 5 நொடிக்குள் தொடங்குங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சிறிய இலக்கை நிர்ணயித்து அதைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

முக்கிய செயல்களை முதலில் முடிக்க ஒரு திட்டம் அமைக்கவும்.

தொடர்ந்து வளர்ச்சி அடையுங்கள்.

"வெற்றியாளர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் புதியதை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்!"

உங்கள் அறிவு மற்றும் திறமையை நாளுக்கு நாள் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உலகில் முன்னேற, தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

உங்கள் மனநிலையை மாற்றினால், உங்கள் வாழ்க்கையும் மாறும். வெற்றியாளர்களின் மனப்போக்கை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டால், உங்கள் பயணம் வெற்றியாகும்.

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

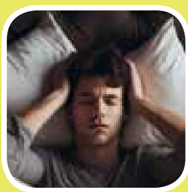
உள்ளே...

தொகுதி மறு சீரமைப்பு தெற்கு தேய்கிறதா? – உண்மை நிலை என்ன? 7

நிலநடுக்கம், ராணுவ தாக்குதல்: சோதனை மேல் சோதனையை சந்திக்கும் மியான்மர்! 11

கோடையை சமாளிப்பது எப்படி? 14

கேட்டுப் பெறுவதல்ல மரியாதை! 23


தூங்கும்போது தலையணை அவசியமா? 42

நம்பிக்கை தோற்பதில்லை! 49

உன்னால் முடியும் பெண்ணே!

திருக்குறளில் சாதனை படைத்த மாணவி நாகை விஜயராணி!

எல்லா மாணவ,மாணவியர்களும் படிக்கிறார்கள். ஆனால் சில பேர் தான் படிக்கும் போது சாதனை படைக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட மாணவி நாகை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த விஜயராணி திருக்குறளில் தான் படைத்த சாதனையை தனியார் வானொலிக்கு அளித்த பேட்டியில் குறிப்பிடுகிறார்.

வணக்கம்! என் பெயர் விஜயராணி, ஊர் புதுப்பள்ளி, அப்பா பெயர் முனுசாமி. நான் வந்து இப்ப உலக சாதனை பண்ணி இருக்கேன். 1330 திருக்குறளையும் ஒரே வேஷ்டியில் அதுவும் ஒரே பக்கத்திலே 11 மணி நேரத்திலே எழுதி உலக சாதனை பண்ணி இருக்கேன். எனக்கு வந்து திருக்குறள் அப்படின்னாலே எனக்கு சின்ன வயசுல இருந்தே ரொம்ப பிடிக்கும் நான் ஸ்கூல் படிக்கிறது முன்னாடியே எனக்கு வந்து எங்க அப்பா ஒரு பைவ் திருக்குறள் சொல்லிக் கொடுத்திருங்காங்க. அதுல இருந்து திருக்குறள் அப்படின்னாலே எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். அந்த திருக்குறள் வந்து ஒரு சாதனை பண்ணனும் என்கிற விடா முயற்சியாலே நான் இப்ப வந்து உலக சாதனை பண்ணி இருக்கேன்.

ஏன் நான் திருக்குறளில் உலக சாதனை பண்ணி இருக்கேன் அப்படின்னா அந்த 1330 திருக்குறளுமே நம்ம மனித வாழ்க்கைக்கு தேவையான எல்லா பொருளுமே அந்த திருக்குறளில் இருக்கு. அதை படிச்சாலே நம்ம இந்த உலகத்துல எந்த ஒரு தப்பு தவறு அந்த மாதிரி எந்த ஒரு பிரச்சனையும் இல்லாம சந்தோஷமா இருக்கும். அந்த திருக்குறள்ல வந்து அனைத்து பொருளுமே

இருக்கும் அப்படிகிங்றதாலே திருக்குறள் வந்து அதுல ஒரு விளக்கம் இப்ப வந்து எம்பிஏ இரண்டாம் ஆண்டு படித்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்.

'கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்
நிற்க அதற்குத் தக'

இந்த திருக்குறள் தான் எனக்கு ரொம்ப பிடிச்ச திருக்குறள். ஏன் அப்படின்னா எனக்கு எங்க அப்பா ஃபர்ஸ்ட் சின்ன வயசுல சொல்லி கொடுத்த முதல் முதல் திருக்குறள் இது தான். அதனாலே எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். கலெக்டர் சார் வந்து என்னை கூப்பிட்டு ரொம்ப பாராட்டுனாங்க. நம்ம ஊருக்கே பெருமை சேர்த்திருக்காள் என்று. அதே மாதிரி எங்கள் ஊர்லேயும் நம்ம ஊர்ல இப்படி ஒரு பொண்ணு சாதனை படைத்திருக்கிறாள் ரொம்ப பெருமை இருக்கு அப்படின்னு சொல்லி சால்வை போத்தி கப் எல்லாம் பேசி கொடுத்தாங்க. தமிழ்மொழி வந்து தாய்மொழி அப்படின்னு ரொம்ப சந்தோஷம். தமிழ் வந்து எனக்கு ரொம்ப பழமையான மொழி. நான் வந்து பட்டிமன்ற பேச்சாளர் எனக்கு வந்து பேசுறது அப்படின்னாலே ரொம்ப பிடிக்கும்.

நான் சின்ன வயசுல இருந்தே ஸ்கூல், காலேஜ் மற்றும் இப்ப நான் படித்து இருக்கறதுலயுமே சரி இந்த ஃபங்ஷன் அப்படின்னா நிறைய வரவேற்பு உரை அந்த மாதிரி தான் நான் நிறைய சொல்லி இருக்கேன். ஸ்கூல்லேயும் பேச்சு போட்டியில் நிறைய கலந்து வின் பண்ணி இருக்கேன்.

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 11 ஏப்ரல் 2025 டைம்ஸ்- 10

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 சுசுந்தீனா
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

எல்லாத்துக்குமே நம்மகிட்ட ஒரு விடா முயற்சி இருக்கணும். அந்த விடாமுயற்சி இருந்தால் மட்டுமே என்னால் இந்த உலக சாதனை வாங்க முடிந்தது. அடுத்து புக் ரைட் பண்ணலாம்னு ஒரு அதுவும் இந்த விடாமுயற்சி அப்படிங்கிற தலைப்பில் எழுதலாம் அப்படின்னு ஒரு ஐடியா மெயினா ஃபர்ஸ்ட் நான் எழுதறது இந்த மாதிரி சொல்லவோமே என்ன சொன்னாங்கன்னா இந்த மாதிரி சாதனை பண்ண முடியும் அதெல்லாம் வீடியோ பார்த்துக்கலாம். வேற படிக்கிற வேலையை பாரு அப்படின்னு சொன்னங்க. இல்லம்மா நான் தான் இப்படி பண்ணணும். அப்படின்னு சொல்லி முதலில் அவங்களை கன்வின்ஸ் பண்ணினேன். அதற்கு பிறகு மறுபடியும் ஃசப்போட் பண்ணிட்டாங்க. புள்ள ஆசைப்படுறா, அவ பண்ணட்டும் என்று மறுபடியும் சப்போர்ட் பண்ணிட்டாங்க. இப்ப ரொம்ப சந்தோஷமாக இருக்கு எல்லாரும் என்ன சொல்றாங்கன்னா நம்ம ஊருக்கும், நம்ம மாவட்டத்திற்கும் பெருமை சேர்த்திருக்கிறா மாதிரி ஒரு பிள்ளை பெத்து வெச்சிருக்கீங்க அது ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு அப்படின்னு சொல்றாங்க அதை பார்த்து இவ்வளவு நம்ம ஊருக்கே பெருமை வாங்கி தந்திருக்கு நம்ம பிள்ளை அப்படின்னு சொல்லி ரொம்ப சந்தோஷப்படுறாங்க.

ஒரு விஷயத்தை நீங்க செய்யணும் அப்படின்னா முயற்சி பண்ணுங்க இந்த முயற்சி பண்ணும் போது நிறைய தடைகள் எல்லாம் வரும். அந்த தடைகள் கண்டு நீங்கள் துவண்டு போய் விடக் கூடாது. விடாமுயற்சி பண்ணி நீங்க பண்ற விடாமுயற்சி முயற்சில தான் அடுத்தவங்களுக்கு அது தெரியும். அந்த விஷயத்து மேல அந்த பிள்ளைக்கு எவ்வளவு இன்ட்ரஸ்ட் இருக்கு என்று. இதை விடாமுயற்சி செய்து நீங்க ஜெயித்து காட்டிவிட்டால் உங்களை தப்பா பேசின அந்த உலகமே ஓ இப்படி பண்ணிட்டாலே என்று அதை நினைத்து அவங்கள் சந்தோஷப்படுவார்கள்.

விஜயராணியின் சாதனை தொடரவும் வெற்றி பெறவும் மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

- சுஜாதாமூர்த்தி

தொகுதி மறு சீரமைப்பு!
தெற்கு தேய்கிறதா? உண்மை நிலை என்ன?

- ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரை

தென்னிந்தியாவின் குறிப்பாக தமிழகத்தின் முதலமைச்சர் மு க ஸ்டாலின் அவர்கள் மத்திய அரசின் தொகுதி வரையறை திட்டத்தினால் தென்னிந்திய மாநிலங்கள் பாதிக்கப்படும் என்று குறிப்பிட்டு தென்னிந்தியாவில் உள்ள எதிர்க்கட்சிகளை இணைத்து மத்திய அரசுக்கு எதிராக குரல் கொடுத்து வருகிறார்.

இந்திய அரசியலமைப்பில், அரசமைப்புச் சட்டக் கூறு (Article) 80, 81ல் நாடாளுமன்ற தொகுதிகள் எத்தனை இருக்க வேண்டும் என்பதனை வரையறுக்கிறது. இதில் மேலவையிற்கு (ராஜ்யசபா) உச்சபட்சமாக 250 உறுப்பினர்களும், மக்களவைக்கு (லோக்சபா) அதிகபட்சமாக 550 உறுப்பினர்களும் இருக்க வேண்டும் என்று அரசமைப்புச் சட்டம் வரையறை செய்கிறது.

தற்போது, மேலவையிற்கு (ராஜ்யசபா) இருக்கக்கூடியது 245 உறுப்பினர்களும், நியமன (நாமினேட்டட்) உறுப்பினர்களையும் சேர்த்து, மக்களவையில் (லோக்சபா) அதிகபட்சம் 543 உறுப்பினர்களும் இருக்கின்றார்கள். சுதந்திர இந்தியாவில் முதன் முதலில் 1951ல் தேர்தல் நடக்கும்போது, மொத்தமாக நமக்கு இருந்த எம்பிக்களின் எண்ணிக்கை 489 ஆகும்.

பிறகு 61ல் மக்கள் தொகை கணக்கெடுக்கப்பட்டு மக்கள் தொகை மாறுகிறது. பின் அதற்கேற்றவாறு மறுசீரமைப்பு செய்தார்கள்.

1961ல் மக்களவை (லோக்சபா) நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை 522 ஆக மாறுகிறது. 1971ல் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு (சென்சஸ்) நடந்தது.

1971ல் மக்களவை (லோக்சபா) நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை 543 ஆக உயர்த்தப்பட்டு, இன்று வரை மாற்றப்படாமல் உள்ளது. பின் இதுவரையில் ஏன்? எதுவும் மாற்றப்படவில்லை என்கிற கேள்விகள் எழுகின்றது.

1951ல் 7.5 லட்சம் மக்களுக்கு ஒரு எம்.பி என்ற விகிதத்தில் மக்கள் தொகையின் அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டது. அதன்பிறகு, 1961ல் 8.5 லட்சம் பேருக்கு ஒரு எம்.பி. பின் இறுதியாக 1971ல், 10 லட்சம் நபர்களுக்கு ஒரு எம்.பி என வரையறுக்கப்பட்டு மொத்தமாக 543 பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

அதன் பிறகு 543 என்ற எண்ணிக்கை மாற்றப்படவே இல்லை. ஆனால், ஒட்டுமொத்த மக்கள் தொகை

அதிகரித்துக் கொண்டே வந்துள்ளது. இன்றைய தேதிக்கு சராசரியாக 20 லட்சம் மக்களுக்கு ஒரு எம்பி பிரதிநிதியாக இருக்கின்றார். ஆனால், இவை மாநிலங்களுக்கு மாநிலம் வேறுபடுகிறது.

நாடாளுமன்றத்திற்காக தேர்ந்தெடுக்கப்படும் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கு 'ஒன்றிய அரசு' வெளியுறவு, ராணுவம், தொலைத்தொடர்பு, சர்வதேச பொருளாதாரக் கொள்கைகள் முதலியவற்றில் மிகத்தரமான பயிற்சிகள் கொடுத்து, அத்துறைகளில் செயற்குழுகளில் ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டும்.

1976ல் மறைந்த பாரதப் பிரதமர் திரு. இந்திரா காந்தி, தலைமையிலான அவையில் ஒரு முடிவை எடுக்கின்றார்கள், அதாவது, 25 வருடங்களுக்கு எவ்வித மாற்றங்களையும் கொண்டு வரக்கூடாது என முடிவெடுக்கப்படுகிறது. இதற்காக அரசமைப்புச் சட்டம் 42ல் திருத்தம் செய்யப்பட்டது.

2001ல், மறுபடியும் ஆராய்ந்துப் பார்க்கையில், இன்னும் சில மாநிலங்களில், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை (Family Planning) சரிவர செயல்படுத்தாமையால், மக்கள் தொகையில் மாநிலங்களுக்கு மாநிலங்கள் மிகுந்த வேறுபாடு காணப்பட்ட காரணத்தினால், 2002ல் மறைந்த பாரதப் பிரதமர் திரு. வாஜ்பாயும், திரு. இந்திராகாந்தியைப் பின்பற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. 2001ல் மக்கள்தொகை 102 கோடி ஆகும். அதன்படி, தொகுதிகள் மறுசீரமைப்பு செய்ய முடிவெடுத்தால், தென்னிந்திய மாநிலங்கள் பாதிக்கப்படும் எனும் சூழல் மாறாமல் இருந்தது. எனவே, 2003ல் வாஜ்பாய் அரசு, அரசமைப்புச் சட்டக் கூறு 84ல் திருத்தம் செய்து, அந்த

நடவடிக்கையை 2026 வரை ஒத்திவைத்தது.

இப்பொழுது, சுமார் 50 ஆண்டுகள் முடியப்போகிறது. 2008ல் தொகுதிகளின் எண்ணிக்கை மாற்றப்படாமல், சிறு சிறு மாற்றங்கள் மட்டும் செய்யப்பட்டன. ஏறத்தாழ 50 ஆண்டுகளாக, 'தொகுதிகள் மறு சீரமைப்பு' என்பது தள்ளிப்போடப்பட்டு வந்துள்ளது.

இப்போதுள்ள, எம்.பி.க்களின் எண்ணிக்கை 1971ஆம் ஆண்டின், மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்பின்படி (56 கோடி) ஆகும். அதன்பிறகு, எம்.பிக்களின் எண்ணிக்கையில் மாற்றம் ஏற்படுத்தப்படவில்லை. அதற்கு, இந்திய மாநிலங்களின் மக்கள்தொகையில் மாறுபட்ட விகிதங்களில் பெருகியதே முக்கியக் காரணமாகும்.

2021ல் மக்கள்தொகைக் கணக்கீடு எடுத்திருக்க வேண்டும். ஆனால், கொரோனா பெருந்தொற்றின் காரணமாக தள்ளிப் போடப்பட்டது. 2026ல் மக்கள்தொகைக் கணக்கிடப்படும் என ஒன்றிய அரசு கூறியுள்ளது. மக்கள் தொகைக் கணக்கெடுப்பு முடிந்தப்பிறகு, 2028க்குள் 'தொகுதி மறு சீரமைப்பை' முடிக்க ஒன்றிய அரசால் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது எனக் கூறப்படுகிறது.

இதற்காக 2026ல், 'தொகுதி சீரமைப்பு ஆணையம்' (Delimitation Commission of India) உருவாக்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இரண்டு ஆண்டுகள் அவர்களுக்கு கால அவகாசம் கொடுக்கப்படும். 2028குள் எந்தெந்த மாநிலங்கள், எவ்வாறாக மறுசீரமைக்கப்பட வேண்டும் எனும் அறிக்கையை அவர்கள் வழங்கி விடுவார்கள். 2029 பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கு மறு சீரமைக்கப்பட்ட தொகுதிகள் வரும் என திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த தொகுதி மறு சீராய்வுகள் நடந்த பின், தமிழ்நாட்டிற்கான எம்பிக்களின் எண்ணிக்கை குறையுமா?

தமிழக முதல்வர், "39லிருந்து 31ஆக குறையும்" எனக் கூறுகிறார். இப்பொழுது இருக்கும் 543 எனும் எண்ணிக்கையில், மாநிலங்களின் மக்கள்தொகையின் அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டால், இவ்வாறான குறைந்த எண்ணிக்கையில் வரும்.

கடந்த 50 ஆண்டுகளில் வட இந்திய மாநிலங்களின் மக்கள்தொகை தென்னிந்திய மாநிலங்களைக் காட்டிலும் வேகமாக வளர்ந்துள்ளன.

ஆகவே, மக்கள்தொகைக்கு ஏற்ப நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படுமானால், தென்னிந்திய மாநிலங்களின் உறுப்பினர் சதவிகிதம் மேலும் குறையும் ஆபத்து உள்ளது.

ஏனெனில் அவர்கள், ஒன்றிய அரசு வலியுறுத்திய குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகளை 100 % நடைமுறைப்படுத்தி, மக்கள் தொகை அதிகரிப்பில் கட்டுப்பாடுகளை கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

1970களுக்குப் பிறகு மக்கள்தொகைக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டங்கள் இந்தியாவில் வேகம் பிடித்தன. இதன்படி, குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தைத் தென்னிந்திய மாநிலங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுத்தின. ஆனால், வட இந்தியாவில் சில மாநிலங்களைத் தவிர்த்து, மற்றவை இத்திட்டத்தில் முனைப்புக் காட்டவில்லை. எனவே, மக்கள்தொகை வளர்ச்சி விகிதம் தென்னிந்திய மாநிலங்களில் குறைந்தது, வட இந்தியாவில் அதிகரித்தது.

இவை அனைத்திற்கும் மேலாக, இந்தியா மொழியின் அடிப்படையில், மொழிவாரி மாநிலங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டப்பின், எல்லா மாநிலங்களுக்கும் சமமான எண்ணிக்கையில் பிரதிநிதித்துவம் தரப்படுவதே நியாயமான ஒன்றாக இருக்க முடியும். வளர்ந்த நாடுகளில் இவ்வாறான செயலே நடைமுறையில் உள்ளதைக் காணலாம்.

இரண்டாம் இடத்துக்கு தான் போட்டி: நான்கு ஆண்டு சாதனைகளே எங்களுக்கு வெற்றியைத் தரும்!

– தி.மு.க. வினர் நம்பிக்கை சாத்தியமா?

தமிழக வெற்றி கழகத்தின் தலைவர் நடிகர் விஜய் சமீபத்தில் தங்கள் கட்சியின் பொதுக்குழு கூட்டத்தில் பேசும்போது, 2026 தேர்தல் இரண்டே பேருக்கு தான் போட்டி ஒன்று டி.வி. கே இன்னொன்று டி.எம்.கே என்று சொன்னார். சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட தனியார் நிறுவன கருத்துக் கணிப்பில் முதல்வர் வேட்பாளர்களில் முன்னிலையில் மு. க. ஸ்டாலின் இரண்டாம் இடத்தில் நடிகர் விஜய் என்று வெளிப்படுத்தப்பட்டது. களம் இப்படித்தான் அமையுமா என்று அரசியல் நோக்கர்கள் அலசி ஆராய்ந்து வருகின்றனர். ஆனால் தி.மு.கவைச் சேர்ந்தவர்கள் "நாங்கள் செய்த நான்காண்டு சாதனைகளே வெற்றியை தேடி தரும் "என்று நம்பிக்கையோடு சொல்லுகிறார்கள்.

இது எப்படி சாத்தியம் என்று அவர்களிடம் பேசிய போது அவர்கள் தெரிவித்த கருத்துக்கள் இங்கே தொகுப்பாக வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

"முதலமைச்சர் 7.5.2021 அன்று ஆளுநர் மாளிகையில் ஆட்சிப் பொறுப்பேற்றபின், இந்த ஆட்சி அமைய வாக்களித்தவர்கள் பெருமையடையும் வகையிலும், வாக்களிக்காதவர்கள், வாக்களிக்காமல் போய்விட்டோமே என்று வருந்தும் வகையிலும் எல்லோருக்கும் பயன்தரும் வகையில் சிறப்பாகச் செயல்படும் இந்த அரசு என்று கூறினார்கள்.கூறியபடியே, ஆளுநர் மாளிகையில் ஆட்சிப் பொறுப்பேற்று கோட்டையில் வந்து முதலமைச்சர் இருக்கையில் அமர்ந்தபின் முதல் கையெழுத்தாக 5 கோப்புகளில் கையெழுத்திட்டார்கள்.

அவற்றுள், அரசுப் போக்குவரத்துத் துறையின்கீழ் நடைபெறும் நகரப் பேருந்துகளில் மகளிர், மாணவியர், மாற்றுத் திறனாளிகள், திருநங்கையர் அனைவருக்கும் கட்டணமில்லா விடி`யல் பயணம்; கரோனா தொற்று பரவல் காரணமாக வருவாய் இழந்து பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் வகையில் அனைத்துக் குடும்ப அட்டைகளுக்கும் 4,000 ரூபாய் என வழங்கி ஆணையிட்டார்கள். வாக்களித்த மக்களும், வாக்களிக்காதவர்களும் பயன்பெற்று மகிழ்ந்து முதலமைச்சரை வாழ்த்திப் பாராட்டினார்கள்.

எங்கள் தளபதிஆட்சிப் பொறுப்பேற்றபோது உலகெங்கும் உயிர்ப்பலி வாங்கிக் கொண்டிருந்த கரோனா தமிழ்நாட்டிலும் கோர ஆட்டம் ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் கரோனா தொற்றில் மாண்டு மடிந்தனர். முதலமைச்சர் கரோனாவைக் கட்டுப்படுத்திட அதிகாரிகளுடன் ஆய்வுக் கூட்டம் நடத்தினார். ஆலோசனைகள் பெற்றார்; தடுப்பூசிகள் தாராளமாகக் கிடைத்திடத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டார். மருத்துவ மனைகள் முழு வீச்சில் செயல்பட ஆவன செய்தார். கரோனா நோய் காரணமாக, நாடு முழுவதும் ஊரடங்கு, போக்குவரத்துகள் கடைகள் ரத்து, தொழிற்சாலைகள் மூடல், ஆலயங்களும் மூடல். 100 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உலகம் காணாத அவலம் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது.

அதை அதிகாரிகள் மூலமாகவும் , முன்களப் பணியாளர்கள் மூலமாகவும் போதிய நடவடிக்கைகள் எடுத்து பொதுமக்களை பாதுகாத்துடன் நடவடிக்கை முதல்வர் முழு வேகத்தோடு செயல்பட்டார்.

நிலைமை சீரான பின் அரசின் திட்டங்களால் பொதுமக்களை பயன்படுத்த செய்தார். அவர் அளித்த திட்டங்கள்

மற்ற மாநிலங்களை பின்பற்ற வைத்தன என்றே சொல்லலாம்.

விடியல் பயணத்திட்டம்!

புதுமைப் பெண் திட்டம்!

தமிழ்ப் புதல்வன் திட்டம்!

நான் முதல்வன் திட்டம்!

முதல்வரின் காலை உணவுத் திட்டம்!

இல்லத்தரசிகளுக்கு மாதம் ரூ.1,000/ வழங்கும்

கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் திட்டம்!

தாழ்த்தப்பட்டவர்களைத் தொழில் முனைவர் ஆக்கிடும் அண்ணல் அம்பேத்கர் தொழில் முன்னோடிகள் திட்டம்!

கலைஞர் கனவு இல்லம் திட்டம்!

மக்கள் கோரிக்கைகளைக் குறிப்பிட்ட நாள்களுக்குள் தீர்க்க முதல்வரின் முகவரி திட்டம்!

தொழில் வளர்ச்சிக்காக உலக நாடுகளில் பயணங்கள் மேற்கொண்டு ரூ.10 லட்சம் கோடிக்கு மேல் தொழில் முதலீடுகளை ஈர்த்து; 31 லட்சத்துக்கு மேலான வேலை வாய்ப்புகளுக்கு வழி வகுத்துள்ள புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தங்கள்"முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டத்தின் சிறப்புகளைக் கேட்ட தெலங்கானா மாநில அதிகாரிகள் சென்னை வந்து அதன் செயலாக்க முறைகளைப் பார்வையிட்டுப் பாராட்டியதுடன் இத்திட்டத்தை தங்கள் மாநிலத்திலும் செயல்படுத்தினர். இந்தியாவில் வேறு பல மாநிலங்களும் இத்திட்டத்தை ஏற்றுச் செயல்படுத்துகின்றன.

இந்தியா கடந்து இத்திட்டம் கனடா அரசினால் பாராட்டப்பட்டு, அங்கும் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

இங்கிலாந்து நாடும் அடுத்த மாதம் தொடங்கித் தொடக்கப் பள்ளிகளில் காலை உணவு திட்டத்தைச் செயல்படுத்திட முனைந்துள்ளது. இத்திட்டம் மட்டுமல்லாமல், முதலமைச்சரின் , மகளிர்க்கு மாதம் 1000 ரூபாய் வழங்கும் கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் திட்டத்தை நம் நாட்டின் பல மாநிலங்கள் புதுச்சேரி, கருநாடகா , உத்தராகண்ட் முதலிய பல மாநிலங்கள் ஏற்றுப் பின்பற்ற முனைந்துள்ளன என்று சாதனைகளை தொடர்ந்து பட்டியலிட்டார் அந்த தி.மு.க நிர்வாகி.

ஆனால் எதிர்க்கட்சிகள் இந்த ஆட்சியின் மீது மக்களுக்கு கடும் கோபம் இருக்கிறது வெறுப்பின் உச்சத்தில் இருக்கிறார்கள் என்றெல்லாம் சொல்லி அதற்கான காரணத்தை அடுக்குகிறார்கள்.

விலைவாசி ஏற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த எந்த நடவடிக்கையும் இல்லை. தேர்தல் வாக்குறுதியான கேஸ் மானியம் ரூ.100 வழங்கப்படும் என்பது என்ன ஆனது என்று தெரியவில்லை. அதே போல, பெட்ரோல், டீசல் விலைக்குறைப்பு, வாக்குறுதியில் சொன்னது போல முழுமையாக நிறைவேற்றப்படவில்லை. மேலும், ரேஷனில் சர்க்கரை கூடுதலாக வழங்கப்படும் என்பது உள்ளிட்ட பல்வேறு தேர்தல் வாக்குறுதிகளும் என்ன ஆயின என்றே தெரியவில்லை.

பொதுமக்களை வெகுவாகப் பாதிக்கும் இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வசூலிக்கப்படும் மின்சாரக் கட்டணம், மாதம்தோறும் செலுத்தக்கூடியதாக மாற்றப்படும் என்ற தேர்தல் வாக்குறுதி என்ன ஆனது?

அரசு ஊழியர்களின் லட்சக்கணக்கான குடும்பங்கள் நலன் சார்ந்த ஜாக்டோ ஜியோ கூட்டமைப்பின் முக்கியக் கோரிக்கையான அரசு ஊழியர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களின் பழைய ஓய்வூதியத் திட்டம் மீண்டும் அமல்படுத்துவது, பணி நிரந்தரம் குறித்த அறிவிப்பு எதுவும் இல்லை.

சட்டம் ஒழுங்கு சீர்குலைவு, தொடர் கொலைகள், போன்றவை இந்த ஆட்சியில் தொடர்ந்து நடந்து வருகின்றது.

இப்படி இந்த ஆட்சியின் மீது மக்களுக்கு இருக்கின்ற வெறுப்பை மறைக்க தி.மு.க முயல்கிறது என்று அவர்கள் தொடர்ச்சியாக குற்றம் சாட்டுகிறார்கள்.

வாக்காளர்களிடம் தி.மு.கவின் சாதனை தாக்கத்தை ஏற்படுத்துமா, அல்லது எதிர்க்கட்சியின் குற்றச்சாட்டு மனதில் பதியுமா என்பதை போகப்போக பார்க்கலாம்.

நிலநடுக்கம், ராணுவ தாக்குதல்:
சோதனை மேல் சோதனையை சந்திக்கும் மியான்மர்!

மியான்மரில் ராணுவ ஆட்சி நடந்து வரும் அங்கு உள்நாட்டு போரும் நடந்து வருகிறது. ராணுவ அரசாங்கத்துக்கு எதிராக கிளர்ச்சியாளர்கள் குழு செயல்பட்டு வருகிறது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மியான்மர் மக்களை தற்போது நிலநடுக்கம் மேலும் இன்னலுக்கு தள்ளி உள்ளது.

மியான்மர், தாய்லாந்து ஆகிய நாடுகளில் அடுத்தடுத்து பயங்கர நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டது. இது ரிக்டர் அளவில் 7.7 மற்றும் 6.4 ஆக பதிவான நிலையில், நிலநடுக்கத்தால் கட்டிடங்கள் இடிந்து விழுந்து பெரும் சேதம் ஏற்பட்டது.

அடுத்தடுத்து தாக்கிய நிலநடுக்கங்களால் மியான்மரில் பல நகரங்களில் வானுயர கட்டிடங்கள் சீட்டு கட்டுப்போல் சரிந்து, தரைமட்டமாகின. சாலைகள் பெயர்ந்தன. பாலங்கள் இடிந்தன. அதோடு இந்த நிலநடுக்கத்தால் மியான்மரின் மிகப்பெரிய அணையும் உடைந்தது. நிலநடுக்கத்தால் நேபிடாவ், மண்டலே ஆகிய 2 நகரும் பெரும் சேதத்தை சந்தித்தன.

நேபிடாவில் புத்தர் கோவில் உள்பட வரலாற்று சிறப்பு மிக்க கட்டிடங்கள் இடிந்து சேதமடைந்தன. அதேபோல மண்டலே நகரில் உள்ள பழமையான அரண்மனையும் இடிந்தது. நிலநடுக்கத்தால் தரைமட்டமான கட்டிடங்களில் இடிபாடுகளில் சிக்கி ஏராளமானோர் பலியாகினர். படுகாயம் அடைந்தனர்.

நிலநடுக்கத்தால் சாலைகள் கடுமையாக சேதமடைந்துள்ளன. மின்சாரம், தொலைபேசி மற்றும்

இணைய சேவைகள் துண்டிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் மீட்புப்பணிகளில் சிரமம் ஏற்பட்டுள்ளது. முக்கியமான உள்கட்டமைப்புகள் சேதமடைந்து உள்ளதால் மியான்மரின் பல பகுதிகளுக்கு உதவிகள் சென்றடைவது தடைபட்டுள்ளது.

இதற்கிடையே மியான்மரில் கடுமையான மருந்து பற்றாக்குறை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதாக ஐ.நா. எச்சரித்துள்ளது. இது நிவாரணப் பணிகளை மேலும் பாதிக்கும் என்று உதவி குழுக்கள் கவலை தெரிவித்துள்ளன.

மியான்மரில் சக்தி வாய்ந்த நிலநடுக்கம் ஏற்பட்ட பிறகு நிலஅதிர்வுகள் உண்டானது. இதனால் பீதியடைந்துள்ள மக்கள் தெருக்களிலோ அல்லது திறந்த வெளிகளிலோ இரவுகளை கழிக்கின்றனர். பலர் வீடுகளை இழந்து என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தவித்து வருகிறார்கள்.

நிலநடுக்க மீட்புப்பணிகளை எளிதாக்கும் வகையில் சண்டை நிறுத்தம் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் தாங்கள் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிகளில் பாதுகாப்பு, போக்குவரத்து மற்றும் தற்காலிக மீட்பு மற்றும் மருத்துவ முகாம்களை நிறுவுவதை உறுதி செய்ய ஐ.நா. மற்றும் அரசு சாரா அமைப்புகளுடன் ஒத்துழைக்கும் என்றும் தெரிவித்துள்ளது.

நிலநடுக்கத்தால் கடுமை யாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள மியான்மருக்கு பல நாடுகள் உதவி வருகின்றன. குறிப்பாக இந்தியா, நிவாரண பொருட்கள், மீட்பு குழுவை அனுப்பியது. 60 டன் நிவாரண பொருட்கள் அனுப்பப்பட்டுள்ளதாகவும், 5 மீட்புப்படை விமானங்கள் சென்றுள்ளதாகவும் இந்திய வெளியுறவுத்துறை தெரிவித்துள்ளது.

மியான்மரை மையமாக கொண்டு ஏற்பட்ட நிலநடுக்கம், தாய்லாந்தையும் தாக்கியது.

வெற்றிலை வெற்று இலை அல்ல! உயிர் காக்கும் மருந்து!

வெற்றிலையை நம்மில் பலரும் பூஜைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்துவோம். ஆனால், வெற்றிலையில் எவ்வளவு நன்மைகள் உள்ளன என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை குறைப்பதற்கு வெற்றிலையின் பயன்பாடு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. மனஅழுத்தம் போக்குவது முதல் நீரிழிவு நோய் தடுப்பது வரை வெற்றிலையின் நன்மைகள் என்னவென்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

100 கிராம் வெற்றிலையில் 1.3 மைக்ரோகிராம் அயோடின் உள்ளது. 4.6 மைக்ரோகிராம் பொட்டாசியம், 2.9 மைக்ரோகிராம் வைட்டமின் ஏ, 13 மைக்ரோகிராம் வைட்டமின் பி1, 0.89 மைக்ரோகிராம் நிக்கோடினிக் அமிலம் ஆகியவை உள்ளது.

வெற்றிலையில் வைட்டமின்கள் சி, பீட்டா கரோட்டின், தாது பொருட்கள், ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட், அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் ஆன்டிமைக்ரோபியல் பண்புகள் உட்பட பல ஆரோக்கிய நன்மைகள் உள்ளன. மேலும், வெற்றிலையில் நார்ச்சத்தும் புரதமும் அதிகளவில் உள்ளன. வெற்றிலை என்றாலே நோயெதிர்ப்பு சக்திதான் என்கிறார் மருத்துவர் சாலை மருதமலை முருகன்.

வெற்றிலை, ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தது. இது உடலில் உள்ள அமில அளவைக் குறைக்கிறது. வயிறு தொடர்பான பிரச்னைகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது. இது மலச்சிக்கலைப்போக்க உதவுகிறது. வெற்றிலையை நசுக்கி, ஓரிரவு தண்ணீரில் ஊறவைக்கவேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன், தண்ணீரை வடித்து வெறும் வயிற்றில் பருகவேண்டும்.

வெற்றிலையின் சிறப்புத்தன்மை அதன் காரம்தான். அதனை உட்கொள்ளுவதால் வயிற்றில் கார அமிலத்தன்மை சீர்படுத்துவதில் வெற்றிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. செரிமான குறைபாடுகள், ஜீரண மண்டலம் தொடர்பான பிரச்னைகளில் வெற்றிலையில் உள்ள கார அமிலத்தை சரி செய்யக்கூடிய வேதிப்பொருட்கள் ஆண்டி அல்சருக்கு சிறந்த மருந்தாக செயல்படுகிறது. கல்லீரல் இருக்கக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை வெற்றிலை மேம்படுத்துகிறடு என்கிறார் மருத்துவர் சாலை மருதமலை முருகன்.

வெற்றிலையில் இருக்கும் மருத்துவப் பயன்பாடு மட்டும் 250க்கும் மேல் உள்ளது. மருத்துவ குறைபாடுகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது வெற்றிலை. பாரம்பரிய முறைப்படி குழந்தைகளுக்கு சலி, இருமல் மூச்சுநிற்றல் போன்ற பிரச்னை இருந்தால் வெற்றிலையை நல்லெண்ணெய்யில் தடவி விளக்கில் வாட்டி நெஞ்சுப்பகுதியில் நீவி விடுவார்கள். அப்படி செய்யும்போது, இருமல், சளி போன்ற நோய்கள் ஓடிவிடும். குழந்தைகளுக்கு செரிமான பிரச்னை, வயிற்று வலிக்கு வெற்றிலைச் சாறு உடன் 5 மில்லி தேன் கலந்து கொடுக்கும்போது சரியாகிறது என்கிறார் மருத்துவர் சாலை மருதமலை முருகன்.

வெற்றிலை பாக்கு போட்டால் கேன்சர் வரும் என்ற கருத்தும் உலவும் சூழ்நிலையில் அந்த வெற்றிலையால் உள்ள பலன் குறித்த இந்த மருத்துவரின் கருத்து மற்ற மருத்துவர்களும் ஒப்புக்கொள்கிறார்களா என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

47 ஆண்டுகளுக்கு பின்பு திருச்சி – யாழ்ப்பாண விமான சேவை!

இலங்கையில் உள்நாட்டு யுத்தம் நடைபெற்றதால் தமிழர்களின் பூர்வீக பூமியான யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள பலாலி விமான நிலையம், இலங்கை ராணுவத்துக்கான விமான தளமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. பலாலி விமான நிலையம் மூலமான அனைத்து பயணிகள் விமான சேவைகளும் தடை செய்யப்பட்டிருந்தன.

இலங்கையில் 2009ம் ஆணடு யுத்தம் முடிவுக்கு வந்த பின்னர் பலாலி விமான தளமும் சீரமைக்கப்பட்டது.

2018ம் ஆண்டு பலாலியில் முகாமிட்டிருந்த இலங்கை ராணுவம் வெளியேற்றப்பட்டு பொதுமக்கள் மீள்குடியேற்றம் செய்யப்பட்டனர். அப்போது, இந்தியாவின் நிதி உதவியுடன் பலாலி விமான நிலையம் முழுமையாக சீரமைக்கப்பட்டது. பின்னர் இது பலாலி சர்வதேச விமான நிலையமாகவும் புத்துயிர் பெற்றது.

2019ம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணம் விமானம், விமான சேவைகளுக்காக திறக்கப்பட்டது. தமிழ்நாட்டின் சென்னையில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்துக்கு பயணிகள் விமானம் இயக்கப்பட்டன. கொரோனாவுக்கு பிந்தைய காலத்தில் சென்னை யாழ்ப்பாணம் இடையேயான விமான சேவைகள் அதிகரிக்கப்பட்டு நாள் தோறும் இயக்கப்பட்டு வருகிறது.

இதன் அடுத்த கட்டமாக தமிழ்நாட்டின் திருச்சி உள்ளிட்ட நகரங்களில் இருந்தும் யாழ்ப்பாணத்துக்கு விமான சேவைகளை தொடங்குவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

இதன் ஒரு பகுதியாகவே இன்று முதல் திருச்சியில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்துக்கு விமான சேவை தொடங்க உள்ளது. திருச்சியில் இருந்து பிற்பகல் 1.25 மணிக்கு புறப்படும் விமானம் ஒரே ஒரு மணிநேரத்தில் பிற்பகல் 2.25 மணிக்கு யாழ்ப்பாணத்தை சென்றடையும். யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து பிற்பகல் 3.05 மணிக்கு புறப்படும் விமானம், மாலை 4.05 மணிக்கு திருச்சிக்கு வந்து சேரும். இண்டிகோ (மிஸீபீவீரீஷீ) நிறுவனம் இந்த விமான சேவையை இயக்குகிறது. 47 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் திருச்சியில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்துக்கு விமான சேவை இயக்கப்படுவது பெரும் எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது

கோடையை சமாளிப்பது எப்படி?

அடிக்கிற வெயில் நம்மை பயமுறுத்தவே செய்கிறது... இந்த வெயிலுக்கு காரணம் என்ன ?

மரம் நட மனதில்லாமல் ,செயற்கை குளிரூட்டிகள் பல வைத்து ஏ சி ரூம் இரவு தூங்கி ,ஐஸ் வாட்டர் பருகி.. காசுக்கு தக்கவாறு ருகோடை வெயிலின் திடீர் கடைகளின் எசன்ஸ் சர்பத்துகளை அருந்தும் ,விவசாயத்தை அசிங்கம் என்று நினைக்கும் சாராசரி மனிதன் தான் காரணம். இயற்கையை நாம் அழிக்க அழிக்க தாக்கத்தை நமக்கு திருப்பி அடிக்க காத்து கொண்டே இருந்து பழி வாங்கி கொண்டிருக்கிறது.

கோடை கால வெயிலுக்கு சின்னம்மை, வயிற்றுப்போக்கு உள்ளிட்ட நோய்கள் ஏற்படும். வெயிலின் தாக்கத்தால் உடலில் தண்ணீரின் அளவு குறைந்து விடுகிறது. இதனால் உயர் ரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, நீர்க்கடுப்பு, மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்களும் உருவாகும். இதில் இருந்து தப்பிக்க தினசரி, 2லு முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். கோடையில் குழந்தைகளுக்கு தடிமனான ஆடைகளை உடுத்தக் கூடாது. தோல் வறட்சியானால், சிறுநீர் சரியாக கழிக்க முடியாது. வியர்வை அதிகமாக வரும்போது, வியர்க்குருவும் வரும். இதனால் உடலில் தடிப்பு போன்று இருக்கும். அதை தவிர்க்க, தினமும் காலை, மாலை என இரண்டு முறை குளிக்க வேண்டும். வெயில் காலத்தில் வெளியில் சென்று வந்த உடன், குளிர்ந்த தண்ணீரை குடிக்க கூடாது. வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை அருந்தலாம்.

கோடையில் சிறுநீர்க்கடுப்பு அதிக தொல்லை தரும். அளவுக்கு மீறி வியர்வை வெளியேறுதல் மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காதது இதற்கு முக்கிய காரணம் ஆகும். உடலில் தண்ணீரின் அளவு குறையும்போது சிறுநீரின் அளவும் குறைந்துவிடும். சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற வேண்டிய உப்புகள் கடினமாகி, சிறுநீர் பாதையில் படிகங்களாக படிந்துவிடும்.

இதன் விளைவுதான் நீர்க்கடுப்பு. அதிகளவு தண்ணீர் குடித்தால் இந்த பிரச்சினை இருக்காது.

வெயில் காலத்தில் இளநீர், மோர், பதநீர், நுங்கு போன்ற குளிர்ச்சியானவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இளநீரில் உள்ள பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், மக்னீசியம் ஆகிய தாதுக்கள் உடலில் உள்ள வெப்பத்தை உள்வாங்கி, சுற்றுச்சூழல் வெப்ப நிலைக்கு ஏற்றபடி உடலின் வெப்பத்தை குறைக்கிறது. அத்துடன் தர்ப்பூசணி, வெள்ளரி, கொய்யா, பப்பாளி, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, திராட்சை, கிர்ணி போன்ற நீர்ச்சத்து நிறைந்த பழங்களையோ பழச்சாறுகளையோ சாப்பிடலாம்

கண்ட கண்ட எனர்ஜி ட்ரிங்க்சை விட நமது பானாகாரம் மிகவும் நல்லது ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் படி .

பார்லி, கோதுமை, தேன், மண்பானையில் சேகரித்த நீர், மோர், இளநீர், திராட்சை,மாதுளம், பேரிச்சம்பழம்,ஏலக்காய், இலவங்கப்பட்டை..பழங்களில் நுங்கு மிகவும் நல்லது. தவிர்க்க வேண்டியவை: அதிக காரம், எண்ணெய் பொருட்கள், தயிர், புளித்த உணவு வகைகள், குளிர்சாதன பொருட்கள், மதுபானங்கள். கோழி கறி,மைதா உணவுகள், எண்ணையில் பொறித்த உணவுகள்.

தினமும் செய்ய வேண்டியவை: உடலின் நீர் சக்தி குறையாமல் பார்க்க வேண்டும் ருதேவையான அளவு தண்ணீர் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

கருங்காலி தண்ணீர் என்று மூலிகை குடிநீர் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் தண்ணீரை பருகுதல் நலம்.. நல்லெண்ணெய் தேய்த்து அதன் விதி முறைப்படி வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தால் நாம் அக்னியை வெல்லலாம்.

– முத்துராஜ்

பெயர் மாற்றமும் மொழிப்பற்றும்!

தனித்தமிழ் இயக்கம் 1916இல் மறைமலை அடிகளால் தொடங்கப்பெற்றது. அவர் தம் பெயர் சுவாமி வேதாசலம் என்பதை மறைமலை அடிகள் (சுவாமிஅடிகள், வேதம் மறை, அசலம் மலை) என மாற்றிக்கொண்டார். தாம் நடத்திவந்த "ஞானசாகரம்" என்ற தம் இதழின் பெயரை "அறிவுக்கடல்" என மாற்றியதுடன் தம் இல்லத்தின் பெயராகிய "சன்மார்க்க நிலையம்' என்பதைப் "பொதுநிலைக் கழகம்" என்றும் மாற்றினார். பிற மொழிச் சொற்களை அகற்றி எப்போதும் தூய தமிழ்ச் சொற்களையே பேசினார்.

மறைமலை அடிகளாருடன் கிறித்துவக் கல்லூரியில் பணியாற்றிய சூரியநாராயண சாஸ்திரியார் தம் பெயரைத் தனிதமிழாக்கிப் பரிதிமாற் கலைஞர் (சூரியன் பரிதி, நாராயணன் மால், சாஸ்திரிகலைஞர்) என்ற புனைபெயராகப் பயன்படுத்தினார். பிராமணர் அல்லாதார் இயக்கமும் அதிலிருந்து வளர்ந்த திராவிட இயக்கமும் நல்ல தமிழையும் நல்ல தமிழ்ப் பெயர்களையும் பரப்பின. திராவிட இயக்கத் தலைவர்கள் தம் வடமொழிப் பெயர்களை நல்ல தமிழில் மாற்றிக் கொண்டனர்.

இராமையா அன்பழகன் எனவும் சோமசுந்தரம் மதியழகன் எனவும் நாராயணசாமி நெடுஞ்செழியன் எனவும் கிருட்டிணன் நெடுமாறன் எனவும் சாத்தையா தமிழ்க்குடிமகன் எனவும் தங்கள் பெயர்களை மாற்றிக் கொண்டனர். திராவிட இயக்கத்தின் வீழ்ச்சியால் தமிழின் வளர்ச்சியில் தேக்கமும் தேய்வும் நலிவும் ஏற்பட்டன. தமிழ்வழிக்கல்வி குறைந்தது; ஆங்கிலமே வாழ்வு என்றாகியது. பள்ளிகளில் கல்லூரிகளில் பல்கலைக் கழகங்களில் அலுவலகங்களில் கடைகளில் விளம்பரப் பலகைகளில் என ஆங்கிலம் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்தது. குழந்தைகளின் பெயர்கள் பெரிதும் வடமொழியிலேயே வைக்கத்தொடங்கினர்.திரைப்படங்களின் பெயர்கள் முழுதும் ஆங்கில மயமாயின.

தமிழக அரசு திரைப்படங்களுக்குத் தமிழில் பெயர் சூட்டினால் வரிவிலக்கு என அறிவித்ததால் இப்போது நல்ல தமிழ்ப்பெயர்களைச் சூட்டிவருகின்றனர். அதேபோல் அரசு மருத்துவமனைகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தமிழில் பெயர் சூட்டினால் தங்கக் கணையாழி (மோதிரம்) வழங்கப்படும் என்று அரசு அறிவித்துள்ளதால், ஏழை எளியவர்களின் வீட்டுக்குழந்தைகள் ஓரளவு தமிழ்ப்பெயர்களைப் பெறுகின்றன.

மிக அண்மையில் விடுதலைச் சிறுத்தைகள் இயக்கத் தலைவர் தொல். திருமாவளவன் தமது இயக்கத்தைச் சேர்ந்த ஆயிரக்கணக்கான உறுப்பினர்களது வடமொழிப் பெயர்களை நீக்கிவிட்டுத் தனித் தமிழ்ப் பெயர்களைச் சூட்டினார். தனது தந்தை இராமசாமியின் பெயரைத் தொல்காப்பியன் என மாற்றினார்.தமிழன் தன் மொழியை இழக்காமல் வாழ, தன் அடையாளத்தை இழக்காமல் வாழத் தூய தமிழ்ப்பெயர்களைப் பெறவேண்டும்.

– தஞ்சை இறையரசன்

கேள்விகள் இரண்டு: பதில் ஒன்று

தமிழின் பெருமை அறிவோமா?

இரண்டு கேள்விகளைக் கேட்டு அவற்றிற்கு ஒரே பதிலைச் சொல்லுமாறு தமிழில் ஒரு சொல் விளையாட்டு உண்டு.

உதாரணமாக, "தேர் ஓடுவது எதனால்? தெருவை மெழுகுவது எதனால்?" என்ற இரண்டு கேள்விகளுக்குமான ஒரே பதில், "அச்சாணியால்" என்பது.

தேர் ஓடுவது அச்சாணியால், தெருவை மெழுகுவது அச் சாணியால் என்று பதிலில் விளக்கம் கிடைக்கும்.

"நீ வசிக்கும் ஊர் எது? உன் காலில் காயம் வந்தது எப்படி?" என்ற இரு கேள்விகளுக்கான ஒரே பதில் "செங்கல்பட்டு" என்பது.

"சாம்பார் மணப்பதேன்? உடல் நலிவதேன்?" என்ற இரு வினாக்களுக்கு ஒரே பதில் "பெருங் காயத்தால்!" என்பது. இன்று ஆங்கில வழிக் கல்வி பெருகிவிட்ட காலம். முன்னர் பெரும்பாலானோர் தமிழ்வழிக் கல்வியில் பயின்றபோது இத்தகைய சொல் விளையாட்டுகள் குழந்தைகளின் தமிழறிவையும், சிந்தனைத் திறனையும் ஒரு சேர வளர்த்தன...

இடைக்காலத்தில் வாழ்ந்த இளஞ்சூரியன், முதுசூரியன் என்ற இரட்டைப் புலவர்களில் ஒருவர் கண்பார்வையற்றவர், ஒருவர் கால் ஊனமானவர். கால் ஊனமானவரைக் கண்பார்வையற்றவர் தோளில் சுமந்து செல்வார். கால் ஊனமானவர் தோளில் இருந்தவாறே எப்படிச் செல்ல வேண்டும் என வழி சொல்வார்.

இவ்விரு புலவர்கள் எழுதிய வெண்பாக்கள் பலவும் இதேபோல் சொல் விளையாட்டு பாணியில் அமைந்தவை தான். ஒருவர் வெண்பாவின் இரண்டடியில் கேள்வி கேட்க மற்றவர் அடுத்த இரண்டடிகளில் பொருத்தமான பதில் சொல்வார்.

மதுரைத் தெப்பக் குளத்தில் கால் ஊனமானவர் படியில் அமர்ந்து பார்த்தவாறிருக்க, கண்பார்வை அற்றவர் தம் துணியை நீரில் அலசினார். அப்போது துணி குளத்தில் நழுவி எங்கோ சென்றுவிட்டது. அதைப் பார்த்த கால் ஊனமானவர்?

"அப்பிலே தோய்த்து அடுத்தடுத்து நீர் அதனைத் தப்பினால் நம்மையது தப்பாதோ?" எனக் கேள்வி கேட்டார்.

அதாவது, தண்ணீரில் துணியைப் போட்டு துவைக்கிற சாக்கில் அடிஅடியேன்று அடித்தால் அது (கோபித்துக் கொண்டு) நம்மை விட்டுப் போகாதா என்பது அவர் கேள்வியின் பொருள்.

அதற்கு பார்வையற்றவர் சொன்ன பதில் இதுதான்!

"எப்படியும் இக்கலிங்கம் போனால்என் ஏகலிங்க மாமதுரைச் சொக்கலிங்கம் உண்டே துணை" என்று வெண்பாவை நிறைவு செய்தார்.

அதாவது க லிங்கம் என்ற சொல்லுக்குத் துணி என்று பொருள். இந்தத் துணி போனால் என்ன? மதுரைச் சொக்கலிங்க மாகிய தெய்வம் நம்மைக் காப்பாற்றும் என்பதே அவரது பதில். பார்வையற்றிருந்தாலும் அவரது தெய்வ நம்பிக்கையின் ஆழம் நம்மை ஆச்சரியப்பட வைக்கிறது. இப்போது முழு வெண்பாவையும் பார்க்கலாம்..!

"அப்பிலே தோய்த்து அடுத்தடுத்து நீர் அதனைத் தப்பினால் நம்மையது தப்பாதோ?

எப்படியும் இக்கலிங்கம் போனால்என் ஏகலிங்க மாமதுரைச் சொக்கலிங்கம் உண்டே துணை!"

தமிழின் பெருமையை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே இப்பதிவு தந்தோம்.

- பன்னீர், திருவள்ளுவர் மன்றம்

வேண்டும் வரம் அருளும் வெக்காளி அம்மன்!

கோவில்கள் அனைத்திலும் மேல் விமானமானது கருவறைக்கு மேல் இருக்கும். ஆனால் திருச்சி உறையூர் திருத்தலத்தில் எழுந்தருளியிருக்கும் வெக்காளியம்மன் கோவிலில் மேல் விமானம் இல்லாது மழை, வெயில், பனி என அனைத்தையும் தாங்கி பக்தர்களின் குறைகளையும், நோய்களையும் தீர்த்து மக்களைக் காத்து அருள்புரிகிறாள்.

அன்னை பராசக்தியின் அவதாரங்களில் முக்கியமானது காளி அவதாரமாகும். உறையூர் அம்மன் சன்னதியில் வடக்கு நோக்கிய யோக பீடத்தில் அமர்ந்து வெக்காளி அம்மன் கம்பீரமாக காட்சி தருகிறாள். ஒரு கரத்தில் திரிசூலம், ஒரு கரத்தில் உடுக்கை, மற்றொரு கரத்தில் பாசம், இன்னொரு கரத்தில் அட்சய பாத்திரம் என நான்கு கரங்களை கொண்டிருக்கிறாள். கழுத்தில் திருமாங்கல்யமும், முத்தாரம், அட்டிகை, தலையில் பொன்முடி, கையில் வளையல்கள் அணிந்திருக்கிறாள். பீடத்தில் வலது காலை மடித்தும், இடது காலை அசுரன் மீது பதியவைத்தும் அருள்பாலிக்கிறாள். இடுப்பில் யோக பட்டம் அணிந்திருக்கிறாள்.

வெக்காளி அம்மன் வெட்டவெளியில் அமர்ந்திருக்கிறாள். மேற்கூறை இல்லாத அம்மன் கோயில்களில், பொதுவாக அம்மன் இடது காலை மடித்து வலது காலை அசுரன் மீது பதியுமாறு அமர்ந்திருப்பாள். ஆனால் வெக்காளி அம்மன் வலதுகாலை மடித்து இடதுகால் பாதத்தை அசுரன்மீது பதியவைத்திருப்பது அபூர்வ காட்சியாகும்.

வெக்காளியம்மன் கோவில் வரலாறு: திருச்சி அருகே உள்ளது உறையூர். இந்த ஊருக்கு வாசபுரி, கோழியூர், மூக்கீச்சுரம் ஆகிய சிறப்பு பெயர்கள் உண்டு. சூரவாதித்த சோழன் உருவாக்கிய ஊர் உறையூர்.

மேல்விமானம் இல்லாமல் இருப்பதற்கு காரணம், சோழ மன்னன் பராந்தக சோழன் உறையூரை தலைநகரமாக கொண்டு ஆட்சி செய்து கொண்டு இருந்தான். சாரமா என்ற முனிவர் பெருமான் அழகிய பூஞ்சோலை அமைத்து அதில் கிடைக்கும் மலர்களை பறித்து தினமும் தாயுமானவரை வழிபாடு செய்தார். அப்போது சில நாட்களாக பூந்தோட்டத்தில் பூக்களை யாரோ திருடி செல்வதை கண்டு வருத்தம் கொண்டார். பின் ஒருநாள் மலர்களை பறித்துக் கொண்டிருந்த ஒருவன் அகப்பட்டான். சாரமர் முனிவர் விசாரித்ததில் அவன் பராந்தக சோழ மன்னன்தான் பறித்து வரச் சொன்னதாக கூறினான்.

சாரமா முனிவரும் மன்னரிடம் சென்று, ஏன் எனது மலர்களை பறித்து சர சொன்னீர்கள்? என்று கேட்டார். ஆனால் மன்னனோ சாரமா முனிவரை அலட்சியமாக அவையில் நடத்தி அவமானப்படுத்தி விட்டான். இதனால் சாரமா முனிவர், தாயுமானவரை நோக்கி தவமிருந்து தனது குறையை முறையிட்டார். தனது பக்தனின் துயர் கண்டு கோபமடைந்த இறைவன் சோழநாட்டின் மீது மண்ணை மழையாக பொழிய, மக்களின் வீடுகள் யாயும் மண்ணால் நிரம்பி வீடின்றி வெட்ட வெளியில் வந்தார்கள்.

மக்களின் இந்த துயரங்களை கண்ட ஊருக்கு வெளியே இருந்து மக்களை காத்துக் கொண்டிருந்த தெய்வமான வெக்காளியம்மன், மனம் பதைத்து தாயுமானவரான இறைவனிடம் சென்று முறையிட்டு மக்களின் துயரினை துடைத்தார். பின்னர் நீங்கள் அனைவரும் என்றைக்கு கூரையுடன் கூடிய வீடுகளில் வாழ்கிறீர்களோ அதுவரை நானும் திறந்த வெட்டவெளியில்தான் நிற்பேன் என்றாள்.

மக்கள் தங்கள் மனதில் உள்ள குறைகளையும் கோரிக்கைகளையும் சீட்டில் எழுதி அன்னை முன்புள்ள திரிசூலத்தில் கட்டி விடுகின்றனர். இதன்மூலம் தங்கள் குறைகள் நிவர்த்தியாகும் என நம்புகின்றனர். அம்மனுக்கு விளக்கேற்றி வழிபட்டால் பெண்களுக்கு திருமண தடையும் புத்திர தோஷமும் நீங்கும்.

அம்மனுக்கு அபிஷேகம் செய்தும், வஸ்திரம் அணிவித்தும், நேர்த்திக்கடன் நிறைவேற்றலாம்.

இங்கு ஆவணி மாதத்தில் மகா சர்வசண்டி ஹோமம் பல ஆண்டுகளாக நடந்து வருகிறது. சித்திரை மாதம் ஐந்து நாட்கள் விழா, பங்குனியில் பூச்சொரிதல் விழா, வைகாசி கடைசி வெள்ளியில் மாம்பழ அபிஷேகம், புரட்டாசியில் நவராத்திரி, தை வெள்ளி, ஆடி வெள்ளி மற்றும் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகள்.

குழந்தைகளை விளையாட அனுமதியுங்கள்

குழந்தைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியில், ஆரோக்கியம் விளையாட்டுக்கு முக்கியப் பங்கு உள்ளது என்பதை பெற்றோர் உணர்வதே இல்லை.

இன்றைக்கு எத்தனைப் பெற்றோர் தங்களின் குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிக்கிறார்கள்? .

இன்றையப் போட்டி நிறைந்த உலகில் கல்வி என்பது பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியம் ஆனது என்பதில் எந்தவித மாற்றுக் கருத்தும் இருக்க முடியாது.

அதே சமயம் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் என்பதும் முக்கியமானது என்பதை பல பெற்றோர் மறந்து விடுகின்றனர்.

படிப்பில் தங்களின் பிள்ளை முதல் ஆளாக வர வேண்டும் என ஏதேதோ செய்து மெனக்கெடும் பல பெற்றோர்கள், அதே போல ஆரோக்கியமாக தன் பிள்ளை இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதே இல்லை.

இப்போது பல பள்ளிகளில் விளையாட்டு எனபது பெயர் அளவில் மட்டுமே இருக்கிறது. மேலும் பல குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுக்களின் பெயர் கூடத் தெரிவதில்லை... இன்றைய சூழலில் மாணவர்களைப் படித்து அதிக மார்க் வாங்கும் இயந்திரங்களாக உருவாக்குவதில் பள்ளிகளுக்கு இடையே பெரும் போட்டி ஏற்பட்டு உள்ளது.

இதில் விளையாட்டு உட்பட வேறு தனித்திறமைகளை குழந்தைகளிடம் கண்டறிந்து அவற்றை வளர்க்க உதவும் பள்ளிகளும், ஆசிரியர்களும் மிகக் குறைவு.

பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தாலும் குழந்தைகளுக்கு விளையாட வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. விடுமுறை நாட்களிலும் வீட்டுப்பாடம்,ட்யூசன் போன்றவைகள் குழந்தைகளின் நேரத்தைத் தீர்த்து விடுகிறது.

விளையாட்டு என்பது உடலுக்கு மட்டும் பலம் சேர்ப்பது அல்ல. விளையாட்டு என்பது குழந்தைகள் சகமனிதர்களுடன் தயக்கமில்லாமல் பழகவும், வெற்றி தோல்விகளை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளவும், விட்டுக் கொடுக்கும் உதவும் ஒரு வழி.

தாங்கள் விளையாடாமல் டி.வி.யில் மற்றவர்கள் விளையாடுவதை வேடிக்கை மட்டும் பார்க்கும் குழந்தைகள் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்?

தினமும் அதிகாலையில் இருந்து இரவு உறங்கும் வரை படிப்பும், எழுத்தும் என்று இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு, உடல் நலம் இன்மையும் மனஉளைச்சலும் ஏற்படுவது இயல்பு. குழந்தைகளுக்குக் கல்வியைப் போலவே உடல் ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்படி செய்வதே பெற்றோரின் கடமை. தினமும் மாலை நேரத்தில் குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும். அது அவர்களின் மன,உடல் நலத்திற்கு நன்மையைத் தரும் என்பதை உணர வேண்டும். குழந்தைகள் குழந்தைகளாக இருந்து குழந்தைப் பருவத்திற்கே உண்டான மகிழ்ச்சியை முழுமையாக அவர்கள் அனுபவிக்கட்டும்.

அதற்குப் பெற்றோர் தடையாக இல்லாமல் உறுதுணையாக இருப்பது அவசியம்.

133 ஆண்டுகளாக நிற்காமல் ஓடும் அதிசய கடிகாரம்

133 ஆண்டுகளாக நிற்காமல் ஓடும் அதிசய கடிகாரம். எங்கே இருக்கிறது தெரியுமா....?

திருவனந்தபுரம் ஸ்ரீ பத்மநாப ஸ்வாமி கோயிலை ஒட்டியுள்ள கருவேல்புர கொட்டாரத்தின் உச்சியில் பத்ம தீர்த்த குளத்தை நோக்கி வட திசையை பார்த்தாற் போல ஒரு அதிசய கடிகாரம் இருக்கிறது.

திருவனந்தபுரம் ஸ்ரீ பத்மநாப ஸ்வாமி கோயிலை ஒட்டியுள்ள கருவேல்புர கொட்டாரத்தின் உச்சியில் பத்ம தீர்த்த குளத்தை நோக்கி வட திசையை பார்த்தாற் போல ஒரு அதிசய கடிகாரம் இருக்கிறது. இது 1892 ம் ஆண்டில் அமைக்கப்பட்டதாக திருவாங்கூர் சமஸ்தான சுவடிகளிலிருந்து தெரிகிறது. இதை நாளிகை சூத்திர சுவடி என்றும் கூறுவர்.

அன்றிலிருந்து இன்று வரை இந்தக் கடிகாரம் ஓடிக்கொண்டே இருப்பதுடன் , துல்லியமாக நேரமும் காட்டுகிறது. இது ஒரு புதுமையான விந்தையான கடிகாரம். கடிகாரத்தின் மேலே ஒரு மனிதனின் தலை, அந்த தலையின் இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு ஆட்டுகடாக்கள் ஒன்றையொன்று பார்ப்பது போல் அமைந்துள்ளது. கடிகாரத்தின் முட்கள் 1 மணி காட்டும் போது அந்த மனிதனின் வாய் மெதுவாக திறக்க ஆரம்பிக்கும்.

வாய் முழுவதும் 2 ஆட்டு கடாவும் ஒரே நேரத்தில் அந்த மனித தலையில் வந்து மோதும்.ஒரு மணி அடிக்கும்.மனிதனின் வாய் மூடிக்கொள்ளும். அவ்வாறாக 12 மணியானால் மனிதனின் வாய் 12 தடவை திறந்து , திறந்து மூடும் . ஆட்டு கடாக்களும் 12 தடவை முட்டும். இந்த விந்தையான கடிகாரத்தை திறம்பட செய்து முடித்தவர் திருவனந்தபுரம் அருகிலுள்ள வஞ்சியூரை சார்ந்த ப்ரம்ம ஸ்ரீ குளத்தூரான் ஆச்சாரியா என்னும் விஸ்வகர்மா .

இவர் ஒரு புகழ் பெற்ற கொல்லரும் கூட.. நுட்பமான வேலைகளில் திறமை மிக்கவர். துப்பாக்கி முதல் பீரங்கி வரை எது வேண்டுமானாலும் செய்து கொடுப்பவர். திருவனந்தபுரம் மகாராஜாவும் , ஆலப்புழையில் இருந்த ஜான்கால்டிகேட் என்ற வெள்ளையரும் சேர்ந்து குளத்தூரான் ஆச்சாரியாவிடம் சொல்லி கடிகாரத்தை செய்ய வைத்தனர். இந்த கடிகாரம் சமீப காலம் வரை ஓடிக்கொண்டு இருப்பதுடன் துல்லியமாக நேரமும் காட்டி கொண்டு இருந்தது என்பதும் குறிப்பிடதக்கது.

தென் தமிழகத்தின் சொர்க்கம்:
தேனி மாவட்ட கொலுக்குமலை

நம்ம தமிழ்நாட்டில் தேனி மாவட்டத்தில் இருக்கும் கொலுக்குமலை என்ற இடம் இன்னும் அதிகம் அறியப்படாத சுற்றுலாத்தலமாகவே இருந்து வருகிறது. தூய்மையான இயற்கையின் அழகை ரசிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு இந்த கொலுக்குமலை ஒரு சொர்க்கம். வாருங்கள் இந்த இடத்தை பற்றிய மேலதிக தகவல்களை தெரிந்து கொள்வோம்.

இந்த கொலுக்குமலையானது தேனி மாவட்டத்தில் உள்ள போடிநாயக்கனூர் தாலுக்காவில் அமைந்திருக்கும் சிறு மலைக்கிராமமாகும். இந்த இடத்தின் குறிப்பிடும்படியான சிறப்புக்களில் ஒன்று உலகிலேயே தேயிலை' பயிரிடப்படும் மிக உயரமான இடம் என்பது தான்.

ஆம், இந்த கொலுக்குமலையில் கடல்மட்டத்தில் இருந்து கிட்டத்தட்ட 7,000 – 8000 அடி உயரத்தில் 'டீ' சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. 'டீ' சாகுபடி மட்டுமே இந்த பகுதியில் நடக்கும் ஒரே தொழிலாகும். இங்கு இன்னமும் பழங்கால முறைப்படி செயல்படும் தேயிலை தொழிற்சாலை ஒன்றும் அமைந்திருக்கிறது.

தேனி மாவட்டத்தில் கேரளா, தமிழ்நாடு மாநில எல்லையை ஒட்டி அமைந்திருக்கிறது இந்த கொலுக்குமலை. மூணாறு வந்து அங்கிருந்து கிழக்கே 23 கி.மீ தொலைவில் உள்ள சூரிய நெல்லி என்கிற இடத்தை அடைய வேண்டும்

அதற்குமேல் காரில் பயணம் செல்வது மிகக்கடினம் என்பதால் இங்குவரும் சுற்றுலாப்பயணிகள் அனைவரும் தனியார் ஜீப் ஒன்றை வாடகைக்கு அமர்திக்கொள்கின்றனர். சூரிய நெல்லயில் இருந்து கொலுக்குமலை 10 கி.மீ தான் என்றாலும் இதனை சென்றடைய இரண்டு மணி நேரம் ஆகிறது. சுவாசப்பிரச்சனை இருப்பவர்கள், குழந்தைகள் இப்பயணத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

கொலுக்குமலையில் நாம் கண்டிப்பாக தவற விடக்கூடாத விஷயங்களில் முக்கியமானது இங்கு நிகழும் சூரிய உதயமாகும். அதிகாலையில் பனிவிலகாத பசுந்தேயிலைத் தோட்டத்தின் பின்னணியில் கைக்குழந்தையின் உள்ளங்கை போன்ற இளஞ்சிவப்பு நிறத்தை சூரியன் பரப்பும் காட்சி வார்த்தைகளில் அடங்காதது.

கொலுக்குமலைப்பதை தனியாருக்கு சொந்தமானது என்பதால் நுழைவுக்கட்டணமாக 100 ரூபாய் செலுத்தவேண்டும். இங்கு தங்கவேண்டுமானால் கொலுக்குமலை தேயிலை உற்பத்தி ஆலையால் நடத்தப்படும் 3 படுக்கையறை வசதி கொண்ட தங்கும் விடுதி ஒன்று மட்டுமே உள்ளது. முன்னரே திட்டமிட்டு முன்பதிவு செய்துவிட்டு செல்வது நல்லது.

இப்படியொரு அழகான இடத்தை புதுமையாக ரசித்திட வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் இரவில் கொலுக்குமலையில் 'கேம்ப்' அமைத்து தங்கலாம். இதற்கென்றே பிரத்யேகமான இடங்களும் இங்கே உண்டு

மலையேற்றம் செல்லவும் கொலுக்குமலை நல்லதொரு இடமாகும். கொலுக்குமலையில் இருந்து மீஷபுலிமலை வரை டிரெக்கிங்கில் ஈடுபடலாம். அப்போது இந்த கொளுக்குமலையை சுற்றியிருக்கும் சோலைக் காடுகள்,ஊசியிலைக்காடுகள், பசுமையான மேய்ச்சல் நிலங்கள் போன்றவற்றை பார்க்கலாம்.

இங்குள்ள தேயிலை தொழிற்சாலையில் பாரம்பரியமான ஆங்கிலேயே முறைப்படி தயாரிக்கப்படும் நாம் குடிக்கும் தேநீரில் இருந்து வித்தியாசமான சுவையுடைய தேநீரை சுவைத்து மகிழலாம்.

மொத்தத்தில் வழக்கமாக செல்லும் சுற்றுலாவில் இருந்து மாறுபட்டு சில நாட்கள் இனிமையாக, இயற்கையுடன் நெருக்கமாக களித்திட விரும்புகிறவர்கள் ஒருமுறைக்கு பலமுறை செல்லவேண்டிய ஓரிடம் இந்த கொளுக்குமலையாகும்.

பொதுவாக சில வகை மேகங்கள் 5000 அடி உயரத்தில் உருவாகும். ஆனால் 7000 அடி உயரத்திற்கு மேல் இருக்கிறது கொலுக்குமலை . மேகங்கள் அதிகம் சூழ்ந்திருப்பதால் பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் கூட தெரியாது.

பிற மாநிலத்திலோ பிற நாட்டிலோ இப்படிப்பட்ட இடங்கள் இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் நம்ம தமிழகத்தில் சொர்க்கத்தின் உச்சிக்கே செல்லும் இடங்கள் நிறைய உள்ளது.

குளிர்சாதன பெட்டியை குறைவாக பயன்படுத்துங்கள்!

ஒரு காலத்தில் ஏர்கண்டிஷனர் சாதனம் ஆடம்பரப் பொருளாக இருந்தது. காலத்தின் தேவையில் அலுவலகங்கள் குளிர்சாதன வசதிக்கு மாறிவிட்டன. இதனால் ஏசியின் குளுமைக்கு பெரும்பாலான மக்கள் பழகிப்போனார்கள். வீட்டிலும் ஏசி பயன்படுத்துவது அதிகரித்தது.

இங்குதான் பிரச்சனையே ஆரம்பம். தொடர்ந்து ஏர் கண்டிஷன் செய்யப்பட்ட அறைகளில் அமர்ந்து வேலை செய்வதால் உடலியல் சார்ந்த பல பிரச்சனைகளும், நோய்களும் ஏற்படுவதாக சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வுகள் எச்சரிக்கின்றன.

''இன்று குளிர்சாதன வசதி என்பது மிகவும் இன்றியமையாததாக மாறிவிட்டது. ஏசியில்வரும் காற்றானது இயற்கையானது கிடையாது. இயற்கையான காற்றில் இருந்து ஈரப்பதத்தை எடுத்து, அதைப் பயன்படுத்திக் குளிர் காற்றாக கொடுக்கிறது. இன்னொரு புறம் அறையில் உள்ள வெப்பமான காற்றை வெளியேற்றுகிறது. இதற்கு 'குளோ ரோஃப்ளுரோ கார்பன்' மூலப் பொருளாகப் பயன்படுகிறது. இது வெளியேற்றும் உஷ்ணக் காற்றால்தான் புவி வெப்பமடைதல் அதிகமாகி ஓசோன் ஓட்டையை அதிகப்படுத்துகிறது.

ஏற்கனவே ஒவ்வாமை பிரச்சனை (அலர்ஜி) உள்ளவர்களுக்கு ஏசி காற்று பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். கூருணர்ச்சி (Hyper Reactive) அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு உடலில் சொறி, அரிப்பு, மூக்கில் சளி ஒழுகுதல், காதில் அரிப்பு, கண் எரிச்ச ல் போன்றவை ஏற்படக்கூடும். அலர்ஜி உள்ளவர்கள் ஏசியில் இருந்து விலகி இருப்பதே நல்லது. குறைந்தது 3 மாத ங்களுக்கு ஒரு முறை ஏசியிலுள்ள தூசி மற்றும் அழுக்குகளை முறையா கச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இல்லை எனில், அவற்றில் லிஜினல்லா நிமோபிலியா என்ற பாக்டீரியா வளரும். இது ஏசியில் மட்டும் வளரக்கூடிய பாக்டீரியா. சுவாசப் பாதையில் இவ்வகை பாக்டீரியா பரவினால் கடுமையான நிமோனியாவை உருவாக்கும்.

சில வீடுகளில் விண்டோ ஏசியில் பின்பக்கம் புறாக்கள் வசிக்க ஆரம் பிக்கும். புறாக்களின் கழிவுகள் அதில் சேர்ந்துவிடும். இதில் பூஞ்சைகள் வளரும். கிரிப்டோகாக்கஸ் எனப்படும் பூஞ்சையானது மனித மூளையைத் தாக்கக் கூடியது. இந்தப் பூஞ்சையானது சுவாசப் பாதையையும், மூளையையும் தாக்கி 'க்ரிப்டோகாக்கல் மெனிஞ் சைட்டி ஸ்' எனும் ஆபத்தான நோயை உருவாக்க க் கூடியது.

எந்நேரமும் ஏசியில் அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கு சூரிய ஒளியானது போதுமான அளவு கிடைக்காது. இதனால் வைட்டமின் டி குறைபாடு உருவாகும்.

இந்த வைட்டமின், கருவுறுதலில் ஆரம்பித்து இதயம், நுரையீரல் சீராக இயங்குவது வரை தேவையான ஒன்றாகும். இது கிடைக்காமல் போனால் எலும்புகள் பலவீனமடையும். மூட்டுவலி, முதுகுவலி போன்றவை எளிதாக வரும். இதற்காகத்தான் நம்

முன்னோர் அதிகாலையில் சூரிய வணக்கம் செய்து வந்தனர். காலை 6 மணியில் இருந்து 7:30 மணி வரை உள்ள கதிரவனின் கதிர்களில், மனித உடலுக்கு அவசியமான வைட்டமின் டி கிடைக்கும். இந்த நேரத்தில் உடலில் சூரியனின் ஒளி படுமாறு நிற்பது அவசியம்.

ஏசிக்கு நேராக முகத்தை வைத்து உட்காரக் கூடாது. அப்படி உட் கார்ந்தால் சைனஸ் தூண்டப்படும். மூக்க டைப்பு, தலைவலி, காது அடைத்தாற்போல இருப்பது ஆகிய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு ஏசியின் குளிர்ந்த காற்று சுவாசப் பாதையை ரணமாக்கி விடும். கூருணர்ச்சி(Sensitive) அதிகமுள்ளவர்கள் ஏசியை முடிந்த அளவு தவிர்த்து விட வேண்டும்.

சிலர் (விண்டோ) ஏசியின் அருகிலேயே தலை வைத்து படுப்பார்கள். குளிர்ந்த காற்றானது இரவு முழுவதும் காதுக்குள் சென்று முக நரம்பை பாதிப்படையச் செய்து 'பெல்ஸ் பேல்சி' (Bell's palsy) என்னும் முகவாதத்தை உருவாக்கும். காலையில் எழுந்து கண்ணாடியில் முகம் பார்த்தால் வாய் ஒரு பக்கம் கோணிக் காணப்படும். ஏசியின் மிக அருகில் தூங்குவதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

வீட்டின் அருகே மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்து, காலையில் எழுந்து சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க வேண்டும். சூரிய ஒளி உடலில் படும்படி சில உடற்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சிகளை முறைப்படி தினமும் செய்வது வாழ்நாளைக் கூட்டும். அலர்ஜி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் பழங்களை உண்ணலாம்.

இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதன் மூலம் ஏசியால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை கட்டுப்படுத்தலாம். ஏசியை தேவைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். ஏசி பகுதியில் வேலை பார்க்கும் நிர்பந்தம் உள்ளவர்கள், காதுகளில் ஏர் பிளக் அல்லது பஞ்சை வைத்து சமாளிக்கலாம். முடிந்த வரை முகத்தை ஏசிக்கு அருகில் வைக்காமல் தள்ளி அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும்''

வில்லங்கச் சான்றிதழ்களும் அறிய வேண்டிய விஷயங்களும்!

இந்த பதிவில் "ECUMBARANCE CERIFICATE" என்றும், சுருக்கமாக ணிசி என்றும், தமிழில் "வில்லங்க சான்றிதழ்" என்று புழக்கத்தில் இருக்கிறது.

EC என்பது ஒரு சொத்தில் நடந்த பரிமாற்றங்களை தேதி வாரியாக யாரிடம் இருந்து யாருக்கு உரிமை மாறி இருக்கிறது , அதனுடைய ஆவண எண், நான்கு எல்லை சொத்து விவரங்களை காண்பிக்கின்ற ஒரு ஆவணம் ஆகும்.

சொத்து பதிவு அலுவலகத்திற்கு நீங்கள் சென்று உங்கள் சொத்து விவரத்தை கொடுத்து பதிவக ரெக்கார்ட்களில் மேற்படி சொத்துக்கு 20 (அல்லது) 30 (அல்லது) 50 ஆண்டுகளுக்கு என்னவெல்லாம் பரிமாற்றம் நடந்து இருக்கிறது என்று நீங்கள் விவரங்களை பதிவு அலுவலகத்தில் கேட்டால் அதற்கு அவர்கள் கொடுக்கும் ஆவணமே EC ஆகும்.

ஒரு சொத்தின் பத்திரம் – தாய் பத்திரங்கள் உங்களிடம் விற்பனைக்கு வந்தால், அந்த ஆவணங்கள் எல்லாம் உண்மையானதா என்று EC யில் வருகிற ஆவண எண்களை , கையில் உள்ள ஆவண எண்களோடு ஒப்புமைப்படுத்தி பார்க்கலாம்.கூட்டுறவு, வேளாண்மை சொசைட்டி, நிலவங்கியில் வாங்கி அல்லது தனியார் நிதி நிறுவனத்திடம் வாங்கி இருக்கிற கடன்களை EC மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மேற்படி சொத்தை பொறுத்து இருந்தால் நீதிமன்ற தடையாணை – உத்தரவுகள் இருந்தால் EC யில் தெரிந்து கொள்ளலாம். அரசு நில எடுப்பு , அரசு நில ஆர்ஜிதம் , போன்றவற்றை கூட சில நேரங்களில் EC யில் தெரிந்து கொள்ளலாம் .

EC எதற்கு தேவைபடுகிறது?

ஒரு சொத்தை வாங்கும் நபர் , அந்த சொத்தில் ஏதாவது சிக்கல்கள் இருக்கிறதா (அல்லது) நிலத்தின் உரிமையாளர் இவர்தான் என உறுதி செய்ய தேவைபடுகிறது.

சொத்தின் பேரில் கடன் வாங்கும் பொழுது , கடன் கொடுப்பவர் சொத்தில் வில்லங்கம் இருக்கிறதா , என்று சோதனையிட EC தேவைபடுகிறது.

சொத்துக்கு பட்டா பெயர் மாற்றம் , பட்டா உட்பிரிவு செய்யும் பொழுது வருவாய் துறைக்கு சொத்து நமது பெயரிலே இருக்கிறதா, என தெரிந்து கொள்ள EC தேவைபடுகிறது.

EC யை 3வகையாக பிரிக்கலாம்

ஆன்லைன் EC (REGINET சேவை)

1.கம்ப்யூட்டர் EC

2.மேனுவல் EC

3.ஆன்லைன் EC

சமீபகாலமாக ECயை எங்கு வேண்டுமானாலும் இணையதளம் மூலம் எடுத்து கொள்ளலாம்.

ஆன்லைன் EC யில் சில நேரங்களில் தவறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன, என்பதே பலரது அனுபவம். குறிப்பாக பத்திரபதிவு சம்பந்தமாக நீதிமன்ற தடை போட்ட பிறகும், நடந்த பத்திரங்கள் ஆன்லைன் EC யில் காண்பிக்கவில்லை என்ற குறை பதிவுத்துறையில் இருக்கிறது.

இது தவிர சர்வே DOWN , தொழில் நுட்பக் கோளாறு என்று ஆன்லைன் EC யில் சிறு பிழைகள் ஏற்படுகின்றது. அதனால் சொத்து வாங்கவோ அல்லது வேறு பரிமாற்றங்கள் செய்யவோ நிச்சயம் பதிவு அலுவலகத்திற்கு சென்று கம்ப்யூட்டர் EC மனு செய்து வாங்கவும். குறைந்தது 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்களுடைய சொத்துகளுக்கு ஆன்லைன் EC ஆவது போட்டு பார்ப்பது பல தவறுகளை முன்கூட்டியே கண்டு பிடிப்பதற்கு உதவும்.

இறுதியாக அனைவரும் EC யை பற்றி நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் , நீங்கள் பணம் கட்டி சார்பதிவக அலுவலக ரெக்கார்ட்களில் உள்ள உங்கள் சொத்து பரிமாற்றங்களை EC யாக எடுத்து கொடுக்க சொல்லும் போது பதிவு துறை பிழையாக எடுத்து கொடுத்து,

அதனை நம்பி நீங்கள் சொத்தை ஏதாவது பரிமற்றங்களுக்கு உட்படுத்தி நஷ்டமடைந்தால் பதிவு துறை பொறுப்பல்ல என்கிறது. அதனை EC யில் பின்பக்கத்திலேயே குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்கள் . எனவே EC க்கு அரசு " ACCOUNTABILITY " எடுத்து கொள்வதில்லை , எனவே நீங்கள் தான் அதிக கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

– பி .முத்துராஜ் கோயம்புத்தூர்

கேட்டுப் பெறுவதல்ல மரியாதை!

மதிப்பும் மரியாதையும் தானாக வருவதில்லை. நம்முடைய ஒழுக்கமான நடத்தையாலும், சுயமான சிந்தனையாலும் பிறர் நம்மை மதிக்கும்படி செய்யவேண்டும். மதிப்பும் மரியாதையும் பிறர் கொடுக்கும் பொழுது நம்முடைய அகங்காரமும் தற்பெருமையும் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல் யார் நம்மை எந்த இடத்தில் வைத்திருக்கிறார்களோ நாமும் அவர்களை அந்த இடத்திலேயே வைத்துக்கொள்ளப் பழகினால் நம்முடைய மதிப்பும் மரியாதையும் கெடாது. அவ்வை கூறியதுபோல் மதியாதார் தலைவாசல் மிதிக்காமல் இருப்பதே நல்லது.

நாம் பழகும் விதமும், பிறரை மதித்து நடத்தும் விதமும்தான் நம்மை பிறர் மதிக்கவும் மரியாதை கொடுக்கவும் வைக்கும். பிறரை அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடத்துவது அவசியம். நாம் பழகும் ஒவ்வொருவரின் தனித்துவத்தையும், மனிதாபிமானத்தையும் அங்கீகரித்து அவர்களை கவனமாக மரியாதையுடன் கையாள வேண்டும். நாம் பேசும் வார்த்தைகள் மூலமும், உடல் மொழிகளின் மூலமும் மரியாதையை வெளிப்படுத்தலாம்.

நம்மை பிறர் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ அப்படியே மற்றவர்களையும் நாம் நடத்த வேண்டும். இந்த உணர்வு மட்டும் இருந்தால் போதும் மதிப்பும் மரியாதையும் தானாகவேத் தேடிவரும். பிறரை அவமதிப்பதும், குறைத்து மதிப்பிடுவதும், முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வதும், பிறர் முன்னிலையில் மரியாதைக் குறைவாக நடத்துவதும் அவர்களுக்கு நம் மேல் மதிப்பும் மரியாதையும் குறைவதுடன் விரும்பத்தகாத விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும்.

அடிப்படை மரியாதை கூட இல்லாதது சுமுகமான உறவுகளைக் கூட பாதிக்கும். மரியாதை என்பது சம்பாதிக்கப்பட வேண்டியது. நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் நம்மை மதிக்க வேண்டுமென்றால் நாம் அதற்கு தகுதி உள்ளவர்களாக, நம் செய்கைகள் மூலம் தயாராக இருக்க வேண்டும். நாம் இயல்பாக செய்கின்ற செயல்தான் மதிப்பானதாக இருக்க வேண்டுமே தவிர மதிப்பிற்காக எடுத்துக் கூட்டி ஒரு செயலை செய்யக்கூடாது.

ஒருவர் மீது மதிப்பும் மரியாதையும் ஏற்பட வேண்டுமானால் அவரது தோற்றத்தைக் கொண்டோ, வசதியைக்கொண்டோ ஏற்படுவதில்லை. அவர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சக மனிதர்களை எவ்வாறு நடத்துகிறார் என்பதை பொறுத்தே ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொருவரும் தன்னை பிறர் மதிக்க வேண்டும், மரியாதை தர வேண்டும் என்றுதான் ஆசைப்படுகிறோம்.

அது மனித இயல்புதான். ஆனால் ஒருவரைப் பற்றிய உயர்ந்த எண்ணம் அவர் எதிரில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அவரை நினைக்கும் பொழுது நம் மனதில் மரியாதை தோன்ற வேண்டும். அப்படி இயல்பாய் அவர்களின் குணநலன்களைப் பார்க்கும்பொழுது அவர்கள் மீது நமக்கு ஒரு மதிப்பு ஏற்படுகிறதே அதுதான் நாம் அவர்களுக்கு கொடுக்கும் மரியாதை.

மரியாதை என்பது ஒருவர் செய்யும் நற்செயலுக்காக பிறர் அவர் மீது கொண்டிருக்கும் மதிப்பு. குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரையும் மதித்து மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டிய பண்பினை பெற்றோர்கள்தான் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இளம் வயதிலிருந்தே கற்றுத்தர வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்கு அனைவரையும் மதித்து அன்பு செலுத்தும் பண்பு வளரும்.

என்ன நோய்? என்ன செய்யலாம்?

அறிவியலும் மருத்துவமும் வளராத அந்த நாளில் ஒருவருக்கு என்ன நோய் என்பதை அவருடைய உடலை வைத்து கணித்துச் சொன்ன முன்னோர்கள் அதற்கான மருத்துவத்தையும் சொன்னது தான் சிறப்பு.

சிறுநீரகங்கள் மோசமாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது. சிறுநீரகங்கள் உடலில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் வேலையைச் செய்பவை. அவை சரிவர வேலை செய்யவில்லை என்றால், உடலில் சேரும் அசுத்த நீர் வெளியேற முடியாமல் போகும். இவை கண்களைச் சுற்றித் தேங்கி விடுவதால் கண்களைச் சுற்றி வீக்கம் போலத் தோன்றும்.

உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் அதிகப்படியான நீர் அருந்துவது சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை செய்ய உதவும். அதிகப்படியான வேலை காரணமாக இந்த வலி வரலாம். மேலும் மக்னீசியம் உடலில் குறைவதால் உடல் சோர்வடைந்து கண் இமைகளில் வலி உண்டாகிறது.

போதுமான அளவு ஒய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதோடு உணவில் முட்டைக்கோஸ் மற்றும் கீரைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமாக வேலை செய்து கொண்டே இருப்பது. இந்த ஸ்டிரெஸ்ஸினால் உங்கள் மூளை குழப்பமடைந்து கண்களுக்கு தவறான தகவல்களை அனுப்பிவிடுகிறது. அந்த நேரத்தில் நமக்கு சட்டென அதிகப்படியான வெளிச்சங்களும், புள்ளிகளும் பார்வைக்குத் தெரிகிறது.

எப்பொழுதும் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். அதிகமாக காபி குடிக்கும் பழக்கத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்..

நாம் ஏ.சி. நிறைந்த இடங்களில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடும் போதும், கண்கள் அதிக வேலையினால் களைப்படையும் போதும் நம் கண்கள் உலர்ந்து மிகுந்த பாதிப்புக்குள்ளாகிறது.

குறைந்தது எட்டு மணி நேர இரவுத் தூக்கம் மிகவும் அவசியம். தினமும் கண்களை மேலும்_கீழுமாகவும், பக்கவாட்டின் இருபுறமும் அசைத்தல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளை ஒரு நாளில் இரண்டு முறை செய்யவேண்டும்.

இருதய நோய் இருக்கலாம். குறிப்பாக இது காதுகளுக்குப் பக்கத்திலிருக்கும் தோலில் ஏற்படுமானால் உங்களுக்கு இருதய கோளாறு உள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால், இப்படி அந்த இடத்தில் ஏன் தோல் தடிக்கிறது என்று டாக்டர்களுக்கே இன்னும் சரிவர புரியவில்லை என்கிறார்கள். அதிகப்படியான மன அழுத்தம் 'ஹார்ட்_அட்டாக்' வருவதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்கும். மனதை பாரமில்லாமல் லேசாக வைத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதும், பிரச்சினைகளை நல்ல முறையில் அணுகுவதும் இதைத் தவிர்க்கும்.

உடலில் தண்ணீர் இழப்பு அதிகமாக இருப்பது. இப்படி ஏற்படும்போது உடலுக்குத் தண்ணீர் அதிகம் தேவைப் படுகிறது. உடலுக்குப் போதுமான தண்ணீர் கிடைக்காமல் போனால், ரத்த செல்கள் விரிவடைந்து முகம் வீக்கமாகத் தெரியும்

ஒரு நாளைக்கு எட்டு கிளாஸ் தண்ணீராவது அருந்துவது அவசியம். எப்போதும் தண்ணீர் பாட்டிலை உடன் வைத்துக் கொண்டால் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் என்கிற உணர்வு ஏற்பட்டு அருந்துவீர்கள்.

கல்லீரல் நோய். கல்லீரல் பாதிப்படையும்போது உடலிலிருக்கும் பித்த நீர் போன்ற மஞ்சள் நிற திரவங்களை வெளியேற்ற முடிவதில்லை. இதனால் தோல் மஞ்சள் நிறத்திற்கு மாறுகிறது. அதிகப்படியான ஆல்கஹாலின் அளவால் இப்படி கல்லீரல் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. குடிப்பழக்கம் இருந்தால், உடனடியாக நிறுத்தி விடுவதே நல்லது.

என்ன செய்யலாம்?சீரான ரத்த ஓட்டமின்மை. ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு இருந்தால் உடலின் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்காது. இந்த அறிகுறி உங்கள் ரத்தமானது பாதம் வரை சீராக ஓடச் செய்யும் முயற்சியே ஆகும். வைட்டமின் நிறைந்த உணவுகளும் கீரைகளும் சாப்பிட வேண்டும்.

- பி. முத்துராஜ், ஆனைமலை

மனோஜ் மறைவு:
கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடங்கள்!

இயக்குனரும் நடிகருமான மனோஜ் பாரதியின் மறைவு பல அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது.

ஐம்பது வயதை கூட தொடுவதற்கு முன்னால் மிக வேக வேகமாக சென்று விட்டாரே என்ற ஆதங்கம் ஏராளமானவர்களுக்கு இருக்கிறது.

நேரடியான பழக்கமோ தொடர்போ இல்லாவிட்டாலும் கூட இது போன்ற மரணங்கள் ஒரு சிறு அதிர்வையோ அது பற்றிய பேச்சையோ நம்மிடம் இல்லாமல் கடக்காது. மனோஜை இழந்து வாடும் அவரது குடும்பத்திற்கு ஆழ்ந்த இரங்கல்..

மிகப் பெரிய ஜாம்பவான்களின் வாரிசாக பிறப்பது ஒரு புறம் வரம் என்றால் இன்னொரு புறம் பெரும் மன அழுத்தம் தான். சமூகத்தின் நெருக்கடி. குடும்பத்தில் நெருக்கடி. எதையாவது சாதிச்சே ஆக வேண்டும் என்ற அதீத அழுத்தம். நிரூபித்தே ஆகணும் என்பதான தேவையற்ற இந்த மன அழுத்தங்கள் எல்லோராலும் தாங்கி கொள்ள இயலுமா?

இது நடிகர் இயக்குனர்கள் கலைஞர்களின் வாரிசு என்று மட்டுமல்ல. மருத்துவரின் வாரிசாக இருக்கலாம். பொறியாளரின் வாரிசாக இருக்கலாம். பெரிய தொழிலதிபரின் வாரிசாக இருக்கலாம். விளையாட்டு வீரர்களின் வாரிசாக இருக்கலாம். இப்படி தாய் தந்தையரின் பெயரை வாரிசுகள் எப்படியாவது நிரூபித்தாகணும் சாதித்தாகணும் என்று எழுதப்படாத விதியாக இந்த தேவையற்ற மன அழுத்தம்.

தன்னை நிரூபிக்க நிரூபிக்க என்று பத்தாண்டு கால மன அழுத்தங்களும் தன்னையே மாய்த்துக் கொள்ளும் எண்ணங்களுமாய்

ரொம்ப பாவமான நிலையில் தன் மனைவியும் பிள்ளைகளும் தான் தான் உயிரோடு இருக்க மீண்டு வர காரணம் என்று சொல்வதையும்

வாழ்வில் தான் நினைத்தது போன்று பல விசயங்கள் நடக்கவில்லை என்றாலும் என்றாவது ஒரு நாள் தனக்கான காலமும் நேரமும் வரும் என்று நம்பிக்கையோடு பேசும் காணொளிகளை பார்க்க ரொம்ப வருத்தமாக இருந்தது.

நம் குழந்தைகள் நம்மிடம் இருந்து உலகுக்கு வந்தவர்கள் என்பதை விட நம் வழியாக உலகுக்கு வந்தவர்கள் என்ற வாசகம் மிகுந்த அர்த்தம் பொதிந்தது.

நாலு தடவை கீழ விழுந்து எழாமல் நடந்த குழந்தை உலகத்துல எங்காவது இருக்கா?

உலகத்தில் பிறந்த எல்லாரும் சாதிச்சே ஆகணுமா? ஒரு இயல்பான நிறைவான மகிழ்ச்சியான சாதாரண வாழ்வை வாழ்ந்து விட்டு போக கூடாதா?

நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் இயன்ற வரை அவர்களுக்கான நல்ல கல்வி. கல்வியிலும் கூட அவர்கள் விரும்பும் பாடம் படிப்பு.. அவர்கள் விரும்பும் கலைகள். பணி.

அவர்களின் விருப்பங்களுக்கு நாம் எந்த வகையில் எல்லாம் உறுதுணையாய் நிற்க இயலுமோ அதை செய்வது மட்டும் தான் நாம் செய்ய வேண்டியதே அன்றி நம் திணிப்புகளை அல்ல.சமூக அழுத்தங்களை புறக்கணிக்க பழகணும். இன்னமும் சொந்தமா வீடு வாங்கலியா காரில்லையா சொத்து வாங்கலியா தொடங்கி சமூகமும் குடும்பமும் தரும் புற அழுத்தங்களால் வாழ்வை தொலைத்தவர்கள் ஏராளம்.

வேறு வழியின்றி சமூகத்திடம் தன்னை நிரூபிக்க கடன்களில் இஎம்ஐகளில் விழுந்தவன் ஏராளம். ஊர்லயே பெரிய வீடு எல்லாரும் பெருமையா பேசணும் என்பதற்காகவே வீம்புக்கு கடன் வாங்கி வீணாப்போனவர்கள் ஏராளம். எத்தனை மன அழுத்தங்கள்..எனக்கான வாழ்வை எனக்கு பிடித்த மாதிரியான எளிமையான வாழ்வை நான் வாழ்ந்துட்டு போறேன். சாதனை செய்யும் வாய்ப்பு கிடைச்சவன் செய்யட்டும்.

எல்லா பயலும் சாதிச்சே ஆகணும்னா பெத்து விட்டிருக்காங்க? நமக்கு அடிப்படை தேவை என்பது ஒரு நிம்மதியான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை மட்டும் தான்.

அதற்காக உழைக்க வேண்டும் தான். அது நாமாக விரும்பி செய்தாக வேண்டிய ஒன்று. இதுதான் மனோஜ் மறைவு நமக்கு கற்றுத் தந்த பாடம் அவரை இழந்து வாடும் அவரது குடும்பத்தாருக்கும் குறிப்பாக அவர் தந்தை இயக்குனர் இமயம் பாரதிராஜா அவர்களுக்கும் மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் ஆழ்ந்த இரங்கலை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மித்ரா டாக்கீஸ்

டிராகன் படத்தில் கதாநாயகன் தோழனாக வரும் யூடியூபர் விஜே சித்து, ஒரு படத்தை இயக்கி அவரே ஹீரோவாக நடிக்கவிருப்பதாகவும்; அந்தப் படத்தை வேல்ஸ் நிறுவனம் தயாரிக்கவிருப்பதாகவும் கூறப்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி படத்தின் அறிவிப்புக்காக ஒரு ப்ரோமோ ஷூட்டையும் அவர்கள் நடத்தினார்கள் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இந்தத் தகவல் விஜே சித்து ரசிகர்களிடையே பெரும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

விஜய் சேதுபதி திரிஷா நடித்த படம் 96 .இந்த படத்தின் இரண்டாம் பாகம் வெளிவர இருப்பதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது. திருமணமான பெண் தன்னுடைய முன்னாள் காதலனை சந்திப்பதுதான் முதல் பாகம். இதனால் இந்த கதையை பொறுத்த வரைக்கும் கத்தி மேல் நடக்கும் நிலைமைதான்.

கொஞ்சம் சருக்கினாலும் முகம் சுளிக்கும் அளவுக்கு இருக்கும். இந்த நிலையில் தான் 96 படத்தின் இரண்டாம் பாகத்தை உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறார் இயக்குனர் பிரேம்குமார்.

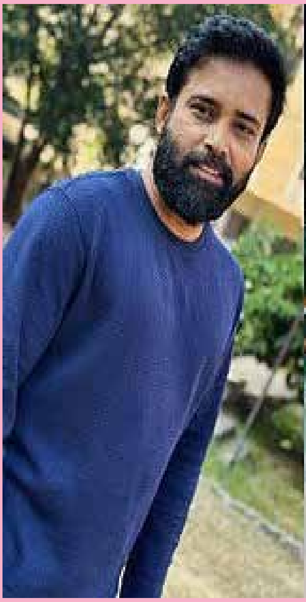
மெய்யழகன் முடித்த கையோடு இந்த படத்திற்கான வேலையை தொடங்கி இருக்கிறார். மேலும் ராம் ஜானு கேரக்டரில் நடித்த விஜய் சேதுபதி மற்றும் திரிஷா இந்த படத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறார்.

அது மட்டும் இல்லாமல் முதல் பாகத்தில் நடித்த அத்தனை பேருமே இரண்டாம் பாகத்தில் இருப்பார்கள் என்றும் சொல்லி இருக்கிறார்.

மேலும் படத்தின் பெரும்பாலான காட்சிகள் சிங்கப்பூர் மற்றும் மலேசியாவில் எடுக்கப்பட இருக்கிறது. இதனால் இந்த கதைக்களம் ராம் வெளிநாட்டிற்கு சென்ற ஜானுவை தேடிச் செல்வது போல் அமைந்திருக்கலாமோ என்ற எதிர்பார்ப்பு எல்லோருக்கும் இருக்கிறது.

இந்த நிலையில் படத்தின் கதையை கேட்டு விட்டு தயாரிப்பாளர் ஐசரி கணேஷ் 5 பவுன் தங்கச் செயினை பிரேம்குமாருக்கு பரிசளித்திருக்கிறார். தயாரிப்பாளரை இந்த அளவுக்கு கவர்ந்த கதைக்களம் எப்படி இருக்கும் என பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம்.

"இயக்குநரான பா ரஞ்சித், அட்டக்கத்தி, மெட்ராஸ், கபாலி, காலா, சார்பட்டா பரம்பரை, தங்கலான் என அடுத்தடுத்து வெற்றிப்படத்தை கொடுத்துள்ளார். இவர் இயக்குநராக மட்டுமில்லாமல், தயாரிப்பாளராக பரியேறும் பெருமாள், இரண்டாம் உலகப்போரின் கடைசி குண்டு, பொம்மை நாயகி போன்ற படத்தை தயாரித்துள்ளார். தற்போது இவர் வேட்டுவம் என்ற படத்தை இயக்கி வருகிறார்.



நடிகர் அஜித் குமார் நடிப்பில் அடுத்ததாக வெளிவரவிருக்கும் திரைப்படம் குட் பேட் அக்லி. இயக்குநர் ஆதிக் ரவிச்சந்திரன் இயக்கி வரும் இப்படத்தில் அஜித் கேங்ஸ்டர் கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளார். இப்படத்திற்கு ஜி.வி. பிரகாஷ் இசையமைக்க த்ரிஷா, சுனில், அர்ஜுன் தாஸ், பிரசன்னா ஆகியோர் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளனர்.

முதல் பாகத்தின் வெற்றியை தொடர்ந்து தற்போது சர்தார் 2 திரைப்படம் பிரம்மாண்டமாக உருவாகியுள்ளது.

இப்படத்தில் கார்த்தியுடன் இணைந்து மாளவிகா மோகனன், எஸ்.ஜே. சூர்யா, ரஜிஷா விஜயன், ஆஷிகா ரங்கநாத் உள்ளிட்ட பலரும் நடித்துள்ளனர். சாம் சி எஸ் இப்படத்திற்கு இசையமைத்துள்ளார்

வீர தீர சூரன் – விமர்சனம்

படத்தின் முதல் பாகம் வெளியே வராமல், நேரடியாக இரண்டாம் பாகம் ரிலீஸ் செய்யப்பட்டிருப்பதாலே இந்த படத்தின் மீது ரசிகர்களுக்கு பெரிய எதிர்பார்ப்பு ஏற்பட்டது. படம் தொடங்கி முதல் காட்சியில் இருந்து கதை தொடங்கினாலும் இரண்டாவது காட்சியிலேயே படம் உடனே அடுத்த கட்டத்திற்கு நகர்ந்து சூடு பிடிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது. மிகப்பெரிய ரவுடிகளாக இருக்கும் சுராஜ் வெஞ்சரமூடு மற்றும் அவரது அப்பாவை பழைய பகையை மனதில் வைத்துக் கொண்டு, கிடைக்கும் வாய்ப்பை பயன்படுத்தி ஒரே இரவில் என்கவுண்டர் போட திட்டம் போடும் காவல் அதிகாரி அருணகிரியாக எஸ்.ஜே. சூர்யா இருக்கிறார். தனது மகன் சுராஜ் வெஞ்சரமூடுவைக் காப்பாற்ற முயற்சி செய்கிறார் அப்பாவான ப்ருத்விராஜ். தனது மகன் கண்ணனை (சுராஜ் வெஞ்சரமூடு) காப்பாற்ற வேண்டும் என்றால், இந்த இரவை கடக்க வேண்டும்.

விடிவதற்குள் அருணகிரியிடம் மாட்டிக் கொள்ள அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது. எனவே அருணகிரியை கொல்ல, ஏற்கனவே இவர்களிடம் அடியாளாக வேலை செய்துவிட்டு, இப்போது ஒதுங்கியுள்ள காளியின் (விக்ரம்) உதவியை நாடுகிறார் ரவி (ப்ருத்விராஜ்). சிறியதாக மளிகைக் கடை வைத்துள்ள காளி, தனது குடும்பத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார். ரவி கேட்கும் உதவிக்கு ஒப்புக் கொண்டாலும், ஒரு கட்டத்தில் அருணகிரி மற்றும் ரவி என இருவருக்கும் இடையில் மாட்டிக் கொள்கிறார் காளி. இருவரும் காளியின் குடும்பத்தை வைத்து மிரட்டி காய்களை நகர்த்தி வருகிறார்கள். இறுதியில் யார் யாரைக் கொன்றார்கள், யார் உயிருடன் இருக்கிறார், யார் பக்கம் நியாயம் உள்ளது என்பதை தியேட்டருக்கு போய் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் படம் குறித்து நடிகர் விக்ரம் பெங்களூருவில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் பேசினார். அப்போது, "இது எனக்கு மிகவும் ஸ்பெஷலான படம். உணர்ச்சி பூர்வமான படத்தை கமர்சியலாக கொடுக்க வேண்டும் என நினைத்தேன். அப்படி ஒரு கதைக்காக காத்திருந்தேன். அந்த கதை தான் இந்த 'வீர தீர சூரன்' படத்தின் கதை.

எஸ். யூ. அருண் குமார்'சித்தா' படத்தையும் 'சேதுபதி' படத்தையும் சேர்த்து இந்த படத்தில் கொண்டு வந்திருக்கிறார். இந்த திரைப்படம் ரொம்ப Raw & Rustic படமாக மட்டுமல்லாமல் ஒரு மாஸான படமாக இருக்கும். ஆனால் இது ரியலாகவும் இருக்கும். இதைப் பற்றி பில்டப் செய்து சொல்ல விரும்பவில்லை. இது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.

தூதுவளையின் மருத்துவ பலன்கள்!

தூதுவளை இந்தியாவின் அனைத்து இடங்களிலும் பயிராகும் கற்பக மூலிகைகளில் ஒன்று. இதற்கு தூதுவளை, சிங்கவல்லி, அளர்க்கம் என்று பல பெயர்கள் உண்டு. இந்தியா முழுவதும் தோட்ட வேலிகளில் வளரும் ஒருவகை கொடியாகும். சிறு முட்கள் நிறைந்து காணப்படும். இதன் இலை, பூ, காய், வேர் அனைத்தும் மருத்துவப் பயன்கள் கொண்டது.

தூதுவளை இலையைப் பறித்து நன்கு சுத்தம் செய்து அதனுடன் மிளகு, சின்னவெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து நன்கு வதக்கி துவையல் செய்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்கு வலு கொடுப்பதுடன் இருமல், இரைப்பு, சளி முதலியவை நீங்கும்.

தூதுவளையில் கால்சியம் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளதால் எலும்பையும், பற்களையும் பலப்படுத்தும். அதனால் தூதுவளைக் கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து நெய் சேர்த்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வாதம் மற்றும் பித்தத்தால் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்த மிளகு கல்பகம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டபின், தூதுவளைக் கீரை சமையல் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் வாத, பித்த நோய்கள் தீரும்.

தூதுவளையை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை என இருவேளையும் தேனில் கலந்து பத்தியம் இருந்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல், இளைப்பு நீங்கி உடல் வலுவடையும். உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொடுக்கும். ஜீரண சக்தியைத் தூண்டும்.

தூதுவளையை நன்கு அரைத்து தோசை மாவுடன் கலந்து அடை போல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் தலையில் உள்ள கபம் குறையும். காது மந்தம், இருமல், நமைச்சல் பெருவயிறு மந்தம், மூக்கில் நீர் வடிதல், வாயில் அதிக நீர் சுரப்பு, பல் ஈறுகளில் நீர்சுரத்தல், சூலை நீர் போன்றவற்றிற்கு தூதுவளைக் கீரை சிறந்த மருந்தாகும்.

தூதுவளைக் காயை சமைத்தோ, அல்லது வற்றல், ஊறுகாய் செய்து ஒரு மண்டலம் கற்பக முறைப்படி உண்டு வந்தால் கண்ணில் உண்டான பித்த நீர் அதிகரிப்பு, கண் நோய் நீங்கும்.

தூதுவளைப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி பாலில் கலந்து அருந்தி வந்தால் உடலுக்கு வலு கொடுக்கும்.

தூதுவளை பழத்தை வெயிலில் காயவைத்து பொடியாக்கி தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் மார்புச்சளி, இருமல், நீங்கும். பாம்பின் விஷத்தை முறிக்கும்.

தூதுவளைக் கீரை, வேர், காய், இவற்றை வற்றல், ஊறுகாய் செய்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்ணெரிச்சல், கண் நோய்கள் நீங்கும்.

தூதுவளை இலையை குடிநீர் செய்து அருந்தி வந்தால் இருமல், இரைப்பு நோய் அணுகாது.

நீ மனிதனாகவே இரு!

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

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

காளிதாசர் அவரைப் பார்த்து அம்மா தாகமாகஇருக்கு...

கொஞ்சம் தண்ணீர் தருவீர்களா? என்று கேட்டார்.....

அந்த கிராமத்துப்பெண்ணும், தருகிறேன் உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் என்றாள்!

உடனே காளிதாசருக்கு ஒரு உயர்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, இந்த பெண்ணிடம் நாம் யார் என்று சொல்ல வேண்டுமா என நினைத்து நான் ஒரு பயணி அம்மா என்றார்!

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

சரி என்னை விருந்தினர் என்று வைத்துக் கொள் என்றார் காளிதாசர்!

உடனே அந்தப் பெண், உலகில் இரண்டு விருந்தினர் தான்!

ஒன்று செல்வம்! இரண்டு இளமை! இவை இரண்டும் தான் விருந்தினராக வந்து உடனே போய் விடும் என்றாள்!

சற்று எரிச்சலான காளிதாசர் தான் ஒரு பொறுமைசாலி என்றார்! ....

உடனே அந்த பெண் அதுவும் இரண்டு பேர்தான்...!

ஒன்று பூமி ! எவ்வளவு மிதித்தாலும், எவர் மிதித்தாலும் தாங்கும்!

மற்றொன்று மரம் !

யார் கல்லால் அடித்தாலும் பொறுத்துக் கொண்டு காய்களைக் கொடுக்கும் என்றாள்!

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

ஒன்று முடி ! மற்றொன்று நகம் !

இரண்டும் எத்தனை முறை வேண்டாம் என்று வெட்டினாலும்

பிடிவாதமாக வளரும் என்றாள் சிரித்தபடி!....

தாகம் அதிகரிக்கவே நான் ஒரு முட்டாள் என்று தன்னை கூறிக்கொண்டார்!

உடனே அந்த பெண், உலகிலேயே இரண்டு முட்டாள்கள் தான்!

ஒருவன் நாட்டை ஆளத்தெரியாத அரசன்

மற்றவன் அவனுக்குத் துதிபாடும் அமைச்சன் ! என்றாள்! ...

காளிதாசர் செய்வதறியாது, அந்த பெண்ணின் காலில் விழுந்தார்!

உடனே அந்த பெண் மகனே... எழுந்திரு... என்றதும் நிமிர்ந்து பார்த்த காளிதாசர் மலைத்துப்போனார்!

சாட்சாத் சரஸ்வதி தேவி யே அவர் முன் நின்றாள்!

காளிதாசர் கைகூப்பி வணங்கியதும்,

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

"நீ மனிதனாகவே இரு" என்று கூறி தண்ணீர் குடத்தை காளிதாசர் கையில் கொடுத்து சரஸ்வதி தேவி மறைந்தாள்...!

இதுபோலத்தான் குழந்தைகள் எதிர் காலத்தில் பணம் சம்பாதிக்கவும், வசதியாக வாழவும் பெற்றோர்கள் கற்றுக் கொடுக்கிறார்களே தவிர, மனிதனாக, தாய், தந்தை, மனைவி, மக்கள், உற்றார் உறவினருக்கு, நம் தாய் நாட்டிற்கு, நமக்கு உணவு தரும் பூமிக்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் கற்றுத் தரவேண்டும்!

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

மித்ரா கிட்சன்

கோடை ஸ்பெஷல் ஜில் ஜில் நுங்கு ஐஸ்கிரீம்

தேவையான பொருட்கள்: நுங்கு –10, Fresh cream பால் பவுடர் சர்க்கரை – 50 கிராம், Milk maid டூட்டி ப்ரூட்டி

செய்முறை: முதலில் நுங்கின் தோல்களை நீக்கி விடவும். பிறகு ஐந்து நுங்கை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து கூடவே 50 கிராம் சர்க்கரையையும் சேர்த்து ரொம்பவும் அரைத்து விடாமல் கொஞ்சமாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

மீதி ஐந்து நுங்கை குட்டி குட்டியாக கட் பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அதன் பிறகு ஒரு கிண்ணத்தில் Fresh cream சேர்த்து 20 நிமிடங்கள் வரை அதை பீட் செய்து கொள்ளவும். அதன் பின்னர் அதனுடன் பால் பவுடர் மற்றும் Milk maid சேர்த்து இன்னும் 10 நிமிடங்கள் வரை பீட் செய்யவும்.அதன் பிறகு நாம் ஏற்கனவே சர்க்கரையுடன் நுங்கு சேர்ந்து அரைத்து வைத்துள்ள கலவையை இதில் சேர்த்து இன்னும் 5 நிமிடங்கள் பீட் பண்ணவும். பிறகு கடைசியாக நாம் குட்டி குட்டியாக கட் பண்ணி வைத்துள்ள நுங்கை இதனுடன் சேர்த்து நன்றாக கலந்து விடவும். பிறகு இதை ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் ஊற்றி மேலே நாம் வைத்துள்ள கலர் கலரான டூட்டி ப்ரூட்டியை தூவி விடவும் . பிறகு இதை சுமார் 12 மணி நேரம் Freezer ல் வைக்கவும். 12 மணி நேரம் கழித்து வெளியே எடுங்கள். அவ்வளவு தான் இப்பொழுது வெயிலுக்கு இதமான அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் பிடித்த அனைவருக்கும் பிடித்த அட்டகாசமான சுவையில் மிகவும் டேஸ்ட்டான ,சூப்பரான அசத்தும் சுவையில் ஜில் ஜில் நுங்கு ஐஸ்கிரீம் ரெடி...

நுங்கு சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

நுங்கு உடல் உஷ்ணத்தைப் போக்கி, நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கிறது.

கோடை காலத்தில் பரவும் அம்மை நோய்களை தடுக்கிறது. நுங்கு சாப்பிட்டால் கோடை காலத்தில் வரும் கொப்பளம், வேர்க்குரு மறையும்.

நுங்கின் நீரை தடவினால் வேர்க்குரு மறையும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. நுங்கு கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது.

வெயில் காலத்தில் எவ்வளவு நீர் குடித்தாலும் தாகம் அடங்கவில்லை என்றால் தேவையான அளவு நுங்கு சுளையைச் சாப்பிட்டால் தாகம் அடங்கும்.

நுங்கை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் தோல் நோய்கள் நீங்குவதுடன், சருமத்தையும் பாதுகாப்பும். அதனுடன் கூந்தலையும் ஆரோக்கியமா வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

S.கவிதா
சிட்லபாக்கம்

அலுவலகத்தில் நுழைந்த கபாலி கான் "என்ன ஆசிரியரின் ஆஸ்தான ஜோசியர் வந்துட்டு போகிறார்" என்று கேட்டார்.

"சனிப்பெயர்ச்சி பலன்களை சொல்லிவிட்டு போகிறார்"என்று சொல்லி வெல்லக் கட்டிகளை நீட்டினோம்.

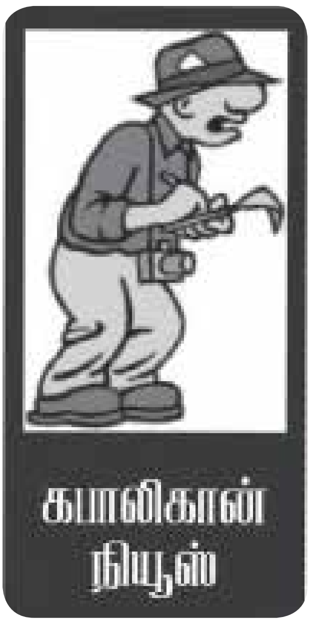
பரிகாரமா என்று சிரித்துக் கொண்டே , வாயில் வெல்லத்தைப் போட்டு சுவைத்தவர் "அரசியலிலும் சனிப்பெயர்ச்சி ஆரம்பம் பரிகாரங்களும் தொடர்கிறது" என்றார்.

நிறைய செய்திகளை தருவார் என்று நாம் அமைதியாக இருந்தோம்.

அதிமுக பாஜக தேர்தல் கூட்டணி தொடர்பான பேச்சுகள் தான் தமிழக அரசியலில் சனிப்பெயர்ச்சியின் மிக முக்கிய தாக்கமாகமாறி இருக்கிறது.

என்ன ஆச்சு?

பாஜகவுடன் கூட்டணியே இல்லை என கூறிய அதிமுக தற்போது தேர்தல் வரும் போது பேசுவோம் எனக் கூறியிருப்பது கூட்டணியை கிட்டத்தட்ட உறுதி செய்ததாகவே கருதப்படுகிறது. இதற்கிடையே டெல்லி பயணத்திற்கு பிறகும் பாஜக தரப்பில் இரு முக்கிய கோரிக்கை விடுக்கப்பட்டதாகவும் ஆனால் எடப்பாடி பழனிச்சாமி திட்டவட்டமாக மறுத்து விட்டதாக கூறப்படுகிறது. அதாவது அண்ணாமலை பாஜக தலைவராக தொடர்வார், கூட்டணியில் சசிகலா, ஓபிஎஸ், டிடிவி தினகரன் ஆகியோரை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என பாஜக தலைமை அறிவுறுத்தியதாம். ஆனால் இரண்டுக்குமே முடியவே முடியாது என எடப்பாடி பழனிச்சாமி மறுத்துவிட்டதாகவும், இல்லையென்றால் தனி அணி அமைத்து தேர்தலை சந்திக்க கூட தயார் என பதில் அளித்து இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.



"பரவாயில்லையே தைரியமாக பழனிச்சாமி சொல்லி இருக்கிறாரே?

"டெல்லி பயணம் மேற்கொண்ட அதிமுக பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிச்சாமி பாஜக மூத்த தலைவரும் உள்துறை அமைச்சருமான அமித் ஷாவை சந்தித்து பேசினார். தமிழ்நாட்டில் சட்டம் ஒழுங்கு, டாஸ்மாக் விவகாரம், மும்மொழிக் கொள்கை உள்ளிட்ட விவகாரங்கள் குறித்து தான் பேசியதாக எடப்பாடி பழனிச்சாமி கூறினாலும், அதிமுககூட்டணிதொடர்பான முதற்கட்ட பேச்சு வார்த்தைகள் நடைபெற்றதாக கூறப்படுகிறது. எஸ்பி வேலுமணி, சிவி சண்முகம், கேபி முனுசாமி உள்ளிட்ட நிர்வாகிகளுடன் சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஆலோசனை நடத்திய எடப்பாடி பழனிச்சாமி அதற்கு பிறகு அமித்ஷாவுடன் தனியாக 50 நிமிடம் பேசியதாக கூறப்படுகிறது.

ஒஹோ!

"தொடர்ந்து 2 நாட்களில் தமிழக பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை டெல்லி

பயணம் மேற்கொண்டு அமித் ஷாவை சந்தித்து பேசினார்.

அப்ப பரபரப்புக்கு பஞ்சம் இல்லை!

உண்மைதான் பழனிச்சாமி வழிக்கு வருவாரா என்ற சந்தேகத்தில் பா.ஜ.க அடுத்த ஏவுகணையை ஏவ ஆரம்பித்திருக்கிறது.

அது யாரு?

அதிமுக பொதுச்செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமிக்கு எதிராக கலகக் குரல் எழுப்பி வரும் கே.ஏ.செங்கோட்டையன்.

கடந்த வாரம்தான் டெல்லிக்கு ரகசியமாக சென்று திரும்பினார். அதுவும் அதிமுக கூட்டணி தொடர்பாக அமித்ஷாவுடன் அதிமுக பொதுச்செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி பேச்சுவார்த்தை நடத்திவிட்டு திரும்பிய நிலையில் செங்கோட்டையன் டெல்லி சென்றார். டெல்லியில் மத்திய அமைச்சர்கள் அமித்ஷா, நிர்மலா சீதாராமனை சந்தித்து பேசினார் செங்கோட்டையன்.

இதையெல்லாம் கூட்டி கழித்து பார்த்தால் செங்கோட்டையனை வைத்து தமிழக செயின்ட் ஜார்ஜ் கோட்டையை பிடிக்க டெல்லி செங்கோட்டை செய்யும் ஏற்பாடுகள் தெளிவாக தெரிகிறது.

ஓஹோ!

திமுக கூட்டணியில் வேல்முருகன் போன்ற சிறிய கட்சிகள் வெளியேற வாய்ப்புகள் உள்ளன.

அடடே! த. வெ.க.

பொதுக்குழுவில் தலைவர் விஜய் பேசிய பேச்சுக்கள் ஆளுங்கட்சியை கொஞ்சம் அசைத்து பார்த்து இருக்கிறது இதுவரையில் ஜாடை மாடையாக பெயரைச் சொன்ன விஜய் முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் அவர்களே என்று முதல்வர் பதவியை ஏற்ற போது மு .க. ஸ்டாலின் அவர்கள் ஏற்ற இறக்கமாக சொன்னது அப்படியே சொல்லி, தனது கட்சி தொண்டர்களை உற்சாகப்படுத்தி இருக்கிறார்.

திமுக தான் தங்கள் அரசியல் எதிரி என்பதை மீண்டும் தனது தொண்டர்களுக்கு கோடிட்டு காட்டி விட்டார் விஜய்.

அரசியல் சனிப் பெயர்ச்சியின் ஆரம்பமாகி இருக்கிறது. 2026 தேர்தல் வரை பலன்கள் என்ன என்பது போகப்போக தெரியும் அடுத்த மாதம் சந்திப்போம் என்று சொல்லிவிட்டு வெளியேறினார் கபாலிகான்.

நேசிக்கும் வேலையை செய்வோம்!

நீங்கள் (பொழுது போக்காக) நேசிக்கும் வேலையை தொழிலாக செய்யுங்கள், உங்கள் வாழ்நாள் எல்லாம் அதை செய்தாலும் அதிருப்தியடைய மாட்டீர்கள்.

உங்களுக்கு பொறுத்தமான ஒருவரை வாழ்க்கைத் துணையாக தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அதுதான் உங்கள் 80% மகிழ்ச்சிக்கு உத்தரவாதமாக இருக்கும்.

உங்கள் முதல் குறிக்கோள் உங்கள் குடும்பத்தின் சுக வாழ்வாக இருக்கட்டும்.

அவர்களின் ஆனந்தத்தில் தான் உங்கள் ஆனந்தம் தங்கியுள்ளது.

உங்கள் உறவினர்களுக்காக, உங்கள் நண்பர்களுக்காக, உங்கள் நாட்டிற்காக

உங்களால் முடிந்ததை செய்யுங்கள்.

கடந்த காலத்தை நினைத்து உங்களை நீங்களே அடித்துக் கொள்ளாதீர்கள், விட்டுவிடுங்கள், மற்றவர்களையும் மன்னித்து விடுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் யாரவது ஒரு மனிதனுக்கு, அல்லது ஒரு உயிரினத்துக்கு உபகாரம் செய்யுங்கள், எடுத்து மகிழ முன்னர் கொடுத்து மகிழுங்கள்.

நீங்கள் பசித்திருப்பதா, கடன் வாங்குவதா? என்ற இரு தேர்வுகள் வரும் போது பசித்திருப்பதை தேர்வு செய்யுங்கள்.

பசித்திருக்கும் நிலையோ, அல்லது யாரிடமாவது கையேந்தும் நிலையோ வராமல் இருக்க, உங்கள் வருமானத்தில் ஒரு சிறிய பகுதியை ஆவது சேமிக்கப் பழகுங்கள்.

நீங்கள் முதன் முதலாக காணும் மனிதர்களுடனும் நீண்ட கால நண்பர்கள் போல நடந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒரு வேலையை பொறுப்பெடுத்தால்

அதில் நேர்மையாகவும் நாணயமாகவும் இருந்து கொள்ளுங்கள்.

எப்போதும் ஆக்கபூர்வமாக சிந்தியுங்கள்.

தவறுகள் நடந்தால் கூட ஏற்கும் மனோநிலையில் இருந்து கொள்ளுங்கள்.

பொறுமையை விட மேலான தவமுமில்லை.திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லைஞ்!

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 விடியட்டும்ஞ்!

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

சில வித்தியாசமான கணக்குகள் வாழ்க்கையிலும் எப்படியும் இடம் பெறத்தான் செய்கின்றன. இதில் சிலர் கணக்குகள் போடாமலே வென்று விடுகின்றனர்.

ஆனால் மறைமுகமாக அங்கே கணிதம் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது தெரியாத பகுதியாகும்.

கூட்டல்

மனிதன்+தன்னம்பிக்கை = வெற்றி

மனிதன்+கவலை = கண்ணீர்

மனிதன்+ஆனந்தம் = புன்னகை

மனிதன்+இயலாமை = கோபம்

மனிதன்+அன்பு = காதல்

மனிதன்+ஆசை=காமம்

கழித்தல்

மனிதன் – தன்னம்பிக்கை= தோல்வி

மனிதன் – கவலை = உற்சாகம்

மனிதன் – ஆனந்தம் = சோம்பல்

மனிதன் – இயலாமை = முயற்சி

மனிதன் – அன்பு = குரோதம்

மனிதன் – ஆசை = அமைதி

பெருக்கல்

மனிதன் × தன்னம்பிக்கை = சாதனை

மனிதன் × கவலை = தற்கொலை

மனிதன் × ஆனந்தம் = ஆயுள் விருத்தி

மனிதன் × இயலாமை = அவதி

மனிதன் × அன்பு = மனிதாபிமானம்

மனிதன் × ஆசை = வக்கிரம்

எல்லா கஷ்டங்களும் கடந்து போகும் என்று பொறுமையாக இருந்தால் அவையெல்லாம் பழகிப்போகும் என்று உணர்த்துகிறது வாழ்க்கை.

விதையின் மாற்றமே வேர்.

நேற்றைய மாற்றமே இன்று

சேமிப்பின் மாற்றமே முதலீடு

அறியாமையின்

மாற்றமே அறிவு.

தோல்வியின் மாற்றமே வெற்றி.

துன்பத்தின் மாற்றமே இன்பம்.

இரவின் மாற்றமே பகல்

கோபத்தின் மாற்றமே அன்பு.

குழந்தையின் மாற்றமே மனிதன்

நம்பிக்கையின் மாற்றமே தன்னம்பிக்கை.

கல்வியின் மாற்றமே நாட்டின் வளர்ச்சி.

முடியாதென்பதன் மாற்றமே முடியும்.

இப்படி பல மாற்றங்களுக்கு பிறகே நமது வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் நிகழும்.

மாற்றம் ஒன்றே வாழ்க்கையில் நிலையானது. அந்த மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மாறும் திறனே. வாழ்க்கையின் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கிறது.

காலம் எந்த நொடியிலும் உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட மிகச் சிறப்பாக மாற்றலாம். ஆகவே நம்பிக்கையுடன் இருங்கள்.

அன்பு ஒருபோதும் பொய்யாவது இல்லை!

சிந்தனை கூட சிறகு தான். தவறுகளை அடுத்தவர் மீது சுமத்தும் வரை இனிமையாகத் தான் இருக்கும். தன் மீது வரும் போது தான் கசக்கும்.

மனிதன் மிகவும் சுயநலமானவன் நேசித்தால் பிழைகளை பார்க்க மாட்டான். வெறுத்தால் நல்லதை பார்க்க மாட்டான்.

கெடுதல் செய்யத்தான் அதிகாரம் தேவைப்படும். மற்றபடி அன்பிருந்தால் எதையும் சாதிக்கலாம்.

அன்பும், உதவியும் ஒருபோதும் அனாதையில்லை, எங்கோ, எவரோ யாரோ, யாருக்கோ, எதையும் எதிர்பார்க்காமல் அள்ளிக் கொடுத்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள்.

அன்பு ஒரு சிறந்த பரிசு, அதை பெற்றாலும், கொடுத்தாலும் மகிழ்ச்சியே.

அன்பு ஒருபோதும் பொய்யாவதில்லை. அதை கையாளும் மனிதர்கள் தான் பொய்யாகிப் போகின்றார்கள்.

ஆதலால் அன்பும், பாசமும் கிடைக்கும் பொழுது அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் குறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுங்கள். ஒருநாளும் நியாயப்படுத்திக் கொள்ளப் பழகாதீர்கள்.

பறப்பதற்கு சிறகுகள் வேண்டுமென்பதில்லை சிந்தனை கூட சிறகு தான்.. நாமாக முறித்துக் கொள்ளாத வரை..

கண்ணிற்கு அருகில் ஆள்காட்டி விரலை வைத்துப் பார்க்கையிலே அது பெரிதாகவும்,

மற்ற அனைத்தையும் மறைப்பதாகவும் தெரியும்.. அதையே சற்றுத் தள்ளிப் பிடித்துப் பார்த்திட உண்மை என்னவென்று புரியும் .. அது மிகச் சிறியது என்றும் தெரியும்..

தன்முனைப்பு கூட அப்படித் தானோ.

தன் பிழை என்றறிந்து தன்முனைப்பு விடும் போது உண்மைகள் விளங்கும்.. உறவுகள் மலரும்.

ஆள்காட்டி விரல் மட்டும் அல்ல.. மொத்தக் கைகளிலும் நாம் கொண்டு போவது எதுவுமல்ல.

மனிதனாய் இருப்பதற்கு மன்னிப்பதும் மன்னிப்புக் கேட்பதும்.. குற்றமல்ல.

உன் சொல் செல்லாத இடத்தில் தன் சொல் வெல்லும் என்று போராடுவது முட்டாள்தனமானது.

கரிசலாங்கண்ணி கீரையின் மருத்துவ பயன்கள்..!

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையில் புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் 'ஏ' அதிகம் உள்ளன. எக்லிப்டால், டெஸ்மீத்தைல், வெடிலோலாக்டோன், ஸ்டிக்மாஸ்டீரால், ஹெப்டாகோசனால், ஹென்ட்ரைஅக்கோன்டனால், போன்ற வேதிப்பொருட்களும் காணப்படுகின்றன.

இது கரிசாலை, அரிப்பான் பொற்கொடி போன்ற பெயர்களால் வழங்கப்படுகிறது. இதனை எளிய முறையில் உபயோகித்தாலே பல நன்மைகளை அடையலாம். வாரத்துக்கு இரண்டு நாள், இதனை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டாலும், இதன் சாற்றை 100 மில்லியளவு சாப்பிட்டு வந்தாலும், உடலுக்கு எந்த நோயும் வராமல் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை உண்டாகும். பல கொடிய வியாதிகளில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

தோல்நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை முதல் அனைத்து வகையான காமாலை நோய்களுக்கும் மிக முக்கியமானது. கல்லீரல் நச்சுத்தன்மையை நீக்குவதுடன் மண்ணீரல், பெரிதாவதால் உள்ள அடைப்புகளைப் போக்கும்.

கல்லீரல் செயல்பாட்டின் குறைவினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை நோய்க்கு இதன் சாற்றை 100 மில்லியளவு தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் சில தினங்களில் ரத்த சோகை நீங்கி விடும்.

கரிசாலைச் சாற்றை காலை வேளையில் தினம் 30 மில்லியளவு சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும். சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்து வெள்ளை, வெட்டை நோய் ஏற்பட்டால், இந்நோய்க்கு கரிசலாங்கண்ணி தான் முதன்மையான மருந்து.

ஆஸ்துமா குணமடைய கரிசலாங்கண்ணிச் சூரணத்தை திப்பிலிச்சூரணம் சேர்த்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து ஒரு மாத காலம் சாப்பிட வேண்டும்.

இதனை கஷாயமாக செய்து அருந்தினால் ரத்தத்தில் உள்ள அமிலத்தன்மை சீராகச் செயல்படும்.

இதன் தண்டு தேள்கடிக்கு, வீக்கம், வாந்தி இவைகளுக்கு நன்மருந்து.

தேனுடன் இதன் சாற்றைக் கலந்து கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காற்றுக்குழாய் சார்ந்த அடைப்புகள் மற்றும் சளித்தொல்லை இவைகளை குணப்படுத்தலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்தநோய், வயிறு பொறுமல் உள்ளிட்ட நோய்களுக்கு கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றை சிறிதளவுக்கு கொடுத்து வந்தால் போதுமானது.

கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு 500 மில்லி, சுத்தமான கலப்படம் இல்லாத நல்லெண்ணெய் 500 மில்லி சேர்த்து தைலப் பதமாகக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தினம் இரண்டு வேளை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் காசம், சுவாசம், சளியுடன் கூடிய இருமல் மூச்சுத்திணறல் ஆகிய நோய்கள் நீங்கிவிடும். இத்தைலத்தை மேல் உபயோகமாகவும் பயன்படுத்த மெனி பொன்போல ஜொலிக்கும்.

கரிசாலை கிடைக்கும் போது சேகரித்துச் சுத்தம் செய்து, நன்றாகக் காய வைத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினம் ஐந்து கிராம் அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல நிறத்தைப் பெறும்.

தலைமுடி நன்கு வளர கூந்தல் வளர 300 மில்லி தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் 150 மில்லி கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றைக் கலந்து காய்ச்சி கைப் பதம் வந்ததும் வடிகட்டிவைத்துக் கொண்டு, தலைக்குத் தடவி வந்தால் தலைமுடி நன்றாக வளரும்.

கரிசலாங்கண்ணிப் பொடியை ஒரு பருத்தியினால் ஆன துணியில் முடிச்சாகக் கட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து நுனி முடிச்சு மூழ்கும் அளவிற்கு தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி வெயிலில் சில தினங்கள் வைத்திருந்தால் எண்ணெய் நல்ல கறுப்பு நிறமாக வரும். பிறகு எடுத்து வடிகட்டி இத் தைலத்தை தினமும் தலைக்குத் தடவி வந்தால் தலை முடி உதிராது, இளநரை மாறிவிடும்.

பற்கள் உறுதியடையும் கரிசலாங்கண்ணி இலையை பல் துலக்கப் பயன்படுத்தினால், பற்கள் உறுதியாகும். ஈற்றில் உள்ள நோய்க் கிருமிகள் அழிந்து ஈறுகள் பலப்படும். தொண்டைச் சளி வெளியேறி விடும். இதன் வேரைக் கொண்டு பல் துலக்குங்கள். பல் துலக்கிய பின், கீரையை ஒரு பிடி எடுத்து மென்று தின்று ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தி வரவும். நாளடைவில் பற்களில் உள்ள மஞ்சள் கறை மறைந்து பற்களின் அழகு அதிகரிக்கும்.

இது மிகச் சிறந்த கிருமி நாசினியாக இருப்பதால் அழுகும் நிலையில் உள்ள புண்கள், வெட்டுக் காயங்களுக்கு இலையை அரைத்து சாறு பூசினாலும், புண்கள் மேல் வைத்துக் கட்டினாலும் மிக விரைவில் புண்கள் ஆறிவிடும்.

Good Food, Bad Food

Is there good and bad in the food we eat? Let us dive deep into knowing the differences. In simple term, healthy food is referred to as good food while unhealthy food as bad food. Their major difference lies in their nutritional value. Healthy foods are beneficial for the body while unhealthy foods tend to be high in calories and low in nutrients. There is no evidence to label any single food as good or bad whereas different foods have different nutritional values. The right amount and way of consuming certain foods makes it healthy or unhealthy.

Foods rich in essential nutrients like vitamins, minerals, Fibre and antioxidants are called healthy foods. These foods help support overall health and well-being.

Healthy eating habits include eating a balanced diet with plenty of fruits and vegetables, choosing whole grains over refined grains, limiting added sugar and saturated fat, drinking plenty of water, not skipping meals , especially breakfast. Key to a healthy diet is to eat the right amount of calories for how active you are so you balance the energy you consume with the energy you use. Men should have 2500 calories a day while women should eat 2000 calories in a day.

The belief that certain foods are good or bad is a part of how we think about what we eat. The trouble is this attitude doesn't work and it isn't true either. If you ever tried to give up certain foods you like, you will then know how hard this can be.

Banning certain food makes it likely that you want to eat it even more. As soon as you eat the food you banned, you will feel like you failed. Labelling food as good and bad can be problematic .

Eat everything in moderation is a well used phrase when it comes to healthy eating while there are no foods that you have to completely

cut out . High saturated faty, sugary and salty foods like cakes, biscuits , chocolates , crisps and ketchup are considered bad foods. It is not that these foods shouldn't be eaten. Make it a rare part of your diet , don't include in your regular diet . These are foods that we enjoy and play a part in the pleasure and social aspect of eating .

To practice healthy eating, focus on a balanced diet rich in fruits and vegetables, whole grains and lean protein. Not only eating a balanced diet is enough for total well-being, one should incorporate regular exercise to make the good food work. On the contrary, finding healthy alternatives to junk food can be difficult especially when it comes to packaged food items. It is important to note that the nutritional value of some products may not be accurate , they maybe misleading too. If a product is written as sugar free , it means that the product has no

added sugar but still it may contain other types of sugars. Packaged fruit juices and muesli bars can actually be junk foods if they contain high levels of sugar, salt or fat. Its okay to include a little junk food in your plate occasionally but it is important to balance your junk food intake with increased exercise to burn off extra energy, to avoid excessive weight gain.

Food is perceived as a tool to achieve a great body , means of weight loss,as disease causing or disease reversing agent. So what we eat and how we eat as a balanced diet matters. Maintaining a discipline in eating habits brings major changes in our physical well being. Lets watch our plate closely for a proper nutrition supply to our bodies. We become what we eat Is a renowned quote to denote the importance of healthy eating . Hence eat better, live better!

N.RANJANI

B.Sc (Computer Science) The Nilgiris- 643213

Email: ranjnagaraj@gmail.com

இயர்போன் பயன்பாடு செவித் திறனை பாதிக்கும் - பொது சுகாதாரத் துறை எச்சரிக்கை...

ஹெட்போன், இயர்போன் போன்ற மிகை ஒலி கருவிகளை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்தினால் செவித் திறன் பாதிக்கும் என்று பொது சுகாதாரத் துறை எச்சரித்துள்ளது.

இது தொடர்பாக பொது சுகாதாரத் துறை இயக்குநர் செல்வவிநாயகம் வெளியிட்ட செய்திக் குறிப்பு:

கைப்பேசி பயன்பாட்டுடன் இயர்போன், ஹெட்போன் போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்துவது வழக்கமாகிவிட்டது.

அவற்றை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு தற்காலிகமாக செவித்திறனில் மாற்றம் ஏற்படுவது ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே, வரும்முன் காப்போம் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, மிகை ஒலி சாதனங்களால் ஏற்படக்கூடிய காது கேளாமையைத் தடுப்பதற்கு வழிகாட்டி நெறிமுறைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

அதன்படி, இயர்போன்களின் பயன்பாட்டை கூடுமான வரையில் தவிர்க்க வேண்டும்.

தேவைப்பட்டால் 50 டெசிபல் அளவுக்கு குறைவாக ஒலியை வைத்து, பயன்படுத்த வேண்டும்.

இயர்போனை 2 மணி நேரத்துக்கும் மேல் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் கைப்பேசி, தொலைக்காட்சியை அதிக ஒலியுடன் பார்க்கக் கூடாது.

பொது இடங்களில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளில் சராசரி ஒலி 100 டெசிபலுக்கு அதிகமாக வைக்கக் கூடாது.

செவித்திறன் முற்றிலும் பாதிக்கப்படும்போது, காதுகேட்கும் உதவி கருவிகள் பயனளிக்காது என்று அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மனிதநேயம் மறையாமல் இருக்க வேண்டும்!

பா.ராம்மனோகர்

மறக்க இயலாத மனித நேயம்! "சில உதவிகள் நன்மைகள் பிறருக்கு செய்தால், அது மீண்டும் உன்னை நாடி வேறு வடிவில் தேடி வரும்!" எனது தாய் என் இளம் வயதில் அவ்வப்போது எங்களிடம் கூறி வந்த சொற்றொடர்!இது ஆன்மீகமா?, அல்ல மனிதனின் எண்ண மாற்றமா!?எதுவும் இனம் கண்டு விளக்கம் தேடத் தேவையில்லை!ஏனெனில், விளக்கம் மட்டும் மனதில் நிற்கும்!

அதனால் ஏற்படும் பிறருக்கு வரும் மாற்றம் பற்றி மட்டும் சிந்தித்து பார்ப்போம்! ஆம்!எனக்கு ஒரு அனுபவம்.

1984 ஆம் ஆண்டு, மும்பைக்கு, சென்னையிலிருந்து ஒரு நேர்முக தேர்வு, கலந்து கொள்ள தனியாக தாதர் விரைவு ரயிலில் நான் பயணம்.

என்னோடு உடன் பலரும் பயணித்து வந்தாலும் மாற்று மொழி அறியாமல் மௌனம் காத்து வந்த என்னுள் "எப்படியோ வேலை கிடைக்க வேண்டும் "என்ற எண்ணம் ஒன்றை தவிர்த்து வேறு எதனைப் பற்றியும் சிந்திக்க இயலவில்லை!.. பூனே ரயில் நிலையம் தாண்டி வண்டி மிக தாமதம்!,ஆக சென்று கொண்டிருக்கிறது!என் அருகில் இருந்த தமிழ் நாட்டு இளைஞர் என்னிடம் "தம்பி, எங்கே பாம்பே போறிங்களா!?"விபரம் கேட்டார்!முழு தகவல் நான் அவரிடம் கூறியதும், அவர் "சரி, நாளை நேர்முக தேர்வு, இன்று இரவு எங்கு தங்குவீர்கள் !ரயில் பம்பாய் விக்டோரியா டெர்மினஸ்,ரயில் நிலையம் செல்ல இரவு 11.30 மணி ஆகும்!"என்றார்.

நான் ஏதோ மும்பை சாதாரண நகரம் என்ற கற்பனை கொண்டு, தெரியல சார், அந்த அலுவலகத்தில் தங்க முடியுமான்னு பார்க்கிறேன், எனக்கு அங்கு யாரையும் தெரியாது "எனக் கூற, அவர் சற்று கோபமாக "புரியாத பையன்,ஆக இருக்கியே, மோசமான ஊர், மொழி தெரியாவிட்டால் இந்த இரவில் உன்னிடம் உள்ளதை பறித்து கொள்ளும் கூட்டம் இங்கு அதிகம் உண்டு!"என்றார்.

நான் அதிர்ச்சி அடைந்து கலக்கம் கொள்ள அவர் உடனே ஆறுதல் கூறி "கவலை கொள்ள வேண்டாம், என்னோடு இன்று இரவில் தங்கிவிடு!, நாளை காலைநான் உன் அலுவலகத்தில் சென்று உன்னை இன்டெர்வியூ பங்கேற்க செய்கிறேன்!"என்றார்!!

நான் சற்று கூச்சம் கொண்டு தயங்கினாலும் வேறு வழியின்றி அவருடன் சென்றேன். அவர் தங்கியிருந்த வசதி கொண்ட flat!இரவு உணவு அவரே தயார் செய்து, நாங்கள் இருவரும் உண்டு, மறு நாள், காலை என்னை நான் செல்ல வேண்டிய அலுவலகம் சேர்த்து, "தம்பி, நன்றாக தேர்வு attend செய்து பணி கிடைக்க வாழ்த்துக்கள்!கிடைத்த பின் தொலை பேசி மூலம் எனக்கு தகவல் சொல்!அது போதும் "என்று கூறிவிட்டு ... பின்னர் அவர் சென்றுவிட்டார். பணி கிடைத்த பிறகு அவருக்கு நான் தகவல் சொல்லிய பிறகு மகிழ்ச்சி கொண்ட,அவர் யார்!? அவருக்கும் எனக்கும் அன்று என்ன உறவு!? அன்று ஏன் அவர் எனக்கு உதவி செய்ய எண்ணினார்!?

இன்றும்,அவர் யார் என்று நான் அறியாமல். அவர் செய்த பேருதவி மட்டும் என் மனதில்.

என் தாய் செய்த உதவிகள், அன்று எனக்கு திரும்ப கிடைத்ததா. வினாக்கள், நிறைய.. ஆனால் விடை மட்டும் ஒன்றே தான்.. அது.. மனித நேயம்.......

இன்னொரு எண்ண பகிர்வு! ஆம்!

தொலைக்காட்சி பழைய தொடர் ஒன்றில் இல்ல திறப்பு நிகழ்ச்சி ஒன்றிற்கு, பரிசுகள் அந்த குடும்பத்துக்கு நிறைய நண்பர்கள், உறவினர்கள் தருவார்கள்! ஆனால் பெரும்பாலும் அவை "சுவர் கடிகாரங்கள்"ஆக இருக்கும்! ஆம்!அன்பினை வெளிப்படுத்த நம் உறவுகளுக்குள், குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குள் , நண்பர்களுக்கு அவ்வப்போது பரிசுகள் வழங்குவது உண்டு! ஆனால் அப்பரிசுகள் பெறுவது, கொடுப்பது ஓர் ஆர்வம் ஊட்டும் செயல் அல்லவா!? இது போல், பொது நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறும் விருந்தினர் பெருமக்கள், போட்டியாளர்கள் ஆகியோருக்கும் நினைவு பரிசுகள் வழங்குவது கடந்த காலங்களில் அதிகரித்து விட்டது!ஆனால் அவற்றை ஒருவர் தம் இல்லத்தில், அலுவலகத்தில், காட்சி பொருளாக தொடர்ந்து பல ஆண்டுகள் வைத்திருக்கும் நிலை உண்டு. அதன் மூலம் வழங்கிய நபர், நிறுவனம், அல்லது நண்பர்கள், உறவு நினைவு இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு!அந்த பரிசு பொருள் பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு என்பது கூடுதல் பிரச்சனை! எல்லாவற்றிற்கும் மேல்

பரிசு பொருள் மதிப்பு இங்கு ஓர் பங்கு வகிக்கிறது. தங்கம், போன்ற மதிப்பு மிகுந்த பொருள் என்றால் அதற்கு நாம் தனி உயர் அந்தஸ்து தருகிறோம். புத்தகங்கள் என்றால் கொஞ்சம் அலட்சியம்! அதனை எப்போது படிக்க இயலும், என்ற ஐயம். ஆடைகள் என்றால், நம் விருப்பப்படி இல்லாவிட்டால், நிச்சயம் அதற்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை, ஒரே பொருள் நம்மிடம் நிறைய மீண்டும், மீண்டும் வந்தாலும் அதிலும் அலட்சியம்!

சரி!பரிசு பொருட்கள் ஒரே மாதிரி நிறைய இருப்பின், சிறிது காலத்திற்கு பின், தேவைப் படும் எளியோருக்கு பயன்படும் வகையில் நாம் அவற்றை அளிக்க இயலும். இயன்றவரை, பரிசுகளை கொடுப்பவர், அவர்கள் உறவாக,நண்பராக கணவராக, மனைவியாக, நம் குழந்தையாக இருக்கலாம்! அவற்றை பெறும்போது முழு மகிழ்ச்சி உடன் ஏற்று கொள்ள முயற்சி செய்ய லாம். முடிந்தவரை அதில் விருப்பம் கொண்டு பராமரிப்பு செய்யலாம்.

தூங்கும்போது தலையணை அவசியமா?

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். ஏனென்றால் இங்கு தலையணை வைத்து தூங்குவதை நம் மரபாகவே நாம் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இன்னும் சிலர் தலைக்கே இரண்டு தலையணை வைத்து தூங்கும் பழக்கத்தை வைத்திருப்பார்கள்.

இன்னும் சிலர் காலுக்கு ஒரு தலையணை, பக்கத்தில் கட்டிப்பிடித்து படுக்க தலையணை என வித, விதமாக தூங்குவதற்கு தலையணை வைத்திருப்பார்கள். இப்படியான தலையணையே இல்லாமல் தூங்குவதில் நமக்கு எவ்வளவு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்ன்னு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களுக்கு தண்டுவடம் அதன் இயல்பான நிலையில் இலகுவாக இருக்குமாம். இதனால் உடல்வலி, தண்டுவட பிரச்சினை துளிகூட ஏற்படாததாம். உயரமான தலையணை பயன்படுத்தும் போது படுக்கை நிலை குலைந்துபோகும்.

இதனால், தண்டுவடம் பாதிக்கும். தலையணை இல்லாமல் தூங்கினால் தோள்பட்டை, கழுத்து வலியும் கூட வராது.

தலையணை இல்லாமல் தூங்கினால், உடலின் எலும்புகளை சீராக்க முடியும்.

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களுக்கு முகச்சுருக்கம் ஏற்படாது.

தலையணை இல்லாமல் தூங்கும்போது, சிலர் நேராக படுத்து தூங்குவார்கள். அவர்களுக்கு மெல்லிய தலையணையே சிறந்தது.

இது கழுத்து, தலை, தோள்பட்டை பிரச்னைகளிலிருந்து பாதுகாக்கும். சிலர் ஒரு சாய்த்து அதாவது ஒருபக்கமாக படுப்பதை வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள்.

இவர்களுக்கு அடர்த்தியான தலையணை வைத்து படுத்தால் தோள்பட்டை, காதுக்கு இடையே சமநிலையை ஏற்படுத்துமாம்.

குப்புறப்படுத்தும் தூங்குபவர்களுக்கு தட்டையான தலையணையே நல்லது. இது நம் தலையில் நிலையை அசௌளரியமாக உணராமல் இருக்க உதவி செய்வதோடு, முதுகு, இடுப்பு வலியையும் விரட்டியடிக்கிறது.

ஆனால், தலையணை இல்லாத தூங்கினால் நாம் நோய்களை விரட்டி விட முடியும். சிலருக்கு மருத்துவர்கள் தலையணை வைத்து தூங்க பரிந்துரைத்து இருப்பார்கள். அவர்கள் மட்டும் தலையணை வைத்து தூங்கலாம்

தலையணை இல்லாத தூக்கம்ஞ் உடலில் நிகழ்த்தும் மாற்றம்.. இதுதான் நிஜ தலையணை மந்திரம்!

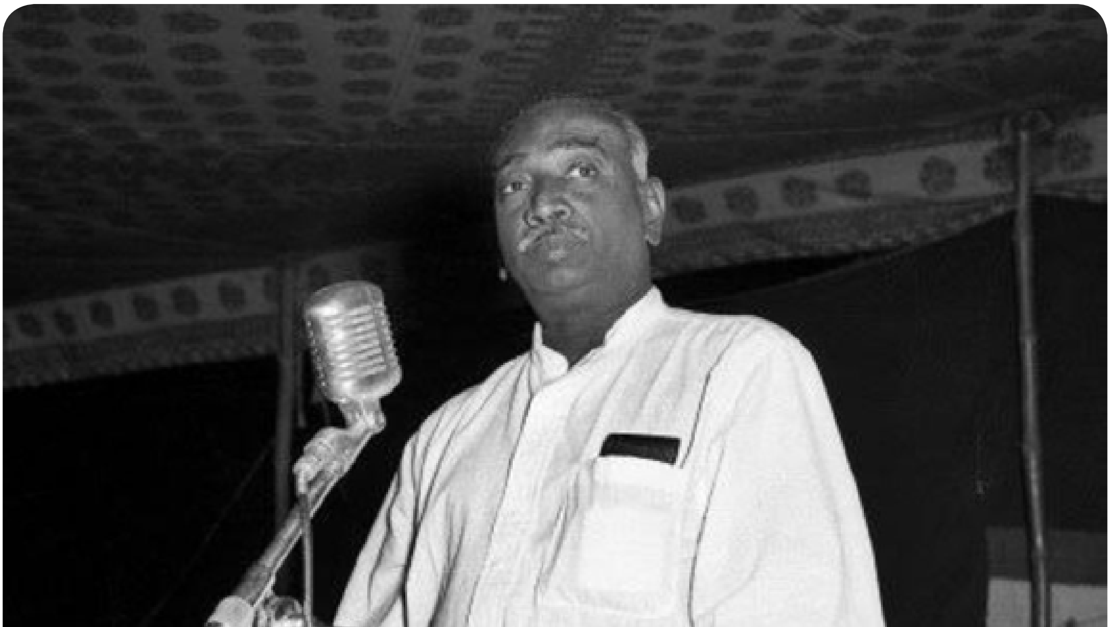
தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். ஏனெனில் இங்கு தலையணை வைத்து தூங்குவதை நம் மரபாகவே நாம் நினைத்து விட்டோம். இன்னும் சிலர் தலைக்கே இரண்டு தலையணை வைத்து தூங்குவார்கள்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு காலுக்கு, பக்கத்தில் கட்டிப்பிடித்து படுக்க என வித, விதமாக தூங்குவதற்கு தலையணை ஸ்டைல் வைத்திருப்பார்கள். இப்படியான தலையணையே இல்லாமல் தூங்குவதில் தான் நம் ஆரோக்கியமே இருக்கிறது.

தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களுக்கு தண்டுவடம் அதன் இயல்பான நிலையில் இலகுவாக இருக்கும். இதனால் உடல்வலி, தண்டுவட பிரச்னை எட்டியே பார்க்காது. உயரமான தலையணை பயன்படுத்தும் போது படுக்கை நிலை குலையும். தண்டுவடமும் பாதிக்கப்படும். தலையணை இல்லாமல் தூங்கினால் தோள்பட்டை, கழுத்து வலியும் வராது.

இதனால் உடலின் எலும்புகளையும் சீராக்க முடியும். தலையணை பயன்படுத்தாமல் தூங்குபவர்களுக்கு முகச்சுருக்கமும் இருக்காது. சிலர் நேராக படுத்து தூங்குவார்கள். அவர்களுக்கு மெல்லிய தலையணையே சிறந்தது. இது கழுத்து, தலை, தோள்பட்டை பிரச்னைகளில் இருந்து காக்கும். சிலர் ஒருசாய்த்து அதாவது ஒருபக்கமாக படுப்பதை வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். இவர்களுக்கு அடர்த்தியான தலையனை வைத்து படுத்தால் தோள்பட்டை, காதுக்கு இடையே சமநிலையை ஏற்படுத்தும்,.

குப்புறப்படுத்தும் தூங்குபவர்களுக்கு தட்டையான தலையணை ரொம்ப சிறந்தது. இது நம் தலையில் நிலையை அசௌளரியமாக உணராமல் இருக்க உடதவுவதோடு, முதுகு, இடுப்பு வலியையும் விரட்டும்.



பொருளாதாரத்துக்கு ஆதாரமே உழைப்புதான்!

- பெருந்தலைவர் காமராஜர் தந்த விளக்கம்!

மாதம்தோறும் உழைக்காமலேயே அது ஏழை மக்கள் என்றாலும் இலவசமாக பணம் கொடுக்கும் திட்டத்தை அரசு செயல்படுத்தினால் என்னவாகும் ? என்று படிக்காத மேதை காமராஜர் அந்த காலத்திலேயே ஒரு நிகழ்ச்சியில் தெளிவாக பேசி உள்ளார்.

பெருந்தலைவர் காமராஜர் முதலமைச்சராக இருந்த காலம்.

தஞ்சாவூர் வெண்ணாற்றங்கரை நீரேற்று நிலையத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி.

நிகழ்ச்சியில் படிக்காத மேதை காமராஜர் தனக்கே உரிய பாணியில் பேசியது.

நாட்ல இருக்கிற எல்லாருக்கும் பணம் வேணும்.

ஏதாச்சும் இயலாமையை சொல்லி அரசாங்கம் பண உதவி பண்ணனும் என்று கேட்கிறாங்க...எனக்கு ஒன்னும் பிரச்சினை இல்லை.

பண நோட்டு அடிக்கிற மிஷின் எங்க கிட்டேதான் இருக்கு.

எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் அச்சடிக்கலாம்னேன்.

அடிச்சு உங்கள் இஷ்டப்படியே ஆளுக்கு ஒரு மூட்டை பணம் கொடுத்துடுவோம்னேன்.

இப்போ பணம் இல்லாதவங்களே நாட்டிலே கிடையாது.

கொஞ்ச நாள் கழிச்சு கடைத்தெரு போனீன்னா எல்லா கடையும் பூட்டி கெடக்கும்...அரிசி பருப்பு உப்பு புளி, மொளகா, எண்ணெய் ன்னு ஒன்னும் கெடைக்காது. விவசாய வேலைக்கு ஆள் வராது... ஒரு வேலைக்கும் ஒருத்தனும் வரமாட்டான்... எப்படி வருவான்னேன்.

பணம் வேணும்னு உழைக்கிறாங்க. கட்டு கட்டா பணம் இருக்கும் போது எவன்தான் வேலைக்கு வருவான்...?

பணத்தை தலைமாட்டில் வச்சுக்கிட்டு வயித்துல ஈரத் துணியை போட்டு கிட்டு கெடக்க வேண்டியதுதான். ஊரே தூக்கம் வராம கெடக்கும். இப்போ அது மதிப்புள்ள பணம் காசு இல்லை.... வெத்து பேப்பர்தான்னேன்.

உழைப்புதான் பணம்ன்னேன்.

பொருளாதாரத்திற்கு ஆதாரமே உழைப்புதான்.

உழைப்பு இல்லாமல் ஒன்னுமே கெடைக்காது.... ஒன்னுமே கெடையாது.இப்ப தெரிஞ்சுதா.

உழைப்பு இல்லாமல் கட்டு கட்டா பணம் குடுத்தால் நாட்டோட பொருளாதாரமே சீர்கெட்டு கதை கந்தலாகி போகும்னேன்.

இது பொருளாதார படிப்பு படிக்காமல் நாட்டு நிலையையும் நாட்டு மக்கள் நாடித்துடிப்பையும் படிச்ச ஒரு பாமர மனுஷன், படிக்காத மேதை ... சொன்னது.

எம் பதில்கள்

அமைதியான வாழ்வுக்கு வழி உண்டா?

பக்த.பரந்தாமன், ராஜபத்மாபுரம்

நவீன உலகில் தொழில்நுட்பங்கள் அதிகரித்துவிட்ட காலத்தில் சற்று கடினம் தான் என்றாலும் சில விஷயங்களை நாம் சரியாக வைத்துக் கொண்டால் ஓரளவுக்கு நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

நல்ல தூக்கம், உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி, ஆரோக்கிய உணவு, எப்போதும் புன்னகை, குடும்பத்துடன் இணைந்து இருத்தல், தொழிலில் நேர்மையான மேன்மை, நேர்மறையான நல்ல சிந்தனை, நல்லதே நினைத்து முடிந்தவரை நல்லது செய்தல்.

காசு பணம் நிரம்ப இல்லாவிட்டாலும் இந்த வழிமுறைகளை ஓரளவுக்காவது கடைப்பிடித்தால் உடலும் மனமும் ஒத்துழைப்பு தரும் வாழ்க்கையும் சிறப்பாக இருக்கும்.

தமிழனாய் பிறந்ததற்கு பெருமையாக இருக்கிறதே?

பொன்னுசாமி வேலாயுதம், தொழுதாவூர்

ஆமாம் . உலகமே தமிழனுக்கே தெரியாத தமிழின் சிறப்பை அறிந்து கொண்டாடுகிறது.

சிங்கப்பூரில் இந்தியர் என்பது தமிழன் தான். மலேசியாவில் இந்தியர் என்பது தமிழன் தான். மொரீசியஸில் இந்தியர் என்பது தமிழன் தான். ரீயூனியனில் இந்தியர் என்பது தமிழன் தான்.

பிரான்சில், ஜெர்மனியில் போன்ற பல்வேறு ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் கம்போடியாவில் தாய்லாந்து போன்ற ஆசிய நாடுகளிலும் இந்துக்கோவில்கள் என்பது தமிழர்கள் கட்டியது தான்

இலங்கையில் தமிழ் இரண்டாவது ஆட்சி மொழியாக இருக்கிறது. பாஸ்போர்ட்டில் கூட தமிழ் தான் இருக்கிறது.

மலேசியாவிலும் அரசு நிர்வாகம் மற்றும் அமைச்சர்களாக தமிழர்கள் தான் கோலோச்சுகின்றனர்.

சீன கம்னியூஸ்ட் அரசு இந்திய மொழிகளில் தமிழை மட்டும் தான் வானொலி சேவையாக வழங்கி வருகிறது.

கனடாவில் தமிழர் தினம் என்று ஒரு நாளை அரசே கொண்டாடுகிறது.

ஜப்பானில் தமிழில் அறிவிப்புப் பலகைகளை அரசு வைத்துள்ளது.

பிரான்ஸ் புனித லூர்து அன்னை ஆலயத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் திருப்பலி நடத்தப்படும் மொழியும் தமிழ் தான்.

சிங்கப்பூர், மலேசியா, மொரீஸியஸ், இலங்கை நாடுகளின் காசுகளிலும் எழுதப்பட்டிருக்கும் ஒரே இந்திய மொழி தமிழ் தான்.

ஆறுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் இந்திய மொழிகளிலேயே அலுவல் மொழியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒரே இந்திய மொழியான தகுதியுடன் தமிழ் தான் சிறப்பாக இருக்கின்றது.

12 நாடுகளில் தமிழை அலுவல் மொழியாக்கும் பணிகளில் அந்தந்த அரசாங்கங்கள் ஈடுபட முனைந்து இருக்கின்றன.

200 நாடுகளிலும் வாழும் ஒரே இனம் உலகிலே தமிழ் இனம் மட்டும் தான்..

இதில் பல நாடுகளில் இந்திய தூதர்களாக இருப்பது தமிழர்கள் தான்.

உலகத்துடன் உண்மையாகவே இணைந்திருந்து இந்தியாவை அடையாளப்படுத்த வேண்டுமென்றால் இந்திய நாடு முழுவதும் தமிழைப் பாட மொழியாக வையுங்கள். இந்தியாவை உலகிற்கு தமிழ் அடையாளப்படுத்தும்.

படிக்காதவர்கள் சாதித்து இருக்கிறார்களே?

மு.ரவிக்குமார், அரக்கோணம்

உண்மைதான். ஆனால் சாதனை படைத்தவர்கள் தாங்கள் படிக்கவில்லையே என்று வருத்தப்பட்டது உண்டு. புகழின் உச்சிக்கு சென்ற புரட்சித்தலைவர் எம்ஜிஆர் அவர்கள் கல்வியின் சிறப்பை சொல்லும் போது தான் அந்த கல்வியை கற்கவில்லை என்பது ஆதங்கத்தோடு வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார். எம்ஜிஆர் ஒரு கல்லூரிக்கு சென்றார். அவர் பேசியது சில வார்த்தைகள்தான்.

"மாணவர்களே, நான் இன்று முதல்வர் இந்திராகாந்தி முதல் அமெரிக்க அதிபர் வரை பேசும் செல்வாக்கு உடையவன். என்னை அனுதினமும் சந்திக்க காத்துக் கிடக்கும் கோடீஸ்வரர்கள் ஏராளம்; உதவி பெற வரிசையில் நிற்போர் ஏராளம்; தினமும் என் வீட்டில் பசியாருவோரும் ஏராளம்.

அப்படிப்பட்ட என்னால் வாங்க முடியாதது கல்வி.

இன்று மாகாண முதல்வர் என்றாலும் என் கல்வி நிலை 4ம் வகுப்புத்தான். எனக்கும் படிக்கும் ஆசை இருந்தது. ஆனால் அதைவிட பலமடங்கு வறுமை வீட்டில் இருந்தது. எனவே நடிக்க வந்துவிட்டேன்.

எனக்கு மட்டுமல்ல, உலகில் எத்தனையோ பேருக்கு கிடைக்காத பாக்கியம் கல்வி. அது உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கின்றது. அரசியல் எப்பொழுதும் செய்யலாம்; உரிமைகளை எப்பொழுதும் கோரலாம்.

ஆனால் படிப்பு உரிய காலத்தில் இல்லா விட்டால் படிக்க முடியாது. என் செல்வங்களே, எனக்கு கிடைக்காத கல்வி உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கின்றது. அதை நல்ல முறையில் படித்து நாட்டுக்கும், வீட்டுக்கும் பயனுள்ள மனிதர்களாக வாழுங்கள். அதுதான் இந்த அரசின் முதல் கடமை.அதனால்தான் இன்றளவும் காமராஜரை என் வழிகாட்டியாக கொண்டு பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு சத்துணவு என சோறு போட்டு படிக்க வைக்கும் முயற்சியினை எடுக்கின்றேன்.

"எனக்கும் அன்று இப்படி சோறு போட ஒரு அரசு இருந்திருந்தால், நான்காம் வகுப்பை தாண்டாதவன் எனும் அவமானத்தோடு உங்கள் முன் நின்று கொண்டிருக்க மாட்டேன்" இவ்வாறு எம்.ஜி.ஆர் பேசிய போது கைத்தட்டல்களால் அரங்கமே அதிர்ந்தது.

4. நிம்மதிக்கு வழி உண்டா?

மணி ராஜன், மடிப்பாக்கம்!

மனிதன் ஒன்றை அடைந்தால் இன்னொன்றை தேடிச் செல்வதால் இருப்பதை இழுந்து நிம்மதி இழக்கிறான். தன்னிடம் இருப்பதே போதும்...!'' என்ற எண்ணம் வராதவரை, நாம் தொடர்ந்து ஏதோ ஒன்றிற்காக அலைந்து கொண்டேதான் இருக்கின்றோம். எத்தனை கிடைத்தாலும் மனநிறைவு,, நிம்மதி அடைவது இல்லை.

நம்மிடம் இருப்பதை கொண்டு மனநிறைவு காணும் உள்ளம் இல்லையெனில் கோடி கோடியாக கொட்டினாலும் போதாதுதான். நமது முன்னோர்கள் கூறிய மொழி ஒன்று "இருப்பதை விட்டு, இல்லாததற்கு பறக்காதே என்று." நம்மிடம் இருப்பதை வைத்து சரியான முறையில் பயன்படுத்த தவறும்போது நாம் நிம்மதியை இழக்கக் கூடிய சூழல் உருவாகிறது.

எனவே, நம்மிடம் உள்ளதை வைத்து வாழ *கற்றுக்* கொள்ள வேண்டும். அது, வாழ்க்கையில் மன நிம்மதியையும், அமைதியையும் ஏற்படுத்தும். அதற்காக அடுத்தடுத்த முயற்சி எடுப்பதில் தவறில்லை எடுக்கும் முயற்சிகள் ஏற்கனவே இருக்கும் நிம்மதியை குறைக்காத வரையில் எந்த செயலும் வெற்றிக்குரியதே.

சிகரெட்டை பிடிக்காதீர்கள்!

- அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொண்ட எழுத்தாளர் பாலகுமாரன் அட்வைஸ்!

சிகரெட்டை விட்ட இரண்டு வருடங்களுக்கு பிறகு இதயத்தை பலமாக தாக்கியது. அடைப்புகள் ஏற்பட்டன. இரண்டாயிரத்தில் பைபாஸ் செய்துக்கொண்டேன்.

அப்போதும் சிகரெட் பிடிப்பவனாக இருந்திருந்தால் மரணம் அன்றே குறிக்கப்பட்டிருக்கும். சிகரெட் நிறுத்தி ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தியதால் அந்த ஆபரேஷனை சமாளிக்க முடிந்தது.

பிறகு பத்து வருடங்கள் எந்தவித இம்சையும் இல்லாமல் அழகாக வாழ்க்கை ஓடியது.

2011 இல் நீரிழிவு காரணமாக ரத்தக்கொதிப்பின் காரணமாக மறுபடியும் அடைப்பு ஏற்பட, இரண்டாம் முறை பைபாஸ் செய்து கொண்டேன்.

சுவாச பயிற்சி செய்திருந்ததால், மூச்சு பற்றிய ஞானம் இருந்ததால், தினந்தோறும் காலையும் மாலையும் வேகமாக நடந்ததால், மெல்லிய உடற்பயிற்சிகள் செய்ததால் இரெண்டாவது பைபாஸையும் தாண்டிவர முடிந்தது.

ஆனால் இரண்டாயிரத்து பண்ணிரெண்டில் அடுத்த சோதனை. பத்தொன்பது வயதில் பிடித்த சிகரெட்டுகள் அறுபத்தாறு வயதில் தன் விஷத்தன்மையை காட்டியது. தன் வக்கிரத்தை நிரூபித்தது.

நுரையிரலின் அடிப்பக்கம் முழுவதும் நிகோடினால் ஏற்பட்ட சளி அடைப்புகள். நுரையீரல் முழு திறனோடு வேலை செய்யவில்லை. அதற்கான திறனை மெல்ல மெல்ல இழந்தது. அதோடு சளி அடைப்பும் சேர்ந்து பழிவாங்கியது. மூச்சு திணறல் ஏற்பட்டது.

ஒரு பிடி சாதத்திற்கு அவஸ்தை படும் நிலைமை. முகம் முழுவதும் மூடி ஆக்சிஜனை செலுத்தினால் தான் உயிரோடு இருப்பேன் என்கிற நிலைமை. என்.ஐ.வி என்கிற அந்த விஷயத்தோடுதான் இரவு தூங்க முடியும் என்கிற நிலைமை. பிராங்கோஸ்கோபி என்று மூச்சுகுழலுக்குள் கருவியை விட்டு சோதனை செய்து அங்கே அடி நுரையீரலில் அடர்த்தியாக அசைக்க முடியாதபடிக்கு கெட்டியாக சளி இருப்பதை தெரிந்து கொண்டார்கள்.

இதை எப்படி சரிசெய்வது?

வலியை பொறுத்துக் கொள்ளலாம். வேறு ஏதேனும் பத்தியமாக இருந்தால் அவ்விதமே நடந்து கொள்ளலாம். மூச்சு இழுத்து பிராணவாயு உள்ளே போய் வெளியே வருவதே கடினமானால் எப்படி சமாளிப்பது? தினசரி மரண போராட்டமாக மாறிவிட்டது.

மூச்சு வேகமாக இழுத்து இழுத்து இன்னும் சில நிமிடங்களில் பாலகுமாரன் செத்து விடுவான் என்ற எண்ணத்தை மற்றவருக்கு ஏற்படுத்தியது.

வீடு தவித்தது. வீட்டிற்குள் மூன்று நான்கு நாட்கள் ஆக்சிஜன் சிலிண்டர்கள் வைக்கும்படி நேரிட்டது. வேகமாக காற்றை செலுத்தக்கூடிய கருவி தனியாக இருந்தது.

ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீடு வந்தவுடன் வீடு ஆஸ்பத்திரியாக மாறியது. எப்போதும் மூக்கில் ஆக்சிஜன் இருக்கும் படி ஒரு அவஸ்தை.

ஸ்கூட்டர் எடுத்துக் கொண்டு மயிலாப்பூர் முழுவதும் சுற்றித் திரிந்தவனுக்கு சிறைத்தண்டனை போல வீட்டில் அதே அறையில் இருக்கும் படி நேரிட்டது. மிகப்பெரிய வலியில்லை ஜீரம் இல்லை. ஆனால் ஆக்சிஜன் குழாயை எடுத்து விட்டால் மூச்சுத் திணற ஆரம்பிக்கும். அது இல்லாமல் நடக்க முடியாது, பேச முடியாது உண்ண முடியாது எதுவும் செய்ய முடியாது. காலில் சங்கிலி கட்டி கையில் இரும்பு குண்டை கொடுத்தது போன்ற மிகப்பெரிய தண்டனை. வேறு எந்த வழியும் இல்லாமல் அமைதியாக உட்கார்ந்து கொண்டேன்.

ஒரு நாளைக்கு நூற்றியிருபது சிகரெட் பிடிக்க வேண்டும் என்கிற நிலையில் இருந்ததை நினைத்து சிரித்துக் கொண்டேன். அப்படி புகைத்தால் தான் கதை எழுத வரும் என்று முட்டாள் தனமாக நம்பியதை நொந்து கொண்டேன்.

மரணம் எல்லோருக்கும் வரும். எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் வரும். எந்த ரூபத்தில் வேண்டுமானாலும் வரும். ஆனால் மூச்சு திணறி இதோஸ.. இதோஸ என்று பயம் காட்டுகின்ற ஒரு நிலைமை யாருக்கும் வரக்கூடாது.

நெஞ்சு வலித்தது. ஐந்து நிமிடம் துடித்தார். உயிர் நீங்கியது என்பது பரவாயில்லை.

மூச்சு விட முடியாமல் உள்ளுக்குள் போன மூச்சை வெளியே செலுத்த முடியாமல் வெளியே இருக்கின்ற பிராண வாயுவை உள்ளே இழுக்க முடியாமல் திணறி கதறுகின்ற வேதனை யாருக்கும் வரக்கூடாது. சிகரெட் பிடிக்கலாம் என்கிற ஆசையுள்ளவர்கள் தயவு செய்து அந்த எண்ணத்தை அழித்து விடுங்கள்.

- எழுத்தாளர் பாலகுமாரன்

வாழ்க்கையில் எது அதிசயம்!

புதுப் புது அர்த்தங்கள் தோன்றும். காலம் மட்டுமே அனைத்தையும் தீர்மானிக்கும். மத்தபடி தனிமனித விமர்சனம் என்பது அவரவர் கண்ணோட்டமே.

வாழ்வின் எந்த கட்டத்திலும் நம் இலக்குகளிற்கான முயற்சிகளை மட்டும் கைவிடாதிருந்தால் பார்த்தும், நாம் எட்ட வேண்டிய உயரங்களை அடைய தாமதமாயினும், நிச்சயமாய் வீழ்ந்திட பாடுவதில்லை.

ஒரு வகுப்பில் ஆசிரியர் பிள்ளைகளை உலகின் சிறந்த ஏழு அதிசயங்களைப் பட்டியலிடச் சொன்னார். பிள்ளைகள் அனைவரும் எழுதிக் கொடுத்துவிட்டனர். ஒரே ஒரு குழந்தை மட்டும் இன்னும் முடிக்கவில்லை; யோசித்து யோசித்து எழுதிக் கொண்டிருந்தாள்.

ஆசிரியர் அருகில் சென்றார். "சாரு! என்ன ஆயிற்று ஏன் இன்னும் முடிக்கவில்லை? "என்ன சார் செய்வேன்? ஆண்டவனின் படைப்பில் அதிசயங்களுக்குப் பஞ்சமேயில்லை. அவற்றில் எனக்கு அதிசயமாகத் தோன்றியவைகளைப் பட்டியலிட்டு விட்டேன். சரிதானா எனப் பார்த்துச் சொல்லுங்கள்." என்றாள்.

ஆசிரியர் சாருவின் பட்டியலை வாசித்தார். சாருவின் பட்டியல் இதோ: என்னைப் பொருத்தவரைஇந்த ஏழும்தான் கடவுளின் படைப்பில் அதிசயங்களாகக் கருதுகிறேன்.

1. பார்க்க முடிவது (ஒருநாளைக்குக் கண்களில் கர்சீஃபைக் கட்டிக்கொண்டு பாருங்கள்)
2. கேட்க முடிவது (ஒருநாளைக்குக் காதில் பஞ்சு வைத்துப் பாருங்கள்)
3. தொட்டு உணர முடிவது (கற்பனை செய்து பாருங்கள் உங்கள் 6 மாதக் குழந்தை உங்களைத் தொடுவதை உணரமுடியாவிட்டால் எப்படியிருக்கும் என்று)
4. சுவையை உணர முடிவது
5. சிந்திக்க முடிவது (இதை விடாய் பெரிய தண்டனை இருக்கமுடியுமா?)
6. சிரிக்க முடிவது (எவ்வளவு சந்தோஷப்பட்டாலும் மிருகங்களால் சிரிக்க முடிவதில்லை. மகரயாழ் சிரிப்பு எவ்வளவு பெரிய வரப்பிரசாதம் மனிதனுக்கு?
7. அன்பு செலுத்துவது(ஒரு நாய்க்குட்டி வளர்த்துப்பாருங்கள் அன்புக்கு அர்த்தம் தெரியும்)

வகுப்பில் ஒரே அமைதி (pin-drop silence). ஆசிரியர் மெதுவாகக் கைதட்டினார். புரிந்ததும்

எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒவ்வொருவராகக் கை தட்ட ஆரம்பித்தன. வகுப்பே கைதட்டிப் பாராட்டியது சாருவை.

எல்லோரும் யோசிப்பது போலவே யோசிக்க வேண்டுமா என்ன? மாற்றி யோசியுங்கள்.

புதுப் புது விஷயங்கள் புரியும். புதுப் புது அர்த்தங்கள் தோன்றும்.

நீதி: கடவுள் நமக்கு கொடுத்து உள்ள அனைத்துமே அதிசியங்கள் தான்.

பிடிவாதகாரர்களிடம் வாதாடக்கூடாது, முடிவெடுத்தவரிடம் விவாதிக்க கூடாது, புரிந்து கொள்ளாதவரிடம் பேசவே கூடாது. எந்நிலையிலும் உதவாமல் ஓரமாக ஒதுங்கி நின்று வேடிக்கை பார்ப்பவர்களைவிட ஓடிச்சென்று உதவுபவர்களுக்கே பழியும் பாவமும் நிறையச் சேருகிறது. எல்லா இடங்களிலும் நேர்மையாக இருக்க நினைப்பவர்கள் பணத்தை விட பகையைத் தான் வேகமாகச் சம்பாதிக்கிறார்கள்.

எஸ்.ஜானகி

காலத்திடம் விட்டுவிடுங்கள். உங்களிடம் நடித்தவர்கள் விரைவில் மேடையை விட்டு ஓடிவிடுவார்கள்.

இன்று இருக்கும் நிலைமையைப் பார்த்து நாளை தீர்மானித்து விடாதே.

ஏன் என்றால், உன்னை படைத்த கடவுளுக்கு உன் நிலையை மாற்ற ஒரு வினாடி போதுமானது.

நமது கண்கள் சரியாக இருந்தால் இந்த உலகத்தை நமக்குப் பிடிக்கும்.

நமது நாக்கு சரியாக இருந்தால் இந்த உலகத்துக்கு நம்மைப் பிடிக்கும்.

தடைகளை உடைத்திடும் தாரக மந்திரங்கள்!

பிரச்சினை என்பது மணி போன்று அதை அடித்தால் மட்டுமே ஓசை ஒலிக்கும்

வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் வரும் போது இந்த 21 வாக்கியங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. போனது போச்சு, இனி ஆக வேண்டியதை யோசிப்போம்.

2. நல்ல வேளை, இதோடு போச்சு.

3. உடைஞ்சா என்ன? வேற வாங்கிட்டா போச்சு.

4. பஸ்ஸை போயிடுச்சா, அதனால என்ன? அடுத்த பஸ் இருக்குல்ல

5. பணம் தான போச்சு. கை கால் இருக்குல்ல. மனசுல தெம்பு இருக்குல்ல.

6. சொல்றவங்க ஆயிரம் சொல்வாங்க.... எல்லாமே சரின்னு எடுத்துக்க முடியுமா?

7. இதெல்லாம் சின்ன விஷயம். இதுக்குப் போயா கவலைப்படறது.

8. கஷ்டம் தான்ஞ் ஆனா முடியும்.

9. நஷ்டம் தான்ஞ் ஆனா மீண்டு வந்திடலாம்.

10. விழுந்தா என்ன எழுந்திருக்க மாட்டனா?

11. இவன் இல்லேன்னா என்ன? நமக்கு வேற ஆளே இல்லயா?

12. இந்த வழி இல்லேன்னா வேற வழி இல்லியா?

13. இப்பவும் முடியலியா? சரி. இன்னொரு தடவை முயற்சி பண்ணு.

14. இது கஷ்டமே இல்லையே. கொஞ்சம் யோசிச்சா வழி தெரியுமே.

15. முடியுமாஞ்ன்னு நினைக்காதே. முடியணும்னு நினை

16. கிடைக்கலியா, விடு. சற்று பொறு. இத விட நல்லதாகவே கிடைக்கும்.

17. திருப்பித் திருப்பி அதயே பேசாதே. அது முடிஞ்சு போன கதை.

18. ஆகா, இவனும் அயோக்யன் தானா? சரி, சரி. இனிமே ஜாக்ரதையா தான் இருக்கணும்.

19. கஷ்டம் இல்லாத வாழ்க்கை எது? அது பாட்டுக்கு அது. வேலைபாட்டுக்கு வேலை.

20. எப்பவுமே ஜெயிக்க முடியுமா? அப்பப்ப தோத்தா அது என்ன பெரிய தப்பா?

21. அடடே, தூங்கிட்டேனே, பரவாயில்ல. இனிமே முழிச்சிக்கலாம். வீழ்வது கேவலமல்ல

வீழ்ந்தே கிடப்பது தான் கேவலம். உங்கள் மனம் சக்தி பெறும் புதிய தெம்போடு நீங்கள் செயல்படுவீர்கள்!

நம்பிக்கை தோற்பதில்லை!

இருபது வயதில் அதிகபட்ச நிலைக்குப் போன மனது, ஐம்பதிலேயே குறைந்தபட்ச நிலைக்கு வந்துவிடுகிறது.

பிறப்பின் நோக்கங்கள் முடிந்தனவோ இல்லையோ, ஒரு பிறப்பு முடிவை நோக்கிப் பயணம் செய்கிறது, எல்லா ஆட்டங்களுமே முடியக் கூடியவையே.

அளவுக்கு மீறிய சந்தோஷமும் அளவுக்கு மீறிய கவலையும் ஒரு மனிதனை நிம்மதி இல்லாமல் ஆக்கிவிடும்.

பணக்காரரைப் பார்த்து பொறாமைப் படுவதை விட, படுத்துத் தூங்குபவரைப் பார்த்து பொறாமைப் படுங்கள். அது தான் சந்தோசமான நிம்மதியான வாழ்க்கை.

ஒரு தள்ளுவண்டி காய்கறி வியாபாரி, அன்று காலையில் வாங்கிய காய்கறிகளை விற்கச் செல்கிறார். அவர் அன்று காய்கறிகளை விற்றால்தான் அவரால் அன்றைய தினத்தை பசியின்றிக் கழிக்க முடியும். அடுத்த நாள், அவரால் மறுபடி காய்கறி வாங்கி, அடுத்த நாள் வியாபாரம் செய்ய முடியும்.

அவர் அன்று சாப்பிடுவாரா , நாளை மறுபடி காய்கறி வியாபாரம் செய்ய போதுமான பணம் இன்று கிடைக்குமா என்று துவண்டு போவதில்லை. அவர் நம்பிக்கையுடன் வியாபாரம் செய்கிறார்.

ரஷ்யாவில் ஜெர்மனி படை இரண்டாம் உலகப்போரில், ஆக்கிரமிப்பில் இறங்கியபோது, யூதர்கள் பெருமளவில் கொன்று குவிக்கப்பட்டனர். ஸ்ட்மெர் குடும்பமும் மற்றும் 6 யூதக் குடும்பங்களும், ஜெர்மானியர்களிடமிருந்து தப்பிப்பதற்காக, பாதிரியார் குகை என்று அழைக்கப்பட்ட, உலகின் 10வது நீளமான பாதாள குகையில் வசிக்கத் தொடங்கினர்.

கிட்டத்தட்ட 511 நாட்கள் இந்த பாதாள குகையில் வசித்தனர். என்றாவது ஒரு நாள் யுத்தம் முடியும். நாம் சுதந்திர வாழ்க்கை வாழலாம் என்ற நம்பிக்கையுடன், இயற்கையான சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத, வைட்டமின் டி(D) பற்றாக்குறையுடன் வாழ்க்கையை குகையில் கழித்தனர். அவர்களது நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. உலக வரலாற்றில், மனிதர்களின் மிக நீண்ட நாட்கள் பாதாள குகையில் வாழ்ந்ததாக அவர்களின் வாழ்க்கை பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அது ஒரு நோ ப்ளேஸ் ஆன் எர்த் பூமியில் இடமில்லை என்ற ஆவணப்படமாக எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அந்தக் குகையில் அவர்கள் தன்னம்பிக்கை இழக்காமல் இருப்பதற்காக வாசகங்கள் எழுதி வைத்தனர்.

(நீ தூங்குவதற்காக சென்றாய். மேலும், உனக்கு தலையணை இருந்தது. மேலும், நல்ல கம்பளிகளைக் கொண்டு உன்னைப் போர்த்திக் கொண்டாய் வேறு என்ன வேண்டும் உனக்கு?)

– ஸால் ஸ்டெர்மர்

எனவே, நம்பிக்கைதான் வாழ்க்கை. எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள். நம்பினார் கெடுவதில்லை. இது நான்கு மறை தீர்ப்பு.

புகைப்படம் எடுக்கையில் மட்டும் புன்னகை என்றாகிவிட்டது இன்றைய பலரது வாழ்க்கை. தெளிவு இல்லாமல் உழைப்பவர்களுக்குத் தான் கஷ்டமும், பாரமும் கடைசிவரை குறைவதில்லை.

ஆற்றைக் கடக்க அனைவருக்கும் உதவும் படகு, ஆற்றிலேயே விட்டுச் செல்லப்படுகிறது.

வாழ வேண்டும் என்ற ஆசையில் வாழும் மனிதர்களை விட, செய்ய வேண்டிய கடமைக்கும் வாழ வேண்டும் என்ற கட்டாயத்திற்கும் வாழும் மனிதர்களே அதிகம்.

கட்டுப்பாடும் ஒழுங்கும் சாதாரணமானவைதான். ஆனால், சாதாரண விஷயங்களைக் கொண்டுதான் ஒரு சமூகத்தை எடை போட முடியும்."

ஒரு விஷயத்தை இன்னொருவரின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து நீ எண்ணிப் பார்க்காத வரைக்கும், அந்த விஷயத்தைப் பற்றி உன்னால் புரிந்து கொள்ள முடியாது...

சந்தோஷம் என்பது யாராலும் தரப்படுவதல்ல நம்மில் இருப்பதே... உங்கள் சந்தோஷம் எதுவெனஅறிந்து கொள்ளுங்கள்...

போகும் பாதையை முடிவு செய்வோம்!

சந்தோஷத்தை விட துக்கத்தில் தான் மனசு ஓர் அன்புக்கு ஏங்கித் தவிக்கிறது. துக்கத்தை பரிமாறிக் கொள்ளத்தான் உண்மையான ஓர் அன்பு தேவைப்படுகிறது.

நான் இருக்கிறேன் என்ற ஒரு கையழுத்தம் போதும். துக்கத்தின் போது ஒரு முறை தோளை இறுக்கிக் கொண்டால் போதும்.

துக்கத்தின் போது ஒரு சொட்டு கண்ணீரை துடைத்தால் போதும். அந்த துக்கத்தை விட்டு அவர்கள் வெளியே வந்து விடுவார்கள் வாழ்க்கை மாறும்.

ஆயிரம் மைல்கள் கொண்ட ஒரு பயணம் ஓரடியில் இருந்து தான் துவங்குகிறது.

அதே போல நாம் அடைய போகும் வெற்றியும் ஒரு சிறிய முயற்சியில் இருந்து தான் தொடங்கும்.

நீங்கள் சாதிக்க நினைக்கும் விஷயங்களை உடனே அடைந்து விட முடியாது கடின உழைப்புடன் கவனமாகவும் உழைக்க வேண்டும். ஆலோசனை என்பது அனுபவப் பகிர்வு

அறிவுரை என்பது நாம் செய்யாததை அடுத்தவர்க்கு கூறுவது.

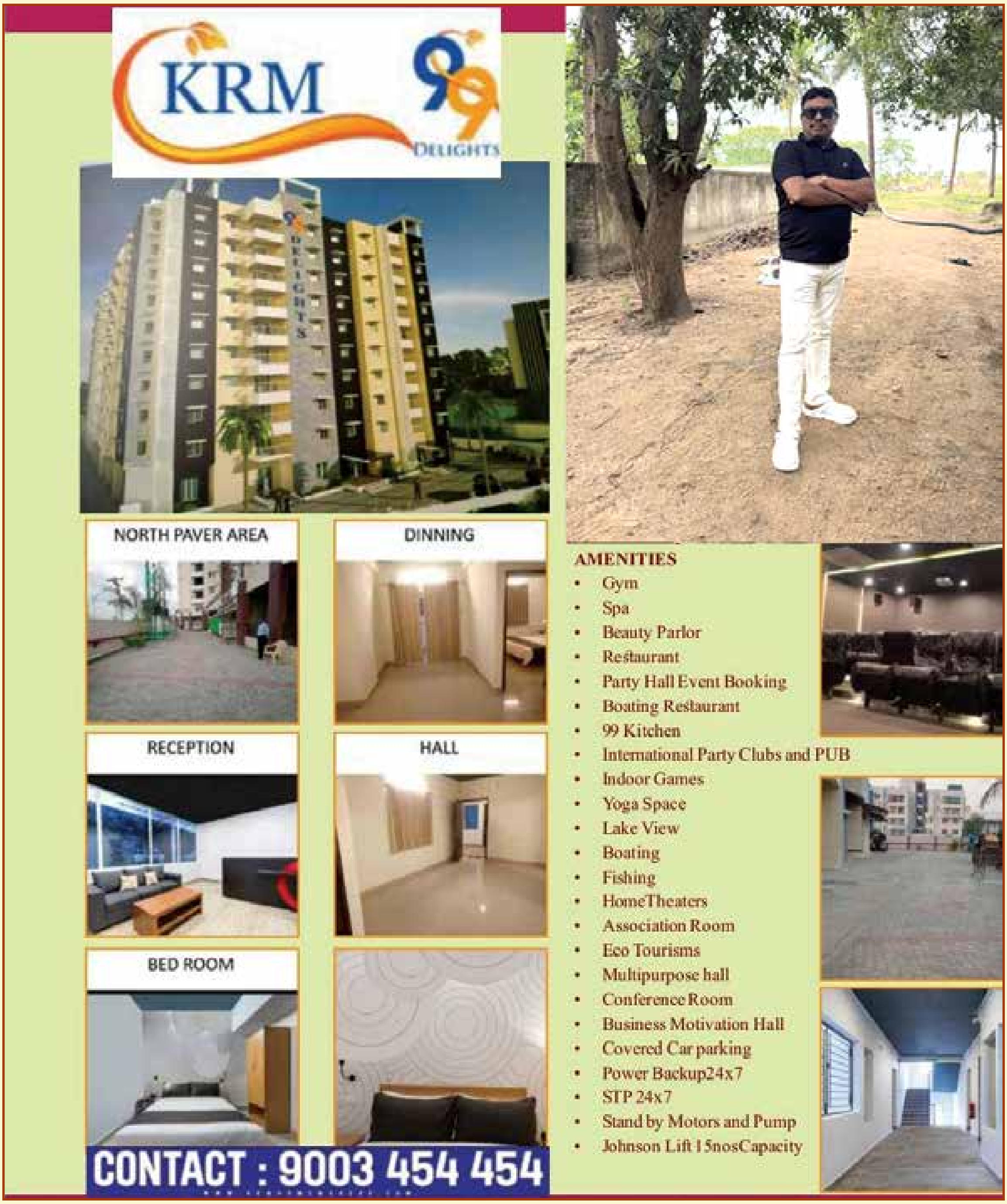
இருளில் ஏற்றப்படும் விளக்குகள் இருளை அகற்றுவதில்லை மறைக்கின்றன. உங்களுக்குள் உருவாகும் தோல்விகள், வெற்றியை தடுப்பதில்லை தள்ளி வைக்கின்றன.

எந்த பக்கம் போவது என்று சிந்தித்துக் கொண்டே இருந்தால், நிற்கும் இடத்தை விட்டு நகரவே முடியாது.வெற்றியை நோக்கி முடிவெடுங்கள். புறப்படுங்கள்.

- ஏ.கே.முருகானந்தம்

ஆசிரியரின் ஆலய தரிசனம்!

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 April 2025



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