மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 2 | ஆகஸ்ட் 2025 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ.20/-

Vol.: XII Issue: 2 | August 2025 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

பெற்றோர்கள் மனநிலை!
– ஆசிரியர் கடிதம்

கணவனை மீட்ட நவீன சாவித்திரி!

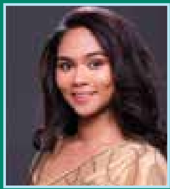
நார்த்தங்காய் மருத்துவ குணங்கள்!

குடும்ப வாழ்க்கை அழகாக அமைய!

2026 தமிழக தேர்தல் களம்:
அரசியல் கட்சிகள் ஆடும் பரம பத ஆட்டம்!

BE PROUD THAT I AM AN INDIAN

"78th Independence Day"



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

Historical Significance: India gained independence on August 15, 1947, marking the end of British colonial rule.

Celebrations: The day is celebrated with flag hoisting ceremonies, parades, cultural events, and patriotic speeches.

National Unity: Independence Day is a time for all Indians to come together, regardless of their background, and celebrate their shared heritage.

Reflecting on the Future: It's also an opportunity to reflect on the progress India has made and to commit to building a better future.

Symbolism: The Indian flag (Tricolor) and the national anthem are key symbols of the day.

Inspirational Quotes: Quotes from freedom fighters like Mahatma Gandhi, Jawaharlal Nehru, and Subhas Chandra Bose often resonate on this day.

The British Empire's rule started in India in 1757, followed by the English East India Company gaining control over the entire country by winning the Battle of Plassey. The Indian independence movement began during World War I and it was led by renowned leader Mahatma Gandhi. Gandhi staunchly advocated a noncooperation, nonviolent method of protest, after which the civil disobedience movement took place.

After relentlessly long campaigns for independence, India's struggle paid off. Britain had weakened after the two world wars and began thinking of ending its rule in India. In 1947, the British government declared the transfer of all powers to India by June 1948, but continuing tensions and violence between Muslims and Hindus led to a consensus for the partition of India into two separate states. To deal with this, the British government proposed on June 3, 1947, that any constitution framed by the Constituent Assembly of India will not be applicable to parts of the country that refuse to accept it. On the same day, a plan for partition was put into action by Lord Mountbatten — the then viceroy of India. Mountbatten's plan was agreed to by both the Congress and the Muslim League. As new borders were drawn and the world map changed forever, between 300,000 and 500,000 people died on both sides. On August 15, 1947, at midnight, India gained independence and was concluded by the iconic speech by Jawaharlal Nehru, "Tryst with destiny." The great British rule over India came to an end with the powers transferred to the newly independent entities Pakistan and India. Lord Mountbatten became the first governor-general of the new Dominion of India and Jawaharlal Nehru became the first prime minister of Independent India. The Constituent Assembly that was set up in 1946 became the Parliament of Indian Dominion.

Highlights:

May 10, 1857 - The Uprising

Mangal Pandey rises up against the British East India Company's army, triggering an effective rebellion against British oppression.

December 28, 1885 -Indian National Congress

The Indian National Congress is formed out of a coalition of various groups including the National Students Union of India, the Indian Youth Congress, and the Indian National Trade Union Congress.

April 13, 1919 - Jallianwala Bagh Massacre

The Jallianwala Bagh Massacre involves British troops firing into a massive crowd of unarmed Indian civilians in Amritsar — an event that motivates Gandhi to lead a movement of nonviolent resistance in the struggle for independence.

1929 - Purna Swaraj

The Indian National Congress gathers at Lahore and resolves to fight for 'Purna Swaraj' or total liberation.

August 15, 1947 - Power Transfer

By midnight of India's first day as an independent, sovereign nation, Pandit Jawaharlal Nehru reinforces India's liberation with his iconic "Tryst with Destiny" speech.

பெற்றோர்கள் மனநிலை!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

இன்றைய பெற்றோர்கள் நேற்றைய பிள்ளைகள்.

இன்றைய பிள்ளைகள் நாளைய பெற்றோர்கள். இந்த

நேற்று

இன்று

நாளை

தத்துவங்களை புரிந்து கொண்டால் வாழ்வில் எல்லா நாளும் மகிழ்ச்சியான நாட்களே. எனவே பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளையும் பிள்ளைகள் பெற்றோர்களையும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளுகின்ற மனநிலையில் இருக்க வேண்டும்.

பெற்றோரும் குழந்தைகளை மதிப்புடன் நடத்த வேண்டியது அவசியம்.

குழந்தைகளை அடித்து வளர்க்க வேண்டும், தவறு செய்யும் குழந்தைகளை கடுமையான முறையில் கண்டிக்க வேண்டும் என்பது தவறான வழிமுறை. குழந்தைகளின் மனநிலையைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ற முறையில், அவர்களது தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும்.

குழந்தைகளை எதிர்காலத்தில் நல்ல மனிதர்களாக உருவாக்க, அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியம். அவர்களுடைய மனநிலையை புரிந்துகொண்டு, எது சரி? எது தவறு? என்பதை சரியான முறையில் சொல்ல வேண்டும்.

குழந்தைகளின் தேவைகள் என்னவென்று புரிந்துகொண்டு, அவர்களை சந்தோஷமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் குழந்தைகளின் தேவைகள் நியாயமானது அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொண்ட பெற்றோர், அதை அவர்களிடம் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

'இந்த விஷயத்தை செய்யாதே' என்று உத்தரவு போடுவதைவிட, அந்தச் செயல் ஏன் தவறானது என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை நண்பர்களாக பார்க்க வேண்டும். எப்படி நண்பர்கள் தவறு செய்யும்போது அதை சுட்டிக்காட்டி திருவள்ளுவர் திருக்குறளில் குறிப்பிட்டுள்ளதை நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

"நகுதற் பொருட்டன்று நட்டல் மிகுதிக்கண்
மேற்சென்று இடித்தற் பொருட்டு"

என்ற குறளில் சொன்ன கருத்துக்களை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மனநிலையை புரிந்து கொள்ள சில வழிகள்:

கவனித்தல்: குழந்தைகள் என்ன சொல்கிறார்கள், எப்படி நடந்துகொள்கிறார்கள் என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

புரிந்து கொள்ளுதல்: அவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், குறிப்பாக அவர்கள் கஷ்டப்படும்போது.

என் எண்ணம்

அனுதாபம் காட்டுதல்: அவர்களின் உணர்ச்சிகளை அங்கீகரித்து, அவர்களிடம் பரிவுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள்.

ஓப்பன் கம்யூனிகேஷன்: குழந்தைகள் உங்களிடம் தங்கள் உணர்ச்சிகளையும், எண்ணங்களையும் வெளிப்படையாகப் பேச ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்குங்கள்.

நேர்மறை

அணுகுமுறை: அவர்களின் தவறுகளை சுட்டிக்காட்டுவதற்கு பதிலாக, அவர்களின் நல்ல விஷயங்களை பாராட்டுங்கள்.

பொறுமை: குழந்தைகளின் மனநிலை மாற்றங்களை புரிந்துகொள்ள பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்.

ஒத்துழைப்பு: குழந்தைகள் வளர பெற்றோர்களின் ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியம்.

குடும்பத்தில் அமைதி: பெற்றோர்கள் எப்போதும் சண்டையிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் அது குழந்தைகளின் மனநிலையை பெரிதும் பாதிக்கும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மனநிலையை புரிந்து நடந்துகொண்டால், அவர்கள் ஆரோக்கியமான மனநிலையுடன் வளர உதவும்.

அதேபோல பெற்றோர்களை பிள்ளைகள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவர்களை பாதுகாக்க வேண்டிய பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டியது

ஒரே கடமை மட்டுமே! முன்பு பிள்ளைகளைப் பார்த்துக்கொண்ட பெற்றோரைத் தற்போது பிள்ளைகளாகப் பார்த்துக்கொள்வதுதான், பிள்ளைகள் பெற்றோருக்கு ஆற்றவேண்டிய ஒரே கடமை. வயதான காலத்தில் தங்கள் பெற்றோர்களால் நடமாடமுடியாமல் இருக்கும்போது சரியான நேரத்தில் உணவும் நேரம் கிடைக்கும்போது ஆறுதலாக அன்பாய் அக்கறையாய் சில வார்த்தைகளும் பேரப்பிள்ளைகள் உட்பட அவர்களை மரியாதையாய் நடத்துவதே வயதானவர்களுக்கு போதுமானதாய் இருக்கும்! தன்னை பெற்று வளர்த்தவர்களுக்கு இதைக்கூட செய்யமுடியாமல் போகும் நிலை வருமாயின் வாழ்க்கையில் வேறு எந்த சாதனை செய்தாலும் அது பெருமைக்குரிய விசயமாய் இருக்காது. பிள்ளைகள் மனநிலை இப்படி இருக்க வேண்டும்.

பெற்றோர் மீது பிள்ளைகளும் பிள்ளைகள் மீது பெற்றவர்களும் ஒருவருக்கு ஒருவர் அன்பு காட்டி வாழ்ந்தால் வாழும் காலம் சொர்க்கமே!

- **எம்.எஸ்.மூர்த்தி**

உள்ளே...

7 **2026 தமிழக தேர்தல் களம்: அரசியல் கட்சிகள் ஆடும் பரம பத ஆட்டம்!**

11 **இந்திய பொருட்களுக்கு 25 சதவீத வரி! அமெரிக்க அதிபர் டிரம்ப் அதிரடி!**

16 **பழையசோறு மகத்துவம்!**

24 **அமெரிக்க ஜனாதிபதிகள் வரலாறு!**

40 **உருளைக்கிழங்கின் வரலாறு**

50 **நார்த்தங்காய் மருத்துவ குணங்கள்!**

பிரதமர் மோடியின் வருகை:
தமிழகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள தாக்கம்!

தமிழகத்துக்கு பிரதமர் மோடி அவர்கள் பலமுறை வந்திருக்கிறார். வழக்கமாக தேர்தல் நேரங்களில் அவர் வந்து சென்றாலும் அடுத்த வருடம் தமிழக சட்டமன்றத் தேர்தல் நடைபெற உள்ள நிலையில் வந்து சென்றிருக்கிறார். அவர் கலந்து கொண்ட நிகழ்ச்சிகள் வழியாக தமிழகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களை தமிழகத்தில் பேசும் பொருளாக மாறி இருக்கிறது

தமிழக சட்டசபை தேர்தலுக்கு இன்னும் சில மாதங்களே உள்ளன. இதனையடுத்து, தி.மு.க., அ.தி.மு.க., பா.ஜ.க., நாம் தமிழர் மற்றும் த.வெ.க. உள்ளிட்ட கட்சிகள் அதற்கான அரசியல் பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றன.

இந்நிலையில், பிரதமர் மோடி தமிழகத்தில் 2 நாள் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டார். இதற்காக கடந்த சனிக்கிழமை மாலத்தீவில் இருந்து தனி விமானம் மூலம் இரவு 7.50 மணிக்கு தூத்துக்குடிக்கு சென்றார். விமான நிலையத்தில் அவருக்கு சிறப்பான வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. இதன்பின்னர், இரவு 8 மணியளவில் நடந்த விழாவில், ரூ.452 கோடி செலவில் விரிவாக்கம் செய்யப்பட்ட தூத்துக்குடி விமான நிலையத்தை பிரதமர் மோடி திறந்து வைத்தார்.

பின்னர் விமான நிலைய வளாகத்தில் நடைபெறும் விழாவில் கலந்து கொண்டு, ரெயில்வே துறையில் நிறைவேற்றப்பட்ட ரூ.1,030 கோடி மதிப்பிலான

பணிகள், நெடுஞ்சாலைத்துறையால் முடிக்கப்பட்டுள்ள ரூ.2 ஆயிரத்து 571 கோடி மதிப்பிலான பணிகள், ரூ.548 கோடி மதிப்பீட்டில் கூடங்குளம் அணுமின் நிலையத்தில் 3 மற்றும் 4 வது பிரிவில் மின்சாரத்தை வெளியேற்றுவதற்காக உள்ள மின் பரிமாற்ற அமைப்பு பணிகளுக்கு அடிக்கல் நாட்டுதல் என ரூ.4 ஆயிரத்து 800 கோடி மதிப்பிலான திட்டப்பணிகளை தொடங்கி வைத்தார்.

இந்த விழாவில் தமிழக கவர்னர் ஆர்.என்.ரவி மற்றும் மத்திய மந்திரிகள், மாநில அமைச்சர்கள் என பலர் கலந்து கொண்டனர். விழா முடிந்த பிறகு தனிவிமானம் மூலம் பிரதமர் மோடி திருச்சி சென்றார். அடுத்த நாள், அரியலூர் மாவட்டம் கங்கை கொண்ட சோழபுரத்தில் நடைபெற்ற ஆடி திருவாதிரை விழாவில் பங்கேற்றார்.

ரூ.1,000 மதிப்பிலான, பேரரசர் ராஜேந்திர சோழன் நினைவு நாணயம் ஒன்றையும் பிரதமர் மோடி வெளியிட்டார். இதன்பின்பு, திருச்சிக்கு ஹெலிகாப்டரில் சென்ற அவர், அதன்பின்னர் டெல்லிக்கு புறப்பட்டு சென்றார்.

தூத்துக்குடி விமான நிலையத்தின் புதிய முனையக் கட்டிடம் தமிழ்நாட்டின் தென்பகுதியில் வர்த்தகம் மற்றும் போக்குவரத்து இணைப்பில் ஒரு திருப்புமுனையாக இருக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. பிரதமர் மோடி தொடங்கி வைத்த பிற திட்டங்களில் தேசிய நெடுஞ்சாலை 36ன் 50 கி.மீ தூரத்திற்கு சேத்தியாத்தோப்புசோழபுரம் பிரிவு 4வழிப்பாதை மற்றும் 5.16 கி.மீ தூரத்திற்கு தேசிய நெடுஞ்சாலை – 138 தூத்துக்குடி துறைமுக சாலையின் 6 வழிப்பாதை ஆகியவையும் அடங்கும்.

கங்கைகொண்ட சோழபுரத்தில் நடைபெற்ற ஆடி திருவாதிரை விழாவில் பங்கேற்ற பிரதமர் மோடி, ராஜேந்திர சோழன் உருவம் பொதித்த நாணயம் வெளியிட்டார். அரியலூர் மாவட்டம் கங்கைகொண்ட சோழபுரம் பிரகதீஸ்வரர் கோயில் வளாகத்தில், மத்திய கலாச்சாரத் துறை சார்பில் ராஜேந்திர சோழனின் பிறந்த நாளான ஆடி திருவாதிரை விழா, கங்கைகொண்ட சோழபுரம் பிரகதீஸ்வரர் கோயில் கட்டத் தொடங்கிய 1000வது ஆண்டு விழா, தென்

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 ஆகஸ்ட் 2025 டைம்ஸ்- 2

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.ரங்கராஜு
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

கிழக்கு ஆசிய நாடுகளின் மீது படையெடுத்துச் சென்ற 1000வது ஆண்டு நிறைவு விழா என முப்பெரும் விழா நடைபெற்று வந்தது.

இந்த நிகழ்வில், தொடக்கமாக, ஓம் சிவோஹம் என்ற பாடலை இளையராஜா இசையமைத்து முடிக்கும்போது பிரதமர் மோடி எழுந்து நின்று மரியாதை செய்தார். அடுத்து, விழாவில் சோழீஸ்வரருக்கு திருவாசகம் சிம்பொனியையும் இளையராஜா இசைத்தார்.

20 நிமிடம் இசையமைத்த ராஜாவின் இசையைப் பிரதமர் மோடி மிகவும் ரசித்து பார்த்தார். பார்வையாளர்களும் ராஜாவின் இசையில் மெய் மறந்து ரசித்தனர்.சோழ மண்டலம். நமச்சிவாயா. நாதன் தாள் வாழ்க எனத் தனதுப் பேச்சை பிரதமர் மோடி தொடங்கினார். மேலும், அவர் பேசியதாவது:

இது ராஜராஜ சோழனின் இடம். இந்த இடத்திலேயே என்னுடைய நண்பரான இளையராஜாவின் இசை நம்மை சிவ பக்தியில் ஆழ்த்தியது.

நான் காசியின் எம்.பி. ஆனால், இங்கு இந்த ஓம் நமச்சிவாயா என்ற கோஷங்களைக் கேட்கும்போது என் உடலெல்லாம் புல்லரிக்கிறது.

ஆடி மாதத்திலே ராஜராஜ சோழனின் தரிசனத்துக்குப் பிறகு இளையராஜாவின் இசையும் மந்திரங்களைக் கேட்டு ஓர் ஆன்மிக அனுபவத்தை நெகிழ்ச்சியுடன் அடைந்தேன். பெருமை கொள்கிறேன்.

140 கோடி மக்களின் நலனுக்காக இறைவன் சன்னதியில் வேண்டினேன். சோழர்கள் குறித்த கண்காட்சியை கண்டு பிரமித்துப் போனேன்.

இந்தச் சோழர்கள் தங்களது வியாபாரத்தை இலங்கை, மாலத்தீவு, தெற்காசியா வரை நீட்டிருந்தார்கள். மாலத்தீவில் இருந்து திரும்பி வந்தேன். இந்த அற்புதமான நிகழ்வில் பங்கேற்றதில் பெருமை கொள்கிறேன் என்றார்.

தொடர்ந்து பேசிய பிரதமர் மோடி தமிழகத்தில் ராஜராஜனுக்கும் ராஜேந்திர சோழனுக்கும் சிலை அமைக்கப்படும் என்ற பெரும் அறிவிப்பை வெளியிட்டு தனது உரையை நிறைவு செய்தார்.

பிரதமரின் இரண்டு நாள் நிகழ்ச்சி தூத்துக்குடியில் விமானம் திறந்த வகையில் பொருளாதார முன்னேற்றமும், கங்கைகொண்ட சோழபுரத்தில் பங்கேற்ற வகையில் ஆன்மீக வளர்ச்சி சிவனடியார்களின் உள்ளத்தில் மிகுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

- பட்டறைபெரும்புதூர் டி.ஆர்.ஆர்.குமார்

2026 தமிழக தேர்தல் களம்:

அரசியல் கட்சிகள் ஆடும் பரம பத ஆட்டம்!

தமிழக அரசியல் களம் இரண்டு அணிகள் என்பது அறுபது ஆண்டு காலமாக நடந்து வருகின்ற நிகழ்வு.

கலைஞர் – எம்.ஜி .ஆர், கலைஞர் – ஜெயலலிதா என்று 45 ஆண்டுகளாக தி.மு.க அணி அ.தி.மு.க அணி என்ற அளவில் மட்டுமே களம் அமைந்திருந்தது. மூன்றாவது அணி உருவாகும் என்று ஒரு முறை கலைஞர் கருணாநிதி கேட்டபோது அது அணி அல்ல பிணி என்று சொன்னார்.

கலைஞர், எம்.ஜி.ஆர், ஜெயலலிதா மூவரும் மறைந்த பிறகு களம் ஸ்டாலின் – எடப்பாடி என்று மாறி வந்தது. மிகப்பெரிய ஆளுமைகள் தமிழகத்தில் இல்லாத சூழலில் பாஜக தலைவராக அண்ணாமலை இருந்தபோது மூன்றாவது அணியாக அல்லது மூன்றாவது பெரும் கட்சியாக பா.ஜ.கவை கொண்டு வர அவர் படாத பாடுபட்டார்.

அதன் பின்னர் நடிகர் விஜய் தமிழக வெற்றி கழகம் என்ற கட்சியை தொடங்கிய பிறகு மூன்றாவது அணிக்கான களம் வடிவமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. கட்சி தொடங்கும் போது விஜய் ஆட்சியில் பங்கு என்ற ஒரு வார்த்தையை சொன்ன பிறகு அந்தக் கொள்கையை நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டோம் என்று இதுவரை ஆண்ட இரு கட்சிகளும் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை.

ஆனால் இரு அணிகளிலும் பங்கேற்று வந்த அரசியல் கட்சிகள் இடையே ஆட்சியில் பங்கு வைக்கலாம் என்கிற எண்ணம் வந்த பிறகு கூட்டணிக்குள் சலசலப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது. முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு 2026 சட்டமன்றத் தேர்தல் களம் எப்படி அமையும் என்பதை தேர்தல் நடைபெற இருக்கின்ற பத்து நாளைக்கு முன்பு தான் முடிவு செய்ய முடியும் என்ற சூழ்நிலை இப்போது இருக்கிறது. பொதுவாக பரமபதம் விளையாட்டில் தாயம் உருட்டினால் வருகின்ற எண்ணை பொருத்து கட்டங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் அந்தக் கட்டத்துக்குள் ஏணியும் இருக்கலாம். பாம்பும் இருக்கலாம்.

அப்படித்தான் அரசியல் கட்சிகள் எடுக்கின்ற ஒவ்வொரு முடிவும் அந்த சூழலை சந்திக்கின்ற நிலைமை ஒவ்வொரு முறையும் நடந்து வருகிறது. நாம் முன்பே சொன்னது போல ,ஒன்பது மாதத்துக்கு முன்பு இருக்கின்ற இந்த சூழல் தேர்தல் அறிவிக்கப்பட்ட பிறகு தான், கூட்டணிகள் முடிவான பின்பு தான் தெரியவரும்.

இப்போது களத்தில் ஒவ்வொரு கட்சியும் எடுக்கின்ற நிலைப்பாட்டை பற்றி பார்க்கலாம்.

தி.மு.க தேர்தல் களத்தில் ஓரணியில் தமிழ்நாடு, உங்களுடன் ஸ்டாலின் என்கிற திட்டங்களை ஆரம்பித்து

பொதுமக்களை சந்திக்க ஆரம்பித்தது.

"ஓரணியில் தமிழ்நாடு "என்ற பெயரில், வாக்குச் சாவடிதோறும் 30 சதவீதம் வாக்காளர்களை திமுக உறுப் பினர்களாக்கும் திட்டத்தை முதல்வர் ஸ்டாலின் தொடங்கி வைத்தார். இதற்காக, திமுக தகவல் தொழில்நுட்ப அணி சார்பில் தொகுதிக்கு ஒருவர் என 234 பேருக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், உறுப்பினர் பதிவுக்கென தனி செயலியும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

பயிற்சி பெற்ற 234 பேரும் தொகுதி வாரியாக 68 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வாக்குச்சாவடிகளில் பூத் டிஜிட் டல் முகவர்களுக்கு பயிற்சி அளித்துள்ளனர்.

கட்சி ரீதியாக இந்த நடவடிக்கைகள் ஒரு பக்கம் நடந்து கொண்டிருக்க ஆட்சி மூலமாக மக்களை இருக்க "உங்களுடன் ஸ்டாலின்" என்ற முகாம் தமிழ்நாடு முழுவதும் தொடங்கப்பட்டது.

இந்த முகாமில் நகரப் பகுதிகள், ஊரகப் பகுதிகள் என இரண்டாக பிரித்து சேவைகள் அளிக்கப்படுகின்றன. நகரப் பகுதிகளில் 13 துறைகள் மூலம் 43 சேவைகள், ஊரகப் பகுதிகளில் 15 துறைகள் மூலம் 46 சேவைகள் பொதுமக்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன.

இந்த முகாம்களுக்கு தமிழ்நாடு முழுவதும் பொதுமக்கள் திரண்டு வந்து தங்கள் கோரிக்கைகளை வழங்கி சின்ன

சின்ன கோரிக்கைகளுக்கு அங்கேயே தீர்வு வழங்கி பொதுமக்கள் ஆதரவை பெற்று வருவது என்ற திட்டம் நடந்து வருகிறது.

இப்படியாக திமுக நடவடிக்கை எடுத்து வேகமாக போய்க்கொண்டிருக்கும் போது ஆங்காங்கே நடைபெறுகின்ற விரும்பத்தகாத சம்பவங்கள், ஆணவக் கொலை, கட்சிக்காரர்களின் அத்துமீறல்கள், திருச்சி சிவாவின் பெருந்தலைவர் காமராஜர் பற்றிய பேச்சு போன்றவற்றால் கட்சிக்கும், ஆட்சிக்கும் எதிரான கெட்ட பெயர் உருவாவதை மறுப்பதற்கு இல்லை.

அ.தி.மு.க வைப் பொறுத்தவரையில் பா.ஜ.க கூட்டணி அமைந்த பிறகு எடப்பாடி பழனிச்சாமி தனது அரசியலை வேகமாக எடுத்து அரசியல் களத்தை பரபரப்புக்கு ஆளாக்கி உள்ளார். ஏற்கனவே சேர மாட்டோம் என்று சொல்லிவிட்டு எப்படி சேர்ந்தீர்கள் என்று விமர்சனம் செய்த போது அதை வைத்து அரசியல் செய்யலாம் என்று நினைத்தபோது எடப்பாடி அளித்த பதில் அந்த வாதம் எடுபடாது என்பது போல ஆகிவிட்டது. நாங்க யார் கூட கூட்டணி வச்சு உங்களுக்கு என்னங்க? என்று கேட்டவர், சசிகலா காலில் விழுந்து ஆட்சி பெற்றார் என்ற விமர்சனம் தொடர்ந்து வருவது அறிந்தது அதற்கும் 'எப்படியோ வந்துட்டேன் இல்ல"என்று அதற்கும் அதிரடியாக பதில் அளிக்கிறார். இது போன்ற அதிரடி பதில்களை அவர் இதுவரை அளித்ததில்லை எனவே இதை ஆச்சரியத்தோடு பார்க்கிறார்கள் அரசியல் நோக்கர்கள்.

உற்சாகமாக பதில் அளித்த அதே வேகத்தில் புரட்சித் தமிழரின் எழுச்சி பயணம் என்ற தலைப்பில் தமிழ்நாடு முழுவதும் சுற்றுப்பயணம் வந்து 33 சட்டமன்ற தொகுதிகளை நிறைவு செய்து விட்டார் போகிற இடமெல்லாம் கட்சிக்காரர்கள் குவிந்து வருகிறார்கள் என்பது அவரைப் பொறுத்தவரை உற்சாகமாக கருதுகிறார்.

இருப்பினும் இரண்டு கட்சிகள் மட்டும் போதாது மேலும் சில கட்சிகள் சேர்ந்தால் சரியாக இருக்கும் என்று அதையும் தனது சுற்றுப்பயணத்தில் ஒரு பெரிய கட்சியை தேடி வரப்போகுது என்று சூசகமாக சொல்லி தொண்டர்கள் உற்சாகப்படுத்து விட்டு முதல் சுற்றில் முன்னணியில் அ.தி.மு.கவை கொண்டு வந்து நிறுத்தி விட்டார்.

அதைப்போல தங்களுக்கு குடைச்சல் கொடுத்து வந்த அண்ணாமலை ஓபிஎஸ் டிடிவி தினகரன் சசிகலா இவர்களை எல்லாம் இடது கையில் புறந்தள்ளிவிட்டு வேகமாக சென்று கொண்டிருக்கிறார்.

அவருக்கு இப்போது உள்ள பிரச்சனை விஜய் அமைக்கப் போகின்ற கூட்டணி திமுக ஓட்டுகளை பிரித்து விடுமோ என்பது தான். அதிலும் ஓபிஎஸ் அவர்கள் விஜய் உடன் இணைந்து விட்டால் என்ன செய்வது என்பதுதான்.இந்த இரண்டு கூட்டணிகளுக்கு மாற்றாக கருதப்படுகின்ற பா.ம.க வின் முகமாக கருதப்படுகின்ற அன்புமணி ராமதாஸ் சுற்றுப்பயணம் ஆரம்பித்து விட்டார். அவர் தன்னுடைய பேச்சில் யார் வரவேண்டும் என்பதை விட யார் வரக்கூடாது என்பது தான் முக்கியம் என்று சொல்லி தி.மு.க. விற்கு வன்னியர்கள் ஓட்டு எந்த விதத்திலும் போகக்கூடாது என்ற ரீதியில் தனது பயணத்தில் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்.

நாம் தமிழர் கட்சியின் ஒருங்கிணைப்பாளர் செந்தமிழன் சீமான் இதுவரை தமிழ் தேசியம் என்று பேசி வந்தவர் இப்போது, கள் குறித்து பிரச்சாரம்,இயற்கை வளங்கள் கால்நடைகள் பாதுகாப்பு என்று பேசி வந்தவர் திடீரென்று விஜய் யின் தமிழக வெற்றி கழகத்தை தாக்கி பேச ஆரம்பித்து விட்டார். அதை அவருக்கு உரித்தான பாணியில் இது இரசிகர்கள் கூட்டத்துக்கும் இலட்சிய கூட்டத்துக்குமான போர் என்று இன்று பிரகனப்படுத்தி இருக்கிறார்.

தமிழக வெற்றிக்கழகம் தலைவர் விஜய் அரசியல் பயணத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து வைத்து இப்போது அரசியல் களத்தில் பேசு பொருளாக தமிழக வெற்றி கழகம் மாறி இருக்கிறது என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை. ஆனால் சரிவர கட்டமைப்பு இல்லாத கட்சியாக அது இருக்கிறது என்பதை அந்த கட்சியில் விஜய் தவிர்த்து வேறு எந்த முன்னணி தலைவர்களும் பொதுமக்கள் கவனத்தை ஈர்க்க முடியவில்லை .இது ஒரு பெரிய பின்னடைவாக பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால் சரியான கூட்டணி அமைத்து தேர்தல் பிரச்சாரத்திற்கு ஏற்றார் போல் கூட்டணி கட்சியில் உள்ள அடுத்த கட்ட தலைவர்களை வைத்து பிரச்சாரத்தை கொண்டு செல்லலாம் என்று திட்டமிடுவதாக தெரிகிறது.

மற்ற கட்சிகள் தங்கள் நிலைப்பாட்டை வெளிப்படையாக அறிவித்து தொடர்கிற போது பா.ஜ.க மட்டும் தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து கட்சிகள் விவகாரத்திலும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் தங்கள் ஆளுமையை செலுத்தி எப்படியாவது நிலை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று முடிவு செய்து அதற்கு ஏற்றார் போல் காயை நகர்த்தி வருகிறார்கள்.

இப்படி அரசியல் களத்தில் மாறி மாறி பரம பத விளையாட்டு போல நிகழ்வுகள் நடந்து வருகிறது என்ன நடக்கிறது என்று போக போகத் தெரியும்!

– தம்பி முருகானந்தம்

நேரு தான் காரணம்! அமித் ஷா பரபரப்பு குற்றச்சாட்டு!

ஆபரேஷன் சிந்தூர் நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக மக்களவையில் உள்துறை அமித் ஷா அனல் பறக்க பேசினார். பாகிஸ்தான் ஆக்கிரமிப்பு காஷ்மீர் இன்றும் இருப்பதற்கு நேருவின் கொள்கைகள் தான் காரணம்

காங்கிரஸ் அதை விட்டுக் கொடுத்தது. ப.சிதம்பரம் உள்துறை அமைச்சராக இருந்த போது பயங்கரவாதிகள் பாகிஸ்தானுக்கு தப்பி சென்றனர். உரக்கப் பேசுவதால் உண்மையை மறைக்க முடியாது.

பாகிஸ்தானை ஏன் காப்பாற்ற நினைக்கிறீர்கள்!

பாகிஸ்தானை பாதுகாப்பதால் நீங்கள் என்ன பெறப்போகிறீர்கள். ப.சிதம்பரம் ஏன் பாகிஸ்தானை காப்பாற்ற முயல்கிறார். ஆப்ரேஷன் சிந்தூர் குறித்து ராஜ்நாத் சிங் நேற்று விளக்கி விட்டார். பயங்கரவாதிகளை குறித்து ஆவணங்கள் கேட்பது பாகிஸ்தானை காப்பாற்றுவதற்கான சூழ்ச்சி மக்களவையில் காங்கிரசை பார்த்து அமித்ஷா கேள்வி!

பயங்கரவாதிகளுக்கு பாகிஸ்தான் ஊக்கம் தருகிறது என்பதை உலகிற்கு அம்பலப்படுத்தியுள்ளோம். இப்போது நடப்பது மோடி ஆட்சி. மன்மோகன் ஆட்சி அல்ல. பாகிஸ்தான் கெஞ்சியதன் பெயரில் போரை நிறுத்த இந்தியா தான் முடிவு செய்தது.

'ஆபரேஷன் மகாதேவ்' விவரங்கள் விரைவில் வெளியிடப்படும்!

ஆபரேஷன் மகாதேவில் சுட்டுக்கொல்லப்பட்ட 3 பயங்கரவாதிகளிடம் இருந்து, அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்படும் எம்.9 ரக துப்பாக்கிகள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பான முழு விவரங்கள் விரைவில் வெளியிடப்படும். ஆபரேஷன் மகாதேவில் நேற்று சுட்டுக் கொல்லப்பட்டவர்கள் தான் பஹல்காமில் தாக்குதல் நடத்தியவர்கள்; ஆபரேஷன் மகாதேவ் மே 22 அன்றே தொடங்கி விட்டது. தாக்குதல் நடந்த உடனே நான் ஸ்ரீநகர் சென்று விட்டேன்.

உங்களைப் போல் சும்மா இருக்க மாட்டோம்!

பாகிஸ்தான் ஆக்கிரமிப்பு காஷ்மீர் நம்முடையது தான். பிரதமர் மோடி அரசு, மன்மோகன் அரசை போல் வேடிக்கை பார்க்காது. காங்கிரஸ் ஆட்சியில் அழிக்க முடியாத பயங்கரவாதிகளை நாங்கள் அழித்துள்ளோம் என்று உள்துறை அமைச்சர் அமித்ஷா உறுதிப்பட கூறினார்.

பாகிஸ்தானை காப்பாற்ற முயல்வது ஏன்?

முன்னாள் மத்திய அமைச்சர் ப.சிதம்பரம் பாகிஸ்தானுக்கு நன்னடத்தை சான்று தருவதாக மத்திய அமைச்சர் அமித்ஷா விமர்சனம்!

பாகிஸ்தானை ஏன் காப்பாற்ற முயற்சி செய்கிறீர்கள்? என்றும் காங்கிரசுக்கு கேள்வி!

பாகிஸ்தான் ராணுவ தளபதி கெஞ்சினார். ஆபரேஷன் சிந்தூர் பாகிஸ்தான் ராணுவ தளபதி தாக்குதலை நிறுத்துமாறு தொலைபேசி வாயிலாக கெஞ்சினார். மே 8,9 ஆம் தேதிகளில் நாம் நடத்திய ஏவுகணைத் தாக்குதல் பாகிஸ்தானை சரணடையச் செய்தது. பிரதமர் மோடி மக்களவையில் விளக்கம்இந்த விவாதத்தில் பங்கு கொண்டு எதிர்க்கட்சிகள் தெரிவித்த கருத்துக்கள்:

- எதிர்க்கட்சித் தலைவர் ராகுல் காந்தி:

பஹல்காம் படுகொலையை அரங்கேற்றியது பாக் அரசு தான்; நாட்டை பாதுகாப்பதில் நமது வீரர்கள் புலிபோல் செயல்பட்டனர். 1971ம் ஆண்டு போரையும், ஆபரேஷன் சிந்தூரையும் ஒப்பிட்டுப் பேசினார் அமைச்சர் ராஜ்நாத்சிங்; அந்த போரில் பிரதமர் இந்திரா பாதுகாப்புப் படையினருக்கு முழு சுதந்திரம் அளித்ததோடு, எந்த வல்லரசு நாட்டின் ஆதிக்கத்துக்கும் அடிபணியவில்லை.

இந்தியாவின் வலுவான நடவடிக்கையால் தான் ஒரு லட்சம் பாக் வீரர்கள் சரணடைந்தனர்; ஒரு சண்டை

நடக்கும் போதே, தொடர்ந்து நான் தாக்க மாட்டேன் என்று சொல்வது எப்படி இருக்கும்?

- மக்களவையில் ராகுல் காந்தி பேச்சு.

29 முறை கூறிய டிரம்ப்

இந்தியாபாக் சண்டையை நான் தான் நிறுத்தினேன் என்று டிரம்ப் 29 முறை கூறிவிட்டார்; டிரம்ப் சொன்னது பொய் என்று பிரதமரால் கூற முடியுமா?

பாக் ராணுவ தளபதிக்கு அமெரிக்க அதிபர் விருந்து அளித்ததைக் கண்டிக்கும் தைரியம் மத்திய அரசுக்கு உள்ளதா?

- ராகுல் காந்தி, காங்கிரஸ் எம்பி

இந்திய ராணுவத்திற்கு மலை போன்ற உறுதியான ஆதரவை எதிர்க்கட்சிகள் அளித்தன தாக்குதலில் கொல்லப்பட்ட மக்களின் குடும்பத்தினரை சந்தித்து துயரத்தை பகிர்ந்து கொண்டோம்; இந்திய ராணுவத்தின் தீரத்தை யாரும் கட்டுப்படுத்தி வைக்க முடியாது. ஆபரேஷன் சிந்தூர் நடவடிக்கைக்கு முன்பே அரசுக்கு ஆதரவாகத்தான் நாங்கள் நின்றோம். ராணுவத்தை சரியாக பயன்படுத்தும் திறன் 1971ல் இருந்தது. பஹல்காம் தாக்குதலை பாகிஸ்தான் திட்டமிட்டு நடத்தியுள்ளது.

- மக்களவையில் எதிர்க்கட்சித் தலைவர் ராகுல் காந்தி பேச்சு

தனது இமேஜை பாதுகாக்க ராணுவத்தை பயன்படுத்துகிறார் பிரதமர் மோடி. பாதுகாப்புப் படைகளை தவறாக அவர் பயன்படுத்துவது அபாயகரமானது

பஹல்காம் தாக்குதலின் மூளையான பாகிஸ்தான் ராணுவத் தளபதி, ட்ரம்ப் உடன் விருந்து சாப்பிடுகிறார். பிரதமர் மோடி ட்ரம்பிடம் இதை கேட்க முடிந்ததா?

இந்தியப் படைகளின் நகர்வு குறித்த தகவல்களை பாகிஸ்தானுக்கு சீனா வழங்கியுள்ளது. ஆனால், சீனா என்ற பெயரையே பாதுகாப்பு அமைச்சரும், வெளியுறவு அமைச்சரும் சொல்லவில்லை. தாக்குவது என்று முடிவெடுத்துவிட்டால், ராணுவத்திற்கு முழு சுதந்திரம் அளிக்க வேண்டும். அவர்களின் கைகளைக் கட்டிவிட்டு போருக்கு அனுப்பக் கூடாது.

- ராகுல் காந்தி பேச்சு

பஹல்காமில் பாதுகாப்புக் குறைபாடாலேயே தீவிரவாதிகளின் குண்டுகளுக்கு மக்கள் உயிரிழப்பு மக்களவையில் ஆபரேஷன் சிந்தூர் குறித்து காங்கிரஸ் தலைவர் மல்லிகார்ஜுன கார்கே பேச்சுகொத்தடிமையாக மாற்றி விட்டார்கள். எதிர்க்கட்சிகளில் பலவீனமானவர்களைக் கண்டறிந்து வளைத்துப்போடும் அக்கறை, நாட்டைப் பாதுகாப்பதில் இல்லை. அமெரிக்க கொத்தடிமையாக ஆட்சியை மாற்றி விட்டார்கள். எதிர்க்கட்சிகளின்

தேசபக்தியை சந்தேகத்துக்கு உள்ளாக்குகின்றனர்.

- சுப்பராயன், எம்பி., இந்திய கம்யூ.,

பயங்கரவாதம் அதிகரிக்கும்!

பயங்கரவாதிகள் செயலுக்கு அப்பாவிகளுக்கு தண்டனைத் தரக்கூடாது. நேரு மற்றும் மன்மோகன் சாதனைகள் இன்றும் நினைவு கூறப்படுகின்றன. நவீன இந்தியாவை உருவாக்கிய நேருவை எதற்கெடுத்தாலும் குறை கூறுகின்றனர். அது தவறு.

தண்ணீரை ஆயுதமாக பயன்படுத்தினால் பயங்கரவாதம் அதிகரிக்கும். ஒரு நாட்டுக்கு செல்கிற தண்ணீரை தடுப்பது மனிதத்தன்மை உள்ள செயலா?

- திமுக எம்பி திருச்சி சிவா

பஹல்காம் தாக்குதலுக்கு உளவுத்துறை தோல்வியே காரணம்; பஹல்காம் தாக்குதலுக்கு உளவுத்துறையின் தோல்வியே காரணம் மக்களவையில் ஆபரேஷன் சிந்தூர் தொடர்பாக நடந்த விவாதத்தில் திமுக எம்.பி.ராசா பேச்சு

உள்நோக்கத்துடன் பழி!

தேசபக்தியில் நாங்கள் எப்போதும் குறைந்தவர்கள் இல்லை. பாதுகாப்பு படையினருக்கு ஆதரவாக முதலில் பேரணி நடத்தியவர் முதல்வர் ஸ்டாலின். உள்நோக்கத்துடன் எதிர்க்கட்சிகள் மீது பழி சுமத்துகிறார் அமித்ஷா; தேர்தலுக்கு முன்பு பாஜ தமிழர்களின் பெருமையை கண்டுபிடிக்கிறது.

மக்களவையில் திமுக எம்பி கனிமொழி

உள்துறை அமைச்சகம் தவறில்லையா?

பஹல்காம் தாக்குதல் நாட்டு மக்களுக்கு மிகப்பெரிய வலியைத் தந்தது. காஷ்மீரில் பயங்கரவாதத்தை ஒழித்ததாக மத்திய அரசு கூறியதை நம்பிய மக்கள் அங்கு சென்றனர். அங்கு ஒரு மணி நேரமாக தாக்குதல் நடைபெற்றும் வீரர்கள் வரவில்லை. இது உள்துறை அமைச்சகம், தேசிய பாதுகாப்பு முகமையின் தவறில்லையா? - பிரியங்கா காந்தி, காங்கிரஸ் எம்.பி.

- தொகுப்பு: பொன்.வேலாயுதம்

இந்திய பொருட்களுக்கு 25 சதவீத வரி!
அமெரிக்க அதிபர் டிரம்ப் அதிரடி!

வரும் ஆகஸ்ட் 1ம் தேதி முதல் இந்தியப் பொருட்களுக்கு 25% இறக்குமதி வரி மற்றும் ரஷ்ய எண்ணெய் வாங்குவதற்காக அபராதம் விதிக்கப்படும் என்று அமெரிக்க அதிபர் டொனால்டு ட்ரம்ப் அறிவித்துள்ளார்.

இந்தியா அமெரிக்கா இடையே வர்த்தக ஒப்பந்தம் தொடர் இழுபறியில் இருக்கும் நிலையில் இந்த அறிவிப்பு வெளியாகியிருக்கிறது. ரஷியாவிடமிருந்து அதிகளவில் எரிபொருள் வாங்குவதால் கூடுதலாக வரி விதிக்கப்படுவதாகவும் அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் அறிவித்திருக்கிறார்.

இந்தியா அமெரிக்கா இடையே வர்த்தக ஒப்பந்தம் எட்டப்படாவிட்டால் 20 – 25% வரி விதிக்கப்படும் என இந்தியாவுக்கு டிரம்ப் எச்சரிக்கை விடுத்திருந்தார். ஜூலை 31ஆம் தேதியுடன் இதற்கான காலக்கெடு முடிவடையும் நிலையில், இந்த அறிவிப்பு வெளியாகியிருக்கிறது.

அமெரிக்காவின் சர்வதேச வர்த்தகத்தில் பெரியளவில் ஏற்றத்தாழ்வு இருப்பதாகக் குற்றஞ்சாட்டி வந்த டொனால்ட் டிரம்ப், அமெரிக்க அதிபராக பொறுப்பேற்றது முதல் பரஸ்பர வரி விதிப்பு என்ற பெயரில் உலக நாடுகளைத் தொடர்ந்து எச்சரித்து வருகிறார்.

ஏற்கனவே, இந்தியா உள்ளிட்ட பல்வேறு நாடுகளை, வர்த்தக ஒப்பந்தத்தை மேற்கொள்ள அழைப்பு விடுத்த டிரம்ப், ஒப்பந்தம் மேற்கொள்ளப்படாவிட்டால் அந்நாடுகளில் இருந்து அமெரிக்காவில் இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருள்களுக்கு அதிக வரிகளை விதித்து வருகிறார். இந்த புதிய வரிவிதிப்பு முறையை அறிவித்து ஆகஸ்ட் 1 முதல் நடைமுறைக்கு வரும் எனவும் கூறியிருந்தார்.

இந்தியா, அமெரிக்காவுக்கு நல்ல நண்பராக இருந்து வந்தாலும், வேறு எந்த நாடும் வசூலிக்காத அளவுக்கு அமெரிக்க பொருள்களுக்கு வரி வசூலிக்கப்படுகிறது என்றும் குற்றம்சாட்டியிருந்தார்.

அமெரிக்காவுடன் வர்த்தக ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ளாத அனைத்து நாடுகளுக்கும் 15 அல்லது 20 சதவிகிதம் மட்டுமே வரி விதிப்பது குறித்து பரிசீலித்து வந்த நிலையில், தற்போது இந்தியாவுக்கு 25 சதவீத வரியை விதித்துள்ளார். முன்னதாக, கனடாவுக்கு 35 சதவிகிதமும், அல்ஜீரியா, இலங்கை மற்றும் இராக் ஆகிய நாடுகளுக்கு 30 சதவிகித வரியும், புரூணே, லிபியா மற்றும் மால்டோவா ஆகிய நாடுகளுக்கு 25 சதவிகிதமும், பிலிப்பின்ஸுக்கு 20 சதவிகிதமும் டிரம்ப் அதிரடியாக வரி விதித்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தியா உள்பட பல உலக நாடுகள் மீது அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் கடந்த ஏப்ரலில் விதித்த கூடுதல் வரி ஆகஸ்ட் 1ஆம் தேதி முதல் நடைமுறைக்கு வரவிருக்கிறது.

மகிழ்ச்சியோடு தூக்கினால் மலையும் சிறிய கல் தான்!

இமயமலை அடிவாரத்தில் இருக்கும் கும்சிங் கிராமத்தில், ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பதினோராவது குழந்தையாக 1914ம் வருடம் பிறந்தான் டென்சிங்.

யாக் எருமைகளை மேய்த்துக்கொண்டு இருந்த டென்சிங்குக்கு மலையின் உயரம் கிளர்ச்சி ஊட்டியது. மலை ஏறும் தனது ஆசையைத் தாயிடம் சொன்னான்.

''மகனே! நம்மைப் போன்றவர்கள் மலை ஏறும் வீரனாக அல்ல; ஒரு சுமை தூக்கியாகத்தானப்பா போக முடியும்'' என்றாள். கோபத்தில், வீட்டைவிட்டு வெளியேறி, நேபாளத்தில் சுமை தூக்கியாக வேலையில் சேர முயன்றான் டென்சிங்.

ஆனால், அவனால் அதிக சுமையைத் தூக்க முடியவில்லை. எனவே, வேலை கிடைக்காத வருத்தத்துடன் அவன் திரும்பிக்கொண்டு இருந்தபோது, தலாய் லாமாவைச் சந்தித்து தன் ஏக்கத்தைச் சொன்னான். "இனிமையாக ஏற்றுக்கொண்டால் எந்தச் சுமையும் தெரியாது!" என்றார் அவர். அந்த மந்திரச் சொல்லை மனதில் ஏற்றிக்கொண்டு, தன் உடலை உறுதி செய்யும் விதமாகத்தான் கோணிப் பை நிறையக் கற்களை அள்ளிப் போட்டுக்கொண்டு மகிழ்ச்சியாக சுமக்கத் தொடங்கினான் டென்சிங். அவனது உடல் இரும்பு போல் உருமாறியது. மலை ஏறும் குழுவில் சுமைதூக்கியாக,.1937ம் ஆண்டு வேலையும் கிடைத்தது. மலையின் மீது குறைவான உணவே கிடைக்கும் என்பதால், பசியுடன் அதிக எடையைச் சுமக்க வேண்டும்.

குளிரும் பனிக்காற்றும் உடம்பை ஊசி போல் குத்தும். பள்ளத்தாக்குகளைக் கடக்கும்போது, பாலம் கட்ட வேண்டும். மலைச்சரிவில் ஏறும்போது கோடரிகளால் பாறைகளை வெட்டி, படி அமைக்க வேண்டும். மிகக் குறைவான நேரமே தூங்க முடியும்.

பனிப் புயலும், பனிப் பாறைகள் விழுவதும் மரண பயம் தரும். ஆனால், இத்தனை

சிரமங்களையும் மீறி, மலைகளின் மீது சர்வ சாதாரணமாக, புன்னகை மாறாமல் நடைபோட்டான் டென்சிங்.

உயரம் செல்லச் செல்ல, மற்றவர்கள் சோர்வடைந்துவிட, இவன் மட்டும் உற்சாகமாக தனது இலக்கை நோக்கிப் போய்க்கொண்டே இருந்தான்.நியூசிலாந்தைச் சேர்ந்த எட்மண்ட் ஃகில்லாரியுடன் ஏழாவது முயற்சியாக எவெரசுட் நோக்கிக் கிளம்பினான். கடுமையான பயணத்துக்குப் பின் டென்சிங், ஃகில்லாரி இருவரும் 1953ம் வருடம் மே, 29ம் நாள் பகல் 11.30 மணிக்கு எவெரஃச்ட் சிகரத்தின் உச்சியில் நின்றார்கள்.

தன் மகள் ஆசையுடன் கொடுத்தனுப்பிய சின்னஞ்சிறு பென்சிலை அங்கே நட்டுவைத்தான் *டென்சிங் கல்வியறிவில்லாத, வசதியில்லாத, எவ்விதப் பயிற்சியும் இல்லாத குக்கிராமத்தில் பிறந்த டென்சிங்கை உலகப் புகழ் பெறவைத்த அந்த மந்திரம், இனிமையாக ஏற்றுக்கொண்டால் சுமை தெரியாது.

இந்திரா காந்தி திறந்தவெளி பல்கலைக்கழக
முதல் பெண் துணைவேந்தர்!

இந்திரா காந்தி தேசிய திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகம் (IGNOU) என்பது இந்தியாவில் உள்ள ஒரு தொலைதூரக் கல்வி பல்கலைக்கழகம் ஆகும். இது புது தில்லியில் அமைந்துள்ளது மற்றும் இந்தியாவில் தொலைதூரக் கல்வியை வழங்குவதில் முன்னணியில் உள்ளது. இந்த பல்கலைக்கழகம் பல்வேறு இளநிலை, முதுநிலை, பட்டய மற்றும் சான்றிதழ் படிப்புகளை வழங்குகிறது. இது இந்தியாவின் மிகப்பெரிய திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகமாகவும் கருதப்படுகிறது.

இந்திரா காந்தி தேசிய திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகம், 1985 ஆம் ஆண்டு நாடாளுமன்றச் சட்டத்தின் மூலம் நிறுவப்பட்டது.

இந்த பல்கலைக்கழகத்தின் முக்கிய நோக்கம், கல்வி வாய்ப்புகளை அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்வதாகும். குறிப்பாக, வேலை செய்யும் நபர்கள், நகரத்திற்கு வெளியே வசிக்கும் மக்கள் மற்றும் உடல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் போன்றோருக்கு உயர்கல்வி வாய்ப்புகளை வழங்குவதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும்.

பல்வேறு இளநிலை, முதுநிலை, பட்டய மற்றும் சான்றிதழ் படிப்புகள் இந்திரா காந்தி தேசிய திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் வழங்கப்படுகின்றன.

தொலைதூரக் கல்வி முறையில் கற்பிக்கப்படுகிறது, அதாவது மாணவர்கள் நேரடியாக வகுப்பறையில் இருக்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் இணையம் அல்லது அஞ்சல் வழியாக பாடங்களைப் படித்து தேர்வுகளை எழுதலாம்.

திறந்தநிலைக் கல்வி முறை, அனைவருக்கும் கல்வி என்ற கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த முறையில், மாணவர்கள் எங்கு இருந்தாலும், எந்த நேரத்திலும் படிக்கலாம். இது கல்வியை அனைவருக்கும் அணுகக்கூடியதாக ஆக்குகிறது.

இந்திரா காந்தி தேசிய திறந்தநிலை பல்கலைக்கழகத்தின் (இக்னோ) புதிய துணைவேந்தராக பேராசிரியர் உமா கஞ்சிலால் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்.

'பல்கலைக்கழகம் ஆரம்பிக்கப்பட்டு 40 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நியமிக்கப்படும் முதல் பெண் துணைவேந்தர் இவர்' என அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

நூலகம் மற்றும் தகவல் அறிவியல் துறை பேராசிரியரான உமா கஞ்சிலால், திறந்தநிலை மற்றும் தொலைநிலைக் கல்வி முறையில் 36 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பணி அனுபவம் பெற்றவர். தற்போது பல்கலைக்கழகத்தின் பொறுப்பு துணைவேந்தராக பணியாற்றி வரும் இவர், இணையவழி கல்வி இயக்குநர், தகவலியல் மற்றும் புதுமை கற்றலுக்கான மைய இயக்குநர், சமூக அறிவியல் பிரிவு இயக்குநர், பல்கலைக்கழக நூலகர் என பல்வேறு பதவிகளை வகித்துள்ளார்.

மத்திய அரசின் முதன்மையான எண்ம கல்வித் திட்டமாக 'ஸ்வயம்' மற்றும் 'ஸ்வயம் பிரபா' திட்டத்துக்கான தேசிய ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் உமா கஞ்சிலால் இருந்து வருகிறார். இந்திரா காந்தி தேசிய திறந்தநிலை பல்கலைக்கழகத்தின் எண்ம உள்கட்டமைப்பு மற்றும் இணையவழி கல்வித் திட்டங்களை விரிவுபடுத்துவதிலும் இவர் முக்கிய பங்காற்றியுள்ளார் என்று பல்கலைக்கழக அதிகாரிகள்.

உறைந்த தோள் பட்டையை (Threshold pain) நீக்குவது எப்படி!

பிசியோதெரபிஸ்ட் தரணிதரன் ஜெயக்குமார் விளக்குகிறார்!

புரோசன் ஷோல்டர் எனப்படும் உறைந்த தோள்பட்டை என்பது தோள்பட்டை மூட்டில் விறைப்பு மற்றும் வலியை ஏற்படுத்துவது. வலிஇருக்கிறது என்பதற்காக தோள்பட்டையை நீண்ட நேரம் அசையாமல் வைத்திருப்பது உறைந்த தோள்பட்டை உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

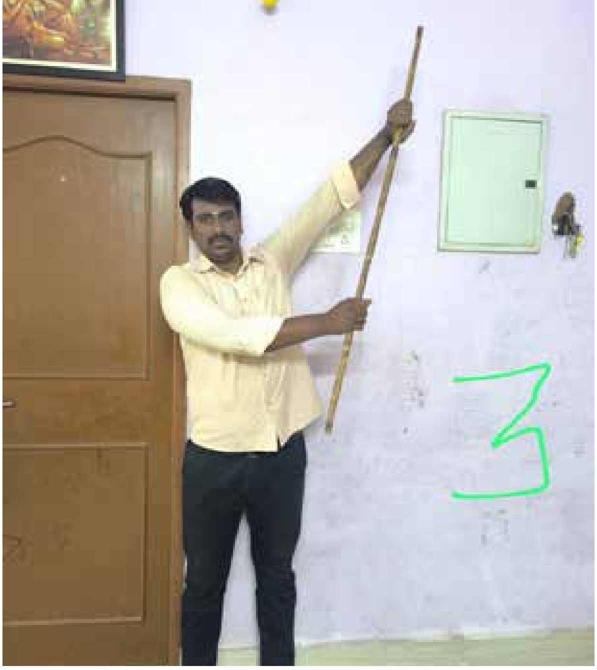
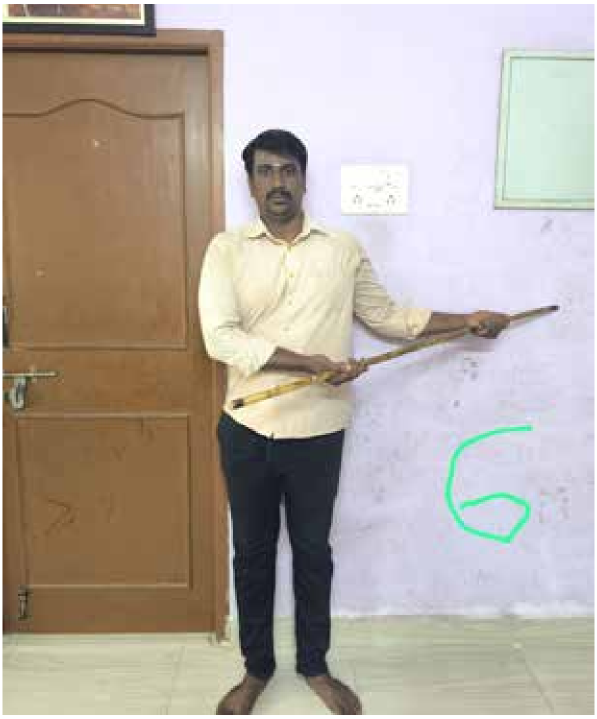
தோள்பட்டையின் மூட்டுகள் இணைப்புத் திசுக்களால் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உறைந்த தோள்பட்டை நிலையில் இணைப்புத் திசுக்களின் உட்பகுதி கடினமடைந்து, தோள் மூட்டின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அல்லது கை முறிவு போன்ற நிலைகளில் நீண்ட காலத்திற்கு தோள் மூட்டை அசையாமல் வைத்திருந்தால் இது வரும் வாய்ப்பு அதிகம். கீழ்க்கண்ட காரணிகள் உறைந்த தோள்பட்டை வரும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

40 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள், குறிப்பாக பெண்களுக்கு, உறைந்த தோள்பட்டை இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

நீண்ட நேரம் நாற்காலியில் அமர்ந்து இருப்பவர்கள், அல்லது குறைந்த உடல் இயக்கம் உள்ளவர்களுக்கு உறைந்த தோள்பட்டை

பாதிப்பு வரும் ஆபத்து அதிகம்.

உடைந்த தோள் மூட்டு, பக்கவாதம் போன்ற நோய் நிலையில் உறைந்த தோள்பட்டை உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

நீரிழிவு நோய், அதிக தைராய்டு (ஹைப்பர் தைராய்டிசம்), குறை தைராய்டு (ஹைப்போ தைராய்டிசம்), பார்கின்சன் நோய் போன்ற நோய் உள்ளவர்களுக்கு உறைந்த தோள்

பட்டை வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புரோசன் ஷோல்டர் என்பது தோள்மூட்டை சூழ்ந்திருக்கும் திசுக்களும், சுற்றுப்பட்டை தசையிலும், உள்வீக்கமடைந்து இறுகிக் கொண்டு இருக்கிறது என்று பொருள். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இது சகஜமாக காணப்படுகிறது. இது குணமடைவதற்கு பல மாத காலம் ஆகலாம். குணமாவதை துரிதப்படுத்த முறையான பிசியோதெரபி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கான பயிற்சிகளை தந்துள்ளேன். பக்க விளைவுகள் இல்லாத இந்த பயிற்சியால் குணமடைய வாய்ப்பு இருக்கிறது அப்படியும் குணமாகாவிட்டால் மருத்துவரை சந்திப்பது நல்லது.

தகவல்:கி.பூபாலன்,போரூர்

பழைய சோறு மகத்துவம்!

அமெரிக்காவில் உள்ள ஒரு பல்கலைகழகத்தில் ஒரு ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். பழையதை வைத்து.முன்தினம் வடித்த சோறை நீர்விட்டு அதில் தயிரையும் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட்டால் என்ன பலன் கிடைக்கும் என்று.

கிடைத்த முடிவுகளை பார்த்து மூக்கின் மேல் விரலை வைத்துக்கொண்டு சொன்னார்களாம் தென்னிந்தியர்கள் மனிதர்கள் அல்ல அவர்கள் தேவர்களாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

ஏனெனில் அவர்களின் பாரம்பரிய உணவான இந்த பழையதையும் தயிரையும் உண்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.!

வெள்ளை அணுக்கள் அதிகரிக்கிறது.!

உடல் சோர்வை போக்குகிறது.!

உடலில் உள்ள அனுச்சிதைவுகளை தடுக்கிறது.!

உடல் சூட்டை தணிக்கிறது.!

வயிற்றிலுள்ள பழைய கழிவுகளை விரைந்து வெளியேற்றுகிறது.!

உற்சாகமான மனநிலையை தருகிறது என்று பலவிதமான நன்மைகளை பட்டியலிட்டனர்.

இந்த ஆராய்ச்சி முடிவுகள் வெளிவந்ததும். நம்மவர்கள் குப்பை உணவான பர்கரையும் பீட்சாவையும் புரோட்டவையும் தேடி அலைவது போல உலகமே பழையச்சோறை தேடி அலைந்தது

HOW to MAKE PALAYA SORU? என்று அமெரிக்கர்கள் இந்திய நண்பர்களிடமும் இணையத்திலும் கேள்விகேட்க ஆரம்பித்துவிட்டனர்.

நட்சத்திர ஓட்டல்களிலெல்லாம் பழையச்சோறை புதிய நவீன உணவு பட்டியலில் சேர்த்தே விட்டனர்.

ஆனால் இன்றைக்கு நம்மவர்கள் சளிபிடிக்கும், உடல் குண்டாகி விடும் என்றெல்லாம் சொல்லி பழையதை பழித்து வருகிறார்கள். அதுபெரிய தவறு வெயில் காலங்களில் மட்டுமல்ல அனைத்து நாட்களிலும்

சாப்பிடுவதற்கேற்ற அருமையான உணவு பழையசோறு.!

சாப்பிட்டு மீதம் உள்ள சாதத்தில் சுமார் ஒரு மணிநேரம் கழித்து தேவையான அளவு தண்ணீரை ஊற்றி மூடிவைத்து 6 முதல் 8 மணிநேரம் கழித்து திறந்து பார்த்தால் அமிர்த பானம் தாயரிக்க தேவையான முக்கிய பொருளான பழையது தயார்.

இதில் தேவையான அளவு சாதத்தை ஒரு மண்சட்டியில் எடுத்து அதனுடன் தயிர் கலந்து சின்னவெங்காயம், வெண்டைக்காய் ஆகிய வற்றையும் சிறிது சிறிதாக

வெட்டிப்போட்டு, தேவைப்பட்டால் சிறுது உப்பையும் ஒரு பச்சை மிளகாவையும் கலந்து நன்றாக பிசைந்து சாப்பிட்டு பாருங்கள். ஆகா.! இதுதான் தேவாமிர்தம் என்பதை நீங்களே ஒப்புக்கொள்வீர்கள்.

இந்த உணவு முறையை வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் மட்டுமாவது கடைபிடியுங்கள் பாற்கடலை கடைந்து அமிர்தம் எடுத்தவர்கள் தேவர்கள்.!

அரிசிப்பானையில் தேவாமிர்தம் எடுக்க கற்றுக்கொடுத்தவர்கள் நம் முன்னோர்.

தேசிய கல்விக் கொள்கையால் உலக அளவில் கல்வியைத் தரத்தில் இந்தியாவுக்கு இரண்டாவது இடம்

அதிகாரி தரும் தகவல்!

மத்திய அரசின் தேசிய கல்விக் கொள்கை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு 5 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்ததை ஒட்டி டைம்ஸ் உயர் கல்வி அமைப்பின் உலகளாவிய விவகாரங்களுக்கான தலைமை அதிகாரி பில் பேட்டி இந்த மகிழ்ச்சியான செய்தியை வெளியிட்டார்.

உலக அளவில் கல்வித்தரத்தை அளவிடும் ‘டைம்ஸ்’ உயர் கல்வி அமைப்பின் தரவரிசையில், அமெரிக்காவுக்கு அடுத்தபடியாக உலகின் இரண்டாவது சிறந்த கல்வி நிறுவனங்களைக் கொண்ட நாடாக இந்தியா உருவெடுக்கவுள்ளது.

அவர் மேலும் கூறுகையில், ‘வரும் அக்டோபர் 8ஆம் தேதி உலக கல்வி உச்சி மாநாட்டில் வெளியிடப்படவுள்ள 2026 ஆம் ஆண்டுக்கான உலகப் பல்கலைக்கழக தரவரிசையில், அமெரிக்காவுக்கு அடுத்தபடியாக இந்தியா இரண்டாவது சிறந்த நாடாக புதிய சாதனைகளைப் படைக்கும்.

இது, இந்தியப் பல்கலைக்கழகங்கள் உலக அளவிலான ஆராய்ச்சியில் சிறந்து விளங்குகின்றன என்பதையும், சமூக மற்றும் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு அவை அதிகம் பங்களிக்கின்றன என்பதையும் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

2020ஆம் ஆண்டு தேசிய கல்விக் கொள்கை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டபோது, அதன் இலக்குகளை அடைவது கடினம் என்று பலர் கருதினர். ஆனால், தேசிய கல்விக் கொள்கை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, கரோனா பெருந்தொற்று பாதிப்புகளுக்கு மத்தியிலும், இந்தக் கொள்கை தனது இலக்குகளை அடைந்து வருகிறது.

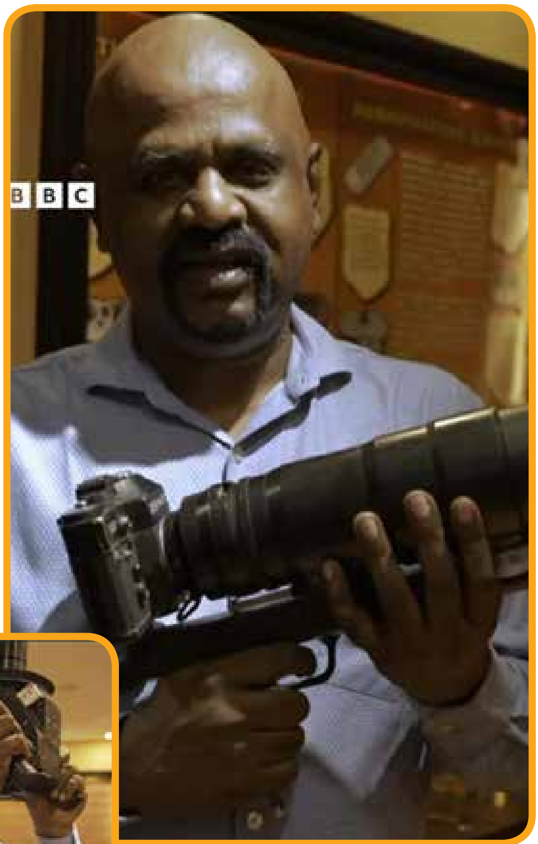
உயர்கல்வியின் தரத்தை மேம்படுத்துவதிலும், இந்திய உயர்கல்வியை உலகத் தரத்துக்கு உயர்த்தும் சர்வதேசமயமாக்கும் திட்டத்திலும், தேசிய கல்விக் கொள்கை சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பதற்கு தெளிவான ஆதாரங்கள் உள்ளன.

2019ஆம் ஆண்டில், வெறும் 49 இந்திய பல்கலைக்கழகங்கள் மட்டுமே தரவரிசையில் இடம்பெற்றிருந்தன. ஆனால், 2026ஆம் ஆண்டுக்கான தரவரிசையில், இந்தப் பிரதிநிதித்துவம் மூன்று மடங்கு அதிகரித்து 128 பல்கலைக்கழகங்களாக உயரும். இது உலகத் தரவரிசையில் இடம்பெறும் மொத்த பல்கலைக்கழகங்களில் கிட்டத்தட்ட 6 சதவீதமாகும்.

இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க வளர்ச்சி, இந்திய பல்கலைக்கழகங்களின் அர்ப்பணிப்பைக் காட்டுகிறது. சிறந்த தரவுகளைச் சேகரிப்பதன் மூலமும், உலக அளவிலான தர அளவுகோல்களுடன் தங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலமும், உலகின் சிறந்த ஆராய்ச்சிப் பல்கலைக்கழகங்களுடன் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலமும் இந்திய பல்கலைக்கழகங்கள் இந்த நிலையை அடைந்துள்ளன. பிரதிநிதித்துவத்தில் மட்டுமல்லாமல், ஒட்டுமொத்த தரத்திலும் இந்தியா முன்னெப்போதும் இல்லாத வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளது’ என்று பில் பேட்டி கூறினார்.

இந்த ஆண்டு முதல், டைம்ஸ் உயர் கல்வி தரவரிசைகள், ஐ.நா. சபையின் 17 நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளுக்கு பல்கலைக்கழகங்களின் பங்களிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு மதிப்பிடப்படுகின்றன. நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளில் கற்பித்தல், ஆராய்ச்சி, சமுதாயத் திட்டங்கள் மற்றும் வளங்களின் மேலாண்மை ஆகியவை அடங்கும்.

பல் மருத்துவரின் கின்னஸ் சாதனை!



சேகரிப்பு என்பது ஒரு கலை. நாணயத்தை, தபால் தலையை, புத்தகத்தை என்று அந்தத் துறையில் உள்ளவர்கள் அதை ஒரு சாதனையாக எடுத்து சாதிப்பார்கள்.

ஆனால் மருத்துவத் துறையில் உள்ள ஒருவர் ஆயிரக்கணக்கான புகைப்படக் கருவிகளை (camera).

அதிலும் குறிப்பாக உலகம் முழுவதும் உள்ள கேமராக்களை சேமித்து வைத்திருக்கிறார் என்று கேள்விப்படும்போது ஆச்சரியப்படாமல் இருக்க முடியாது.

சென்னையைச் சேர்ந்த பல் மருத்துவர் ஏ.வி. அருண். இவர் 5,707 ஸ்டில் கேமராக்களை சேகரித்துள்ளார். இவரது இந்த சாதனையை கின்னஸ் 2025ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில் அங்கீகரித்துள்ளது.

தான் ஆறாம் வகுப்பு பயின்ற போது தனது தந்தை முதல் முதலில் கேமரா வங்கிக் கொடுத்ததாகவும், அப்போதிலிருந்து கேமரா மற்றும் புகைப்படமெடுப்பதில் ஆர்வம் கொண்டதாகவும் கூறினார்.

இவருடைய சேமிப்பில் அமெரிக்கா வியாட்நாம் போரில் பயன்படுத்திய கேமரா, உளவு பார்க்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட துப்பாக்கி மீது பொருத்தப்பட்ட கேமரா எனப் பல வித்தியாசமான கேமராக்கள் உள்ளன.

ஏறத்தாழ ஐயாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட கேமராக்களை சேமித்து வைத்துள்ள இவர் இது குறித்து பிபிசி செய்தி நிறுவனத்துக்கு அளித்த பேட்டியில், நான் ஆறாம் வகுப்பு படிக்கும் போது தேர்ச்சி பெற்றதற்காக எனது தந்தை ஒரு கேமரா வாங்கி தந்தார். அதன் பிறகு 12ம் வகுப்பு படிக்கும் போது ஒரு கேமரா வாங்கினோம். அன்றிலிருந்து கேமராக்கள் எங்கு கிடைத்தாலும் அதை வாங்கி சேகரிப்பது என்பதை பழக்கமாக வாடிக்கையாக வைத்து வந்தேன். சிலர் அதை கேலி பேசிய போது கூட நான் அதைப் பற்றி எல்லாம் கவலைப்படாமல் சேகரித்து உலக சாதனையில் எனது பெயர் இடம் பெற்றதற்காக பெருமைப்படுகிறேன் "என்கிறார் மகிழ்ச்சியோடு டாக்டர் ஏ.வி. .அருண்.

ஒரு நாள் தானே என்று அலட்சியம் வேண்டாம்!

வாழ்க்கையில் ஒருநாள் என்பது அவ்வளவு முக்கியமானதா என கேட்பவரா நீங்கள்? இன்று ஒருநாள் போனால் என்ன, இன்னும் என் வாழ்நாளில் தான் ஆயிரகணக்கில் நாட்கள் உள்ளதே என ஒருநாளை சாதாரணமாக நினைப்பவரா? அப்படியென்றால் இது உங்களுக்கான பக்கம் தான், ஒருநாளை ஒரு நாள் என்று பார்க்காதீர்கள்! 24 மணி நேரம், 1140 நிமிடம், 86,400 நொடி இப்படி பார்த்து பழகுங்கள் எவ்வளவு பெரிதாக உள்ளது. இப்போது இதையே ஐந்து வருடங்கள் என்று பார்த்தால் நிச்சயம் உங்களுக்கு தலை சுற்றும்! ஆனால் இந்த ஐந்து வருடங்கள் சிறப்பாக இருக்க உங்களது ஒரு நாள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பார்த்தாலே போதும், நீங்கள் தினசரி எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு சில வழிகள் இதோ.

உங்களை வாழ்க்கைக்கான திட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள், அதற்குபதில் எதிர்காலத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், இப்போது நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள். இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை கண்டுபிடியுங்கள். அப்போது தானாகவே இன்று நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரிந்துவிடும்.இன்று செய்ய வேண்டியதை சரியாக செய்யுங்கள் தனாக உங்கள் கனவு நிறைவேறும். "ஒரு நாளின் முடிவில் நீங்கள் என்ன செய்துள்ளீர்கள் என்று எழுதி வைத்து பாருங்கள் அது இன்றைக்கு நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை எப்படி செலவு செய்துள்ளீர்கள் என்பதை காட்டும். வெறும் 15 நிமிடங்கள் நீங்கள் செய்த வேலையை எழுதி வைப்பது உங்களுக்கு வேலை மீதான செயல்திறனை அதிகரிக்கும்!' இன்று எது நீங்கள் நினைத்து உங்கள் புத்தகத்தில் இடம்பெறவில்லையோ அதனை சரிசெய்தாலே போதும்!

"புதிய பழக்கமில்லாதவர்கள் என்பது புதிய வாய்ப்புகளுக்கு சமம். இந்த வாய்ப்புகள் புதிய நண்பர்கள், புதிய யோசனைகள் மற்றும் உங்களுக்குள் இருக்கும் பயத்தையும், கூச்சததையும் போக்குவதாகவும், புதிய தொழில் துவங்குவதற்கான கருவியாக இருக்கும். உங்கள் வட்டத்தை பெரிது படுத்திக்கொள்ள பழகிவிட்டால் அது உங்கள் வேலை,மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியத்தை முடிவு செய்யும்.அதனால் தினமும் ஒரு புதிய பழக்கமில்லாத மனிதரோடு பேசுங்கள்.

மக்கள் தங்களை பற்றி பேசுவதை பெரிதும் விரும்புவார்கள். அதனால் அவர்கள் பேசுவதிலிருந்து உங்களுக்கு தேவையானதை பெற அவர்களை பேசவிட்டு கவனியுங்கள். இது போன்ற மனிதர்களின் அனுபவம் எப்போதும் நமக்கு கைகொடுக்கும் சிக்கலான சூழல்களில் அவர்கள் செய்த தவறை பற்றி கூறியிருப்பார்கள் அதை நாம் செய்யாமல் இருந்தாலே போதும் என்ற பாடத்தையாவது அது கற்றுக்கொடுக்கும்.

நேரத்தை வீணாக்காமல் நம்மால் வாழமுடியாது. ஆனால் நம்மால் குறைவான நேரத்தை வீணாக்க முடியும். வாழ்க்கை நாட்களால் உருவாக்கப்பட்டது, நாட்கள் நேரங்களாலும், நேரம் நிமிடங்களாலும் உருவாக்கப்பட்டவை. அதனால் நிமிடங்களை தாண்டி நாம் நொடியை மட்டும் வீணாக்கி கொள்ள கற்று கொள்ள வேண்டும்.இந்த விஷயத்தை நீங்கள் சரியாக கையாண்டால் உங்களால் வெற்றியை மட்டும் தான் பெறமுடியும்.

உங்கள் அனுபவங்களை ஒரு விஷயத்தை நோக்கியே கொண்டு செல்லாதீர்கள்.. உங்கள் அனுபவங்களை திசை மாற்றி கொண்டே இருங்கள். உங்கள் அனுபவங்களை விரிவுபடுத்துங்கள். இது உங்களது புதுமையான ஐடியாக்களுக்கும், நல்ல முறையில் உங்களை மக்களோடு தொடர்புபடுத்திக்கொள்ள உதவும்.அந்த அனுபவத்தை உலகிற்கு பரிமாறுபவராக இருங்கள்: அது பலரை முட்டாள்தனத்திலிருந்து விடுவிக்கும்.ஒரு சிறந்த அனுபவம் நல்ல சிந்தனையாளனை உருவாகியே தீரும்!

அனைவருக்கும் ஏதோ ஒரு சூழலில் அவமானத்தையும், சந்தேகத்தையும் எதிர்கொண்டு இருப்பார்கள். ஆனால் அதில் ஒரு சிலர் மட்டுமே இதை சமாளிக்க கற்றுக்கொண்டு இருப்பார்கள். இதனை சமாளிக்க பழகுங்கள். உங்கள் அவமானம் பாடத்தையும் கற்று கொடுக்கும்! உங்கள் மீதுள்ள சந்தேகம் உங்களை தெளிவு படுத்தும்.

உள்ளேயே இருந்து வேலை பார்ப்பது எளிது. வெளிச்சூழலுக்கு செல்லுங்கள். மிக உயரமான பகுதிகளுக்கு சென்று வாருங்கள், உளவியலாலர்களை சந்தியுங்கள். அது உங்களுக்குள் உள்ள புதுமையற்ற சதாரண மனிதனை புதுமைபடுத்துவதுடன்,உங்கள் அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும் கருவியாகவும் அமையும்.

நீங்கள் சற்று தாராளமானவராக இருந்தால் வித்தியாசமான மனிதர்களின் நட்புக்குள் செல்லலாம். நீங்கள் நகரத்து எலியாக இருந்தால் நாட்டு எலியை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த தேடலில் நீங்கள் பல வித்தியாச மனிதர்களை அடையாளம் காட்டும். அவர்கள் மீதான புரிதல் மாறுபட்ட மனிதர்கள் உள்ள குழுவில் சரியான முடிவை எடுக்க பயனளிக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு 15 பக்கங்கள் படிக்க வேண்டும், 20 புஷ்அப்கள். இப்படி குறுகிய டார்கெட்டுகள் உங்களை பெரிய வேலைகளுக்கு பழக்கப்படுத்தும்! இந்த பயிற்சி பெரிய திட்டங்களை உடைத்து சிறிது சிறிதாக ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு என பிரித்துக் ஐந்து வருட திட்டத்தையும் ஒரு நாளைக்கு பிரித்து வெற்றியடைய உதவும்.

– டி.எம்.ரவிச்சந்திரன், குரோம்பேட்டை

கோபப்படாமல் இருப்பதே வாழ்நாள் சாதனை!

கோபம்ன்னா என்ன? கோபம் என்பது அடுத்தவர்கள் செய்யும் சிறு சிறு தவறுகளுக்கு நமக்கு நாமே கொடுத்துக்கொள்ளும் தண்டனைக்கு பெயர் தாங்க கோபம். அதுமட்டுமல்லாமல் நாம் நம் கோபத்தை குறைக்க அடுத்தவர்களிடம் இதே கோபத்துடன் செயல்பட்டால் நட்பு நசுங்கி விடும். உறவு அறுந்து போகும். உரிமை ஊஞ்சலாடும்.

சரி எப்ப எல்லாம் கோபம் வருது?

* நான் பணிபுரியும் அலுவலகத்தில் நான் கூறுவதை யாரும் கேட்பதில்லை.

நான் ஒன்று சொன்னால்,

அவர்கள் ஒன்று செய்கிறார்கள்.

இதனால் கோபம்

வருகிறது.

* யாராவது என்னை தவறா சொல்லிட்டாங்கன்னா பட்டுன்னு கோபம் வரும்.

* நான் செய்யாததை செய்த மாதிரி சொல்லிட்டாங்கன்னா கோபம் வரும்.

* சொன்னதை திரும்ப திரும்ப சொன்னா
* நினைச்சது கிடைக்கலைன்னா
* கோபம் வருது

சரி கோபப்பட்டால் என்ன ஆகிறது அதிகமாக கோபப்பட்டால்

நரம்புத்தளர்ச்சி, ரத்த அழுத்தம், மன உளைச்சல், நடுக்கம் போன்ற உபாதைகள் உண்டாகிறது. இதை தடுக்க டாக்டரிடம் சென்று மாத்திரை மருந்து சாப்பிடுவோம். இதே நிலை நீடித்தால் ஒரு மன நோயாளி போல் ஆகி விடுவோம்!

நமக்கோ ஆறு அறிவை ஆண்டவன் கொடுத்துள்ளான். இதில் ஆறாவது அறிவை அப்பப்ப யோசிக்கிறதுக்கு யூஸ் பண்ணுங்கஞ் கோபம் வரவே வராது. நாமெல்லாம் சாதிக்கப்பிறந்தவர்கள். கோபப்படாமல் இருப்பதே ஒரு மாபெரும் சாதனை தான். வாழ்வது இந்த பூமியில் ஒரு முறை தான். அதை கோபப்படாமல் சிறந்த முறையில் வாழ்ந்து சாதிப்போம்.

அஜினோமோட்டோ உடலுக்கு ஆபத்தானதா!

இன்றைய அவசர உலக சமையல் குறிப்புகளில் தவறாமல் இடம்பெறும் இந்த அஜினோமோட்டோ உப்பை பயன்படுத்தாத நாடுகளே இல்லை எனலாம்..

சாலையோர கடைகள் தொடங்கி மல்டிகுஷன் ரெஸ்ட்டாரன்ட் வரை.. சென்னை முதல் நியூயார்க் வரை என எல்லா உணவகங்களிலும் இதனை ருசிகூட்ட பயன்படுத்தாதவர்கள் இல்லை..முன்பெல்லாம் சைனீஸ் வகை உணவுகளில் தான் அஜினோமோட்டோ தூவப்படும் என்ற மாயை போய் தமிழகத்து ரசம் வரை இதை தூவ ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

அஜினோமோட்டோ என்பது நாம் நினைப்பதுபோல அது ஒரு கடல் உப்பின் பெயரல்ல...அது ஒரு கம்பெனியின் பெயர் , ஜப்பானில் 1917ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட இந்த நிறுவனத்தின் பெயரே அதன் பொருளுக்கும் ஒட்டிக்கொண்டது.. உண்மையில் இந்த உப்பின் பெயர் Monosodium glutamate (MSG) என்பதாகும்,இதனை மருத்துவ உலகில் slow killer என்கிறார்கள்..

ஜப்பான் தலைநகர் டொக்கியோ,சிவோவை தலைமையிடமாக கொண்டு, கிகுனே இகெடா என்பவரால், 1917ல் இந்த அஜினோமோட்டோ தொழிற்சாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டது, அப்போது கடல் படுகைகளில் வளரும் ஒரு பூஞ்சை மற்றும் பாசி செடி (Seaweed) வகைகளில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு வகை உப்பு தான் monosodium ஆகும்.. முதலில் கிகுனே இகெடா, 1909ல் அவர் தனது வீட்டில் நடத்தி வந்த வைத்தியசாலையில் அதனை மருந்தாக பயன்படுத்தி வந்தார். பிறகு உணவுகளில் சேர்த்து அதில் ருசி கூட்டப்பட்டிருந்ததை அறிந்து பிறகு அதனை உபயோகித்து Seasoning,

cooking oil,sweetener, amino acids வரை தயாரித்து பின் Pharmaceutical துறையிலும் இந்த உப்பை அறிமுகம் செய்தார்.

நாம் உபயோகிக்கும் அத்தனை வகையான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு பொருள்களிலும் இது மறைமுகமாக கலக்கப்பட்டுள்ளது. அது நாம் விரும்பியும் விரும்பாமலும் நம் நாவை அந்த சுவைக்கு அடிமைப்படுத்துகிறது, குறிப்பாககுழந்தைகள்...

அவர்கள் உண்ணும் பாக்கெட் சிப்ஸ்,க்ரீம் பிஸ்கட், சாதாரணபிஸ்கட், நூடுல்ஸ்,இன்ஸ்டன்ட் சூப், மசாலா ஐட்டங்கள், டின்னில் வரும் மீன்,சிக்கன்,ரெடிமேடு சப்பாத்தி, பரோட்டா, சமோசா, பப்ஸ், சாஸ் வகைகள், சோயா பொருட்கள், சாக்லேட்கள், KFC, Pizza, Maggi மற்றும் சில குளிர்பானங்கள் என எல்லாத்திலும் அஜினோமோட்டோ என்னும் MSG slow killer உண்டு. அதனால் தான் இந்த Lays,Kurkure வகையறாக்களை உண்ணும் நம் வாண்டுகள் அதற்கு அடிமையாகிறார்கள். வழக்கமாக இரத்த கொதிப்பு, தைராய்டு, நீரிழிவு,ஆஸ்துமா, உணவு ஒவ்வாமை, அதீத வியர்வை சுரப்பினால் உண்டாகும் Dehydration என்னும் நீர்ச்சத்து குறைதல், கண்களில் ரெட்டினா குறைபாடு எல்லாம் உருவாக அஜினோமோட்டோ காரணியாகிறது.இவை எல்லாம் ஒரு நாள் நம்மை புற்றுநோயிடம் இழுத்துச்செல்லும். ஆகவே அஜினோமோட்டோவை தவிர்ப்போம். உடல் நலம் காப்போம் என்ற கருத்தை புறந்தள்ளுவதற்கு இல்லை.

பழம் ஒன்று பாடங்கள் பல!

உறவினர் ஒரு பலாப்பழம் கொண்டு வந்து தந்தார்...

- அன்பு.

அதை நான் 8 துண்டுகளாக்கி 8 பேருக்கு பகிர்ந்தேன்.

- பகிர்ந்துண்ணல்.

ஒரு துண்டை அருகில் உள்ள வீட்டில் கொடுத்தேன். “பலாப்பழம் வாங்கினால் உறவு முறந்து விடும்” என்று வாங்க மறுத்தார்.

- மூடநம்பிக்கை.

இன்னொரு வீட்டு சகோதரி. “அண்ணே உங்க வீட்டுல பலாப்பழ வாசனை வருது எனக்கு கொஞ்சம் கொடுத்து விடுங்கண்ணே.

- உரிமை

எதிர் வீட்டில் ஒரு அரசு உயர் அதிகாரி. “இது எந்த ஊர் பழம்”, ஆலங்குடிங்க... “சாரி நான் பண்ருட்டி பழம் மட்டும்தான் சாப்பிடுவேன்”.

- திமிர்

கீழ் வீட்டுக்கு கொடுத்தேன் ‘கர்த்தருக்கு நன்றி' என்றார்.

- மதம்

வீட்டு பணி பெண்ணுக்கு கொடுத்தேன் “இந்த வருஷம் என் பேரப்புள்ளைங்க சாப்பிடப்போற முதல் பலாச்சுளை இதுதான்” என்றாள்.

- ஏழ்மை

நண்பர் ஒருவருக்கு கொடுத்தேன். “மச்சான் அடுத்த வருஷம் எனக்கு முழு பழமா கொடுக்கணும்” என்றான்.

- நட்பு.

துணைவியாருக்கு ஒரு துண்டு..

- கடமை .

என்னால் ஒரு சுளைகூட சாப்பிடமுடியவில்லை

- நோய்.

ஒரே ஒரு பலாப்பழம் வாழ்க்கையின் பல படிமங்களை சொல்லித் தருகிறது.

- விஜய பிரபு மதுரை

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

கணவனை மீட்ட நவீன சாவித்திரி!

புராணங்களில் தனது கணவனை மிக்க எமனிடம் போராடினாள் சாவித்திரி என்று படித்திருக்கிறோம்.

கேரள மாநிலம், எர்ணாகுளம் மாவட்டத்தில் உள்ள பிரவம் நகரில் 40 அடி ஆழமுள்ள கிணற்றில் தவறி விழுந்த கணவரை அவரது மனைவி விவேகமாக செயல்பட்டு உயிரை காப்பாற்றியுள்ளார்.

பிரவம் பகுதியைச் சேர்ந்தவர் ரமேஷன் (64) புதன்கிழமை காலை, வீட்டு முற்றத்தில் உள்ள மரத்தில் மிளகு பறித்துக்கொண்டிருந்தார். அப்போது திடீரென மரத்தின் கிளை முறிந்து, அருகேயுள்ள கிணற்றில் விழுந்தார். கணவர் கிணற்றுக்குள் விழுந்ததைப் பார்த்த அவரது மனைவி பத்மம் (56), உடனடியாக அங்கிருந்த கயிற்றைப் பிடித்து கிணற்றில் இறங்கியுள்ளார். ஏற்கெனவே உடல்நலப் பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ரமேஷன், கிணற்றில் விழுந்த அதிர்ச்சியில் கிட்டத்தட்ட சுயநினைவை இழந்துள்ளார்.

தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புத் துறையினர் வரும் வரை, கணவர் நீரில் மூழ்காமல் பத்மம் தாங்கி பிடித்துள்ளார். இதையடுத்து, சம்பவ இடத்துக்கு வந்து தீயணைப்புத் துறையினர் விரைந்து செயல்பட்டு, தம்பதியை மீட்டனர்.

இதுதொடர்பாக தீயணைப்புத் துறையினர் மேலும் கூறுகையில், ‘கயிற்றை விடாபிடியாக பற்றிக்கொண்டிருந்ததால் பத்மம் கைகள் முற்றிலும் காயம் அடைந்தன. எனினும், கணவரைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற உறுதியுடன் மார்பளவு நீரில் சுமார்1520 நிமிஷங்கள் அவர் போராடியுள்ளார்.

பின்னர், நாங்கள் கொண்டுவந்த வலையைப் பயன்படுத்தி தம்பதியை மீட்டோம். மீட்பு வலையிலும் தனது கணவரை முதலில் ஏற்றிவிட்டு பின்னரே, பத்மம் மேலே ஏறினார். ரமேஷனின் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளதற்கு அவரது மனைவியின் மனதைரியமும் விவகேமுமே முக்கிய காரணம்’ என்றனர்.

இதேபோல் இன்னொரு சம்பவம். ராஜஸ்தான் மாநிலம் கரவொலி மாவட்டத்தில் மந்தராயில் பகுதியைச் சேர்ந்தவர் பன்னெசிங் மனைவி விமல் பாய்.

சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆடு மாடுகளை மேய்த்து வந்தார்கள் அப்படி நினைத்துக் கொண்டு வரும்போது ஆடுகளுக்கு தண்ணீர் கொடுப்பதற்காக அருகாமையில் உள்ள ஆற்றுக்கு சென்று தண்ணீர் எடுத்தபோது ஒரு முதலை அவரது காலை உள்ளே இழுத்து கடிக்க முடிந்தது. அவரது அலறல் சத்தம் கேட்டு ஓடிவந்த விமலா பாய் கணவனை மீட்க முதலையை ஒரு தடியால் அடித்தார் பின்னர் ஒரு குச்சி எடுத்து முதலையின் கண்ணை குத்தினார்.

முதலை பயந்து போய் ஓடியது கணவர் மீட்கப்பட்டார். கணவனின் மீட்க உடனடியாக செயல்பட்ட மனைவியின் துணிச்சல் கண்டு அனைவரும் பாராட்டினர்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதிகள் வரலாறு!

சமீபத்தில் ஒரு வணிக வளாகம் சென்று இருந்தேன் நுழைவு வாயிலில் அமெரிக்க ஜனாதிபதிகளாக இருந்த ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் ஆபிரகாம் லிங்கன் ஆகியோருடைய சிலைகள் தத்ரூபமாக வெளியே வைக்கப்பட்டு இருந்தது பக்கத்தில் அவர்களைப் பற்றிய விவரம் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆபிரகாம் லிங்கன் 1809ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம்12ந் தேதி அமெரிக்காவின் கெண்டகி மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஹாட்ஜன்வில் என்ற பகுதியில் உள்ள ஹார்டின் எனும் சிற்றூரில் குடிசையொன்றில் ஒடுக்கப்பட்ட இனத்தின் விடுதலை நாயகனைப் பெற்றெடுத்தாள் நேன்சி எனும் தாய். செவ்விந்தியர்களால் படுகொலை செய்யப்பட்ட இவருடைய தாத்தாவின் நினைவாக தந்தை தாமஸ் இவருக்கு ஆபிரகாம் லிங்கன் என்று பெயர் சூட்டினார்.

தோல்வி கண்டு துவளாத மனவலிமை, அயராத உழைப்பு, விடா முயற்சி போன்ற சீரிய குணங்களால் தான் அடைய வேண்டிய சிகரத்தை மட்டுமல்லாமல் தன்னிகரற்ற டாலர் தேசத்தின் வரலாற்றையே மாற்றியமைத்த வல்லமை பொருந்திய ஒரு மகத்தான சமூகப் போராளி ஆபிரகாம் லிங்கன்.;

ஒருமுறை, அமெரிக்க ஐக்கியநாட்டு பாராளுமன்றத்தில், அரசுத்தலைவர் ஆபிரகாம் லிங்கன் அவர்கள் உரை நிகழ்த்தியபோது, அவரை மட்டம்தட்டும் நோக்கத்தில், எதிர் தரப்பு பிரமுகர் ஒருவர் எழுந்து, ' ஆபிரகாம், உங்கள் தந்தை தைத்துக்கொடுத்த செருப்பு இன்னும் என் காலை அலங்கரித்துக்கொண்டு இருக்கிறது' என்றாராம்.

அதற்கு, ஆபிரகாம் லிங்கன் அவர்கள், 'நண்பரே, என் தந்தை இறந்து பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இருப்பினும், அவர் தைத்து கொடுத்த செருப்பு, உங்கள் கால்களை இன்னும் அலங்கரித்துக்கொண்டு இருக்கிறதென்றால், அது, அந்த அளவுக்கு சிறப்பாகத் தைக்கப்பட்டுள்ளது என்றுதானே அர்த்தம்? இருப்பினும், அவர் தைத்த செருப்பில் ஏதேனும் பழுது எற்பட்டிருந்தால், அதை என்னிடம் கொடுங்கள், நான் அதை உங்களுக்கு சரி செய்து தருகிறேன். எனக்கு செருப்புத் தைக்கவும் தெரியும், நாட்டை ஆளவும் தெரியும்' என்று சொன்னாராம்.

அவமானப்படுத்திய நபர் மீது கோபம் கொள்ளாமல், தன் அதிகாரத்தையும்

காட்டாமல், புத்திசாலித்தனமாக பணிவோடு பதிலளித்து, அவமானப்படுத்தியவரின் மூக்கை உடைத்திருக்கிறார் லிங்கன். இத்தகையப் பக்குவமான மனதாலும், விடாமுயற்சியாலும்தான், பல தோல்விகளுக்குப் பின்னர், அமெரிக்க ஐக்கியநாட்டு அரசுத்தலைவராகி, அடிமைத்தனத்திற்கு எதிராகக் குரல் கொடுத்தார், ஆபிரகாம் லிங்கன். ஜார்ஜ் வாஷிங்டன்: இவர் அமெரிக்கக் கண்டத்தின் படையைத் தலைமை தாங்கி, ஆங்கிலேயர்களை அமெரிக்கப் புரட்சிப் போர் என்னும் அமெரிக்க விடுதலைப் போரில் (17751783) தோற்கடித்தார்.

இவர் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் முதல் குடியரசுத் தலைவர் ஆவார். இவர் எட்டு ஆண்டுகள் 1789 முதல் 1797 வரையிலும், ஐக்கிய அமெரிக்காவின் குடியரசுத் தலைவராகத் தலைமை தாங்கினார்.

விடுதலை பெற்ற நாடாக ஐக்கிய அமெரிக்கா திகழ்ந்த துவக்க ஆண்டுகளில் இவர் ஆற்றிய நாடு நிறுவும் பணிகளை நோக்கி இவரை ஐக்கிய அமெரிக்காவின் தந்தை எனப் போற்றுவர். அமெரிக்காவின் வர்ஜீனியா மாநிலத்தில் பிறந்தவர் (1732). ஆரம்பக் கல்வியை வீட்டிலேயே கற்றார். பிறகு கணிதம், புவியியல், லத்தீன், ஆங்கிலம் கற்றார். புகையிலை வளர்ப்பு, நில அளவை உட்பட பல விஷயங்களை தந்தையின் பண்ணையில் கற்றுக் கொண்டார்.

1753ல் ராணுவத்தில் சேர்ந்தார். அப்போது நடந்த பிரெஞ்சுப் போர், சிவப்பிந்தியப் போரில் பங்கேற்றார். இது அவருக்கு ராணுவ அனுபவத்தோடு புகழையும் பெற்றுத் தந்தது. அடுத்த 15 ஆண்டுகள் பண்ணையை நிர்வகித்தார். செல்வத்தைப் பல மடங்கு பெருக்கினார்.

நவீன அமெரிக்காவின் சிற்பிகளில் ஒருவராகப் போற்றப்படுபவர். அரசியலமைப்புச் சட்டத்தை மாநில அரசுகள் ஏற்குமாறு செய்ததில் இவரது பங்கு முக்கியமானது. 1789ல் அமெரிக்காவின் முதல் அதிபராகப் பதவி ஏற்றார். 100 சதவீதம் வாக்குகள் பெற்ற ஒரே அதிபர் இவர்தான். அமெரிக்காவின் ஒற்றுமை குலையாமல் கட்டிக்காத்த உறுதிமிக்க தலைவராகத் திகழ்ந்தார்.

– அமெரிக்காவிலிருந்து நமது செய்தி ஆசிரியர் மணவூர் விடாரண்யம்

நா. முத்துக்குமாருக்கு திரையுலகம் செய்த உதவி

மறைந்த பாடலாசிரியர் நா.முத்துக்குமாரின் 50 பிறந்த நாளை, அவரது நெருங்கிய நண்பர்கள் இயக்குனர் பாலா, சீமான், ராம், யுவன் சங்கர் ராஜா என பலரும் ஒன்று சேர்ந்து நேரு ஸ்டேடியத்தில் 'ஆனந்த யாழை' என்ற பெயரில், ஒரு நிகழ்ச்சியாக நடத்தினார்கள். அதில் வந்த வருமானத்தில், முத்துகுமார் குடும்பத்தினருக்கு, எண்பது லட்சத்தில் வீடு ஒன்று வழங்கினார்கள். மேலும் நடிகர் சிவகுமார், சூர்யா, கார்த்திக் குடும்பம் ஒன்று சேர்த்து ரூபாய் பத்து லட்சத்திற்கான செக் ஒன்றை வழங்கினார், நடிகர் சிவகுமார். முத்துகுமாரின் இரண்டு குழந்தைகளின் கல்விச் செலவு முழுவதையும் ஏற்றுக் கொள்வதாக நடிகர் சிவகார்த்திகேயன் மேடையில் அறிவித்தார்.

தொழிலதிபராக களமிறங்கும் ராஷ்மிகா மந்தனா

தமிழ், தெலுங்கு, இந்தி மொழிகளில் நடித்து வரும் நடிகை நடிகை ராஷ்மிகா மந்தனா, தொழிலதிபராக களமிறங்கியுள்ளார். ராஷ்மிகா மந்தனாவுக்கு ‘அனிமல்’, ‘புஷ்பா 2’ ஆகிய படங்கள் பெரும் வெற்றியை தேடித் தந்தன.

‘சாவா’ படம் அவருக்கு பாலிவுட்டில் தனி ரசிகர்கள் பட்டாளத்தை உருவாக்கி கொடுத்தது. சமீபத்தில் தனுஷின் ‘குபேரா’ படத்தில் நடித்திருந்தார் ராஷ்மிகா. அவர் நடித்து அடுத்து ‘த கேர்ள் ஃபிரண்ட்’ உள்பட சில படங்கள் வெளியாக இருக்கின்றன. இதற்கிடையே ‘டியர் டைரி’ என்ற வாசனை திரவிய பிராண்ட் ஒன்றை அவர் ஆரம்பித்து அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார். அழகு மற்றும் வாசனை திரவிய உற்பத்தியில் முன்னணியில் உள்ள பிசிரு குழுமத்துடன் இணைந்து அவர் இதைத் தயாரிக்கிறார்.

‘டியர் டைரி’யின் ஆரம்ப தொகுப்பில், ‘நேஷனல் க்ரஷ்’, ‘இன்ரிபிளேசபிள்’, ‘கான்ட்ரவர்சியல்’ ஆகிய தனித்துவமான 3 வாசனை திரவியங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இதுபற்றி ராஷ்மிகா கூறும்போது, “என் வாழ்க்கையில் வாசனை திரவியம் முக்கியமான பகுதியாக இருந்து வருகிறது. அது தொடர்பான தொழிலைத் தொடங்கி இருப்பதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கும் அதே நேரம் பதற்றமாகவும் உணர்கிறேன். இந்த நிறுவனத்துக்கு உங்களின் ஆசீர்வாதங்கள் கிடைக்கும் என்று நம்புகிறேன்” என்று தெரிவித்துள்ளார்.

பாலிவுட் நடிகைகள் சிலர் அழகு சாதன பொருட்களில் முதலீடு செய்துள்ளனர். ஏற்கனவே நடிகை நயன்தாராவும் ‘நயன் ஸ்கின்’ என்ற அழகு சாதன நிறுவனத்தை நடத்தி வருகிறார். இந்த வரிசையில் தற்போது நடிகை ராஷ்மிகா மந்தனாவும் இணைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

1990 களில் நடித்த நடிகர் நடிகைகள் இயக்குனர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கோவாவில் கொண்டாடிய போது பழைய நினைவுகளை பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

பன் பட்டர் ஜாம் விமர்சனம்

பிக் பாஸ் ராஜு ஹீரோவாக நடித்து உருவாகியுள்ள முதல் திரைப்படம் "பன் பட்டர் ஜாம்'. காதல் நகைச்சுவை கதைக்களத்தில் உருவாகி வெளிவந்துள்ளது. ராஜுவின் அம்மா சரண்யா பொன்வண்ணன் மற்றும் ஆதியா பிரசாத்தின் அம்மா தேவதர்ஷினி ஆகிய இருவருக்கும் இணைந்து திட்டம் ஒன்றை போடுகிறார்கள்.

அது என்ன திட்டம் என்றால், தங்களது குழந்தைகள் கல்லூரியில் யாரையாவது காதலித்து கெட்டு போய்விட கூடாது என்பதற்காக, இருவரும் சேர்ந்து நம் பிள்ளைகளை ஒருத்தரை ஒருத்தர் சந்திக்க வைத்து, காதலிக்க வைத்து திருமணம் செய்து வைத்து விடலாம் என திட்டம் போடுகின்றனர். இதில் அம்மக்களின் பிளான் ஒர்கவுட் ஆனதா, இல்லையா? இதற்கிடையில் நடந்த கலாட்டாக்கள் எல்லாம் என்ன என்பதை தியேட்டரில் போய் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளலாம். நகைச்சுவையுடன் கலந்து சில கருத்துக்களுடன் சொல்லப்பட்டியிருக்கும் கதை தான் பன் பட்டர் ஜாம்.

மித்ரா டாக்கீஸ்

தலைவன் தலைவி விமர்சனம்!

நித்யா மேனன் உடல் அமைப்புக்கு ஏற்றார் போல் படங்கள் அமைந்து விடுகிறதா அல்லது படங்களுக்கு ஏற்றார் போல் நித்யா மேனன் நடிக்கிறாரா என்கிறது போன்ற சந்தேகம் வருகிறது. அடுத்து தனுஷ் படத்திலும் நித்யா மேனன் நடிக்கிறார்.

தலைவன் தலைவி படம் விஜய் சேதுபதி உடன் நித்யா மேனன் இணைந்து நடித்த படம்.

குடும்பத்துடன் சேர்ந்து ஹோட்டல் நடத்தி வரும் விஜய் சேதுபதிக்கும் (ஆகாச வீரன்), நித்யா மேனனுக்கும் (பேரரசி) திருமணம் நிச்சயம் செய்யப்படுகிறது. இதன்பின் இருவரும் பழகி புரிந்துகொண்டு காதலிக்க துவங்கும்போது, விஜய் சேதுபதி, அவருடைய தம்பி, அவருடைய தந்தை அனைவரும் ரவுடிகள் என தெரியவர, நித்யா மேனன் வீட்டில் இந்த திருமணத்தை நிறுத்த முடிவு செய்துவிட்டனர்.

ஆனால், தனது வீட்டை எதிர்த்து விஜய் சேதுபதியை திருமணம் செய்துகொள்கிறார் நித்யா மேனன். திருமணத்திற்கு பின் வாழ்க்கை நன்றாக போய்க்கொண்டு இருக்க, விஜய் சேதுபதியின் தந்தை சரவணன், தனது மருமகள் நித்யா மேனனை ஹோட்டல் கல்லா பெட்டியில் அமர்ந்து கணக்கை பார்த்து கொள்ள சொல்கிறார்.

அதுவரையில் அமைதியாக போய்க்கொண்டிருந்த குடும்பத்தில் குழப்பம் ஏற்படுகிறது அது நாத்தனார்_ அண்ணி, மாமியார்_ மருமகள் என்று ஒவ்வொரு உறவுகளுக்கும் விரிசல் ஏற்பட்டு அது சண்டையாக மாறி நித்யா மேனன் பிரிந்து வீட்டுக்கு சென்றுள்ளார். பின்னர் விஜய் சேதுபதிக்கு தெரியாமலே அவரது பெண் குழந்தைக்கு மொட்டை போடும் நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இடத்துக்கு வந்து விஜய் சேதுபதி சண்டை போடுகிறார் இந்த சண்டைக்கு மத்தியில் இந்த சண்டை ஏன் வந்தது என்கிற கதையை நகர்த்திக் கொண்டே செல்கிறார்கள். முடிவில் என்ன நடந்தது என்பதை வெள்ளித் திரையில் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பூமிக்கு அடியில் அதிசய கிராமம்

தெற்கு ஆஸ்திரேலியாவில் கூப்பர் பேடி என்றழைக்கப்படும் கிராமம் முழுவதுமே பூமிக்கு அடியில் தான் இருக்கிறது.

இங்கு வீடுகள் மட்டுமின்றி, அலுவலகங்கள், வணிக வளாகங்கள், தேவாலயம், திரையரங்குகள், அருங்காட்சியகம், பார் மற்றும் ஹோட்டல் என அனைத்தும் காணப்படுகின்றது.

இந்த நிலத்தடி கிராமத்தில் இணைய வசதி கூட உள்ளதாம்.

இங்கு ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இந்த கிராமத்தைப் பற்றி நிறைய சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் ஏராளம். பாலைவனமாக இருந்த இந்த கூப்பர் பேடி கிராமத்தில் சுரங்கப் பணிகள் 1915 ஆம் ஆண்டில் தொடங்கப்பட்டன. இது ஆரம்பத்தில் மாணிக்கக்கல் எடுக்கும் சுரங்கமாக இருந்தது.

இப்பகுதியில் சுரங்கங்கள் தோன்றிய பின்னர், மக்கள் காலியாக உள்ள சுரங்கங்களின் உள்ளே சென்று வாழத் தொடங்கியுள்ளனர். நாளடைவில் இங்கு காலத்திற்கு ஏற்ப தட்ப வெப்பநிலை சரியாக இல்லாமல் மக்கள் அவதிப்பட்டுள்ளனர்.

கோடைக்காலத்தில் இங்கு வெப்பநிலை 45டிகிரி செல்சியஸ் ஆக பதிவாகும் என்று கூறப்படுகிறது. அதன் காரணமாக வெயிலின் தாக்கத்தில் இருந்து தப்பிக்க மக்கள் பூமியைக் குடைந்து குடியேறியுள்ளனர்.

பூமிக்கு உள்ள குடியேறிய பின்னர் கோடை மற்றும் குளிர் காலங்களில் எந்தவொரு கஷ்டமும் இல்லாமல் தட்ப வெப்பநிலை சீராக இருப்பதாக கூறப்படுகின்றது. இந்த கிராமத்தில் 1500 வீடுகள் இருப்பதுடன் 3500க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

கூப்பர் பேடியின் கிராமத்தில் உள்ள நிலத்தடி வீடுகளுக்கு கோடையில் ஏ.சியோ அல்லது குளிர்காலத்தில் ஹீட்டர்களோ தேவைப்படுவது இல்லை.

இவர்களுக்கு தண்ணீர் 25 கிலோ மீட்டர் தொலைவுக்கு அப்பால் இருக்கிற பகுதியிலிருந்து குழாய் மூலமாக கொண்டு வரப்படுகிறது. இது உலக அளவில் பேமஸ் ஆனதால், இங்கு பல ஹாலிவுட் படங்களும் படமாக்கப்பட்டுள்ளன.

கூப்பர் பேடி இப்போது சுற்றுலாப் பயணிகளை ஈர்க்கும் மையமாக மாறியுள்ளது. மக்கள் இங்கு சுற்றுலாவிற்காக வந்து செல்கிறார்கள்.

சுற்றுலா மூலம் கூப்பர் பேடி கிராமம் கணிசமான வருவாயை ஈட்டுகிறது.

உணவை கைகளால் மட்டுமே உண்ண வேண்டும்!

வெளிநாட்டுக்காரர்கள் ஸ்பூன் மூலம் உணவை உட்கொள்வார்கள். ஆனால் நம் இந்தியர்களுக்கு எத்தனை விலை உயர்ந்த ஸ்பூன்களில் சாப்பிட்டாலும் கைகளில் பிசைந்து சாப்பிட்டால்தான் உண்ட திருப்தி இருக்கும்.

அந்த திருப்தி எவ்வாறு வருகிறது என்பது தெரியுமா?

ஆயுர்வேதம் நம் கைகள்தான் உடலின் மிகப் பெரிய வரம் என்கிறது. ஒவ்வொரு விரலும் ஒவ்வொன்றைச் சொல்கின்றன. அதாவது கட்டை விரல் நெருப்பையும், ஆள் காட்டி விரல் காற்றையும், நடுவிரல் ஆகாயத்தையும், மோதிர விரல் நிலத்தையும், சிறுவிரல் நீரையும் கொண்டிருக்கின்றன.

இவை மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து சாப்பிடும் போது உணவின் சுவை மூளையை எட்டுகிறது. பொதுவாக கைகளில் சாப்பிடும்போது மெதுவாகவே உண்போம்.

அதனால் நீங்கள் மென்று உண்ணும் போது வயிறு அதை விரைவாக ஜீரணித்து விடும். இதனால் உங்களுக்கும் அந்த உணவு போதுமானதாக இருக்கும்.

இதனால் அதிகமாக உண்ண மாட்டீர்கள். அதேபோல் நாம் கைகளை குவித்து சாப்பிடத் துவங்கும் போதே, மூளை நம் உடலுக்கு ஜீரண சக்திக்கான கட்டளையை அனுப்பிவிடும்.

உடனே கல்லீரலும் ஜீரண சக்திக்கான ரசாயனத்தை உற்பத்தி செய்ய ஆரம்பித்துவிடும்.கைகளில் சாப்பிடுவது உடல் தசைகளுக்கான உடற்பயிற்சி போன்றது.

இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. உடல் சுறுசுறுப்பு அடைகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

அதுமட்டுமின்றி இரத்தக்கொதிப்பு நோயும் குறைவதாகக் கூறப்படுகிறது. அதேபோல் பல நோய்கள் கைகளின் மூலமாகவும் உடலுக்குப் பரவுகின்றன.

இதனால் குறைந்தது உணவு உண்பதற்காகவே ஒரு நாளைக்குக் 3 முறையாவது கைகளைக் கழுவும் பழக்கம் கொண்டிருப்போம். இதனாலேயே நோய்த் தொற்றுக் கிருமிகள் அழிந்துவிடுகின்றன.

இல்லங்களில் எளிய மருத்துவம்!

மஞ்சளை தணலில் இட்டு சாம்பல் ஆகும் வரை எரிக்க வேண்டும். மஞ்சள் கரி சாம்பலை தேன் கலந்து சாப்பிட குடல் புண் ஆறும்.

கண்டங்கத்திரி இலைசாறை ஆலிவ் எண்ணையில் காய்ச்சி பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக வெந்நீரில் உட்கொள்வதினால் வாயுதொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

சட்டியில் படிகாரம் போட்டு காய்ச்சி ஆறவைத்து அதனை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் போகும்.

செம்பருத்தி இலைகளை தூள் செய்து, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் தீரும்.

மலை வாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையில் சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.

வெள்ளை பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்து குளித்து வர தேமல் குணமாகும்.

கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.

நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.

-தணிகாசலம்,பொன்னேரி

கபாலிகான் நியூஸ்

"உயர்ந்த இடத்தில் இருக்கும் போது உலகம் உன்னை மதிக்கும் உன் நிலைமை கொஞ்சம் இறங்கி வந்தால் நிழலும் கூட மிதிக்கும் . மதியாதார் தலைவாசல் மிதிக்காதே என்று மானமுள்ள மனிதனுக்கு அவ்வை சொன்னது" என்று பாடிக்கொண்டே வந்தார் கபாலிகான்.

என்ன பாட்டு எல்லாம் அமர்க்களமாக இருக்கிறது என்று கேட்டுக்கொண்டே வருத்த முந்திரியுடன் செம்பருத்தி டீ கொடுத்து வரவேற்றோம். நீண்ட காலமாக மிகப்பெரிய இடத்தில் அரசியல் களத்தில் இருந்த ஓ.பி.எஸ் .அவர்கள் மனதுக்குள் பாடற பாட்டு.

என்னாச்சு?

பண்ருட்டி ராமச்சந்திரன் ஓ.பி.எஸ் அவர்களுக்கு சொன்ன யோசனை யில் இந்த வார்த்தையை குறிப்பிட்டு பேசியிருக்கிறார்.

அப்படியா?

சமீபத்தில் பிரதமர் மோடி அவர்கள் வந்தார் இல்லையா?

ஆமாம்!

அவரை சந்திக்க வாய்ப்பு கேட்டு கடிதம் எழுதினார்.

பார்த்தாரா?

இல்லை. அதை சொல்லித்தான் பண்ருட்டி ராமச்சந்திரன் குறிப்பிடுகிறார்.

என்ன சொன்னார்?

தங்களை சந்திக்க வாய்ப்பு கிடைத்தால் அது வாழ்க்கையில் நான் செய்த பெரிய பாக்கியம் என்று குறிப்பிட்டு சொல்லியும் மோடி ஓ.பி.எஸ் ஐ சந்திக்காமல் தவிர்த்தது மிகப்பெரிய அவமானம். இனியும் அந்த கூட்டணியில் இருக்கலாமா? வெளியே வர வேண்டும் . விஜயுடன் கூட்டணி வைக்க வேண்டும் என்று பண்ருட்டி குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

அதோடு ஜெயலலிதா இருக்கும்போது மூன்று முறை முதலமைச்சராக நியமிக்கப்பட்டு அரசியல் மிகச் செல்வாக்கோடு இருந்த ஓ.பி.எஸ் அவர்களை சாதாரணமாக கருதி ஓரங்கட்டிவிட்டது என்ற பேச்சு பொதுமக்கள் மத்தியிலும் எழ ஆரம்பித்து விட்டது.

ஓஹோ!

எடப்பாடி கூட்டணி கிடைத்த பிறகு பாஜக தன்னை அவமானப்படுத்துவது என்பதை உணர்ந்து இருந்தாலும் எப்படியும் எடப்பாடியோடு பேசி இணக்கமாக முடிவெடுக்க செய்வார்கள் என்று நினைத்தபோது அதற்கான வாய்ப்பே இல்லை என்பது இப்போது உறுதியாகிவிட்டது.

பாஜக ஆதரவாளராக இன்னும் சொல்லப்போனால் பாஜகவின் தலைவராக ஆகப் போகிறார் என்று சொல்லுகின்ற அளவுக்கு பாஜக மீது விசுவாசம் வைத்திருந்தார் ஓ.பி.எஸ்.

ஆமாங்க!

ஆனால் கடந்த நாடாளுமன்ற தேர்தலில் கடைசி நேரத்தில் ஒரு சீட் கொடுத்து தாமரை சின்னத்தில் சொன்னபோது மறுத்து சுயேட்சை சின்னத்தில் நின்று 40 சதவீத வாக்குகளை பெற்று தனது பலத்தை நிரூபித்தார். அதுபோல வருகின்ற சட்டமன்றத் தேர்தலிலும் தன்னை கடைசி வரை நம்ப வைத்து இரண்டு சீட்டு கொடுப்பதை வாங்கிக் கொண்டு அவமானப்படுவதை விட வெளியேறுவது மேல் என்ற முடிவுக்கு ஓ.பி.எஸ் வந்து விட்டார்

எனவே ஓ.பி.எஸ் பாஜக கூட்டணியை விட்டு வெளியேறி விஜய்யோடு இணைவது என்று முடிவெடுத்து விட்டார்.

சரியா வருமா!

தென் மாவட்டங்களில் சசிகலா, ஓ.பி.எஸ், டி.டி.வி.தினகரன் சார்ந்த சமூகங்களின் ஓட்டு அ.தி.மு.க கூட்டணிக்கு வராது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அண்ணாமலை நீக்கிவிட்டு நயினார் நாகேந்திரனை தலைவராக போட்டால் அந்த சமூக வாக்குகள் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை வந்த காரணத்தால் ஓ.பி.எஸ் புறக்கணிக்கப்படுகிறார் என்று அரசியல் நோக்கர்கள் விவாதிக்கிறார்கள்.

அரசியல் தாக்கம் ஏற்படுமா!

நிச்சயமாக விஜய் ஓ.பி.எஸ் , டாக்டர் ராமதாஸ் தலைமையிலான பா.ம.க, தே.மு.தி.க என்று சில கட்சிகள் சேர்ந்தால் அது ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

முதலமைச்சர் வேட்பாளர் விஜய் என்பதை நீண்ட அரசியலில் உள்ளவர் ஓ.பி.எஸ் ஏற்பாரா? என்ற பேச்சு வந்தபோது, எதுவுமே இல்லாமல் பா.ஜ.க வுடன் தொடர்பு பயணித்தால் அரசியலில் காணாமல் போகக்கூடிய சூழல் உருவாகும். அதைவிட ஏற்கனவே எடப்பாடி முதல்வராக இருந்தபோது துணை முதல்வராக இருந்து பழகி விட்டதால் விஜய் ஒருவேளை முதலமைச்சர் ஆனால் தான் துணை முதல்வராக இருப்பது குறித்து சங்கடம் ஏதுமில்லை.

அடுத்தடுத்த அரசியலில் என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை அடுத்த மாதத்தில் பேசுவோம். வரட்டுங்களா என்று சொல்லிக் கொண்டே தட்டில் இருந்த முந்திரியை ஒரு கையில் அள்ளிக் கொண்டு வெளியேறினார் கபாலிகான்.

பண்பாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்வோம்!

செல்வம், புகழ், மரியாதை என்று ஆயிரம் இருந்தாலும் முதலில் அடுத்தவரிடம் பண்பாக பேசக் கற்று கொள்ளுங்கள். "யாருமேயில்லை" என்று நினைத்து அநாதையாக கூட வாழ்ந்து விடுங்கள். அப்போது தனிமை மட்டுமே வலியாக தெரியும்.

"எல்லோரும் வேண்டும்" என்பதற்காக அனுசரித்து போகிறேன் என்ற பெயரில் ஒவ்வொரு வருக்காகவும் வலிக்காதது போல் சிரிக்க வேண்டிய "கொடுமை இருக்கிறதே" அதுதான் வேதனைகளின் உச்சம். நாம் தான் நம்முடைய வாழ்க்கையின் சக்தி என்று பொருள். நம்முடைய பலம், திறமை, தன்னம்பிக்கை, மற்றும் நேர்மறையான மனப்பான்மை ஆகியவை நம்மை வலிமைபடுத்துகின்றன.

நமக்கு நாமே உண்மையாக இருக்கும் போது, அதிக திருப்தியும், மன அமைதியும் கிடைக்கும், "நாமே நமது பலம்" என்பதை ஏற்று, நம்மை நாமே நம்பி, நம் திறமைகளை வளர்த்து, நேர்மறையான மனப்பான்மையுடன் வாழ்ந்தால், நாம் வலிமையாகவும், வெற்றிகரமாகவும் இருக்க முடியும். நாம் வாழும் வாழ்வு கொண்டாடப்பட வேண்டும். வாழ்வை ரசிப்பதும் அனுபவிப்பதும் அவரவர் எண்ணங்களில் உள்ளது. வாழ்வை ஒருவித சலிப்புடன் வெறுப்புடன் அணுகுபவர்கள் பலர் இருக்க, வாழ்வை ரசிக்கவும் அனுபவிக்கவும் சிலர் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இவர்களே வாழ்க்கையைக் கொண்டாடுபவர்கள். ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைப் பயணமும் அற்புதமானது. நமக்கான மகிழ்ச்சியை நாம்தான் உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி வாழ்ந்தால் நம்மை யாரும் வீழ்த்த முடியாது. வாழ்க்கையே ஒரு கவிதைதான், ரசனை உள்ளவர்களுக்கு. வாழ்க்கை ஒரு பட்டாம்பூச்சி போல, சமயத்தில் நாம் நின்று ரசிப்பதற்குள் பறந்துவிடும். இதுவரை வாழாத வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குவோம் புதிய வேகத்தோடு. அற்புதமான வாழ்க்கையை மேலும் மேலும் அழகாக்குவோம்.

- **புலவர் தா.கு. கருணாநிதி**

கலைஞரின் மூத்த மகன் கலைத்தாயின் செல்ல மகன் மு.க.முத்து!

செல்வாக்கு பெற்றவர்களின் பிள்ளைகள் ,அந்த செல்வாக்கின் மூலம் வெற்றி பெற்று மேலும் மேலும் வளர்வது உண்டு. ஆனால் எந்த தந்தை செல்வாக்கு முன்னிலைப்படுத்தியதோ ,அதே தந்தையின் அரசியல் களத்தில் செல்வாக்கு குறைந்த போது மகனின் கலை பயணமும் தொடர முடியாமல் போய்விட்டது. ஆனால் தன்னுடைய நடிப்பு ,எம்ஜிஆர் போன்ற மேக்கப் தோற்றம் , குழி விழுந்த கன்னத்தில் சிரிப்பு, சரியான தமிழ் உச்சரிப்பு, பாடலுக்கு ஏற்ற குரல் வளம் என எல்லா திறமையும் இருந்த கலைஞர் கருணாநிதியின் மூத்த மகன் மு.க. முத்து கால ஓட்டத்தில் வந்த வேகத்தில் திரைத்துறையில் காணாமல் போனார்.

கடந்த 1948 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 14 ஆம் தேதி கலைஞர் கருணாநிதி பத்மாவதி தம்பதிக்கு மகனாகப் பிறந்தவர் மு.க. முத்து. பிறந்தவுடனேயே, அவரது தாய் பத்மாவதி தன்னுடைய 20வது வயதில் இறந்துவிட்டார்.

தமிழக முன்னாள் முதல்வர் கலைஞர் கருணாநிதியின் அரசியல் வாரிசாகவே பார்க்கப்பட்ட மு.க. முத்துவைத் திரையுலகில் கதாநாயகனாக அறிமுகப்படுத்தினார் கலைஞர் கருணாநிதி. தமிழ்த் திரையுலகில் கொடிகட்டிப் பறந்த எம்ஜிஆர் பாணியில் நடிக்கத் தொடங்கியிருந்த மு.க. முத்துவுக்குக் குரல் வளமும் இனிமையாக இருந்ததால், பாடல்களும் பாடியிருந்தார்.

1970ஆம் ஆண்டில் தமிழ்த் திரையுலகில் நடிக்கத் தொடங்கினார் மு.க. முத்து. அவர் நடிப்பில், 1972 ஆம் ஆண்டு வெளியான முதல் படம் பிள்ளையோ பிள்ளை. அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளிலும் அவர் பல படங்களில் நடித்தார். பூக்காரி, சமையல்காரன் போன்ற படங்களில் நடித்துப் புகழ்பெற்றார். அவருக்கு மிகச் சிறந்த ஆண்டாக 1975 அமைந்திருந்தது. அந்த ஆண்டில் மட்டும் அணையா விளக்கு, நம்பிக்கை நட்சத்திரம், இங்கேயும் மனிதர்கள் என மூன்று படங்களில் நடித்து வெளியானது. 1977ஆம் ஆண்டு அவர் நடிப்பில் எல்லாம் அவளே என்ற படம் வெளியானது. இதுவே அவரது கடைசிப் படமாகவும் இருந்தது. அவர் நடித்த படங்களில் சில பாடல்களையும் அவர் பாடியிருந்தார்.

1971 ஆம் ஆண்டு தமிழக சட்டப்பேரவைத் தேர்தல் நடைபெற்றது. திமுக தேர்தல் பிரசாரத்துக்காக, எம்ஜிஆர் போல முத்து பல பிரசார மேடைகளில் தோன்றினார். அப்போது, பிள்ளையோ பிள்ளை என்ற படம் அஞ்சுகம் பிக்சர்ஸ் தயாரிப்பில் உருவானது. இதில், மு.க. முத்துவுக்கு ஜோடியாக நடிகை லட்சுமி நடித்திருந்தார்.

கதை, திரைக்கதை, உரையாடலை எழுதியிருந்தவர் மு. கருணாநிதி. கிருஷ்ணன் பஞ்சு இயக்கத்தில் உருவான இந்தப் படத்தின் படப்பிடிப்பைத் தொடங்கி வைத்தது முன்னாள் முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். இந்தப் படத்தில் மு.க. முத்து, எம்ஜிஆர் போலவே நடித்து, பாடல்களுக்கு நடனமாடி, சண்டைக் காட்சிகளிலும் நடித்திருப்பார். வழக்கமாக எம்ஜிஆருக்கு பாடல்களை எழுதும் வாலியை வைத்தே முத்துவுக்கும் பாடல்களை எழுத வைத்தார் கருணாநிதி. வாலியின் எழுத்தில் உருவான 'மூன்று தமிழ் தோன்றியதும் உன்னிடமோ? நீ மூவேந்தர் வழிவந்த மன்னவனோ?' என்ற பாடல் மு.க. முத்துவுக்காக எழுதப்பட்டு, பட்டிதொட்டியெங்கும் ஒலித்தது.

மு.க. முத்து குரலில் வெளியாகி மக்கள் மனதில் நீங்காத இடம் பிடித்த பாடல்களின் வரிசையில், சொந்தக்காரங்க எனக்கு ரொம்ப பேருங்க, நல்ல மனதில் குடியிருக்கும் நாகூர் ஆண்டவா போன்ற பாடல்கள் குறிப்பிடத் தக்கவை. "நடிப்பிலும், வசன உச்சரிப்பிலும், உடல் மொழியிலும் தனக்கெனத் தனிப்பாணியை வைத்திருந்தார். அறிமுகமான முதல் திரைப்படத்திலேயே இரட்டை வேடத்தில் நடித்தார். தனது சொந்தக் குரலில் பாடல்களை இனிமையாகப் பாடும் திறனைப் பெற்றிருந்தார். எம்ஜிஆர் உடன் நடித்த நடிகைகள் லட்சுமி, மஞ்சுளா வெண்ணிறஆடை நிர்மலா ,நடிகர்கள் அசோகன் மனோகர் நாகேஷ் தேங்காய் சீனிவாசன் போன்ற நடிகர்கள் இவரோடு நடித்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆறுகளே இல்லாத நாடுகள் எது தெரியுமா?

சவூதி அரேபியா : டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியாவின் கூற்றுப்படி, அரேபிய தீபகற்பத்தில் அமைந்துள்ள சவுதி அரேபியா, ஆறுகள் இல்லாத மிகப்பெரிய நாடுகளில் ஒன்றாகும். இந்த நாட்டில் மைல் கணக்கில் பாலைவனம் உள்ளது. இருந்த போதிலும், இங்குள்ள அரசு நீர் மேலாண்மைக்கு சிறப்பான முறைகளை வகுத்துள்ளது. இந்த நாடு கடல் நீரை குடிநீராக மாற்றுகிறது. 70 சதவீத குடிநீர் உப்புநீக்கம் மூலம் கிடைக்கிறது. மேலும், இங்கு ஒரு முறை பயன்படுத்தப்பட்ட நீர், சுத்தீகரிக்கப்பட்டு மீண்டும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கத்தார் : இது எவ்வளவு பணக்கார நாடாக இருந்தாலும், நதிகளை உருவாக்க முடியாது. எனவே இந்த நாடும் கடல் நீரை சுத்தம் செய்துதான் குடிநீராக பயன்படுத்தி வருகிறது. கத்தார் உலகிலேயே அதிக தனிநபர் நீர் நுகர்வைக் கொண்டுள்ளது, எனவே இங்குள்ள குடிநீர் 99 சதவீதம் உப்பு நீக்கம் மூலம் கிடைக்கிறது.

ஐக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ் : துபாய், அபுதாபி போன்ற உலகின் பணக்கார மற்றும் பிரபலமான நகரங்கள் இந்த நாட்டில் உள்ளன. நூற்றுக்கணக்கான கோடீஸ்வரர்கள் இங்கு வாழ்கிறார்கள், ஆனால் இந்த நாட்டிலும் நதிகள் இல்லை. இதனால் கடல் நீரை சுத்தீகரித்து மட்டுமே குடிநீர் தயாரிக்கப்படுகிறது. இங்குள்ள தொழிற்சாலைகளில் அழுக்கு நீர் சுத்தம் செய்யப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மாலத்தீவுகள் : இந்தியப் பெருங்கடலால் சூழப்பட்ட சுற்றுலாவை முழுமையாகச் சார்ந்திருக்கும் ஒரு நாடு மாலத்தீவுகள். இந்த நாட்டில் ஒரு நதி கூட இல்லை. இந்த காரணத்திற்காக மாலத்தீவு என்ற பெயர் மிகவும் அதிர்ச்சியளிக்கிறது. ஆனால், மேற்கூறிய அரபு நாடுகளைப் போல் இந்த நாடு வளமாக இல்லை. இதனால் இங்கு குடிநீர் சேகரிப்பதில் கடும் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால், மழைநீரை சேமித்து, ஆலையில் உள்ள தண்ணீரை சுத்திகரித்து, பொட்டலத்தில் அடைத்து விற்பனை செய்வதே இங்கு ஒரே தீர்வு.

செயலிழந்த கிட்னியை இரண்டே வாரத்தில் சரிசெய்ய உதவும் அற்புதமான மருந்து!

தற்பொழுது எல்லாம் கிட்னி பழுது அடைந்தால் டயாலிசிஸ் என்று ரத்தம் மாற்றுகிறார்கள், அதிக சிரமம் மற்றும் செலவு creatinine level 0.6 to 1.3 இருக்க வேண்டும்.

அப்படி இந்த level உள் இல்லை என்றால் கிட்னி failure, function சரியில்லை, ரத்தம் மாற்ற வேண்டும், கிட்னி மாற்ற வேண்டும் என்பார்கள்.

பல லட்சம் செலவு ஆகும், வேதனை வலி இருக்கும். இதை சரி செய்ய எளிய வழி உண்டு. நாட்டு மருந்து கடைக்கு சென்று இந்து உப்பு என்று கேளுங்கள் கிடைக்கும்.

இந்த உப்பை கொண்டு வீட்டில் மூன்று வேளையும் உணவு சமைத்து சாப்பிடுங்கள். 15 நாட்கள் அல்லது அதிக பட்சம் 30 நாளில் உங்கள் கிட்னி இயல்பு நிலைக்கு திரும்பும்.

அதன் பிறகு நீங்கள் creatinine level சோதனை செய்து பாருங்கள் சரியான அளவில் இருக்கும்.

இந்த உப்பை கொண்டு சமைத்த உணவை நோயாளி மட்டும் தான் சாப்பிட வேண்டுமா?

யார் வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம், ஒரு வயது குழந்தை முதல் முதியவர்வரை சாப்பிடலாம்.

இந்து உப்பு என்றால் என்ன?

இமாலய மலை பகுதியில் பாறைகளை வெட்டி எடுக்கப்படும் உப்பே இந்து உப்பு இதை ஹிந்துஸ்தான் உப்பு என்பார்கள். கூகிள் சென்று ஆங்கிலத்தில் himaalayan rock salt என்று type செய்தால் உங்களுக்கு தகவல் கிடைக்கும். உடலுக்கு தேவையான 80 மினரல் இந்த உப்பில் உள்ளது.

இந்த உப்பு வேற எந்த நோய்க்கு கேட்கும்?

Thyroid பிரச்சனைக்கு கேட்கும், வாய் கொப்பளித்தால் பல் ஈறுகள் பிரச்சனை வாய் புண் ஆகியவை கேட்கும், அல்சர் piles வந்தால் பச்சை மிளகாய் தவிர்த்து வர மிளகாய் சேர்ப்பது போல, சாதா உப்பை தவிர்த்து இந்து உப்பு சேருங்கள்கிட்னி இயல்பு நிலைக்கு திரும்பும்.

Docter குடுகிற மருந்தை கேள்வி கேட்காம கண்ணை மூடி கொண்டு சாப்பிடுறீங்க.

கடையில் விக்கும் இந்த உப்பை வாங்கி சாப்பிடுங்க கிட்னி சரியாகும்னு சொல்லுகிறார்கள், சந்தேகபடமா சாப்பிடுங்க.

மேலும் தினமணி ஞாயிறு மணியில் ஆயுர்வேத நிபுணரும், பேராசிரியருமான எஸ்.சுவாமிநாதன் அவர்கள் எழுதிய இந்துப்பு பற்றிய கட்டுரையில் இருந்து சில விபரங்கள்.

மனிதன் பயன்படுத்ததக்கது இந்துப்பு தான் என்கிறது ஆயுர்வேதம்.

1. இந்துப்பு சிறிதளவு சுவையுடையது.
2. ஆண்மையை வளர்ப்பது.
3. மனதிற்கு நல்லது.
4. வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றையும் போக்க வல்லது. இலேசானது.
5. சிறிதளவு உஷ்ணமுள்ளது.
6. கடலுப்பை உண்ணும் போது அது முடிவில் இனிப்பாக மாறிவிடும். அது விரைவில் சீரணமாகாது.

ஆனால் இந்துப்பு இதற்கு நேர்மாறானது. கடலுப்பினால் ஏற்படும் கெடுதலைக்கூட தடுத்து விடும்.

எனவே நீங்கள் இந்துப்பு வாங்கி உணவில் சேர்த்து பயன்படுத்துங்கள்.

உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்கும் வழிகள்

பூண்டு: 5 அல்லது 8 பூண்டு பற்களை நன்றாக வேக வைத்து பாலில் கலந்து, காலை, மாலை என இருவேளையும் குடித்து வந்தால் உடம்பில் கெட்ட கொழுப்பு கணிசமாக குறைந்துவிடும்.

ஆப்பிள்: பொதுவாக, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் கெட்ட கொழுப்பை, உடலில் சேரவிடாமல் தடுக்கும். இதற்கு சிறந்த உதாரணமாக ஆப்பிள் பழத்தை குறிப்பிடலாம்.

கொள்ளு: ஐந்து கிராம் கொள்ளுடன், சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். இதை 2 டீஸ்பூன் அளவுக்கு எடுத்து சாதத்துடன் சேர்த்து, நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கொழுப்பு காணாமல் போய்விடும். கொள்ளை வேக வைத்து, அரைத்து வடிகட்டி, சிறிது இஞ்சி, பூண்டு, சீரகம் சேர்த்து தாளித்து ரசமாக குடிக்கலாம். சாதத்துடன் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம்.

கறிவேப்பிலை: கறிவேப்பிலையுடன் சிறிது உளுந்து, புளி, உப்பு சேர்த்து துவையல் செய்து உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். கறிவேப்பிலையுடன் கொள்ளு சேர்த்து அரைத்து துவையலாக சாப்பிடலாம்.

மிளகு: வாழைத்தண்டு சாறில் கரு மிளகை 48 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு காய வைத்து பொடிக்கவும். உணவில் மிளகிற்கு பதிலாக இந்த பொடியை பயன்படுத்தவும். உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு கரைந்துவிடும்.

சீரகம்: ஒரு லிட்டர் தண்ணீருடன் 20 கிராம் சீரகத்தை கலந்து நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும். இதை தண்ணீருக்குப் பதிலாக பயன்படுத்தினால் உடலில் கெட்டக் கொழுப்பு தங்காது.

இஞ்சி: ஏலக்காய்: இஞ்சியின் மேல்தோலை சீவி, ஏலக்காய் சிறிது சேர்த்து நன்றாக இடிக்கவும். இதில் 200 மில்லி தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து 50 மில்லியாக சுண்டியதும் இறக்கி குடிக்கவும்.

சோற்றுக் கற்றாழை: சோற்றுக் கற்றாழையின் மேல் தோல் சீவி, ஜெல்லை எடுத்து நன்கு கழுவவும். தினமும் காலை கற்றாழை ஜெல்லை எலுமிச்சை அளவு எடுத்து, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர உடற்சூட்டுடன், கொழுப்பும் குறையும்.

இந்தியாவின் முதல் ரயிலோட்டம் இப்படித்தான் நடந்தது..!

இந்திய ரயில்வே உலகின் மிகப்பெரிய ரயில்வேக்களில் ஒன்று. ஆண்டுக்கு 500 கோடி பயணிகளையும், ஒரு நாளைக்கு 14,444 பயணிகள் ரயிலையும் இயக்கும் பிரமாண்ட சாம்ராஜ்யம். இந்த சாம்ராஜ்யத்திற்கு வித்திட்டவர் ரோலண்ட் மெக்டொனால்ட் ஸ்டீவன்சன் என்ற பிரிட்டிஷ் பொறியாளர். 1808ம் ஆண்டு ஜூன் 10ம் தேதி லண்டனில் பிறந்தவர். 1843ல் குடும்பத்தோடு இந்தியா வந்தார்.

இந்தியாவில் ரயிலை இயங்க வைக்கவேண்டும் என்பது அவரின் தீவிர கனவு. அதோடு அன்றைக்கு ரயில்வே துறை தனியார் வசமே இருந்தது. இந்தியா போன்ற கரடுமுரடான நில அமைப்பு கொண்ட ஒரு நாட்டில் ரயிலுக்காக முதலீடு செய்ய யார் முன்வருவார்கள்? இப்படி சிக்கல்கள் பல இருந்தாலும் தனது கனவில் தீவிரமாக இருந்தார் ஸ்டீவன்சன்.

அதற்கு ஏற்றாற் போல் 'தி இங்கிலீஸ்மேன்' என்ற ஆங்கில நாளிதழில் அவருக்கு ஆசிரியராக பொறுப்பு கிடைத்தது. இதை கச்சிதமாக பயன்படுத்திக்கொண்டார். ரயில்களைப் பற்றிய விதவிதமான கட்டுரைகளை தினமும் எழுதினார். இந்திய ரயில்வேயில் முதலீடு செய்வதால் எவ்வளவு லாபம் கிடைக்கும்? என்பது போன்ற கட்டுரைகள் அன்னிய முதலீட்டாளர்களை இந்தியா பக்கம் இழுத்தது. இந்தக் கட்டுரைகளை இங்கிலாந்து நாளிதழ்களிலும் வரும்படி செய்தார்.

இதன் விளைவாக 1845ம் ஆண்டு மே மாதம் ஆங்கிலேய அரசு கிழக்கிந்திய ரயில்வே கம்பெனியை ஆரம்பித்தது. அதனுடைய நிர்வாக இயக்குனராக ஸ்டீவன்சனை நியமித்தது. அதன்பின் இவர் எடுத்த முயற்சிகளை பற்றி எழுத பெரிய புத்தகமே போடவேண்டும். அத்தனை சிரமப்பட்டிருக்கிறார் அந்த மனிதர்.

ஸ்டீவன்சன் உடல் பலவீனமானவர். ஆனாலும் ஐந்து ஆட்கள் செய்யும் வேலையை ஒரே ஆளாக செய்யக்கூடிய மனவலிமை மிக்கவர். இந்திய மொழிகள் எதுவும் தெரியாதவர். எப்போதும் அலுவலகமே கதியென்று கிடப்பவர். இருப்புப் பாதை அமைக்கும் பணியில் அரசுடனும் நில உரிமையாளர்களுடனும், ஒப்பந்தகாரர்களுடனும் இவர் சந்தித்த பிரச்சனைகள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

வேறு யாரவது இது போன்ற சிக்கல்களை சந்தித்திருந்தால் எப்போதோ வேலையை விட்டு ஓடிப்போயிருப்பார்கள். ஆனால், ஸ்டீவன்சனோ கோபங்களுக்கும் மனசோர்வுக்கும் அப்பாற்பட்டவர். அளவுகடந்த பொறுமை கொண்டவர். முடியாது என்ற வார்த்தையே அவரது அகராதியில் கிடையாது. இப்படி பல இன்னல்களுக்கு இடையே சாதித்துக்காட்டியவர் ஸ்டீவன்சன்.

உருளைக்கிழங்கின் வரலாறு

நமது அன்றாட உணவு பொருளாகிவிட்ட உருளைக்கிழங்கின் வரலாறு நமக்கு வியப்பளிக்கக் கூடியது. தங்கத்தை தேடிச்சென்ற ஸ்பெயின் நாட்டு வீரர்களுக்கு தங்க இடம் கிடைத்ததோ இல்லையோ, ருசி மிக்க உருளைக்கிழங்கு கிடைத்தது. அவர்கள் மூலம் அது ஸ்பெயின் நாட்டிற்குப் பரவியது. பின்னர் 1580ல் இந்த கிழங்கு இத்தாலிக்கு கொண்டு பயிரிடப்பட்டது. அங்கிருந்துதான் மற்ற மேலை நாடுகளுக்கு அறிமுகம் ஆயிற்று. 1588ல் அயர்லாந்தில் பயிரிடப்பட்டு, பின்னர் 1590ல் இங்கிலாந்துக்கும் பரவியது.

போர்ச்சுகீசியர் மூலமாகத்தான் உருளைக்கிழங்கு இந்தியாவுக்கு வந்தது என்கிறார்கள். நம் நாட்டு மக்களால் அப்போது அது விரும்பிய உணவு பொருளாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை.

17ஆம் நூற்றாண்டில் ஆங்கிலேயரிடமிருந்து இந்தக் கிழங்கின் மகிமையை நம் நாட்டு மன்னர்கள் அறிந்து, உணவில் சேர்த்துக்கொண்டனர். மெல்ல மெல்ல அதை மற்றவர்களும் உண்ணத் தொடங்கினர். பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் தான் இந்தியாவில் அதை பயிரிடத் தொடங்கினர்.

இவ்வாறு காட்டுக்கிழங்காக இருந்த உருளைக்கிழங்கு நாட்டு மக்கள் உண்ணும் உணவு பொருளாக ஏற்றம் பெற்றது. உருளைக்கிழங்கு செடியின் பூவை, பெண்கள் தங்கள் தலையில் சூடவும், ஆண்கள் தங்கள்

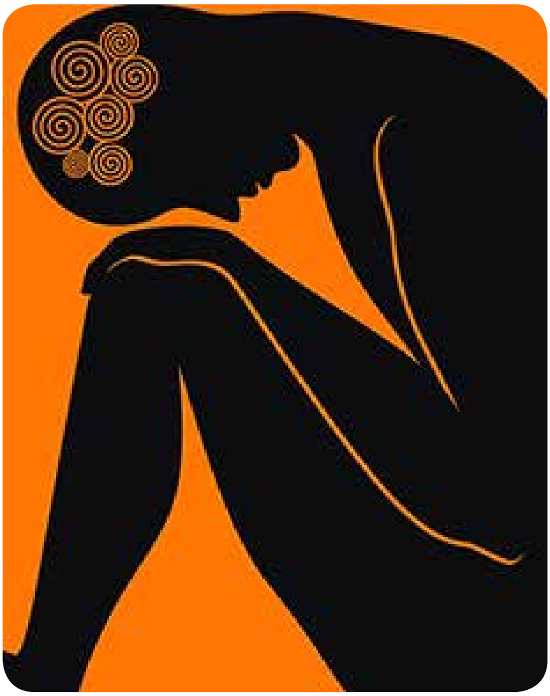
மேலங்கிகளில் செருகி கொள்ளவுமே ஆரம்பத்தில் பயன்படுத்தினர் என்பது கூடுதல் தகவல்.

- முத்துராஜ் ஆனைமலை

மூக்கு வடிவ பேருந்து!

ஆரம்பத்தில் மூக்கு உள்ள பேருந்துகள் மற்றும் லாரிகள் தான் வந்தன. எனக்கு விபரம் தெரிந்து 1961ல் இருந்து இந்த பேருந்துகளில் பயணம் செய்து இருக்கிறேன். மூக்கு (எஞ்சின் வெளியில் இருக்கும்) புடைப்பாக இருந்தால் அது bedford. ஒடுக்கமாக இருந்தால் அது fargo; அதன் பிறகு தான் நமது TATA மற்றும் லேலண்ட் வண்டிகள் வந்தன. பேருந்துவின் உள்ள நான்கு நபர்கள் அமரக்கூடிய பெஞ்சுகள் வரிசையாக இருக்கும். எதிரே ஜன்னலையொட்டி சங்கப்பலகை என்று சொல்லக்கூடிய நீள பெஞ்ச் ஓட்டுநர் இருக்கையில் இருந்து கடைசி சீட் வரை நீண்டு இருக்கும். சங்கப்பலகையை எவரும் விரும்பமாட்டார்கள். வண்டி பிரேக் அடித்தால், வரிசையாக அழுத்தம் கூடி, முதலில் இருப்பவர் முன்பக்க கண்ணாடியை முத்தம் கொடுக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்படுவர்.

அடுத்ததாக, வண்டியை ஸ்டார்ட் செய்வதற்கு முன்புறம் நெம்புகோல் வைத்து சுற்றுவார்கள். (ஜெனெரேட்டர் ஸ்டார்ட் செய்கிறமாதிரி) கிளீனர் வேலையே இது தான். வண்டி அதிகம் சவுண்ட் கொடுக்கும். இருந்தாலும் அப்போது இப்படி பேருந்துகளில் பயணம் செய்வது என்பது ஒரு கெத்து.



உடல் நலம் காப்போம்

இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்: முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலைக் கீரை, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, பேரீச்சை, சிவப்புக் கொண்டைக் கடலை, வேர்க்கடலை, சோயா மொச்சை, பிரஞ்சு பீன்ஸ், அவரைக்காய், இறைச்சி வகைகள், பூசணி விதை, கோதுமை, தீட்டாத சிவப்பரிசி, அத்திப் பழம், ஆப்பிள், கொய்யா, பேரிக்காய், பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி பருப்பு மற்றும் அனைத்துக் கீரை வகைகளிலும் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

2) வைட்டமின் டி குறைவால் தைராய்டு சுரப்பியில் உள்ள தைரோ பெராக்சிடோஸ், தைரோகுளோபுலின் போன்றவை பாதிக்கப்படுகிறது. ஆகவே, விட்டமின் டி சத்துக் குறையாமல் பார்க்க வேண்டும்.

நமது தோலில் எந்த அளவுக்கு சூரிய ஒளிபடுகிறதோ, அந்த அளவிற்கு தைராய்டு சுரப்பு தேவையான அளவு மிகும்.

– பொள்ளாச்சி முத்து

நல்ல எண்ணத்துடன் செய்யும் தர்மம் நல்லதையே செய்யும்!

ஒரு கிராமத்தில் பெரியவர் தர்மலிங்கம் என்பவர் மிகவும் நல்லவர். யாருக்காவது ஏதாவது கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்.

தினமும் யாராவது ஒருவருக்கு ஏதாவது கொடுக்கவில்லை என்றால் அவருக்கு தூக்கம் வராது. அப்படி ஒரு பழக்கம்.

அதுமட்டுமல்ல அவர் கொடுப்பது அடுத்தவர்களுக்குத் தெரியாது. அவ்வளவு ரகசியமாகக் கொடுப்பார். ஒரு நாள் இரவு அவர் ஏற்கனவே தயாராக கட்டி வைத்திருந்த பணம் முடிப்பை கையில் எடுத்துக்கொண்டார். வீட்டை விட்டு வெளியில் வந்தார்.

தெருவில் இறங்கி நடந்தார். இன்றைக்கு யாருக்கு தர்மம் செய்வது என்று யோசித்துக் கொண்டே இருட்டில் நடந்து கொண்டிருந்தார்.

அப்போது எதிரில் ஒருவர் வருவது போல் இருந்தது. உடனே அவரிடம் போனார் . தன்னிடமிருந்த பண முடிப்பை அவசரம் அவசரமாக அவர் கையில் திணித்து விட்டுத் திரும்பி வந்துவிட்டார்.

அப்பாடா ஒரு வழியாக தருமம் செய்தாகி விட்டது என்கின்ற மகிழ்ச்சி! மனநிறைவு அவர் முகத்தில்! நிம்மதியாகத் தூங்கி எழும்பினார்.

மறுநாள் காலையில் ஊர் பூராவும் ஒரே பேச்சு . நேத்து ராத்திரி ஒரு திருடன் கையில் யாரோ பணத்தை கொடுத்து விட்டு போய் விட்டார்கள் என்று பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

மறுநாள் காலையில் ஊர் பூராவும் ஒரே பேச்சு . நேத்து ராத்திரி ஒரு திருடன் கையில் யாரோ பணத்தை கொடுத்து விட்டு போய் விட்டார்கள் என்று பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

இதைக் கேள்விப்பட்டதும் பெரியவருக்கு வருத்தமாகிவிட்டது. போயும் போயும் ஒரு திருடனுக்குஉதவி செய்தோம் பிரயோஜனம் இல்லாமல் போய்விட்டதே என்று நினைத்தார்.

சரி இன்றைக்கு யாருக்காவது உதவி செய்வோம் என்று முடிவு பண்ணினார். எதிரில் ஒரு பெண்ணின் உருவம் மங்கலாகத் தெரிந்தது. உடனே அந்தப் பெண்ணிடம் பணத்தைக் கொடுத்துவிட்டுப் போனார். மறுநாள் காலையில் ஊர் பூராவும் நேத்து ராத்திரி விபச்சார பெண்ணின் கையில் யாரோ பணத்தைக்

கொடுத்து விட்டுப் போய் இருக்கிறார்கள் என்று பேச்சு. அடடா இன்றைக்கும் தவறு நடந்து விட்டது என்று வருத்தப்பட்டார். இருக்கட்டும் இன்றைக்கும் ஏதாவது தர்மம் செய்வோம் என்று நினைத்தார்.

மூன்றாம் நாள் இரவும் புறப்பட்டார். அப்போதும் எதிரில் ஒருவர் வந்தார். இவர் பணத்தைக் கொடுத்தார்.

மறுநாள் மக்கள் இரவு ஒரு செல்வந்தர் கையில் யாரோ பணத்தை கொடுத்துவிட்டு போய் இருக்கிறார்கள் என்று பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

தினம் தினம் இப்படி ஆகிவிட்டதே என்று நினைத்துக் கொண்டு படுத்துத் தூங்கினார்.

அன்று இரவு ஒரு கனவு. அந்தக் கனவில் இறைவன் வந்தார்.

நீ கொடுத்த தர்மம் வீணாகப் போய்விடவில்லை. உன்னிடம் பணம் வாங்கிய அந்தத் திருடன் திருந்தி விட்டான். அந்தப் பெண்ணும் திருந்தி விட்டாள். அந்தச் செல்வந்தனும் கொடையாளி ஆகிவிட்டான் என்று கடவுள் சொன்னார். அதாவது நல்ல மனதுடன் தர்மம் செய்தால் அது ஒருபோதும் வீணாகப் போய் விடாது என்று தூங்கி எழுந்தவுடன் மீண்டும் தானம் செய்ய கிளம்பி விட்டார் தர்மலிங்கம்.

Education is the only true wealth:
The Legend "KAMARAJAR"

Education is the only true wealth: The Legend "KAMARAJAR" On 15th July, SHN Matriculation Higher Secondary School joyfully celebrated Perunthalaivar K. Kamarajar's birth anniversary, honouring the leader who paved the way for educational reforms and upliftment of the poor.

The special occasion was graced by our Chief Guest, Dr. G. Vijaya Ragavan, Former Director, World Tamil Research Institute, and Guest of Honour, Mrs. Padmini, Former Principal. Their inspiring words motivated our students to value education and lead a life of simplicity and integrity.

The celebration featured wonderful performances by our students, including speech, skit, and dance, reflecting Kamarajar's life and legacy.

Students were honoured with badges, and the winners of various competitions conducted in commemoration of Kamarajar Day were awarded certificates and prizes.

It was a memorable day reminding us all of Kamarajar's famous message: "Education is the only true wealth."

எம் பதில்கள்

மற்றவருக்கு சொல்வது தனக்கே நடப்பது இல்லையே!
- பரந்தாமன் அரக்கோணம்!

உண்மைதான்! நடைபயிற்சிசாதனத்தைக் கண்டுபிடித்தவர்_தனது 54 வதுவயதில் மறைந்தார். ஜிம்னாஸ்டிக்கை கண்டுபிடித்தவர் தனது 57 வது வயதில் காலமானார். உடற்கட்டமைப்பில் உலக சாம்பியனாக இருந்தவர் தனது 41 வது வயதில் இறந்தார்.

உலகின் தலைசிறந்த கால்பந்து வீரரான மரடோனா தனது 60 வது வயதில் காலமானார்.

அமெரிக்கவில் ஜேம்ஸ் புல்லர் என்பவர் ஓட்ட உடற்பயிற்சியில் புரட்சியை தோற்றுவித்தவர். ஆனால் அவர் தனது 52 வது வயதில் ஓடும்போது_மாரடைப்பால் இறந்தார். நுடெல்லா சாக்லேட்டை கண்டுபிடித்தவர் தனது 88வது வயதில் காலமானார்.

சிகரெட்டை கண்டுபிடித்த வின்ஸ்டன் தனது 102 வது வயதில் இறந்தார்.அபினை கண்டுபிடித்தவரும் 116 வயதில் ஒரு நிலநடுக்கத்தில் சிக்கி இறந்தார்.

முயல் எப்போதும் மேலும் கீழும் குதித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் அது இரண்டு ஆண்டுகள் மட்டுமே உயிர் வாழ்கிறது, அதே நேரம் உடற்பயிற்சி ஏதும் செய்யாத ஆமை 400 ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழ்கிறது.

மனம் பரபரப்பாக இருக்கும் போது என்ன செய்யலாம்!
- ப.சுரேஷ் ராஜபத்மாபுரம்

தியானம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், அமைதிப்படுத்தவும் உதவும். நேர்மறையான மற்றும் பயனுள்ள சிந்தனைகளில் கவனம் செலுத்துவது.

பிறருக்கு உதவி செய்வது, தன்னலமற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவது போன்ற நல்ல செயல்களைச் செய்யுங்கள். உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் செயல்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள், தவறு இருந்தால் திருத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆன்மிக புத்தகங்கள் மற்றும் நல்ல புத்தகங்களை படிப்பது உங்கள் மனதை செம்மைப்படுத்த உதவும்.

நல்ல பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குவது உங்கள் மனதை மேம்படுத்த உதவும். யோகா உங்கள் உடலை மட்டுமல்ல, உங்கள் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

நேர்மறையான எண்ணங்கள் கொண்ட நண்பர்களுடன் பழகுங்கள், இது உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்த உதவும்.

இசை, நடனம் உங்களுக்கு பிடித்த பாடலை கேட்கவும். நடனம் தெரிந்தால் ஆடலாம்.

கமலஹாசன் ராஜ்யசபா எம்.பி யாக பதவியேற்று இருக்கிறாரே!

- பொன். வேலாயுதம் திருத்தணி

ஆமாம். மக்கள் நீதி மையத்தின் தலைவர் திமுகவின் ஆதரவோடு முதல் முறையாக ராஜ்ய சபா உறுப்பினராக பதவி ஏற்றிருக்கிறார். அதே நாளில் 1978 ஆம் ஆண்டு திமுகவிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வைகோ ஏறத்தாழ 30 ஆண்டு காலம் நாடாளுமன்றத்தின் இது அவைகளிலும் பணியாற்றி ஓய்வு பெறுகிறார். இந்த இரண்டு நிகழ்வும் ஒரே நாளில் நடந்தது குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று. திரையில் 50 ஆண்டுகளுக்கு மேல் வெற்றி கொடி ஏந்திய கமலஹாசனுக்கு அரசியலில் குறுகிய காலத்தில் இந்த உயரம் கிடைத்தது ஆச்சரியமாக இருந்தாலும் அவரின் உழைப்புக்கு கிடைத்த ஏதோ ஒரு அங்கீகாரமாக இதை பார்க்கலாம்.

கமல் சின்ன வயசுல புத்திசாலித்தனமான குறும்புச் சேட்டைகள் அதிகம் பண்ணியிருப்பாரே என்ற கேள்விக்கு அவரது தந்தை ஒரு பேட்டியில் சொன்னது இங்கே பொருத்திப் பார்க்கலாம்.

"ஆமாம். எங்க வீட்டுக்கு யார் வந்தாலும், அவர்களின் ஆக்டிவிட்டீஸை உன்னிப்பா கவனிப்பான். அவங்க போன பிறகு, அதே மாதிரி செய்து காட்டுவான். போரடிக்கிற நேரம், நானும் என் மனைவியும் அவனைப் பக்கத்தில் இருத்தி, 'மிமிக்ரி' செய்யச் சொல்லி ரசிப்போம்!

இங்குள்ள என் நண்பரின் தியேட்டரில் டிக்கெட் கிழிக்கும் ஊழியரிடம் போய், 'நான் எம்.ஜி.ஆராக்கும். என்னை உள்ளே விடறியா? இல்லாட்டி டிஷூம்டிஷூம்தான்'னு கையக் கால உதைப்பான்."

கமலின் புதிய அரசியல் அவதாரத்துக்கு நம்முடைய வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சிறிய நெருப்பு பெரும் தீயாக மாறுகிறதே!

- சிவ.மணி, அச்சிறுப்பாக்கம்

உண்மைதான். ஒரு மரம் 1000 தீக்குச்சிகளை உருவாக்கும். ஆனால் ஒரு தீக்குச்சி 1000 மரங்களை எரித்து விடும். அதுபோல் ஒரு எதிர்மறை எண்ணம் எல்லா நேர்மறை எண்ணங்களையும் அழித்து விடும். எண்ணத்தைக் கவனியுங்கள். எண்ணங்களே வாழ்க்கை. நீங்கள் யார் என்பதை உங்களிடம் இருக்கும் பணமோ, சொத்தோ, பதவியோ தீர்மானிப்பதில்லை.

உங்கள் எண்ணங்களே அனைத்தையும் உருவாக்குகிறது.

உங்களிடம் உயர்ந்த எண்ணங்கள் இருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை உயர்ந்து கொண்டே இருக்கும். எப்படி வாழணும் என்பதையும் இப்படித்தான் வாழணும் என்பதையும் தீர்மானிப்பது.

பணமல்ல மனம். செயலை விதையுங்கள்! பழக்கம் உருவாகும்! பழக்கத்தை விதையுங்கள்! பண்பு உருவாகும்! பண்பை விதையுங்கள்! எதிர்காலம் உருவாகும்! எது எல்லாம் நமக்கு வலியைத் தருகிறதோ அதை எல்லாம் நம் வலிமையாக மாற்றிக் கொள்வோம் எனில் நம் வாழ்க்கையில் அனைத்தும் நேர்நிலையாகவே இருக்கும்.

மனதுக்கு அமைதி தருவது எது!

நம்மை முழுவதும் புரிந்துக் கொண்ட ஒருவர் நம்வாழ்வில் இருப்பது நமக்குகிடைத்த 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.

எஸ்.ஜானகி

கண்ணதாசன் பாட்டில் பூட்டு சாவி ரிப்பேர்!

எளிய வார்த்தைகளை போட்டு வாழ்க்கை தத்துவங்கள் சொன்னவர் கண்ணதாசன். அதிலும் ஒரு வார்த்தையை வைத்து அந்த வார்த்தைக்குள் சொல்லை புகுத்தி அதை வரிகள் ஆக்கி பாடல்களாக தந்தவர் கண்ணதாசன். அந்த வகையில் ஆனந்த ஜோதி திரைப்படத்தில்பூட்டு சாவி ரிப்பேர் செய்யும் மனிதராக நடிக்கும் எம்.ஜி.ஆர் பாடும் பாடல்.

பல பல பல பல ரகமா இருக்குது பூட்டு..

அது பல விதமா மனிதர்களை பூட்டுது போட்டு ..

கல கலவெனும் பகுத்தறிவு சாவிய போட்டு..

நான் கச்சிதமா திறந்து வைப்பேன் இதயத்தை காட்டு..

அடக்கமில்லாமே சபையிலே ஏறி அளந்து கொட்டும்..

அண்ணன்களுக்கு வாயிலே பூட்டு ..

அடக்கமில்லாமே சபையிலே ஏறி அளந்து கொட்டும்..

அண்ணன்களுக்கு வாயிலே பூட்டு ..

அடுத்தவர் பையில் இருப்பதை கையில் ..

அள்ளி கொள்ளும் திருடருக்கு கையிலே பூட்டு ..

புத்தி கெட்டு ...சக்தி கெட்டு..

பொளப்பை எல்லாம் விட்டுவிட்டு ..

சுற்றி வரும் சோம்பேறிக்கு காலிலே பூட்டு(2) ..

(பல பல பல பலரகமா).......

மங்கையர் பின்னாலே லைசென்சு இல்லாமே ..

வளைய வரும் காமுகர்க்கு கண்ணிலே பூட்டு ..

மங்கையர் பின்னாலே லைசென்சு இல்லாமே ..

வளைய வரும் காமுகர்க்கு கண்ணிலே பூட்டு ..

அங்குமில்லாமே இங்குமில்லாமே ..

அலைந்து வரும் மூடருக்கு மனசுல பூட்டு

உறக்கம் கெட்டு ....வழக்கம் கெட்டு...

ஊரு வம்ப கேட்டுக்கிட்டு

உள்ளம் கெட்ட மனுசருக்கு காதிலே பூட்டு (2) ....

(பல பல பல பலரகமா).......

அறிவிருந்தாலும் வழித்தடுமாறி

அவதிபடும் மக்களுக்கும் இருக்குது சாவி

அறிவிருந்தாலும் வழித்தடுமாறி

அவதிபடும் மக்களுக்கும் இருக்குது சாவி

வறுமையினாலே வாழ்க்கையில்லாமே வாடி போன வீட்டினையும் திறக்குது சாவி

தங்கமக்கா....உள்ளத்திலே...

அன்பு மிக்க எண்ணத்திலே

தடை இருந்தால் உடைத்து போடும்

தர்மத்தின் சாவி(2) ....

(பல பல பல பலரகமா.......)

கடவுள் தந்த வாழ்க்கை

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 விதிவிலக்கு அல்ல.

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. வாழ்க்கை கடவுள் தந்த பரிசு. பிறரிடம் ஒரு கடும் சொல்லை சொல்லும் முன் 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. பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை.திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை...!

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

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

– த.கு.கருணாநிதி, திருவள்ளுவர் மன்றம்

குடும்ப வாழ்க்கை அழகாக அமைய!

இன்றைய குடும்பங்களில் ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையும் ஒருவருக்கு ஒருவர் சண்டை இட்டுக்கொண்டு அமைதியை இழப்பதை பார்க்கிறோம். அதற்கு காரணம் பொருளாதாரமோ, உறவினர்களின் நடவடிக்கையோ இருக்கலாம். எது எப்படி ஆயினும் குடும்பத்து பிரச்சினைகளை எப்படி லாவகமாக கையாண்டு குடும்பத்தை வழிநடத்தி செல்லலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அழகிய குடும்ப வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்க முதல் காரணம் பெண்கள் தான். குடும்ப தலைவியாக வீட்டுக்கு வரும் பெண்ணின் கையில் தான் வெற்றியிருக்கு. இதனை உணர்ந்து நாம் குடும்பத்தினை அழகான முறையில் வழி நடந்த வேண்டும்.

எப்பொழுதும் முகத்தில் புன்னகையுடன் இருக்க மறுக்காதீங்க. குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரையும் மதிக்க பழகுங்கள்.. மற்றவர்களின் மனநிலைக்கு தகுந்தது போல் உங்களை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.. (விட்டுகொடுத்து பழகுங்கள்) நான் ஏன் விட்டு கொடுக்க வேண்டும் என்ற அகம்பாவம் வேண்டாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மையினை அடியோடு அப்புறப்படுத்துங்கள். அனைவரிடமும் சகஜமாக பேசுகள்.. மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள். எந்த வகை பிரச்சனை வந்தாலும் சம்பந்தபட்ட நபரிடம் பேசி பாருங்கள்.. கேட்கவில்லையா துஷ்டனை கண்டால் தூர விலகு என்று விலகிவிடுங்கள்.

வாழ்க்கையின் பிரச்சனைக்கு தீர்வு என்னவென்று தேடுகள். பதிலடி கொடுக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள். தேவையற்ற குழப்பங்களை மனதில் ஏற்ற வேணடாம். நாம் சந்தோஷமாக இருந்தால் நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களும் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள். என்பதனை மனதில் கொண்டு சிரித்தமுகத்துடன் பேசி பழகுங்கள்..

எஸ்.சூர்யா

உங்கள் இஷ்டம் போல் உங்கள் குடும்ப நண்பர்கள் கேட்க வேண்டும் என்று எண்ணம் வைக்காதீங்க. நான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்று கால் தான் என்று பிடிவாதம் பிடிக்காதீங்க.. மற்றவர்களின் பேச்சுக்கு மதிப்பு கொடுத்து பேச பழகுங்கள். குழந்தைகளுடன் சந்தோஷமாக பேசி, விளையாடி இருங்கள். சிறு குழந்தையாக இருக்கும் குட்டி குழந்தைகள் செய்யும் சேட்டைகளை ரசியுங்கள். சேட்டை அதிகமானால் கண்டிக்க மறுக்காதிங்க.

நம் உடல் ஆரோக்கியம் இல்லாத பொழுது தான் மனதில் சந்தோஷம் நம்மை விட்டு போகும். முடிந்த வரை உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க பாருங்க...

சில நேரங்களில் வரும் சின்ன சின்ன நோய்களை பெரிதுபடுத்தாமல் வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்களிடம் என்னால் இன்று உடம்புக்கு முடியவில்லை என்று சொல்லிவிட்டு ஓய்வு எடுங்கள். எல்லா நேரமும் வேலை வேலை என்று இருக்காமல் உங்களுக்கு என்று ஒரு சில மணி நேரங்கள் ஓய்வெடுத்து உங்களுக்கு பிடித்தகாரியங்களில் ஈடுபடுங்கள்.

உடலுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது போல் உங்கள் மனதுக்கும் ஓய்வு கொடுங்கள்.குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் வரும் பொழுதோ அல்லது டென்ஷன் அதிகமாக இருக்கும் பொழுதோ அவசர முடிவு எதனையும் எடுக்காதிங்க.

முடிந்த வரை குடும்பத்தில் அனைவரும் ஒன்றாய் சிரித்து பேசி பழகுங்கள்...

நார்த்தங்காய் மருத்துவ குணங்கள்!

நார்த்தங்காய் (Citron / Bitter Orange) என்பது ஒரு மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்த பழமாகும். தமிழில் இது "நார்த்தங்காய்" அல்லது சில இடங்களில் "மாதுளை நார்த்தங்காய்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது பொதுவாக புளிப்பு மற்றும் கசப்பு ருசி கொண்டது

நார்த்தங்காய் ஜூஸ் சிறிதளவு எடுத்து சாப்பிட்டால் வாயு, உள்புண், மற்றும் உணவு செரிமான குறைபாடுகள் குறையும்.

நார்த்தங்காய் பழத்தை உலர்த்தி பொடியாக்கி, வெந்நீரில் கலந்து குடிப்பது சிறந்த லாக்ஸடிவ் (laxative) ஆக செயல்படுகிறது.

பசிப்பாட்டை தூண்டி, நல்ல உண்ண உணர்வை கொடுக்கிறது.

நார்த்தங்காய் ஜூஸ் வெந்நீரில் கலந்து குடிப்பது உடல் சூட்டைக் குறைக்கும்.

நார்த்தங்காய் சாறுடன் தேன் கலந்து குடிப்பது இருமலை தணிக்க உதவும்.

வயிறு உப்பசம், நிறைவுணர்வு போன்ற கோளாறுகளுக்கு நன்மை தரும்.

நார்த்தங்காய் தோலை உலர்த்தி பக்குவமாக முகத்தில் பயன்படுத்தினால், பிம்பிள்ஸ் மற்றும் எண்ணெய் நிறைந்த தோலை சுத்தமாக்கும்.

நார்த்தங்காயில் உள்ள லிமோனின் மற்றும் சில ஆமிலங்கள் கிருமி எதிர்ப்பு குணம் கொண்டவை.

நார்த்தங்காய் மிகவும் புளிப்பாக இருப்பதால் அதிகம் பயன்படுத்தினால் வயிற்று எரிச்சல் ஏற்படலாம்.

இரத்த அழுத்தம், இதயம் சார்ந்த நோயாளிகள் மருத்துவர் அறிவுரை இல்லாமல் அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம்.

ஆசிரியரின் ஆலய தரிசனம்!

POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 August 2025
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

ஆசிரியரின் ஆலய தரிசனம்!

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