மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XI இதழ்: 11 | மே 2025 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ. 20/-

Vol.: XI Issue: 11 | May 2025 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

அரசு பள்ளிகளில் சேர ஆர்வம் !

மனதில் இளமை வேண்டும்!

- ஆசிரியர் கடிதம்

ஐ.டி. நிறுவனம் சந்திக்கும் சவால்கள்!

தெய்வீக மூலிகை: வெள்ளை எருக்கன்!

நீதிமன்ற தீர்ப்பு: ஆளுநர் கூட்டத்தில் பங்கேற்காத துணைவேந்தர்கள்!

காஷ்மீர் தாக்குதல்:

இந்தியாவின் விஸ்வரூபம்: உற்று நோக்கும் உலக நாடுகள்!

How to choose Higher studies!

Dear friends! Congratulations to all those who are waiting for the result to go further higher studies.

Choosing higher studies involves reflecting on your interests, strengths, and future goals, exploring potential fields and programs, and considering factors like cost, location, and career prospects. It's crucial to balance academic interests with practical considerations like job market demand and career aspirations. Here's a more detailed breakdown:

Self-Reflection and Exploration: Identify Interests and Strengths: What subjects do you enjoy and excel in? What are your passions and hobbies?. Consider Your Values: What's important to you in a career and lifestyle? Explore Different Fields: Research various academic disciplines and career paths to see what aligns with your interests and values.

Research and Evaluation: Explore University Websites:Look at different universities' programs, curriculum, and faculty expertise. Consider Program Requirements: Understand the specific courses, majors, and minors offered and how they fit your goals. Assess Career Prospects:

Research the job market for different fields and the potential for further education or specialized training. Consider Program Cost and Location: Evaluate the financial implications and whether the location suits your lifestyle and career goals.

Seek Guidance and Advice: Talk to Advisors and Professors: Seek advice from guidance counselors, college advisors, and professors who can provide insights and recommendations. Talk to Family and Friends:Discuss your choices with trusted individuals who can offer support and perspectives. Consult with Professionals: Speak with people working in fields you're interested in to learn about their experiences and gain a realistic view of the career path.

Make a Decision: Prioritize Your Goals: Consider your academic, career, and personal goals when making your final decision. Trust Your Intuition: Choose a path that excites you and aligns with your values. Be Prepared for Change: Keep an open mind and be willing to adjust your plans as needed.

Some people know what they want to be when they grow up very early in life, but much more have a hard time figuring it out. Alternatively, they know what they want to do, but are not sure how to make a good living doing it. Let's talk about the considerations you need to take into account when choosing a profession, like your passion and whether it's possible to sustain yourself financially by doing what you love. We'll also recommend what to do when the two don't align.

How to Choose What to Study: Choosing Your Major Ready to get to work? Consider the above elements when choosing what to study Once again congratulations and goodluck for your bright feature.

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

மனதில் இளமை வேண்டும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

எழுத்தாளர் சாவி அவர்களிடம் ஒருமுறை "புதியவர்களுக்கு வாய்ப்பு கொடுக்கிறீர்களே? என்று கேட்டபோது அவர் சொன்னார் "புதியவர்கள் மட்டும் அல்ல இளைஞர்கள். இளைஞர்களோடு நான் இருப்பதால் வயதில் மூத்தவனான எனக்கு இளமையாக இருக்கும் உணர்வு ஏற்படுகிறது." என்று சொன்னார்.

எனவே இளமை என்பதற்கு வயதோ உடலோ மட்டும் அடிப்படையாக அமைந்து விடாது. மனம், சிந்தனை, எண்ணம், நலம் ஆகியவையே யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் இளமையாக வைத்திருக்கும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

ஜப்பானியர்கள் தங்கள் இளமையின் குறியீடாக No Retirement என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். அவர்களது ஆயுள் காலம் 100–140 ஆண்டுகள் என்று சொல்லப்படுகிறது.

சோம்பலை தவிர்த்து சுறுசுறுப்பாக சரியான விகிதத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு,யோகா தியானம், உடற்பயிற்சி என்று தங்களது உடல் நிலையை பராமரித்து வருகிறார்கள். உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் மகிழ்ச்சியாக தனது வைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அரசியல் சினிமா இரண்டிலும் கொடிகட்டி பறந்த எம்.ஜி.ஆர் தன்னுடைய திரைப்படங்களில் அவர் வயதே தெரியாத அளவுக்கு நடிப்பில் கொடிகட்டி பறந்தார் .அதற்கு காரணமாக அவரைப் பற்றி பத்திரிகையில் வந்த செய்தி உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பார் என்பதும் அதற்காக அவர் கடுமையான பயிற்சிகள் எடுப்பார் என்பதும் சொல்லப்பட்டது.

இளமை இருக்கும்போதே, சம்பாதிக்கும்போதே வயதான காலத்துக்கு என்று சேமித்து வையுங்கள்; இரண்டாவது, ஆரோக்கியமாக இருக்க நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்! மூன்றாவது ரொம்ப முக்கியம்...மன ரீதியாக, மனதிலே இளமையோடு இருப்பது என் கையில் இருக்கிறது என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சமீபத்தில் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர் வட்டத்தில் சிலர் "பணி ஓய்வு' பெற்றதைக் கேள்விப்பட்டு, "இப்போது என்ன செய்கிறீர்கள்?' என்று இதே கேள்வியைத் தனித்தனியாக அவர்களிடம் கேட்டபோது, "அதுதான் பணி ஓய்வு பெற்றாகிவிட்டதே... வேறு என்ன வேலை இருக்கிறது? நேரத்திற்கு சாப்பிடுவது, தூங்குவது, டி.வி. பார்ப்பது' என்பதுதான்

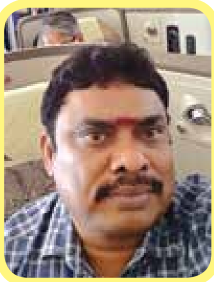
அனைவரிடமிருந்தும் வந்த பதில்.

அவர்கள் அனைவருமே "பணி ஓய்வு' என்பதைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது மட்டும் நன்றாகப் புரிந்தது. பணி ஓய்வு என்பது நாம் செய்துவந்த அலுவலகப் பணியிலிருந்துதானே தவிர, நம் உடலுக்கோ, மனதுக்கோ அல்ல. முதுமையில் பிறருக்குப் பாரமாக இருக்கக் கூடாது, உடலையும், மனதையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு இவர்கள் தங்களைத் தாங்களே தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளும் தருணம் இது என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை.

வேலைக்குச் சென்றவர்கள் திடீரென்று பணி ஓய்வு பெறும்போது ஒருமாத காலத்துக்குத் தடுமாறுவார்கள். முழு நேரமும் வீட்டில் உட்கார்ந்து என்ன செய்வது என்கிற கேள்வி எழும். முதுமையில் "தன் கையே தனக்கு உதவி' என்று வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இளமையாக வாழ உடல் மட்டும் போதுமா? போதாது. மனமும் வேண்டும்.

இளமை போய்விட்டது. முதுமை வந்து விட்டது என்று மனிதரை பாடாய் படுத்துவது இந்த 'மனம்' தான். இந்த மனம் வயதாகிவிட்டது என்று உணர்த்தத் தொடங்கியதுமே, உடல் உறுப்புக்களும் உற்சாகம் இழந்து போகின்றன.

இன்றைய சூழலில் தொழில் முனைவோர்கள் சந்திக்கின்ற சவால்கள் அவர்களை மனதளவில் உளச்சல்களை ஏற்படுத்துகின்றன அது இளமையில் இருந்தாலும் கூட அந்த மன உளைச்சல்களால் முதுமை சிந்தனை வந்து விடுகிறது. அது போன்ற நேரத்தில் கவனமாக அதே நேரத்தில் சரியாக திட்டமிட்டு தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள நெருக்கடிகள் சவால்கள் இவற்றை கடந்தால் மனதளவில் பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை



என் எண்ணம்

ஆகையினால் முதுமைக்கு வருகின்ற அந்த மன உளைச்சல்கள் உடல் ரீதியான பாதிப்புகள் ஏற்படுவது குறையும். வயதைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்வது, ஆவியில் வேக வைத்த காய்கறிகள், அவித்த பருப்பு வகைகள், அரிசி உணவு, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்காத மீன் வகைகள், சொந்தப் பந்தங்களுடன் கூடி வாழ்வது, இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கை, போதும் என்ற மனம், போட்டி பொறாமை அற்ற மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை போன்றவை இவர்களிடையே நோய்களையும் வயோதிகத்தையும் விரட்டி முதுமையிலும் இளமையாக வைத்திருக்கிறது.

உடல் ரீதியாக பலவீனம் அடைவதற்கு முதல் காரணம் பிறரால் ஏற்படுகின்ற மன ரீதியான சம்பவங்கள் தான் என்பது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய ஒன்று. நாம் நினைப்பதை அடுத்தவர் செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பது. அப்படி செய்வதற்குரிய தகுதி நாம் எதிர்பார்க்கும் நபரிடம் இருக்கிறதா என்பதை எண்ணிப் பார் க்க வேண்டும் அப்படி தகுதி இல்லாத ஒருவரோடு நட்பு வைத்துக் கொண்டு நாம் எதிர்பார்க்கிற படி அவர் இல்லை என்று வருத்தப்படுவதை விட்டுவிட்டு அப்படிப்பட்ட நட்புகளை ஒதுக்கி வைத்து விட்டால் நம்முடைய மனதுக்கு எந்தவிதமான சங்கடமும் அது தராது அந்த சூழலில் நமக்கு உடல் ரீதியாக எந்த தொந்தரவும் வராது.

நாம் சொல்லும்படி பிறர் நடக்காத போது நமக்கு ஏற்படுகின்ற கோபத்தால் சத்தம் போடுகிறோம். அப்படி சத்தம் போடுவதால் நிலைமை மாறும் என்றால் அதனால் மாறி விடுவதில்லை. மாறாக நம்முடைய உடல் நலம் தான் கெட்டுப் போகிறது. சொல்வதற்கு நன்றாகத்தான் இருக்கும் ஆனால் அனுபவப்பட்டவர்களுக்கு தானே அது தெரியும் என்று பலர் நினைக்கலாம். கோபத்தாலும் ஆத்திரத்தாலும் வார்த்தைகளை விட்டு உடல் ரீதியாக பலர் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். காரணம் அவரிடம் பொறுமை இல்லாமல் இருந்ததால் தான் என்று பலர் சொல்ல கேட்டிருக்கிறோம். அவர் எப்ப பார்த்தாலும் கத்தி கத்தி பிபி ஏறி உடம்பை கெடுத்துகிட்டாரு என்று சொல்வதை கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம் எனவே நம்முடைய உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத வகையில் நம்முடைய செயல்களை திட்டமிட்டு செய்து வர வேண்டும்.

இளமையில் எந்த சிந்தனையோடு இருந்தோமோ அதை எப்போதும் நினைவில் எடுத்து வந்தால் மனதில் எப்போதும் இளமை இருந்து வரும். எனவே மகிழ்ச்சியோடு இருப்போம்! பொறுமையாக எதையும் கையாள்வோம்! நிதானமாக யோசிப்போம்! இளமையாக மனதை வைத்துக் கொள்வோம்!

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

உள்ளே...

நீதிமன்ற தீர்ப்பு: ஆளுநர் கூட்டத்தில் பங்கேற்காத துணைவேந்தர்கள்! 7

காலணி இன்றி நடக்கலாமா! 11

பிரச்சினையின் போது அமைதியாக இருங்கள் 14

கடந்த காலம் கடந்தவை தான்! நிகழ் காலம் தான் உண்மை! 23

உடலும் மனதும் மனிதனின் இரு கண்கள்! 43

அரசு பள்ளிகளில் சேர ஆர்வம் ! 49

பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கு தொடர்ந்து பணியாற்றும் பெண்மணி சசிகலா செல்லமுத்து!

மகளிர் சுய உதவி குழு என்றால் கடன்களை வாங்குவது திருப்பி கட்டுவது என்பது மட்டுமே பெரும்பாலான குழுக்கள் இயங்கி வருகின்றன.

ஆனால் அந்த மகளிர் குழுவை சமூகப் பணிகளுக்கு குறிப்பாக மாணவ மாணவியர்களுக்கு, பெண்களுக்கு, மூத்தவர்களுக்கு என்று பல்வேறு சேவைகளை செய்து வருகிறது திருமதி சசிகலா செல்லமுத்து அவர்கள் செயலாளராக உள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழு.

விவசாய குடும்பத்தில் திரு ராதாகிருஷ்ணன்_ சாந்தகுமாரி மகளாக அரக்கோணம் அருகில் ஒரு கிராமத்தில் பிறந்த சசிகலா செல்லமுத்து சிறுவயதில் பாட்டியின் வீட்டுக்கு ஆவடி வந்து சேர்ந்தார். திருமணத்துக்கு பிறகும் தொடர்ந்து பொது சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கு தேவையான அளவுக்கு படித்தார்.

இனிய உதயம் என்ற ஒரு தொண்டு நிறுவனத்தில் பணியாற்றிய சசிகலா செல்லமுத்து 11 ஆண்டு காலமாக அந்த தொண்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் நடத்தப்படுகின்ற சமூக சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

அந்த வகையில் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து பணியாற்றி இருக்கிறார். ஆசிரியர் குறைவாக உள்ள கோனாம்பேடு அரசு பள்ளிகளில் அங்கு படிக்கும் மாணவர்களுக்கு பாடம் சொல்லித் தரும் பணியை செய்திருக்கிறார். அப்படி செய்யும் போது 9,10 வகுப்புகள் புதிதாக துவங்கப்பட்டது. அந்த வகுப்புகளுக்கு திருமதி சசிகலா செல்லமுத்து கணிதம், வரலாறு ஆகிய பாடங்களை ஐந்து வருடத்திற்கு சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறார். அப்போது அவரது திறமையான பயிற்றுவித்தல் மூலம் கணிதத்தில் 100% வரலாறில் 90 சதவீத தேர்ச்சியும் அந்த பள்ளி பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

பாதியில் படிப்பை நிறுத்திவிட்ட மாணவர்களை அவர்களது வீடு தேடிச் சென்று ஏன் படிப்பை நிறுத்தி விட்டார்கள் என்ற காரணத்தை ஆராய்ந்து அதை களைந்து அவர்களை மீண்டும் தொடர வைத்திருக்கிறார்கள் திருமதி சசிகலா செல்லமுத்து தலைமையிலான மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர்.

ரேஷன் கடைகளில் வழங்கப்படுகிற பொருட்கள் மற்றும் பொங்கல் காலங்களில் வழங்குகின்ற சிறப்பு தொகுப்புகள் அனைவருக்கும் சென்றடையும்படி களத்தில் நின்று சேவை செய்திருக்கிறார்கள்.

முதியோர் உதவித்தொகை, கணவனை இழந்த கைம் பெண்கள் உதவித்தொகை ஆகிய திட்டங்களுக்கு

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 11 மே 2025 டைம்ஸ்- 11

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
ஆர்.சையது சித்திக்

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

தகுதியானவர்களை தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு அதற்கான விண்ணப்பங்களை கொடுத்து அதை உரிய அரசு அலுவலகத்திலும் சேர்த்து அவர்களுக்கு கிடைக்கும்படி செய்திருக்கிறோம் அப்படி சுமார் 650 பேருக்கு விண்ணப்பித்து 450 பேருக்கு வாங்கி கொடுத்திருக்கிறோம் என்று பெருமையோடு குறிப்பிடுகிறார் திருமதி சசிகலா செல்லமுத்து.

ரெட்டிபாளையம் கோனாம்பேடு, நாராயணபுரம் ஆகிய பகுதிகளின் சுய உதவிக் குழுக்களை இணைத்து இத்தகைய சாதனைகளை செய்து வரும் இவர் மருத்துவ முகாம்களை நடத்தி கண், பல் , கருப்பை, மார்பகம் ஆகியவற்றிற்கு உரிய சிகிச்சைகளை பெற மகளிர் குழந்தைகள் முதியோர்களுக்கு உதவி செய்திருக்கிறார்கள் இந்த குழுவினர். 2016 இல் தொடங்கப்பட்டு 168 பேர் உள்ள இந்த குழுவினர் கொரோனா காலத்தில் பொதுமக்களை காப்பாற்றுவதாக அவர்களுக்கு தேவையான சானிடைசர் மாஸ்க் ஆகியவற்றை வழங்கி இருக்கிறார்கள்.

தான் இந்த சமூகப் பணியில் ஈடுபடுவதற்கு தனது தந்தை ராதாகிருஷ்ணன் என்று குறிப்பிடும் இவர் தனது கணவர் மகன்கள் ஆகியோரின் ஒத்துழைப்பால் தன்னால் சமூகப்பணி பயணத்தில் எளிதாக பயணிக்க முடிகிறது என்கிறார். அம்மா ஜெயலலிதா அவர்களின் தைரியமும் தன்னம்பிக்கையும் தனக்கு ரோல் மாடலாக வைத்துக் கொண்டுள்ளதால் எந்த பிரச்சனைகளையும் எளிதாக தன்னால் கடந்து போக முடிகிறது என்கிறார் சசிகலா செல்லமுத்து.

தொடர்ந்து எல்லா வகையிலும் சமூகத்துக்கு பணியாற்றும் இவர் பெண்களுக்கு தேவையான எல்லா உதவிகளையும் செய்ய ஒரு நிறுவனம் தொடங்கி அதில் எல்லோருக்கும் பொருளாதார சமூக ரீதியாக உயரும் அளவுக்கு பணியாற்ற வேண்டும் என்று விரும்பும் இவர்கள் சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள் அவர்களது எண்ணம் போல சாதித்து சமூகத்துக்கு பணியாற்ற மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்!

- சுஜாதா மூர்த்தி

நீதிமன்ற தீர்ப்பு: ஆளுநர் கூட்டத்தில் பங்கேற்காத துணைவேந்தர்கள்!

தமிழக அரசின் சார்பில் பல்கலை வேந்தராக மாநில முதல்வர் இருப்பார் என்ற சட்ட மசோதா நிறைவேற்றப்பட்டது. அத்துடன் மேலும் 9 மசோதாக்கள் நிறைவேற்றப்பட்டு ஆளுநரின் ஒப்புதலுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. ஆளுநர் 10 மசோதாக்களுக்கும் ஒப்புதல் வழங்காமல் கிடப்பில் போட்டார். சிலவற்றை திருப்பி அனுப்பினார். தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவையில் 2 முறை தாக்கல் செய்யப்பட்டு நிறைவேற்றப்பட்ட மசோதாக்களை கிடப்பில் போட்டு வைத்திருந்த ஆளுநர் ரவிக்கு எதிராக உச்ச நீதிமன்றத்தில் தமிழக அரசு சார்பில் வழக்கு தொடரப்பட்டது. இந்த வழக்கில் சுப்ரீம் கோர்ட்டில் விசாரணைகள் நடைபெற்று வந்தன.

இதன் மீதான தீர்ப்பு ஒத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த நிலையில், கடந்த ஏப்ரல் 8ம் தேதி நீதிபதிகள் பார்திவாலா, மகாதேவன் ஆகியோர் இந்த வழக்கில் தீர்ப்பு வழங்கினர். அந்த தீர்ப்பில், அரசியலமைப்பு சாசனம் 200வது பிரிவின்படி ஆளுநர் செயல்பட வேண்டும். மசோதாக்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும்போது ஆளுநருக்கு முன் உள்ள வாய்ப்புகளை பயன்படுத்தலாம். மசோதாக்களுக்கு ஒப்புதல் அளிக்காமல் காலம் தாழ்த்த முடியாது. 2வது முறையாக அனுப்பி வைக்கப்படும் மசோதா வேறுபட்டால் மட்டுமே ஒப்புதல் அளிக்காமல் நிறுத்தி வைக்க முடியும். 10 மசோதாக்களை நிறுத்தி வைத்தது சட்டவிரோதம்" என்று நீதிபதிகள் தெரிவித்திருந்தனர்.

அத்துடன் உச்ச நீதிமன்றமே முன்வந்து மேற்கண்ட மசோதாக்களுக்கு ஒப்புதல் அளித்து தீர்ப்பு வழங்கியது. இந்த தீர்ப்பின் மூலம் மாநில முதலமைச்சரே பல்கலைக்கழக வேந்தராக இருக்க முடியும் என்ற நிலை ஏற்பட்டது. அதை பின்பற்றி அரசிதழில் அறிவிக்கப்பட்டு, முதலமைச்சரே வேந்தராக இருப்பார் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது. அதனைத்தொடர்ந்து கடந்த 16ம் தேதி சென்னை தலைமைச்செயலகத்தில் தமிழ்நாட்டில் உயர் கல்வியை மேம்படுத்தும கடந்த 16ம் தேதி சென்னை தலைமைச்செயலகத்தில் தமிழ்நாட்டில் உயர் கல்வியை மேம்படுத்தும் வகையில் அனைத்து பல்கலைக்கழகங்களின் துணை வேந்தர்கள் மற்றும் பதிவாளர்களின் ஆலோசனை கூட்டம் தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் தலைமையில் நடைபெற்றது.

இதில் அனைத்து பல்கலைக்கழகங்களின் துணை வேந்தர்கள் மற்றும் பதிவாளர்கள் கலந்துகொண்டு தமிழ்நாட்டின் உயர்க்கல்வியை மேம்படுத்துவது தொடர்பாக ஆலோசனைகளை மேற்கொண்டனர். இந்த பரபரப்பான சூழ்நிலையில், பல்கலைக் கழக துணைவேந்தர்களை நியமிக்க அதிகாரம் மாநில முதலமைச்சருக்கு வந்துள்ளது. ஆனால், தமிழக ஆளுநர் அது குறித்து கருத்து ஏதும் தெரிவிக்காமல் தனக்கே அதிகாரம் உள்ளது என்ற நோக்கில், ஏப்ரல் 25, 26, 27 ஆகிய தேதிகளில் பல்கலைக்கழக துணை வேந்தர்கள் மூன்று நாள் மாநாடு, நீலகிரியில் உள்ள ஆளுநர் மாளிகையில் நடைபெறும் எனவும், இந்த மாநாட்டில் குடியரசுத் துணைத் தலைவர் ஜெகதீப் தன்கர் பங்கேற்பார் என்ற அறிவித்தார்.ஊட்டி ராஜ்பவன் மாளிகையில் ஆளுநர் ஆர்.என்.ரவி தலைமையில் இரண்டு நாள் மாநாட்டிலும் 35 துணை வேந்தர்கள் பங்கேற்கவில்லை. ஆளுநர் ஆர்.என்.ரவி கூட்டிய 2 நாள் துணை வேந்தர்கள் மாநாடு ஊட்டியில் உள்ள ராஜ்பவன் மாளிகையில் நடந்தது. துணை ஜனாதிபதி ஜகதீப் தன்கர் தொடங்கி வைத்து பேசினார்.

இந்த மாநாட்டில் தமிழ்நாட்டை சேர்ந்த அரசு பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர்கள் 35 பேரும் கலந்து கொள்ளாமல் புறக்கணித்தனர்.

தனியார் மற்றும் ஒன்றிய அரசின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர்கள் உட்பட 14 பேர் மட்டுமே கலந்து கொண்டனர்.துணைவேந்தர்களை நியமிக்கின்ற அதிகாரம் தமிழக அரசுக்கு உண்டு என்று உச்சநீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்த காரணத்தால் துணைவேந்தர்கள் இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கவில்லை என்பதுதான் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம். ஏற்கனவே கவர்னர் இரண்டு முறை கூட்டிய மாநாட்டில் இந்த துணைவேந்தர்கள் பங்கேற்றார்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம்!

காஷ்மீர் தாக்குதல்:

இந்தியாவின் விஸ்வரூபம்: உற்று நோக்கும் உலக நாடுகள்!

சமீபத்தில் காஷ்மீரில் நடத்தப்பட்ட தாக்குதலில் 26 பேர் கொல்லப்பட்டனர் இதை எடுத்து தீவிரவாதிகளை அடையாளம் கண்டு அவர்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை இந்தியா எடுத்துள்ளது

இந்தியாவின் நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்றும் விஸ்வரூபமாக உலகின் பல்வேறு நாடுகளால் உற்று நோக்கப்படுகிறது. சமீபத்தில் ஒரு ஊடகத்தில் பேட்டி அளித்த கர்னல் தியாகராஜன் அவர்களின் பேட்டி இந்தியாவின் வலிமையை பறை சாற்றுகிறது.

கடந்த 11 வருடங்களாக காஷ்மீரில் நடந்த தாக்குதல்கள் விபரம்:

2014: உரி தாக்குதல் (டிசம்பர் 5) 11 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

2016: பதான்கோட் விமானப்படைத் தளத் தாக்குதல் (ஜனவரி 2) ஏழு பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

2016: உரி தாக்குதல் (செப்டம்பர் 18) 19 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

2017: அமர்நாத் யாத்திரை தாக்குதல் (ஜூலை 10) 7 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

2019: புல்வாமா தாக்குதல் (பிப்ரவரி 14) 41 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

2024: ரியாசி யாத்திரை தாக்குதல் (ஜூன் 9) 10 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.

2025: பஹல்காம் தாக்குதல் (ஏப்ரல் 22) குறைந்தபட்சம் 28 மரணங்கள்

பஹல்காம் தாக்குதலுக்கு பிறகு இந்தியா தீவிரவாதத்திற்கு தக்க பதிலடி தர வேண்டும் என்பதில் முனைப்பு காட்டி வருகிறது.

காஷ்மீர் பயங்கரவாத தாக்குதல் தொடர்பாக பிரதமர் மோடியின் இல்லத்தில் இன்று மாலை நடைபெற்ற உயர் மட்ட ஆலோசனைக் கூட்டம் பயங்கரவாதத்திற்கு கடுமையான பதிலடி கொடுப்பது நமது தேசிய உறுதிப்பாடுஎந்த இடத்திலிருந்து எந்த இலக்கை தாக்கி பதிலடி தரலாம்.

முப்படைகளுக்கு முழு சுதந்திரம் அளித்த பிரதமர் மோடி"இந்தியா பாகிஸ்தானுக்கு இடையேயான முக்கிய எல்லைக் கோட்டை மூடுதல், முக்கியமான நீர் பகிர்வு ஒப்பந்தத்தை நிறுத்தி வைத்தல் மற்றும் தூதர்களை வெளியேற்றுதல் போன்ற பழிவாங்கும் நடவடிக்கைகளை இந்தியா முன்னெடுத்துள்ளது.

ஒரு மணி நேரத்தில் பாகிஸ்தானின் லாகூரை கைப்பற்றிவிடலாம் – இந்தியாவின் கர்னல் தியாகராஜன்..!

கடந்த செவ்வாய்க்கிழமை காஷ்மீரின் பஹல்காம் பகுதியில் சுற்றுலாப் பயணிகளை குறி வைத்து தீவிரவாதிகள் நடத்திய தாக்குதலில் 26 பேர் உயிரிழந்தனர் சுற்றுலாப் பயணிகளை சுட்டுக் கொலை செய்த தீவிரவாதிகள் மோடியிடம் போய் சொல்லுங்கள் என்றும் கூறிவிட்டு சென்றனர்.

இதையடுத்து பாகிஸ்தானுக்கு பதிலடி கொடுக்கும் வகையில் மத்திய அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. பதிலுக்கு பாகிஸ்தானும் அதிரடி காட்டி வருகிறது. நேற்று சர்வதேச எல்லைக்கோட்டை தாண்டிய இந்திய எல்லை பாதுகாப்பு படை வீரரை பிடித்து சென்ற பாகிஸ்தான் படையினர், இன்று எல்லைக் கோட்டு பகுதியில் பல இடங்களில் துப்பாக்கிச்சூடு நடத்தினர்.

இதனால் இந்தியா பாகிஸ்தான் இடையே போர் பதற்றம் அதிகரித்துள்ளது. இந்நிலையில் ஓய்வு பெற்ற ராணுவ அதிகாரியான கர்னல் தியாகராஜன் இந்தியா பாகிஸ்தான் இடையே போர் மூண்டால் என்ன நடக்கும்? இந்திய ராணுவத்தின் வலிமை எப்படி உள்ளது என்பது குறித்து அதிரடியான கருத்துக்களை தெரிவித்துள்ளார்.

இதுதொடர்பாக ஊடகம் ஒன்றுக்கு அளித்துள்ள பேட்டியில் அவர் தெரிவித்திருப்பதாவது, "மிக ஆகச் சிறந்த தலைமையுடைய ஜெனரல்கள் எல்லாம் நம் ராணுவத்தில் உள்ளார்கள். தாக்குதல் நடத்துங்கள் என்று காலையில் கூறிவிட்டால் இன்று மதியமே கராச்சியில் நம் ராணுவத்திற்கு லஞ்ச் இருக்கும். எந்த ஒரு ராணுவமும் இந்திய ராணுவத்துடன் மோதுவதற்கு 100 முறை யோசிக்க வேண்டும்.

பிரதமர் மோடி நாளை மதியம் கராச்சியில் எனக்கு லஞ்ச் வேண்டும் என்று அறிவித்து விட்டால் நாளை மதியம் நாம் கராச்சியில் இருப்போம். அதாவது நாளை மதியம் நாம் கராச்சியை கைப்பற்றி விடுவோம். இதேபோல் பிரதமர் மோடி நமது ராணுவ தலைமைகளை அழைத்து நாளை மதியம் எனக்கு லாகூரில் லஞ்ச் வேண்டும் என்று கூறிவிட்டால் நாளை மதியத்திற்குள் அவருக்கு அங்கு லஞ்ச் தயாராகிவிடும். ஒரு மணி நேரத்தில் முடித்து விடலாம்.

அந்த அளவுக்கு திறமை வாய்ந்தது இந்திய ராணுவம். பிரதமர் மோடி அங்கு அழைக்கப்படுவார். அங்கு அவருக்கான மதிய உணவு அளிக்கப்படும். இந்திய ராணுவத்தின் வலிமையை அவ்வளவு எளிதாக எடை போட்டுவிட முடியாது. ராணுவ எந்திரங்களை விட இந்திய ராணுவ வீரர்களின் திறமையும், ராணுவ தளவாடங்களை கையாளுபவர்களின் திறமையும் தான் முக்கியம். நம் ராணுவ வீரர்கள் மனதிடமும் திறமையும் வாய்ந்தவர்கள்.எல்லோரிடமும் வில் இருந்தது, எல்லோரிடமும் அம்பு இருந்தது. ஆனால் அர்ஜுனன் ஒருவர்தான். அதுபோன்றுதான் இந்திய ராணுவத்தின் வீரமும் தீரமும், அது உலகின் எந்த ராணுவத்திடமும் கிடையாது. அது நிரூபிக்கப்பட்டது. எங்கு சென்றாலும் இந்திய ராணுவம் தலைசிறந்த ராணுவமாக இருக்கும். வரலாற்றை திருப்பிப் பார்க்கும்போது இந்திய ராணுவம் பற்றிய பல விஷயங்கள் தெரிய வரும். பாகிஸ்தானை பொருத்தவரை ராணுவத்தில் வலிமை கிடையாது. ராணுவத்தின் தளவாடங்கள் சரியில்லை. ராணுவ வீரர்கள் ஊக்கப்படுத்தப்படவில்லை. அங்கு பொருளாதாரம் சரியில்லை. தலைமை சரியில்லை. எதுவுமே சரியில்லாத போது அவர்கள் எப்படி போருக்கு தயாராக முடியும்? சர்வதேச நாடுகள் தற்போது போரை நிறுத்தும் நடவடிக்கையில் இறங்க மாட்டார்கள். முதலில் அடிக்க விடுவார்கள்.

இதுவரை எந்த தலைவர் இந்தியா அமைதியை நோக்கி செல்ல வேண்டும் என கூறியிருக்கிறார்? எந்த நாடும் இதுவரை அப்படி சொல்லவில்லை. அமெரிக்கா ரஷ்யா இங்கிலாந்து உள்ளிட்ட எந்த நாடுகளுமே அமைதி பேச்சு வார்த்தைப் பற்றி பேசவில்லை. நாம் உள்ளே புகுந்து அடித்த பிறகு தான் அவர்கள் வருவார்கள். ஒரு முறை நாம் அடித்து துவம்சம் செய்தால் மட்டுமே அவர்கள் பேச வருவார்கள்" இவ்வாறு கர்னல் தியாகராஜன் தெரிவித்துள்ளார்...

உலக அரங்கில் உயர்ந்த இடத்தில் மோடி அமெரிக்காவில் அண்ணாமலை புகழாரம்!

தமிழ்நாட்டில் அரசியல் அரங்கில் புதியதொரு தளத்தை அமைத்தவர் அண்ணாமலை.2022ம் ஆண்டில் தமிழக பாஜகவின் மாநில தலைவராக பொறுப்பேற்று இருந்த அண்ணாமலை மாற்றப்பட்டு, புதிய மாநில தலைவராக நயினார் நாகேந்திரன் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். மாநில தலைவர் மாற்றத்துக்கு பிறகு அண்ணாமலை பல்வேறு பயணங்களை மேற்கொண்டு வருகிறார். குறிப்பாக, ஏப்ரல் 14ம் தேதி ஆன்மிக பயணமாக அண்ணாமலை இமயமலை சென்றார். இமயமலையில் ஸ்ரீ ஸ்ரீ மகாவதார் பாபாஜி குகையில் தியானம் செய்தார். 3 நாள் ஆன்மிக பயணத்துக்கு பிறகு மீண்டும் சென்னை திரும்பினார். பின்னர், கட்சியின் பல்வேறு நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்ட அவர், ஏப்ரல் 23ம் தேதி அமெரிக்கா வந்தார். அமெரிக்காவில், கலிபோர்னியா மாகானத்தில் உள்ள புகழ்பெற்ற ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில், 'ஸ்டான்போர்ட் இந்தியா மாநாடு 2025' என்ற தலைப்பில் நடைபெற்ற கருத்தரங்கத்தில் பங்கேற்று கலந்துரையாடினார். அதனை தொடர்ந்து, அமெரிக்காவில் உள்ள டெஸ்லா மோட்டார்ஸ் நிறுவனத்தின் உயர் நிர்வாகிகளுடன் முக்கியமான கலந்துரையாடல் நடத்தியுள்ளார்.

அரிசோனா மாநில பல்கலைக்கழகத்தில், இந்தியா கொள்கை மற்றும் பொருளாதார ஆராய்ச்சி குறித்து மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடி உள்ளார். இந்த கலந்துரையாடலில் இந்தியாவின் வளர்ச்சி மற்றும் கொள்கை மாற்றங்கள் குறித்த மாணவர்களின் பல்வேறு கேள்விகளுக்கு அண்ணாமலை விளக்கமாக பதில் அளித்தார்.

பின்னர் 27 ஆம் தேதி அரிசோனா மாநிலத்தில் நடைபெற்ற அமெரிக்க வாழ் இந்தியர்கள் உடன் அண்ணாமலை Meet and Greet என்ற நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றார்.

நிகழ்ச்சிக்கு வந்த அவரை அரிசோனா மகா கணபதி ஆலயத்தின் சார்பாக பூரண கும்பத்துடன் மரியாதை அளித்து வரவேற்கப்பட்டார். பின்னர் அரை மணி நேரம் பேசினார். "இங்கே அமர்ந்திருக்கின்ற அனைவரும் தமிழ், கன்னடம், மலையாளம், தெலுங்கு இன்று பல்வேறு மொழிகளை பேசுபவர்கள் அமர்ந்திருக்கிறீர்கள். பல்வேறு மாநிலங்களில் இருந்து நீங்கள் வந்திருந்தாலும் இந்தியர்கள் என்ற அந்த ஒரு புள்ளியில் நிற்கிறீர்கள். பல ஆண்டுகளாக அமெரிக்காவில் நீங்கள் பணியாற்றி வருகிறீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் நம்முடைய இந்திய கலாச்சாரம் பண்பாடு ஆகியவற்றை முழுமையாக அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை அவர்களுக்கு

நீங்கள் அதைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். சுவாமி விவேகானந்தர் தன்னுடைய சுற்றுப்பயணத்தை முடித்துவிட்டு ராமேஸ்வரம் வந்து இறங்கிய போது அந்த நாட்டை ஆண்ட மன்னன் உங்கள் கால் தரையில் படக்கூடாது முதலில் என் தலையில் பட வேண்டும் என்று சொல்லி அவர் காலை தன் மீது வைத்து அதன் பிறகு தரையில் காலை பதிக்க செய்தார். அப்படி நாடாண்ட மன்னர்கள் போற்றி பாதுகாத்தவர்கள் இந்திய மண்ணில் துறவிகள், அறிஞர்கள், சித்தர்கள் . ராமேஸ்வரத்தில் சுவாமி விவேகானந்தர் இறங்கி அந்த இடத்துக்கு குந்துகல் என்ற பெயர் உண்டு. நீங்கள் தமிழகம் வரும்போது உங்கள் பிள்ளைகளை அந்த இடத்திற்கு நிச்சயம் அழைத்துச் சென்று இந்த வரலாற்றுச் சொல்ல வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இந்திய மண்ணின் சிறப்பை சொல்ல வேண்டும். நாளைக்கு அவர்கள் வளர்ந்து பெரிய ஆளாகி வரும் பொழுது இந்திய நாட்டுக்கு நிறைய முதலீடுகள் செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு நீங்கள் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

தொடர்ந்து உலக அளவில் பிரதமர் நரேந்திர மோடியின் பெருமை ,அவரது ஆளுமை, இந்தியா சந்திக்கின்ற சவால்களை அவர் சமாளிக்கின்ற விதம் ஆகியவற்றை தொடர் கைத்தட்டல்களுக்கிடையே விவரித்தார். சுமார் 200 பேர் பங்குபெற்ற அந்த அரங்கில் அனைவரிடமும் தனித்தனியாக நலம் விசாரித்தார். பின்னர் அரங்கில் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்தார்

"நீங்கள் என்ன முயற்சி எடுத்தாலும் தேர்தலில் வெற்றி பெற முடியவில்லையே? என்ற பார்வையாளரின் ஆதங்கக் கேள்விக்கு அவர் அளித்த பதில்:

இன்னும் பத்து தேர்தலில் தோற்றாலும் எனக்கு கவலை இல்லை! நான் ஒரு பைசா கூட கொடுக்காமல் தேர்தலில் நிற்பதால் தோற்பது பற்றி எனக்கு கவலை இல்லை! நான் தோற்றாலும் என்னுடைய எண்ணம் என்னுடைய சிந்தனை இவை தடைப்படாமல் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்"என்று உறுதிப்பட தெரிவித்தார்.

நிகழ்ச்சியை அரிசோனா பி.ஜே.பி. விங் ஏற்பாடு செய்திருந்தது. திருமதி சுதா பாலாஜி நிகழ்ச்சியை தொகுத்து வழங்கினார். ஸ்ரீனிவாசகுப்தா, கதிரவன், தாமோதரன், வி. செந்தில்குமரன் ஆகியோர் நிகழ்ச்சிகளை ஒருங்கிணைத்தனர்.

- அமெரிக்காவிலிருந்து நமது செய்தி ஆசிரியர் மணவூர் கி.விடாரண்யம்

காலணி இன்றி நடக்கலாமா!

மண்ணில் கால் ஊன்றி நடந்தால் மனம், உடல் நலம் பெறும்!

வெறும் காலில் நடக்கும் பயிற்சி என்பது பொதுவாக மண், புல் அல்லது மணல், அதாவது இயற்கையான மேற்பரப்பில் கால்களில் எதையும் அணியாமல் நடைபயிற்சி செய்வது. இதை ஆங்கிலத்தில் எர்த்திங் என கூறுவர்.

வெறும் காலில் சிறிது நேரமாவது நடப்பது முறையான ரத்த ஓட்டத்துக்கும் நலவாழ்வுக்கும் இன்றியமையாதது என நவீன மருத்துவவியல் அண்மையில் வெளிப்படுத்தி உள்ளது.

காலணி அணியாமல் வெறும் கால்களுடன் பூமியில் நடக்கும்போது ஏற்படும் உடம்பில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகம் சுகாதார நிறுவனத்துடன் இணைந்து நடத்திய ஆய்வில் பூமியில் வெறும் கால்களுடன் நடப்பதால் பல நன்மைகள் ஏற்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பூமி இயற்கையாகவே எதிர் மின்னணு (நெகடிவ் சார்ஜ்) கொண்டது. கால்களை ஒவ்வொருமுறையும் இயற்கையான மேற்பரப்பில் பதிக்கும் பொழுது கால்களுக்கும் பூமியில் உள்ள எலெக்ட்ரான்களுக்கும் இடையில் ஏற்படும் பிணைப்பு உடல் நலனை மேம்படுத்துகிறது.

உடலில் எலக்ட்ரான் ஓட்டம் தடையில்லாமல் சீராகப் பராமரிக்கப்படுகிறது.

மேலும், வெறும் கால்களுடன் பூமியில் நடக்கும்போது உடல் அணுக்களைப் பாதிக்கும் தொடர் செயல்முறையான ஆக்சிஜனேற்றம் தடுக்கப்படுகிறது. அதாவது உடலுக்கு நேரடியாகப் பூமியில் இருந்து வைட்டமின் சி கிடைக்கிறது. எலும்பு, கல்லீரல், மூளை போன்ற உறுப்புகளை பாதிக்கும் நாள்பட்ட சிதைவு நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

கடற்கரை மணலில் நடப்பது கால்களுக்கு நல்ல உடற்பயிற்சி. வெறும் கால்களுடன் நடப்பதன் மூலம் மன அழுத்தம், உடல்வலி, தூக்கமின்மை, உடல் வீக்கம் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

தொடர்ந்து ஒருமணிநேரம் இடைவெளியில் மண்ணுடன் தொடர்பில் இருப்பதன் மூலம் முகத்தில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதுடன், ரத்த ஓட்டம் சீராகவும் பராமரிக்கப்படுகிறது. இதனால் முகம் எப்போதும் பொலிவுடன் இருக்கிறது. மிக முக்கியமாக ரத்த சிவப்பு அணுக்களின் மேற்பரப்பின் சக்தியை அதிகரிக்கிறது என்று கண்டறியப்பட்டது. இதன் மூலம் ரத்த அணுக்கள் குவிவது தவிர்க்கப்படுகின்றன. இதனால் இதயநோய்கள் முற்றிலும் குறைக்கப்படுகிறது.

வெறும் கால்களில் நடப்பது மூளையில் மின்மாற்றத்தை மாற்றி அமைத்து சீர் ஆக்குகிறது எனக் கண்டறிந்துள்ளது.

மண்தரை, புல் தரையில் நடப்பது மனதுக்கும் உடலுக்கும் இதமளிக்கும். படம்: இணையம்

மேலும் சில ஆய்வுகளில், வெறும் கால்களில் நடப்பதால், தோல் பராமரிப்புத் திறன், மிதமான இதயத் துடிப்பு, மன அழுத்தத்தை குறைத்தல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல் போன்ற பல நன்மைகள் விளைவதாகத் தெரிய வருகிறது.

ஒருநாளுக்கு குறைந்தது அரை மணி நேரம் நடைபயிற்சியை மேற்கொள்வதால் புற்றுநோயின் ஆபத்தை குறைக்க முடியும். இதய நலத்தை மேம்படுத்தலாம். உடற்பருமன், நீரிழிவு பிரச்சினைகளில் இருந்தும் தற்காத்துக்கொள்ளலாம். ரத்த ஆக்சிஜனேஷன், சுழற்சி, நோயெதிர்ப்பு, நச்சு நீக்குதல், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் போன்ற பலன்களையும் பெறலாம்.

மேலும் உடற் சூட்டை குறைத்து தூக்கத்தை அதிகப்படுத்துவதாகவும் மன உளைச்சலைக் குறைப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தோட்டத்திலோ, பூங்காவிலோ, கடற்கரையிலோ வெறும் காலுடன் நடக்கலாம்.

கரடு முரடான தரையில் நடக்கும் போது பாதத்தின் கீழ் பாகம் நேரடியாக அழுத்தம் பெறுகின்றது. இது உடலின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும்.

பாதத்திற்கு அடியில் விரல்கள் முதல் குதிகால் வரை அமைந்து இருக்கும் ஒவ்வொரு பாகங்களும் நரம்புகள், மூளை, இதயம், சிறுநீரகம் முதலிய எல்லா உறுப்புகளுடனும் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. இதனால் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஏற்படும் அழுத்தம், அதனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள உறுப்பின் செயலாற்றலை வேகப்படுத்தும்.

ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. இதனால் இதயம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் இருக்கிறது. நரம்பு மற்றும் எலும்பு மண்டலமும் வலுவடைகிறது.

வீட்டுக்கு வெளியே வெறும் கால்களால் நடக்கும்போது அவை நன்மைகளைக் கொடுத்தாலும் கால்களில் காயங்கள், தொற்றுகள் ஏற்படும் ஆபத்தும் உண்டு.

சிறிய முள், கல், குச்சி, கம்பி, கண்ணாடி போன்றவை குத்தலாம். கழிவுகளைத் தெரியாமல் மிதித்துவிடலாம்.

அதனால் சுத்தமான இடங்களில் பார்த்து நடப்பது முக்கியம்.

நடந்தபின்னர் கால்களை இளம் சூடான நீரில் சுத்தமாகக் கழுவித் துடைப்பது முக்கியம்.

கால்களில் காயம், புண் இருப்பவர்கள் வெறுங்காலில் நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

விமான ஓட்டுநர் (விமானி)ஆக வேண்டுமா!

விமானம் என்றாலே நம்மில் பலருக்கும் பிரமிப்புதான். விமானியானால் லட்சங்களில் சம்பாதிக்கலாம் என கேள்விப்பட்டிருப்போம். குழந்தை பருவத்தில் விமானியாக வேண்டும் என கனவு கண்டிருப்போம். ஆனால் அதற்கு வாய்ப்பில்லாமல் வாழ்க்கையின் வேறு திசைகளில் ஓடிக்கொண்டிக்கலாம். தொழில்முறை விமானியாவது என்ன அவ்வளவு கடினமா? எவ்வளவு செலவாகும்? என்ன படிக்க வேண்டும்? உங்களுக்கு விமானியாக வேண்டும் என்கிற கனவு இருந்தால் அதை நனவாக்க உதவுகிறது இந்தக் கட்டுரை.

விமானியாக நீங்கள் கடக்க வேண்டிய 5 படிநிலைகள்

* அடிப்படை பாடப்பிரிவுகளில் தேர்ச்சி
* உடற்தகுதித் தேர்வில் தேர்ச்சி
* சிவில் விமான போக்குவரத்து இயக்குநரகம் நடத்தும் தேர்வுகளில் தேர்ச்சி
* 200 மணி நேரம் விமான பயிற்சி
* குறிப்பிட்ட ரக விமானத்தில் பயிற்சி பெற்ற அனுபவம்

விமானத்தை எந்த ஒரு தனிநபராலும் அவ்வளவு எளிதாக இயக்கிவிட முடியாது. விமானியாக வேண்டும் எனில் அதற்கு பல்வேறு திறன்களும் தகுதிகளும் தேவை. பல படிநிலைகளும் உள்ளன. இதில் முதலாவது அடிப்படையான கல்வி.

+2 தேர்வில் கணிதம், இயற்பியல், பாடப்பிரிவுகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். ஒரு வேளை டிப்ளமோ அல்லது இதர பாடப்பிரிவுகள் எடுத்து படித்திருந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. திறந்த நிலை பள்ளிகள் மூலம் கணிதம், இயற்பியல் பாடப்பிரிவுகளில் தேர்ச்சி பெற்றால் போதுமானது.

ஏரோனாடிக்கல் எஞ்சினியரிங் படித்தால்தான் விமானியாக முடியும் என்பது அல்ல. பொறியியல் பயிலாமல் நேரடியாகவே விமானப் பயிற்சி பள்ளிகளில் சேர்ந்து உங்கள் கனவை நனவாக்கலாம் என்கிறார் துணை விமானி ப்ரிய விக்னேஷ்

ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ் ஆவதற்கு UPSC தேர்வுக்கு தயாராவது போன்றே விமானியாவதற்கும் விமான போக்குவரத்துஇயக்குநரகம் (DGCA) நடத்தும் தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். விமானியாக நினைக்கும் மாணவர்கள் முதலில் விமான போக்குவரத்து இயக்குநரகத்தில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். இதில் நமது ஆவணங்கள், மதிப்பெண் சான்றிதழ் உள்ளிட்டவற்றை பதிவேற்ற வேண்டும். இதனை வெற்றிகரமாக முடித்த பின், தனிப்பட்ட டிஜிட்டல் எண் வழங்கப்படும். (Unique Number/ID)

விமானத்துறையில் தொடர்ந்து பயணிப்பவர்களுக்கு இந்த எண் மிகவும் அவசியமானது. இது இருந்தால் மட்டுமே, அடுத்தடுத்த பயிற்சிகளுக்கு விண்ணப்பிப்பது, உரிமை பெறுவதும் உள்ளிட்டவைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

விமானியாக உடல்தகுதி எப்படி இருக்க வேண்டும்?

முதல் வகுப்பு, 2ம் வகுப்பு (Class 1, Class 2) என இரண்டு கட்ட உடற்தகுதித் தேர்வுகள் உள்ளன. விமான போக்குவரத்து இயக்குநரகம் (DGCA) அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவ பரிசோதனைக் கூடங்களில் அதற்குரிய சான்று பெற்ற மருத்துவர்கள் இந்த பரிசோதனையை நடத்துவர். அவர்களின் விபரங்கள் டிஜிசிஏ இணையதளத்தில் உள்ளன.

கண் பார்வை, சக்கரை அளவு, ரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல கட்ட பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும். இந்த பரிசோதனையை முடித்து, முழு உடற்தகுதி இருப்பதாக டிஜிசிஏ சான்றிதழ் அளித்தால் மட்டுமே அடுத்தக்கட்ட பயிற்சி மேற்கொள்வதில் பயன் இருக்கும்.

உடற்தகுதியில் ஏதேனும் சவால்கள் இருந்தால் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன் முழு உடற்தகுதிக்கான சிகிச்சைகளை பெற்ற பிறகு, மீண்டும் பரிசோதனைக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். முழுமையான உடற்தகுதி இல்லாமல், விமானியாக முடியாது. உடற்தகுதி சான்று கிடைத்ததும் அதனை கொண்டு விமான பயிற்சியில் ஈடுபட, மாணவ விமானி உரிமத்திற்கு (Student Pilot License) விண்ணப்பிக்கலாம். இது கிடைத்தால் மட்டுமே பயிற்சி விமானங்களை இயக்க முடியும்.இந்தியாவைப் பொருத்தவரை, விமானப் பயிற்சிப் பள்ளியின் விமானத்தில் பறக்க ஒரு மணி நேரத்திற்கு குறைந்தது 15,000 ரூபாய் முதல் செலவாகும். ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் இடையே மாறுபடும். பயிற்சி பள்ளிக்கு மட்டும் சராசரியாக 40 முதல் 80 லட்சம் ரூபாய் வரை செலவாகும்.

எழுத்து, செயல்முறைத் தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு, விமான நிறுவனங்களை அணுகலாம். விமான நிறுவனங்களின் தேவைக்கேற்ப, குறிப்பிட்ட ரக விமானங்களின் பயிற்சியை பெற அறிவுறுத்தப்படுவோம். இது டைப் ரேட்டிங் (Type Rating) என அழைக்கப்படுகிறது. உதாரணத்திற்கு ஏர் பஸ் ரக விமானத்தில் துணை விமானி வேலை தரும் ஏர்லைன் நிறுவனம், சமந்தப்பட்ட ரக விமானத்தில் பயிற்சி பெற அறிவுறுத்தும்.

விமான நிறுவனத்தை அணுகாமல், நாம் நேரடியாகவே சந்தை நிலவரத்தை அறிந்து குறிப்பிட்ட விமானத்தை ஓட்டி, டைப் ரேட்டிங் பயிற்சி பெறலாம். இந்த பயிற்சிக்கு இந்தியாவில் 11– 21 லட்ச ரூபாய் வரை செலவாகும். விமானியாக வங்கிகளில் கடனுதவியும் பெறலாம். இதுதவிர, மத்திய சமூக நீதி மற்றும் முன்னேற்றத்துறை அமைச்சகம் உதவித்தொகையும் வழங்குகிறது. பயிற்சி விமானங்களை ஓட்ட ஒரு மணி நேரத்திற்கு ரூ.5000 உதவித் தொகை வழங்கப்படுவதாக அதன் அதிகாரப்பூர்வ இணையதளம் தெரிவிக்கிறது.கமெர்சியல் விமானி உரிமம் (CPL) பெற்றதும் விமான நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்புக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். 5 கட்ட தேர்வுகள் நடைபெறும். எழுத்துத் தேர்வு, பைலட் ஆப்டிடியூட் தேர்வு, மன அளவை பரிசோதிக்கும் தேர்வு, குழு நேர்காணல், தனிநபர் நேர்காணல் என அடுத்தடுத்த படிநிலைகளில் நேர்காணல் நடைபெறும். இதில் தேர்ச்சி பெற்றதும் ஜூனியர் துணை விமானியாகலாம், ஜூனியர் துணை விமானி, துணை விமானி, சீனியர் துணை விமானி, பயிற்சி தலைமை விமானி, ஜூனியர் தலைமை விமானி, சீனியர் தலைமை விமானி என விமான நிறுவனங்களில் அனுபவத்திற்கேற்ப பல படிநிலைகள் உள்ளன. இதற்கு மேல், பயிற்சியாளராகவும் ஆகலாம்.

மூல நோய் மற்றும் மலச்சிக்கல் வராமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்!

பொதுவாக, எல்லோருமே ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம், 12 லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும். மூல நோய் உள்ளவர்கள் தினசரி குறைந்தபட்சம் 2 3 லிட்டர் தண்ணீர் கட்டாயம் குடிக்க வேண்டும். அப்படி தண்ணீர் நிறைய குடிக்க முடியவில்லை என்றால், பழச்சாறுகள், இளநீர், மோர் அல்லது சீரக தண்ணீராகவோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். தண்ணீர் போதிய அளவில் உடலில் இருந்தாலே, அவை உடலில் உள்ள கழிவுகளை சுலபமாக வெளித்தள்ளும்.

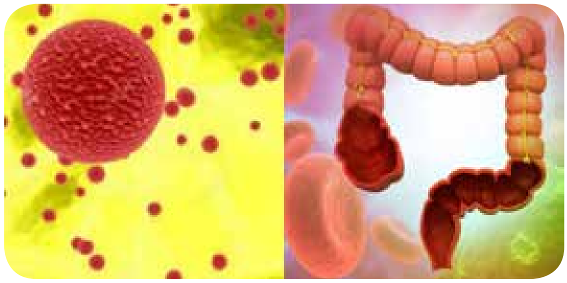
நார்ச்சத்தும் நீர்ச்சத்தும் நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, நார்ச்சத்து நிறைந்த அவரைக்காய், கோவைக்காய், பாகற்காய், வெண்டைக்காய்,

வாழைத்தண்டு போன்ற காய்கறிகளையும், நீர்ச்சத்து நிறைந்த, சுரைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், சௌசௌ, முள்ளங்கி, முட்டைகோஸ், பூசணிக்காய், வெண் பூசணிக்காய் போன்றவற்றையும் சம அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. மூல நோய் உள்ளவர்கள் கிழங்கு வகைகளில், கருணைக்கிழங்கு மட்டும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதேசமயம், கருணைக்கிழங்கு அதிகளவு சூடானது என்பதால், கருணைக்கிழங்குடன் பாசிபருப்பு சேர்த்து சமைத்து ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் சாப்பிடலாம். அதுபோன்று, சமையலில் வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு ஆகியவற்றை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இஞ்சி பூண்டை விழுதாக இல்லாமல், பொரியல்களில் தட்டி போட்டோ அல்லது நறுக்கிச் சேர்த்தோ சமைப்பது நல்லது. பால் சார்ந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. ஆனால், மோர், தயிராக எடுத்துக் கொள்ளலாம். வாரத்திற்கு 3 நாட்கள் கண்டிப்பாக ஏதாவது ஒரு கீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக எல்லா கீரையும் நல்லதுதான், சத்தும் நிறைந்தது.

மூல நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் முக்கியமாக தினசரி ஒரு வாழைப்பழம் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. வாழைப்பழம் அதிகளவில் நார்ச்சத்தும் இதர சத்துகளும் அடங்கியது. அதேசமயம், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வாழைப்பழத்தை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

எனவே, அவர்கள் வாழைப்பழத்துக்கு பதிலாக பப்பாளி



பழம் சில துண்டுகள் தினசரி எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுபோன்று கொய்யாக்காய், கிர்ணிப்பழம், தர்பூசணி போன்றவற்றை ஜூஸாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் பழங்களாகவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது தவிர, மாதுளம் பழம், அன்னாசி, ஆப்பிள், சப்போட்டா மற்றும் உலர் பழங்களான, காய்ந்த திராட்சை, பேரீச்சம் பழம், அத்திப்பழம் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும், காய்ந்த திராட்சையை பொருத்தவரை, சீரகம் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் ஒரு பத்து காய்ந்த திராட்சையை இரவே ஊற வைத்துவிட்டு, காலை எழுந்ததும், பல் தேய்த்துவிட்டு தண்ணீர் குடிப்பதற்கு பதிலாக, காய்ந்த திராட்சை ஊற வைத்த தண்ணீரை குடித்து வந்தால். விரைவில் படிப்படியாக மலச்சிக்கலின்போது ஏற்படும் எரிச்சல், வலி எல்லாம் குறைந்துவிடும். துத்தி இலை பச்சையாக கிடைத்தால், அரைத்து சாறு எடுத்து குடித்து வரலாம் அல்லது சின்ன வெங்காயம், சீரகம், இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து துவையலாக செய்து சாப்பிடலாம். இது சதை வளர்ந்து ரத்தம் வடியும் நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.பிரண்டை துவையல், வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் எடுத்துக் கொள்வதும் பயன்தரும்.

பச்சரிசி சார்ந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. மைதா சார்ந்த உணவுகளான பிரெட், பன், பிஸ்கட், ரஸ்க்,, கேக், பரோட்டா, நூடுல்ஸ், பர்கர் போன்றவற்றை தவிர்ப்பது. எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், அதிக மசாலா சேர்த்த காரமான உணவுகள் போன்றவற்றை தவிர்ப்பது மிகமிக அவசியமானது.

பிரச்சினையின் போது அமைதியாக இருங்கள்

எல்லோருக்கும் அவரவர் தரப்பு நியாயம் இருக்கும். ஆனால் உண்மை ஒன்றே இருக்கும். பிரச்சினையின் போது அமைதியாக இருங்கள். அதை யார் உருவாக்கினாரோ அவரே அதற்கான கதவையும், பூட்டையும், சாவியையும் வைத்திருப்பார்.

உங்களைப் பற்றிய பிறரது எண்ணம் என்பது, அது அவர்களின் பிரச்சனை, உங்களுடையது அல்ல. எந்த விவாதமும் இரண்டாம் நபரைத் திருப்திப்படுத்தாது. ஆனால் மூன்றாம் நபருக்கு நிறையத் தகவல்களைச் சொல்லும்.

உங்கள் சேர்க்கையில் கவனமாக இருங்கள். உங்கள் சேர்க்கை சரியாக இருந்தால், வாழ்க்கையும் சரியாக இருக்கும்.

ஒருநாளில் முடியாது. ஆனால் ஒரு நாள் முடியும் எதுவும். ஆசைகள் என்பது குழந்தையின் கையில் உள்ள பலூனைப் போன்றது எப்ப வேண்டுமானாலும் உடைந்து விடும் .

இடர்கள் எனும் இருள் சூழ்ந்தாலென்ன..

வாழ்க்கைப் பாதையில் கவலையின்றி நடக்கலாம்.. நம்பிக்கை நட்சத்திரம் நம்மிடம் உள்ளவரை. பிறரை இழிவுபடுத்தி உண்டாக்கப்படும்...

எந்த ஒரு நகைச்சுவையும் நகைச்சுவை ஆகாது. நடித்து மதிப்பைக் கூட்டிக் கொள்ளும் நிலை வந்தால் விலகியே இருங்கள், "வேஷம்" கலைகிற போது இருப்பதும் குறையலாம்...*

வெற்றி என்பதை முயற்சியால் பெற வேண்டுமே தவிர சூழ்ச்சியால் பெறக்கூடாது... சூழ்ச்சியால் பெறப்படும் வெற்றி நிரந்தரமல்ல, முயற்சியால் பெறப்படும் வெற்றியே என்றென்றும் நிரந்தரம். ஒரு சிறிய விதைக்குள் தான் மாபெரும் தேக்கு மரம் உறங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது.

ஒரு பாறைக்குள் தான் ஒரு அழகிய சிற்பம் ஒளிந்து கொண்டு இருக்கிறது.

நம் உயர்ந்த கனவுகளுக்குள் தான் நமது இலட்சியம் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது..

ஆம் நமக்குள் தான் ஒரு சாதனையாளர் ஒளிந்து கொண்டு இருக்கிறார். வேர்கள் என்ற ஒன்றுதான் வளரும் செடிக்கு ஆதாரம். தன்னம்பிக்கை என்ற ஒன்றுதான் உங்கள் வாழ்க்கையின் உயர்வுக்கு மூலாதாரம்.

உங்களுக்குப் பொருந்தாத இடத்தில்.. உங்களை பொருத்திப் பார்க்க ஆசைப்படாதீர்கள்...உங்களுடைய தனித்தன்மை பறிபோகும்.

குறைந்த கட்டணத்தில் வீடுகளுக்கு இணைய வசதி:

தமிழ்நாடு அரசின் புதுமையான திட்டம்

2025 ஏப்ரல் 25 அன்று, தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவையில் தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சர் பி.டி.ஆர். பழனிவேல் தியாகராஜன் ஒரு முக்கிய அறிவிப்பை வெளியிட்டார். இல்லங்களுக்கு மாதம் 200 ரூபாய் கட்டணத்தில் 100 Mbps வேகத்தில் இணைய இணைப்பு வழங்கப்படும் என அவர் தெரிவித்தார். கேபிள் டிவி சேவையைப் போல எளிமையாகவும் மலிவாகவும் இணையத்தை மக்களுக்கு வழங்குவதை இந்தத் திட்டம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இது டிஜிட்டல் இந்தியாவை மேலும் வலுப்படுத்தும் ஒரு முக்கிய நடவடிக்கையாகக் கருதப்படுகிறது.

இணையம் இன்று வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் இன்றியமையாததாக மாறியுள்ளது. டிஜிட்டல் இடைவெளி குறைப்பு

இணையம் இன்று கல்வி, தொழில், வணிகம், பொழுதுபோக்கு ஆகியவற்றில் இணையத்தின் பங்கு முக்கியமானது. ஆனால், பொருளாதாரரீதியாக

பின்தங்கியவர்களுக்கு இது பெரும்பாலும் கிடைப்பதில்லை. இந்த டிஜிட்டல் இடைவெளியை நிரப்ப, தமிழ்நாடு அரசு இத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. ஏழைகளுக்கு இத்திட்டம் குறிப்பிடத்தக்க பயனளிக்கும். மலிவு விலையில் இணையம் கிடைப்பதால், அவர்களின் குழந்தைகள் ஆன்லைன் கல்வியை அணுகலாம், சிறு வணிகங்கள் டிஜிட்டல் தளங்களில் வளரலாம், மற்றும் வேலைவாய்ப்பு தேடுவதற்கு இணையத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இது அவர்களின் பொருளாதார மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்திற்கு

வழிவகுக்கும். இத்திட்டம் நகர்ப்புற, கிராமப்புற மக்கள் அனைவருக்கும் இணையப் பயன்களை வழங்கும்

இதனால், மாணவர்களின் ஆன்லைன் கல்வி, தொலைதூரப் பணியாளர்களின் வேலை, சிறு தொழில்களின் டிஜிட்டல் வளர்ச்சி ஆகியவை பயனடையும். மேலும், இத்திட்டம் தமிழ்நாட்டில் பட்டதாரிகளுக்கு புதிய வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்கும்

இத்திட்டம், தமிழ்நாடு டான்பிநெட் மற்றும் பாரத்நெட் திட்டத்தின் ஆதரவுடன் செயல்படுத்தப்படவுள்ளது. தமிழ்நாடு அரசு தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் தொடர்ந்து முன்னேற்றங்களைச் செய்து வருகிறது. தமிழ்நாடு ஃபைபர் நெட் திட்டத்தின் கீழ் 12,000க்கும் மேற்பட்ட கிராமங்களுக்கு இணைய இணைப்பு வழங்கும் பணிகள் நடைபெறுகின்றன. இவை, தமிழ்நாட்டை டிஜிட்டல் மயமாக்குவதற்கு அடித்தளமாக அமையும். ஏற்கனவே சென்னையில் 500 இடங்களில் இலவச வைஃபை, பாரத்நெட் திட்டத்தின் வெற்றி ஆகியவை இத்திட்டத்தின் வெற்றிக்கு நம்பிக்கையளிக்கின்றன.

குறைந்த கட்டணத்தில் இணைய வசதி வழங்கும் இந்தத் திட்டம், தமிழ்நாட்டின் டிஜிட்டல் வளர்ச்சியில் ஒரு மைல்கல்லாக அமையும். இது சமூக, பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுத்து, தமிழ்நாட்டை இந்தியாவின் முன்னோடி டிஜிட்டல் மாநிலமாக மாற்றும். தமிழ்நாடு அரசின் இந்த முயற்சி, இணையத்தை அனைவருக்கும் எளிதில் கிடைக்கச் செய்யும் ஒரு பாராட்டத்தக்க முன்னெடுப்பாகும்.

இத்திட்டம் விரைவில் செயல்படுத்தப்பட்டு, தமிழ்நாட்டு மக்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

கடனை வலுக்கட்டாயமாக வசூலித்தால் 5 ஆண்டு சிறை: புதிய மசோதாவின் முக்கிய அம்சங்கள் என்ன?

கடனை வலுக்கட்டாயமாக வசூலித்தால் 5 ஆண்டு சிறை தண்டனை மற்றும் ரூ.5 லட்சம் அபராதம் விதிக்க வகைசெய்யும் மசோதாவை சட்டப்பேரவையில் துணை முதல்வர் உதயநிதி ஸ்டாலின் தாக்கல் செய்தார். இந்த மசோதா வரும் 29ம் தேதி நிறைவேற்றப்பட உள்ளது.

கடன்களை வசூலிக்க சட்டவிரோத செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவோருக்கு சிறை தண்டனை விதிக்க வகைசெய்யும் மசோதாவை சட்டப்பேரவையில் துணை முதல்வர் உதயநிதி ஸ்டாலின் நேற்று தாக்கல் செய்தார்.

பணக் கடன் வழங்குவோர் மற்றும் அடகு கடைகள் தொழிலை ஒழுங்குமுறைப்படுத்தி, கடும் வட்டியில் இருந்து மக்களை காப்பதில் முன்னோடி மாநிலமாக தமிழகம் விளங்குகிறது. தமிழ்நாடு அடகு கடைக்காரர்கள் சட்டம்1943, தமிழ்நாடு பணக் கடன் வழங்குவோர் சட்டம்1957, தமிழ்நாடு கந்துவட்டி தடை சட்டம்2003 ஆகியவற்றை அரசு இயற்றியுள்ளது.

ஆனாலும், பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய, நலிந்த பிரிவினர், குறிப்பாக விவசாயிகள், விவசாய கூலி தொழிலாளர்கள், மகளிர் சுயஉதவி குழுவினர், பணியாளர்கள், நடைபாதை வியாபாரிகள், பால் பண்ணை தொழிலாளர்கள், கட்டிட பணியாளர்கள், புலம்பெயர்ந்த தொழிலாளர்கள் ஆகியோர் பணக் கடன் வழங்கும் நிறுவனங்களால் ஈர்க்கப்படுகின்றனர்.

அத்தகைய கவர்ச்சிகரமான கடன்களுக்கு இரையாகி, தாங்க இயலாத கடன் சுமைக்கு ஆளாகின்றனர்.

அதேநேரம், பணக் கடன் வழங்கும் நிறுவனங்கள், ஏற்கெனவே நிதி சுமையில் இருக்கும் கடனாளிகளிடம் இருந்து கடனை வசூலிக்க, முறையற்ற வழிகளை நாடுகின்றனர்.

அது துயரத்தில் இருக்கும் கடனாளிகளை தற்கொலை செய்துகொள்ள தூண்டுதலாக அமைந்து, அதன்மூலம் பலரது குடும்பங்களை அழித்து, சமூக ஒழுங்கை பாதிப்படைய செய்து விடுகிறது. எனவே, தனிநபர், சுயஉதவி குழுக்கள், கூட்டு பொறுப்பு குழுக்கள் ஆகியோருக்கு பணக் கடன் வழங்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனங்களின் வலுக்கட்டாய வசூலிப்பு முறையால் ஏற்படும் இன்னல்களில் இருந்து, பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய, நலிந்த பிரிவினரை பாதுகாக்க சட்டம் இயற்றுவது அவசியமாகிறது. அதற்கான சட்டத்தை இயற்ற அரசு முடிவு செய்துள்ளது. அதற்கு இந்த மசோதா வழிவகை செய்கிறது.

வங்கிகள், ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்யப்பட்ட வங்கி சாரா நிறுவனங்கள், கூட்டுறவு வங்கிகள் மற்றும் கூட்டுறவு சங்கங்கள் தவிர, தமிழகத்தில் உள்ள பணக் கடன் வழங்கும் அனைத்து நிறுவனங்களுக்கும் இந்த சட்டம் பொருந்தும். ஆனால், கடன் வாங்கியவரிடம் வலுக்கட்டாய வசூல் நடவடிக்கை மேற்கொண்டால், இந்த வங்கிகள், பதிவு செய்யப்பட்ட வங்கி சாரா நிறுவனங்கள், கூட்டுறவு சங்கங்களுக்கும் இந்த சட்டம் பொருந்தும்.

கடன் வழங்கிய நிறுவனமோ, அதன் முகவரோ, கடன் வாங்கியவர் மற்றும் அவரது குடும்பத்தினரை வலுக்கட்டாய நடவடிக்கைக்கு உட்படுத்த கூடாது. அந்த வகையில், அவர்களுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்துவது, வன்முறையை பயன்படுத்துவது, அவமதிப்பது, மிரட்டுவது, அவர்கள் செல்லும் இடங்களில் பின்தொடர்வது, அவர்களுக்கு சொந்தமான அல்லது பயன்படுத்தும் சொத்துகளில் தலையிடுவது, அதை பயன்படுத்த முடியாமல் இடையூறு செய்வது, அந்த சொத்துகளை பறித்துக் கொள்வது ஆகிய செயல்களில் ஈடுபட கூடாது.

அதேபோல, கடன் வாங்கியவரின் வீடு, வசிப்பிடம், வேலை அல்லது தொழில் செய்யும் இடம் ஆகியவற்றுக்கு சென்று பேச்சுவார்த்தை நடத்த அல்லது கடனை வசூலிக்க, தேவையற்ற செல்வாக்கை பயன்படுத்தி வலுக்கட்டாயப் படுத்துவது, தனியார் அல்லது வெளி தரப்பு முகமைகளின் சேவைகளை பயன்படுத்துவது, அரசு திட்டத்தின்கீழ் உரிமை அளிக்கும் ஆவணங்கள், பிற முக்கிய ஆவணங்கள், பொருட்கள், வீட்டு உடமைகளை வலுக்கட்டாயமாக எடுக்க கோருவது போன்றவை இச்சட்டத்தின் 20வது பிரிவின்படி வலுக்கட்டாய நடவடிக்கைகளாக கருதப்படும்.

அதன்படி, 20வது பிரிவில் கூறப்பட்டுள்ள குற்றங்களை செய்தால், 3 ஆண்டு சிறை தண்டனை அல்லது ரூ.5 லட்சம் வரை அபராதம் அல்லது இரண்டும் சேர்த்து விதிக்கப்படும்.

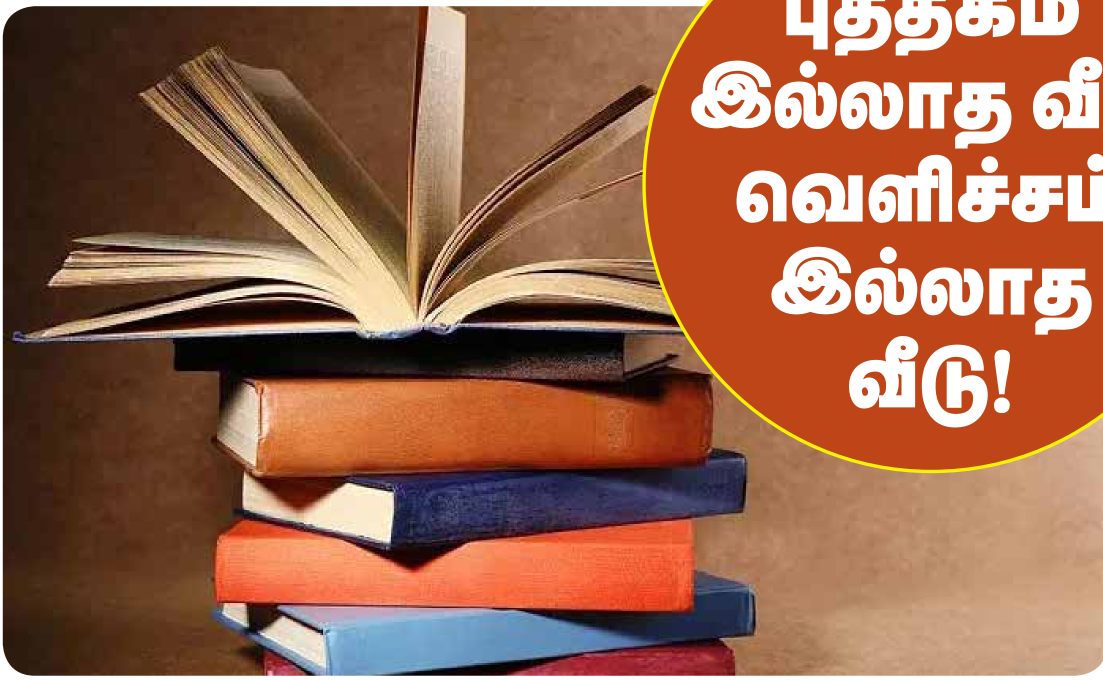
வலுக்கட்டாய நடவடிக்கைகளுக்கு வெளி முகமைகளை பயன்படுத்துவது, ஆவணங்களை எடுப்பது போன்ற குற்றங்களுக்கு 5 ஆண்டு சிறை தண்டனை அல்லது ரூ.5 லட்சம் அபராதம் அல்லது இரண்டும் சேர்த்து விதிக்கப்படும்.

கடன் பெற்றவர் அல்லது அவரது குடும்ப உறுப்பினர் யாராவது தற்கொலை செய்து, அதற்கு கடன் வழங்கிய நிறுவனம் அல்லது முகவரின் வலுக்கட்டாய நடவடிக்கை காரணமாக இருந்தால், அது பாரதிய நியாய சன்ஹிதா சட்டத்தின் 108வது பிரிவின்கீழ் குற்றமாக கருதப்படும்.

மேலும், கடன் வழங்கும் நிறுவனம் பதிவு சான்றிதழ் பெறாமல் கடன் வழங்கினால், 3 ஆண்டு சிறை தண்டனை மற்றும் ரூ.1 லட்சம் அபராதம் விதிக்கப்படும். இவ்வாறு அதில் கூறப்பட்டுள்ளது.

– பசுமை உமாபதி

புத்தகம் இல்லாத வீடு வெளிச்சம் இல்லாத வீடு!



என்னைப் பார்க்க வருபவர்களில் புத்தகம் கொண்டு வருபவர்களே நல்ல நண்பர்கள் என்றார் ஆப்ரஹாம் லிங்கன்..

ஒரு நூலகத்தையும், ஒரு தோட்டத்தையும் வைத்திருக்கும் ஒருவருக்கு வேறெதுவும் தேவையில்லை என்றுரைத்த சிசரோ மாபெரும் சிந்தனையாளர்..

பயங்கரமான போராட்ட ஆயுதங்கள் எவை என கேட்கப்பட்டபோது " புத்தகங்கள் தான் " என்றாராம் மார்ட்டின் லூதர் கிங்.

தனது நீண்ட பயணத்தின் (long march) போது மாசேதுங் எழுதிய நூல்கள் ஏராளம்

தனிமைத் தீவில் தள்ளப்பட்டால் என்ன செய்வீர்கள் என்று கேட்ட போது "புத்தகங்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து விட்டு வருவேன்" என்றார் நேரு.

ஒரு நூலகம் திறக்கப்படும்போது ஒரு சிறைச்சாலை மூடப்படுகிறது என்பதை பல அறிஞர்கள் நினைவு கூர்கிறார்கள்

தன் சிறுநீரகமும் கண்களும் பழுதுபட்ட நிலையிலும் தன் மரணம் வரை உருபெருக்கி கண்ணாடி துணையோடு புத்தகங்கள் படித்து வந்த பெரியார், பெண் விடுதலைக்கு வழி என்ன என்று கேட்டபோது , அவர்கள் கைகளிலுள்ள கரண்டிகளை பிடுங்கி விட்டு புத்தகங்களைக் கொடுங்கள் என்றார்.

உலகையே மாற்றியமைத்த கார்ல் மார்க்ஸ், காதல் மனைவி ஜென்னிக்கு இணையாக புத்தகங்களோடு வாழ்ந்தவர்.

லண்டன் நூலகத்தில் அம்பேத்கரின் கரங்கள் படாத நூலேதுமில்லை..

நெப்போலியன் போனபார்ட் யுத்தங்களுக்கு செல்லும் போது கூட இன்னொரு குதிரையில் புத்தகங்களும் பயணிக்கும்போலந்தில் தலைமறைவாக இருந்த காலத்தில் கூட வெட்டப்பட்ட மரத்தூரின் மீது அமர்ந்து கொசுக்கடிகளுக்கிடையே புத்தகங்கள் வாசித்தவர் லெனின்.

தூக்கு மேடைக்கு அழைத்துச் செல்லும் போது கூட லெனின் எழுதிய "அரசும் புரட்சியும்" படித்துக் கொண்டிருந்தவன் பகத்சிங்.

அறிஞர் அண்ணாவிற்கு கன்னிமாரா நூலகம் வசிப்பிடங்களில் ஒன்றாக மாறியிருந்தது.

பள்ளி இறுதி கூட தாண்டாத கலைஞரையும் நூல்களையும் பிரித்துப் பார்க்க முடியாது..மிகக் கடும் பணிச்சுமைகளுக்கிடையே அவர் எழுத்துக்களை பார்க்கும் போது அவருடைய படிப்பின் ஆழம் புரியும்அவரின் பேனா அவரின் ஆறாம் விரலாக இருந்தது என்றே சொல்லலாம்.

இந்தியாவில் பொதுவுடைமைக்கு விஞ்ஞான வெளிச்சம் தந்த ராகுல சாங்கிருத்தியாயன் அரிய நூல்களை ஹசாரிபாக் சிறைச் சாலையில்தான் படைத்தார்

புத்தகங்கள், கடந்த கால வரலாறு, தற்போதைய நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றைச் சொல்வதுடன் அதை ஆழ்ந்து உட்கிரகிப்பவர்களுக்கு எதிர்காலத்தை முன்னறிவுக்கும் தீர்க்க தரிசிகளாக இருக்கின்றன

மனித குல விடுதலைக்கு தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர்கள் சிறைச்சாலைகளில் நூல்களைப் படிக்கிறார்கள்பயணங்களில் வாசிக்கிறார்கள்

புத்தகங்கள் படிக்கவோ படைக்கவோ நேரம் இல்லை என்பது ஒரு மேற்பூச்சான காரணம் தான்..

மின்சார விளக்குகளால் எவ்வளவு ஒளியூட்டப்பட்டாலும் புத்தகங்கள் இல்லாத வீடு இருள் படிந்த வீடே!

அட்சய திரிதியையில் தங்கம் வாங்க போறீங்களா?

தங்கம் வாங்கும் போது இதையெல்லாம் சரிபார்த்து வாங்கினால் பின்னாளில் விற்கும் போதும், நகை அடமானம் வைக்கும் போதும் அது நமக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதற்காக இந்த பதிவு ..

தங்க நகைகள் வாங்கும் போது வாடிக்கையாளர்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விசயங்கள்...

நீங்கள் வாங்கும் தங்க நகைகளில்

1. BIS (Bureau of Indian Standards) இந்தியத் தர நிர்ணய அமைவனத்தின் முத்திரை உள்ளதா என பார்க்க வேண்டும்.

2. நகைகளில் ஆறு இலக்க HUID (Hallmark Unique Identification) Number உள்ளதா என பார்க்க வேண்டும்.. நகைகள் ஹால்மார்க் செய்யும் போது ஒவ்வொரு நகைகளுக்கும் 6 இலக்க HUID number குறிப்பிடப்படுகிறது

3. 22K அல்லது 24K நகைகளில் 916 ஹால்மார்க் முத்திரை உள்ளதா என்பதை கவனிக்கவும்..

இதையெல்லாம் சரிபார்த்து வாங்கினால் அதன் தரம், தூய்மை இவைகளை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதுநாள் வரை நகை வாங்கும்போது இதையெல்லாம் கவனிக்காமல் வாங்கி இருந்தால் பரவாயில்லை இனிமேல் வாங்க சென்றால் இதையெல்லாம் கவனித்து வாங்கவும்...

இந்த பதிவிடுவதன் நோக்கம் உங்களை தங்க நகை வாங்க சொல்வதற்காக அல்ல.. ஒருவேளை நீங்கள் நகை வாங்க சென்றால் இதையெல்லாம் கவனித்து வாங்குங்கள் என்பதற்காக எனக்கு தெரிந்த விழிப்புணர்வு கொடுப்பதற்காக மட்டுமே... பதிவு உங்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

சமைக்கும் முறையும் உடல் நலனும்!

"எந்த ஆகாரத்தை சமைத்தாலும் காற்று, வெளிச்சம் இருக்க வேண்டும். சூரிய ஒளி, காற்று படாத ஆகாரம் விஷத்துக்கு சமம்".

இந்த விஷம் இரண்டு வகையாக இருக்கும். ஒன்று உடனடியாக வேலை செய்யும். அதைத்தான் 'ஃபுட் பாய்சன்' என்று சொல்லுகிறோம்.

இரண்டாவது சில மாதங்களுக்கு அல்லது வருடங்களுக்கு அதன் தன்மையை உணர்த்தும்.

உதாரணம் ப்ரஷர் குக்கர் இதில் ஆகாரம் சமைக்கும் பொழுது எந்த விதமான காற்றும், சூரிய ஒளியும் படுவதற்கான வாய்ப்பில்லை. இது முழுவதுமாக விஷமானது.

இதில் இன்னொரு ஆபத்தான விஷயம் என்னவென்றால் இது தயாரிக்கப்படுவது அலுமினியத்தில். இது மிகவும் ஆபத்தானது.

இதன் உபயோகம் பிரிட்டிஷ்காரர்களால் சிறைச்சாலையில் உள்ள பாரதீய கலவரக்காரர்களை சக்தியற்றவர்களாக ஆக்குவதற்கு நம் தேசத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்டது என்றால் எவ்வளவு ஆபத்தான விஷ பாத்திரத்தில் நாம் உணவருந்துகிறோம் என்பது கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

ப்ரஷர் என்றால் நிர்பந்தம். அப்படி என்றால் நாம் ப்ரஷர் குக்கரில் சமைக்கும் பதார்த்தம் நிர்பந்தத்திற்கு உள்ளாகி விரைவில் மிருதுவாகும். ஆனால் வேகாது.

பதார்த்தம் வேகுவது வேறு, மிருதுவாவது வேறு.

உதாரணம் – துவரம்பருப்பு விளைவதற்கு 7 முதல் 8 மாதங்கள் ஆகும். ஏனென்றால் எல்லா சத்துக்களும் செடியின் வேர்களில் சேர்ந்து படிப்படியாக பலன் தரும்.

அதனால்தான் அவ்வளவு காலமாகும். அதனால் பருப்பில் எல்லா விதமான சத்துக்களும் நம் சரீரத்தில் சேர வேண்டுமென்றால் பதார்த்தம் சமைக்கப்பட வேண்டும்.

மிருதுவானால் போதாது.

சமைப்பதற்கு ஆரோக்கியமான பாத்திரங்கள். அவற்றில் சமைத்தால் சத்துக்களின் மதிப்பு.

மண்பாண்டம் – 100%

வெண்கலம் – 97%

பித்தளை – 95%

சில்வர்– 90%

இதுவே அலுமினியம் ப்ரஷர் குக்கரில் சமைத்தால் 7% – 13% தான் இருக்கும்.

இதில் சமைத்த பதார்த்தங்களை சாப்பிடுவதன் மூலம் சர்க்கரை வியாதி, முழங்கால் வலி, விரைவில் முதுமை, மற்றும் இதர வியாதிகளுக்கு ஆளாக்கப்படுவார்கள்.

எதுவாக இருந்தாலும் சாப்பிடும் ஆகாரம் தான் பிரதானம்.

இதைப் போன்றே ரெஃப்ரெஜிரேட்டர், மைக்ரோ வேவ் ஓவன் போன்ற காற்று, ஒளிபடாத வஸ்துக்கள் எப்பொழுதும் அபாயமே.

Central Drug Research Institute (CRDI) அவர்களின் ஆராய்ச்சி மூலமும் இந்த விஷயம் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

பழமைக்கு மாறுவோம்! ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!!

– பி. முத்துராஜ்

ரயில் பயணிகள் கவனத்திற்கு!

இந்தியாவில் ஓடும் ரயில்களில் பெட்டிகளில் கடைசியில் படத்தில் காண்பது போன்ற சாய்வு கோடுகள் இருக்கும் ஏன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது அதற்கு என்ன அதர்த்தம் என உங்களுக்கு தெரியுமா?

இந்தியாவில் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் வாழ்வில் ஒருமுறையாவது ரயிலில் பயணித்திருப்பார்கள் அந்த அளவிற்கு ரயில் பயன்பாடு மக்கள் மத்தியில் அதிகரித்துவிட்டது. அடிக்கடி ரயிலில் பயணித்திருப்பவர்களுக்குக் கூட ரயிலில் உள்ள சின்ன சின்ன விஷயங்கள் அல்லது குறியீடுகளுக்கான அர்த்தம் தெரியாமல் இருக்கும். அப்படியான ஒருவிஷயம் தான் ரயில் பெட்டிகளில் கடைசியில் ஜன்னலுக்கு மேல் உள்ள மஞ்சள் நிற கோடுகள் இந்த கோடுகள் எதைக் குறிக்கிறது என்பது பலருக்குத் தெரியாது இந்தியாவில் 1853ம் ஆண்டு ஏப் 16ம் தேதி துவங்கப்பட்ட ரயில் சேவை 1951ம் ஆண்டு தேசிய மயமாக்கப்பட்டது இன்று முதல் பல்வேறு மாற்றங்களைச் சந்தித்து வருகிறது

அப்படி ஒரு நாள் வந்த மாற்றம் தான் இந்த மஞ்சள் நிற கோடுகள் பொதுவாக இந்தியாவில் விரைவுவண்டி சூப்பர் பாஸ்ட் ரயில்கள் எல்லாம் நீல நிறத்தில் ரயில் பெட்டிகளைக் கொண்டிருக்கும்.

பெரும்பாலான பெட்டிகள் முன்பதிவு பெட்டிகளாக இருக்கும் ஒரு சில பெட்டிகள் மட்டுமே முன் பதிவில்லாத பெட்டிகளாக இருக்கும்.

இந்த நீல நிற பெட்டியில் உள்ள நான்கு முனைகளில் உள்ள கடைசி ஜன்னலுக்கு மேல் மஞ்சள் நிற சாய்வு கோடுகள் இருக்கும்.

இந்த கோடுகள் இருந்தால் அந்த பெட்டிகள் முன் பதிவு இல்லாத பெட்டிகள் என அர்த்தம் முன்பதிவு உள்ள பெட்டிகளில் இந்த கோடுகள் இருக்காது. பிளாட்பாரத்தில் பயணிகள் வரும் போது முன்பதிவில்லாத பெட்டியை எளிதாக கண்டு பிடிக்க இது இவ்வாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

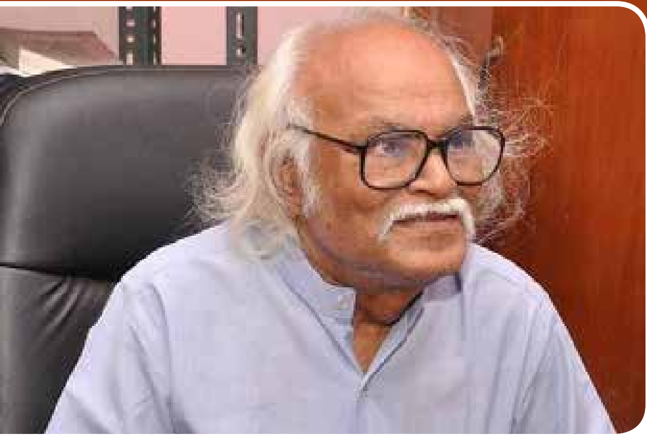
நீதிமன்ற தீர்ப்பின் நகலை விரைவில் பெறுவது எப்படி?

ஐகோர்ட்டின் தீர்ப்புகளை ஐகோர்ட்டின் வெப் சைட்டில் இருந்து பதிவு இறக்கம் செய்து கொண்ட காப்பிகளே போதுமானது என்று சென்னை ஐகோர்ட் தீர்ப்பு கூறியுள்ளது.

பொதுவாக, ஐகோர்ட் நீதிபதி தன் தீர்ப்பைக் கூறியவுடன், அந்தத் தீர்ப்பின் பேப்பரில் கையெழுத்துப் போடுவார். அது ஐகோர்ட் அலுவலகத்தின் மூலம் சான்றிட்ட நகலாக அது சம்மந்தப்பட்ட வக்கீல்களுக்கும், பார்ட்டிகளுக்கும் கொடுக்கப்படும். இதற்கு காலதாமதம் ஆகி வரும் நிலை இருந்து வருகிறது. சில தீர்ப்புகளுக்கு மட்டும் முன்னுரிமை கொடுத்து அன்றே தீர்ப்பின் நகல் கிடைக்கும்படி உத்தரவு இருக்கும். மற்ற வகைகளில் தீர்ப்பின் காப்பியை வாங்க நாள் கணக்கில் ஆகிவிடும்.

எனவே இதற்கு தீர்வாக, இப்போது, அப்படி நீதிபதி கையெழுத்துப் போட்டுக் கொடுத்த தீர்ப்பை, சென்னை ஐகோர்ட்டின் வெப்சைட்டான www.hcmadras.tn.nic.in. என்ற முகவரியிலிருந்து சம்மந்தப்பட்ட வக்கீல் பதிவிறக்கம் செய்து, அதை சான்றிட்டு சம்மந்தபட்ட காரணங்களுக்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் என்றும், அவ்வாறு அரசு அதிகாரிகளும் அந்த காப்பியைப் பெற்று அதன் உத்தரவுகளை நடைமுறைப் படுத்த வேண்டும் என்றும், அவர்களும் அந்த வெப்சைட் முகவரியில் அந்த தீர்ப்பை படித்துக் கொள்ளலாம் என்றும் தீர்ப்பு கூறி உள்ளது.

இது ஒரு வரவேற்கத்தக்க தீர்ப்பு ஆகும். இனி, தீர்ப்பின் நகலுக்காக காத்திருக்கத் தேவையில்லை.



பன்முக எழுத்தாளர் ஜெயகாந்தன்!

ஜே.கே. என்று வாசகர்களால் அன்புடன் அழைக்கப்பட்ட ஜெயகாந்தனின் காந்த எழுத்துக்குப் பல்லாயிரக்கணக்கான இலக்கிய ரசிகர்கள் அறுபதுகளில் இருந்தனர். அவரது சிறுகதைகளிலும், நாவல்களில், கட்டுரைகளிலும் பைத்தியமாகி, தேடி தேடிப் படித்தார்கள். அவரது முத்திரைக் கதைகள் ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மையுடன் இலக்கியத்தில் முக்கிய இடம் பிடித்து, முத்திரைப் பதித்தவை எனலாம்.

மூன்றாவது மட்டும் படித்துவிட்டு, ஊரை விட்டு ஓடிவந்து, விழுப்புரத்தில் கம்யூனிசக் கருத்துக்களையும், பாரதியையும் தன் மாமாவின் மூலம் அறிந்துக் கொண்டார். பின்னர் சென்னையில் கம்யூனிஸ்ட் அலுவலகத்தில் வேலை. ஜீவா, பாலதண்டாயும் போன்ற ஆளுமைகளுடன் பழக்கம், கர்மவீரர் காமராஜருடன் காங்கிரசில் சில காலம், என அவர் அரசியலில் இருந்த வரை காலம் வரையில் தனது தனித்துவத்தினை இழக்காமல் அவரது பணி இருந்தது. இதற்குக் காரணம் அவரது இலக்கிய ஈடுபாட்டினால் என்றுக்கூட சொல்லலாம். 'ஒரு இலக்கியவாதியின் அரசியல் அனுபவங்கள்" என்கிற நூலைப் படித்தால் அரசியலில் இவரது தார்மீகக் கோபம் புரியும்.

ஜெயகாந்தனின் ஆன்மீகம் என்பது மனிதநேயத்தையும், மனிதர்கள் மேல் அவர் வைத்திருந்த நம்பிக்கையையும் அடித்தளமாகக் கொண்டது. 'வாழ்வதன் முன்னம் நான் செத்திருந்தேன், செத்ததன் பின்னாலும் வாழ்ந்திருப்பேன்" என்ற அவரது கவிதை வரிகள் அவரது ஆன்மீகப் பார்வைக்கு ஒரு சான்று.

இவரது கதைகளில் வரும் எல்லாப் பாத்திரங்களும்' நானே" என கூடுவிட்டுப் கூடு பாய்வது போல் அந்தந்தப் பாத்திரமாகவே மாறிவிடும் தன்மை இவரது எல்லாப் படைப்புகளிலும் காணலாம். முகாகவி பாரதியின் எண்ணங்களும், எழுத்துக்களும் ஜெயகாந்தனின் பல படைப்புகளில் தெரியும். 'ஓடி விளையாடு பாப்பா" என்கிற பாடலை மட்டும் முழுவதும் விளக்கி, அது பெரியவர்களுக்குமான பாடல் என விளக்கி, வானொலியில் பதிமூன்று வாரங்கள் பேசினார். குறிப்பாக, 'மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையை" என்கிற பாரதியின் பாடல் தவறாக அர்த்தம் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அது 'மாதர், தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையை" ரு அதாவது பெண்கள் தம்மைத் தாமே தாழ்த்திக் கொள்ளும் மடமையை செய்தல் ஆகாது என்ற பொருளில் மகாகவி பாரதியார் பாடியிருப்பதாக ஜெயகாந்தன் ஒரு கட்டுரையில் குறிப்பிடுகிறார்.

தன்னை ஒருபோது ஒரு கவிஞராக ஜெயகாந்தன் முன்னிறுத்திக் கொண்டதே இல்லை. இருந்தாலும் அவரது கவிதையில் சில வரிகள் நமது சிந்தனையைத் தட்டி விடும்.

"ஒற்றைச் செருப்பு
ஒன்று கிடக்கிறது
இடமோ வலமோ
எதுவும் தெரியவில்லை
குப்புறக் கிடந்து
குமுறி அழுகிறது"

"பெண் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் ஆணின் தயவில் இருந்தால்தான் ஆண் வர்க்கமும், ஆண் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் நாயாய்க் குழைந்து பலவீனம் கொண்டிருந்தால்தான் பெண் வர்க்கமும் திருப்தியுறும்" என்பது ஜெயகாந்தனின் கருத்து.

சாகித்ய அகாடமி விருது, சோவியத் நாடு வழங்கிய நேரு விருது, ராஜராஜன் விருது, ஞானபீட விருது, உள்ளிட்ட விருதுகள் இவரைப் பெருமைப்படுத்தியது.

தகவல்: முனைவர்
இரா. கோதண்டராமன்

கடந்த காலம் கடந்தவை தான்! நிகழ் காலம் தான் உண்மை!

ஆக்கபூர்வமான_பணிகளில்_ஊக்கமுடன்_செயல்படுங்கள்!

பழையது பெருமையாக இருந்தாலும் சரி, சிறுமையாக இருந்தாலும் சரி விட்டு விடுங்கள். இன்றைக்கு எப்படி இருக்கிறீர்கள் அதை வைத்துத்தான் சமுதாயம் மதிக்கின்றது என்பதனால் இன்றைய வாழ்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

பழம் பெருமை பேசுவது வெட்டிக்கதை பேசுவதாகும். நேரம் வீணடிக்கப்படும். இதை மற்றவர்கள் விரும்பாதது மட்டுமின்றி வெறுக்கவும் செய்வர்.

ஒருவன் தற்பெருமை பேசினால் பரவாயில்லை. 'நான் கஷ்டப்பட்டு முன்னேறினேன். நீங்களும் முயன்றால் முன்னேறலாம்' என்ற அறிவுரையாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆனால் 'தாத்தா காலத்தில் ஆயிரம் ஏக்கர் நிலம் இருந்தது. இன்று ஒன்றுகூட இல்லை' என்ற இந்தச் செய்தியினால் எவ்விதப் பயனும் இல்லை.

நீங்கள் எப்படி முயன்றாலும் பழைய காலத்தில் வாழமுடியாது. இன்றைய நிகழ்காலத்தில்தான் வாழமுடியும். மறைந்த காலம் மறைந்ததுதான்.

'பழைய கால மகிழ்ச்சி, துக்கம் இவற்றை நினைத்து அசை போடலாம், அவ்வளவுதான். ஆனால் நிகழ்கால உணர்ச்சிகளாக அல்ல' என்கிறார் டாக்டர் காப்மேயர்.

வெற்றிகரமாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் வாழ்வதற்கு கடந்த காலம் ஒரு பாடமாகும். அதையே நினைத்து நினைத்து புலம்பி காலத்தை வீணடித்தல் கூடாது. அது கடந்த காலம்; முடிந்துவிட்டது.

இன்றைய நாள் அதுவும் இப்பொழுது நம்முடைய நேரம் நல்லதாக இருக்கும். ஆம். இந்த நொடி நம் வசம் உள்ளது என பெருமையாக எண்ணி செயல்படுங்கள்.

பழையதை பழையதாக பாவியுங்கள். காலங்கடந்த நொடிகள் எப்போதும் திரும்பப் போவதில்லை. நமது ஒவ்வொரு நிமிடமும் மறைந்து கொண்டிருக்கின்றது. தமது உடலில் ஒவ்வொரு திமிடமும் முப்பது லட்சம் அணுக்கள் தேய்ந்து அழிந்து விடுவதாகவும், முப்பது லட்சம் புதிய உயிர் அணுக்கள் உற்பத்தியாவதாகவும் அறிவியல் வல்லுனர்கள் சொல்லுகின்றனர்.

நிமிடத்திற்கு நிமிடம் உங்கள் உடலில் புதிய செல்கள் உருவாகின்றன. அவற்றின் உறுதுணையோடு புதியவைகளைச் சிந்தித்து கடந்தவைகளுக்குக் கதவைச்சாத்துங்கள். எப்படி பழம்பெருமை பேசி பொன்னான நேரத்தை நாம் வீணடிக்கக் கூடாதோ அப்படியே எதிர்கால நிலைக்காக ஏக்கப்படவும் கூடாது.

வருவது வரட்டும். ஒருகை பார்த்துக் கொள்வோம் என்று துணிவுடன் செயல்படுங்கள். வருங்காலம் வறுமையைக் கொண்டுவந்து விடுமோ என்று அஞ்சி வாழ வேண்டியதில்லை.

நாளை வரும் துன்பம் கற்பனையானது சில முன்னேற்பாடுகளில் ஈடுபட்டால் அந்தத் துன்பங்களிலிருந்து விடுபடலாம். ஆனால் நாளை என்ன நடக்குமோ, எது நடக்குமோ என்று இன்றே கவலைப்பட்டு ஒரு மூலையில் உட்கார்ந்து புலம்புவதால் எந்தவிதப் பயனும் இல்லை.

ஆக்கபூர்வமான பணிகளில் ஊக்கமுடன் செயல்பட்டால் உங்கள் சிந்தனை நல்வழியைக் காட்டலாம்.

எதிர்காலத்தில் நீங்கள் இப்படி ஆகப்போகின்றீர்கள் என்பதற்காக உங்களை யாரும் இன்று மதிக்கப் போவதில்லை. இந்தச் சமுதாயம் இன்று நீங்கள் எப்படி இருக்கின்றீர்கள் என்பதில்தான் கவனம் செலுத்தும்.

எனவே கடந்த கால கவலைகளையும், துன்பங்களையும் மறந்துவிடுங்கள். கடந்தவைகளுக்குக் கதவைச்சாத்தி, புதிய வாசலைத் திறந்து விடுங்கள்.

பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை.திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை.! தோல்விகள் சூழ்ந்தாலும். இருளை விளக்கும் கதிரவன் போல அதனை நீக்கி அடுத்தடுத்த வெற்றி படியில் கால் அடி எடுத்து வையுங்கள். முடியும் வரை அல்ல, உங்கள் இலக்கினை அடையும் வரை. இந்த விடியல் உங்கள் வாழ்விலும் விடியட்டும்ஞ்!

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

– ஏ.கே.முருகானந்தம்

தொடர்:35

எங்கே போகிறது நாடு?

துடுப்பதி ரகுநாதன்

என்று தீரும் மூத்த குடிமக்கள் பிரச்சனை!

இன்று வரை நமது இந்திய நாட்டில் ஒரு தீராத பிரச்னை இருக்கிறது என்றால், அது நாட்டிற்காக முப்பது வருங்களுக்காக உழைத்த பாட்டாளி மக்களுக்கும், தொழிலாளி மக்களுக்கும் தர வேண்டிய மாதாந்திர ஓய்வு ஊதிய பலன்கள் தான்! (ணி.றி.தி.ளி)

தனியார் துறைகளில், கூட்டுறவுத் துறைகளில் எல்லாம் தொழிலாளிகள், பாட்டாளிகள், ஊழியர்கள் எல்லாம் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்காக கடந்த முப்பது வருடங்களுக்கு மேல் கடின உழைத்து ஓய்வு பெறுகிறார்கள்!

அவர்கள் ஓய்வு பெற்ற பிறகு தளர்ந்த நிலையில் வரும் நோய்களுடன் அந்த முதிய பருவத்தில் அவர்கள் வாழ்க்கையை தொடர்ந்து நடத்த ஒன்றிய அரசு நியமித்த வருங்கால நிதி அமைப்பு இருக்கிறது! அந்த அமைப்பு தொழிலாளர்களின் மாத சம்பளத்தில் 12% பிடிக்கிறார்கள்! அதே போல் அவர்கள் வேலை செய்யும் நிறுவனமும் அதே அளவு தருகிறது! இரண்டையும் பிடித்தம் செய்யும் ணி.றி.தி.ளி பிடித்து ஊழியர்கள் ஓய்வு பெறும் பொழுது அவரகளுக்கு ஓய்வூதியமாகத் தருகிறது!

கிட்டத் தட்ட 1950 வருடத்திலிருந்தே இது போல் ஊழியர்களிடம் குடும்ப நல நிதி என்று ணி.றி.தி.ளி பிடித்து சேர்த்து வருகிறார்கள்

அந்தக் காலத்தில் தங்கம் பவுன் விலை ரூ 200/ கூட இருக்காது! அப்படி இருந்த காலத்திலிருந்து ஒரு ஊழியரிடமிருந்து முப்பது வருடத்திற்கு மேல் பிடித்து அந்த ஓய்வு ஊதிய நிலுவையிலிருந்து கணவன் மனைவி இருவரும் உயிரோடு இருந்தால் இப்பொழுது மாதம் ஓய்வூதியமாக ரூ 1000/ மும் ஒருவர் மட்டும் இருந்தால் ரூ 500/ ம் மத்திய அரசின் நிறுவனமான ணி.றி.தி.ளி இன்று வரை ஓய்வூதியமாக வருகிறது! அதில் தான் அவர்கள் வீட்டு வாடகை, மூன்று வேளை சாப்பாடு, மருத்துவ செலவு மற்றும் இதர செலவுகளை எல்லாம் எல்லாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் 2014 க்கு பிறகு கடந்த இந்த பத்து வருடங்களாக ஒரு பைசா கூட அவர்களுக்கு இது வரை சேர்த்து தர மத்திய அரசின் 2014 க்கு பிறகு கடந்த இந்த பத்து வருடங்களாக ஒரு பைசா கூட அவர்களுக்கு இது வரை சேர்த்து தர மத்திய அரசின் ஒன்றிய அமைப்பு முன் வர வில்லை!

நமது நாட்டில் உழைத்து ஓய்ந்து போய் இப்படி தவிப்பவர்கள் சுமார் 70 லட்சம் தொழிலாளிகள் தினசரி செத்து செத்துப் பிழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

அவர்கள் ஓய்வூதியத்திற்காக டெல்லியில் ஆண்டுக் கணக்கில் தொடர் உண்ணா விரதம் இருந்து வருகிறார்கள்!

முப்பது வருடங்கள் நாட்டிற்காக உழைத்து ஓய்வு பெற்று தற்பொழுது சரியான ஆதரவு இல்லாத முதியவர்கள், பல தொழிற் சங்கங்கள் மூலம் முதுமையில் தங்களுக்கும் அரசு ஊழியர்கள் போல் ஓய்வூதியம் இல்லா விட்டாலும் ஒரு கணிசமான தொகை ஓய்வூதியமாக தர வேண்டும் 2014ம் ஆண்டிலிருந்து கடந்த பத்து வருடங்களாக தொடர்ந்து போராடி வருகிறார்கள்!

நம் நாட்டில் பல லட்சம் உறுப்பினர்களை கொண்ட பெரிய தொழிற்சங்கத் தலைவர்கள் நம் நாட்டின் நிதி அமைச்சர், பிரதமர் வரை சந்தித்து இந்த 2014 பட்ஜெட் வருவதற்கு முன்பே தங்கள் கோரிக்கைகளை வைத்து தீர்த்து வைக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டார்கள்!

ஆட்சியாளர்களும் அவர்களிடம் ஆவன செய்வதாகச் சொல்லி, அவர்கள் போட்ட மாலைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு அவசியம் 2014 பட்ஜெட்டில் செய்வதாக உறுதி மொழி கொடுத்து அனுப்பி விட்டார்கள்!

பட்ஜெட் வந்தது. அதில் அந்த சோற்றுக்கு இல்லாத முதியவர்கள் ஆவலோடு எதிர் பார்த்திருந்த அவர்களின் ஓய்வூதியம் பற்றி, ஒரு வார்த்தை கூட அதில் இல்லை!

தொழிற் சங்கத் தலைவர்களை நம்பி பல நாட்கள் தொடர் உண்ணா விரதப் போராட்டங்களில் எல்லாம் கலந்து கொண்ட அந்த முதியவர்கள் எல்லாம் நொந்து போய், அவர்கள் வீடு எல்லாம் இன்று எழவு விழுந்த வீடுகளாக இருக்கிறது! பாவம்!

அந்த தொழிற்சங்கத் தலைவர்கள் அரசியல் தலைவர்களிடம் பேச்சு வார்த்தை நமது நாட்டில் உழைத்து ஓய்ந்து போய் இப்படி தவிப்பவர்கள் சுமார் 70 லட்சம் தொழிலாளிகள் தினசரி செத்து செத்துப் பிழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்!

அவர்கள் ஓய்வூதியத்திற்காக டெல்லியில் ஆண்டுக் கணக்கில் தொடர் உண்ணா விரதம் இருந்து வருகிறார்கள்!

முப்பது வருடங்கள் நாட்டிற்காக உழைத்து ஓய்வு பெற்று தற்பொழுது சரியான ஆதரவு இல்லாத முதியவர்கள், பல தொழிற் சங்கங்கள் மூலம் முதுமையில் தங்களுக்கும் அரசு ஊழியர்கள் போல் ஓய்வூதியம் இல்லா விட்டாலும் ஒரு கணிசமான தொகை ஓய்வூதியமாக தர வேண்டும் 2014ம் ஆண்டிலிருந்து கடந்த பத்து வருடங்களாக தொடர்ந்து போராடி வருகிறார்கள்!

நம் நாட்டில் பல லட்சம் உறுப்பினர்களை கொண்ட பெரிய தொழிற்சங்கத் தலைவர்கள் நம் நாட்டின் நிதி அமைச்சர், பிரதமர் வரை சந்தித்து இந்த 2014 பட்ஜெட் வருவதற்கு முன்பே தங்கள் கோரிக்கைகளை வைத்து தீர்த்து வைக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டார்கள்! ஆட்சியாளர்களும் அவர்களிடம் ஆவன செய்வதாகச் சொல்லி, அவர்கள் போட்ட மாலைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு அவசியம் 2014 பட்ஜெட்டில் செய்வதாக உறுதி மொழி கொடுத்து அனுப்பி விட்டார்கள்!

பட் ஜெட் வந்தது. அதில் அந்த சோற்றுக்கு இல்லாத முதியவர்கள் ஆவலோடு எதிர் பார்த்திருந்த அவர்களின் ஓய்வூதியம் பற்றி, ஒரு வார்த்தை கூட அதில் இல்லை!

தொழிற் சங்கத் தலைவர்களை நம்பி பல நாட்கள் தொடர் உண்ணா விரதப் போராட்டங்களில் எல்லாம் கலந்து கொண்ட அந்த முதியவர்கள் எல்லாம் நொந்து போய், அவர்கள் வீடு எல்லாம் இன்று எழவு விழுந்த வீடுகளாக இருக்கிறது! பாவம்!

அந்த தொழிற்சங்கத் தலைவர்கள் அரசியல் தலைவர்களிடம் பேச்சு வார்த்தை நடத்தும் பொழுது, கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக, இந்த நாட்டில் இருக்கும் அணைகளை எல்லாம் கட்டியவர்கள் நாங்கள், சுரங்கங்களை எல்லாம் வெட்டியவர்கள் நாங்கள், நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்காக இன்று இருக்கும் பல தொழிற்சாலை உருவாக்கியவர்கள் நாங்கள், சாலை வசதிகள் எல்லாம் செய்து கொடுத்தவர்கள் நாங்கள், என்றெல்லாம் சொல்லி, அப்படி உழைத்த தாங்கள் இன்று வயசான காலத்தில் சோற்றுக்கும், உடுத்த துணிக்கும் வசதி இல்லாமல் கஷ்டப் படுகிறோம் இந்த அரசு, எங்களுக்கு ஓய்வூதியம் தந்து உதவ வேண்டும் என்ற கோரிக்கை வைத்து தினசரி போராடிக் கொண்டு தானிருக்கிறார்கள்!

நிறைகுடமரியாதை எதற்கு?

நமது பண்பாட்டு மரபுகளை அறிந்துகொள்வோம்.

பெரும்பாலும் ஆலந்திருவிழாக்களில் வெளிவீதி வலம்வருகின்ற அல்லது நகர்வலம் வருகின்ற இறைவனுக்கு நிறைகுட மரியாதை (பூரணகும்பம்) அடியார்களால் செய்யப்படுவது வழக்கம்.

இன்னும் சமயதலைவர்கள் மடாதிபதிகள் அத்தோடு அரசதலைவர்களுக்கும் மரியாதை நிமித்தம் நிறைகுடமரியாதை செய்வதுண்டு.

நிறைகுடம் (பூரணகும்பம்) ஒருமங்கலப்பொருளாகும் .அட்டமங்கலம் என்று சொல்லப்படுகின்ற எட்டுவகையான மங்கலப்பொருட்களிலே பூரணகும்பம் முக்கியமானது.

பூரணகும்பம் உடலாகவே உருவகிக்கப்பட்டு எமது சமய கலாச்சாரநிகழ்வுகளில் புனிதத்தன்மை பெருந்தியதாகவே மதிக்கப்படுகிறது.

அத்தகைய புனிதமான பூரணகும்பத்தை இறைவன் முன்னிலையிலேயே கவிழ்த்து ஊற்றிவிடுவது அறியாமையின் வெளிப்பாடாகும்.

மங்கலமான பூரணகும்பத்தை இறைவன் வரும்போது வைத்து வணங்கி இறைவன் முன்னிலையிலேயே கவிழ்த்து ஊற்றிவருகின்றனர்.

இதை தெளிவுபடுத்தவேண்டிய சிவாச்சாரியார்களும், ஆலய அறங்காவலரும் மௌனிகளாக இருப்பது கவலைக்குரியதாகும்.

இது அவர்களினதும் அறியாமையாக கூட இருக்கலாம்.

எனது சிறுவயதில் ஒரு சில சிவாச்சாரியார்கள் இவ்வாறான செயல்களை தடுத்து அதற்குரிய விளக்கத்தையும் சொல்லக்கேட்டிருக்கிறேன்.

மங்கலப்பொருளை கவிழ்த்து அமங்கலமாக்குவது இறைவனை அவமதிப்பது போலாகும்.

பூரணகும்பத்துள் இருக்கும் நீரும் புனிதமானது அதை நிலத்தில் ஊற்றுவதும் தவறானதாகும்.

வழிபாட்டின் பின்பு அல்லது சுவாமி புறப்பட்டு சென்றபின்னர் கால்படாத இடங்களிலோ அல்லது துளசிமாடத்திலோ அதை ஊற்றுவது சிறப்பு.

சிலர் பூரணகும்பத்தில் வைக்கப்பட்ட தேங்காயை அதிலேயே சிதறுதேங்காயாக அடித்து உடைக்கின்றனர்.

இது முற்றிலும் தவறு.

இவ்வாறு செய்வது சிரச்சேதம் செய்வதைப்போன்ற அமங்கலமான குறியீடாகும்.

வலம்வந்து ஆலயத்தினுள்ளே செல்கின்ற சுவாமிக்கு பூரணகும்பத்தில் பாததீர்த்தம் வழங்கி இறைவனின் திருப்பாதங்களை கழுவுவதாக பாவனைசெய்யப்படுகிறது.

அதைக்கூட நீரை நிலத்தில் சிந்தாமல் ஒரு தட்டிலே பாததீர்த்தம் வழங்குவது சிறப்பானதாகும்.

நிறைமங்கலமாக செய்யப்படுகின்ற நமது சமய கலாச்சார மரபுகள் நமது அறியாமையால் அமங்கலமாக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றது.

இந்த உண்மையை புரிந்து சிவாச்சாரியார்களும், அறங்காவரலரும் மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்தி நிறைமங்கலமாக இறைவனை வரவேற்று வழிபாடுசெய்து இறைவனின் பேரருளை பெறுவதோடு நமது பண்பாட்டு மரபுகளை காப்போமாக.

தகவல்:கி.பூபாலன்,மணவூர்

பத்மபூஷன் ஆனார் 'தல' அஜித்!

30 ஆண்டுகளாக மேலாக நடித்து வரும் அஜித் திரைத்துறையில் தனக்கென ஒரு தனி அடையாளத்தையும் ரசிகர்களையும் சம்பாதித்திருக்கிறார். அவரது திரைப்பணியை கௌரவிக்கும் விதமாக இந்திய அரசு அவருக்கு பத்மபூஷன் விருதை வழங்கியுள்ளது.

புதுடெல்லியில் நடந்த நிகழ்ச்சியில்ஏப்ரல் 29 ஆம் தேதி குடியரசுத் தலைவர் கையால் பத்மபூஷன் விருதைப் பெற்றுக் கொண்டார். சினிமா தவிர்த்து அஜித் குமார் சொந்தமாக ரேஸிங் அணி ஒன்றையும் நிர்வகித்து வருகிறார். இந்த அணியின் தலைவராக இருந்து சர்வதேச கார் பந்தையத்தில் அஜித் தற்போது கலந்துகொண்டு வருகிறார்.

பத்மபூஷன் விருதை பெற்ற கையோடு அஜித் மற்றும் அவரது குடுமபத்தினர் சென்னை திரும்பினார்கள். அப்போது விமான நிலையத்தில் அவரைச் சுற்றி ரசிகர்கள் சூழந்துள்ளார்கள். கூட்ட நெரிசலில் சிக்கிய அஜித் குமார் காலில் சிறிய தசை பிடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் இதனால் பிசியோதெரபி பரிசோதனைக்காக அஜித் மருத்துவமனை சென்றுள்ளதாகவும் தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. ஒரு சில மணி நேர சிகிச்சைக்குப் பின் அஜித் வீடு திரும்பினார். வாழ்த்துகள் தல !

சூர்யாவின் 'ரெட்ரோ' வெளியாகி இருக்கிறது. கார்த்திக் சுப்புராஜ் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள இப்படத்தின் மீது பெரிய நம்பிக்கை வைத்துள்ளார் சூர்யா. கங்குவாவிற்கு பின் வெளியாகும் படம் என்பதால், ரெட்ரோவை எப்படியாவது ஹிட்டாக்கி விட வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக உள்ளார்.

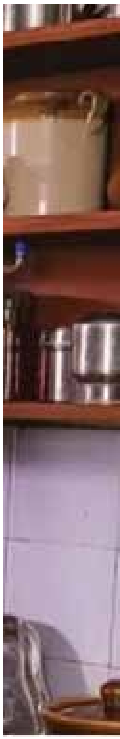
அருந்ததி' என்ற பேய் படத்தில் நடித்து பிரபலமானவர் அனுஷ்கா ஷெட்டி. இவரின் சினிமா வாழ்க்கையில் 'பாகுபலி' முக்கிய படமாக அமைந்தது. தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம் உள்ளிட்ட மொழிகளில் முன்னணி நடிகையாக வலம் வந்த இவரது நடிப்பில் கடைசியாக வெளியான படம் 'மிஸ் ஷெட்டி மிஸ்டர் பொலிஷெட்டி'.

தற்போது இவர் கிரிஷ் ஜாகர்லமுடி இயக்கத்தில் தனது 50வது படமான "காதி" என்ற படத்தில் நடித்து முடித்துள்ளார். இதில் விக்ரம் பிரபு முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்துள்ளார். இப்படம் போதைப்பொருள் கடத்தலை மையமாக வைத்து உருவாகியுள்ளது. தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் மற்றும் இந்தி மொழிகளில் ஏப்ரல் மாதம் 18ந் தேதி வெளியாகும் என படக்குழு அறிவித்திருந்தது. ஒரு சில காரணத்தால் அந்த தேதியில் படத்தினை வெளியிட முடியவில்லை.

இந்த நிலையில், காதி படத்தின் ரிலீஸ் குறித்த தகவல் கிடைத்துள்ளது. அதன்படி, வருகிற ஜூன் அல்லது ஜூலை மாத முதல் வாரத்திற்குள் படத்தை வெளியிட படக்குழு திட்டமிட்டுள்ளதாக தகவல் வெளியாகி உள்ளது.

சசிகுமார், சிம்ரன், யோகி பாபு, ரமேஷ் திலக், இளங்கோ குமரவேல், மிதுன் ஜெய் சங்கர், கமலேஷ் உள்ளிட்ட பலர் நடிப்பில் உருவாகியுள்ள டூரிஸ்ட் ஃபேமிலி படத்தை அறிமுக இயக்குநர் அபிஷன் ஜீவிந்த் இயக்கியுள்ளார்.

அயோத்தி படத்துக்குப் பிறகு மீண்டும் மனிதத் தன்மையை நிலைநாட்டும் ஒரு கதையை சசிகுமார் தேர்வு செய்து நடித்த இடத்திலேயே பாராட்டுக்களை பெறுகிறார். வில்லியாகவும் சிறு சிறு கேமியோ ரோலிலும் நடித்து வரும் நடிகை சிம்ரனுக்கு இந்த படம் சிறப்பான தரமான சம்பவம் என்றே சொல்லலாம். சசிகுமார், சிம்ரனை தாண்டி அவர்களின் மகன்களாக நடித்திருக்கும் மிதுன் ஜெய் சங்கர் மற்றும் கமலேஷ் என இருவரது நடிப்பும் வேறலெவல். அதிலும், ஜோசப் குருவிலா என சொல்லி அதகளப்படுத்தும் சிறுவன் கமலேஷின் நடிப்பு தான் ஒட்டுமொத்த திரையரங்கையும் அடிக்கடி சிரிப்பலையில் ஆழ்த்துகிறது!



ஐ.டி. நிறுவனம் சந்திக்கும் சவால்கள்!

இந்தியாவில் தகவல் தொழில்நுட்ப துறையின் வளர்ச்சி என்பது 1990களின் இருந்து மெதுவாக தொடங்கி இன்று பெரிய முன்னேற்றம் கண்டது. இன்றைய புள்ளிவிபரங்களின் அடிப்படையில், தோராயமாக 35 லட்சம் (இந்திய அளவில்) தொழிலாளர்கள் நேரடியாக இந்த துறையில் வேலை செய்கின்றனர்.தமிழகத்தில் மட்டும் 6 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டோர் இந்த துறையில் வேலை பார்க்கின்றனர்.

உலக பொருளாதார மந்தநிலை காரணமாக பெரும் நிறுவனங்கள் அத்தனையும் கடும் நெருக்கடியில் சிக்கி வருகின்றனர். இந்தியாவின் பொருளாதாரம் வலுவாக இருப்பதாக நாம் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டாலும், உலக அளவிலான மந்தநிலை இந்தியாவையும் கடுமையாக பாதித்து வருகிறது.

காரணம் உலக அளவில் பெரும் கம்பெனிகள், நிறுனங்களில் பணிபுரிபவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்தியர்கள். உலக பொருளாதார மந்தநிலையில் இந்த நிறுவனங்கள் பாதிப்பில் இருந்து தப்பிக்க ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றன. குறிப்பாக ஐ.டி.,துறை பெருமளவில் பாதிப்பை சந்தித்து வருகிறது. இதை சமாளிக்க ஆட்குறைப்பிலும் ஈடுபட்டுள்ளது. உலக அளவில் ஐ.டி., துறையில் அதிகளவில் இந்தியர்களே பணிபுரிகின்றனர். இவர்கள் வேலை வாய்ப்புகளை இழந்து வருகின்றனர். இந்த பாதிப்பினை இந்தியா சந்தித்து வருகிறது.

அமெரிக்காவில் இருக்கும் டெக் நிறுவனங்கள் மந்தமான பொருளாதாரத்தை காரணம் காட்டியும், மக்கள் செலவு செய்வதை பெரியளவில் குறைத்துள்ள காரணத்தால் வர்த்தகம் குறைந்துள்ளதை காரணம் காட்டியும், தங்கள் நிறுவன கட்டமைப்பை மறுசீரமைப்பு செய்து வருகிறது. இதனால் லட்சக்கணக்கான டெக் ஊழியர்கள் எப்போது பணிநீக்கம் செய்யப்படுவார்கள் என்ற அச்சத்தில் மூழ்கியுள்ளனர்.

தொழில்துறையில் உற்பத்தி முடக்கம், உணவுதானியப் பற்றாக்குறை, பெட்ரோல், டீசல், எரிவாயு போன்ற எரிபொருள் விலையேற்றம் என ஒவ்வொரு நாடும் வெவ்வேறு வகையில் பாதிப்பை எதிர்கொண்டுள்ளன. உலக பொருளாதார வளர்ச்சி சரிந்துவிட்டதன் தாக்கத்தை தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் கண்கூடாக காண முடிகிறது. அமேசான், கூகுள், மெட்டா, ட்விட்டர் போன்ற பெருநிறுவனங்கள் அடுத்தடுத்து பணி நீக்க அறிவிப்பை வெளியிட்டு தொழிலாளர்களை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கி வருகின்றன. மத்தியிலோ மாநிலத்திலோ அமைகின்ற ஆட்சியில் ஐ.டி நிறுவனங்களுக்கு கிடைக்கின்ற சலுகைகள் குறிப்பாக சாலை வசதி மின்சாரம் ஆகியவை ஆட்சி மாற்றத்தின் போது தொடர்ச்சியாக கிடைக்கிறதா என்றால் சில நேரங்களில் கிடைப்பதில்லை இதனால் மாநில மத்திய அரசியல் நிலைமை ஏற்ப அவ்வப்போது இடம் மாற்றங்களை செய்ய வேண்டிய அவசியமும் ஐ.டி நிறுவனங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இருப்பினும் ஒரு காலத்தில் அரசு வேலையை மட்டுமே நம்பி இருந்த இளைஞர்களை இப்படி தனியார் நிறுவனங்கள் தத்து எடுத்துக் கொண்டதனால் பல்வேறு குடும்பங்கள் மகிழ்ச்சியில் இருக்க

இந்த நிறுவனங்கள் துணை நிற்கின்றன என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை.

தெய்வீக மூலிகை வெள்ளை எருக்கன்!

தெய்வீக மூலிகை எனப் போற்றப்படும் எருக்கு வளமற்ற நிலங்கள் பராமரிக்கப்படாத வயல்கள் சாலையோரங்கள் சுடுகாடு. . . என எங்கும் விளையும் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வரை மழையே இல்லாவிட்டாலும் கூட உயிர்வாழும் ஆற்றல் கொண்டது. அகன்ற எதிரடுக்கில் அமைந்த இலைகளைக் கொண்ட நேராக வளரும் பாலுள்ள குத்துச்செடி, ஒழுங்கற்ற அரைக்கோள வடிவில் உள்ள இதன் காய்க்குள் உள்ள பஞ்சில் விதைகள் இருக்கும். முற்றிய காய்கள் வெடித்து காற்றில் பறக்கும் போது, பஞ்சுகள் ஆங்காங்கு விழுந்து மட்கி. . . அதனுள் உள்ள விதைகள் மண்ணில் புதைந்து முளைத்து செடியாகும். மனிதர்கள், பறவைகள், விலங்குள் என யாருடைய தயவும் இல்லாமல் தன் இனத்தைத்தானே உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. எருக்கு.*

இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த எருக்கை நாம் கொண்டாட தவறிவிட்டோம். விநாயகர் சதுர்த்தி தினத்தைத் தவிர, மற்ற நாட்களில் எருக்கின் அருகே கூட செல்லத் தயங்குகிறோம். உண்மையில் நம்முடைய பலவிதமான நோய்களுக்கான தீர்வை தன்னுள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த எளிய செடியின் மருத்துவ குணங்களைத் தெரிந்துக் கொண்டால் ஆச்சரியத்தால் விழிகளை விரிப்பீர்கள்.

எருக்கின் இலை, பூ, பட்டை, வேர் என அனைத்திலும் மருத்துவக் குணங்கள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. ஆடு, மாடு மேய்ப்பவர்கள் காலில் முள் தைத்தால், எருக்கு இலையை உடைத்து அதன் பாலை முள் தைத்த இடத்தில் பூசிக்கொள்வார்கள். இதனால் வலி குறைவதுடன், முள் வெளியே வந்துவிடும். இதை இன்றைக்கும் கிராமங்களில் பார்க்கலாம். அதனால் தான் ஏழைக்கு வைத்தியம் எருக்கு என்று சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். தென்னை நார்க் கயிறு, ட்வையின் நூல். நைலான் கயிறு, இரும்பு ரோப் என் கயிறுகளின் பல பரிமாணங்கள் இன்றைக்கும் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் ஆதிமனிதனுக்கு கயிறாகப் பயன்பட்டவை எருக்கு நார்களும் சில கொடி வகைகளும்தான். எருக்கு நார் மிகவும் வலுவானது. வில்லின் நாண், மீன் வலை, முருக்கு நூல் என எருக்கு நாரை பலவிதமாகப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள். பண்டைத் தமிழர்கள். இலவம்பஞ்சு தலையணை கிடைக்காதவர்களுக்கு, எருக்குக் காயிலுள்ள பஞ்சுதான் தலையணையாக இருந்திருக்கிறது.

இதன் இலை, விஷமுறிவுக்குப் பயன்படுகிறது. பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு முதலுதவி சிகிச்சையாக எருக்கு இலையை அரைத்து. புன்னைக் காய் அளவு (கோலிகுண்டு உளவு) உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் விஷம் இறங்கும் அடுத்து மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்லாலம். தேள் கடித்தால் இதே இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு கொடுத்து கடிவாயிலும் வைத்து கட்டினால் விஷம் இறங்கும். மூன்று துளி எருக்கன் இலைச் சாறு பத்து துளி தேன் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியே வந்துவிடும். குதிக்கால் வலி இருந்தால், சூடான செங்கல் மீது, பழுத்த எருகு இலையை வைத்து எடுத்தால், வலி குறையும் எருக்கு இலையை நெருப்பில் வாட்டி பொறுக்கும் சூட்டில் உடம்பில் உள்ள கட்டிகள் மீது வைத்து கட்டினால், கட்டிகள் உடையும். இலையை எரித்து, புகையை வாய் வழியாக சுவாசித்தால், மார்பு சளி வெளியேறும்.

தாமாக விலகிக் கொள்வதே விவேகம்!

இன்றைய சூழலில் மனிதர்கள் யாவரும் தாங்கள் எதிர்பார்ப்பது நடந்தே ஆக வேண்டும் என்று தங்களை மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக்கி கொள்கிறார்கள். நமக்கானது நம்மால் ஆனது நம்மிடத்தில் வந்தே சேரும் என்ற எண்ணம் யாருக்கும் எளிதில் வருவதில்லை. கிடைக்காத ஒன்றுக்காக நடக்காத ஒன்றுக்காக செய்ய முடியாத ஒன்றுக்காக எல்லா சக்தியையும் வீணாக்கி அது விறலுக்கு இறைத்த நீராக ஆகி விடுகிறது.

இதற்காகத்தான் அன்றைக்கு ஒரு சினிமாவில் "நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை நடப்பதையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றுமில்லை"என்ற வரிகள் எல்லோரும் மனதிலும் பதிந்து விட்டது. எதை எதிர்பார்க்கிறோமோ அதற்காக நாம் பாடுபட்டு உழைத்து அது கிடைக்கும் என்றால் முயற்சியை தொடர்வதில் தவறில்லை ஆனால் நம்முடைய முயற்சி ஒரு கட்டத்தில் பலன் தரவில்லை என்று சொன்னால் அந்த முயற்சியை கைவிட்டு விட்டு அடுத்த செயலுக்கு செல்வதுதான் உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது.

எந்த ஒன்றையும்_ அதுவாக இழப்பதற்கு முன்

நாமாக தேவை இல்லை என்று இருந்து விட்டால் பாதிப்பு இருக்காது

அது : பணம், பொருள், செல்வாக்கு, அதிகாரம், புகழ், போன்றவைகள்

தேவை இல்லை என்பதற்கும் வேண்டாம் என்பதற்கும் மிகப்பெரிய தத்துவம் உள்ளடங்கி இருக்கிறது.

தேவை இல்லை என்பது நாமாக நமக்கு வேண்டாம் என்று விலகிச் செல்வது.

வேண்டாம் _என்பது கட்டாயத்தின் பேரில் விலக்கி வைக்கும் நிலை.

தாமாக விலகிச் சென்றால் அதனால் எந்த பாதிப்பும் இல்லை.

கட்டாயத்தினால் என்றால் அதை அடைவதில் மட்டுமே நோக்கம் இருக்கும்.

நோக்கம் தீரும் வரை ஏக்கம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். அந்த ஏக்கத்தால் எந்தவொரு நன்மை இல்லையென்ற போதும்....

மனம் சமாதானம் அடையாது.

ஆனால் தேவை இல்லை என்று மனதைப் பக்குவப் படுத்திக் கொண்டால் ஆசை அதுவாக நம்மை விட்டு போகும்.

அப்படி ஆசை விலகும் போது அதனால் எந்தவொரு ஏக்கமோ பாதிப்போ இருக்காது.

நாமாக விலக்கி வைப்பதை விட. _*தாமாக விலகிச் செல்வதே விவேகம்.

இது பதவிகளுக்காக தொடர்ந்து போராடும் அரசியல்வாதிக்கும், ஒரு குறிப்பிட்ட படிப்பிற்காக தங்கள் இன்னுயிரை மாய்த்துக் கொள்ளும் மாணவர்களுக்கும், தங்கள் வருமானத்துக்கு அதிகமாக வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள ஆசைப்படும் குடும்பத் தலைவிக்கும், பொருந்தக்கூடிய பதிவு.

- திருஞானசம்பந்தம், மயிலாடுதுறை

குடும்பத்துக்கு அமைதி தருவது எது?

"**வி**ளக்கு எரிந்த வீடு வீணாய் போகாது " என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது. நாம் வீட்டிலும், கோவிலிலும் ஏன் விளக்கேற்றுகிறோம் தெரியுமா?

தீபத்தின் சுடருக்கு தன்னை சுற்றி உள்ள தேவையற்ற கதிர்களை(நெகடிவ் எனர்ஜி) ஈர்க்கும் சக்தி உண்டு.

அவ்வாறு ஈர்க்கும்போது நம்மை சுற்றி பாசிடிவ் எனர்ஜி அதிகரிக்கும்.

நம் சுற்றுப்புறம் தெளிவாகவும் பலத்தோடும் காணப்படும்! திருவிளக்கு எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்றலாம். இதற்கு தடையேதும் இல்லை.

ஆனால் பொதுவாக மாலை 6.30க்கு ஏற்றுவதே நமது மரபு. இதை கருக்கல் நேரம் என்பர்.

சூரியன் மறைந்ததும் சில விஷ சக்திகள் சுற்றுசூழலில் பரவி வீட்டிற்குள்ளும் வர வாய்பிருக்கிறது.

ஒளியின் முன் அந்த விஷ சக்திகள் அடிபட்டுபோகும். எனவே அந்நேரத்தில் விளக்கேற்றுகின்றோம் என்பது அறிவியல் உண்மை.

ஒரு நாளிதழில் வெளிவந்த நிகழ்வு இது. அமெரிக்காவில் இருக்கும் தன் மகனின் வீட்டுக்கு சென்றிருக்கும் ஒரு தாய் மாலையில் தன் மகனும் மருமகளும் தாமதமாக வீட்டுக்கு வருவதை பார்க்கின்றார். இருவரும் வேலைக்கு செல்பவர்கள்.

ஒருநாள் மகன் முன்னதாகவும் ஒருநாள் மருமகள் முன்னதாகவும் வருவார்கள்.

ஒருநாள் மகனை அழைத்து தாமதமாக வரும் காரணம் கேட்க "உன்க்கு இதெல்லாம் புரியாதம்மா.

எங்கள் இருவருக்கும் பயங்கர ஸ்ட்ரெஸ்!!!! இருவரும் கவுன்சிலிங் போய்வருகிறோம்.

ஒருமணி நேரத்துக்கு அந்த டாக்டருக்கு கொடுக்கும் தொகை அதிகம். மிக சிறந்த டாக்டர் அவரது சிகிச்சையில் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று கூறினான்.

அதற்கு அந்த தாய், நாளை அந்த டாக்டரை பார்க்க போக வேண்டாம் என்றும் சீக்கிரம் வீட்டுக்கு வரவேண்டும் என்று கூறினார்.

அடுத்த நாள் மாலை வீட்டுக்குள் நுழைந்த மகன், மருமகள் மூக்கை சுகந்த மனம் துளைக்கிறது. இருவரையும் கைகால் கழுவி உடை மாற்றி பூஜை அறைக்கு வருமாறு தாய் கூறினர்.

அவர்களும் அவ்வாறு அங்கே செல்கின்றனர். மனம் வீசும் மலர்களின் வாசம்... அழகான தீப ஒளி நிறைந்த அந்த அறையில் சற்றுநேரம் அமரச்சொல்கிறார்.

இருவரும் தாமாகவே கண்மூடி அந்த சூழலின் இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றனர்.

பின் கண் திறந்தபோது கவுன்சிலிங்கில் கிடைக்காத அமைதி கிடைத்ததாக சொல்ல தாயார் மகிழ்ந்தார்.வீட்டில் பெண் குழந்தைகள் இருந்தால் அவர்களை தினசரி விளக்கேற்றும்படி கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படி செய்தால் அவர்களின் முகப்பொலிவு பன்மடங்கு கூடும்.

எந்த குடும்பத்தில் தீப ஒளி வீசுகிறதோ அந்த வீட்டில் அமைதியும் அலை வீசும்.

– ரமேஷ் பாபு

"ஒண்ணுமே புரியல அரசியலிலே என்னமோ நடக்குது மர்மமா இருக்குது"

என்று சிரித்துக் கொண்டே பாடிக்கொண்டு உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

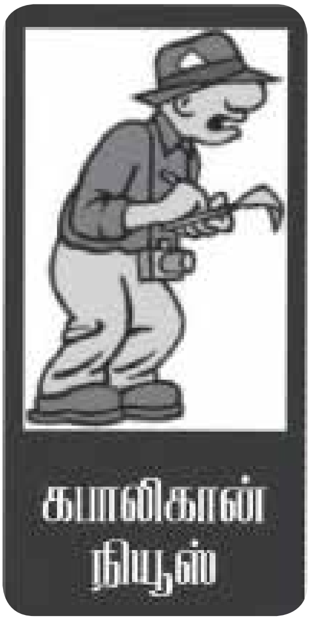
"என்ன சோகப் பாட்ட சந்தோஷமா பாடுறீங்க"என்று கேட்டுக் கொண்டே மில்க் ஷேக் கப்பை நீட்டினோம். சுவைத்துக் கொண்டே அரசியலில் நடக்கும் சில விஷயங்களைப் பார்த்தால் சிரித்துக் கொண்டே இப்படி பாட தோன்றுகிறது என்று சொன்னவர், அடுத்த வருடம் வர இருக்கிற தேர்தலுக்குள் இப்படி அடிக்கடி பாட வேண்டி இருக்கும் என்றார்.

"தேர்தலுக்கு இன்னும் ஒரு வருடம் இருக்கிறதே?"

ஆனால் அரசியல் கட்சிகள் அதற்கான பணிகளை எப்போது துவக்கி விட்டார்கள். ஆனால்....

என்ன ஆனாலும்னு இழுக்கிறீங்க?

ஆமாங்க சான் ஏறினால் முழம் சறுக்குது என்பார்கள் அதுபோல அரசியல் கட்சிகளின் நிலைமை ஆயிடுச்சி.



என்ன ஆச்சு?

அமித்ஷா வந்தார் அதிமுகவுடன் கூட்டணி அறிவித்தார். அறிவித்துவிட்டு அவர் டெல்லி போய் அடுத்த நாள் வேலை பார்ப்பதற்குள் இங்கே கூட்டணிக்கு வேட்டு வைக்கும் வேலை நடந்து விட்டது.

என்ன நடந்தது?

என்ன நடந்தது என்பது யாருக்கும் தெரியாது ஏனென்றால் அது அமித்ஷாவும் எடப்பாடியும் பேசி முடிவு செய்தது. அதைத்தான் பொதுவெளியில் கூட்டணி ஆட்சி ஆங்கிலத்தில் coalition government என்று அறிவித்துவிட்டு சென்றார்.

இரண்டு நாள் கழித்து நிருபர்கள் கேட்டபோது பழனிசாமி தன்னுடைய கையை வழக்கம்போல் ஆட்டி அவர் சொன்னதை நீங்கள் தப்பாக புரிந்து கொண்டீர்கள் என்று சொல்லி கூட்டணி கொஞ்சம் இடைவெளி விட்டு ஆட்சி என்று சொன்னார் .அதற்கு அர்த்தம் நீங்கள் புதிதாக கற்பிக்காதீர்கள் என்று சொன்னார் இந்த செய்தி டெல்லிக்கு போயிருக்கிறது. இனி என்ன நடக்கும் என்பது பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

தி.மு.க கூட்டணி வலுவாக இருக்கிறதா?

அப்படித்தான் ஓராண்டுக்கு முன்பு பேசினோம் ஆனால் இப்போது அதில் ஒரு சிக்கல்.

என்ன சிக்கல்?

பா.ம.க தலைவராக தன்னை அறிவித்துக் கொண்டார் ராமதாஸ். அன்புமணி செயல் தலைவராக தொடர்வதாக சொன்னார். அதற்கும் நீங்கள் சொல்வதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

அவசரப்படாதீங்க பொறுமையா இருங்க பெரியவர் திமுகவோடு கூட்டணி வைக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார் என்று சொல்லப்படுகிறது. சின்னவர் பாஜகவுடன் கூட்டணி வைக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிறாராம். ஒருவேளை பெரியவர் கை ஓங்கி திமுக பக்கம் போக வேண்டும் என்று நினைத்தால் விடுதலை சிறுத்தைகள் வெளியே வந்துவிடும் என்று சொல்கிறார்கள். என்னதான் கூட்டணிக்குள் குழப்பம் இல்லை என்று சொன்னாலும் அந்த குழப்பம் லேசாக தலை தூக்கி இருக்கிறது என்பது உண்மை என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை பொறுத்திருந்து பார்க்க வேண்டும்.

மதிமுகவில் அந்தக் கட்சியில் நீண்ட நாட்களாக பயணிக்கும் மல்லை சத்யாவோடு மல்லுக்கு நின்றார் வைகோ மகன் துரை. வைகோ. நிர்வாக குழுவை கூட்டி இருவர் கையையும் இணைத்து வைத்து சமாதானப்படுத்தினார் வைகோ ஆனாலும் அந்த கையை வேகமாக துரை வைகோ உதறியதை தொலைக்காட்சியில் பார்த்தோம். ஒருவேளை நடைபெறுகின்ற நீயா நானா மல்லுக்கட்டு தொடரும் ஆனால் தேர்தலில் அது சிக்கலை ஏற்படுத்தும் என்ன நடக்கிறது என்பதை பொறுத்து வந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.

தி.மு.கவிற்கு சிக்கல் இல்லையே?

அது சிக்கலாக தெரியவில்லை முதல்வருக்கு ஏற்பட்ட சங்கடமாக தொடர்கிறது. இரண்டு வருடங்களுக்கு

முன்பு ஒரு பொது நிகழ்ச்சியில் தினமும் காலையில் எழும்போது இன்றைக்கு என்ன பிரச்சனைகள் வருமோ என்று தெரியவில்லை அதுவும் நம்முடைய இயக்கத்தின் மூத்தவர்களாலே ஏற்படுகிற பிரச்சினையால் தூக்கமே வருவதில்லை என்று சொன்னபோது அதே மேடையில் பொன்முடி சிரித்தார் என்பதை தொலைக்காட்சியில் பார்த்தோம்.

தற்போது திமுக ஆன்மீகத்துக்கு எதிரான கட்சி என்பதை உடைத்து விடும் வகையில் அறநிலையத்துறை சார்பாக கும்பாபிஷேகங்கள் மாநாடு சலுகைகள் என பல்வேறு திட்டங்களை அறிவித்து செயல்படுத்தி வரும்போது அமைச்சர் பொன்முடி பேசிய பேச்சு மீண்டும் திமுகவை ஆன்மீகத்துக்கு எதிரான கட்சி என்று திருப்பி விட்டது ஆனாலும் முதல்வர் லாவகமாக கையாண்டு அவரை கட்சி பதவி ,ஆட்சி பதவி இரண்டிலும் இருந்து விடுவித்து இருக்கிறார். ஆனாலும் அமைச்சர்கள் மீதான வழக்குகளால் தி.மு.கவை முடக்க முயற்சிகள் நடப்பதாக செய்தி வருகிறது என்ன நடக்கிறது என்பதை பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

களத்துக்கு த.வெ.க. தலைவர் விஜய் வருவதில்லை என்ற குற்றச்சாட்டை பொய்யாக்கும் விதமாக அவர் ஒவ்வொரு முறையும் பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகளில் கூடுகின்ற கூட்டம் எல்லா அரசியல் கட்சிகளிடையே அதிர்வலையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது.

அந்தக் கூட்டம் ஓட்டாக மாறுமா? கூட்டணி அமையுமா என்பதை பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்!

அடுத்த மாதம் வரும் வரை பொறுத்திருங்கள் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலி கான்.

FAMILY TIME: GAMES OR PHONE

In the past, family gatherings were often filled with laughter, competition, and camaraderie as everyone sat around a table, engaged in a friendly game. The games were simple, yet they brought joy and a sense of togetherness. Classics like Ludo, Snake and Ladder, Chess, Carrom, and many others became a staple of bonding moments. These games created opportunities to spend quality time with loved ones, to teach children important life skills like patience, strategy, and how to deal with both winning and losing.

But as time has passed, the landscape of family entertainment has shifted dramatically. Today, it seems like each family member is absorbed in their own digital world, connected to a smartphone, tablet, or computer. The idea of sitting together and playing a physical game seems almost outdated, as technology continues to evolve and shape the way we spend our time.

While digital technology offers countless opportunities for connection and entertainment, it also brings its own set of challenges. Family members are no longer gathered around the table, playing games or engaging in conversation. Instead, they are isolated in their own virtual worlds, even when they're physically in the same room. The act of sitting together for a game, once a common family activity, has been replaced by individual interactions with screens.

Even the games we play now are vastly different from the ones of the past. Mobile apps and online games have taken over, providing instant entertainment and competition. While some games can be played with friends or family members over the internet, they don't offer the same sense of closeness or interaction as the traditional games did. These digital games lack the tactile experience of rolling dice, moving pieces on a board, or the satisfying click of a carom piece hitting the hole. And they often lack the social aspects that these physical games once fostered.

Despite the allure of digital distractions, it's important to remember the value of family bonding through games. Spending time with loved ones, engaging in friendly competition, and learning how to work together are essential for building strong, healthy relationships. Now, more than ever, it's important for families to prioritize face-to-face interaction, even in an age dominated by technology.

Reintroducing physical games into family time doesn't have to be difficult or time-consuming. It can be as simple as setting aside a weekend afternoon to play a round of Ludo or Chess, or challenging your family to a game of Carrom after dinner. The key is to make the effort to unplug from our digital devices and reconnect with each other in the real world. These small moments of togetherness can have a lasting impact on family dynamics, helping to strengthen bonds and create meaningful memories.

Moreover, families can also blend the digital and physical worlds. Many traditional board games now have digital versions, allowing families to play together even if they're physically apart. Online versions of games like Chess or Ludo can still encourage friendly competition, but with the added benefit of staying connected across distances. However, it's crucial to make sure that these games still encourage real-time interaction, and not just solitary screen time.

The evolution of entertainment, with the advent of smartphones and other digital devices, has undeniably changed the way families interact. The shift from playing traditional games like Ludo and Carrom to being glued to our phones and social media is undeniable. However, this shift also presents an opportunity to rethink how we spend time together. Reintroducing family games—whether traditional or digital—can bring back the sense of togetherness and fun that seems to have been lost in our modern, tech-driven lives. It's time to find a balance between the digital world and the real world, reconnecting with the people who matter most in our lives. After all, the best memories are often made when we put down our phones and simply enjoy each other's company.

Sudharshini.S.K

B.E(EEE), Big data Analyst,
TEFL, TESOL, BET
Advisory Teacher and Spoken English Trainer
Vellakoil

SECRET TO HAPPINESS

"Happiness is always within oneself". Every individual discovers it in different ways. The key rule is to understand that happiness is not completely dependent on outside force, it's always an inside job. Its one's choice to choose happiness or not based on their life situations, which means how a person reacts in a given situation. For example, if your partner surprises with you a new dress you should definitely choose to be happy instead of complaining about the colour of the dress which wasn't your choice., there you are not trying to be happy although you could have made it happier for yourself. Your mind and soul should be happy first, only then you can make others happy. Of course, I don't deny the fact that happiness can be achieved from outside because the world is vast and there are immense options available for you to explore and cherish but here, we are going to know how to keep your soul happier and satisfied first in order to enjoy pleasures eternally.

Key elements of happiness are strong relationships, Strong and positive relationships are the key factor of happiness as they encourage and provide social support, belonging and sense of connection which can significantly boost happiness, Gratitude: Journaling and being thankful to every little blessing in life and approaching life positively can shift brain to emit positive emotions towards everyone.

Finding meaning and purpose in life: finding high purpose/ meaning at work, hobbies or in one's passion may give greater fulfilment and satisfaction within oneself. Positive activities like exercising, hobbies and spending time in nature can boost mood and wellbeing. Focusing on the present and being mindful on ones thought can reduce anxiety and produces happy hormones and peace of mind. Love and compassion towards

oneself and others can foster positive emotions and strengthen relationships. Understanding that life is not always perfect and accepting both positive and negative emotions can lead to contentment. Rather than dwelling on what you lack, focusing on what you have and being grateful for the good things in your life can increase happiness. Having less expectation about life can prevent disappointment and always try to find happiness in the present. Challenging yourself and pushing yourself out of the comfort zone can lead to growth and sense of achievement.

Practices like mindfulness and meditation can help reduce stress, increase self-awareness and cultivate a sense of calm.

Research says, happiness comes from "three goods, 1.Doing good to others where you cherish your most important relationships and be truthful and happy with them 2.Doing things you are good at (doing more of what you are good at and less of what you're not so good at) ,3.Doing good for yourself (by taking care of yourself, your health and well being , your financial security and your work-life balance.

We have discussed about the factors we can try to create happiness but the most important key to finding happiness is not to chase happiness. For example, happiness is like a butterfly which when pursued is always beyond your gasp but which if you sit down quietly may alight upon you. You jut have to live on the go with the above spoken ways, happiness will find your way. The reason happiness becomes elusive is the more you strive for it is due to creating a fixed desire of achieving happiness. A fixed desire is a demand that something has to occur or to be achieved in order to be happy. Demands are thinking styles that creates stress and unhappiness. example, to be happy I must be thin and wealthy or I must have a fulfilling job or my son should get an A grade in his exam. Let's not fixate on happiness, let happiness come alongside the thing what we do, see and act upon and enjoy.

Overall, the general concept of happiness is that it is a state of well-being and contentment. Often referred to as life satisfaction that only an individual can define whether he or she is happy. It can not be defined from eternal perspectives. Find happiness in every small thing you do whether it gives you an award or not. Do not seek your happiness in others. Be independently happier!!

N RANJANI
B.sc computer science
Email: ranjnagaraj@gmail.com

மித்ரா கிட்சன்

பனீர் நெய் ஜிலேபி

தேவையான பொருட்கள் : பனீர் – 400 கிராம், ரவை – 100 கிராம், மைதா – 100 கிராம், கான்ப்ளார் மாவு – 100 கிராம், நெய் – அரை கிலோ, சர்க்கரை – 1/2 கிலோ, குங்குமப் பூ – சிறிதளவு, ஏலக்காய் தூள் – சிறிதளவு, பாதம், பிஸ்தா.

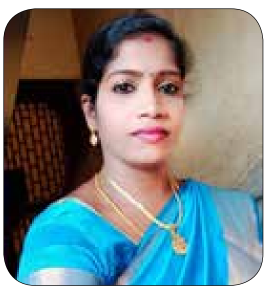
செய்முறை : முதலில் ஜீராவை தயார் செய்து கொள்வோம். முதலில் ஒரு கிண்ணத்தில் அரை கிலோ சர்க்கரையுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சவும். பிறகு அதில் சிறிதளவு குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். இப்பொழுது கலர் மாறிவிடும். பிறகு அதில் சிறிதளவு ஏலக்காய் தூள் சேர்க்கவும். இப்பொழுது ஒரு கம்பி பதம் வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து விடவும். அடுத்து ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் 400 கிராம் பனீர் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அரைத்த பனீர் விழுதுடன் 100 கிராம் ரவை 100 கிராம் மைதா 100 கிராம் கான்பிளவர் மாவு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்துக் கொள்ளவும். பிசைந்த மாவை 10 நிமிடம் ஊற விடவும். பிறகு இந்த பனீர் மாவை ஒரு கவரில் போட்டு கவரின் முனையை கட் பண்ணி விடவும். பிறகு ஒரு கடாய் வைத்து அரைகிலோ நெய்யை ஊற்றவும். நெய் காய்ந்தவுடன் ஜாங்கிரியை பிழியவும். பிறகு நெய்யில் பொரித்து எடுத்த ஜாங்கிரியை சர்க்கரை ஜீராவில் போட்டு ஊறவிடவும். ஊறிய பிறகு நெய் ஜாங்கிரியின் மேல் பாதம் பிஸ்தாவை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து தூவி பறிமாறவும். ஆஹா இப்பொழுது அனைவருக்கும் பிடித்த குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த இனிப்பான சூப்பரான டேஸ்டான அசத்தலான சுவையில் பனீர் நெய் ஜிலேபி ரெடி.

பனீர் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்:

பன்னீர் சாப்பிடுவதால் பல நன்மைகள் உள்ளன. இது கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரோட்டீன் போன்ற பல ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. இது வலுவான எலும்புகள் மற்றும் பற்களை உருவாக்க உதவுகிறது, மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

பன்னீரில் உள்ள புரதம் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது, ஏனெனில் அது உங்களை நீண்ட நேரம் பசியின்றி வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும், பன்னீர் ஆக்ஸிஜனேற்றியாக செயல்பட்டு, உடலை ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. பனீர் வைட்டமின் டி மற்றும் கால்சியம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

ஸ்பிங்கோலிப்பிடுகள் மற்றும் புரதம் புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுகின்றது.



S.கவிதா
சிட்லபாக்கம்

உடலுக்கு தவிர்க்கக் கூடாத தாது உப்பு!

நம் உடலில் குரோமியம் என்ற தாது உப்பின் அளவு குறைந்தால், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை நிர்ணயிக்கும் பணி தாறுமாறாகி விடுகிறது. இதனால் சர்க்கரை எரிக்கப்படுவது குறைந்து நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

இதயத் தசைகளுக்கு ஆக்ஸிஜனும், சத்துணவும் எடுத்துச் செல்ல உதவும் இரத்த நாளங்களிலும் கொழுப்பு தடைகளை ஏற்படுத்தி இதய நோய்களை உண்டாக்குகிறது. இதற்கு உடலில் குரோமியம் உப்பு குறைந்து விட்டதே காரணம்.

குரோமியம் உப்பின் அளவு குறைந்து கொண்டே வருவதற்கு ஒரு காரணம். நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகம் சாப்பிடுவதே. நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுப்பொருள்களில் குரோமியம் உப்பு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது.

இதைத் தவிர்க்க, கேழ்வரகு அல்லது பார்லி அரிசியை காலையில் சாப்பிட வேண்டும்.

பகலில் காரட், முருங்கைக்கீரை, கொண்டைக்கடலை, பீட்ரூட், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

சீத்தாப்பழம், மாதுளம்பழம், பழுத்தத் தக்காளி, அன்னாசிப்பழம் முதலியவைகளில் குரோமியம் உப்பு போதுமான அளவு உள்ளது.

இஞ்சியும், பாதாம் பருப்பும், தினமும் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும்.

இதயக்கோளாறு மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகள் இந்தப் பட்டியல்படி சாப்பிட்டு வந்தால், குரோமியம் அளவு சரியாக இருக்கும்.

விருந்தின்போது கேக், ஆட்டுக்கறி மூலம் சேரும் கொழுப்புப் படியாமல் இருக்க வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதில் இந்தக் குரோமியம் உப்பு நன்கு கிடைப்பதால், கொழுப்பால் இரத்தத்தை நிர்வகிப்பது தடைபடாமல் இருக்கும்

பல நோய்களுக்கு இந்த உப்பு குறைவே காரணமாக இருப்பதால் எல்லா வயதினரும் பாதாம் பருப்பு, கொண்டைக் கடலை, முருங்கைக்கீரை, வெங்காயம் முதலியவற்றை அவ்வப்போது தவறாமல் உணவில் இடம் பெறுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- **வி.குருசாமி**

தனிமையிலும் இனிமை காணலாம்!

தனிமை என்பது அனைவரின் வாழ்க்கையிலும் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் ஏற்படும் ஒரு அனுபவம்தான். அவ்வப்பொழுது தனிமையை உணர்வது இயற்கையானதுதான் என்றாலும் நாள்பட்ட தனிமை நம் மனதிலும் உடல் நலத்திலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

தனிமை என்பது சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் தொடர்பில்லாமல் தனிப்பட்ட முறையில் உணரும் ஒரு உணர்வு. இது சில நேரங்களில் ஒரு நல்ல அனுபவமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதிகப்படியான தனிமை மனநலத்தையும், உடல் நலத்தையும் பாதிப்பதுடன் சமூக தொடர்புகளிலும் சிக்கல்களை உண்டாக்கும்.

தனிமையிலிருந்து வெளிவர நிறைய நண்பர்கள் வட்டத்தையும், உறவினர்களுடன் தொடர்பையும் ஏற்படுத்திக்கொள்வது சிறந்த பலனைத் தரும். அத்துடன் நம்முடைய தனிப்பட்ட திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதும் தனிமையை விரட்டும். நமக்கு விருப்பமான புத்தகங்களை படிப்பது, வரையும் திறமை இருந்தால் ஓவியங்கள் வரைவது, நடனம், பாட்டு போன்றவற்றை செய்ய கற்றுக்கொண்டால் தனிமை என்பது விலகிவிடும்.

தனிமை என்பது கொஞ்சம் வித்தியாசமான சூழல்தான். அதை நாமே எடுத்துக்கொண்டால் இனிக்கும்; மற்றவர்கள் நமக்கு அதை கொடுத்தால் கசக்கும். தனிமை என்பதுதானே வருவதில்லை. ஒன்று மற்றவர்களால் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கலாம் அல்லது நாமே நம்மை தனிமைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம்.

தனிமையிலே இனிமை காணும் சிலர் இருக்கலாம். தனிமை என்பது மிகவும் கொடியது என்று எண்ணுபவர்களும் சிலர் இருக்கலாம். தனிமையினால் தலைவலி, டென்ஷன், மன அழுத்தம் ஏற்படும். அத்துடன் தேவையில்லாமல் எதையாவது பற்றி தீவிரமாக யோசிக்க தோன்றும்.

தனிமையிலிருந்து வெளிவர வேண்டும், மீண்டு வரவேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களை தம் வசப்படுத்துவது நல்ல தீர்வாக இருக்கும். தனிமையில் இருக்கும் சமயங்களில் இனிய நினைவுகளும் எண்ணங்களும் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் நாம் தனியாக இருக்கவில்லை என்ற எண்ணத்தை தோற்றுவிக்கலாம்.

தனிமையை கையாள சிறந்த வழி எல்லாவற்றிற்கும் பிறரை சார்ந்து இருப்பதை தவிர்த்து நாமே களத்தில் இறங்கி வேலை செய்வது நம்மை தனிமையில் இருந்து விடுபட உதவும்.

தனிமையை கையாள மற்றொரு சிறந்த வழி நம் ரசனைகளை வெவ்வேறு வழிகளில் விரிவுபடுத்திக் கொண்டே இருப்பதுதான். இசையை ரசிப்பது, செல்லப்பிராணிகளை வளர்ப்பது, அவற்றுடன் விளையாடுவது கூட நம்மை தனிமையில் இருந்து மீட்கும். இப்பொழுதெல்லாம் பிறரை தொடர்புகொள்ள நிறைய வசதிகள் வாட்ஸ் அப், பேஸ்புக் போன்ற எத்தனையோ வசதிகள் இருக்கின்றன. அவற்றை பயன்படுத்தி தனிமையை விரட்டலாம்.

தமிழில் பொறியியல் படிப்பு தொடங்க அமைச்சரிடம் கோரிக்கை!

மூத்த அறிஞர் வா.மு.சே, தமிழ் எழுச்சிப் பேரவை செயலாளர் பேராசிரியர் இறையரசனார் புரவலர் சரவணராசா,

பொருளர் குவைத்து ஆறுமுகம், கவிஞர் செம்போடை வெ.குணசேகரன், மருத்துவர் சரவணன் சிவா, இயற்கை மருத்துவர் மரிய பெல்சின்,

மூத்த இதழாளர் இராசதுரை, பயனீர் செயக் குமார், கவிஞர் மறத்தமிழன் , குடந்தை சு.க. சீதரன் ஆகியோர் (26.04.2025) உயர்கல்வி அமைச்சர் முனைவர் மாண்புமிகு கோவி.செழியன் அவர்களைச் சந்தித்து தமிழ் வழியில் பொறியியல் படிப்பைத் தொடங்க வேண்டுமென்ற கோரிக்கை வைத்தார்கள்..!

அவர் கருத்துரு கடிதத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு ஆவன செய்வதாக உறுதி அளித்துள்ளார்!

மேலும் அமைச்சர் அவர்களுக்குத் திருவள்ளுவர் சிலை அன்பளிப்பாக வழங்கப் பட்டது

தொடர்ச்சியாக மருத்துவப் படிப்பில் தமிழ் பற்றி நலத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு மா.சுப்பிரமணியன் அவர்களுடன் விரைவில் பேச இருப்பதாகவும் தமிழ் எழுச்சிப் பேரவை செயலர் முனைவர் இறையரசனார் தெரிவித்துள்ளார்!

தகவல்: செம்போடை குணசேகரன்

உதிர்க்குதே! துளிர்க்குதே!

முனைவர் பா.ராம்மனோகர்

என் வீட்டு புங்கை மரம் இன்று துளிர்த்தது கண்டு, மனம் குதிக்கத் தோணுதே!

நேற்று வரை "மரத்தின் சருகு "மாடி முழுவதும் குப்பையாக ஆன காட்சி கண்டு மனம் சலித்ததே!

இருக்கும் வரை, பசுமை நிழல், தென்றலாய் தீண்டும் இலைகள் நீங்கள்! இறந்த பின்னர் மண்ணில், வளம் சேர்க்கும் உயிர் உரமாய் மாறுகின்ற நீங்கள்!

ஆறறிவு மனித உயிர், சிலர் வாழ்கின்றபோதும் பயனற்ற பட்ட மரம்!

பட்டமரமாய் புங்கை நீ நின்று, உதிர்க்கின்ற இலைகள் மண்ணுக்கு வளமான உரம்! உயிர் இறப்பதும், பிறப்பதும், இன்றியமையா, இயற்கை தான் என மட்டுமே நினைக்கும் மனித மனம்! "வயிறு நிறைப்பதும், வசிப்பதும் "மட்டுமே,வாழ்வெனச் சொல்லுமோ இனிமேல் மனித மனம்!

ஆண்டு, அனுபவித்து,சிலர் இறப்பினும் "சென்று சேர்ந்த வரை "நிம்மதியென்று அம் மனிதர் வாழ்க்கை பற்றி நினைக்க த் தோன்றும்! ஆண்டுகள் பல சென்றிடினும், பயன்கள் தரும்" புங்கை மரம்", நீ என்றென்றும் துளிர்த்து வளர்க!என உனை வாழ்த்தவே வேண்டும்!

புள்ளினம், பூச்சி பல நுண்ணுயிர்கள், எண்ணற்ற உயிர்கள் புங்கை மரம் உனை நம்பித்தானே வந்து வாழ வேணும்!

பணம் பல, பலமும் பல என வசதி கொண்ட மனித குலம், இதனை புரிந்து கொள்ளும் நாள் வரவேணும்!

பேர கேட்டது குத்தமா?

தொடக்க நாளில் மாணவர்களின் பெயர் கேட்பது வழக்கம். ஆசிரியர் முதல் மாணவனிடம் கேட்கத் தொடங்கினார் ....

ஆ:அம்மா பேர்?

மா:செல்லம்மா.

ஆ:அப்பா பேர்?

மா:செல்லப்பா.

ஆ:அண்ணன் பேர்?

மா:பெரியண்ணன்.

ஆ: தம்பி பேர்?

மா:சின்னதம்பி.

ஆ: அக்கா பேர்?

மா:பெரியக்கா .

ஆசிரியருக்குத் தலைசுற்றியது.

ஆ: "போதும்டா சாமி.."

மா. :

"ஆமாம் ஐயா, ... எட்டாவதா நான் பிறந்தேன்.... எனக்கு வச்ச பேர் ... போதும்டா சாமி....!!!!

- **தஞ்சைஇறையரசன்**

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

பத்தாம் ஆண்டின் துவக்கத்தில் அடியெடுத்து வைக்கும் மித்ரா டைம்ஸ் இலட்சக்கணக்கான வாசகர்களோடு பயணிக்கிறது. இதழ்களில் இடம் பெறும் செய்திகள், கட்டுரைகள் பயனுள்ளதாகவும் தங்களின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாய் இருப்பதாகவும் மகிழ்ச்சியோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

தாங்கள் அறியாத செய்திகள், புதிய தகவல்களையும் மித்ரா டைம்ஸ் எங்களுக்கு வழங்குகிறது என்பது வாசகர்களின் கருத்து.

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தாதாரராக தாங்கள் இதுவரை ஆகவில்லையென்றால் உடனே செலுத்துங்கள்.

ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00
ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00
ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

மேலும் விபரங்களுக்கு: **044-23743007/8**

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

Name	:	MITRA TIMES
A/C no	:	50200012576292
Bank	:	HDFC Bank
Branch	:	T.Nagar
IFSC	:	HDFC0000206

உடலும் மனதும் மனிதனின் இரு கண்கள்!

ஆரோக்கியம்’ என்றால் என்ன? உலக சகோதர மையம்’ என்ற அமைப்பு சொல்கிறது. உடலில் எவ்வித நோயுமில்லாதது மட்டுமே ஆரோக்கியமாகி விடாது. ஒருவர் மனநலம், உடல் நலம் மற்றும் சமூக நலம் ஆகியவற்றை ஒரு சேரப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே, அவரை ஆரோக்கியமானவர் எனக் குறிப்பிட முடியும்’என்கிறது.

ஒருவருக்கு எவ்வித உடல் நோயும் இல்லை, ஆனால் அவருக்கு மன அளவில் மகிழ்ச்சி இல்லை அல்லது சமூகத்தோடு ஒன்றி வாழ இயலவில்லை என்றால், அது பூரண ஆரோக்கியமல்ல.

இந்தச் செய்தி பலருக்குத் தெரியாத காரணத்தாலேயே, தங்களின் உடலைப் பேணிக் காப்பதைப் போல அவரவர் மனதைப் பேணத் தவறுகின்றனர்.

உண்மையில், உடலும் மனதும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் போன்றவை. உடல் ஆரோக்கியம் குறைந்தால் மன ஆரோக்கியம் குறையும்;

அதுபோலவே மன ஆரோக்கியம் குறைந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் குன்றிப்போகும். மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் தான் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு உந்து சக்தியாக அமையும்.

இதைக் குறித்து பல்வேறு ஆய்வுகள் உறுதி செய்துள்ளன. நேர்மறை எண்ணங்களுடன் வாழ்வது என்பது ஒரு அற்புதக் கலை. அதை அனுபவித்தவர்கள் பகிர்ந்த சாட்சிகள் பல இணையத்தில் உள்ளது.

எஸ்.சூர்யா

உடல் நோய் வாய்ப்படும் பொழுது மனதை திடமாக இருப்பவர்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்கும் கால அளவை விட மனம் நொந்து இருப்பவர்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்கும் கால அளவு என்பது அதிகம் ஆகிறது.

எனவே தான் மருத்துவர்கள் தைரியமாக இருங்கள் என்று நோயாளிகளிடம் கூறுவதைக் கண்டு இருக்கிறோம். உடல் ஆரோக்கியம் என்கிறதை அடைவதற்கு முதலாவது மன ஆரோக்கியம் முக்கியமானதாக இருக்கிறது..!!

நம்மில் பலருக்கு தினமும் மனதையும், உடலையும் மேம்படுத்த நேரம் இல்லை என்பார்கள்.. ஆனால் தினமும் உடற்பயிற்சிக்கும் மற்றும் மனப் பயிற்சிக்கும் என்று செலவு செய்பவர்கள் வாழ்க்கையை தினம் தினம் முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் முழுமையான இனிமையுடன் அனுபவிக்கலாம்.

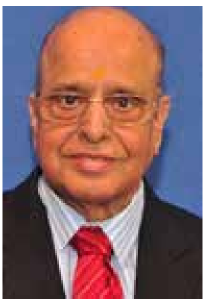
ஆம்.,நண்பர்களே.., "நோயற்ற வாழ்க்கையே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை".

இனிமையான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது, உடல், மனம் இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒத்து, இயங்கி ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மட்டுமே மனிதனுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

எம் பதில்கள்

கஸ்தூரி ரங்கன் மறைவு குறித்து...

ஜெ.பாலசுப்ரமணியம், மேற்கு மாம்பலம்



கேரளத்தில் பிறந்த தமிழரான முனைவர் கஸ்தூரி ரங்கன், இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி அமைப்பின் தலைவராக பதவி வகித்த காலத்தில் தான் ஏராளமான செயற்கை கோள்கள் விண்ணில் செலுத்தப்பட்டு, புதிய சாதனைகள் நிகழ்த்தப்பட்டன. இயற்கையை பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டவர்.

மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளை பாதுகாப்பதற்காக கஸ்தூரிரங்கன் குழு தயாரித்து அளித்த பரிந்துரை அறிக்கை வரலாற்று சிறப்பு மிக்கதாகும்.

இந்தியாவின் முதல் இரண்டு புவி ஆய்வு செயற்கைக்கோள்களான பாஸ்கரா மி மற்றும் பாஸ்கரா மிமி ஆகியவற்றின் திட்ட இயக்குனராக இருந்த கஸ்தூரிரங்கன், இந்தியத் தொலை உணர்வு செயற்கைக்கோள் IRS - 1Aவிலும் முக்கியப் பங்கு வகித்தார். முடிவில், 1994ல் இஸ்ரோவின் தலைவராகவும் உயர்ந்தார். 2003வரை அந்தப் பொறுப்பில் அவர் இருந்த காலகட்டத்தில் இஸ்ரோ பல உயரங்களைத் தொட்டது.

பெரியார் மீது வைக்கப்படும் விமர்சனம் பற்றி...

ப.சுரேஷ், ராஜபத்மாபுரம்

அதற்கு அவரே பதில் சொல்லியிருக்கிறார். பெரியார் ஒரு கூட்டத்துக்கு வரும் போது வழியெங்கும் கழுதை, அயோக்கியன் என்று அவரைத் திட்டி எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள்.

மேலும் அவர் மனைவியை வேசி என்ற

பொருள்வருமாறுஎழுதிவைத்திருக்கின்றனர்.

அதைப் பார்த்த பிறகு பெரியார் கூட்டத்தில் பேசுகிறார்.அதன் சுருக்கம் இதுதான். "வழியெங்கும் வசவு வார்த்தைகளைப் பார்த்தேன்.

உண்மையில் இது எனக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தது.

மஸ்தான் சாகிபு என்றொருவர் இருந்தார்.

அவருடைய எச்சிலை இது பிரசாதம், இது தெய்வீக குணம் கொண்டது என்று வாங்கி உண்ட உயர்த்தப்பட்ட ஜாதி இந்துக்களை எனக்குத் தெரியும்.

தெய்வீக குணம் ஒருவரிடம் இருக்கிறது என்று நினைத்தால் நம்மவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வார்கள்.

ஒரு மனிதனை தெய்வமாக்கிவிட்டால் அதன் பிறகு அந்த மனிதனை கேள்வி கேட்க முடியுமா?

அவன் கருத்துக்களில் உள்ள குறைகளை சொல்ல முடியுமா?

இதை மக்கள் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

காந்தி விஷயத்திலும் இதே தவறைச் செய்கிறார்கள்.

காந்தியை மகாத்மா என்கிறார்கள். அதன் பிறகு அவர் கருத்தை எப்படி விமர்சனம் செய்ய முடியும்.

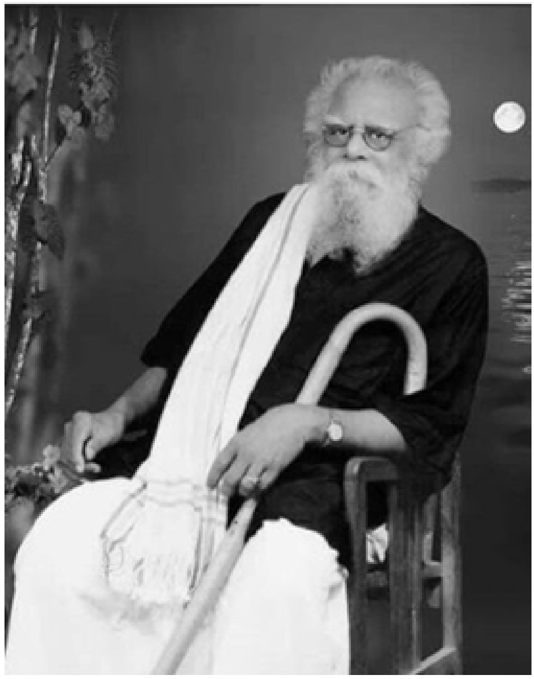
விமர்சனமில்லாத கருத்து எப்படி வீரியம் பெறும்.

எப்படி திருத்தமாக செம்மையாக்கப்படும். எப்படி மெருகேற்றப்படும்.

அதற்கான வாய்ப்பே இல்லாமல் போகிறதே அவ்வகையில் என்னை அயோக்கியன் என்று சொல்வதை வரவேற்கிறேன்.

என்னை தெய்வம் என்று சொன்னால் நான் சொன்ன கருத்தை ஆராயாமல் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைமை மக்களுக்கு ஏற்படும்.

அயோக்கியன் என்று சொல்லிவிட்டால் நான் என்ன சொன்னாலும் அதை கவனமாக ஆராய்ந்து அதிலுள்ள நல்லது கெட்டதைப் புரிந்து நல்லவற்றை எடுத்து கெட்டவற்றை புறந்தள்ளும் பக்குவம் வரும்.



நான் மக்களிடம் எதிர்ப்பார்ப்பதும் அந்த பக்குவத்தையே.

ஆக இவர்கள் என் வேலையை எளிதாக்கிவிட்டார்கள்.

என்னை அயோக்கியனாக கழுதையாக எழுதி வைத்திருப்பதை வரவேற்கிறேன்.

நண்பர்கள் இதை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

என் மனைவியை விபச்சாரி என்று எழுதி வைத்ததற்காக ஏன் வருத்தப்படப் போகிறேன்.

அவரை கற்புக்கரசி என்று யாராவது சொன்னால் அதற்கு நான் மகிழ்ச்சியடைந்தால்தானே, அவரை விபச்சாரி என்று சொல்வதற்கு வருத்தப்படவும் செய்ய வேண்டும்.

தாராளமாக அவர்கள் நினைத்தபடி சொல்லிக் கொள்ளலாம்." என்று சர்வசாதாரணமாக சொன்ன பெரியவர் பெரியார்!

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கின் மருத்துவ குணங்கள்

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ்லாம் நிறைய இருக்காம், நம்ம செல்லுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு கொடுக்குமாம். அதுல தண்ணி, கார்போஹைட்ரேட்ஸ், புரோட்டீன், நார்ச்சத்துன்னு ஏகப்பட்ட சத்து இருக்கு.

வைட்டமின் ஏ, பி6, சி கூட இருக்காம்! பொட்டாசியம், மாங்கனீஸ்னு முக்கியமான மினரல்ஸூம் இருக்குதுல! பீட்டா கரோட்டின்லாம் நம்ம உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது. இத டெய்லி சாப்பாட்டுல சேத்துக்கிட்டா அவ்ளோ நல்லது நடக்குமாம்!

பொதுவா நம்ம ஊர்ல இத வேகவச்சு, சுட்டு இல்ல வறுத்துன்னு விதவிதமா சாப்பிடுறோம்ல?

இந்த கிழங்குல இரும்புச் சத்தும், மெக்னீசியமும் நிறைய இருக்காம். விரதம் இருக்கிறப்பவும், பண்டிகை காலத்துலயும் இது ரொம்ப பேமஸான உணவுதானே!

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு கொஞ்சம் இனிப்பா இருந்தாலும், அதோட கிளைசெமிக் இன்டெக்ஸ் கொஞ்சம் ஏற இறங்க இருந்தாலும், அளவா சாப்பிட்டா நம்ம ரத்தத்துல சர்க்கரைய கண்ட்ரோல்ல வெச்சுக்க உதவும்.

நீரிழிவு இருக்கிறவங்களுக்கும் இது ஓகேவாம்ல! அதுல இருக்கிற மாங்கனீஸ் நம்ம கார்போஹைட்ரேட்லாம் எனர்ஜியா மாத்துறதுக்கும், ரத்தத்துல சர்க்கரை ஏறாம பாத்துக்கறதுக்கும் சூப்பரா ஹெல்ப் பண்ணுமாம்! அதுல நார்ச்சத்து நிறைய இருக்காம்! அதனால நம்ம வயிறு செம ஹாப்பியா இருக்கும். அதுல ரெண்டு விதமான நார்ச்சத்து இருக்காம் பாருங்க! அதனால நம்ம உடம்புக்கு பெரிய தொந்தரவு எதுவும் வராம பாத்துக்குமாம். நிபுணர்கள்லாம் டெய்லி கொஞ்சம் நார்ச்சத்து எடுக்க சொல்றாங்க!

அப்புறம் அதுல வைட்டமின் பி6ன்னு ஒன்னு இருக்காம். அது நம்ம இதயத்த நல்லா வெச்சுக்க உதவும். ஒரு கெட்ட கொழுப்பு இருக்காம், அது அதிகமா இருந்தா ஹார்ட் அட்டாக்லாம் வந்துருமாம்.

அத இது குறைச்சிரும்! அது மட்டும் இல்ல, அதுல இருக்க பொட்டாசியம் நம்ம உடம்புல தண்ணிய கரெக்டா வெச்சுக்கிட்டு ரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கும்!

அதுல ஆன்டி இன்ஃப்ளமேட்டரி காம்பவுண்ட்ஸ்லாம் இருக்காம்! அதனால நம்ம நோய் எதிர்ப்பு சக்தி எகிறி அடிக்கும்! அதுல இரும்புச் சத்தும் இருக்காம், அது நம்ம மனசு டென்ஷனா இல்லாம பாத்துக்குமாம். ரத்தத்துல நல்ல செல்ஸ்லாம் நிறைய உற்பத்தி பண்ணி நம்ம உடம்ப நல்லா வெச்சுக்குமாம்!

அதுல ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ் நிறைய இருக்காம் பாருங்க! அதனால கேன்சர் செல்லுக்கெல்லாம் டாட்டா காட்டிடலாமாம்!

வயிறு, கிட்னி, மார்பக புற்றுநோய்க்கெல்லாம் பயம் இல்லையாம்! ஊதா கலர் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு இருக்கே, அதுல ப்ளூபெர்ரிய விட மூணு மடங்கு ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ் அதிகமாம்! செம்மல!

கோடைகால உடல் பராமரிப்பு!

கோடைக்காலம் என்றாலே பல உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவது வழக்கம். வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருப்பதால் மக்கள் அவதிப்படுகிறார்கள். கோடைக்காலம் பலரை அவர்களின் ஆரோக்கியத் தடங்களில் இருந்து விலக்கி வைக்கிறது. வெப்ப அலைகள் காரணமாக, மக்கள் அடிக்கடி நிறைய திரவங்களை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். போதுமான திரவங்களை எடுத்துக்கொள்ளாதபோது, அது உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். தாகம் மற்றும் பசி வேதனையைத் தணிக்க கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வது பலரின் ஆரோக்கிய முறையைத் தொந்தரவு செய்கிறது.

மக்கள் பல சமயங்களில், வெப்பத்தால் ஏற்படும் நீர் இழப்பை ஈடுகட்ட முடியாமல் நீரிழப்புக்கு ஆளாகின்றனர். முறையற்ற நீரேற்றம் இரத்த சர்க்கரை அளவை பெருமளவில் பாதிக்கிறது. அதனால்தான் நீரிழிவு நோயாளிகள் கோடையில் தங்கள் உணவை சரி பார்க்க வேண்டும். இக்கட்டுரையில், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கும் கோடைகால ஊட்டச்சத்து குறிப்புகள் பற்றி காணலாம்.

வெயிலில் வெளியில் இருக்கும்போது ஒரு கிளாஸ் பழச்சாற்றைத் தவிர்ப்பது மிகவும் கடினம். ஆனால் சர்க்கரை ஏற்றப்பட்ட பானங்கள் உங்களுக்கு வெப்பத்திலிருந்து தற்காலிக ஓய்வு அளிக்கும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால், இது உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தை கொடுக்காது. பழச்சாறுகளில் நார்ச்சத்தும் இல்லை. எனவே, கோடை காலத்தில் வெளியே செல்லும் போது தண்ணீர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் உணவில் நார்ச்சத்து அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். ஏனெனில் நார்ச்சத்துகள் இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரையின் வெளியீட்டை மெதுவாக்கும் மற்றும் இரத்த குளுக்கோஸ் ஸ்பைக்கை தடுக்கும். நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவை உண்பது உங்களை முழுதாக வைத்திருக்கும் மற்றும் பசியைத் தடுக்கும்.

ஒரு சுகாதார ஆய்வின் படி, மாம்பழத்தில் இயற்கையான சர்க்கரை உள்ளது. இது இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்க பங்களிக்கும். இருப்பினும், அதன் நார்ச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் அதன் ஒட்டுமொத்த இரத்த சர்க்கரை தாக்கத்தை குறைக்க உதவும். எனவே, நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தால், நீங்கள் மாம்பழத்தை அளவோடு உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நேரத்தில் அதிக மாம்பழத்தை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

எஸ்.ஜானகி

எப்போதும் தண்ணீர் பாட்டிலை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். நாள் முழுவதும் உங்களை நீரேற்றமாக வைத்திருங்கள். நீரேற்றம் இல்லாமல் இருப்பது இரத்த சர்க்கரை அளவை பாதிக்கும் என்பது உறுதி. நீரேற்றம் இரத்த சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து கூடுதல் நச்சுகளை வெளியேற்றுகிறது.

இது மாம்பழங்களின் சீசன் என்பதால், நுகர்வு விகிதத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மாம்பழங்களை கண்டிப்பாக அளவோடு சாப்பிட வேண்டும், மற்ற உணவுகளையும் சாப்பிட வேண்டும். பழங்களை சாப்பிடுவதற்கு முன், ஜிஐ அளவை சரிபார்க்க மறக்காதீர்கள். உங்கள் உணவில் அதிக மாறுபாடுகள் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதே உணவை சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, அதிக நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவு உங்கள் உடலுக்குள் செல்ல அனுமதிக்க அதை சிறிது மாற்றவும். உதாரணமாக, உங்கள் மாலை நேர சிற்றுண்டிகளுக்குப் பதிலாக வெள்ளரிக்காய் அல்லது தர்பூசணி பழங்களை சாப்பிடலாம். இவற்றில் 90% பழங்கள் தண்ணீரால் ஆனது என்பதால், இவற்றை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

பிஸ்கட்டும்... குழந்தைகளும்...

குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில் பிஸ்கட் போன்ற உணவுகளை எப்படியும் வாங்கி வைத்திருப்பார்கள். ஏனெனில் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பசி எடுக்கும் அதற்கு எளிய வழி இந்த பிஸ்கட் உணவுகள்.

ஆனால் இவை குழந்தைகளின் உடலை எந்த அளவுக்கு பாதிக்கும் என்று நாம் உணரவில்லை. இந்த தயார்

உணவுகளை பலவிதமான உடலுக்கு ஒவ்வாத பொருட்களை சேர்த்துத்தான் பதப்படுத்துகிறார்கள். இதில் சேர்ந்துள்ள சுத்திகரிக்கப்பட்ட மைதா, எண்ணெய்கள், கொழுப்பு மற்றும் வெள்ளை சீனி போன்ற இன்னோரன்ன பொருட்கள் முதலில் தாக்குவது நினைவு திறனைத்தான்.

பிஸ்கட் மற்றும் பொதி செய்யப்பட்ட பால் போன்றவற்றை உண்ணும் குழந்தைகள் வீட்டு உணவில் என்றும் நாட்டம் கொள்வதில்லை. விளைவு உடல் பருமன், மந்த நிலை, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுத்தல் போன்ற பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வர். நோய்வாய்பட்டதும் மீண்டும் மருந்துகள் என்ற ரசாயனம் உடலில் வந்து சேரும். இப்படி எல்லா ரசாயனங்களும் அந்த பிஞ்சி உடலை எவ்வளவு பாதிக்கும் என்று பெற்றோர்கள் கொஞ்சம் நினைத்து பொறுப்போடு செயலாற்றுவது மிக முக்கியமானதாக இருக்கின்றது.

தயவு செய்து பிஸ்கட், பிரெட், சொக்கலேட், கடையில் விற்கும் பழச்சாறுகள் உட்பட அனைத்து கடை உணவுகளையும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டாம். குழந்தை அழுகிறதே என்று பிஸ்கட் போன்றவற்றை கொடுத்து பழக்குவது விஷம் கொடுப்பதற்கு ஒப்பானது. பசிக்கும் பொழுது வீட்டில் இருக்கும் சோறு, இட்லி போன்ற உணவுகளையோ அல்லது வீட்டிலேயே செய்த தின்பண்டங்களையோ அல்லது பழங்களையோ உண்ண கொடுத்து பழக்க வேண்டும். அவித்த வற்றாளைக்கிழங்கு, கேழ்வரகு + தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து காய்ச்சிய பால் போன்றவை சிறந்த இடை உணவாகும். தேங்காய் தாய்ப்பாலுக்கு நிகரானது. அதனை நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தக் கொடுங்கள். சிவப்பரிசி கஞ்சி, கேழ்வரகு கஞ்சி, தானியங்கள், பழங்கள், வற்றாளைக்கிழங்கு போன்றவை மிக ஆரோக்கியத்தை தரும்.

தீங்கான கலப்படங்களை கொண்ட சூரியகாந்தி, canola போன்ற தாவர எண்ணெய்களை பாவிக்காது ஒலிவ் ஒயில், கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்களை பாவியுங்கள்.

வெள்ளை சீனி, தூள் உப்பைத் தவிர்த்து நாட்டுச் சர்க்கரை, கல் உப்பை பாவியுங்கள்.

இதன்பொழுது குழந்தையின் உள, உடல் வளர்ச்சி சிறப்பாக இருப்பதோடு, நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி மேம்படும். சாதாரண காய்ச்சல், சளி வந்தாலும் கை மருந்துகளே போதுமானதாக இருக்கும்.

தகவல்:ஆனைமலை முத்துராஜ்

அரசு பள்ளிகளில் சேர ஆர்வம் !

அரசு பள்ளி என்பது வறுமையின் அடையாளம் அல்ல, பெருமையின் அடையாளம்" என்று அமைச்சர் அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி பெருமையோடு குறிப்பிடுவார். . ஏழைஎளிய குடும்பங்களை சேர்ந்த மாணவர்கள் இலவசமாக படிப்பதற்கு வசதியாக அதிக அளவில் அரசு பள்ளிகளை திறக்க பெருந்தலைவர் காமராஜர், கலைஞர் எம்.ஜி.ஆர்., ஜெயலலிதா, எடப்பாடி பழனிசாமி மு.க.ஸ்டாலின் என எல்லோருமே அரசு பள்ளிகளை தொடங்குவதில் அதிக ஆர்வம் காட்டியதன் விளைவாக, தமிழகத்தில் 37,672 அரசுப்பள்ளிகளும், 8,314 அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளும் என மொத்தம் 45 ஆயிரத்து 986 பள்ளிகள் அரசின் மானிய உதவியோடு இயங்குகின்றன.

அரசு பள்ளிகளின் தரத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் எடுத்துவரும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளாலும், அரசு பள்ளிகளின் உள்கட்டமைப்பு வசதிகளை அபிவிருத்தி செய்ததாலும், அரசுப்பள்ளிகளில் படித்தவர்களுக்கு கல்லூரிகளில் உதவித்தொகை கிடைப்பதாலும் அரசுப்பள்ளிகளை நோக்கி மாணவர்கள் அலை அலையாய் படையெடுக்கிறார்கள் என்று கல்வித்துறை சார்ந்தவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

அனைத்து அரசு தொடக்கப்பள்ளிகளிலும் இப்போது ஸ்மார்ட் வகுப்பறைகள் உள்ளன. இதுபோல நடுநிலைப்பள்ளிகளில் இப்போது உயர்நுட்ப ஆய்வகங்கள் தொடங்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்கள் பசியாற மதிய உணவோடு, இப்போது காலை உணவுத்திட்டமும் இருக்கிறது. கற்பித்தலிலும் அரசு பள்ளிகளில் உயர்ந்த நிலை இருக்கவேண்டும் என்ற சீரிய நோக்கில் செயல்படும் அன்பில் மகேஷ் பொய்யாமொழி, எந்த ஊருக்கு சுற்றுப்பயணம் சென்றாலும் அங்குள்ள அரசுப்பள்ளிகளுக்கு சென்று ஆசிரியர்கள் பாடம் நடத்துவதையும், மாணவர்கள் புரிந்துக்கொள்வதையும் மிக உன்னிப்பாக கவனித்துவருகிறார்.

மாணவர் சேர்க்கையை தீவிரப்படுத்த எடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளால் கடந்த 22ந்தேதி வரையிலான நிலவரப்படி, 1ம் வகுப்பு தமிழ்வழிக்கல்வியில் 1,06,756 மாணவர்களும், ஆங்கிலவழிக்கல்வியில் 28,392 மாணவர்களும் என மொத்தம் 1,35,148 பேர் அரசு பள்ளிகளில் சேர்ந்திருக்கிறார்கள். 8ம் வகுப்பு வரை மற்ற வகுப்புகளையும் சேர்த்தால் ஒரு லட்சத்து 54 ஆயிரத்து 683 பேர் சேர்ந்திருக்கிறார்கள். கோடைவிடுமுறைக்கு பிறகு பள்ளிகள் திறக்கும் வரையும், திறந்தப்பிறகும் மாணவர்கள் சேர்க்கை நடைபெறும் என்பதால் இன்னும் அதிக மாணவர்கள் சேருவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அரசுப்பள்ளிகளில் சேர மாணவர்கள் தங்கள் பெற்றோருடன் பெருங்கூட்டமாய் வருவது மகிழ்ச்சி அளித்தாலும், அவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கேற்ப நல்ல தரத்திலான கல்வியை அளிக்கவேண்டியது ஆசிரியர்களின் பொறுப்பாகவும் இருக்கிறது.

உடலை பாதிக்கும் மன அழுத்தம்

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கைமுறையில், மன அழுத்தம் என்பது நம்மை ஒவ்வொரு நாளும் பாதிக்கும் ஒரு இடர்தான். ஆனால், மனத்தில் ஏற்பட்ட மன அழுத்தம் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் உடலில் பல்வேறு சிக்கல்களைக் ஏற்படுத்துகிறது. மனம் பேசாமல் ஒளிக்கும்போது, உடல் அதை வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகிறது. இந்த கட்டுரையில், மன அழுத்தம் உடலில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள், அதன் அறிகுறிகள் மற்றும் நிவாரண வழிகள் குறித்து விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் தசைகள் தன்னிச்சையாக இறுக்கம் அடைகின்றன. இது முதுகு, கழுத்து, தோள்பட்டை போன்ற பகுதிகளில் நிலையான வலியை ஏற்படுத்தலாம். மன அழுத்தத்தின் போது சுரக்கப்படும் கார்டிசோல் போன்ற ஹார்மோன்கள் மற்றும் தசை இறுக்கம் இணைந்து தலையில் அழுத்தம் ஏற்படுத்துகிறது.

நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் பதட்டம் மற்றும் அதிக அட்ரினலின் சுரப்பு காரணமாக கண்கள் தன்னிச்சையாக நடுங்கலாம்.

சோர்வுபடத் தேவையான மெலடோனின் அளவை குறைத்து, கார்டிசோல், அட்ரினலின் போன்ற விழிப்பூட்டும் ஹார்மோன்களை அதிகரித்து தூக்கத்தில் இடையூறு ஏற்படுகிறது.

மூளை அதிக சுமையை சந்திக்கும்போது, நினைவு, ஒருங்கிணைப்பு, நுட்பத் திறன் போன்றவை பாதிக்கப்படும்.

மன அழுத்தம் குடலுக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் சீரான ஜீரணசக்தியை பாதிக்கிறது. இதனால் மலச்சிக்கல், எளிதில் வாந்தி எடுக்கும் நிலை போன்றவை தோன்றும். தசை மற்றும் நரம்புக் கோளாறுகள், தூக்கக் குறைபாடு போன்ற காரணங்களால் உடலின் சக்தி உச்சத்தில் இருக்க முடியாது.

கார்டிசோல் போன்ற ஹார்மோன்கள் தோலில் ஏற்படும் வியர்வை, எண்ணெய் சுரப்பு, வறட்சியை மாற்றி சிராய்ப்புகள், எக்ஸிமா, பிம்பிள் போன்றவை ஏற்படும்.

மன அழுத்தத்தை வெளியேற்றும் எளிய பயிற்சிகள்

இடது மற்றும் வலது பக்கங்களில் மெல்ல குனிந்து தசைகள் இளைப்பாறச் செய்யுங்கள்.

தோள்களை உயர்த்தி சுழற்றி சுதந்திரமாக விட்டுவிடுங்கள்.

கைகளைக் மார்பில் வைத்து ஆழமான மூச்சு எடுத்து சுவாசத்தைக் கவனியுங்கள். மண்ணில் படுத்து வயிறு மேலே ஒரு கையை வைத்து ஆழமான மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே பருவியாக வெப்பத்தை வெளிச்செய்யுங்கள்.

வாயை அகலமாக திறந்துவிட்டு மெதுவாக மூடுங்கள். விரல்களை விரித்து மீண்டும் இறுக்கி பயிற்சி செய்யுங்கள்.

மூச்சு விட்டபடியே தலையிலிருந்து காலை வரை ஸ்கேன் செய்து எங்கு அழுத்தம் இருக்கிறதோ கவனித்துச் சுவாசிக்கவும். மன அழுத்தம் என்பது வாழ்க்கையின் ஓர் அங்கமாகவே இருக்கலாம். ஆனால் அதை நிராகரிக்காமல் உணர்ந்து, உடல் வெளிப்பாடுகளை கவனித்து, நிவாரணம் தேடி செயல்படுவது மட்டுமே நம்மை முழுமையாக பாதுகாக்கும். மன அழுத்தத்தால் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பேச ஆரம்பிக்கிறது ரு நாம் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்!

வாழ்த்துகிறோம்!

ஏற்றுக்கொண்ட பதவிக்கெல்லாம் பெருமையைத் தந்தவர்! தேனி மாவட்டத்தில் தேனீயைப் போல் சுழன்று மக்கள் நலம், இயற்கை வளம் ஆகியவற்றை பாதுகாத்தவர்!

மாவட்ட நீதிபதியாக சிறப்பாக பணியாற்றி தமிழ் நாடு அரசு மாநில உணவு ஆனைய (Tamil Nadu state Food Commission) உறுப்பினராக

திரு.கே.கருணாநிதி அவர்கள்

15.04.2025ம் தேதி பதவி ஏற்றுக்கொண்டதற்கு மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் சார்பிலும் மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் சார்பிலும் வாழ்த்துகளையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம் அவர் பணி மேலும் சிறக்கவும் வாழ்த்துகிறோம்!

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

நிறுவனர் /மேலாண்மை இயக்குனர், மித்ரா குழும நிறுவனங்கள்.
ஆசிரியர் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ்

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 May 2025

ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்!

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