மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 1 | ஜூலை 2025 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ.20/-

Vol.: XII Issue: 1 | July 2025 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

ஆயுர்வேத சிகிச்சை மூலம் புற்று நோய்க்கு தீர்வு காணும் டாக்டர் மனோஜ் குமார்!

மனிதா இது மாற்றமா!

- ஆசிரியர் கடிதம்

விபூதி உருவான கதை!

நாடு கடந்து நடனப் பயிற்சி அளித்து இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்க்கும் இளம் தம்பதியர்!

மாத்தியோசிக்கும் அரசியல் கட்சிகள்:

அடுத்தடுத்து அரங்கேறும் பரபரப்பு காட்சிகள்!

Kindness must for man!

Our culture is filled with competing images of manhood. On the one hand, we see the stereotypical "macho man," appealing to a primitive and primal urge within mankind. This man is raw power, destroying everyone and everything that stands in his way as he forcibly climbs his way to the top. Often in response to this extreme, testosterone-fueled ideal, we see an alternative vision of manhood that is both sensitive and serene. Increasingly we celebrate this form of revised masculinity and the many forms of self-expression that it may take.

While there is goodness and even truth in both of these visions, for me they both suffer from the same sickness of self-indulgence and self-absorption. Whatever the external form may take, the root sickness is still a love of self and preoccupation with one's own needs, wants, and desires. The sin of selfishness can be bold and proclaimed for all to see, or can be whispered in the gentlest of voices. Scripture, however, invites us to consider a third option.

Though rarely celebrated in our world, Proverbs reminds us that kindness is one of the defining traits of true manhood. "What is desired in a man?" This is the question of Proverbs 19, and is a question to be asked of ourselves (if a man), or of the men in your life. Wealth, power, strength, influence, artistry, self-awareness, and confidence may all come to mind. Yet what about kindness? Does it top your list?

Kindness is so much more than being nice or polite to someone. To be kind is to lay aside your own desires and seek the good of another. Kindness is the death of self-fulfillment for it finds its fulfillment in the love and care for someone else. It is for this reason that we celebrate the kindness of God.

Kindness is often highlighted as a core component of a genuinely good person, demonstrating a man's character through his actions and intentions.

Kindness, especially in the form of active listening and empathy, strengthens bonds with loved ones and allows for deeper connections. Promotes well-being: Kindness is not only beneficial for others, but also for the individual practicing it, leading to increased happiness and a stronger sense of self-worth.

Acts of kindness, no matter how small, can create a more positive and supportive atmosphere, both at home and in the community.

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

Redefines masculinity: Kindness challenges traditional, often harmful, stereotypes of masculinity by highlighting qualities like emotional intelligence and empathy as strengths. In essence, kindness isn't just about being "nice"; it's about actively seeking the good of others and demonstrating a genuine concern for their well-being, making it a fundamental aspect of a man's character and relationships.

மனிதா இது மாற்றமா?

அன்புடையீர் வணக்கம்!

மாறிவரும் தொழில்நுட்பங்கள் ஏற்ப மனிதர்களும் மாறி வருகிறார்கள். நம்முடைய முன்னோர்கள் எந்தவித அறிவியல் மாற்றமும் இல்லாமல் தங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த சிரமமும் இல்லாமல் உடல் உபாதைகள் இல்லாமல் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக சிலருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போயிருக்கலாமே தவிர இப்போது இருக்கிற சூழ்நிலை போல ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒவ்வொரு நோய் இருக்கிற சூழல் அப்போது இல்லை. அறிவியல் மாற்றம் உண்மையில் மனிதனை அறிவியலுக்கு ஏற்றார் போல் மாற்றி இருக்கிறதா என்பது கேள்விக்குறியே!

வெளிநாட்டில் இருந்து இரண்டு நாளைக்கு ஒரு முறை என்னோடு தொலைபேசியில் பேசும் நம்முடைய செய்தி ஆசிரியர் ஒரு தகவலை சொல்லி ஆச்சரியப்பட்டார் அதாவது ஒரு ஓட்டலுக்குச் சென்று தங்களுக்கு தேவையானவற்றை ஆர்டர் கொடுத்து விட்டு டேபிளில் அமர்ந்திருந்தபோது ரோபோ இயந்திரம் கொண்டு வந்து கொடுத்ததாம்.

1949 ஆம் ஆண்டு வெளியான நல்லதம்பி என்ற படத்தில் என். எஸ். கிருஷ்ணன் –மதுரம் பாடுவது போல் ஒரு பாடல்.

விஞ்ஞானத்தை வளர்க்கப் போறேண்டி மேனாட்டாரை

விருந்துக்கழைச்சு காட்டப் போறேண்டி

விஞ்ஞானத்தை வளர்க்கப் போறேண்டி மேனாட்டாரை

விருந்துக்கழைச்சு காட்டப்போறேண்டி

என்று பாட ஆரம்பிப்பார் அப்போது பல்வேறு விஷயங்களை சொல்லி வரும் போது மதுரம் கேட்பார்

வீட்டுக்கென்ன செய்யப் போறீங்க

அதையும் கொஞ்சம்

வெவெரமாக வெளக்கிப் போடுங்க

வீட்டுக்கா...

ஆமா...

என்ன வேணும் கேட்டுக்கோ..

நெல்லுகுத்த, மாவரைக்க, நீர் இறைக்க மிஷினு

அல்லும், பகலும் ஆக்கி அடுக்க அதுக்கொரு மிஷினு

கொல்ல புரத்தில குழாய் வைக்கணும்

குளிரு மிஷினும் கூட வைக்கணும்

பள்ளிக்கூடத்துக்கு புள்ளைங்க போகாம

படிக்க கருவி பண்ணியும் வைக்கணும்..

முடிஞ்சுதா?.

ஒன்ன மறந்துட்டேன்..

என்னாம்மா?

பட்டனை தட்டி விட்டா ரெண்டு தட்டிலே

இட்டிலியும், காப்பி நம்ம பக்கத்தில் வந்திடணும்

கட்டிலுக்கு மேலே ஃபேனு காத்து சுத்தோணும்

காலம் காட்டும் கருவியும் வேணும்

75 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வெளியான திரைப்படப் பாடலில் எதையெல்லாம் அதிசயம் என்றும் கற்பனை என்றும் எழுதியும் பாடியும் வைத்தார்களோ அது இன்றைக்கு அறிவியல் மாற்றத்தால் உண்மையாக இருக்கிறது.

அறிவியல் மாற்றம் மட்டும் போதுமா? மனிதனுக்குள் ஏற்கனவே இருந்த நல்ல குணங்கள் மாறிப் போய்விட்டனவே!

நமது முன்னோர்கள் காலத்தில் இருந்த அடுத்தவரை நேசிக்கும் குணம்; அடுத்தவரை மரியாதையாக நடத்தும் குணம்; அடுத்தவரை அக்கறையுடன் பாதுகாத்திடும் குணம்; தனக்குள் பொறுமை கடைபிடிக்கும் குணம்; தன்னைக் கட்டுப் படுத்தும் குணம்; அடுத்தவருக்கு பசியாற்றும் குணம்; தன்னை உற்சாகப் படுத்திக்கொள்ளும் குணம்; விலங்குகளிடம் மென்மையாக நடந்து கொள்ளும் குணம்; எவரிடமும் பாரபட்சம் பார்க்காமல் நடந்து கொள்ளும் குணம்; அடுத்தவரை தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்கும் குணம் ஆகியவை மாறிவிட்டனவே இது நல்ல மாற்றமா அறிவியல் முன்னேற்றம் போல, அந்நாளில் மனிதனிடம் இருந்த நல்ல குணங்கள் மீண்டும் வருமா!

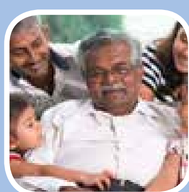
- **எம்.எஸ்.மூர்த்தி**

உள்ளே...

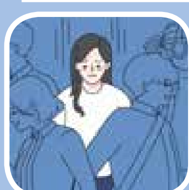
காரை பயன்படுத்தாத அமெரிக்கத் தீவு! 7

இந்த சாலையில் சர்க்கஸ் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே காரை ஓட்ட முடியும்! 11

நாடு கடந்து நடனப் பயிற்சி அளித்து இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்க்கும் இளம் தம்பதியர்! 16


சொத்துகளும் சொந்தங்களும்! 25

நம்பிக்கைதான் வாழ்க்கையின் ஆதாரம்! 40


உன்னை நீயே பற்றிக் கொள் 49

மாத்தியோசிக்கும் அரசியல் கட்சிகள்:
அடுத்தடுத்து அரங்கேறும் பரபரப்பு காட்சிகள்!

2026 சட்டமன்றத் தேர்தல் இன்னும் 8 மாதங்களில் வர இருக்கிறது. அதற்கான அறிவிப்பு மார்ச் மாதம் வரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. வழக்கமாக தேர்தல் அறிவிக்கப்பட்ட பிறகு தான் கூட்டணி குறித்து பேச்சு வார்த்தை நடைபெறும். ஆனால் 2026 சட்டமன்ற தேர்தலுக்கு கூட்டணி அமைக்கும் பேச்சுவார்த்தை ஒரு வருடத்திற்கு முன்பாக தொடங்கி விட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. குறிப்பாக விஜய் தமிழக வெற்றி கழகம் கட்சி ஆரம்பித்து களத்தில் இறங்கியவுடன் எல்லா அரசியல் கட்சிகளும் தங்களுடைய நிலைப்பாட்டினில் அவ்வப்போது ஏதேனும் மாற்றம் செய்யலாமா என்று யோசித்து வருகின்ற அளவுக்கு களம் மாறி இருக்கிறது.

2026 அல்ல 2031 இல் கூட பா.ஜ.க வுடன் கூட்டணி என்ற பேச்சு வார்த்தைக்கு இடமே இல்லை என்று ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு சொன்னவர் எடப்பாடி.

ஆனால் என்ன காரணத்தாலோ திடீரென டெல்லி செல்கிறார் .பிறகு இருந்து அமித்ஷா தமிழகம் வருகிறார். கூட்டணி குறித்த அறிவிப்பை அமித்ஷா வெளியிட அருகாமையில் வலது புறம் எடப்பாடி பழனிசாமியும் , இடதுபுறம் அண்ணாமலையும் அமர்ந்திருந்தார்கள்.

தங்களுக்கு பாஜகவுடன் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை அதன் தலைவர் அண்ணாமலையுடன் தான் பிரச்சனை என்று பொது வெளியில் நேரடியாக பேசாவிட்டாலும் பா.ஜ.க தலைமைக்கு தெரிவிக்கப்பட்டு அதன்படி அண்ணாமலை நீக்கப்பட்டு நயினார் நாகேந்திரன் தலைவராக அறிவிக்கப்பட்டு கூட்டணி அறிவிப்பும் வெளியிடப்படுகிறது. அதே நேரத்தில் எந்த அண்ணாமலையோடு முரண்பட்டு கூட்டணி விட்டு வெளியேறினோமோ அதே அண்ணாமலை பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு அமித்ஷா கூட்டணி அறிவித்த போதே அ.தி.மு.க தொண்டர்கள் மத்தியில் அதிருப்தி இருந்தது. அதற்கேற்றார் போல் தமிழகத்தில் எடப்பாடி பழனிசாமி தலைமையில் கூட்டணி செயல்படும் என்று சொல்லிவிட்டு டெல்லி சென்றவுடன் தமிழ்நாட்டில் கூட்டணி ஆட்சி தான் என்று டெல்லி சென்ற பின்பு அறிவித்தது மேலும் குழப்பத்தை அதிமுக தொண்டர்களிடையே ஏற்படுத்தியது.

இதுகுறித்து செய்தியாளர்கள் எடப்பாடி அவர்களிடம் கேட்டபோது, செய்தியாளர்களை பார்த்து நீங்கள் தான் குழப்பம் செய்கிறீர்கள். அமித்ஷா தெளிவாக கூட்டணி (சற்று இடைவெளி விட்டு) ஆட்சி என்று தான் சொன்னார் .எனவே நீங்கள் குழப்பாமல் இருக்க வேண்டுகிறேன்" என்று செய்தியாளர்களை கனிவான கண்டிப்புடன் கேட்டுக் கொண்டார்.

ஆனால் தமிழக பாஜக தலைவர்கள் குறிப்பாக அண்ணாமலை போன்றவர்கள் தமிழகத்தில் பா.ஜ.க பங்கேற்கும் அரசு தான் அமையும் என்று எரிகிற தீயில் எண்ணெய் ஊற்றினார்கள். இதற்கிடையில் முருகன் மாநாடு மதுரையில் நடந்தது அதற்கு முன்னாள் அமைச்சர்கள் மூவர் பங்கேற்றனர்.

அந்த மாநாட்டில் பெரியார் அண்ணா ஆகியோரை பற்றி விமர்சனம் செய்து காணொளி வெளியிடப்பட்டது. அப்போது ஏதும் கருத்து தெரிவிக்காத முன்னாள் அமைச்சர் ஆர். பி. உதயகுமார் வெளியே வந்து எங்களுக்கு தெரியாமல் இது நடந்து இருக்கிறது ஏற்கனவே இது போல் தான் அண்ணாமலை பேசி கூட்டணி முடிவு பெற்றது அதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் எந்த முடிவுக்கும் எடப்பாடி தயாராக இருப்பார் என்று சொன்னார். ஆனாலும் திமுக உள்ளிட்ட கட்சிகள் பெரிய பிரச்சனையாக அரசியல் களத்தில் எழுப்பி அ.தி.மு.கவிற்கு சங்கடத்தை கொடுத்தது. இதற்கிடையே தினத்தந்தி நாளிதழுக்கு பேட்டி அளித்த அமித்ஷா, "பா.ஜ.க பங்கேற்கும் அமைச்சரவை தான் நிச்சயம் தமிழகத்தில் ஏற்படும். அதுமட்டுமல்ல பா.ஜ.கவின் கொள்கைகள் தான் செயல்படுத்தப்படும்."என்று திட்டவட்டமாக தெரிவித்தவர், அ.தி.மு.கவில் இருந்து தான் யாரேனும் ஒருவர் முதல்வராக வருவார் என்று தெரிவித்தார். இதுவரை எடப்பாடி பழனிசாமி முதலமைச்சர்

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 ஜூலை 2025 டைம்ஸ் - 1

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்
எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் /இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

தலைமை நிர்வாக ஆசிரியர்கள்
DR. **ஆ.தமிழ்மாறன்** எம்.ஏ.எம்.பில்
எஸ்.ரங்கராஜூ
ஆர்.சையது சித்திக்

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத், வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
துடுப்பதி ரகுநாதன்
கவிஞர் பண்ருட்டி சுகந்தீனா
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

என்று நம்பிக் கொண்டிருந்த அ.தி.மு.க தொண்டர்கள் இந்த பதிலால் தங்களுடைய கட்சியில் குழப்பத்தை அதிகமாக பா.ஜ.க திட்டமிட்டதை புரிந்து கொண்டார்கள்.

இப்படி அ.தி.மு.க பா.ஜ.க கூட்டணி தாமரை இலை தண்ணீர் போல் இருப்பதை பார்த்த அரசியல் கட்சிகள் தங்களுக்குள்ளாகவே மாத்தி யோசித்து வருகிறார்கள்.

பாஜகவை விட்டு அதிமுக வெளியேறினால் அந்த கூட்டணியில் திமுகவிலிருந்து சில கட்சிகள் வெளியேறி இணைந்து விடும் என்ற செய்தி வெளியே பேச ஆரம்பித்ததும் திமுக கூட்டணியில் சலசலப்பு ஏற்பட்டது.

ஏற்கனவே குழப்பத்தில் இருக்கும் பாட்டாளி மக்கள் கட்சி விஜய் கட்சியோடு சேரும் அதன் தலைமையில் ஒரு கூட்டணி அமையும் என்று செய்திகள் வெளியானது. மதிமுக இடது கம்யூனிஸ்ட் விடுதலை சிறுத்தைகள் ஆகியவை திமுக கூட்டணியில் இருந்து வெளியேறி அதிமுக அல்லது விஜய் தலைமையில் கூட்டணி ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் என்ற தகவலும் தொலைக்காட்சி விவாதங்களில் பரவ ஆரம்பித்தன.

திமுகவை விட்டு சில கட்சிகள் வெளியேறும் என்று தகவல் வெளியானபோது திமுகவுடன் தே.மு.தி.க, டாக்டர் ராமதாஸ் தலைமையில் பாட்டாளி மக்கள் கட்சி சேரலாம் என்றும் பேசப்பட்டது.

பிரச்சனை ஏதும் வராமல் இருக்க ஒரு வருடத்துக்கு முன்பே கூட்டணி ஏற்பாடு செய்த பா.ஜ.க,வின் முயற்சி தமிழக அரசியல் கட்சிகளின் மாத்தி மாத்தி யோசிக்கும் சிந்தனைகளால் மேலும் குழப்பத்தைத் தான் ஏற்படுத்தி இருக்கிறது என்ன நடக்கும் என்பதை போகப் போகத் தெரியும்.

காரை பயன்படுத்தாத அமெரிக்கத் தீவு!

உலகின் கார் தலைநகரத்துக்கு" நடுவே 600 பேரும், 600 குதிரைகளும் உள்ள காரே இல்லாத ஒரு அமைதியான தீவு கடந்த கால வாழ்க்கை முறையில் இன்றும் இயங்குகிறது.

ஃபோர்டு, ஜெனரல் மோட்டார்ஸ், க்ரைஸ்லர் போன்ற கார் நிறுவனங்கள் தோன்றிய "மோட்டார் நகரம்" டெட்ராய்ட் அமைந்துள்ள மிச்சிகன் மாகாணம், "உலகின் கார் தலைநகரம்" என அழைக்கப்படுகிறது. ஆனால் மாகாணத்தின் வடக்கே, ஹுரான் ஏரியில் இந்த அமைதியான கண் கவரும் தீவு அமைந்துள்ளது. இந்த தீவு பல நூறு ஆண்டுகளாக பயணிகளை ஈர்த்து வருவதுடன் கிட்டத்தட்ட கார்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலம் முதல் அவற்றை தடை செய்திருக்கிறது.

3.8 சதுர கிலோமீட்டர் பரப்பளவு கொண்ட மேக்கினாக் தீவில் 600 பேர் வசிக்கின்றனர், மோட்டார் வாகனங்கள் இல்லை, கார் ஓட்ட அனுமதி இல்லாத ஒரு அமெரிக்க நெடுஞ் சாலையும் இங்கு அமைந்துள்ளது. கோல்ஃப் வண்டிகள் கூட இந்த தீவின் தெருக்களில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளதால், நீங்கள் ஒரு சத்தத்தைக் கேட்டால் அது இந்த தீவில் உள்ள வாத்துகள் அல்லது ஆந்தைகளின் குரலாக இருக்கவே வாய்ப்புள்ளது.

உள்ளூர் மக்கள் கூற்றின்படி, 1898ல் ஒரு கார் பேக்ஃபயர் ஆனதால் வந்த சத்தத்தில் அருகில் இருந்த குதிரைகள் வெருண்டதால் கிராம அதிகாரிகள் இண்டர்னல் கம்பஷன் என்ஜின்களை தடை செய்தனர், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு பின்னர் இந்த தடை தீவின் மற்ற பகுதிகளுக்கு விரிவுபடுத்தப்பட்டது. அப்போதிருந்து, இங்கு அமைதியான, பழைய கால வாழ்க்கை முறையை உள்ளூர் மக்கள் பின்பற்றி வருகின்றனர்.குப்பை அகற்றுவது முதல் ஃபெடெக்ஸ் விநியோகம் வரை எல்லாவற்றுக்கும் குதிரைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன," என்கிறார் , 1990ஆம் ஆண்டு மாணவியாக சுற்றுலா வந்த பின்னர் கடலோடிகளின் கைவினைப் பொருட்கள், கலைப்பொருட்கள், நகைகள் மற்றும் பல பொருட்கள் விற்பனையில் ஈடுபட்டு வரும் மோர்ஸ். "இப்படித்தான் எங்கள் வாழ்க்கை முறை இருந்திருக்கிறது: இதுதான் எங்கள் வேகம்."

"நாங்கள் நடை, சைக்கிள் அல்லது குதிரை டேக்ஸிகளில் பயணிக்கிறோம் என்ற பாரம்பரியம் எங்களில் ஒரு பகுதியினருக்கு பிடித்திருக்கிறது," என மோர்ஸ் கூறுகிறார்

மெட்ரோ ரயில்:

சென்னை மக்களின் வரப்பிரசாதம்

"சென்னையில் பொதுமக்களின் போக்குவரத்திற்கு மெட்ரோ ரெயில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. தினமும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் மெட்ரோ ரெயிலில் பயணிக்கின்றனர்.

இந்நிலையில், சென்னை மெட்ரோ ரெயில் தொடங்கி இன்றுடன் 10 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்துள்ளது. கடந்த 2015 ஜுன் 29ம் தேதி கோயம்பேடு, ஆலந்தூர் இடையே மெட்ரோ ரெயில் சேவை தொடங்கப்பட்டது. மெட்ரோ ரெயில் சேவை தொடங்கி 10 ஆண்டுகளில் மொத்தம் 39 கோடி பேர் மெட்ரோ ரெயிலில் பயணம் செய்துள்ளனர்.

முதற்கட்ட மெட்ரோ ரெயில் திட்டத்திற்கு பெரும் வரவேற்பு கிடைத்ததால் தற்போது 2ம் கட்ட பணிகள் நடைபெற்று வருகிறது. 118.9 கிலோ மீட்டர் தொலைவுக்கு 63 ஆயிரத்து 246 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் 2ம் கட்ட மெட்ரோ ரெயில் பணிகள் 3 வழித்தடங்களில் நடைபெற்று வருகிறது.

போக்குவரத்து பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும் வகையில் தான் மெட்ரோ ரெயில் சேவை தொடங்கப்பட்டது.

புதிய சலுகைக்கு "ஒரு நாள் சுற்றுலா அட்டை" என பெயரிடப்பட்டு இருக்கிறது.

சென்னை மெட்ரோ ரெயில் சேவையை பயன்படுத்துவோர் எண்ணிக்கை முன்பை விட தற்போது பலமடங்கு அதிகரித்து விட்டது. சென்னை மெட்ரோ ரெயில்களில் நாள்தோறும் ஏராளமான மக்கள் பயணம் செய்து வருகின்றனர்.

நகரில் போக்குவரத்து பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும் வகையில் தான் மெட்ரோ ரெயில் சேவை தொடங்கப்பட்டது. சென்னையில் இரண்டு வழித்தடங்களில் மெட்ரோ ரயில் சேவை இயக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த நிலையில், மெட்ரோ ரெயிலில் நாள் முழுவதும் ரூ. 100 எனும் கட்டணத்தில் பயணம் செய்வதற்கான சிறப்பு சலுகையை சென்னை மெட்ரோ ரெயில் நிர்வாகம் செயல்படுத்தி வருகிறது.இந்த சுற்றுலா அட்டையின் விலை ரூ. 150 ஆகும். இதில் ரூ. 50 பயண அட்டையில் வைப்பு தொகையாக திருப்பி ஒப்படைக்கப்பட்டு விடும். வார இறுதி நாட்களில் புதிய ஒருநாள் சுற்றுலா அட்டையை பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

இந்த சுற்றுலா அட்டையின் கால அவகாசம் ஒருநாள் மட்டும்தான். அந்த வகையில் பயனர்கள் ஒருநாள் முடிவில் சுற்றுலா அட்டையை ஒப்படைக்கும் போது ரூ. 50 வைப்புத்தொகை திருப்பி தரப்படும்.

விரைவாகவும், சொகுசாகவும் பயணிக்க குறைந்த கட்டணத்தில் மெட்ரோவை பயன்படுத்துகிறோம் என்று பயணிகள் மகிழ்ச்சியோடு தெரிவிக்கிறார்கள்.

அப்பா வெறும் சொல் அல்ல!
உயிருடன் கலந்த உணர்வு!

அப்பா என்பது பெயர்ச்சொல் அன்று. உறவுச்சொல், உணர்வுச்சொல்.. அது உயிர்ச்சொல்லும் கூட. துளியைக் கடலாக மாற்றிய சொல். கடலை துளியாகப் பார்ப்பதற்குக் கற்றுத்தந்த சொல். எல்லா சொல்லும் பொருள் குறித்தனவே. ஆனால் அப்பா என்ற சொல் உழைப்பு குறித்தது. தமக்கான அடையாளத்தை உருவாக்குகிற தம் தலைமுறைக்கான அடையாளத்தை உருவாக்கித் தருகிற என்றும் சொல்லலாம்.

நினைத்துப் பார்க்கும்போது திகைப்பாக இருக்கிறது. எப்படி அப்பா இல்லாமல் 32 ஆண்டுகள் கடந்து போனது. எதுவும் கடந்து போகும் என்பது அறிவுக்கு தெரிகிறது. அப்பாவின் நினைவுகளை எக்காலத்திற்கும் கடக்க முடியாது என்பது உணர்வுக்கு புரிகிறது..!

அப்பாவின் பெயர் ரெங்கசாமி. பெயரிலாவது சாமி இருக்க வேண்டும் என்று தான் ரெங்கசாமி, கந்தசாமி குப்புசாமி என்று பெயர் வைப்பார்கள். ஆனால் ஆதிக்க வர்க்கம் சாமியைக் கத்தரித்துவிட்டு ரெங்கன்,குப்பு,கந்தன் என்று தான் அழைக்கும். நம்முடைய காவிரிப்படுகை பொதுவுடமைத் தலைவர் மணலி கந்தசாமியை கந்தசாமி என்று அழைப்பவர்கள் களப்பால் குப்புசாமியைக் களப்பால் குப்பு என்று தான் அழைத்தனர்.

ஆம். எல்லா சொல்லும் பொருள் குறித்தனவே..!

ரெங்கசாமியாக இருந்தவர். ரெங்கனாக அழைக்கப்பட்டவர் எப்படி சிங்கப்பூராராக மாறிப்போனார். என்றால் குடும்பத்திற்கான பேருழைப்பும் சமூகத்தின் மீதான பெருங்கோபமாகத் தான் இருக்க முடியும்.

எங்கள் ஊரில் எல்லோரிடமும் சரிசமமாக வாழுகின்ற சூழலை அவரது பொருளியல் நிறைந்த பெருமித வாழ்வு உருவாக்கித் தந்திருக்க வேண்டும்.என்னுடைய சொந்த ஊரில் பணிபுரிந்த நான் குடும்பச் சூழலை முன்னிட்டு வந்த ஊருக்கு நிலம் பெயர்ந்து மாறுதல் வாங்கிச் சென்றேன். அந்த நேரத்தில் என்னுடைய ஆசிரியர் தோழமைகள் தமிழ்நாடு அரசின் டெல்லி சிறப்பு பிரதிநிதி அண்ணன் ஏ .கே.எஸ். விஜயன்அவர்களை சந்திக்கும் போது "எங்க ஊர்ல சிங்கப்பூரார் என்றால் அவங்க அப்பா மட்டும்தான். எத்தனையோ பேரு இப்ப போயிட்டு வந்தாலும் சிங்கப்பூரார் என்ற அடையாளம் அவருக்கு மட்டும் தான். சாதிசனம் பார்க்காமல் அனைத்து மக்களுக்கும் அள்ளி அள்ளிக் கொடுத்தவர் " என்று அண்ணன் ஏ கே எஸ் விஜயன் சொன்னதை நண்பர்கள் என்னிடம் சொன்னபோது கொஞ்சம் கலங்கிப்போனேன். எத்தனை பேருக்கு இல்லாத போது இருந்ததை சொல்லுகின்ற மனம் வாய்க்கின்றது..!

அப்பொழுதெல்லாம் சிங்கப்பூரில் இருந்து வரும்போது அண்ணன், தம்பி, குடும்பம் ஊர்,உறவு என அனைவரது முன்னிலையில் பெட்டி திறப்பார்களாம். யார் யாருக்கு என்ன பிடிக்குமோ எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

அதுபோன்ற ஒரு சூழலில் இப்பொழுது தலைமை

ஆசிரியராக பணியாற்றும் நண்பர் முருகானந்தம் அவர்களின் தந்தையாரிடம் மிகவும் தாமதமாக பிறந்த குழந்தையான முருகானந்தத்திற்கு சிவப்பு கலர் கால் சட்டை மேல் சட்டை எடுத்துக் கொடுத்ததை இன்றும் நண்பர் சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார். அந்த ஈர அன்பின் வெளிப்பாடாய் அவரது திருமணத்திற்கு அம்மாவுக்கு புடவை எடுத்து கொடுத்ததை இப்போது நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

பெரியப்பா மகள் புனிதமக்காவைத் தூக்கி அப்பா கொஞ்சும் போது கழுத்தில் கிடந்த தங்கச் சங்கிலியை பிடித்து இழுத்ததற்காக அப்படியே சங்கிலியைக் கழட்டி அக்காவுக்கு போட்டதை சொல்ல கேட்கும் போதெல்லாம் மனம் மகிழ்ச்சியில் துள்ளும்.

பள்ளிக்கூடம், கோயில் கட்டுமானம், வசதி இல்லாதவர்கள் திருமணத்திற்கு தாலி, புடவை எடுத்துக் கொடுப்பது என்பது அப்பா இருக்கும் வரை தொடர்ந்து கொண்டு தான் இருந்தது.

"உங்க வூட்டுல சேரு பிரிக்கும்போது வாங்கிய நெல்தான் எங்க பஞ்சம் போக்கியது.."என்று நன்றி மறவாத நல்லவர்கள் சொல்லும்போது அப்பா உயரம் இன்னும் இன்னும் கூடித்தான்போகும்.

அக்கா, தங்கச்சிக்கு திருமணம் செய்து வைப்பதையே பெருசாக, பெருமையாக பேசுகிற உலகத்தில் அப்பாவோ எங்க வீட்டில் வேலை பார்த்து ராசியண்ணனுக்கு பெண் பார்த்து திருமணம் செய்து வைத்தது எல்லாம் கதை அல்ல நிஜம் என்று சொல்லத் தோன்றும். அண்ணன் அறிவுமதி,

"வாழ்க்கை/ என்னடா வாழ்க்கை/ கருவேலங்காட்டுக்குள் /வண்ணத்துப்பூச்சி" என்று சொல்வது போன்று அப்பா கருவேலங்காட்டுக்குள் வண்ணத்துப்பூச்சியாகவே வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.சுட்டி ஒருவர் பெயர் சொல்லாமல் தான் இந்தப் பதிவை எழுத வேண்டி இருக்கின்றது. ஏனெனில் எந்த ஒரு புள்ளியிலும் இது தற்புகழ்ச்சியாக மாறிவிடும் என்ற அச்சமும் எனக்கு இருக்கின்றது.

அண்ணசெவந்தான் சாமியாடி அடிக்கடி சொல்வார்.

"ஒங்க அப்பா சொஞ்ச புண்ணியம் தான் சொரக்கொடி மாதிரி துளுத்துக்கிட்டீங்க.."என்று. சொந்த ஊரில் இருந்தவரை அப்பாவின் நினைவு நாளன்று உறவுகள் நண்பர்கள் என அனைவருக்கும் உணவு கொடுத்து உபசரிப்பு.பணி கிடைத்த பிறகு ஊரில் உள்ள தொடக்கப்பள்ளி குழந்தைகளுக்குக் குறிப்பேடுகள்,எழுது பொருட்கள் வாங்கி கொடுப்பது.நகரம் நோக்கி நிலம் பெயர்ந்த பிறகு அருகமையில் உள்ள மனவளர்ச்சி குன்றியோர் பள்ளிக்கு உணவு கொடுப்பது.ஒருமுறை சிறைப்படுத்தப்பட்ட தோழர் ஒருவரின் குடும்பத்திற்கு ஒரு மாதத்திற்கான அரிசி. மளிகைப் பொருட்கள் என கையளித்தது.இன்று அருகில் உள்ள இராமலிங்க சுவாமிகள் கோயிலுக்கு உணவு கொடை அளித்தது.

இப்படித்தான் அப்பாவை நினைவுபடுத்தி கொள்ள வேண்டி இருக்கின்றது. ஏனென்றால் ஈத்துவக்கும் இன்பத்தை அப்பாவிடம் இருந்து கற்றுக் கொண்டவன். இன்று இரவு ஈதலால் இசைப்பட வாழ்ந்த அப்பாவின் நினைவுகளோடு.

- கலைபாரதி

இந்த சாலையில் சர்க்கஸ் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே காரை ஓட்ட முடியும்!

அரசின் இரண்டு நிர்வாகங்களுக்கு மத்தியில் மோதல் ஏற்பட்டால் என்ன விளைவு என்பதை விளக்கும் ஒரு சம்பவம் பீகாரில் நடந்துள்ளது.

பீகார் மாநிலத்தில் ரூ.100 கோடி செலவில் பிரம்மாண்டமாக ஒரு சாலையை விரிவாக்கம் செய்துள்ளனர். எல்லாமே பக்காவாக இருக்கத் திட்டமிட்டு ரோடு போட்டுள்ளனர். ஆனால், அதில் ஒரே ஒரு சிக்கல். அதாவது ரோடு போட்ட இவர்கள் நடுவில் இருந்த மரங்களை வெட்ட மறந்துவிட்டனர். இதனால் படத்தில் வருவது போல மரங்களுக்கு நடுவே புகுந்து புகுந்து செல்ல வேண்டி இருக்கிறது.

ஒரு பெரிய புதிதாகப் போடப்பட்ட, குண்டு குழிகள் எதுவும் இல்லாத ஒரு சாலையில் இரு பக்கமும் மரங்கள் இருந்தால் எப்படி இருக்கும்.. அந்தச் சாலைகளில் செல்லவே நமக்கு அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கும். அந்தச் சாலையில் வேகமாகச் செல்லும்போது, புத்துணர்ச்சியூட்டும் காற்றும், இயற்கைக் காட்சிகளும் இனிமையான பயணத்தை நமக்குத் தரும்.

பீகாரில் கிட்டதட்ட அதுபோல தான் ஒரு சாலையைப் போட்டுள்ளனர். ஆனால், வழக்கம் போல அங்கு ஒரே ஒரு சின்ன தவறு செய்துவிட்டனர். ரோடு போடுவதில் என்ன தவறு இருக்கப் போகிறது என நீங்கள் கேட்கலாம்.. ஆனால், இந்தத் தவறு நீங்கள் நினைப்பதை எல்லாம் விட மோசம். அவர்கள் ரோட்டை போட்டார்கள் சரி, ஆனால், நடுவில் இருந்த மரத்தை வெட்டாமல் விட்டுவிட்டனர். இதனால் புதிதாகப் போடப்பட்ட சாலையின் நடுவே ஏகப்பட்ட மரங்கள் உள்ளன. சர்க்கஸ் என்ற வேலை செய்பவர்கள் மட்டுமே இங்கு காரை ஒட்ட முடியும்.

ஆம் சாலையோரம் இல்லை.. சாலைக்கு நடுவிலேயே ஏகப்பட்ட மரங்கள் உள்ளன. வீடியோ கேமில் இதுபோல சாலைகளை நாம் பார்த்திருப்போம். ஆனால், இங்கு நிஜமாகவே அப்படியொரு சாலையை அமைத்துள்ளனர். இந்த ரோட்டில் போகும் போது நீங்கள் மரங்களைத் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும். இல்லை என்றால் உயிரிழப்புகளே கூட ஏற்படலாம். பீகாரின் ஜெஹானாபாத்தில் தான் இதுபோன்ற சம்பவம் நடந்துள்ளது. தலைநகர் பாட்னாவிலிருந்து 50 கி.மீ தூரத்தில் 100 கோடி ரூபாய் செலவில் போடப்பட்ட சாலையில் தான் இப்படி காமெடி செய்துள்ளனர்.

ஜெஹானாபாத்தில் பாட்னாகயா இடையேயான

7.48 கி.மீ நீளமுள்ள பிரதான சாலையில் நடுவே மரங்கள் அப்படியே நிற்கின்றன. இதனால் சாலையில் பயணிப்பவர்கள் விபத்துகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

மாவட்ட நிர்வாகம் 100 கோடி ரூபாய் செலவில் சாலை விரிவாக்கத் திட்டத்தை மேற்கொண்டபோது, மரங்களை அகற்ற அனுமதி கேட்டு வனத்துறையை அணுகி இருக்கிறது. ஆனால் மரங்களை வெட்ட வனத்துறை அனுமதி கொடுக்காமல், அந்தக் கோரிக்கை நிராகரித்துவிட்டது.. அதாவது மரங்களை வெட்ட அனுமதி வேண்டும் என்றால் அதற்குப் பதிலாக 14 ஹெக்டேர் நிலத்தை இழப்பீடாக வழங்க வேண்டும் என வனத்துறை கேட்டிருக்கிறது.. இருப்பினும், மாவட்ட நிர்வாகத்தால் அந்தக் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற முடியவில்லை. இதன் காரணமாகவே இப்படியொரு வினோதமான முடிவை எடுத்துள்ளனர்.. மரங்களைச் சுற்றி சாலையை அமைத்து இருக்கிறார்கள். அந்த மரங்களும் கூட ஒரே நேர்கோட்டில் இல்லை. இதனால் வேகமாகச் செல்லும் ஒட்டுநர்களால் மரத்தைத் தவிர்க்கவே முடியவில்லை.. இதனால் மரங்களுக்கு இடையே மாறி மாறிச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இது 100 கோடி ரூபாய் செலவில் கட்டப்பட்டுள்ள சாலையைப் போல இல்லை.. மாறாக மரணத்திற்கான அழைப்பிதழ் போல் உள்ளது.

சாலையின் நடுவே மரங்கள் இருப்பதால் ஏற்கனவே நிறைய விபத்துகள் நடந்துள்ளன என்று அவ்வழியாகச் சென்ற ஒருவர் கூறினார். ஆனால் மாவட்ட நிர்வாகம் மரங்களை அகற்ற எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை என்று தெரிகிறது. இது அப்பகுதி மக்களிடையே அதிருப்தியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

புற்றுநோய்க்கு ஆயுர்வேத சிகிச்சை!

- கேரளத்திலிருந்து கே. அருண் பிரசாத்

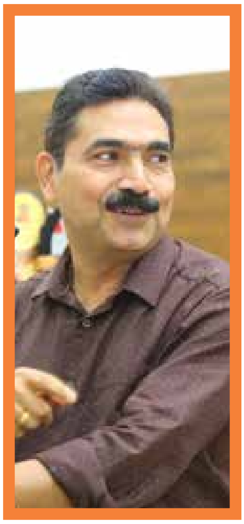
கேரளாவில் உள்ள மலப்புரம் மாவட்டம் பெருந்தலமன்னா பேருந்து நிலையத்துக்கு எதிர்ப்புறம் பிரியும் சின்ன சாலையில், அரை கிலோ மீட்டர் நடந்தால் அரசு ஆயுர்வேத மருத்துவர் மனோஜ்குமாரின் கிளினிக் இருக்கிறது. ஆயுர்வேத மருத்துவம் பயின்று 1998 முதல் அரசு ஆயுர்வேத மருந்தகத்தில் முதன்மை மருத்துவ அலுவலராகப் பணியாற்றி வரும் மனோஜ்குமார், ஆயுர்வேத மருந்துகளின் மூலம் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

'ஈரல் புற்றுநோய்க்கான ஆயுர்வேதச் சிகிச்சை முறைகள்' குறித்து, தனது சிகிச்சை அனுபவங்களை உள்ளடக்கி, இவர் சமர்ப்பித்த ஆய்வுக் கட்டுரையை (19.09.2015), ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த ஐரோப்பிய ஆயுர்வேத அகாடமி என்ற அமைப்பு, சிறந்த ஆயுர்வேதச் சிகிச்சை முறை என அங்கீகரித்துள்ளது. இதே சிகிச்சைக்காக இந்திய மருத்துவ முறைகளின் அமைப்பான ஆயுஷ்ஷின் கீழ் இயங்கும் கேரள அரசு மருத்துவப் பிரிவு, 2015ம் ஆண்டின் சிறந்த மருத்துவருக்கான விருதை இவருக்கு வழங்கியுள்ளது.

தமிழகம், கேரளத்தைச் சேர்ந்த நோயாளிகள் இவரிடம் அதிகமாகச் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். கத்தியில்லை, ரத்தமில்லை, உள் நோயாளி சிகிச்சை இல்லை. தான் தயாரிக்கும் ஆயுர்வேத மருந்துகளின் மூலமாகவே நாள்பட்ட புற்றுநோய்களுக்கும் இவர் சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

சிகிச்சைக்கு வந்திருந்த பெண்ணுக்கு 48 வயது. மலப்புரம் அருகே அமரம்பலம் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர். நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு எலும்பில் புற்று ஏற்பட்டு, கருப்பைக்கும் பரவி, வயிற்று வலியால் துடித்து ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறார். அறுவை சிகிச்சைதான் வழி, அதைச் செய்தாலும் பிழைக்க வாய்ப்பு குறைவு என்று மருத்துவர்கள் தெரிவித்திருந்தனர். அந்நிலையில் உறவினர் ஒருவர் மூலம் இங்கு வந்துள்ளார். இரண்டு மாதம் டாக்டர் மனோஜ்குமார் அளித்த ஆயுர்வேத மருந்துகள், அந்தப் பெண்ணைப் புற்றுநோயிலிருந்து மீட்டுள்ளன.

இதேபோல் கோவையை சேர்ந்த ஒருவருக்குப் பிரைன் ட்யூமர். திடீரென்று வாய், கை கால்கள் கோணி நினைவிழந்து விட்டார். அத்தனை சோதனைகளையும் செய்து பார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர் குழு ஒன்று, 'மூளையில் குறிப்பிட்ட அளவு புற்று கட்டி. அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவதுதான் வழி. ஆனால் பிழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் இல்லை!' என்றே சொல்லிவிட்டது. அவருக்கு டாக்டர் மனோஜ்குமார் இரண்டு மாதம் சிகிச்சை அளித்தார். இப்போது மனிதர் எழுந்து உட்கார்ந்து விட்டார். இப்படிப் பல உதாரணங்கள் உள்ளன.



ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பொதுவாக வழங்கப்படும் கஷாயம், சூரணம், மாத்திரை வடிவங்களிலேயே இங்கே புற்றுநோய்க்கும் மருந்து வழங்கப்படுகிறது. அதில் சில மருந்துகளை டாக்டர் மனோஜ்குமாரே தயாரிக்கிறார். செலவும் அதிகப்படியாக ஆவதில்லை.

"நான் ஆயுர்வேதத்தில் பொது மருத்துவர்தான். கேன்சர் பேஷண்ட் வந்தபோது ஆயுர்வேதத்தில் உள்ள சில மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்த்தேன். ஒரு ஸ்பிரிசுவல் நேச்சர் என்று சொல்லுவார்களே, அப்படி அந்த மருந்துகள் அவர்களைக் குணப்படுத்தியதைக் கண்டு, அதில் ஆர்வம் கொண்டேன். பிறகு அந்தச் சிகிச்சைக்கான மருந்துகளை அனுபவம் மூலமாகக் கையாள ஆரம்பித்தேன். அது வெற்றிகரமாக அமைய, அது குறித்த ஆராய்ச்சியில் இறங்கினேன். ஒரு நோயாளியைப் பார்த்தால் அவருக்கு எந்த அளவு அந்த நோயின் தன்மை இருக்கிறது என்பதைப் பொருத்தே மருந்து கொடுக்கிறேன்.

கருப்பை புற்றுநோய் என்றால் ஒரே மருந்து கொடுப்பார்கள். நான் அப்படிக் கொடுப்பதில்லை. நோயாளியின் உடல் தன்மைக்கும், நோய்த் தன்மைக்கும் ஏற்ப வேறு வேறு மருந்துகளே கொடுக்கிறேன். அது குணமாகும்போது ஒவ்வொரு முறையும் மருந்தை மாற்றிக் கொடுக்கிறேன். ரத்தப் புற்றுநோயில் பல வகைப்பட்டவர்கள், கருப்பை புற்றுநோய், ஈரல் புற்றுநோய், வயிற்றுப் புற்றுநோய் என உள்ளவர்கள் பல தரப்பட்டவர்களும் என்னிடம் சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர்.

நான் ஒரு அரசு மருத்துவர். எனது வேலை நேரம் போக எஞ்சிய நேரத்தில்தான் புற்றுநோய் சிகிச்சைக்காக நேரம் ஒதுக்குகிறேன்," என்கிறார் டாக்டர் மனோஜ்குமார்!

கீழடி ஆய்வுகள் கடந்து வந்த பாதை!

நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு இந்த உண்மைகள் தெரிந்திருந்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் அதை தெளிவாக புரிந்து மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டியது, நமது மொழியை நமது பண்பாட்டை நமது இனத்தை அதன் அடையாளங்களை, காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு முதன்மையான தேவை ஆகிறது

ஒரே ஒரு காரணம்தான் ஆரிய நாகரிகம் அல்லது வேதிய நாகரீகம் தான் இந்தியாவை கட்டமைத்தது. இதுதான் பாரதம் என்ற ஒரு கருத்து உருவாகுவதற்கு காரணமாக இருந்தது என்று தமிழ்நாட்டைத் தவிர இந்தியாவையே நம்ப வைத்திருக்கிறார்கள்.

எனது துறைக்கு ஆந்திராவில் இருந்து பணியாற்ற வந்த நண்பர்கள் யாரிடமும் நான் உங்கள் மொழியின் மூலமொழி என்ன என்று கேட்காமல் விட்டதில்லை. யாரும் தங்கள் தாய்மொழியான தெலுங்கின் மூல மொழி வடமொழி தான் என்று சொல்லாமலும் விட்டதில்லை. அதற்கு பிறகு அவர்களுக்கு திராவிட மொழிக்குடும்பம் பற்றி விளக்கி மணி கணக்கில் பேசியிருந்தாலும் அவர்கள் மண்டையில் எவ்வளவு ஏறியது என்று எனக்கு தெரியாது. அவர்கள் யாரும் சாதாரண படிப்பு படித்தவர்கள் அல்ல. அவர்கள் எல்லோருமே மேல் ஜாதியினரும் இல்லை.

இந்தியாவின் பொதுப்புத்தியில் ஆரிய நாகரிகம் தான் ஆதி நாகரீகம், வேதங்கள் தான் ஆதி நூல்கள், சமஸ்கிருதம் தான் இந்தியாவின் ஒரே மொழி என அழுத்த திருத்தமாக கட்டமைத்து வைத்திருக்கிறார்கள், தமிழ்நாடு தவிர நிலைமை இதுதான்.

ஆனால் கீழடி சொல்கிற உண்மைகள் இதிலே தீ வைக்கின்றன.

அமர்நாத் ராமகிருஷ்ணன் வைகை ஆற்றங்கரையிலே ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் ஆய்வுகளை 2015 ஆம் ஆண்டு மேற்கொள்ளத் தொடங்கினார்.

மூவாயிரம் ஆண்டுகள் பின்னோக்கி அழகிய பயணம். முதற்கட்டத்திலேயே 6,000க்கும் மேற்பட்ட பழம் பொருட்கள் கண்டெடுக்கப்பட்டன. இவை கதிரியக்கக் கரிமக் காலக்கணிப்பு (radiocarbon dating) மூலம் 2,600 ஆண்டுகள் பழமையானவை என உறுதி செய்யப்பட்டன.

இரண்டு ஆண்டுகளில் கீழடி அகழாய்வில் செங்கல் கட்டமைப்புகள், வடிகால் அமைப்புகள், கிணறுகள், புழக்கத்தில் இருந்த பொருட்கள், தமிழி எழுத்து பொறிக்கப்பட்ட பானை ஓடுகள் உள்ளிட்ட 7,500க்கும் மேற்பட்ட பொருட்கள் கண்டெடுக்கப்பட்டன. இவை சங்க காலத்தில் (கிமு 6ஆம் நூற்றாண்டு முதல் கிபி 3ஆம் நூற்றாண்டு) தமிழகத்தில் நகர்ப்புற நாகரிகம் இருந்ததை அறிவியல் அடிப்படையில் உறுதிப்படுத்தின.

குறிப்பாக மதச் சின்னங்கள் எதுவுமே கிடைக்கவில்லை.

ஆரியந்தான் பழமையானது, ஆரிய நாகரீகம் தான் மேலானது என்கிற, இந்தியா முழுவதும் அவர்கள் நிறுவி வைத்திருக்கிற அந்த கற்பிதத்தை கீழடி ஆய்வுகள் அடித்து நொறுக்குகின்றன. சிந்துவெளி நாகரீகத்தின் பள்ளங்களில் கிடைத்த செங்கற்களும் கீழடியில் கிடைத்த செங்கற்களும் ஒரே பரிமாணத்தில் ஆனவை. அதாவது ஒரே நீளம் அகலம் உயரம். ஹரப்பாவும் கீழடியும் ஒன்றென்றும் தொடர்ச்சி உள்ளது என்றும் தொல்பொருள் ஆய்வுகள் நிறுவி விட்டால்,

அண்ணல் அம்பேத்கர் எழுதியபடி இந்தியாவின் பூர்வ குடிகள் தமிழர்கள், அவர்கள் தான் முற்காலத்தில் இந்தியா எங்கும் வாழ்ந்திருந்தனர் என்பது ஐயமற ஆவணப்படுத்தப்பட்டுவிடும்.

அந்த உண்மையை அறிவியல் பூர்வமாக நிறுவிவிட்டால் இந்து மதத்திற்கு முந்தையது தமிழர் நெடுவாழ்வு என்பதை எல்லோரும் ஏற்றாக வேண்டும். இந்த நிலப்பகுதிக்கு வேத நாகரீகம் வருவதற்கு முன்பே, சனாதன தர்மம் அறிமுகமாவதற்கு முன்பே சிந்துவெளியிலிருந்து குமரிமுனை வரை வாழ்ந்த தொல்குடியினர் தமிழர்கள் என்று என்பதை ஒத்தாக வேண்டும் . இந்த உண்மைகள் இந்தியாவின் கண்களில் பட்டுவிட்டால் ஆர்எஸ்எஸ் இன் ஆட்டம் காலி படுதா காலி.

எனவே அமர்நாத் ராமகிருஷ்ணனின் ஆய்வுகளால் அடுத்து வரக்கூடிய ஆபத்தை "அவர்கள்" உணர்ந்தார்கள். அமர்நாத் அஸ்ஸாமுக்கு அனுப்பப்பட்டார். இதுதான் ஒரு தொல்பொருள் ஆய்வு நடந்து கொண்டிருக்கும்போது, ஆய்வு முடிவடையாத நிலையில், இடையில் ஆய்விடத்திலிருந்து இயக்குனர் ஒருவர் மாற்றப்படுவது என்பது இந்திய தொல்லியல் நிறுவனத்தின் வரலாற்றிலேயே இதுதான் இதுவரை முதலும் கடைசியும்.

அமர்நாத் ராமகிருஷ்ணனுக்கு பதிலாக ஸ்ரீராம் என்ற ஒருவர் இறக்குமதி செய்யப்பட்டார். அவரோ கீழடிக்கு வந்து எட்டிப் பார்த்துவிட்டு இங்கே ஆய்வு செய்ய ஏதுமில்லை என்று அறிக்கையை கொடுத்துவிட்டு ஆய்வுகளை நிறுத்திவிட்டு புறப்பட்டு விட்டார். அதோடு நிறுத்தி இருந்தால் கூட மன்னிக்கலாம். புல்டோஸர்கள் கொண்டு ஆய்வு தளங்களை இடிக்கத் தலைப்பட்டனர். பல பத்து ஆண்டுகளாக எந்த இனம் தனது உழைப்பின் பெரும் பகுதியை தில்லியின் நலங்களுக்கு கொட்டி அழிக்கிறதோ அந்த இனத்தின் வரலாற்றுத் தடங்களை இடித்தனர். உலகின் ஆக பழைய மொழியின் பழங்கால நடைபாதையில் நெருப்பை அள்ளி கொட்டினர்.

கீழடி ஆய்வுகளை நிறுத்தக்கூடாது தொடர வேண்டும் என பெரியாரிஸ்டும் வழக்கறிஞருமான மதுரை கனிமொழி நீதிமன்றத்துக்கு போக தொடர் போராட்டங்களுக்குப் பிறகு மெட்ராஸ் உயர்நீதிமன்றத்தின் ஆணையின் பேரில் இந்திய ஒன்றிய தொல்பொருள் ஆய்வு கழகத்தால் அழிக்கப்பட இருந்த ஆய்வுகள் தமிழ்நாடு அரசால் தொடரப்பட்டன.

இது குறித்து அமைச்சர் தங்கம் தங்க அரசு அழகாய் எழுதியிருந்தார்.

"முதலில் 'அவர்கள்' கீழடியில் ஒன்றுமே இல்லை என்றார்கள். அடுத்து ஆய்வதிகாரியை இடம் மாற்றினார்கள். அப்புறம் இனிமேல் நிதியே ஒதுக்க மாட்டோம் என்றார்கள். கடைசியாக, சமர்ப்பித்த அறிக்கையை இரண்டாண்டுகள் கிடப்பில் போட்டார்கள். இப்போது வந்து ஆதாரம் போதவில்லை என்கிறார்கள். அவர்களுக்கு ஒவ்வொரு முறையும் தமிழர்களின் வரலாற்றை நிராகரிப்பது பொதுவாக இருக்கிறது. கண்டுபிடிக்கும் காரணங்கள் தான் வேறு வேறாக இருக்கிறது. மறந்து விடாதீர்கள். வரலாறும், அது கூறும் உண்மையும் உங்களது மலிவான அரசியலுக்காகக் காத்திருக்காது. அவை மக்களுக்கானவை. மக்களிடமே சென்று சேரும்!"

'அவர்களின்' ஆசை இந்தியாவை அழைத்துக் கொண்டு பின்னோக்கிப் போவதாக இருக்கலாம். அந்த நோக்கம் சில சமயங்களில் தற்காலிகமாக வெற்றி பெறவும் கூட செய்யலாம்.

ஆனால் அறிவியல் ஒருபோதும் பின்னோக்கி போவதில்லை. காலம் ஒரு கணமும் பின்னோக்கி நகர்வதும் இல்லை.

திராவிட இனத்தின் தொல் வரலாறு அவர்கள் எவ்வளவு மூடி மறைத்தாலும் வெளிப்பட்டே தீரும்....

நமது கடமை அந்த அறிவியல் உண்மைகள் தமிழனின் நினைவு வெளிகளில் புதைந்து விடாமல் சுடச்சுட பேணிக் காப்பதாகும்!

ஒரே நாளில் மூன்று கோலத்தில் காட்சி தரும் அதிசய முருகன் கோயில்

திருவள்ளூரில் இருந்து சுமார் 33 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் ஆண்டார்குப்பம் திருத்தலத்தில் உள்ளது அருள்மிகு பாலசுப்பிரமணியர் திருக்கோயில். இக்கோயிலில் முருகப்பெருமான் காலையில் சிறுவனாகவும், உச்சிப் பொழுதில் இளைஞர் போலவும், மாலையில் முதியவர் போலவும் ஒரே நாளில் மூன்று கோலங்களில் காட்சி தருவது ஆச்சரியமாக உள்ளது.

முருகப்பெருமான் ஆண்டி கோலத்தில் சிறுவனாக வந்து காட்சி தந்த தலம் என்பதால் இத்தலம், 'ஆண்டியர் குப்பம்' என்று அழைக்கப்பட்டு பின்னர் ஆண்டார் குப்பம் ஆனதாகச் சொல்கிறார்கள். ஆளும் தோரணையில் முருகப்பெருமான் இருப்பதாலும் இப்பெயர் வந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. முருகப்பெருமானுக்கு அருகில் இரண்டு யானை வாகனம் இருக்கிறது. அதிகார தோரணையில் இருப்பதால் இவரை அதிகார முருகன் என்றும் அழைப்பார்கள்.வேதசத்சங்கம்.

மூலவர் முருகப்பெருமான் தனது கரங்களில் எந்த ஆயுதங்களையும் ஏந்தாமல் இடுப்பில் கரங்களை வைத்துபடி அருள்கிறார். மூலவர் சன்னிதிக்கு எதிரில் பிரம்மன் நீள்வட்ட சிலை வடிவில் அருள்பாலிக்கிறார். அவருக்கு உருவம் இல்லை. பிரம்மனுக்கு உரிய தாமரை, கமண்டலம், அட்சர மாலை மட்டும் இருக்கிறது.

இந்த ஆலயத்திற்கு வந்த முருகப்பெருமான் அடியவர் ஒருவர் இக்கோயில் குளத்தில் நீராட நினைத்தார். அங்கிருந்த ஆண்டிகளிடம், 'இங்கே நீராடும் இடம் எங்கே இருக்கிறது?' என்று கேட்டார். அதற்கு அவர்கள், 'அப்படி தீர்த்தம் எல்லாம் இந்த ஆலயத்தில்' கிடையாது என்றனர். அப்போது ஆண்டி கோலத்தில் சிறுவனாக வந்த முருகப்பெருமான் தீர்த்தம் இருக்கும் இடத்தை காட்டுவதாக கூறி அவரை அழைத்துச் சென்றார். பின்னர் ஓரிடத்தில் தன்னிடம் இருந்த வேலால் குத்தினார். அந்த இடத்தில் இருந்து நீர் பெருக்கெடுத்து வந்து குளமாக மாறியது. அதுவே இங்கு வேலாயுத தீர்த்தம் என்ற பெயரில் உள்ளது.

ஒரு சமயம் கயிலாயம் வந்த பிரம்மன் சிறுவன் என்பதால் முருகப்பெருமானை அலட்சியம் செய்தார். பிரம்மனுக்கு பாடம் கற்பிக்க நினைத்த முருகப்பெருமான் அவரிடம், படைக்கும் தொழிலுக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் பிரணவத்தின் பொருளைக் கேட்டார். பிரம்மனுக்கு பிரணவத்தின் பொருள் தெரியவில்லை. இதையடுத்து, பிரம்மனை முருகப்பெருமான் சிறையில் அடைத்ததோடு, தானே படைப்புத் தொழிலை மேற்கொண்டார். பிரம்மனிடம் கேள்வி கேட்டபோது அதிகார தோரணையில் இரு கரங்களையும் இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டிருந்த தோற்றத்தில் முருகப்பெருமான் இத்தலத்தில் காட்சி தருகிறார்.

பொறுப்பான பதவிகள் கிடைக்க, அதிகாரம் உள்ள பதவியில் இருப்பவர்களின் பணி சிறக்க, புத்திசாலித்தனமான பிள்ளைகள் பிறக்க பக்தர்கள் இக்கோயிலில் வழிபாடு செய்கிறார்கள். கோரிக்கை நிறைவேறியதும் முருகப்பெருமானுக்கு பாலபிஷேகம் செய்தும் சந்தனக் காப்பு சாத்தியும் நேர்த்திக்கடன் செலுத்துகின்றனர்

நாடு கடந்து நடனப் பயிற்சி அளித்து இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்க்கும் இளம் தம்பதியர்!

"ஒரு dance program பார்க்க போகலாம் வாங்க" மகன் அழைத்துச் சென்றார் . நம்முடைய கலைவாணர் அரங்கம் போல பெரிய அரங்கம் கூட்டம் நிரம்பி வழிந்தது. எந்த மாதிரியான நிகழ்ச்சியாக இருக்குமோ என்ற எண்ணத்தில் நான் அமர்ந்து இருக்கிறேன். அப்போது தமிழ், இந்தி ,தெலுங்கு, கன்னடம் என்று நம்முடைய இந்திய மொழிகளில் வெளியான படங்களில் இடம்பெற்ற பாடல்களை சின்ன சிறுவர்கள் முதல் இளைஞர்கள் வரை நடனமாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். நிகழ்ச்சி முடிவில் இதுபற்றி கேட்டபோது இந்த Dance program . நம் நாட்டில் இருந்து இங்கு வந்து இதை நடத்துகிறார்கள் என்று சொன்னார் என் மகன். எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது காரணம் 300 பேரை ஒரே மேடையில் நடனம் ஆட வைத்து நேர்த்தியாக செய்வது அவ்வளவு எளிதல்ல. நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டாளர்களை சந்தித்து மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழுக்காக ஒரு பேட்டி எடுக்க வேண்டும். என்று எனது மகன் செந்தில் குமரன் என்றும் சொன்னபோது அவரது ஏற்பாடு செய்தார் அவர்களை சந்தித்து பேசிய போது அறிந்த தகவலை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

நடனக் கலையை நாடு கடந்து வளர்த்து இந்தியாவுக்கு பெருமை சேர்க்கும் இளம் தம்பதியினர்!

இந்தியாவின் பல்வேறு கலைகளில் முக்கிய கலை நடன கலை. நடனத்தில் பல்வேறு வகைகள் உண்டு. திரைப்படத்தில் இடம் பெறும் பாடல் காட்சிகளில் வரும் நடனங்கள் கூட சிறப்பான ஒன்றுதான் கடினமான ஒன்றுதான் ஆனாலும் கூட அதை ரசித்து ஆடுபவர்கள் உண்டு அந்த ஆட்டத்தைக் கண்டு ரசிக்கும் ரசிகர்களும் உண்டு. இந்த நடன கலையை அமெரிக்காவில், அரிசோனா மாநிலத்தில், சாண்ட்லர் நகரத்தில் ஒரு நடனப்பள்ளி மூலம் நவீன்_ நளினி இளம் தம்பதியினர் வெற்றிகரமாக நடத்தி வருகின்றனர் என்பது பெருமைக்குரிய விஷயம்.

10 வருடங்களுக்கு முன்பு இந்த டான்ஸ் ஸ்டுடியோ தொடங்கப்பட்டபோது மாணவர்கள் யாரும் உடனே சேரவில்லை. ஆனாலும் கூட இவர்களின் தொடர் முயற்சியால் இன்றைக்கு 315 மாணவர்கள் 4 வயது முதல் 60 வயது வரை உள்ளவர்கள் சேர்ந்து இருக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு வருடமும் மிக பிரம்மாண்டமான நிகழ்ச்சி ஒன்றை நடத்தி வருகிறார்கள். இந்த நிகழ்ச்சிக்கு நகரத்தின் முக்கிய பிரமுகர்கள் தொழிலதிபர்கள் அழைக்கப்பட்டு விருதுகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. அந்த வகையில் டான்ஸ் மாஸ்டர் கலா அவர்கள் ஒரு நடன நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பதற்காக இங்கு வந்தபோது அவர்களுடன் இவர்களது மாணவர்களும் அந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று சிறப்பித்தனர். அப்போது இந்த தம்பதியினரை பார்த்து வாழ்த்துகளும் பாராட்டுகளும் தெரிவித்த டான்ஸ் மாஸ்டர் கலா "கணவன் மனைவி இரண்டு பேர் நடத்தும் இந்த நடன பள்ளியின் எழுச்சியை கண்டு நான் வியக்கிறேன். அங்கே தமிழ்நாட்டில் இது போன்ற நடனப்பள்ளி நடத்துவது என்பதில் ஏகப்பட்ட சவால்களை நாங்கள் சந்தித்து வருகிறோம்.

ஆனால் வெளிநாடு வந்து வேலையையும் பார்த்துக் கொண்டு, குடும்பத்தையும் கவனித்துக் கொண்டு நிர்வகிப்பது என்பது நிச்சயமாக பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. அவர்கள் முயற்சி மேலும் வெற்றி பெற வேண்டும்என்று வாழ்த்தினார்.

இது எப்படி சாத்தியம் என்று நளினியிடம் கேட்டபோது " இதை நாங்கள் வெறும் நடனமாக மட்டும் பார்க்கவில்லை. நம் இந்திய பண்பாட்டின், பாரம்பரியத்தின் வெளிக்கொண்டுவரும் மொழியாக தான் பார்க்கிறேன். ஒவ்வொரு குழந்தையும் மேடையில் ஆடும் போது அவர்கள் ஒவ்வொரு அசைவிலும் வெளிநாட்டில் இந்தியாவின் கலை வாழ்கிறது என்ற உணர்வு எங்களுக்கு மிகுந்த சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்கிறார். நவீன் குறிப்பிடும் போது"இந்த முயற்சி தரும் வெற்றி இந்த நகருக்குள் மட்டுமே சுருங்கி விடக்கூடாது . இந்த முயற்சி நம்முடைய இந்திய நடனத்தை உலகம் முழுவதும் அடுத்த தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்வது அவர்களை இதில் ஒளிரச் செய்வது தான் எங்கள் நோக்கம்" என்கிறார். ஐபிஎல் கிரிக்கெட் நடைபெறும் போது அந்த விளையாட்டு அரங்கில் வீரர்களை உற்சாகப்படுத்த நடனமாடுவதை நாம் தொலைக்காட்சியில் பார்த்திருக்கிறோம்.NBA(National Basketball Association) அதைப் போல இங்கு அமெரிக்காவில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் மூன்று முறை முழுமையாகவும் ஒரு முறை பகுதி நேரமாகும் கிஙிசிஞி மாணவர்கள் பங்குபெற்று சிறப்பித்ததை அனைவரும் பாராட்டி உள்ளனர்.

இந்த இளம் தம்பதியினர் எடுக்கும் எல்லா முயற்சிகளும் நம் இந்திய மண்ணில் நடனக் கலையின் பெருமை நாடு கடந்து வளர வாழ்த்துகிறோம்.

நேர்காணல்:

செய்தி ஆசிரியர் கி.விடாரண்யம்

அமெரிக்காவிலிருந்து...

விபூதி உருவான கதை!

பர்னநாதன் என்பவன் உணவையும் தண்ணீரையும் மறந்தவனாக சிவனை நினைத்து கடும் தவம் புரிந்தான். ஒருநாள் அவனுக்கு கடுமையான பசி எடுத்தது. தவம் கலைந்தது. கண்ணைத் திறந்தான்.

அப்போது அவனை சுற்றி சிங்கங்களும் புலிகளும் பறவைகளும் என பல வன உயிரினங்கள் யாவும் காவலுக்கு இருந்தது.

பசியால் முகம் வாடி இருந்தவனைக் கண்ட பறவைகள் பழங்களைப் பறித்து பர்னநாதன் முன் வைத்தது.

இது ஈசனின் கருனையே என்று மகிழ்ந்து பசி தீர கனிகளை சாப்பிட்டு முடித்து மீண்டும் தவத்தை தொடர்ந்தான்.

இப்படியே பல வருடங்கள் கடந்தோடியது. தவத்தை முடித்து கொண்டு சிவ வழிபாட்டை தொடங்கினான்.

ஒருநாள் தர்ப்பைபல புல்லை அறுக்கும் போது அவன் கையில் கத்திபட்டு இரத்தம் கொட்டியது.

ஆனால் அவனுக்கோ எந்த பதற்றமும் இல்லை. குழந்தைக்கு ஆபத்து என்றால் தாய் பதறுவதை போல பதறியது ஈசன் தான்.

சிவபெருமான் வேடன் உருவில் தோன்றி , பர்னநாதன் கையை பிடித்து பார்த்தார். என்ன ஆச்சரியம்ஞ். ?!

இரத்தம் சொட்டிய இடத்தில் விபூதி கொட்ட ஆரம்பித்தது. வந்தது தாயுமானவர் என்பதை அறிந்தான் பர்னநாதன். இரத்தத்தை நிறுத்தி சாம்பலை கொட்டச் செய்த தாங்கள் நான் வணங்கும் சர்வேஸ்வரன் என்பதை நான் அறிவேன்.

இந்த அடியேனுக்கு தங்கள் சுயஉருவத்தை காணும் பாக்கியம் இல்லையா ?“ என்று வேண்டினான் பர்னநாதன்.

ஈசன் தன் சுயரூபத்தில் காட்சிக் கொடுத்தார்.

உனக்காகவே இந்த சாம்பலை உருவாக்கினேன். அதனால் இந்த சாம்பல் இன்று முதல் விபூதி" என்று அழைக்கப்படட்டும். உன் நல்தவத்தால் விபூதி உருவானது.

அக்னியை எதுவும் நெருங்க முடியாததை போல இந்த விபூதியை பூசி அணிந்து கொள்பவர்களின் அருகில் துஷ்ட சக்திகள் எதுவும் நெருங்காது. விபூதி என் ரூபம். அதற்கு நீயும் துணையாக இருந்த வா“ என்று ஆசி வழங்கினார் சிவபெருமான்.

விபூதியை கட்டை விரலாலும் மோதிர விரலாலும் சேர்த்து எடுத்து மோதிர விரலால் நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் கட்டை விரலும் நடுவிரலும் சேர்ந்து விபூதியை எடுக்கக்கூடாது. கட்டைவிரலாலும் நெற்றியில் விபூதியை வைக்க கூடாது என்கிறது சிவபுராணம்.

விபூதியால் என்ன நன்மை? என்று ஸ்ரீ இராமர் , அகத்திய முனிவரிடம் கேட்டார்.

பகை, தீராத வியாதி , மனநல பாதிப்பு , செய்வினை பாதிப்பு இப்படி எது இருந்தாலும் தொடர்ந்து விபூதியை அணிந்து வந்தால் அந்த பிரச்சனைகள் விலகும் “ என்று அகத்திய முனிவர் ஸ்ரீ இராமருக்கு உபதேசம் செய்தார்.ஸ்ரீ மகா லஷ்மிக்கு உகந்ததும் விபூதி. அதனை விரும்பி விபூதி கலந்த நீரில் தினமும் அவள் நீராடுகிறாள். திரு என்றால் மகாலஷ்மி. அதனால்தான் விபூதியை திருநீறு என அழைக்கிறோம்.

பாவாடை தாவணியை அணிய சொல்வது ஏன்?

பருமடைந்த பெண்களுக்கு பாவாடை தாவணியை நம் முன்னோர்கள் அணிய சொன்ன ரகசியம் தெரியுமா? அன்றைய காலகட்டத்தில் பெண் பிள்ளைகள் பூப்படைந்ததில் இருந்து பாவாடை தாவணி கட்டுவதை வழக்கமாக கொண்டிருந்தனர். பின்னர் சில வருடங்கள் கழித்து சேலை கட்டினார்கள்.

இதற்கு காரணம் என்ன வென்று எப்போதாவது யோசித்தது உண்டா நீங்கள்? பருவமடைந்ததில் இருந்து கர்ப்பபை உள்ள இடத்திலும் தொப்பிளை சுற்றிலும் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும் என்பதற்க்காகத் தான் பாவாடை தாவணி மற்றும் சேலை அனியும் பழக்கத்தை நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தினார்கள். அப்போது தான் அங்கு அதிக உஷ்ணம் ஏற்படாமல் இருந்து கர்ப்பபையை காக்கும் என்பதற்காகத்தான்.

ஆனால் இப்போதோ அந்த இடத்தை காற்றோட்டம் படாமல் ஜீன்ஸ், டீ சர்ட், சுடிதார் என்று போட்டுக்கொண்டு கொள்வதால் கர்ப்பபை உஷ்ணம் அடைந்து அந்த உஷ்ணம் வெளியேற வழியின்றி உடலே கர்ப்பபையை காக்க நீர்கட்டியை கர்ப்பபையிக்குள் எற்படுத்தில் உஷ்ணத்தை குறைக்க முயற்சி செய்கிறது.

கம்ப்யூட்டர் மொழியை கற்றுக்கொண்டவர்க்கு உடல் மொழியை கற்றுக்கொள்ள நேரம் இருப்பது இல்லை. ஆதி காலத்தில் பெண்கள் வீட்டினை சாணம் இட்டு மொழுவுவார்கள். அது ஓர் சிறந்த உடற்பயிற்சி. வயிற்றினை அழுத்தி மண்டியிட்டு வேலைசெய்யும் பொழுது, நரம்புகளும், இடுப்பு எலும்புகளும் வலுப்படும். இன்றோ அனைவருக்கும் உட்கார்ந்து மற்றும் நின்றுகொண்டு செய்யும் வேலை. ஐ.டி., சாஃப்ட்வேர் நிறுவனங்கள் என்று மணிக்கணக்காக உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பணிகளிலேயே ஈடுபடுகின்றனர். இதனால், இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது. ஆகையால், ஹார்மோன்களும் சரிவர இயங்குவதி ல்லை. இரவில் கண் முழித்து, பல வேலை செய்து, பகலில் தூங்குவதினா ல், உடல் வெப்பம் மிகும். இதனால், அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்களின் வயிற்றுப் பகுதிகளே...

தயவு செய்து ஒன்றை மட்டும் நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நாகரீகம் வளர்ச்சி என்று எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியின் போதும் ஆரோக்கியம் என்ற விசயத்தில் பத்து அடி பின்னோக்கி செல்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

உயிர் நண்பனே!

நீ
எங்கிருந்தாலும்
நான்
அங்கிருப்பேன்!
நிழலாக அல்ல!
நிசமாக.....

நாம்
ஒன்றாய் பிறந்தவர்களல்ல!
ஆனால்
ஒன்று கூடப் பிறந்தவர்கள்!

என்
மனமெனும்
தேரில் நீ!
பவனி வரும் போது
துன்பங்களை
மறக்கிறேன்!
இன்பங்களை
நுகர்கிறேன்!

நீ!
அனுப்பும்
குறுஞ் செய்திகள்
அருஞ் செய்திகளாய்..!
இதயக் கூட்டில்
இன்னல்களை விரட்டி
அமைதிப் புறாக்களை
அலைபாயும் மனதில்
அடைக்கலமாக்குகிறது!

நினைவெல்லாம் நீ!
கனவெல்லாம் நீ!
வினைபுரியும்
கிரியாஊக்கி நீ!

தனை தந்து
துணையானவன்! நீ!
அவனின்றி
அணுவும் அசையாது!

நின்
ஈர்ப்பின்றி
இதயமே இயங்காது!

நீ
நாடித் துடிப்பு!
அதனால் தான்
நாடி வருகிறது! மனம்
தேடி வருகிறது!

உறவுகள் தரும் உறவு
அவ்வப்போது
ஒட்டிக் கொள்ளும்!
பகை இல்லையெனில்
வெட்டிக் கொ(ல்லு)ள்ளும்!

நீ மட்டும் தான்
உறவில்லாமல்
இணைந்த
பிறவிப் பயன்!

நண்பா!
பிறந்தோம்! வாழ்ந்தோம்!
என்றில்லாமல்
பிறந்தோம்! சிறந்தோம்! என வாழ்ந்து
காட்டுவோம்! வா ..!

பாடம் கற்போம்

மண்ணில் வாழும் உயிரினம்
தன்னில் இனம் பார்ப்பதில்லை!
மனிதன் ஏனோ மதச்சண்டையால் மனீதம் தொலைத்து
வீழ்கிறான்!

காக்கையின் கூட்டில் குயில்
காலமும் காவல் காக்கின்றன!
வாழ்க்கைப் போக்கில் வசந்தத்தை கண்டு வாகை
சூடுகின்றன!

வேட்கையில் மானும்புலியும் ஒன்றாய் தாகம்தணிக்கின்றன!
வேடிக்கை மனிதன் அதை விந்தையாய்ப் பார்க்கிறான்!

கான மயிலும் அணிலும்
காண மனம் கவர்கின்றன!
கண்டும் காணததாய் இவன்

உண்டு உயிர் வாழ்கிறான்!
ஏனோ மனிதன் எல்லாமிருந்தும் ஏதுமில்லாதவனாய்
ஏக்கத்தில் வாழ்வதறியாது வீழ்ந்து நல்
வாழ்வை நாளும் இழக்கிறான்!

அன்புடன்
செம்போடை வெ. குணசேகரன்

நிம்மதியை தருவது எது!

வாழ்க்கையில் அமைதி ஏது. நம்மை முழுவதும் புரிந்துக் கொண்ட ஒருவர் நம் வாழ்வில் இருப்பது நமக்கு கிடைத்த மிகப் பெரிய பாக்கியம். வாழ்க்கையில் பாதி துயரம் தவறானவர்களிடம் எதிர்பார்ப்பு வைப்பதால் ஏற்படுகின்றது. மீதி துயரம் உண்மையானவர்களை சந்தேகப்படுவதனால் ஏற்படுகின்றது.

உங்களுக்கு யாருடனும் கருத்து வேறுபாடு வரவில்லையென்றால், நீங்கள் எல்லோருக்கும் ஜால்ரா அடிக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

உதிரும் இறகுகளை எண்ணி வருந்திக் கொண்டிருந்தால் பறக்கவே முடியாதென்பதுதான் பறவைகள் நமக்கு சொல்லித்தரும் வாழ்வியல்.

கடினமான காலங்களைக் கடந்து வந்த பிறகு நாம் பெருமையாய்ச் சொல்லிக் கொள்ள நிறைய உண்மைக் கதைகள் கிடைக்கும்.

கடல், மரித்தவைகளைத் தன்னுள் வைத்துக் கொள்ளாது.கரையோரம் ஒதுக்கிவிடும். ஒழுக்கமற்றவர் கூட்டுறவை நாம் அவ்விதமே ஒதுக்கிவிட வேண்டும்.

ஒரு கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ள விலை உயர்ந்த காரில் ஒருவர் போகிறாரே, அவர் அந்த ஊரிலேயே மிகப் பெரிய பணக்காரர். அவரைத் தெரியாதவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது. இருநூறு ஏக்ரா வயலும், இருநூறு ஏக்கர் தென்னந்தோப்புகளும் அவருக்குச் சொந்தம். மேலும் ஐநூறு ஏக்கருக்கு மனையிடங்களைப் பிரித்து 'பிளாட்' போட்டு விற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறார். அந்த ஊரில் மிகப் பெரிய ஓட்டலைக் கட்டி அதன் மூலம் தினமும் காசை அள்ளிக் கொண்டிருக்கிறார்.

சொகுசுக் கார்கள் மட்டுமே அவரிடத்தில் இருபது இருக்கும். மற்ற கார்களும், 'வேன்'களும் ஐம்பதுக்கு மேலிருக்கும். மிகப் பிரம்மாண்டமான கட்டிடத்தில், 'நீலா, மாலா, பாலா' என்ற மூன்று திரையரங்குகள் உள்ளன. பத்துப் பேருந்துகள் அவருக்கு உள்ளன. இன்னும் எத்தனையோ ஆயில் மில்கள், ஸ்பின்னிங் மில்கள் ஆகியவற்றைச் சொல்லிக் கொண்டே போனால் பொழுதே போய்விடும். அந்த அளவிற்கு மிகவும் பெரிய பணக்காரர்.

ஆனால் என்ன பலன் அவருக்கு வாழ்க்கையில் நிம்மதி என்பதே துளிக்கூட இல்லாமல் போய் விட்டது. அவருடைய வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி என்பது மருந்துக்குக் கூட இல்லை. "எங்கே நிம்மதி? எங்கே நிம்மதி?" என்று சினிமா ஸ்டைலில் தினமும் அவர் பாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான்.

தினமும் பிச்சையெடுப்பவன், பிளாட்பாரத்தில் படுத்துறங்கி நிம்மதியைப் பெறுகிறான். அந்த நிம்மதி கூட இந்தப் பெரிய பணக்காரருக்கு இல்லாமல் போய்விட்டது. நிம்மதி இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் அமைதி ஏது.

அவருடைய மிகப்பெரிய பங்களாவில் எல்லா வகையான பூக்களும் உள்ளன. ஆனால் அன்பு என்ற அழகான பூவை மட்டும் காணோம். மனத்தில் அமைதி இருந்தால்தானே அன்பு என்ற பூ அழகாக மலரும்.

மன அமைதியைப் பெற்றவர்கள், பெரிய பெரிய காரியங்களைச் சாதிக்கிறார்கள். மன அமைதியைப் பெற்றவர்கள் நிம்மதியோடு இருக்கிறார்கள். மன அமைதியைப் பெறுவது என்பது எளிதாக வரக்கூடிய ஒரு பொருளல்ல. நீங்கள் மன அமைதியைப் பெற வேண்டுமா உங்கள் மனத்தை நீங்கள் அடக்கி ஆளுங்கள்.

மனத்தைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருங்கள், அப்பொழுதுதான் உங்கள் மனம் அமைதியாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால் அமைதியை இழந்து நீங்கள் அல்லல்பட வேண்டியிருக்கும். "மனம் போன போக்கெல்லாம் போக வேண்டாம்" என்று சான்றோர்கள் எவ்வளவு அழகாகச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

– அ.கா. முருகானந்தம்

சும்மா! சும்மா! சும்மா

சும்மா வந்த சும்மாவோ!
சும்மா சும்மா என்னும் சொல்லதுவும் நம்மை,
சும்மா சும்மா சுத்துதே சொல்லவரும் யாவிலும்;
சும்மா வந்து நம்மைச் சுற்றி திளைக்குதே!
அம்மா அழைத்து வேலை சொல்ல மகளுந்தான்,

அம்மா என்னை சும்மா சும்மா அழைக்காதே!
அக்காகூட அங்கே சும்மா தானே இருக்குறா?
சும்மா நின்னு சுத்தி வரும் பிள்ளை களே நீங்க!
அண்ணனை ஏதும் கேட்காத அம்மாநீயும் சும்மா வா?

கன்னம் இரண்டும் வீங்கிடும் சும்மா பேசித் திரியாதே!
என்னா அங்கே சத்தம் சும்மா கொஞ்சம் இருங்களேன்!
சொன்னா ஏதும் செய்யுதா உங்க பேத்தி இரண்டுமே!
கன்னா பின்னான்னு பேசுது காது இரண்டும் கிழியுது!

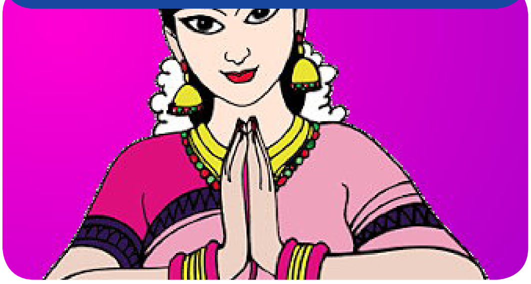
சொன்னா அதுகளும் கேட்பாக சும்மா நீயும் கத்தாதே!
ஆமாம் உங்கபேத்திகளை சும்மா நீங்களே மெச்சுங்க!
சும்மா கத்திப் பேசாம இருங்க கொஞ்ச நேரமே!
தாத்தா குரலும் ஒலித்ததால், சும்மா அடங்கும் சத்தமே!

சும்மா கொஞ்ச இருக்காம அப்பா செய்த வேலையைப் பார்!
சும்மா நானும் இருக்கேனோ வாழைப் பூவை வாங்கி வந்து,
வடையைக் கொஞ்சம் தட்டு என்றுச் சொல்லிடவே எனக்கு,
சும்மா தலையை சுத்துது, ஆஞ்சு வெச்சு, கழுவித்தான்,

அடுத்த வேலையை நானேதான் போய்ப் பார்க்கனுமோ!
விடுத்த அம்புக்கு அப்பா தந்த விடையை நீங்க பாருங்க!
சும்மா இருந்தால் அலுப்பாகும் என்றே நினைத்து யானும்,
சும்மா கொஞ்சம் நடந்து போகையிலே சும்மா வந்து

அந்த வியாபாரி, கெஞ்சிக் கெஞ்சிக் கேட்டதாலே நானும்,
சும்மா கொஞ்சம் இருக்கட்டும் என்றுதானே வாங்கினேன்!
சும்மா நீயும் அலுத்துக் கொண்டு சுற்றிவந்து திட்டாதே!
ஐயோ இந்த சும்மா தான் சும்மா சும்மா சுத்துதோ?

வணக்கம் சொல்லிப் பழகு



வணக்கம் சொல்லி பழகப்பழக வாழ்க்கை உயரும்
அந்த வானவில்லை போல் நல்ல பெயரும் வளரும்

சரணம் 1

வணங்கும்போது தன்னடக்கம் கூட இருக்கும்
வளர்ச்சிக்கான வழியைக் காட்டி நாளும் சிறக்கும்
கள்ளமற்ற உள்ளங்களின் உறவு மணக்கும் நாம்
கலங்கிடாமல் நடக்க மன நிறைவு கிடைக்கும்
இரண்டு கரம் கூப்பி தலை குனிவதினாலே
இமயம் உன்னை வணங்குமடா அன்பு செல்வமே!
வணக்கம் சொல்லி....

சரணம் 2

அதிகாலை எழுந்து அம்மா அப்பாவை வணங்கு
அன்பு காட்டும் அவர்கள் தானே எப்போதும் அணங்கு
வணங்குவதில் வேறு பாடு காட்டக்கூடாது
வளரும் முல்லை செடிகளையும் வாட்டக்கூடாது

வணக்கம் ஒளி கதிரை போல வெளிச்சமூட்டிடும்
வடுக்கள் ஊறும் இடங்களிலே மருந்தையூற்றிடும்

வணக்கம் சொல்லி பழகிடுங்கள் அன்பு செல்லமே
வாழ்வினிக்க துள்ளியாடு அருமை செல்லமே

– வடலூர் ஜெகன்

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

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

திருமண அழைப்பிதழை பாடலில் சொன்ன கண்ணதாசன்!

எத்தனை ஆண்டுகள் கடந்தாலும் கண்ணதாசனின் பாடல்கள் கவித்துவமும் தனித்துவமும் மிக்க வை. அவரது பாடல்களை கேட்கும் நமக்கு நம்முடைய ஒவ்வொரு வாழ்வின் அசைவுகளிலும் நம்மோடு அவர் கலந்து இருப்பதாகவே கருத தோன்றும் அப்படி பல பாடல்கள் இருந்தாலும் ஒரு திருமண அழைப்பிதழை பாடலுக்குள் கொண்டு வந்து அதை காலத்துக்கும் மறக்க முடியாத பாடலாக மாற்றியவர் கவியரசர் கண்ணதாசன்.

இந்தப்பாடல், தமிழகத்தின் பண்பாட்டுக் கலாச்சாரத்தினைக் கருத்தாக்கம் செய்து பதிய வைத்த காவியம்.

என்றும் தமிழ் மண்ணில், எங்கோ ஓரிடத்தில் நடக்கும் அந்த மங்கல நிகழ்வொன்றில் ஒலித்துக்கொண்டேயிருக்கும் உன்னதம்.

காண்போரைத் தனக்குள் முழுமையாய் வசீகரித்து நெகிழச் செய்யும் நிகரற்ற அற்புதம்.

திருமணப் பத்திரிக்கையும் பாடலாகும் அற்புதத்தை விளைவித்த கலையாக்கம்.

அன்றும் இன்றும் என்றும் உள்ளத்தை நிறைத்து உணர்வுகளையும், நினைவுகளையும் ஒரு சேர ஊடும் பாவுமாக்கி நெசவாக்கம் செய்துவிட்ட செம்மொழியாம் தமிழ்மொழியின் வித்தகம்பூ முடிப்பாள் இந்த பூங்குழலி

புது சீர் பெறுவாள் வண்ண தேனருவி
பூ முடிப்பாள் இந்த பூங்குழலி
புது சீர் பெறுவாள் வண்ண தேனருவி
பார்வையிலே மன்னன் பேரெழுதி
பார்வையிலே மன்னன் பேரெழுதி
அதை பார்த்திருக்கும் கண்ணில் நீரெழுதி
அதை பார்த்திருக்கும் கண்ணில் நீரெழுதி
பூ முடிப்பாள் இந்த பூங்குழலி
புது சீர் பெறுவாள் வண்ண தேனருவி

பொன்மணிக் கண்களில் அஞ்சனம் தீட்டி
பூவையின் அண்ணன் கைவளை பூட்டி
பொன்மணிக் கண்களில் அஞ்சனம் தீட்டி
பூவையின் அண்ணன் கைவளை பூட்டி
தாய் வழியே வந்த நாணத்தை காட்டி

தாய் வழியே வந்த நாணத்தை காட்டி
தான் வருவாள் மங்கை மங்களம் சூட்டி
தான் வருவாள் மங்கை மங்களம் சூட்டி
பூ முடிப்பாள் இந்த பூங்குழலி
புது சீர் பெறுவாள் வண்ண தேனருவி
நிகழும் பார்த்திப ஆண்டு ஆவணித் திங்கள் இருபதாம் நாள்...

திருவளர் செல்வன் சிவராமனுக்கும், திருவளர் செல்வி ராஜேஷ்வரிக்கும்,
நடைபெறும் திருமணத்திற்கு சுற்றம் சூழ வந்திருந்து
வாழ்த்தியருள வேண்டுகிறேன்
தங்கள் நல்வரவை விரும்பும்
ரகுராமன், ரகுராமன், ரகுரா..ரா..ரா...மன்.
மாதரார் தங்கள் மகளென்று பார்த்திருக்க...
மாப்பிள்ளை முன்வந்து மணவறையில் காத்திருக்க...
காதலாள் மெல்ல கால் பார்த்து நடந்து வர....
கன்னியவள் கையில் கட்டி வைத்த மாலை தர...
காளை திருக்கரத்தில் கனகமணி சரம் எடுக்க...
ஆனந்தம் பாடு என ஆன்றோர் குரல் பிறக்க....
கொட்டியது மேளம்....
குவிந்தது கோடி மலர்...
கட்டினான் மாங்கல்யம்...
மனை வாழ்க துணை வாழ்க...
குலம் வாழ்க...கைத்தலம் தந்தேன் என் கண்மணி வாழ
கடமை முடிந்தது கல்யாணம் ஆக
கைத்தலம் தந்தேன் என் கண்மணி வாழ
கடமை முடிந்தது கல்யாணம் ஆக
அடைக்கலம் நீயென்று வந்தனள் வாழ
அடைக்கலம் நீயென்று வந்தனள் வாழ
ஆண்டவன் போல் உன்னை கோவில் கொண்டாட

பூ முடித்தாள் இந்த பூங்குழலி
புது சீர் அடைந்தாள் வண்ண தேனருவிவண்ண தேனருவி
என் பார்வையிலே உந்தன் பேர் எழுதி
அதை பார்த்திருப்பேன் கண்ணில் நீரெழுதி
கண்ணில் நீரெழுதி.... கண்ணில் நீரெழுதி.....

வாழ்க்கையில் நரை முடியும் நடைமுறையும்!

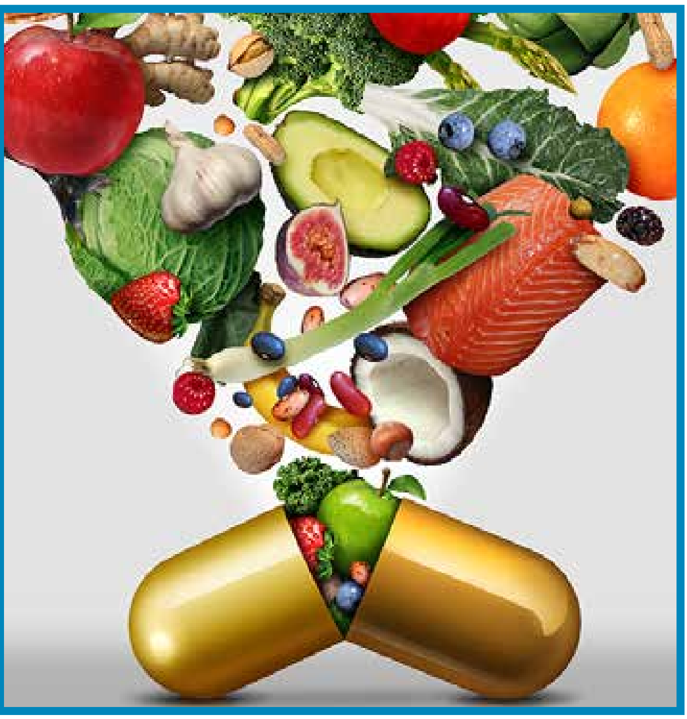
நரைமுடி (நரை முடி) வருவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவை உடல்நிலை, வாழ்க்கை முறை, மரபியல், மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணங்களால் ஏற்படுகிறது.

மரபியல் (Genetics):

உங்கள் பெற்றோர் அல்லது குடும்பத்தில் நரை முடி இருந்தால், உங்கள் முடியும் சீக்கிரம் நரையாக வாய்ப்பு உள்ளது.

வயது (Aging):

வயதானதுடன் சூர்ந்து, உடல் மெலனின் (Melanin) உற்பத்தி குறைய ஆரம்பிக்கிறது. மெலனின் என்பது முடிக்கு நிறம் தரும் தனிமம்.



மன அழுத்தம் (Stress):

தொடர்ந்த மன அழுத்தம் செல்கள் பழுதடையும் போது மெலனின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படும்.

உணவுப்பழக்கம் (Nutritional Deficiencies):

Vitamin B12 குறைபாடு

இரும்புச்சத்து (Iron) குறைபாடு

Zinc & Copper குறைபாடு

புரதச் சத்து குறைபாடுகள்

முடி பராமரிப்பு வழிகள் (Hair care practices):

அதிகமான ஹேர் டைய், கெமிக்கல்கள், ஹீட் ஆகியவைகள் முடி செல் செயல்பாட்டை பாதிக்கும்.

முகப்பக்க குறைபாடுகள் (Autoimmune conditions)

சிலருக்கு Alopecia Areata போன்ற நோய்கள் முடியில் நிறத்தை இழக்க வைக்கின்றன.

புகையிலை, மதுபானம் பழக்கம்

இவை சுரப்பி செயல்பாட்டை பாதித்துப் நரைமுடியை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

தீர்வுகள் / வழிகள்

B12 மற்றும் பிற விட்டமின்கள் நிறைந்த உணவுகள் சேர்க்கவும் (முந்திரி, முட்டை, பச்சை கீரைகள்)

மனஅழுத்தத்தை குறைக்க தவிர்க்கவும் (யோகா, தியானம்)

இயற்கையான எண்ணெய்களை (கறிவேப்பிலை எண்ணெய், பட்டை எண்ணெய், பனங்கற்கண்டு எண்ணெய்) பயன்படுத்துங்கள்!

முடியை நிறைய keerai/முறுங்கை இலைகளால் தேய்த்து குளிக்கலாம்

குறிப்பு: நடைமுறையில் இயற்கையாக நரை முடியை மாற்ற முடியாது. ஆனால் அதை தடுக்க அல்லது குறைக்க இயற்கை வழிகளை பயன்படுத்தலாம்.

சொத்துகளும் சொந்தங்களும்!

மூன்று ஆண்மக்களைப் பெற்ற ஒருதாய்(கணவர் இல்லை) தன் இரண்டு பிள்ளைகளுக்கு மட்டும்

சொத்தைப் பிரித்துக் கொடுத் வரலாறும் உண்டு.

சொத்தைப் பெற்ற இருவருமே இறந்து போயினர் என்பது கதையல்ல; உண்மை.

தாய் ஒருவனை ஏமாற்றினாள்.

கடவுள் இரண்டு பிள்ளைகளையும் எடுத்துக் கொண்டார்.

ஒன்றை நினைக்கின் அது ஒழிந்திட்டு வேறொன்றாகும்.

தன் பிள்ளை தாழக் கூடாது எனத் தாய் நினைக்கலாம்.

அதற்காக ஒரு பிள்ளையை மொட்டை போடக் கூடாது.

ஏமாந்தவனுக்கு மொட்டை போட்டால் கடவுள் உம்மைக் கவனித்து மொட்டை போடுவார்.

அண்ணனும் தம்பியை ஏமாற்றக்கூடாது.

தம்பியும் அண்ணனை ஏமாற்றக் கூடாது.

அக்காள் தங்கையைச் சொத்துக்காய்க் கொலை செய்வதும்

தங்கை அக்காளை நகைக்காய்த் தீர்த்துக் கட்டுவதும் இயற்கையாய் நடக்கிறது.

ஒன்றை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

கடவுள் உங்களைப் பார்க்கிறார்

இதை மட்டும் மனதில் வையுங்கள்.

சொத்து இருந்தாலே சிக்கல்தான்.

ஒரு பிள்ளையாக இருந்தாலும் ஒரு பெண்ணாக இருந்தாலும். எல்லாச் சொத்துகளையும் பிள்ளை பேருக்கு மாற்றிய பின்னர் தாயும் தந்தையும் முதியோர் இல்லத்தில் இன்னல் படுவர்.

ஒரே பெண்ணுக்குச் சொத்தைக் கொடுத்த பின்னர் மகளுக்கு இருக்கும் பாசம் மாப்பிள்ளைக்கு இருக்காது.

மாப்பிள்ளைக்கு இருக்கும் நேயம் மகளுக்கு இருப்பதில்லை.

விதியின் மேல் பழியைப் போட்டு ஓரங்கட்டுவர்.

தன் வேலையைத் தானே செய்து கொள்ளும் வரையில் எந்தப் பிரச்சனையும் வருவதில்லை.

முடியாத பொழுது பார்த்துக் கொள்(ல்) வது வேதனையானது.

ஓய்வூதியத்தை வாங்கிக் கொண்டு கண்டு கொள்ளாமல் அலைக்கழிக்கும் பிள்ளைகள் உள்ளனர்.

தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல கல்வி தாருங்கள். பெண்ணாக இருந்தாலும் அதுவே நல்லது.

த.கு.கருணாநிதி

தொடரும்...

இயக்குனராகும் இரா. பார்த்திபனின் மகன்

நடிகர், இயக்குனர் பார்த்திபனின் மகன் ராக்கி, விரைவில் ஒரு திரில்லர் படம் இயக்க இருப்பதாக தெரிகிறது.

"என் மகன் ராக்கி ஒரு கமர்சியல் சிறந்த படத்துக்கான கதை, திரைக்கதையுடன் காத்திருக்கிறார். விரைவில் அறிவிப்பு வர, நானும் அவரோடு காத்திருக்கிறேன். அந்தப் படத்தில் நடிக்க, எனக்கும் ஒரு வாய்ப்பு தருவதாக வாக்களித்திருக்கிறார். அது என் பிறவிப்பயன். என்னைப் போல அவர் அதிகம் பேச மாட்டார். என்னிடமே அளவாய்தான் பேசுவார். அவர் வெற்றி பெறும் நாளே, எனக்கு மிகச் சிறந்த நாள்!" என்று பார்த்திபன் சொல்லி இருக்கிறார். இருவரையும் மித்ரா டைம்ஸ் வாழ்த்துகிறது!

ஏ.ஆர்.ரஹ்மானிடம் சில கேள்விகள்

"உங்க காலைப் பொழுதை, எப்படி துவக்குவீர்கள்?"

"எழுந்ததும் கடவுளிடம் பிரார்த்திப்பேன்."

"நீங்க உங்க பாடலை பத்தி யோசிச்ச விசித்திரமான இடம் எது...?"

"விமானத்துல, வட துருவத்தின் மேல போகும் போது..."

"முதன்முறையா வெற்றியடைந்ததை, நீங்க எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?"

"ஜென் மனநிலைதான்"

"எந்த மாதிரியான பாடல்கள் உங்களுக்கு நெருக்கமா இருந்தன...?"

"நான் சென்னைல வளர்ந்தப்ப, ஜீ.சுசிலா, விஸ்வநாதன், கண்ணதாசன் அவங்களோட பாடல்கள் பிடிக்கும்?"

"உங்களோட பெரிய விமர்சகர் யார்...?"

"நான்தான்."

"உங்களுக்கு எந்த மாதிரியான இசை பிடிக்கும்...?"

"காதல் பாடல்கள்."

"நடு ராத்திரில உங்களுக்கு பசி வருமா...? என்ன சாப்பிட அப்போ விரும்புவீங்க...?"

"பர்கர் சாப்பிடுவேன். என் மகன் எனக்கு பர்கர்தான் ஆர்டர் பண்ணுவான்!"

"மும்பையில் இருக்கும் போது சென்னைல எந்த ஒரு விஷயத்தை மிஸ் பண்ணுவீங்க...?"

"என் குடும்பத்தை!"

"எந்த city food நல்லா இருக்கும்...? மும்பையா சென்னையா...?"

"சென்னை"

"தெருவோர கடைகள்ல இருக்குற சாப்பாட்டு வகைகள் பிடிக்குமா...?"

"பிடிக்கும்."

"மும்பைல உங்களுக்கு பிடிச்ச, தெருவோர கடை உணவு வகை எது...?"

"பானி பூரி. பேல் பூரி"

"எங்களுக்கு பரிந்துரை செய்ற மாதிரி எதாவது இடம் இருக்கா...?"

"இல்ல. என் studioல வேலை செய்றவங்க ஆர்டர் பண்ணுவாங்க. அது ஸ்டூடியோவுக்கே வந்துரும்."

"மும்பைல உங்களுக்கு பிடிச்ச இடம் எது...?"

"என் இந்த ஸ்டூடியோதான்!"

இயக்குனர் சத்யசிவா இயக்கும் **FREEDOM** படத்தில் சசிகுமாருடன் லிஜோமோல் ஜோஸ் முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறார். மேலும், சுதேவ் நாயர், ரமேஷ் கண்ணா, போஸ் வெங்கட் உள்ளிட்டோரும் இப்படத்தில் நடித்துள்ளனர். **Freedom** திரைப்படம், 1990களில் தமிழகத்தில் நடந்த ஒரு உண்மை சம்பவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அதில், சசிகுமார் மற்றும் லிஜோமோல் ஜோஸ் இலங்கை அகதிகளாக நடித்துள்ளனர். இந்தப் படத்தின் ட்ரெய்லர், இலங்கை தமிழர்களின் பிரச்சனைகள் மற்றும் அரசியல் ரீதியான விஷயங்களைப் பேசுவதாக தெரிகிறது.

தாய் மாமன் லூட்டி

நடிகை தேவயாணியின் சொந்த சகோததர்தான் நடிகர் நகுல்! அந்த வகையில் தேவயானியின் சொந்த மகள்களான இனியா, ப்ரியங்கா இருவருமே திரைத்துறையில் காலனி எடுத்து வைக்கிறார்கள். பாட்டு நடிப்பு என அவர்களின் அம்மாவோடு சேர்ந்து தாய்மானான நடிகர் நகுலும் சேர்ந்து நல்ல வாய்ப்புகளுக்காக பிரபல இயக்குனர்களை சந்தித்து வருகிறார்கள். அதற்காக ஸ்பெஷலான போட்டோ ஷூட் ஒன்றை நடத்தி இருக்கிறார்கள்! அந்த போட்டோ ஷூட்டுக்கு வந்திருந்த நடிகர் நகுல், தன் சொந்த மருமகள்களை உற்சாகப்படுத்தி, அந்த போட்டோ ஷூட்டையே அமர்களம் செய்து விட்டாராம்! வாழ்த்துக்கள் மருமகள்களே!

3BHK படம் விமர்சனம்

வாசுதேவன் தனது மனைவி சாந்தி (தேவயானி), மகன் பிரபு (சித்தார்த்), மகள் (மீதா ரகுநாத்) உடன் வாடகை வீட்டில் வசித்து வருகிறார். ஒரு மகன் மற்றும் மகள் உள்ள நிலையில், ஆளுக்கொரு ரூம் தேவை என்பதால், 3 பெட்ரூம் கொண்ட ஒரு வீட்டை கட்ட வேண்டும் அல்லது வாங்க வேண்டும் என்பது தான் அவரது ஒரே கனவு. ஆனால், சாதாரண சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் ஒருவர் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் சேர்த்து வைத்த பணத்தைக் கொண்டும் வீடு வாங்க முடியாத சூழலில் அவரது மகன் மற்றும் மகள் நாங்க சம்பாதித்து வாங்கித் தரோம்ப்பா என முன் வருவதும், அதன் பின்னர், அவர்கள் படும் சிரமங்கள், சேர்த்து வைத்த பணத்தை திடீரென எதிர்பாராத ஒரு விஷயத்துக்காக செலவிடுவது என கடைசி வரை சொந்த வீடு வாங்குவார்களா? மாட்டார்களா? என்கிற துடிப்புடன் படம் பயணிப்பது ரசிகர்களை நிச்சயம் கனெக்ட் செய்து விடும். அந்த வகையில் இயக்குநர் நினைத்ததை சரியாக செய்து முடித்திருக்கிறார் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

சித்தார்த், சரத்குமார், தேவயானி, மீதா ரகுநாத், சைத்ரா, யோகி பாபு மற்றும் விவேக் பிரசன்னா உள்ளிட்ட பல பிரபலங்கள் இந்த படத்தில் நடித்துள்ளனர்.

நயன்தாராவுக்கு முன்னரே, பிரைவேட் ஜெட், கப்பல் வைத்திருந்த தமிழ் நடிகை.. யார் தெரியுமா?

அவர் தமிழ் சினிமாவின் புன்னகை அரசி, கே.ஆர். விஜயாதான்! இவர், சினிமாவின் உச்சத்தில் இருந்தபோது 1966 ஆம் ஆண்டு திருமணம் செய்துகொண்டார். அதன்பின் நடிப்புக்கு முழுக்குப் போட்ட நடிகை கே.ஆர். விஜயா மீண்டும் கணவரின் அனுமதியுடன் மீண்டும் நடிக்கத் தொடங்கினார்.

அவரின் கணவர் சுதர்சன் வேலாயுதம் நாயர் பிரபல தொழிலதிபர். சுதர்சன் சிட்பண்ட்ஸ் நிதி நிறுவனம் நடத்தி வந்த அவருக்கு சென்னை மற்றும் பெங்களூருவில் பல நட்சத்திர ஓட்டல்களும் இருந்துள்ளன. இவரும் படங்களை தயாரித்துள்ளார். கே.ஆர். விஜயா பிசியாக நடித்துக் கொண்டிருந்த காலகட்டத்தில் ஷூட்டிங் சென்று வருவதற்காக சொந்தமாக விமானம் ஒன்றையும், நான்கு கப்பல்களை சொந்தமாக வைத்திருந்தார்.

இதன்மூலம் தமிழ் சினிமாவில் ஏன் இந்திய சினிமாவிலேயே முதன்முதலாக பிரைவேட் ஜெட் மற்றும் கப்பல் வைத்திருந்த முதல் நடிகை, இவர்தான்! தற்போது பிரபலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ராயல் என்ஃபீல்டு பைக்கை, 70களிலேயே ஓட்டி அசத்தியவரும் கே.ஆர். விஜயாதான்!

சினிமா செய்திகள் தொகுப்பு: அருண்

குறைந்த விலையில் உடல் நலம் காக்கும் கீரைகள்!

அகத்திக்கீரை ரத்தத்தை சுத்தமாக்கி பித்தத்தை தெளியவைக்கும். காசினிக்கீரை சிறுநீரகத்தை நன்கு செயல்பட வைக்கும். உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும்.

சிறுபசலைக்கீரை சருமநோய்களைத் தீர்க்கும் பால்வினை நோயை குணமாக்கும்.

பசலைக்கீரை தசைகளை பலமடையச் செய்யும்.

கொடிபசலைக்கீரை வெள்ளை விலக்கும் நீர் கடுப்பை நீக்கும். மஞ்சள் கரிசலை கல்லீரலை பலமாக்கும், காமாலையை விலக்கும்.

குப்பைகீரை பசியைத்தூண்டும். வீக்கம் வத்தவைக்கும். அரைக்கீரை ஆண்மையை பெருக்கும். புளியங்கீரை சோகையை விலக்கும், கண்நோய் சரியாக்கும். பிண்ணாருக்குகீரை வெட்டையை, நீர்கடுப்பை நீக்கும். பரட்டைக்கீரை பித்தம், கபம் போன்ற நோய்களை விலக்கும். பொன்னாங்கன்னி கீரை உடல் அழகையும், கண்ஒளியையும் அதிகரிக்கும்.

சுக்கா கீரை ரத்த அழுத்தத்தை சீர்செய்யும், சிரங்கு மூலத்தை போக்கும்.

வெள்ளை கரிசலைக்கீரை ரத்தசோகையை நீக்கும். முருங்கைக்கீரை நீரிழிவை நீக்கும், கண்கள், உடல் பலம்பெறும். வல்லாரை கீரை மூளைக்கு பலம் தரும். முடக்கத்தான்கீரை கை, கால் முடக்கம் நீக்கும் வாயு விலகும். புண்ணக்கீரை சிரங்கும், சீதளமும் விலக்கும். புதினாக்கீரை ரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும், அஜீரணத்தை போக்கும்.

நஞ்சுமுண்டான் கீரை விஷம் முறிக்கும். தும்பைகீரை அசதி, சோம்பல் நீக்கும். முரங்கைகீரை சளி, இருமலை துளைத்தெரியும். முள்ளங்கிகீரை நீரடைப்பு நீக்கும்.

பருப்புகீரை பித்தம் விலக்கும், உடல் சூட்டை தணிக்கும். புளிச்சகீரை கல்லீரலை பலமாக்கும், மாலைக்கண் நோயை விலக்கும், ஆண்மை பலம் தரும். மணலிக்கீரை வாதத்தை விலக்கும், கபத்தை கரைக்கும். மணத்தக்காளி கீரை வாய் மற்றும் வயிற்றுப்புண் குணமாக்கும், தேமல் போக்கும்.

முளைக்கீரை பசியை ஏற்படுத்தும், நரம்பு பலமடையும். சக்கரவர்த்தி கீரை தாது விருத்தியாகும். வெந்தயக்கீரை மலச்சிக்கலை நீக்கும், மண்ணீரல், கல்லீரலை பலமாக்கும். வாத, காச நோய்களை விலக்கும். தூதுவலை ஆண்மை தரும். சருமநோயை விலக்கும். சளித்தொல்லை நீக்கும்.

தவசிக்கீரை இருமலை போக்கும். சாணக்கீரை காயம் ஆற்றும். வெள்ளைக்கீரை தாய்பாலை பெருக்கும். விழுதிக்கீரை பசியைத்தூண்டும். கொடிகாசினிகீரை பித்தம் தணிக்கும். துயிளிக்கீரை வெள்ளை வெட்டை விலக்கும். துத்திக்கீரை வாய், வயிற்றுப்புண் அகற்றும். வெள்ளை மூலம் விலக்கும்.

காரகொட்டிக்கீரை மூலநோயை போக்கும். சீதபேதியை நிறுத்தும். மூக்கு தட்டைகீரை சளியை அகற்றும். நருதாளிகீரை ஆண்மையைப் பெருக்கும், வாய்ப்புண் அகற்றும்.

மன அழுத்தத்தை குறைக்க சில வழிகள்!

இப்போதெல்லாம் பெரும்பாலானோர் சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கும் பதற்றமாகி மூலையில் அமர்ந்து அதிகமாகச் சிந்திக்கத் தொடங்கி விடுகிறார்கள்.

சிலர் தங்கள் எதிர்காலம், பணி, பொருளாதாரம் என நினைத்து மன அழுத்தத்தில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

உங்கள் பதற்றத்திற்கு பின்னால் ஒளிந்திருக்கும் காரணத்தை கண்டுபிடிக்க யோசித்தால், கண்டிப்பாக ஏதாவது ஒரு காரணம் உங்கள் நினைவுக்கு வரும். வேலை செய்பவர்களுக்கு வேலையை நினைத்து பதற்றம். பெற்றோர்களுக்கு தங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பை நினைத்து கவலை.

மேல் படிப்பு படிப்பவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் பெரிய அளவில் சாதிக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனை. இப்படி ஏகப்பட்ட விஷயங்களை சொல்லலாம். எனவே எந்த விஷயத்திற்கும் பதற்றம் அடையாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இது உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது சற்று கடினம் தான். ஆனால், அது முடியாத காரியம் ஒன்றும் இல்லை. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். மகிழ்ச்சியாக இருப்பது பல பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்யும்.

சண்டை போடும் போது மன அழுத்தம் அதிகமாகிறது. அதனால் சண்டை வருவதற்கான ஒவ்வொரு காரணத்தையும் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒருவேளை சண்டை வந்துவிட்டால், அந்த நேரத்திலும் நிதானமாக சிந்தித்து செயல்பட முயற்சி செய்யுங்கள். பலரும் காலையில் எழுந்த உடனே முதலில் உடற்பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறார்கள். இதற்கு பின்னால் இருக்கும் காரணம் மன அழுத்தத்தை விரட்டுவது தான்.

பல ஆராய்ச்சிகளில், தினமும் சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம் உடலையும் மனதையும் முற்றிலும் அமைதியாக வைத்திருக்க முடியும் என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

சில நேரங்களில் நாம் சில வேலைகளை செய்த பிறகு நன்றாக உணர்வோம். அத்தகைய சூழ்நிலையில், மனதை நன்கு உணர வைக்கும் வேலைகளை நீங்கள் அடிக்கடி செய்யுங்கள். விருப்பமுள்ள பாடல்களைக் கேளுங்கள் என மனதிற்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்.

அடுத்து என்ன நடக்கும் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை நிறுத்திவிட்டு நிகழ்காலத்தில் நடப்பதை ரசித்து அனுபவித்து வாழத் தொடங்குங்கள். இதுவே மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மிகச் சிறந்த வழி.

ஆர்வம் குறையாத பொறியியல் படிப்பு!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் லட்சக்கணக்கானவர்கள் பொறியியல் பட்டப்படிப்பு படித்து வெளியே வருவதால் வேலை வாய்ப்புகள் இல்லை என்ற குறைகள் இருந்து வருகிறது. ஆனாலும் பொறியியல் படிப்பில் சேர்வதற்கான ஆர்வம் குறையவில்லை.

தமிழகத்தில் அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் 440க்கும் மேற்பட்ட பொறியியல் கல்லூரிகளின் மாணவர் சேர்க்கை பொது கலந்தாய்வு மூலம் நடைபெறுகிறது. அண்ணா பல்கலைக்கழக துறை கல்லூரிகள், அரசு கல்லூரிகள், அரசு நிதியுதவி பெறும் கல்லூரிகள், தனியார் சுயநிதி கல்லூரிகள் ஆகிய அனைத்து வகை பொறியியல் கல்லூரிகளுக்கும் கலந்தாய்வு மூலமே மாணவர் சேர்க்கை நடைபெறுகிறது.

இந்தக் கல்லூரிகளில் பி.இ, பி.டெக் படிப்பில் அரசு ஒதுக்கீட்டுக்கு ஏறத்தாழ 2 லட்சம் இடங்கள் உள்ளன. இந்த இடங்களில் நடப்பு கல்வி ஆண்டில் சேர்க்கை பெறுவதற்கான ஆன்லைன் விண்ணப்ப பதிவு மே 7 ஆம் தேதி தொடங்கி ஜூன் 6 ஆம் தேதி முடிவடைந்தது. 2.5 லட்சத்திற்கும் அதிகமான மாணவர்கள் பொறியியல் படிக்க விண்ணப்பித்துள்ளனர்.

பொறியியல் படிப்பில் 50க்கும் மேற்பட்ட துறைகள் உள்ளன. ஒரு காலத்தில் மெக்கானிக்கல், எலெக்ட்ரிக்கல், சிவில் போன்ற பாரம்பரியப் பொறியியல் படிப்புகளை எடுத்து படிக்க மாணவர்கள் ஆர்வம் காட்டினர். ஆனால், கணினி துறை சார்ந்த வேலை வாய்ப்புகள் கடந்த 20 ஆண்டுகளில் பெருகிய நிலையில், அந்தப் படிப்புகளில் மாணவர்கள் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர்.

பொறியியல் கல்லூரிக்கான அடிப்படை வசதி ஏதுமற்ற, உரிய பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள் இல்லாத, தனியார் கல்லூரி ஒன்றில் சேரும் மாணவரு க்கு படிப்பை முடிப்பதே பெரும்பாடாகி விடும். சிறந்த கல்லூரியில் படிப்பை முடித்த பட்டதாரியுடன் அவர்களால் வேலை வாய்ப்பு சந்தையில் மோதுவதும் பெரும் சவாலாகும். இதனால் பெயரளவில் இஞ் ஜினியரிங் பட்டத்தோடு முடங்கவோ, படித்த படிப்புக்கு சற்றும் பொருந்தாத பணியி ல் எதிர்காலத்தை பணயம் வைக்கவோ அவர்கள் தலைப்படுகின்றனர்.

இதர புறக்காரணிகளை விட, உயர் கல்வியில் சேர விரும்பும் மாணவருக்கு, பொறியியல் படிப்பில் இயல்பாகவே நாட்டம் உள்ளதா என்பதும் இங்கே முக்கியமானது. பள்ளிப் படிப்பில், கணக்குப் பாடத்தில் ஈடுபாடு கொண்டிருப்பது மட்டுமே, உயர் கல்வியாக பொறியியலை தீர்மானிக்க போதுமானதல்ல. பொறியியலிலும், அதன் குறிப்பிட்ட துறையில் தன்னிச்சையாய் ஆர்வம் கொண்டவர்கள், பொறியியல் உயர்கல்வியில் ஜொலிப்பது இயல்பாக நடந்து விடும்.

எனவே, பொறியியல் படிப்பில் பிள்ளைகளை சேர்க்க விரும்பும் பெற்றோர், சிறந்த கல்லூரி மற்றும் சிறப்பான பாடப்பிரிவு ஆகியவற்றை தெரிவு செய்வதற்கு இணையாக, கல்லூரியில் சேரவிருக்கும் மாணவரின் உள்ளக்கிடக்கை என்ன என்பதையும் அறிந்து கொண்டு செயல்படுவது நல்லது. என்கிறார்கள் கல்வியாளர்கள்.

‘நீயும் நானுமா கண்ணா நீயும் நானுமா"என்று கையை ஆட்டி ஆட்டி பாடிக்கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

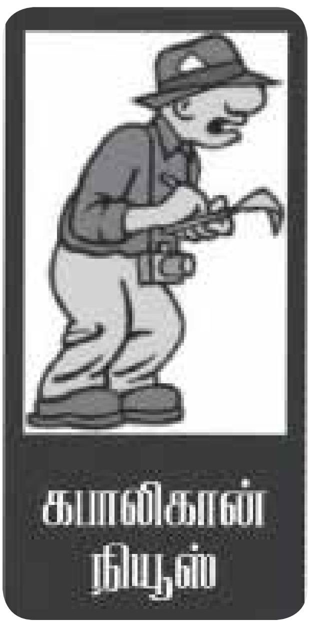
"என்ன சிவாஜி பாட்டு அப்பா புள்ளைய பார்த்து பாடற பாட்டு" அரசியலை பார்க்கும்போது வந்த பாட்டு என்று சொன்னவர், பாட்டாளி மக்கள் கட்சியின் நிலைமை இப்படி ஆகிவிட்டது என்று வருத்தப்பட்டார்.

என்ன சொல்றீங்க?

திராவிட கட்சிகளுக்கு மாற்றாக பாட்டாளி மக்கள் கட்சி உருவானபோது மக்களிடத்திலே பெரும் வரவேற்பு கிடைத்தது. எத்தனை தேர்தலில் அணி மாறி அணி மாறி போட்டியிட்டாலும் குறிப்பிட்ட வெற்றியை அது பெற்றுக் கொண்டுதான் இருந்தது. அப்படிப்பட்ட கட்சி இன்றைக்கு தந்தை மகன் பிரச்சனையால் நடுத்தெருவுக்கு வந்த சூழலால் பல்வேறு அரசியல் கட்சிகளும் நடுத்தர மக்களும் கவலையோடு எதிர்பார்ப்பது உண்மைதான்.

என்ன நடந்தது?

என்ன நடந்தது என்பதை விட எப்ப நடந்தது என்று கேட்பது தான் முக்கியம். அமித்ஷா சென்னை வந்து அதிமுக கூட்டணியை உறுதி செய்தபோது அன்றைக்கு பா.ம.க உடனும் கூட்டணி முடிவு செய்ய ஏற்பாடு செய்த நேரத்தில் கட்சிக்கு இனிமேல் "நான் தான் தலைவர்" என்று ராமதாஸ் அறிவித்த போது தான் பிரச்சனை ஆரம்பித்தது.



ஏற்கனவே டாக்டர் ராமதாஸ் தன்னுடைய பேரனை இளைஞர் அணி தலைவராக நியமனம் செய்து அறிவித்தபோது அதை எதிர்த்தவர் அன்புமணி ராமதாஸ். ஆனால் அப்போது மாநாடு அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டு அதற்கான பணிகள் நடத்தப்பட்டு இருந்ததால் இது பெரிதாக எதிரொலிக்கவில்லை. ஆனால் மாநாட்டில் பேசிய ராமதாஸ் " நடக்காது கண்ணு முடியாது ராஜா"என்று சொன்னது அன்புமணியை தான் என்பதை அங்கிருந்தவர்கள் புரிந்து கொண்டார்கள் .

அதன் பிறகு ஒவ்வொரு வியாழன் அன்று தைலாபுரம் தோட்டத்தில் டாக்டர் ராமதாஸ் பேட்டி கொடுப்பதும், டாக்டர் அன்புமணி ராமதாஸ் தமிழ்நாடு முழுதும் சுற்றுப்பயணம் செய்வதும் தொடர்ந்து மோதல் போக்கை அதிகரித்து வந்தது.

‘ஒஹோ!’

டாக்டர் ராமதாஸ் சிலரைக் கட்சியை விட்டு நீக்குவதும், நீக்கப்பட்டவர்களை டாக்டர் அன்புமணி அவர்கள் தொடர்கிறார்கள் என்று

அறிவிப்பதும் மேலும் மேலும் சிக்கலைத் தான் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

இந்த மோதலுக்கு காரணம் திமுக தான்.

திமுகவை தூண்டுதல் என்பதில் தான் இது நடக்கிறது என்று அன்புமணி குற்றம் சாட்ட அது அபாண்ட பழி என்கிறார் டாக்டர் ராமதாஸ்.

அடடே!

மக்களோடு 46 வருடங்களாக பழகி வருகிறேன். அவர்கள் என்னை உயிராக நினைத்து வருகிறார்கள். அவர்களை நான் உயிருக்கும் மேலாக கடவுளாக நினைக்கிறேன். அவர்கள் என்னை குலதெய்வமாக நினைக்கிறார்கள். நான் அவர்களைத் தொண்டர்களாக அல்ல... வழிகாட்டிகளாக நினைக்கிறேன்.

இன்னும் ஓரிரு ஆண்டுகள் தலைமையை ஏற்க எனக்கு உரிமை இல்லையா? உரிமை இல்லையா என்று கேட்பதே எனக்கு அவமானமாக இருக்கிறது." என்றார். என்று சொன்னவர் ஒரு கட்டத்தில் இனிமேல் என் மூச்சு காற்று உள்ளவரை நான் தான் தலைவர் என்று அறிவித்தார்.

ஓஹோ

டாக்டர் அன்புமணி ஒரு நிகழ்ச்சியில் பேசும்போது "12 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என்னை பாமகவின் தலைவராக இருக்குமாறு ராமதாஸ் கூறினார். 3 பேர் தங்கள் சுய லாபத்துக்காக பாமக நிறுவனர் ராமதாஸை பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். வயது முதிர்வின் காரணமாக பாமக நிறுவனர் ராமதாஸ் குழந்தை போல் மாறிவிட்டார். அவர் திடமான மனநிலையில் இல்லை. புத்தி பேதலித்தவர் போன்று நடந்துகொள்கிறார். ராமதாஸ் கூறியதால்தான் 2024ல் பாஜகவுடன் கூட்டணி வைத்தேன். அப்போதே சொல்லி இருந்தால் நான் ஏன் அதிமுக கூட்டணி வேண்டாம் என சொல்லப் போகிறேன். என்னுடைய தந்தை ராமதாஸ் சொல்லியதால்தான் பாஜகவுடன் 2024ல் கூட்டணி பற்றி பேசினேன். கடந்த 5 ஆண்டுகளாக பாமக நிறுவனர் ராமதாஸ் அவராகவே இல்லை. கொள்ளையடிப்பவனுக்கும், கொலை செய்பவனுக்கும் ராமதாஸ் பொறுப்பு வழங்குகிறார். பாமகவில் பயிர் எது? களை எது? என்பது இப்போதுதான் தெரிகிறது. பாமக நிறுவனர் ராமதாஸ் பேசியது அத்தனையும் பொய். 2 மாதங்களாக பாமகவில் நடக்கும் நிகழ்வுகள் எனக்கு மிகுந்த மன உளைச்சலை ஏற்படுத்திவிட்டன என்று பேசினார்.

இதற்கு என்ன முடிவு?

இது டாக்டர் ராமதாஸ் அவர்களிடம் கேட்டபோது "போகப் போகத் தெரியும் "என்று பாடுகிறார்.

ஆரம்பத்தில் நாம் பாடிய பாடலில் "ஆகட்டும் பார்க்கலாம் ஆட்டத்தின் முடிவிலே" என்று சிவாஜி முடிப்பார்.

பார்ப்போம் என்ன நடக்கிறது என்று என்று சொல்லிக் கொண்டே வெளியேறினார் கபாலிகான்!

மனநிறைவு என்பது வற்றாத செல்வம்!

கேட்காமலே கொடுக்கும் மனம் .

வெட்டி விடலாம் என்று துடிப்பவர்களுக்குக் கத்தரிக்கோல் எல்லாம் வேண்டாம்.

காரணங்கள் மட்டும் போதும்.

உறுதியான மனிதருக்கு தோல்வி என எதுவும் இல்லை..!! போகும் பாதையில் கற்றுக்கொள்ள பாடங்கள் மட்டுமே உள்ளன....!!

கவனமாக வாழ்பவன்.

1."தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா " என்பதை முழுமையாக அறிகிறான்.

2.உலகத்தை மாற்ற முடியாது ; தன்னை மட்டுமே மாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்பதை அறிகிறான்.

3."தன்வினை தன்னைச் சுடும்" என்பதை அறிகிறான் .

4.நேரம் யாருக்காகவும் நிற்காது என்பதை அறிகிறான்.

5."நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் " என்பதை அறிகிறான்.

6.கண்ணியமான கட்டுப்பாடு நிறைந்த வாழ்வை அறிகிறான்.

7.வெட்டிப் பேச்சு கூட்டத்தை விட்டு விலக அறிகிறான்.

8.நேர்மையாக சம்பாதித்து நிம்மதியாக வாழ அறிகிறான்.

9.பிள்ளைகளுக்கு பொருள் சேர்த்து வைத்து சோம்பேறி ஆக்காமல் ,

கல்வியோடு நற்குணங்களையும் வளர்த்து சுயமாக நிற்க கற்றுத் தருகிறான் .

10.தேவையானவர்களுக்கு தேவையானவற்றைக் கேட்காமலே கொடுக்கும் மனம் கொண்டிருப்பான்.

சிரிப்பை இயல்பாக்கி கொள்ளுங்கள்.

மனதில் கவலை இருப்பினும், அகம் போல, முகமும் "அழகு" பெறும்!.

ஆடம்பரம் என்பது போலியான வறுமை,.... மனநிறைவு என்பது வற்றாத செல்வம்...

நீங்கள் தாமதமாக கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் கற்றுக்கொடுங்கள்.

குறையே இல்லாத வாழ்க்கையே இல்லை!

வாழ்க்கை என்றால் மேடு பள்ளம் இருக்கத் தான் செய்யும்.

அங்கே சமநிலை தேடுவதை விட சமாளித்து ஓடுவதே புத்திசாலித்தனம்.

அசையும் சொத்தானாலும்.. அசையா சொத்தானாலும். உங்கள் உடல் அசையும் வரை தான் உங்களுக்கு பயன்படும்.

சில சமயம் வரவு, சில சமயம் செலவு, சில சமயம் வலிக்கும், சில சமயம் பழகி விடும், சில சமயம் காயப் படுத்தும், சில சமயம் மகிழ்ச்சி, சில சமயம் அலுத்து விடும். வாழ்க்கை அவ்வளவே.

ஓர் ஊரில் இருந்த இரு செல்வந்தர்கள் தனித் தனியே இரு கோயில்களைக் கட்டியிருந்தனர்.

ஒரு நாள் இருவரும் அவ்வூரிலிருந்த மகான் ஒருவரை அணுகி, எங்களில் எவரின் கோயில் சிறந்தது என்று கேட்டனர்.

மறுநாள் கோயிலைப் பார்வையிட்ட மகான், இரண்டாவது செல்வந்தரின் கோயிலே சிறந்தது என்று தீர்ப்புக் கூறி, அதற்கான காரணத்தையும் விளக்கினார்.

இருவரின் கோயிலும் பொருட்செலவு, கலைநுட்பம், கோயில் அமைப்பு என அனைத்திலும் சமமாக இருந்தபோதிலும், முதல் செல்வந்தர் முழுக்க முழுக்க அவரே செலவு செய்து கோயிலைக் கட்டியுள்ளார்.

எனவே அவர் மனதில் தமது கோயில் என்று செருக்கும் மமதையும் உள்ளது.

இரண்டாவது செல்வந்தர் தமது சொந்த

செலவில் கட்டிய போதிலும். ஒரு சிலரிடம் கொஞ்சம் பணம் வசூல் செய்துள்ளார்.

இது சிறிய தொகைதான் என்றாலும், அவர் மனதில் தமது கோயில் என்ற செருக்கும் பெருமையும் இல்லை என்று சொல்ல, கூடி இருந்தவர்கள் சரியான தீர்ப்பு என்று கரகோஷம் செய்தனர்.

"ஊர்கூடி" தேர் இழுத்தால் தான் சிறப்பு.

போதுமா என்ற கேள்விக்கும், வேணுமா என்ற கேள்விக்கும் வித்தியாசம் நிறைய உண்டு.

இந்த உலகில் குறை சொல்லாத மனிதர்களும் இல்லை.. குறை இல்லாத வாழ்க்கையும் இல்லை..

நடந்து முடிந்த எதையும் ஒருபோதும் கவனிக்காதே! எதை செய்து முடிக்க வேண்டும் என்பதில் மட்டும் கவனமாக இரு.

நாம் முதலில் நேர்மையாக இருப்போம்!

கொஞ்சம் ரிஸ்க் எடுங்கள். சிலரை இந்த உலகம் அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்களோ!

அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் அவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள் சிலர் இந்த உலகத்தை அது எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வார்கள் அவர்கள் புத்திசாலிகள்.

நாம் செய்ய வேண்டியக் காரியத்தை முடித்து சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் நம் மனதில் இருந்தால் வெற்றி கிடைக்கும்.

எதையும் சிந்தித்து செய்தால் நமக்கு கிடைப்பது வெற்றி...

எதையும் செய்து விட்டு சிந்தித்தால் நமக்குக் கிடைப்பது அனுபவம்.

சவால் என்னும் வார்த்தையில் தான் வாசல் என்ற வார்த்தை மறைந்திருக்கிறது.

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களிலே தான் திறக்கின்றன உங்களின் எதிர்காலத்திற்கான வாசல்கள்.

அமைதியாகச் செல்லும் நதியைப் போல நல்லதையே நினைத்து நல்லதையே செய்...

தீயவை யாவும் குப்பைகள் போல் தானாகவே ஓரத்தில் ஒதுங்கி விடும்.

பயம் மனதை முடக்கும் பூட்டு..! அதை திறக்கும் சாவி தன்னம்பிக்கை..!

வாழ்க்கையைப் படியுங்கள். எல்லாப் புத்தகங்களும் அங்கிருந்தே நகலெடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன!"

ஈட்டியை விட மிகக் கூர்மையானது பிடித்தவர் நம்மைச் செய்கின்ற அலட்சியம். ஒவ்வொரு நாளும் பலவிதமான

வேஷம் போடும் மனிதர்களின் நடுவில் உண்மை முகம் தெரியாமலே நாமும் நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

கோபங்கள் கூட மன்னிக்கப்படுகின்றன ஆனால், உதாசினங்கள் ஒரு போதும் மன்னிக்கப் படுவதில்லை.

நேர்மையோடு வாழ்வதில் தவறில்லை. அதே நேர்மையை பிறரிடம் எதிர்பார்ப்பது தான் தவறாகப் போகிறது.

என்ன செய்வது யார் எந்த முகமூடியோடு அழைக்கிறார்கள் என்று, வாழ்க்கையில் இவர்களையும் கடந்து செல்ல வேண்டியதுதான்.

வாழ்க்கை எப்போதும் அமைதியாக ஓட வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். சில செயல்கள் டென்ஷன் ஆக்கினாலும் பரவாயில்லை. கொஞ்சம் 'ரிஸ்க்' எடுங்கள்.

சிலர் சம்பாதித்து வாழ்கிறார்கள். சிலர் சம்பாதிப்பதற்காக வாழ்கிறார்கள். சிலர் வாழ்வதற்காக சம்பாதிக்கிறார்கள். சிலர் யாரோ சம்பாதித்து விட்டதால் வாழ்கிறார்கள்.

ஆசைக்கு சமநிலை தேவை!

தலைநிமிர்ந்து வாழுங்கள். உங்களிடம் நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டிய கேள்வி, "நீங்கள் சரியானவற்றுக்கு உங்கள் நேரத்தை செலவிடுகிறீர்களா என்பதே" ஏனெனில், உங்களிடம் இருப்பது நேரம் ஒன்றுதான்

கோழையாக இருப்பவர்களுக்கு பூனையும் பூதமாக தெரியும்.

ஆகையால்கோழையாக இல்லாமல் கோமானாக இருக்கும் தகுதியை வளர்த்துக்கொள்.

முயற்சி இருக்கும் வரை பின்னடைவுக்கு இடமில்லை!

'நான் அப்படி இல்லை ' என்று சொல்லி தலைகுனிவதை விட 'நான் அப்படித்தான்' என்று சொல்லிவிட்டு தலைநிமிர்ந்து வாழுங்கள்...

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் ஆசை என்பது போதிக்கிறதா பாதிக்கிறதா.

ஆசை என்பது இரு முனை கொண்ட கத்தி போல். அது ஒருபுறம் வாழ்க்கையை முன்னோக்கிச் செல்லும் சக்தியாக இருக்கலாம், மறுபுறம் அது தவறான பாதையில் செல்ல தூண்டக்கூடும்.

ஆசை இல்லாத மனிதன் முயற்சி செய்ய மாட்டான். உயர்ந்த நிலையை அடைய ஆசைப்படுவது, ஒரு மனிதனை உழைக்க, வளர, புதுமையை ஆராய வைக்கும். நல்ல எண்ணங்களோடு ஆசைப்படும் போது, அதை அடைய முயற்சி செய்யும்போது நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி, திருப்தி கிடைக்கும். ஒரு செயலைச் சாதிக்க, பெரும் முயற்சி தேவை. அந்த முயற்சிக்கான உற்சாகத்தை ஆசை ஏற்படுத்தும்.

பேராசை ஆபாத்தானது, ஆசை கட்டுப்பாடின்றி அதிகமாகி விட்டால், அது பேராசையாக மாறும். இதனால் மனிதன் நேர்மையற்ற செயல்களை செய்யத் தூண்டப்படலாம். நம்முடைய ஆசைகள் நிறைவேறாமல் போனால், மனதில் தோல்வி உணர்ச்சி, உளவியல் அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படும்.

ஆசை ஒரு நல்ல சக்தி, ஆனால் அது கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும். ஆசையை சரியான பாதையில் செலுத்தினால், அது வாழ்க்கையை பெருமையாக மாற்றும். ஆனால், குறுக்குவழி நாடி ஆசையை நிறைவேற்ற முயன்றால், அது துன்பத்தையும், வீழ்ச்சியையும் தரும். "அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு" என்பதுபோல், ஆசைக்கு ஒரு சமநிலை தேவை.

முயற்சியே உனக்கு அது ஒரு பயிற்சி...

முன்னேற்றத்தில் வெற்றிக் கண்டால் அதுவே உனக்கு மகிழ்ச்சி..!

உன்னால் முடியும் வரை முயற்சி செய்...

உன்னை பெற்றவர்களின் உள்ளத்தை மகிழும் வரை முயற்சி செய்..!

மரம் இருந்தால் கனிகளை பறிக்கலாம்...

மனதில் உறுதி இருந்தால் மலையைக் கூட நகர்த்தலாம்..!

பகல் இருந்தால் வெளிச்சத்தை பார்க்கலாம்...

உன் மனதில் பலம் இருந்தால் வெற்றி நிச்சயம்!

விடா முயற்சிக்கு அடிப்படை உற்சாகம்!

ஒருபோதும் நீங்கள் தோற்பதில்லை. நான் என்கிற ஆணவத்தால் சிலர் தலைக்கால் தெரியாமல் ஆடுகின்றனர்!

அதே ஆணவத்தால் சிலர் அழிந்து போன வரலாறும் உண்டு.

காலம் என்பது ஆச்சரியங்கள் நிறைந்த கருவறை இன்பங்களையும் பிரசவிக்கும், துன்பங்களையும் பிரசவிக்கும்.

காலம் யாருக்கும் காத்திருப்பதில்லை. நற்பணிகளில் ஈடுபட்டு வாழ்வை பயனுள்ளதாக்குங்கள்.

மற்றவர் பேச்சை பொருட்படுத்தாதீர்கள். உங்களின் மனதிற்கு நல்லவராக இருந்தால் போதும்.

ஆசைகள் என்பது குழந்தையின் கையில் உள்ள பலூனை போன்றது எப்ப வேண்டுமானாலும் உடைந்து விடும்.

ஒரு பெண் மயில் வளர்ந்து வந்தவுடனே எந்த ஆண் மயில் அதிக நீளமான தோகையோட இருக்குதோ, அதத்தான் தன்னோட இணையா தேர்ந்து எடுத்துக்கும். அந்த ஆண் மயில்தான் வலிமையோட இருக்கும் அப்பிடின்னு அந்த பெண் மயில் நினைச்சுக்கும்.

அதேபோல ஒரு பெண் மான், பெரிய கொம்போட இருக்கிற ஆண்மானோட தான் ஜோடி சேரும். ஏன்னா இந்த பெரிய கொம்போட இருக்கிற ஆண் மான்கள் நிறைய சக்திகளோட இருக்கும். தன்னை எதிரிகள் கிட்ட இருந்து காப்பாத்திக்க முடியும்னு நம்புமாம்.

ஆனா, உண்மையில் பாத்தோம்னா ஒரு மயிலால அவ்ளோ எடையுள்ள தோகையோட நடக்கிறது ரொம்ப கஷ்டம்.

மானுக்கும் அப்படித்தான். அவ்வளவு பெரிய கொம்போட இருக்கிறதும் கஷ்டம்தான். அப்படின்னா எப்படி இது நடக்குது.

தோகை நீளமாக நீளமாக, மயிலோட அழகு கூடும். அதப் பார்த்து பெண் மயில்கள் ரசிக்கும். ஏன் நாம கூடத்தான். அது அந்த மயிலுக்கும் சந்தோஷம்தான்.

அதே போலத்தான் மானும் சந்தோஷப்படும். யார் ஒருத்தர் வலிமையோட இருக்காங்களோ, அவங்களதான் எல்லோருக்கும் பிடிக்கும்.

அதனால அவங்க மனசுல அவங்களைப் பத்தின சந்தோஷம், மகிழ்ச்சி இதெல்லாம் உற்சாகம். அந்த உற்சாகத்தால அவங்களுக்கு முன்னாடி இருக்கிற கஷ்டங்கள் எல்லாம் சுலபமாயிடும். அப்படி அதிகத் தோகையோட இருக்கிற மயிலும்,

நீண்ட கொம்போட இருக்கிற மானும் அதோட சுமையான விஷயங்கள சுகமாக எப்படி மாத்திக்குதுன்னு இப்ப புரியுதா? எல்லாம் மத்தவங்க அதப் பார்த்து ரசிக்கிறாங்க அப்படிங்கிற 'உற்சாகம் தான்.'

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் வெற்றி கிட்டாது. ஒரே முயற்சியில் வெற்றி பெற்றால் அது சாதாரண வெற்றியாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் மிகப்பெரிய லட்சியத்திற்காக முயற்சியைத் தொடர்ந்து எவர் செய்கின்றாரோ அவர்தான் மிகப்பெரிய வெற்றியடைவார்.

அத்தகைய விடாமுயற்சிக்கு அடிப்படை "உற்சாகம்". மேரி ஷேக்ஃபோர்ட் சொன்ன ஒரு உற்சாகமான வாக்கியம் இது. "நீங்கள் உங்களை கை விட்டால் தவிர ஒருபோதும் நீங்கள் தோற்பதில்லை" இதுதான் வாழ்க்கை.

நம்மை பிரச்சனைகளில் தள்ளி விட்டு காப்பாற்றுவது போல் நடிக்கவும் செய்யும் மனிதர்கள் நிறைந்த உலகம் இது. எனவேதான் உங்கள் வாழ்க்கை எந்த திசையில் செல்ல வேண்டும் என்பதை சரியாக நீங்கள் தீர்மானித்துவிட்டால், அந்த வானத்தையும் நீங்கள் எட்டலாம்; உங்களை யாராலும் தடுக்க முடியாது. ஆகையால், உங்கள் குறிக்கோள் என்ன என்பதை உணருங்கள்!

அதீத அன்பு எப்போதும் நிலைப்பதில்லை!

இன்னல்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம். உலகத்தின் குறைகளை எல்லாம் கண்டுபிடிக்கும் சிலருக்கு.

தன் குறைகள் மட்டும் தெரியாமல் போவதற்கு பெயர் தான் சுயநலம்.

இந்த உலகில் கிடைக்கும் அற்ப மரியாதைக்கும், போலி பெருமைக்கும், பகட்டு கௌரவத்திற்கும் ஆசைப்பட்டு உங்கள் "இயல்பான வாழ்வை" வாழாமல், சாகும் தருவாயில் வருத்தப்படாதீர்கள்.

இல்லாதவர்கள் தான் இருப்பதை பங்கிட்டு வாழ்கிறார்கள். இருப்பவர்கள் பதுக்கி மாய்கிறார்கள்.

மீதம் எவ்வளவு உள்ளது என்பது தெரியாமலே நாம் செலவு செய்வது தான் காலம்.

கண் சிமிட்டும் நேரத்தில் கூட மரணம் வரும் என்று உணர்ந்தவனே இங்கு மனிதனாகவும் மகானாகவும் இருக்க முடியும்.

அலைகளை சமாளிக்கும் மீன்களுக்கு வலைகளை எதிகொள்ளத் தெரிவதில்லை.

அழகென்று ரசிக்கப்படும் மழையே, அதிகமானால் வெறுக்கப்படும் போது அதிகமாக விரும்பப்படும் அன்பு என்ன விதிவிலக்கா.

மனிதனின் மனம் கண்டறிய பணம் கருவியாகப் பயன்படுகிறது. பழக்கத்தின் அருமையும் பணத்தின் அருமையும் பணத்தை கடன் வாங்கிப் பார்த்தால் தெரிந்துவிடும்.

பிரச்சனைக்காக கடன் கேட்கும் போது பெறப்படும் பதில்களைப் பொறுத்து அமைகிறது நம் மீது மற்றவர்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை.

பணத்தை செலவு போக சேமிப்பு செய்யாமல், சேமிப்பு போக செலவு செய்தால் இடையில் வரும் இன்னல்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

யவாழ்க்கை கடவுள் தந்த பரிசு. பிறரிடம் ஒரு கடும் சொல்லை சொல்லுமுன் வாய் பேச முடியாதவர்களை நினைத்து பாருங்கள்.

உங்கள் சாப்பாட்டை குறை கூறும் முன் சாப்பிடவே வழி இல்லாதவர்களை நினைத்து பாருங்கள்.

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

உங்கள் குழந்தைகளை குறை கூறும் முன் பிள்ளை வரம் வேண்டுபவர்களை நினைத்து பாருங்கள்.

உங்களுடைய வீட்டை குறை கூறும் முன் வீடில்லாமல் வீதிகளில் வசிப்பவர்களை எண்ணிப்பாருங்கள்.

உங்களுடைய வேலையை குறை கூறும் முன் வேலையில்லாமல் வாடுபவர்களை எண்ணிப் பாருங்கள்.

சோகத்தில் உங்கள் முகம் வாடும் பொழுது கடவுள் தந்த வாழ்க்கை என்ற பரிசுக்கு நன்றி சொல்லி முகத்தில் புன்னகை தவழ விடுங்கள்....

நம்பிக்கைதான் வாழ்க்கையின் ஆதாரம்!

யார் பெரியவர். கண்ணில் பிழை என்றால்.. பிம்பமும் பிழையே.

அது பார்க்கப்படுபவன் பிழையல்ல.. பார்ப்பவன் பிழை. ஒன்றிப்போவது எத்தனை அழகோ புரிதலில்லையெனில் ஒதுங்கிப்போவதும் அத்தனை அழகே!

நான்கு மூதாட்டிகளிடையே தங்களுக்குள் யார் பெரியவர் என்ற பிரச்னை ஏற்பட்டது.

அவர்கள் நான்கு பேரிடையேயும் இதுபற்றி ஒருமித்த கருத்து எதுவும் உருவாக வில்லை. இறுதியில் ஒரு இளம் பெண்ணிடம் சென்று தங்களது பிரச்னையைத் தீர்த்துக் கொள்வது என்ற முடிவுக்கு அவர்கள் வந்தனர்.

இளம் பெண்ணும் ஒருவர் பின் ஒருவராக விசாரித்து விட்டு, பின் தன் முடிவைக் கூறுவதாகத் தெரிவித்தாள். 'பசி' என்கிற முதல் மூதாட்டி வந்தாள்.

"நான்தான் பசித்தாய், எல்லோரையும் விட நானே பெரியவள்" என்று ரொம்பவும் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டாள் பசி மூதாட்டி.

இளம் பெண் மறுத்தாள். "பசிக்கு என்ன பெருமை இருக்கிறது. யாராவது கொஞ்சம் சாதமோ, ரெண்டு சப்பாத்தியோ சாப்பிட்டால் பசி அடங்கிவிடும். பிறகு பசிக்கு அங்கென்ன வேலை. "

இரண்டாவதாக 'தாகம்' என்கிற கிழவி வந்து, ''நான் தான் தாகத்தின் தாயார். எல்லோரையும் விட பெரியவள்" என்றாள்.

"நீயா நிச்சயம் நீ பெரியவளாக இருக்க முடியாது. ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால் தாகம் தன்னால் போய்விடும். பிறகு தாகத்தைப் பற்றிய நினைப்பே யாருக்கும் வராது"இளம் பெண் ஆணித்தரமாக மறுத்தாள்.

மூன்றாவதாக தூக்கம் என்னும் மூதாட்டி வந்தாள். "நான் இல்லா விட்டால் யாரும் நிம்மதியாக வாழ முடியாது" என்று அகங்காரத்துடன் கூறினாள், தூக்க மூதாட்டி.

தூக்கத்திற்கும் இளம் பெண் சாதுர்யமாக பதில் சொன்னாள்.

"கல்லிலும் முள்ளிலும் படுத்து நிம்மதியாக தூங்குபவர்கள் எவ்வளவோ பேர் இருக்கிறார்கள். எனவே நீ ஒன்றும் பெரியவள் அல்ல" என்றாள். தூக்கம் முகத்தை திருப்பிக் கொண்டு போனாள்.

நான்காவதாக 'நம்பிக்கை' கிழவி வந்தாள். "நான் நம்பிக்கைத் தாய். நான்..." நம்பிக்கை சொல்லி முடிக்கும் முன்பே இளம் பெண் முந்திக் கொண்டு சொன்னாள். "நீ தான் எல்லோரையும் விட பெரியவள், இந்த உலகில் எது இல்லாவிட்டாலும் வாழ்ந்து விட முடியும். நம்பிக்கை இல்லாமல் வாழவே முடியாது. நம்பிக்கைதான்

வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம்" என்று புகழ்ந்து நம்பிக்கை மூதாட்டியைப் பாராட்டினாள், இளம் பெண்.

வானமே எல்லை என்று இருந்து விடாதே, வானத்திற்கு அப்பாலும் வசப்படுகின்ற உலகம் ஒன்று உண்டு...

சுற்றி எங்கு பார்த்தாலும், சுயநலங்கள் தான் சூழ்ந்திருக்கின்றன ...

எதோ ஒன்று என்ற எண்ணத்தால் எந்த வெற்றியையும் அடைய முடியாது.. எல்லாமும் ஒன்றிலே என்ற எண்ணமே வெற்றியைத் தரும்...

மாம்பழத்தின் மருத்துவ பலன்கள்!

மாம்பழத்தை சாப்பிடுவதற்கு முன்பு தண்ணீரில் ஊற வைப்பது ஏன்? அறிவியல் என்ன சொல்கிறது?

மாம்பழங்களைச் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அவற்றைத் தண்ணீரில் பல மணி நேரம் ஊறவைப்பது வழக்கம். தண்ணீரில் ஊறவைப்பதற்கான காரணம் என்ன?

மாம்பழமும் கோடைக்காலமும் ஒன்றாக வருகின்றன. இமாம்பசந்த் நீலம் பங்கணப்பள்ளி போன்ற, சுவையான பழங்கள் இல்லாமல் கோடை காலம் முழுமையடையாது.

ஆனால் எல்லாவற்றையும் போலவே, மாம்பழங்களும் சில சிறப்புப் பொருட்களுடன் வருகின்றன. இவற்றில், உட்கொள்ள வேண்டிய அளவு, ஆரோக்கியத்தில் அவற்றின் தாக்கம், அவை செயற்கையாகப் பழுக்க வைக்கப்பட்டதா என்பதைக் கண்டறியும் வழிகள் ஆகியவை அடங்கும்.

மாம்பழங்களைச் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு தண்ணீரில் ஊறவைப்பது இந்தியாவில் பல நூற்றாண்டுகள் பழமையான பாரம்பரியமாகும்.

மாம்பழங்களை #ஒரு #மணி #நேரம் ஊறவைப்பதன் மூலம், அவற்றில் உள்ள பைடிக் அமிலத்தின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்க முடியும். இந்தப் பைடிக் அமிலம் உடலில் உள்ள தாதுக்களை உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கும் ஒரு ஊட்டச்சத்து எதிர்ப்பு. பைடிக் அமிலம், இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் கால்சியம் போன்ற அத்தியாவசிய தாதுக்களை உறிஞ்சும் உடலின் திறனை பலவீனப்படுத்துகிறது.

மாம்பழங்களை 1 முதல் 2 மணி நேரம் ஊறவைப்பது அதிகப்படியான பைடிக் அமிலத்தை நீக்கி, ஊட்டச்சத்துக்களைச் சிறப்பாக உறிஞ்சுவதற்கு வழிவகுக்கிறது. பைடிக் அமிலம் என்பது அனைத்து தாவரங்களின் விதைகளிலும் காணப்படும் ஒரு தனித்துவமான கலவை ஆகும். இது கனிமங்களை உறிஞ்சும் அளவைக் குறைக்கிறது. இதன் காரணமாக, மனித உடலில் அதன் விளைவுகள் குறித்து நிறைய ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

பைடிக் அமிலம் இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் கால்சியம் உறிஞ்சுதலைத் தடுக்கிறது மற்றும் தாது பற்றாக்குறையை ஊக்குவிக்கும். அதனால்தான் இது பெரும்பாலும் ஊட்டச்சத்து எதிர்ப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி மாங்கனி குறைந்தபட்சம் 1 முதல் 2 மணி நேரம் வரை நிறையத் தண்ணீரில் ஊறவைப்பது அவசியம். ஆனால் உங்களிடம் அவ்வளவு நேரம் இல்லையென்றால், 2530 நிமிடங்கள் விரைவாக ஊறவைப்பது போதுமானதாக இருக்கலாம்.

சிறப்பு #ஊறவைத்தல் ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ் சுவதை அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல், முகப்பரு, தோல் பிரச்சினைகள், தலைவலி, மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் தொடர்பான கவலைகள் போன்ற பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. ஆயுர்வேதம் மற்றும் நவீன அறிவியல் இரண்டும் மாம்பழங்களைச் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஊறவைப்பதை ஆதரிக்கின்றன.

ஆயுர்வேதத்தில், மாம்பழம் அதன் இனிப்பு மற்றும் குளிர்ச்சியான பண்புகளுக்காக மதிக்கப்படுகிறது, இது உடல் வெப்பத்தைச் சமப்படுத்துகிறது. அவற்றை ஊறவைப்பது இந்தப் பண்புகளை மேம்படுத்தும். நவீன அறிவியலின் படி, மாம்பழங்களை ஊறவைப்பது அவற்றில் உள்ள நீர்ச்சத்தை அதிகரித்து, அவற்றை அதிக நீரேற்றம் அடையச் செய்து, அமைப்பு மற்றும் சுவையை மேம்படுத்தும்

காகத்தின் நுண்ணறிவு!

காக்கை நாம் அன்றாடம் பார்க்கிற பறவை. 'காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு' என்பது நாம் இயல்பாகப் பயன்படுத்தும் பழமொழி. நாங்கள் அன்றாடம் காலையில் காக்கை, குருவிகளுக்கும் அணிலுக்கும் உணவளிப்பது வழக்கம். காகங்கள் மிக புத்திக் கூர்மையுள்ள பறவைகள் என்று படித்திருந்தாலும் அதை இன்று நேரில் அறியும் வாய்ப்பு அமைந்தது. தமது இரையை, உணவைப் பெறுவதற்காகக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தும் திறன் வாய்ந்தவை. நம் வாழ்வோடும் பண்பாட்டோடும் பின்னிப்பிணைந்த ஒரு பறவையினம் இது. இன்று காலை இட்லிதான் வைத்தேன். அதுவும் நேற்று இரவு உணவு விடுதியில் வாங்கி வந்த இட்லி என்பதால் காலையில் அது சற்று கெட்டிப்பட்டுவிட்டது. சிறிய துண்டுகளாக கிள்ளிப்போட்டுதான் வைத்தேன். ஆனாலும் வெகு நேரம் தலையை ஆட்டி ஆட்டி பார்த்துக்கொண்டே இருந்ததே தவிர ஒரு துண்டுகூட எடுக்கவில்லை. என்ன நினைத்ததோ, சற்று நேரத்தில் ஒரு இட்லித் துண்டை எடுத்து அதை அருகில் இருக்கும் தண்ணீரில் போட்டது. ஒரு நொடியில் மீண்டும் அதை எடுத்து உண்டது. இப்படியே இரண்டு மூன்று முறை செய்துவிட்டு ஒரு துண்டு இட்லியை அதேபோல் தண்ணீரில் நனைத்து எடுத்துக்கொண்டு பறந்துவிட்டது. குட்டிக்கு எடுத்துச் சென்று ஊட்டும் போல. உண்மையில் எனக்கு அப்படியொரு ஆச்சரியமாக இருந்தது. காக்கைதானே என்று சாதாரணமாக நினைத்துவிட முடியாது, மனிதர்களைவிட புத்திசாலியாக இருக்கிறேன் என்று உணர்த்திவிட்டுச் சென்றுவிட்டது. இன்று முழுவதும் காக்கை பற்றிய நினைவே சுற்றி சுற்றிச் வருகிறது.

நம் வீட்டு வாசலில் காகம் கரைந்தால் விருந்தினர்கள் வருவார்கள் என்பது நமது நம்பிக்கை.

பழங்காலத்தில் கடற்பயணம் மேற்கொள்பவர்கள் காக்கைகளை கூண்டில் அடைத்து உடன் எடுத்துச் செல்வர். கரைக்குச் செல்லும் வழி அறியாத நேரத்தில் அந்தக் காகத்தை எடுத்து பறக்க விடுவார்கள். அந்தக் காகம் செல்லும் திசையைப் பின்பற்றிச் சென்று கரையை அடைந்துவிடுவார்களாம். அப்போது அந்தக் காகம் கரைந்து கொண்டே கரையையும் அடையும். கரையோரத்தில் வாழும் மக்கள் வழிமாறிய கப்பலில் பயணிகள் பசியுடன் வருவார்கள் என்பதறிந்து அவர்களுக்கு விருந்து சமைத்து வைத்துக்கொண்டு உபசரிக்கக் காத்திருப்பார்களாம்.... அதனாலேயே இன்றும் காகம் கரைந்தால் உறவினர் வருவார்கள் என்ற நம்பிக்கை பரவலாக உள்ளது. உலகின் பழமையான நாகரிகங்களின் ஒன்றான மெசப்பத்தோமியா நாகரிகத்தின் நாணயங்களிலும், ஓவியங்களிலும் ஒரு மாலுமி காக்கையை பறக்கவிடுவது போன்று பொறிக்கப்பட்டுள்ளதும் இதன் பழமைக்கு ஆதாரமாக உள்ளது. ஆகா எத்தனை நூற்றாண்டுகளாக இன்னும் நம்மோடு தொடர்ந்து வருகிறது இந்தப் பாரம்பரியம்!

"திண்டேர் நள்ளி கானத்து அண்டர்

பல்லா பயந்த நெய்யின் தொண்டி

முழுதுடன் விளைந்த வெண்ணெல் வெஞ்சோறு

எழுகலத்து ஏந்தினும் சிறிதென் தோழி

பெருந்தோள் நெகிழ்த்த செல்லற்கு

விருந்துவரக் கரைந்த காக்கையது பலியே"

என்ற குறுந்தொகைப்

பாடல் மூலம் காகத்தின் பெருமை அறியலாம்.

எண்ணங்கள் ஒன்றே நம் வாழ்வை அழகாக்கும்!

அன்பால் யானையை கூட அடக்கி விட முடியும். அதிகாரத்தால் எறும்பை கூட அடி பணிய வைக்க முடியாது. திறமையோடு கொஞ்சம் பொறுமையும் இருந்தால். வாழ்க்கையில் துன்பமும் வறுமையும் வராது.

மனிதனுக்கு வாழ்வில் இரண்டு கோட்பாடுகள் வேண்டும்.ஒன்று மனத்தூய்மை, மற்றொன்று மன அமைதி. இந்த இரண்டும் பெற நல்ல எண்ணம் வேண்டும். கேட்பதென்பது மனிதனது உரிமை.கொடுப்பது என்பது இறைவனுடைய தன்மை.

கிடைத்ததைக் கொண்டு திருப்தியுடன் வாழ்வது தான் மனித வாழ்வின் மேன்மை . இதைப் பெற இறைவன் அருளைப் பெற வேண்டும். இறைவனிடம் மனம் ஈடுபடுவதைப் பொறுத்து விதியின் கொடுமை குறையும். வாழும் நாட்களில் மகிழ்ச்சியையும் மன அமைதியையும் தேடுங்கள். மனிதனுடைய தேவைகள் ஒரு போதும் தீர்ந்து விட போவதில்லை..

எஸ்.சூர்யா

உற்று கவனித்தால், யோசித்தால், ஆத்மார்த்தமாக உணர்ந்தால், நம் எல்லா கேள்விகளுக்கும் பிரபஞ்சத்திலே பதில் இருக்கிறது.தேவை விழிப்புணர்வு மட்டுமே. நெருப்பு சுடும் என்பது அறிவாகும். அதை தொட்டு சுட்டுக் கொள்வது அனுபவம். இனி நெருப்பை தொடக்கூடாது என்று உணர்ந்து கொள்வதே ஞானம் ஆகும்.

உடலையும் உள்ளத்தையும் வருத்தாமல் பிரம்மாண்டமான எதிர்காலத்தை உங்களால் உருவாக்க முடியாது. எல்லாவற்றையும் எல்லோரிடமும் சொல்ல நினைக்காதீர்கள்.. அனைவருக்கும் கேட்க காதுகள் இருக்கும்... ஆனால் மனசு இருக்காது. நிறைவேறாத ஆசைகள்நிறைவேறாத. கனவு களை கூட.. எண்ணங்களால் மட்டுமே தொட்டிட இயலும்.. எண்ணங்கள் ஒன்றே நம் வாழ்வை அழகாக்கும். அன்பை விதைத்தவனுக்கு அறுவடை செய்ய நேரமில்லை.. போதுமென்ற மனதிற்கு வானம் பரிசாக கிடைக்கிறது.

எம் பதில்கள்

திறமைக்கும், உடலமைப்புக்கும் சம்பந்தம் உண்டா!
ப.பரந்தாமன், ஆற்காடு.

"உருவுகண்டு எள்ளாமை வேண்டும் உருள் பெருந்தேர்க்கு அச்சாணி அன்னார் உடைத்து."என்கிறார் திருவள்ளுவர். மிகப்பெரிய தேரை ஒரு சிறிய அச்சாணி இயக்குவது போல உருவத்துக்கும் இயக்கத்துக்கும் சம்பந்தமில்லை. விளையாட்டுப் போட்டிக்கு வேண்டுமானால் அப்படி விதிமுறைகள் இருக்கலாம் தவிர அறிவுத்திறமைக்கு அது தேவையில்லை என்பதை நிரூபிக்கும் விதமாக ஒரு மாணவியைப்பற்றிய செய்தி.

விருதுநகர் மாவட்டம் பரந்தாலூர் பகுதியைச் சேர்ந்தவர் 17 வயதான யோகேஸ்வரி. அவரது தந்தை செல்வம் டீக்கடையில் பணி புரிகிறார். அவரது தாய் பட்டாசு ஆலையில் பணியாற்றி வருகிறார். அவர்களின் மூன்றாவது பிள்ளையான யோகேஸ்வரி 125 செ.மீ மட்டுமே உயரம் கொண்ட ஒரு மாற்றுத் திறனாளி.

அரசுப் பள்ளியில் தமிழ் வழியில் பயின்று வந்த அவர், ஜேஇஇ அட்வான்ஸ்ட் தேர்வுகள் எழுதி, அதில் தேர்ச்சி பெற்று, மும்பையில் உள்ள ஐஐடி நிறுவனத்தில் ஏரோஸ்பேஸ் பிரிவில் பொறியியல் படிப்பதற்குத் தேர்வாகியுள்ளார்.

ஜேஇஇ தேர்வுக்காக தனியார் பயிற்சி மையங்களில் பலரும் நிறைய தொகையைச் செலவு செய்யும் நிலையில், அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் பயின்று வந்த யோகேஸ்வரி, அரசு வழங்கிய 40 நாள் பயிற்சியை மட்டும் பெற்று இந்த இடத்தைப் பெற்றுள்ளார். தற்போது ஏரோஸ்பேஸ் பொறியியல் படிப்பில் சேரவுள்ள யோகேஸ்வரி, ஏழாம் வகுப்பு முதல் அறிவியலில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளதாகக் கூறுகிறார்.

சீனா பறக்கும் கார் தயார் செய்வதாக செய்தி வந்துள்ளதே?
எஸ். பிரான்சிஸ் , திருச்செங்கோடு

சிறுவர்கள் பொம்மை கார் வைத்து விளையாடுவதை பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் உண்மையிலேயே பறக்கும் கார்களை தயாரிக்கும் பணியில் சீனா நாட்டு நிறுவனம் ஒன்று ஈடுபட்டிருக்கிறது.

பெட்ரோல், டீசல் கார்களின் அடுத்தக்கட்டமாக எலெக்ட்ரானிக் கார்கள் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டு வருவதில் கார் நிறுவனங்கள் கவனம் செலுத்தி வருகின்றன. ஆனால் சீன கார் நிறுவனங்களோ ஒருபடி மேலே போய் எலெக்ட்ரானிக் கார்களை பறக்கும் கார்களாக மாற்றும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ளன.

விமானங்கள் பறக்கும் தொலைவுக்கு அல்லாமல் பூமி பரப்பிலிருந்து சில கிலோ மீட்டர் Low Altitiudeல் பறக்கும்படி இந்த கார்களின் திறன் வடிவமைக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த பறக்கும் கார் தயாரிப்பு போட்டியில் சீனாவை சேர்ந்த செர்ரி என்ற நிறுவனம் தனது ப்ரோட்டோடைப் eVTOL பறக்கும் காரை அறிமுகப்படுத்தியது. தற்போது இந்த கார் மாடல் வெற்றிகரமாக பறந்து நிரூபணமான நிலையில், பறக்கும் கார்களுக்கான அனுமதி கோரி சீன அரசிடம் விண்ணப்பித்திருக்கின்றனர்.

வரும் அக்டோபர் மாதத்தில் செர்ரி நிறுவனம் தனது பறக்கும் eVTOL கார்களை கண்காட்சியில் அறிமுகம் செய்ய உள்ளது. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில் போக்குவரத்துக்கான அடுத்தக்கட்டமாக இந்த பறக்கும்

கார்கள் எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது. சாலையில் செல்வதால் ஏற்படும் போக்குவரத்து நெரிசல் போன்ற தொல்லைகளை இது வெகுவாக குறைப்பதுடன், சாலையில் செல்லும் கார்களை விட விரைவாக குறிப்பிட்ட இடங்களுக்கு செல்ல முடியும் என்கிறார்கள்.

தண்ணீர் நிறைய குடிக்க வேண்டும் என்கிறார்களே?
ப.சுரேஷ், ராஜபத்மாபுரம்

தண்ணீர் குடிப்பது என்பது மனிதர்கள் உட்பட அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் மிக அவசியம். ஏனெனில், உடலின் செயல்பாடுகளுக்கு நீர் இன்றியமையாதது. போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உடல்நலத்தை மேம்படுத்தி, பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்கிறது.

குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் மாணவர்கள் தண்ணீர் தவறாமல் குடிக்க வேண்டும். பள்ளிக்கூட மாணவர்கள் பாடம் நடத்தும் போது வகுப்பறையிலும், ஓய்வின்றி விளையாடும் போதும் போதிய தண்ணீர் இல்லாததால் நீர் சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டு அதனால் உடல் உபாதை ஏற்படும் என மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்

பள்ளிக் குழந்தைகள் நிறைய விளையாடுவதால் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறும். அதனால் மற்றவர்களை விட அவர்கள்தான் அதிகளவில் தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவுக்கு தண்ணீர் குடிக்காத பட்சத்தில் நீர்ச்சத்து இழப்புடன் உடல் சோர்வு, மனச்சோர்வு ஏற்படும். கவனமின்மை அதிகரிக்கும். அடிக்கடி நீர்ச்சத்து குறையும் போது, சிறுநீர் தொற்று வரும். என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள் இன்றைய காலகட்டத்தில், துரித உணவு முறைகளாலும், தண்ணீர் தேவையான அளவுக்குக் குடிக்காத காரணத்தாலும் ஏராளமான குழந்தைகள், மலச்சிக்கலை சந்திப்பதாக கூறும் மருத்துவர்கள், நமது உடலில் ஏற்கெனவே உள்ள நீர்ச்சத்தைப் பராமரிக்கவும், உடல் செயல்பாட்டுக்கேற்பவும் அனைவரும் குறிப்பாக குழந்தைகள் அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டுமென்கின்றனர். இதை கருத்தில் கொண்டு தமிழக அரசு மாணவர்களுக்கு தண்ணீர் குடிப்பதற்கு என்று தனி நேரத்தை ஒதுக்கி வைக்க அறிவித்துள்ளார்கள்." (ஜூன் 30) அனைத்து அரசு பள்ளிகளிலும் வாட்டர் பெல் திட்டம் நடைமுறைக்கு வந்தது.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள பள்ளிகளில் மாணவர்கள் தண்ணீர் குடிப்பதை உறுதி செய்யும் வகையில் இந்த வாட்டர் பெல் திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அரசு பள்ளிகளில் ஒவ்வொரு நாளும் காலை 11 மணி, மதியம் 1 மணி மற்றும் 3 மணி என 3 முறை வாட்டர் பெல் அடிக்கப்படும். அப்போது மாணவர்கள் கண்டிப்பாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளார்கள்.

பிரதமர் மோடிக்கு உலக நாடுகள் சிறப்பு செய்கிறார்களே!
T. ராஜ்குமார், பட்டறை பெரும்புதூர்

மேற்கு ஆப்பிரிக்க நாடான கானாவிற்கு பிரதமர் மோடி சென்றுள்ளார். அங்கு பிரதமர் மோடியை பாராட்டி அந்த நாட்டின் தேசிய விருதான 'ஆபீசர் ஆஃப் தி ஆர்டர் ஆஃப் தி ஸ்டார்' வழங்கப்பட்டது. உலகளாவிய தலைமைத்துவத்தை பாராட்டும் வகையில் மோடிக்கு இந்த விருது வழங்கப்பட்டது.

பிரதமர் நரேந்திர மோடி 5 நாடுகளுக்கு சுற்றுப்பயணத்தை தொடங்கி உள்ளார். அதன்படி பிரதமர் மோடி கானா நாட்டுக்கு சென்றார். அந்த நாட்டில் பிரதமர் மோடிக்கு உற்சாக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது.

அதன்பிறகு கானா நாட்டின் தலைநகர் அக்ராவில் பிரதமர் மோடி, கானா அதிபர் ஜான் மகாவாவை சந்தித்து பேசினார். அப்போது இருநாடுகள் இடையேயான கலாசாரம், வர்த்தக உறவை மேம்படுத்துவது பற்றி விவாதிக்கப்பட்டது.

பிரதமர் மோடி தனது எக்ஸ் பக்கத்தில், ``கானா நாட்டின் உயரிய விருதான 'தி தி ஆபிசர் ஆஃப் தி ஆர்டர் ஆஃப் தி ஸ்டார்' எனும் விருது வழங்கப்பட்டது. இந்த விருதை இந்தியாவின் 140 கோடி மக்களின் சார்பில் ஏற்றுக்கொண்டேன். இந்த விருதை நாட்டின் இளைஞர்கள், கலாசாரம் மற்றும் இந்தியா கானா நாட்டின் உறவுக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன்" என்று குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

மனிதனை மாற்றும் பத்து கட்டளைகள்!

தீமைகளும், நன்மைகளும் பிறர் நமக்குத் தருவதில்லை. அவற்றை நாமே உருவாக்கிக் கொள்கிறோம்.

"மனிதர்களின் செயல்களில் 10 விஷயங்கள் தீயவைகள் ஆகின்றன. அந்த பத்து விஷயங்களையும் விலக்கி விட்டால் மனிதர்கள் நல்லவர்கள் ஆகிவிடுவார்கள்" என புத்தர் குறிப்பிடுகிறார்.

1. கொல்லாதே, வாழ்க்கையை மதித்து நட.

2. திருடாதே, கொள்ளை அடிக்காதே. உழைக்கின்ற எல்லோருக்கும் அதன் பலன் கிடைப்பதற்கு உதவு.

3. அசுத்தத்தை விட்டு ஒழி. தூய்மையாக வாழ்.

4. பொய் பேசாதே. உண்மையாக இரு விவேகத்துடனும் பயம் இல்லாமலும் அன்பு நிறைந்த நெஞ்சத்துடனும் உண்மையைப் பேசு.

5. வதந்திகளை உருவாக்காதே, அவற்றைப் பரப்பாதே. பிறரிடம் குறைகாணாதே. அவர்களுடைய நல் இயல்புகளைப் பார். அப்போதுதான் நீ முழு மனதோடு அவர்களை பகைவர்களிடமிருந்து காக்க முடியும்.

6. சபதம் செய்யாதே. மரியாதையும், மதிப்பும் தோன்றப் பேசு.

7. வம்பளப்பதில் காலத்தை வீணாக்காதே. தேவைக்கு ஏற்பப் பேசு, அல்லது மவுனமாக இரு.

8. பேராசை கொள்ளாதே. பொறாமையை ஒழி பிறருடைய நலத்தைக் கண்டு மகிழ்ச்சி கொள்.

9. தீய நினைவுகளை ஒழித்து

நெஞ்சைத் தூயதாக மாற்று. எதிரிகளையும் வெறுக்காதே. அனைத்து உயிர் களையும் அன்பால் தழுவு.

10. அறியாமையிலிருந்து உன் உள்ளத்தை விடுவித்துக் கொள்.

இந்த 10 கட்டளைகளும் வாழ்க்கையில் உன்னத நிலை அடைவதற்கு மிகவும் துணை நிற்கும்.

தீமைகளை எதிர் கொள்ள சரியான மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

தீமைகள் படரும் போதும், தொடரும் போதும் அதனை எளிய வழியில் நீக்கிவிடலாம்.

"தனக்குவமை இல்லாதான் தாள் சேர்ந்தார்க்கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது"

என்னும் திருவள்ளுவரின் அறிவுரைப் படி தீமைகள் வரும் போதும் அதனால் கவலைகள் எழும் போதும் இறைவனது தாள் பணிந்து வணங்கி நின்றால் கவலைகள் எல்லாம் காணாமல் போய்விடும். நாம் எண்ணும் எண்ணங்களே கவலைகளை நீக்கவும் உதவுகிறது.

இதனால் தான் கவியரசு கண்ணதாசன்.

"பார்க்கத் தெரிந்தால் பாதை தெரியும்...
பார்த்து நடந்தால் பயணம் தொடரும்
பயணம் தொடர்ந்தால் கதவு திறக்கும்
கதவு திறந்தால் காட்சி கிடைக்கும்
காட்சி கிடைத்தால் கவலை தீரும்
கவலை தீர்ந்தால் வாழலாம்
வாழ நினைத்தால் வாழலாம்; வழியா இல்லை பூமியில்"

என நம்பிக்கை வரிகளைத் தனது திரைப்படப் பாடலில் வைத்தார். தீமைகளை நீக்க தெளிவான சிந்தனை நமக்கு கண்டிப்பாகத் தேவை. சீர்மிகு எண்ணமே சிறப்புகளை நமக்குப் பெற்றுத் தரும்.

மனம் இணக்கமான நிலைக்கு வரும்போது, சந்தர்ப்பங்களும் சூழ்நிலைகளும் அதன்மீது எவ்வித தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது, அதோடு மனதில் எவ்வித குழப்பமும் இருக்காது.

குடும்பத்தில் பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும் போது... _அலங்காரம் தேவைப்படுவதில்லை.

திண்ணையில் சொந்தங்கள்!

பழைய வீடுகளில் உள்ள திண்ணை என்பது ஒரு கட்டுமான பகுதி அல்ல, அதற்கேற்ப பல பயன்பாடுகள் மற்றும் சமூக, கலாச்சார முக்கியத்துவம் உள்ளது. அதன் முக்கிய பயன்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

திண்ணையின் முக்கிய பயன்கள்:

1. விருந்தினர்களுக்கான அமர்விடம்

வீட்டிற்குள் அழைக்காமல் வெளியில் அமர வைத்து பேச பயன்பட்டது. இது ஒருவித பாதுகாப்பும்.

2. சமூகப் பரிமாற்ற இடம்

கிராமங்களில் மக்கள் ஒன்றாகக் கூடி பேசும், செய்திகள் பகிரும் இடமாக இருந்தது.

3. பழையோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான ஓய்விடம்

தூங்க, அமர, விளையாட, காற்று வாங்க சிறந்த இடம்.

4. பண்பாட்டு நிகழ்வுகள்

வாதங்கள், கலை நிகழ்ச்சிகள், சமயம் சார்ந்த வாதங்கள் போன்றவை திண்ணையில் நடத்தப்பட்டது.

5. வேளாண் மற்றும் தொழில் பயன்பாடு

வயல்களில் இருந்து கொண்டு வந்த பொருட்கள், உதிரி உணவுப் பொருட்கள் போட இடமாக.

6. தூய்மை மற்றும் சுகாதாரம்

வெளியே இருந்து வந்தவுடன் உடனடி உட்காரும் இடமாக, கால்மழுகும் இடமாக பயன்பட்டது.

7. விளையாட்டு மற்றும் படிப்பு

மாலை நேரங்களில் பசுமை காற்றுடன், குழந்தைகள் விளையாடும் இடமாகவும், மாணவர்கள் படிக்கவும் பயன்படுத்தினர்.

8. வியாபாரம் மற்றும் பக்கவழி தொழில்கள்

சிலர் திண்ணையில் சிறிய கடைகள், வேலைநிறைவு செய்யும் இடமாகவும் பயன்படுத்தினர்.

இன்று எப்படி பயன்படுத்தலாம்?

வாசலில் சிறிய காற்சுமை திண்ணை அமைத்து, மர நிழல், பூந்தோட்டம் சேர்த்து, ஓய்வு மற்றும் அழகு குறிக்கோளாக உருவாக்கலாம்.

பாரம்பரியத்தின் ஒரு அடையாளமாக திண்ணையை பாதுகாப்பது நல்லது.

வழக்கமான ஒரங்காட்டப்பட்ட இடமாக திண்ணை இருந்தாலும், அதன் சமூக, குடும்ப, பாரம்பரிய பயன்கள் அரியவை.

இப்போது இது எங்கும் இல்லை.... காரணம் அறிவியல் வளர்ச்சி!

Undeniable truths of life

1) When the axe came to the forest, the trees said the handle was one of us. Until they felt its cuts:. BETRAYAL IS within.

2) When a kid grows up, a pencil is replaced by a pen just to make the kid realize that now it is not easy to erase the mistake.

3) One day, the ground we walk on will be our roof.

4) If loyalty was real, water is not supposed to cook the fish.

5) How I wish RIP means Return If Possible.

6) One sad truth about life is that you may not even be part of the future you're stressed about.

7) The day you lose your father is the day you will realize that you have lost the only man who wanted to see you better than him.

8) The sheep lived all her life, fearing the wolf, but it was the shepherd that finally ate it.

9) When we were kids, we cried loudly to be noticed. But now we cry silently because we don't want anyone to know.

10) My mom always said, "don't talk while eating." I never knew she was talking about life.

11) Just because you have a good mom, doesn't mean your dad has a good wife.

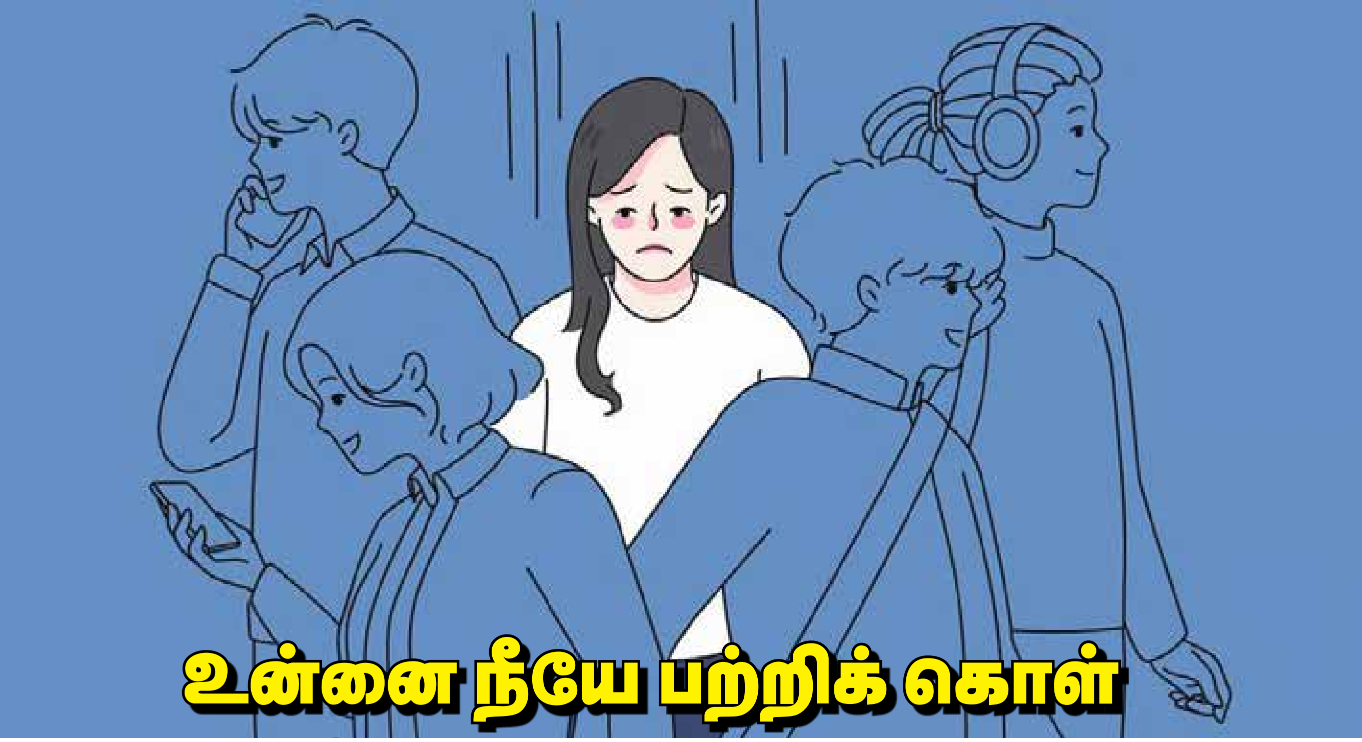
12) Just because you're a good person, doesn't mean the world owes you kindness.

எஸ்.ஜானகி

13) When the blind man sees, he throws away the stick that has been helping him for years.

14) Nowadays, you MAY need money to become a member of your own family.

15) FAMILY is like a FOREST from a distance. They are all close until you get closer to see how SEPARATED trees are:



உன்னை நீயே பற்றிக் கொள்

மரத்தை தாங்கி நிற்கும் வேர்கள்...

தன்னை வெளிக்காட்டிக் கொள்வதில்லை...

தாயைப்போன்று...

பெண்களை கண்டிப்போடு வளர்த்தால்...

அது அவர்களுக்கு மட்டுமே பாதுகாப்பு...

ஆண்களை கண்டிப்போடு வளர்த்தால்...

அது சமூகத்திற்கேபாதுகாப்பு...

சில நேரங்களில் இன்பத்தை விட, துன்பமே சிறந்த ஆசிரியராக இருந்து மனிதனின் நல்வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கிறது.

வாழ்க்கை உங்களை ரொம்பவும் கஷ்டப்படுத்தினால், நீங்கள் சரியான பாதையில் செல்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

எது தேவை இல்லை என்பதில் நீங்கள் தெளிவாக இருந்தால், எது தேவை என்று நீங்கள் எளிதில் தேர்வு செய்யலாம்.

மற்றவர்களை விமர்சிப்பதை விட்டு விட்டு உங்களை வளப்படுத்திக்கொள்ள அதிக நேரம் செலவழியுங்கள்.

அது உங்களை சீர்படுத்தி உயர்த்திச் செல்லும்.

சந்தோஷமென்றால் தனக்கு கிடைக்காவிடில் அடுத்தவருக்கு எப்படி கிடைக்கலாமென்றும், துன்பமென்றால் தனக்குக் கிடைத்தது ஏன் அடுத்தவருக்குக் கிடைக்கவில்லையென்றும் நியாயம் கேட்கிறது மனப் போராட்டத்தில்...

சரியாக வாழக் கற்றுக் கொடுக்கிற ஒவ்வொரு வலியும் மிகச்சிறந்த ஆசானே.

பூவாக இருப்பதினால் உங்களை யாரும் நேசித்துவிட மாட்டார்கள்..!

நீங்கள் இருக்கும் இடமே உங்களை நேசிக்கவும் நசுக்கவும் செய்கிறது.

குறை சொல்லும் வாயை செங்கல் வைத்து அடைத்தாலும்செங்கலும் சரியில்லை என்றே சொல்லும்.

இறப்புக்குப் பின் வாழ்வு இருக்கிறதா என்பது கேள்வி அல்ல, இறப்பதற்கு முன் உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ்ந்தீர்களா என்பதே கேள்வி.

இறக்கும் போது நமக்கு வேண்டாதவரையும் பார்க்க விரும்புகிறோம். இருக்கும் போது நமக்கு வேண்டியவர்களையும் பார்க்க மறுக்கிறோம்.

தெளிவு இல்லாமல் உழைப்பவனுக்கு கஷ்டமும்,பாரமும் கடைசிவரை குறைவதில்லை.

நம்மால் பிறருக்குத் துன்பம் வரக்கூடாது என்று மனப்பூர்வமாக அஞ்சி அனுதாபப்படுகிற உணர்வுதான்

பெரிய செல்வம். நீங்கள் பெரும் செல்வந்தராக வாழுங்கள்.

நீ சரியாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை என்பதற்கு உன்னை எல்லோரும் வெறுத்து விட்டார்கள் என்று பொருளல்ல நீ இன்னும் சரியான மனிதர்களைச் சந்திக்கவே இல்லை.

கெடு வாய்ப்பாக நீ சரியான மனிதர்களை அடையாமல் போனாலும் கூடப் பரவாயில்லை உனக்காக நீ இருக்கிறாய்! உன்னை நீயே பற்றிக் கொள்! உன் மீதான நேசத்தையும் நம்பிக்கையும் விட்டுவிடாதே.

எப்படியும் இந்த மழை நின்றுவிடும். சிலிர்த்துவிட்டு மீண்டும் பற! நிச்சயம் நமக்காக ஒரு வானம் காத்திருக்கும்.

உனது வாழ்க்கையே உனக்கு பெரிது!

இதை சேமித்து வைத்து, அடிக்கடி படியுங்கள். இதைப் படிப்பதால், உங்கள் வாழ்க்கை முறை,கவலைகள், பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றம் ஏற்படலாம்.

உண்ண உணவும், உடுத்த உடையும், வசிக்க இடமும் உனக்கு இருந்தால், உலகில் உள்ள 75% மக்களை விட நீ வசதி பெற்றிருக்கிறாய்.

உனக்கு வங்கியில் பணமிருந்தால், அவ்வாறு உள்ள 8% பணக்காரர்களுள், நீயும் ஒருவன். உலகில் உள்ள 80% மக்களுக்கு வங்கி கணக்கே இல்லை.

உன்னிடம் கணிப்பொறி இருந்தால் நீ அவ்வாறு வாய்ப்பு பெற்ற 1% மனிதர்களுள் ஒருவன்.

நினைத்த நேரத்தில், நினைத்த நபருடன் மொபைலில் உன்னால் பேச முடிந்தால்.. அவ்வாறு வாய்ப்பே இல்லாமல் இந்த உலகில் இருக்கும் 175 கோடி மக்களை விட நீ மேலானவன்.

நோயின்றி காலையில், புத்துணர்வுடன் நீ எழுந்தால், அந்த வாய்ப்பற்று இரவு படுக்கையிலையே, உயிர் துறந்த பலரை விட நீ பாக்கியசாலி.

பார்வையும், செவித் திறன், வாய் பேசாமை உள்ளிட்ட எந்த குறைபாடுகளும், இல்லாது நீ இருந்தால், அவ்வாறு உள்ள உலகில் உள்ள 20 கோடி மக்களை விட நீ நல்ல நிலையில் இருக்கிறாய்.

போர், பட்டினி, சிறைத்தண்டனை போன்ற சித்ரவதையில் நீ சிக்காமல் இருந்தால், உலகில் உள்ள 70 கோடி மக்களுக்கு கிடைக்காத நல்ல வாழ்க்கை அமைந்துள்ளது என அறிந்து கொள்.

கொடுமைகளுக்கு உள்ளாகாமல், நீ விரும்பும் தெய்வத்தை தொழ முடிந்தால், உலகில் உள்ள 300 கோடி மக்களுக்கு கிடைக்காத சலுகையை நீ பெற்றுள்ளாய்.

உன் பெற்றோரை பிரியாமல் அவர்களுடன் இருந்தால், நீ துன்பத்தை அறியாதவன் என்பதை புரிந்து கொள்..!!

தாகம் எடுத்தால் குடிப்பதற்கு உங்களுக்கு தண்ணீர் கிடைத்தால் நீங்கள் கொடுத்து வைத்தவர் தான்.

உலகம் முழுதும், சுமார் 100 கோடிக்கும் அதிகமான மக்களுக்கு பாதுகாப்பான தண்ணீர் குடிப்பதற்கு இல்லை.

கல்வி அறிவு பெற்று, இந்த செய்தியை உன்னால் படிக்க முடிந்தால், உலக அளவில் எழுத படிக்க இயலாத 80 கோடிக்கும் மேல் உள்ளவர்களுக்கு கிடைக்காத கல்வியை நீ பெற்றுள்ளாய்.

இணையத்தில் இந்த செய்தியை, உன்னால் படிக்க முடிந்தால், அது கிடைக்காத 300 கோடி மக்களை விட நீ மேலானவன்..!!

உன்னால் தலை நிமிர்ந்து நின்று சிரிக்க முடியுமானால், அவ்வாறு செய்ய இயலாத அளவுக்கு தைரியமும், நம்பிக்கையும் இல்லாதவர்களை விட, நீ கொடுத்து வைத்தவன்..!!

நீங்கள் அனுபவித்து வரும், வசதிகளையும்.. தொழில் நுட்பத்தையும் அனுபவிக்க இயலாமல், ஏன் அது பற்றிய அறிவு கூட இல்லாமல், கோடிக்கணக்கானோர் இவ்வுலகில் இருக்க, ஆண்டவன் இவ்வளவு விசயம் உங்களுக்கு கொடுத்திருக்கும் போது, நீங்கள் அதிர்ஷடசாலி இல்லையா பின்ன..??

நீங்கள் அதிர்ஷடசாலி தான்..!!!

வீண் கவலைகளை விட்டு,அந்த கவலைகளை காரணம் காட்டி குடும்பத்தில் குழப்பங்கள், போதை பொருட்கள் என்பவற்றை விட்டு விட்டு, நான் அதிர்ஷடசாலி என்ற தைரியத்தோடு உங்களால் இயன்றவரை மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள். எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே!

ஆசிரியர் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகள்

திருப்பூர் மத்திய மாவட்ட தி.மு.க.செயலாளரும், திருப்பூர் தொகுதி தெற்கு எம்.எல்.ஏவுமான திரு.செல்வராஜ் மகள் செந்தமிழ் – யோகேஷ் கண்ணா திருமண வரவேற்பு விழா கோவை – சேலம் பைபாஸ் சாலையில் அமைந்துள்ள சொர்ண மகாலில் 11.06.2025 அன்று நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் மற்றும் மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள் பங்குபெற்று மணமக்களை வாழ்த்தினர்.

இந்நிகழ்ச்சியில் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் ஆசிரியரும் மித்ரா குழும நிறுவனங்களின் தலைவருமான திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் பங்கேற்று மணமக்களை வாழ்த்தினார்.

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 July 2025

ஆசிரியரின் இலங்கை சுற்றுலா!

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