மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 3 | செப்டம்பர் 2025 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ.20/-

Vol.: XII Issue: 3 | September 2025 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20

தொடர் முயற்சி தரும் வெற்றி!
- ஆசிரியர் கடிதம்

மன அழுத்தம் குறைய!

வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் நூல்கள்!

தெருவில் நடக்கும் போது நாய்கள் ஜாக்கிரதை!

அயல்நாடும் இந்தியாவின் நிலைப்பாடும்!

வாயைத் திறந்து தூங்குகிறீர்களா?

மதுரையில் நடந்த இரண்டாவது மாநில மாநாடு:

தமிழக வெற்றிக்கழகம் அரசியல் மாற்று சக்தியாக மாறியதா!

படப்பிடிப்பு த(க)ளத்தில் பீப்பிள் ஸ்டார்
எம்.எஸ். மூர்த்தி

ஆசிரியர் கடிதம்

தொடர் முயற்சி தரும் வெற்றி!

"தெய்வத்தால் ஆகாது எனினும் முயற்சிதன் மெய்வருத்தக் கூலி தரும்" என்பது திருவள்ளுவரின் திருக்குறளில், ஆள்வினையுடைமை அதிகாரத்தில் வரும் 619 ஆம் குறளின் வரிகள் ஆகும். இந்த வரிகள், "தெய்வத்தின் அருளால் ஒரு செயல் நிறைவேறாமல் போனாலும், தன்னுடைய விடாமுயற்சியும் உழைப்பும் நிச்சயமாக அதற்குரிய பலனைக் கொடுக்கும்" என்று பொருள் தருகிறது. இது மிகையான வார்த்தை என்று தோன்றினாலும் அந்த கடவுளே ஆனாலும் முயற்சி செய்யாத எந்த மனிதனுக்கும் உதவ வரமாட்டார் என்பதே உண்மை.

முயற்சி ஒரு முறை முயன்ற பின்பு வெற்றி இல்லை என்றால் பின்வாங்கி ஓடுவது என்ற மனநிலை எந்த சூழ்நிலையிலும் அந்த மனிதனால் முன்னேற்றத்தை எட்டவே முடியாது எனவே முயற்சி வேண்டும் அந்த முயற்சியை தொடர் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும் அந்த முயற்சியை விடாமல் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும் அந்த விடாமுயற்சி தான் விஸ்வரூப வெற்றியைத் தரும் என்பது தான் வரலாற்று ரீதியாக நாம் கற்றுக் கொண்ட பாடம்.

சந்தேகத்தையும், அச்சத்தையும் யார் வெற்றி கொள்கிறாரோ அவரே தோல்வியையும் வெற்றி கொண்டவர் ஆகிறார். மகத்தான சாதனை புரிந்தவர்கள் எல்லாம் தோல்விகள் பல கடந்து வென்றவர்களே. அடைந்தே தீருவேன் என்ற வைராக்கியம் உங்களுக்குஇருந்தால் உங்கள் வெற்றி எளிதாகிவிடும். திருப்பி அடிப்பதை விட, உங்களை அடிக்கவே முடியாது என்ற நிலைக்கு உங்களை உருவாக்குங்கள்.

ஒரு முறை ஆசிரியர் ஒருவர் தனதுமாணவர்களிடம்ஒருகேள்வி கேட்டார். அனைத்து வாகனங்களிலும் ஏன் பிரேக் வைக்கப்பட்டுள்ளது என்று.

அதற்கு மாணவர்கள் பல மாறுபட்ட பதில்களைச் சொன்னார்கள். வாகனத்தை நிறுத்துவதற்கு, அதன் வேகத்தை குறைப்பதற்கு, மெதுவாக செல்வதற்கு என்று மாணவர்கள் கூறினார்கள்.

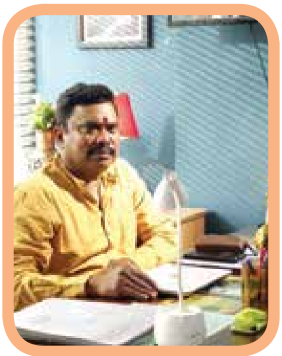
அப்போது ஒரு மாணவன் மட்டும் "வேகமாக ஓட்டுவதற்கு" என்று பதில் கூறினார். அதைக் கேட்ட மற்ற மாணவர்கள் சிரித்தார்கள். ஆனால் ஆசிரியரோ அது தான் சிறந்த பதில் என்றார்.

அதாவது காரில் பிரேக் இருப்பதால்தான் நாம் வேகமாக ஓட்டுகிறோம்.

பிரேக் இல்லை என்றால் நாம் வேகமாக ஓட்ட மாட்டோம்.

பிரேக் இருக்கிறது என்பதால் தான் நாம் விரும்பும் இடத்திற்கு வேகமாகச் செல்வதற்கு நமக்குத் தைரியம் வருகிறது.

இதே போல தான் நம் வாழ்க்கையில் தடைகள் வரும்போது அதைப் பார்த்து பயப்படாமல் மனம் தளராமல் அந்த தடைக் கற்களையே நம் வாழ்க்கையில் வேகமாக முன்னேறிச் செல்வதற்கான சாதனைக் கற்களாக மாற்றி வாழ்வில் உயர வேண்டும்.



என் எண்ணம்

நம் வாழ்க்கையில் வரும் (பிரேக்குகள்) தடைகள் நம் வேகத்தைக் குறைப்பதற்கு அல்ல, நாம் வேகத்தை அதிகப்படுத்த என்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

தடைகள் பல தாண்டி, சிகரம் தொடுபவரே வெற்றியாளராகிறார். முயற்சி என்பது வெறும் கடுமையான நிலையில் மட்டும் இருக்கக் கூடாது சில நேரங்களில் மென்மையாக நிதானமாக நேர்த்தியாக சிந்தித்து முயற்சி

செய்தால் அதிலே வெற்றி முழுமையாக அடைய முடியும்.

ஒருமுறை ஒரு மன்னனிடம் ஒரு வழக்கு வந்தது. அதில் ஒருவன் நான் கடுமையாக முயற்சி செய்தேன்; ஆனால் எனக்கு வெற்றி கிட்டவில்லை; ஏனென்று தெரியவில்லை என்று கேட்டபோது, அதற்கு விடை தெரிய வேண்டுமானால் முதல் அறைவழியாகச் செல்' என்று கூறினார். முதல் அறையில் நுழைந்தவுடன் அவனுக்கு 10 பெரிய சுமையைத் தந்து தூக்கச் செய்தனர்.

இளைஞன் அந்த பத்து சுமைகளையும் ஒன்றாகத் தூக்க முயற்சித்தனர்.

சுமைகளைத் தூக்க முடியாமல் தடுமாறித் திணறி நொறுங்கி வீழ்ந்தான் .அதைப் பார்த்த அதிகாரிகள் நீ செய்த தவறு இது தான்.

ஒரே சமயத்தில் மிக அதிகமான பளுவைத் தூக்கிச் செல்ல முயற்சித்தால் அது உங்களுடைய உடலை நசுக்கும். மனத்தை நாசப்படுத்தும், உணர்ச்சிகளை நொறுக்கி உங்களைச் செயலிழக்கச் செய்யும். "நாளைய பளுவை நேற்றைய பளுவோடு சேர்த்து இன்று தூக்க முயற்சிக்கும்போது பலசாலியும் தடுமாறுவான்" என்றார் . இது எவ்வளவு உண்மை.

ஆங்கிலேயர் இந்தியாவில் எப்படி ஆட்சியைப் பிடித்தார்கள் என்று அறியும்போது, ஒரே கோட்பாடுதான் அவர்களுடையது.

அதுதான் "பிரித்து வெற்றி கொள்" என்பதாகும். டாக்டர் ஆஸ்கர் சொன்னபடி உங்கள் வாழக்கையைத் தனித்தனி நாள்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். நேற்றைய நாள்களை முற்றிலும் மூடிவிடுங்கள். நாளைய தினங்களின் கதவுகளையும் சாத்தி விடுங்கள்.

இன்று ஒரு நாள் மட்டும் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் வெற்றி கொள்வதற்கு ஒரு நாள் பிரச்சினைகள் மட்டும்தான் இருக்கும். ஒரு நாள் பிரச்சினைகளை எவருமே எளிதில் வெற்றி கொண்டு விடலாம். நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியில் வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறேன்.

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

உள்ளே...

7 அயல்நாடும் இந்தியாவின் நிலைப்பாடும்!

11 அகில இந்திய அரசியலை தன் பக்கம் திருப்பும் ஸ்டாலின்! தி.மு.க தலைவராக எட்டாம் ஆண்டில் தொடரும் பயணம்!

16 ஆந்திர சூப்பர் ஸ்டாரின் அஸ்தமனமான அரசியல் பயணம்!

25 வாழை மரமும் சவுக்கு மரமும்!

40 வில்வ பூவின் மகத்துவமான மருத்துவ குணங்கள்!

50 முகப்பொலிவு தரும் நீராவி பிடித்தல்!

மதுரையில் நடந்த இரண்டாவது மாநில மாநாடு:
தமிழக வெற்றிக்கழகம் அரசியல் மாற்று சக்தியாக மாறியதா!

2026 தேர்தலில் தாக்கம் தருவாரா விஜய்? கணக்கு இவ்வளவுதான்!

தமிழக சட்டமன்றத் தேர்தல் களம் இப்போதே சூடு பிடிக்கத் தொடங்கி விட்டது. அ.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி, ஊர் ஊராகப் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார். தி.மு.க. இன்னும் பிரச்சாரத்தையே தொடங்கவில்லை. என்றாலும், தற்போது வரை, தி.மு.க. தலைமையிலான கூட்டணி வலுவிழக்காமல் தான் உள்ளது. அ.தி.மு.க. அணியிலோ, ஒவ்வொரு தேர்தலிலும் வெவ்வேறுக் கட்சிகள் என்ற நிலைமைதான் இப்போதும். அதனால் அந்த கூட்டணி எவ்வாறு அமையும் என்பது பெரும் எதிர்பார்ப்பே..! இதற்கிடையே விஜய்யின் த.வெ.க., ஒருபுறம்!

இப்படி, பரபரக்கும் அரசியல் களத்தில் யார்யாருடன் கூட்டணி சேரப் போகிறார்கள்? எப்படி இருக்கப் போகிறது தேர்தல் களம்? விஜய்யின் தாக்கம் எந்தளவிற்கு இருக்கும்? இவற்றுக்கான ஒரு சிறியக் கணக்கே இந்த செய்தித் தொகுப்பு!

எப்படி இருக்கிறது அ.தி.மு.க.?

நடந்து முடிந்த நாடாளுமன்றத் தேர்தலும், விக்கிரவாண்டி, ஈரோடுக் கிழக்குத் தொகுதி சட்டமன்ற இடைத் தேர்தல்களுமே அ.தி.மு.க.,வின் நிலைமைக்கு சாட்சி. காரணம்; தற்போது எம்.ஜி.ஆர்., ஜெயலலிதாக் காலத்து அ.தி.மு.க. அல்ல.. எடப்பாடி பழனிசாமி தலைமை வகிக்கும் அ.தி.மு.க. அது!

அ.தி.மு.க.,வில் இருந்த சசிகலா, டி.டி.வி.தினகரன், ஓ.பன்னீர் செல்வம் என்று ஆளுக்கு ஒருபுறம் என்று சிதறிவிட்டார்கள். இதுவே கடந்த தேர்தல்களில் அக்கட்சியின் பின்னடைவுகளுக்குக் காரணம்!

இந்த நிலையில் சட்டமன்றத் தேர்தல் நெருங்குகிறது. எடப்பாடி பழனிசாமியோ தொண்டை வலிக்க, தினம்தினம் ஒவ்வொரு ஊர்களிலும் பேசி வருகிறார்.

விஜய்யும் இரசிகர் (தொண்டர்) கூட்டங்களும்!

ஆளும் மற்றும் ஆண்டக் கட்சிகளின் நிலைமையே இவ்வாறு இருக்கிறது என்றால், புதிதாக முளைத்திருக்கும் விஜய்யின் தமிழக வெற்றிக் கழகம், விழுப்புரம், மதுரை என்று இரண்டு இடங்களில் மாநாடுகளை நடத்தி, தமிழகத்தைப் பிரமிக்க வைத்துள்ளது.

விஜய், நடிகராக இருந்தக் காலத்தில் இருந்தே இதே கூட்டம்தான் சேரும், அவரது ஆடியோ லாஞ்ச் நிகழ்ச்சி முதற்கொண்டு. அந்தக் காலங்களில் விஜய்யை இரசிகர்கள் நேரில் காண்பதே, குதிரைக் கொம்பாக இருந்தது. அதனால் கிடைத்த சந்தர்ப்பங்களில் பெருங்கூட்டம் சேர்ந்தது.

இப்போது அரசியலுக்கு வந்துள்ளார். இரண்டே மாநாடுகளைப் போட்டுள்ளார். அதனால், தலைவனை நேரில் பார்த்துவிட மாட்டோமா என்றுக் கூட்டம் சேரத்தான் செய்யும். அதன்படி விழுப்புரம் கூட்டத்தில் கட்டுக்கடங்காதக் கூட்டம் சேர்ந்தது. மதுரையில் அந்தளவிற்கு இல்லை.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், விஜய்யின் திரைப் படங்களுக்கு விற்பனையான சினிமா டிக்கெட்டுகள் அல்ல தேர்தல் ஓட்டுகள்!

ஒருவேளை இரசிகர்களெல்லாம் வாக்காளர்களாக மாறிவிட மாட்டார்களா என்றால், அ.தி.மு.க., தி.மு.க., உள்பட எல்லாக் கட்சிகளிலும் விஜய்க்கு இரசிகர்கள் உண்டு.

ஏன்? இந்தச் செய்தியைப் படிக்கும் நீங்கள்கூட விஜய் படத்தைப் போட்டிப் போட்டு பார்த்திருப்பீர்கள். விஜய் நேரில் வருகிறார் என்றால், நீங்களும் முண்டியடித்துப் பார்க்க ஆவல் கொண்டிருந்து இருப்பீர்கள். ஆனால் உங்கள் ஓட்டு யாருக்கு என்பதை நீங்கள்தானே அறிவீர்கள். அவ்வளவுதான் விஜய்யின் கணக்கு!

தமிழக அரசியலின் எதார்த்தம்!

தமிழ்நாட்டின் அரசியல் சூழ்நிலையை உற்றுப் பாருங்கள். இதுவரை அ.தி.மு.க., தி.மு.க. அணிகளை மையப்படுத்தி தான் ஒவ்வொரு தேர்தல்களும் நடந்துள்ளன. மூன்றாவது, நான்காவது அணிகள் உருவாகியக் காலங்களும் உண்டு. ஆனால் அப்போது அந்த அணிகளின் நிலைமை; வாக்கு சதவீதத்தை வேண்டுமானால் பிரிக்க முடிந்ததேத் தவிர, டெபாசிட் இழந்தக் கதைகளையெல்லாம் மறந்துவிட முடியாது.

விஜய்யின் அரசியல் தோற்றத்தை எம்.ஜி.ஆர்., விஜயகாந்தோடு ஒப்பீடு செய்ய, இதுவொன்றும் அவர்கள் வாழ்ந்தக் காலம் இல்லை. மக்கள், ஆண்ட்ராய்டு ஸ்மார்ட்ஃபோன் காலத்தில் இருக்கிறார்கள். இந்த 21 ஆம் நூற்றாண்டில், எல்லாவற்றையும் பிரித்தறியும் தன்மைக் கடைக்கோடி மனிதனுக்கும் வந்துவிட்டது.

அதற்காக விஜய்யால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று சொல்ல வருகிறீர்களா என்ற உங்கள் கேள்வி புரிகிறது.

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 செப்டம்பர் 2025 டைம்ஸ்- 3

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

சரிதான்! விஜய்யால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது என்று கூறிவிட முடியாது. அதற்காக தமிழக வெற்றிக் கழகத்தினர், மார்த்தட்டிக் கொள்வது போல, முதல் தேர்தலிலேயே ஆட்சியைப் பிடிப்பது; கூட்டணி ஆட்சியை நிறுவது என்பதெல்லாம் மாயை என்று விஜய்க்கே நன்குத் தெரிந்திருக்கக் கூடும்.

மூன்றாவது அணி!

தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை, அ.தி.மு.க. அல்லது தி.மு.க., இவ்விரண்டில் ஏதோ ஒரு அணியில் சேர்ந்தால், விஜய்யின் கூட்டணி ஆட்சிக் கனவு ஒருவேளை நனவாகலாம். அதற்கும், அந்த அணிகளைத் தலைமை தாங்கும் கட்சிகள் முன்வர வேண்டும்.

தி.மு.க.வை அரசியல் எதிரி என்று கூறிவிட்டார் விஜய். பா.ஜ.க.,வைச் சித்தாந்த எதிரி என்கிறார். அப்படியென்றால் அ.தி.மு.க. பக்கமும் சாய முடியாது; அ.தி.மு.க. அணியிலோ பாரதிய ஜனதா அங்கம் வகிக்கிறது.

களம் இப்படியிருக்கும்போது மூன்றாவது அணியை உருவாக்குவது மட்டுமே சாத்தியம். அதில், நாம் தமிழர் இணையப் போவதில்லை. நாங்கள் தனித்தே போட்டி என்று இந்த முறையும் சீமான் உறுதியாக நிற்கிறார். எஞ்சியக் கட்சிகள் என்றால், தே.மு.தி.க., பா.ம.க. மற்றும் இதரக் கட்சிகளைக் கொண்டுக் கணக்குப் போட்டால் கூட மூன்றாவது அணி, ஒரு தொகுதியிலாவது வெல்லுமா என்பதற்கும் கடந்த காலங்களே சாட்சி.

விஜய்யால் என்ன முடியும்?

விஜய்யால் ஒன்று மட்டும் முடியும்! விஜயகாந்த் அரசியலில் காலடி வைத்து, 2006 ஆம் ஆண்டு, முதல் தேர்தலில் எப்படி வாக்குகளைப் பிரித்தாரோ, அதை 2026இல் விஜய்யால் செய்ய முடியும்!

விஜய்க் கட்சிக்கு இது முதல் தேர்தல். இதில் தான் அவரது பலம் என்ன என்பதை நாம் அறிய முடியும். அவரது கட்சியில் விஜயைத் தவிர, வேறு எத்தனைப் பேரை உங்களுக்கு முகம் தெரியும்? முதலில் உங்கள் தொகுதியில், தமிழக வெற்றிக் கழகத்தின் பிரமுகர் யார் என்று சொல்லுங்கள்? இதுதான், த.வெ.க.,வைப் பொறுத்தவரை கடைக்கோடித் தமிழனுக்கும் உள்ள நிலைமை.

மதுரை மாநாட்டில் விஜய் என்ன கூறினார், நினைவிருக்கிறதா?

இப்போது வேட்பாளர்ப் பட்டியலை அறிவிக்கப் போகிறேன் என்று பரபரப்பைக் கொடுத்துவிட்டு, கடைசியில் மதுரை கிழக்குத் தொகுதி வேட்பாளர் விஜய்; தெற்குத் தொகுதி வேட்பாளர் விஜய்; மத்தியத் தொகுதி வேட்பாளர் விஜய் என்று நையாண்டி செய்ததுதான் மிச்சம்!

தமிழ்நாட்டில் மொத்தம் உள்ள 234 தொகுதிகளிலும் "த.வெ.க. வேட்பாளர் உங்கள் விஜய்" என்று, வாக்காளர்களைக் கவர, ஒருத் தலைவன் சொல்லிக் கொள்ளலாமே தவிர, களத்திற்கு செல்லுபடியாகாது தானே?

அப்படிப் பார்த்தால் நமது கணக்குப்படி விஜய்க்கு இருப்பதோ சிதறிய ஓட்டுகளே...

அப்படியென்றால் அடுத்து யார் ஆட்சி?

தி.மு.க. கூட்டணி இதே வலுவுடன் தொடருமானால்; அ.தி.மு.க.,வுடன் த.வெ.க., அணி சேராமல் இருக்குமானால்; தமிழ்நாட்டில் தற்போதைய அரசியல் நிலைமை இப்படியே நீடிக்குமானால், மீண்டும் தி.மு.க. தான் ஆட்சியைப் பிடிக்கும். சந்தேகமே வேண்டாம்!

அதற்காக, பெருவாரியான வெற்றி என்பதெல்லாம் தி.மு.க.,விற்குச் சாத்தியப்படாது. அதேநேரத்தில் வீழ்ந்தாலும் அ.தி.மு.க., த.வெ.க., கரைபடாதக் கட்சிகளாகவே தொடரும்!

– மகேஷ்வர சீதாபதி

அயல்நாடும் இந்தியாவின் நிலைப்பாடும்!

ஒரு நாடு ஆயுதங்களை இன்னொரு நாட்டிற்கு கொடுக்கிறது என்பது அதை கொடுத்தவுடன் முடிந்துவிடாது. அதை தாண்டி ஒப்பந்தப்படி கொடுக்கும் சப்போர்ட், அதற்கு மேலான நம்பிக்கை ஆகியன மிக முக்கியம். அதை விற்ற நாடு செய்யாவிட்டால், அதற்கு மேல் அதை அந்த நாடு வாங்காது.

ஆனால் வாங்கிய ஆயுதங்களை ஒரு நாடு திருப்பி கொடுக்கிறது என்றால் உன் பொருளில் தரமில்லை அல்லது உன் மீது நம்பிக்கையில்லை என்பதுதான் அர்த்தம். அப்படி அதை ஒரு நாடு செய்துவிட்டால் விற்ற நாட்டிற்கு அசிங்கம் மட்டுமல்ல, மற்ற நாடுகள் அதனிடம் இருந்து ஆயுதம் வாங்காது.

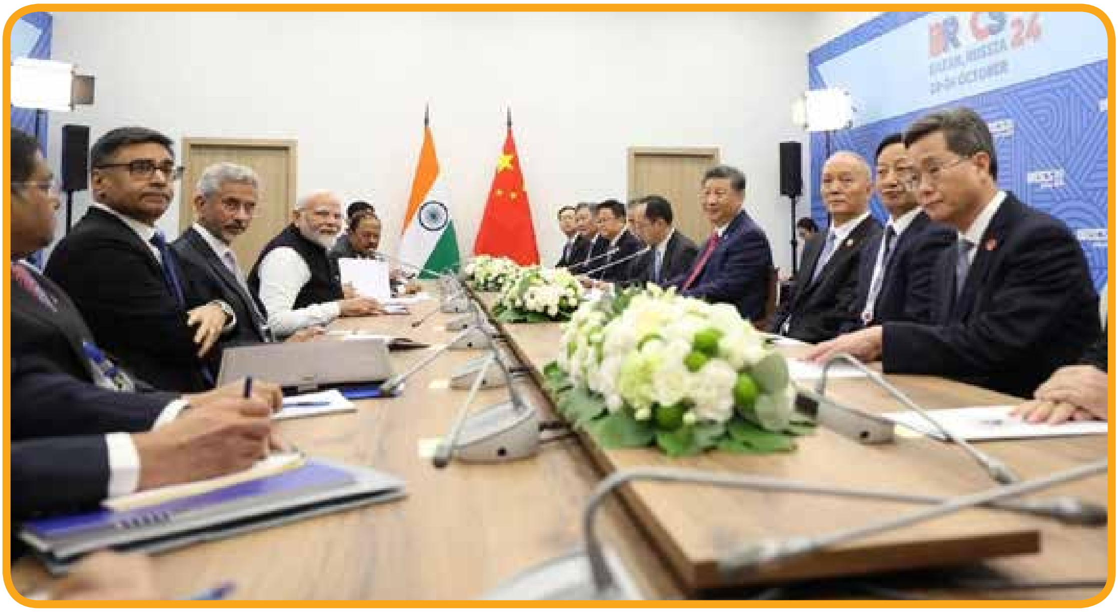
அப்படி ஒரு நிகழ்வை இந்தியா செய்துள்ளது. அதைத்தான் இன்று உலகெங்கும் விவாதிக்கிறார்கள். பல பதிவுகள், மீடியா விவாதம் என்று தொடங்கி மற்ற அமெரிக்க ஆதரவு நாடுகள் கிசுகிசுப்பதும், அமெரிக்க அதிகாரிகள் முனுமுனுப்பதையும் பார்க்க முடிகிறது.

இந்தியா அமெரிக்காவிடம் சமீபத்தில் வாங்கிய ஆயுதங்களில் 50% திருப்பி கொடுத்துள்ளது என்று சொல்வதைவிட அதன் மூஞ்சியில் விட்டெறிந்துள்ளது என்பதுதான் அர்த்தம். அதற்கான பணத்தை நாம் கொடுத்து வாங்கிய பின்னரும், அது பில்லியன்களில் இந்தியாவிற்கு இழப்பாக இருந்தும் இது ஏன் நடந்தது?

இந்தியாவிற்கு Critical Energy கொண்டு வந்த சரக்கு கப்பலை அமெரிக்கா International Water Waysல் அமெரிக்க கப்பற்படையால் தடுத்து நிறுத்தப்பட்டது. அதை இந்தியா தெரிந்துகொண்டவுடன், பிரதமர் மோடி தலைமையிலான ஒரு அவசர எமெர்ஜென்ஸி மீட்டிங் போடப்பட்டது.

அதன்படி அமெரிக்காவிடம் வாங்கிய ஆயுதங்களில் 50% ஆயுதங்களை அமெரிக்காவிடம் திரும்ப கொடுப்பதென முடிவு செய்யப்பட்டது. அதனால் அதை விற்ற நிறுவனங்களுக்கு மட்டுமல்ல, அமெரிக்காவிற்கே அது அசிங்கம். அதுவும் வல்லரசான அமெரிக்காவிற்கு என்றால் அது பேரசிங்கம்.

சீனா தனது J-10 விமானங்களை பாக் மூலம் விற்றபின், அது வேலை செய்யவில்லை. அதற்கான சப்போர்ட், ஸ்பேர்ஸ் என்று எதுவும் கொடுக்க



முடியவில்லை. அதுபோன்ற சூழலில் வாங்கிய நாடுகள் அதை இவ்வாறு திருப்பி கொடுத்திருக்க வேண்டும். ஆனால் சீனாவிற்கு பயந்துகொண்டு அதை செய்யாதபோது உலக வல்லரசான அமெரிக்காவிடம் இந்தியா இதை செய்திருப்பது ஆச்சரியமென் உலகெங்கும் பேசப்படுகிறது.

அதனால் அமெரிக்க ஆயுத நிறுவனங்களும், அது சார்ந்த கார்ப்ரேட் நிறுவனங்களும் பதைபதைத்து ட்ரம்ப் நிர்வாகத்திடம் ஓடினார்கள். அதற்கான காரணத்தை புரிந்துகொண்ட அமெரிக்கா, இந்தியாவின் கப்பலை let it go என்று போக அனுமதித்தது.

அதனால் அந்த உத்தரவை இந்தியா திரும்ப பெற்றுக்கொள்ளும் என நினைதத ட்ரம்ப் அரசாங்கத்திற்கு, அது நடக்காததால் மேலும் அசிங்கம்தான் நடந்தேறியது.

அதனால், இந்தியா இதை செய்யும்போது அதை நாம் ஏன் செய்யக்கூடாது என்று தி16 விமாங்களை ஆர்டர் செய்திருந்த ஸ்வீடன், பெல்ஜியம் நாடுகள், அமெரிக்கா கடுமையான வரி விதித்ததால் ஒப்பந்தத்தை கேன்சல் செய்துள்ளது. இதை மற்ற நாடுகளும் தொடர்ந்தால் நிலை படு மோசமாகலாம்.

அது மட்டுமல்ல, அமெரிக்காவின் 5 தி16 போர் விமானங்களையும், Saab AWACS விமானத்தையும் ஆபரேஷன் சிந்தூரின் போது இந்தியா ஏவுகணை மூலம் அழித்த விபரங்களை, இந்திய இராணுவம் வெளியிட்டுள்ளது. இது அதன் திறனை மேலும் வீழ்த்தும் என்பதால், புதிய ஆயுத ஒப்பந்தங்கள் நடப்பது குறையும்.

இதில் மிக முக்கியமானது, தான் சொன்னதுதான் சட்டம் என்று உலகின் மிகப்பெரிய ரவுடியான அமெரிக்காவை பகைத்த ரஷ்யா, ஈராக், ஈரான், லிபியா என்று பல நாடுகளை மண்டியிட வைத்த அமெரிக்காவின் கண்ணத்தில் இதன் மூலம் அறைந்த இந்தியாவின் செயல் உலகெங்கும் மீடியாக்களில் மட்டுமல்ல, அரசாங்கங்களில் விவாதிக்கப்படுகிறது.

இந்தியா தனது நட்பு நாடு, மோடி எனது நண்பர் என்று சொல்லி 25% வரி விதித்தை ட்ரம்பை, ரஷ்யாவிடம் ஏன் அமெரிக்கா இன்னும் வர்த்தகம் செய்கிறது என்று கேட்டதற்காக மேலும் 25% வரி விதித்ததும், அவரின் ஈகோவை காட்டியது. அதற்கு பதிலாக இந்தியாவிற்கும் ஈகோ இருக்கிறது, மரியாதை இல்லாத நட்பு நட்பல்ல என்று இந்தியா கொடுத்த செருப்படி, வல்லரசை இல்லா அரசாக்கிவிட்டது!

இதற்கிடையில் அமெரிக்காவின் ஜெனரிக் மெடிஷின்களில் 60% இந்தியாவில் இருந்து ஏற்றுமதியாவதுதான். அது வரி விதித்த பின்பு, அமெரிக்கா அதற்கு விலக்கு கொடுத்தாலும், இந்தியா ஏற்றுமதியை குறைத்துவிட்டது. அதனால் பல உயிர்காக்கும் மருந்துகளுக்கு தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளது.

தகவல் : பசுமை உமாபதி

தெருவில் நடக்கும் போது நாய்கள் ஜாக்கிரதை!

நாடு முழுவதும் தெரு நாய்கள் பிரச்சனை நீதிமன்றம் வரை சென்று இருக்கிறது. பல வீடுகளில் நாய்கள் ஜாக்கிரதை என்று போர்டு போட்டு இருப்பார்கள்.

ஆனால் வீதியில் தெரியும் நாய்களால் ஏற்படும் ஆபத்துகளை குறித்து எந்தவித முன்னறிவிப்பு கிடைக்காது .எனவே தெருவில் நடக்கும் போது நாய்கள் குறித்து எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு இப்போது பரப்பப்பட்டு வருகிறது.

தமிழகத்தில் நாளுக்கு நாள் தெரு நாய்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. இதனால், பொதுமக்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். அவ்வப்போது, இந்த நாய்கள் பொதுமக்களை கடித்து விடுகிறது. நாய்களுக்கு தடுப்பூசி உள்ளிட்டவை செலுத்தாததால் பொதுமக்களுக்கு நோய் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

இதேபோல, கடந்த சில நாள்களுக்கு முன்பு சேலம் மாவட்டம், சங்ககிரி அருகே 20 பேரை தெருநாய் கடித்து குதறியது. இதேபோல, சென்னை மாநகராட்சிக்குள்பட்ட அண்ணா நகரில் தெரு நாய்கள் விரட்டி விரட்டி கடித்ததில் சிறுவர்கள் உள்பட 8 பேர் காயமடைந்தனர். கடந்த மாதம் சேலம்

மாவட்டம், வீராணம் இளங்கோ நகர் பகுதியில் தெரு நாய்கள் கடித்ததில் ரேபிஸ் நோய் தொற்று ஏற்பட்டு 4 வயது சிறுவன் ஒருவர் உயிரிழந்தார்.

இந்த நிலையில், சென்னை மாநகராட்சி ஊழியர்கள் அண்மையில் தெரு நாய்கள் குறித்து கணக்கெடுப்பை தொடங்கினர். இதில், சென்னை மாநகராட்சியில் மட்டும் 1,80,157 தெரு நாய்கள் உள்ளதாக கணக்கெடுப்பில் தெரியவந்துள்ளது. தெருநாய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்காக புதிதாக 10 நாய்கள் இனக் கட்டுப்பாட்டு மையங்கள் கட்டப்படுகின்றன.

மேலும், தெரு நாய்களுக்கு மைக்ரோசிப் பொறுத்தப்பட்டு கண்காணிக்கும் பணி மேற்கொள்ளப்பட உள்ளது. ரூ.3 கோடியில் தெரு நாய்களுக்கு ரேபிஸ் தடுப்பூசி செலுத்தும் பணி, ஒட்டுண்ணிகள் நீக்கும் மருந்துகள் செலுத்தப்பட உள்ளதாக சென்னை மாநகராட்சி தெரிவித்துள்ளது. மொத்தத்தில் தமிழகத்தில் தெரு நாய்கள் அதிகளவில் பெருகி வருவதுடன், அதனால், ஏற்படும் பாதிப்புகளும் அதிகரித்து வருகிறது.

தெரு நாய்களால் ஏற்படும் ஆபத்துகளை அறிந்து தாமாக முன்வந்து விசாரித்த உச்ச

நீதிமன்றத்தின் இரு நீதிபதிகள் அமர்வு, 'டில்லி மற்றும் அதை சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் சுற்றித் திரியும் தெரு நாய்களை எட்டு வாரங்களில் அப்புறப் படுத்தி, காப்பகங்களில் அடைக்க வேண்டும். 5,000 தெரு நாய்களுக்கு ஒரு காப்பகம் அமைக்க வேண்டும்.'இனிமேல், 'ரேபிஸ்' பாதிப்பால் யாரும் உயிரிழக்கக் கூடாது' என, கண்டிப்பான உத்தரவுகளை பிறப்பித்தது. டில்லி மாநில அரசுக்காக பிறப்பிக்கப்பட்ட இந்த உத்தரவை, மற்ற மாநில அரசுகளும் பின்பற்ற வேண்டிய அவசியம் உருவாகும் என்றும் கூறப்பட்டது.

மதுரை கே.கே.நகரை சேர்ந்த சரவணன் என்பவர் உயர்நீதிமன்றம் மதுரை கிளையில் மனு ஒன்றை தாக்கல் செய்தார். அவர் தாக்கல் செய்த மனுவில் கூறியிருப்பதாவது: தமிழகத்தில் தெரு நாய்களை முறைப்படி கட்டுப்படுத்தாததால் தெரு நாய்களால் நாள்தோறும் பல சிறுவர்கள், முதியவர்கள் படுகாயத்துடன் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். எனவேதமிழகத்தில்உள்ள மாநில,தேசிய நெடுஞ் சாலைகள் மற்றும் பிற பொதுச்சாலைகளில் சுற்றி திரியும் தெரு நாய்கள், கால்நடைகளை கட்டுப்படுத்த உரிய நடவடிக்கை எடுக்க உத்தரவிட வேண்டும். இவ்வாறு சரவணன் தனது மனுவில் கூறியிருந்தார்

இந்தமனு நீதிபதிகள் எஸ்.எம்.சுப்பிரமணியம், அருள்முருகன் அமர்வில் விசாரணைக்கு வந்தது. அப்போது நீதிபதிகள் பிறப்பித்த உத்தரவில், ''தெருநாய்கள் கடிப்பதால் முதியோர், பெண்கள், சிறுவர்கள் உயிரிழப்பை தடுக்கும் வகையில் உரிய விரைவான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். சாலைகளில் சுற்றி திரியும் தெருநாய்களால் அப்பகுதியில் உள்ள குழந்தைகள், முதியோர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தமிழகம் முழுவதும் பல உயிரிழப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

எனவே தெருநாய்களை கட்டுப்படுத்துவது தொடர்பாக உச்ச நீதிமன்றம் பிறப்பித்த உத்தரவின் அடிப்படையில் தமிழகம் முழுவதும் தெருநாய்களை கட்டுப்படுத்த உரிய நடவடிக்கையை தமிழக அரசு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். தமிழ்நாடு முழுவதும் தெருநாய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கு உரிய நடவடிக்கை எடுப்பது குறித்தும், சாலைகளில் சுற்றித் திரியும் கால்நடைகளை தடுப்பது குறித்தும் உள்ளாட்சி அமைப்புகள், மாவட்ட ஆட்சியர்கள் உள்பட அனைத்து துறை அதிகாரிகளுக்கு தலைமைச்செயலாளர் சுற்றறிக்கை கடிதங்கள் அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறு உத்தரவிட்டு நீதிபதிகள் வழக்கை முடித்து வைத்தனர்,

அகில இந்திய அரசியலை தன் பக்கம் திருப்பும் ஸ்டாலின்! தி.மு.க தலைவராக எட்டாம் ஆண்டில் தொடரும் பயணம்!

தமிழ்நாட்டின் மாண்புமிகு முதலமைச்சரும், திராவிட முன்னேற்றக் கழகத் தலைவருமான திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள், கழகத் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்று இன்று 8ஆம் ஆண்டு தொடங்கியுள்ளது.

திமுகவின் தலைவராக அவர் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட பிறகு தொடர்ந்து வந்த தேர்தலில் திமுகவுக்கு தொடர் வெற்றி தந்திருக்கிறார்.

தமிழகத்தின் 39 தொகுதிகளில், 38 தொகுதிகளை வென்றுமகத்தான வெற்றிச் சரித்திரத்தைத் தொடங்கினார்.

இரண்டாவதாக 2021 சட்டமன்ற தேர்தல் பத்தாண்டு காலப் பாதக ஆட்சியை விரட்டி ஆறாம் முறையாக கழக ஆட்சியை நிறுவி முதலமைச்சரானார்.

மூன்றாவதாக 2021 அக்டோபரில் நடைபெற்ற 9 மாவட்டங்களின் ஊராட்சித் தேர்தலிலும் மகத்தான வெற்றிகண்டார்.

நான்காவதாக 2022 பிப்ரவரியில் தமிழகம் முழுதும் நடைபெற்ற நகராட்சித் தேர்தல்களில் அதுவரை எந்த ஒரு அரசியல் கட்சியும் பெறாத மாபெரும் வெற்றியை திராவிட முன்னேற்றக் கழகத்திற்குத் தேடித்தந்தார்.

பீகாரில் பேரணியில் பங்கேற்று உரையாற்றிய தமிழக முதல்வர்

ஐந்தாவதாக தற்போது (2023 மார்ச்) நடைபெற்ற ஈரோடு இடைத் தேர்தலிலும் மகத்தான வெற்றிகண்டு, ஒரு மாபெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளார்.

2024 ல் நடைபெற்ற நாடாளுமன்ற பொதுத் தேர்தலில் தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ள நாற்பது தொகுதிகளையும் தி.மு.க. மற்றும் அதன் கூட்டணிக் கட்சிகள்

கைப்பற்றி ஒரு புதிய வரலாற்றுச் சாதனை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த சாதனையில் பல முக்கிய அம்சங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

பி.ஜே.பி. கட்சி போட்டியிட்ட 23 இடங்களில் ஒன்றில்கூட வெற்றி பெற முடியவில்லை. அத்துடன் 11 தொகுதிகளில் டெபாசிட்களையும் இழந்துள்ளது. அ.தி.மு.க. கட்சியும் அதன்கூட்டணிக் கட்சிகளும் போட்டியிட்ட 40 தொகுதிகளில் ஒரு தொகுதியில் கூட வெற்றி பெற முடியவில்லை.

அத்துடன் 5 முறை தமிழ்நாட்டில் ஆட்சிபுரிந்த அ.தி.மு.க. கட்சி இந்த நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் 7 தொகுதிகளில் டெபாசிட்களை இழந்து படுதோல்வியைச் சந்தித்தது.

இந்த நிலையில் 2026 ஆம் ஆண்டு தமிழக சட்டமன்ற தேர்தல் வரவுள்ளது.

இந்த நிலையில் தமிழக முதல்வர் மு க ஸ்டாலின் அவர்கள் அகில இந்திய அளவில் பேசுபொருளாக ஆகியிருக்கிறார்.

தொகுதி மறுவரையறை தொடர்பான கூட்டு நடவடிக்கை குழு கூட்டம் சென்னை கிண்டியில் உள்ள நட்சத்திர ஓட்டலில் மார்ச் 22,2025 அன்று நடைபெற்றது. தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு.க,ஸ்டாலின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த கூட்டத்தில் கேரள முதல்வர் பினராயி விஜயன், தெலங்கானா முதல்வர் ரேவந்த் ரெட்டி, பஞ்சாப் முதல்வர் பகவந்த் மான், கர்நாடக துணை முதல்வர் டி.கே.சிவகுமார் மற்றும் பல்வேறு முக்கிய அரசியல் கட்சிகளின் தலைவர்கள் பங்கேற்றனர்.

இந்தக் கூட்டம் அகில இந்திய அரசியலில் பரபரப்பு ஏற்படுத்தியது.

பஞ்சாப் மாநில முதலமைச்சர் பகவந்த் மான் அவர்களை அழைத்து வந்து காலை உணவு விரிவாக்க திட்டத்தினை தொடங்கி வைத்தார். அவருடைய திட்டங்கள் அனைத்து மாநிலங்களும் பின்பற்றக்கூடிய வகையாக உள்ளன என மனதாரப் பாராட்டினார் பஞ்சாப் முதல்வர்.

அதே போன்று, பீகாரில் மாநிலத்தில் வாக்காளர் பட்டியல் தீவிர திட்டத்தை கண்டிக்கும் வகையில் நடைபெற்ற பேரணியில் மக்களவை எதிர்க்கட்சித் தலைவரான ராகுல் காந்தி, பீகார் ராஷ்ட்ரியா ஜனதா கட்சியின் தலைவருமான தேஜஸ்வி யாதவ், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் பிரியங்கா காந்தி மற்றும் இந்திய கூட்டணி தலைவர் ஆகியோருடன் பங்கேற்று இந்தியாவின் உள்ள அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்க்கும் வகையில் தன்னுடைய ஆழமான கருத்தினை பதிவு செய்து மாபெரும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினார்.

தன்னுடைய உரையை தமிழிலேயே தமிழக முதல்வர் பேச அது இந்தியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது.

இந்தப் பேரணியில் பங்கு பெற்ற பிறகு அகில இந்திய அரசியலில் தமிழக முதல்வரின் பெயர் மீண்டும் பரபரப்பாக பேசப்பட்டது.

என்.எல்.சி அதிகாரிக்கு தேசிய விருது!

தலைநகர் டெல்லியில் டாப் ரேங்கர்ஸ் மேனேஜ்மென்ட் கிளப் ஏற்பாடு செய்த 2025வது வெள்ளி விழா தேசிய மேலாண்மை உச்சி மாநாட்டில், NLC இந்தியா லிமிடெட் நிறுவனத்தின் CMD ஸ்ரீ பிரசன்ன குமார் மோட்டுப்பள்ளிக்கு, ஆண்டின் சிறந்த சிணிளி விருது வழங்கப்பட்டது.

தலைமைத்துவம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் மக்களின் சக்தி மூலம் நிறுவன வெற்றியை நோக்கிச் செல்வதில் அவரது தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்ட தலைமையை இந்த விருது அங்கீகரிக்கிறது.

ஜனவரி 12, 2023 முதல் NLC இந்தியா லிமிடெட் (NLCIL) இன் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநராக (CMD)

ஸ்ரீ பிரசன்ன குமார் பணியாற்றி வருகிறார். ழிலிசிமிலி இன் CMD ஆக நியமிக்கப்படுவதற்கு முன்பு, அவர் நவம்பர் 4, 2020 முதல் குஜராத் மாநில மின்சாரக் கழக லிமிடெட் (GSECL) இன் நிர்வாக இயக்குநராகப் பணியாற்றினார். மின்சாரத் துறை, நிலக்கரித் துறை உள்ளிட்ட ஒழுங்குமுறை பதவிகள் உட்பட எரிசக்தித் துறையில் 3 தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக தனது சிறந்த அனுபவத்துடன், ஸ்ரீ பிரசன்ன குமார் மோட்டுப்பள்ளி NTPC (கார்ப்பரேட் எரிபொருள் மேலாண்மை) இல் நிர்வாக இயக்குநர், CNUPL (CIL NTPC உர்ஜா பிரைவேட் லிமிடெட்) இயக்குநர், MGCL (மகாகுஜ் கோலியரிஸ் லிமிடெட்) இன் இணை நிர்வாக இயக்குநர் மற்றும் மதிப்புமிக்க மேற்கு பிராந்திய மின் குழுவின் (கீஸிறிசி) தலைவராகவும் பணியாற்றினார்.

மின் உற்பத்தி நிலைய நிறுவல், செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பு, எரிபொருள் மேலாண்மை மற்றும் கையாளுதல், கனரக பூமி நகரும் கருவிகளின் பராமரிப்பு, உருட்டல் பங்கு செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பு, புதுப்பிக்கத்தக்கவை மற்றும் அனைத்து பசுமை முயற்சிகளிலும் அவரது நிபுணத்துவம் உள்ளது. மின் கட்டணத்தைக் குறைப்பதற்காக பல்வேறு மின் நிலையங்களில் நிலக்கரி மற்றும் எரிவாயுவை திறமையாகவும் உகந்ததாகவும் பயன்படுத்துவதற்கு உதவிய மின் அமைச்சகம், நிலக்கரி அமைச்சகம், பெட்ரோலியம் மற்றும் இயற்கை எரிவாயு அமைச்சகம் ஆகியவற்றில் தேசிய அளவிலான கொள்கைகளைக் கொண்டுவருவதில் அவர் முக்கிய பங்கு வகித்தார். GSECL இன் நிர்வாக இயக்குநராக இருந்த காலத்தில், நிலையான கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் முன்முயற்சிகள் மூலம் திறன் கூட்டல், செயல்பாட்டு சிறப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றில் சிறந்து விளங்கினார்.

P.பாலாஜி
NLC(Retd)
நெய்வேலி

மன அழுத்தம் குறைய!

இன்றைக்கு ஆண் பெண் வித்தியாசம் இல்லாமல் வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் அனைவருக்கும் மன அழுத்தம் என்பது இருந்து வருகிறது. அவரவர் சூழலுக்கு ஏற்ப மன அழுத்தத்துக்கான சூழல் ஏற்படுகிறது. படிக்கும் மாணவர்களுக்கு தேர்வில் நிறைய மதிப்பெண்கள் எடுக்க வேண்டும் என்று அழுத்தம் ஏற்படும் போது அது மன அழுத்தமாக மாறுகிறது. அலுவலகத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட பணியை முடிக்க வேண்டும் என்று மேல் அதிகாரிகள் வற்புறுத்தும் போது அதை செய்ய முடியாமல் போகும் போது மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட மன அழுத்தங்கள் அதிகமாகும் போது அது உடலை பாதிக்கிறது. அது சில நேரங்களில் மனநிலை பாதிக்கப்படவும் தற்கொலைக்கு தூண்டவும் நிலைமைக்கு ஆளாக்குகிறது. எனவே மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது அதை குறைப்பதற்கு என்ன வழிகள் உண்டோ அதை கவனத்தில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

நினைவாற்றல் மற்றும் தியானம்: மன உறுதி மற்றும் தியான நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வது மனதை அமைதிப்படுத்தவும், மன அழுத்த அளவைக் குறைக்கவும், உள் அமைதி மற்றும் தளர்வு உணர்வை ஊக்குவிக்கவும் உதவும். மன உறுதி என்பது தற்போதைய தருணத்தில் தீர்ப்பு இல்லாமல் கவனம் செலுத்துவதை உள்ளடக்குகிறது, அதே நேரத்தில் தியானம் என்பது மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதையும், ஆழ்ந்த சுவாசம், உடல் ஸ்கேன் மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட கற்பனை போன்ற பல்வேறு நுட்பங்கள் மூலம் விழிப்புணர்வை வளர்ப்பதையும் உள்ளடக்கியது.

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒன்றாகும். உடற்பயிற்சி இயற்கையான மனநிலையை உயர்த்தும் எண்டோர்பின்களை வெளியிடுகிறது, மேலும் பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவுகிறது. அது நடைப்பயிற்சிக்குச் செல்வதாக இருந்தாலும் சரி, ஜிம்மிற்குச் சென்றாலும் சரி, யோகா பயிற்சி செய்தாலும் சரி, நீங்கள் அனுபவிக்கும் ஒரு வகையான உடற்பயிற்சியைக் கண்டறிவது மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதில் ஆழமான நன்மைகளைத் தரும்.

மன அழுத்தத்துடன் நீங்கள் உணரும் பொழுது வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை துடைத்து சுத்தம் செய்து அதற்குரிய இடங்களில் சரியாக சீர்படுத்துவது மூலம் மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். வீட்டிற்கு அழகு சேர்க்கும் பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்து வாங்கி வைக்கலாம்.

செல்போன் வந்ததிலிருந்து நம் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதும் குறைந்துவிட்டது. யோசிக்க நேரமே கொடுக்காமல் என்ன கேள்வி எழுந்தாலும் உடனே இணையதளத்தில் தேட ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

ஒரு சாதாரணமான கணக்கு போடுவதற்கு கூட calculator பயன்படுத்துகிறோம். மூளையை செயல் படுத்தாமல் இருந்தால் ஒரு கட்டத்தில் மூளை செலயலிழந்து போவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று கூறப்படுகிறது .

அதீதமாக செல்போன் பயப்படுத்துவதினால் ஒருவிதமான மன நோய்க்கு தள்ளப்படுகிறோம் என்று சொன்னாலும் அது மிகையல்ல.

எனவே செல்போன் பார்ப்பதில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வைத்துக் கொண்டு தனக்குத்தானே கட்டுப்பாடு விதித்து கொண்டால் அதுவும் மன அழுத்தத்தை குறைக்க வழி ஏற்படும்.

எனக்கு முன்னோடி எம்.ஜி.ஆர்: சொல்கிறார் டி.ஆர்!

டி.ஆர்.என்று அழைக்கப்படும் டி.ராஜேந்தர் பன்முகத் திறமை கொண்டவர்.

கதை, திரைக்கதை, வசனம், இயக்கம், பாடல்கள், ஒளிப்பதிவு என்ற சினிமாவின் ஒவ்வொரு துறையிலும் தன்னுடைய முத்திரையை பதித்தவர் டி .ஆர்.

தி.மு.கவில் இருந்த போது எம்.ஜி.ஆர் ஆட்சியை பற்றி பாடல்கள் எழுதி திமுகவுக்கு ஆதரவாக தேர்தல் பிரச்சாரம் செய்தவர் டி .ஆர்.

சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி ஒன்றில் தன்னுடைய திரை துறையின் முன்னோடி எம் .ஜி. ஆர் .என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

1980ம் ஆண்டு வெளியான ஒரு தலை ராகம் என்ற படத்தின் மூலம் தமிழ் சினிமாவில் அறிமுகமானார். இந்த படத்திற்கு, கதை, திரைக்கதை, வசனம் எழுதி கல்லூரி மாணவர் கேரக்டரில் கேமியோவாக நடித்திருப்பார்.

இந்த படத்தை தொடர்ந்து, வசந்த அழைப்புகள், நெஞ்சில் ஒரு ராகம், ராகம் தேடும் பல்லவி உள்ளிட்ட படங்களை இயக்கி சிறிய கேரக்டரில் நடித்து வந்த டி.ராஜேந்தர், 1983ம் ஆண்டு தாய் தயாரித்து இயக்கி நடித்த உயிருள்ளவரை உஷா என்ற படத்தின் மூலம் ஹீரோவாக களமிறங்கினார். இந்த படத்தில் அவர் நடித்த செயின் ஜெயபால் கேரக்டர் இன்றுவரை பேசப்பட்டு வருகிறது. உயிருள்ளவரை உஷா திரைப்படம் பெரிய வெற்றிப்படமாக அமைந்தது. இந்த படத்தின் மூலம் தான் நடிகை நளினி தமிழ் சினிமாவில் நாயகியாக அறிமுகமானார்.

அதனைத் தொடர்ந்து பல வெற்றிப்படங்களை கொடுத்த டி.ராஜேந்தர், பல படங்களில் ஹீரோவாகவும் நடித்துள்ளார். குறிப்பாக, உயிருள்ளவரை

உஷா திரைப்படத்திற்கு பிறகு தான் இயக்கிய பெரும்பாலான படங்களில் ஹீரோவாக நடித்திருந்த டி.ஆர், ஒரு படத்தில் கூட நாயகியை தொட்டு பேசுவது போன்ற காட்சியில் நடித்திருக்கமாட்டார். நடிப்பு சொல்லிக்கொடுக்கும்போது கூட, அவர் தொட்டு பேசமாட்டார் என்று பல நடிகைகள் கூறியிருக்கிறார்கள். டி.ஆரின் இந்த கண்ணியமான பண்புக்கு எம்.ஜி.ஆர் தான் காரணம். என்கிறார் டி.ஆர்.

அங்கே சிரிப்பவர்கள் சிரிக்கட்டும் அது ஆணவ சிரிப்பு, நான் ஆணையிட்டால் உள்ளிட்ட பாடல்களை கேட்டபிறகு, சின்ன ஒரு டானிக் போன்ற உற்சாகம் எனக்கு கிடைத்தது, நான் ஒரு வெறித்தமான, மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர் பற்றி தப்பா பேசுனா குத்துனா மூக்குல வரும் ரத்தம். ஆனால் நான் ரத்தத்தின் ரத்தம். இன்றைக்கு நான் இவ்வளவு சாதனை செய்திருக்கிறேன் என்றால், இப்போது கூட சார்லி கேட்டார் என்ன டி.ஆர். இவ்வளவு ட்ரிம்மா இருக்கீங்கனு, அதற்கு காரணம் உடற்பயிற்சி மனப்பயிற்சி.

உடற்பயிற்சி கூடத்தில் கூட உடற்பயிற்சி செய்ய முன் உதாரணம் யார் என்று கேட்டால், மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர் என்று மட்டுமே நான் சொல்வேன். என் பக்கத்தில் வந்து அவ்வளவு பெண்கள் கை கொடுக்க வந்தாங்க, தமிழர் பண்பாடு பெண்களை கையெடுத்து கும்பிட வேண்டுமே தவிர, கை கொடுக்க மாட்டேன் என்று சொன்னேன். இந்த பண்பாடு என்னிடம் வளர்ந்து இருக்கிறது என்றால் அதற்கு முன்னோடி மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர் அவர் மட்டுமே என்று கூறியுள்ளார்.

ஆந்திர சூப்பர் ஸ்டாரின் அஸ்தமனமான அரசியல் பயணம்!

10 லட்சம் ரசிகர்களை ஒரே இடத்தில் திரட்டிய தெலுங்கு சூப்பர் ஸ்டார் சிரஞ்சீவி... "பிரஜா ராஜ்யம்" என்கிற புதிய கட்சியை 2008ஆம் ஆண்டு துவக்கினார்.

ஆளும் காங்கிரஸ், எதிர்க்கட்சியாக பலமோடு இருந்த தெலுங்கு தேசம் மற்றும்... வடக்கு ஆந்திராவில் மட்டும் வலுவாக இருந்த தெலுங்கானா ராஷ்டிர சமிதி... ஆகிய கட்சிகளுக்கு மாற்றாக வந்தார்... சிரஞ்சீவி, எந்த கட்சியும் அதற்கு முன்பாக 10 லட்சம் பேரை ஓரிடத்தில் திரட்டி ஆந்திராவை அதிர வைத்தது கிடையாது... என்கிற பிம்மாண்ட அரசியல் சாதனையை செய்தபடி அரசியலுக்கு வந்தார் சிரஞ்சீவி.

அன்று... "ஆந்திராவின் மொத்த வாக்காளர்கள் 5.5 கோடி பேர். திருப்பதியில் திரண்ட ரசிகர் கூட்டம் சுமார் 2% வாக்காளர்கள். இவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் பின்.. 10 பேர் என்றாலே... 22% ஓட்டுகள் சிரஞ்சீவி வசம் இப்போதே உள்ளது, அடுத்த 1 ஆண்டு பிரச்சாரம் மூலம் மேலும் 15% அதிகரிக்கும்... ஆட்சியை பிடித்து முதலமைச்சர் ஆகிவிடுவார்" என்றார்கள்... பல அரசியல் திறனாய்வு கணிப்பாளர்கள்.

மறு ஆண்டு... 2009ல் நாடாளுமன்றத்துடன் இணைந்து நடந்த, ஒருங்கிணைந்து இருந்த அன்றைய ஆந்திரப்பிரதேச சட்டமன்றத் தேர்தலில்... சூப்பர் ஸ்டார் சிரஞ்சீவியின் கட்சி... நாடாளுமன்ற மற்றும் சட்டமன்றத்தின் அனைத்து இடங்களிலும் தனித்து போட்டியிட்டது.

இந்திய தேர்தல் ஆணையம் இக்கட்சிக்கு பொது சின்னம் ஒதுக்க மறுத்து விட்டது. "ஒன்றியத்திலும் மாநிலத்திலும் ஆளும் காங்கிரஸ் கட்சியின் சதி... என்னை கண்டு அஞ்சுகிறது... எங்கள் கட்சி வேட்பாளர்களுக்கு ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் வெவ்வேறு சுயேட்சை சின்னம் தந்து முடக்கப் பார்க்கிறது..." என்றெல்லாம் குற்றச்சாட்டு கூறி.. சுப்ரீம் கோட்டுக்கு சென்று... வழக்கு போட்டார் சிரஞ்சீவி.

வழக்கில்... அவர் கட்சி போட்டியிட பொது சின்னம் ஒன்றை அனைத்து தொகுதிகளுக்கும் ஒதுக்குமாறு தேர்தல் ஆணையத்துக்கு... அதிரடியாக இடைக்கால தீர்ப்பு வழங்கியது. சிரஞ்சீவிக்கு... துவக்கமே மிகப்பெரிய வெற்றி... என்று எல்லோரும் கூறினார்கள்.

ரயில் எஞ்சின் என்கிற ஒரு பொது சின்னத்தில்... 2009 ஆம் ஆண்டு... ஆந்திராவின் 42 நாடாளுமன்ற தொகுதியிலும்... 294 சட்டமன்ற தொகுதியிலும் தனித்து போட்டியிட்டது சூப்பர் ஸ்டார் சிரஞ்சீவியின் கட்சி.

சிரஞ்சீவிக்கு அன்று நாடாளுமன்றத் தேர்தல் முக்கியமல்ல.

ஆகவே... முதலமைச்சர் வேட்பாளர் சிரஞ்சீவி என்கிற அந்தஸ்தில் 2009 சட்டமன்ற தேர்தலில் அனைத்து 294 தொகுதிகளிலும் தனித்து போட்டியிட்டு.. 148 என்கிற மெஜாரிட்டி என்ற இலக்கை நோக்கி சென்ற இக்கட்சி... வெறும் 18 இடங்களை மட்டுமே வென்றது.

தங்களின் சூப்பர் ஸ்டார் சிரஞ்சீவியை ஆந்திர முதலமைச்சர் ஆக்குவதே ரசிகர்களின் விருப்பம்

என்பதால் சட்டமன்றத் தேர்தலில் தான் அதிக கவனம் தரப்பட்டது. அதிகம் பேர்... தங்கள் வீட்டு புள்ளை (சிரஞ்சீவியின் ரசிகர்) சொன்னதை கேட்டு... அவர்களின் ஆசைக்கு இணங்கி சிரஞ்சீவி கட்சிக்கே.. பலரசிகர் மன்ற குடும்பத்தினர் ஓட்டு போட்டனர் போல. அதனால்... சட்டமன்ற தேர்தலில்... சிரஞ்சீவி கட்சிக்கு 16% வாக்குகள் கிடைத்தன.

ஒரே_தேர்தலில்_முதலமைச்சர்_நாற்காலி என்கிற இலக்கில் தேர்தலில் குதித்த சிரஞ்சீவி 2 சட்டமன்ற தொகுதிகளில் போட்டியிட்டார். அதில் ஒன்றில் தோற்றார். ஒன்றில் மட்டுமே வென்றார். சிரஞ்சீவியே தோற்றது... தேர்தலுக்கு முன் கட்டப்பட்ட சஞ்சீவி மீதான ஊடக பில்டப்புக்கு மிகப்பெரிய தோல்வியாக ஆனது.

ஆனாலும்... இக்கட்சி தெலுங்கானா ராஷ்டிரிய சமிதி கட்சியை முந்தி... மூன்றாவது இடத்திற்குத்தான் வர முடிந்தது. 28% ஓட்டுகளை பெற்று 92 இடங்களை வென்ற சந்திரபாபு நாயுடு மீண்டும் எதிர்க்கட்சித் தலைவர் ஆனார். ஆளும் காங்கிரஸ் கட்சியின் முதலமைச்சர் ஒய்எஸ் ராஜசேகர் ரெட்டி, 37% ஓட்டுகளை பெற்று 156 தொகுதியில் வென்று மீண்டும் முதலமைச்சர் ஆனார்.

சிரஞ்சீவிக்கும் அவரின் ரசிகர்களுக்கும் முக்கியமல்லாத...

நாடாளுமன்றத் தேர்தலில்... வெறும் 6% ஓட்டுகளை மட்டுமே பெற்ற சிரஞ்சீவி கட்சி...

ஒரு தொகுதியில் கூட வெற்றி பெறவில்லை..!

22% ஓட்டுவங்கி இருப்பதாக அனுமானம் செய்யப்பட்ட சிரஞ்சீவி கட்சிக்கு வெறும்... 6% ஓட்டுகள் மட்டுமே நாடாளுமன்றத்தில் கிடைத்தன. ஆகவே, இதுவே சிரஞ்சீவி கட்சியின் ரசிகர் பலத்தில் அமைந்த ஒரிஜினல் வாக்கு வங்கியாக பார்க்கப்பட்டது. ஆகவே... 1தொகுதியில் வென்ற AIMIM கட்சியின் ஒவைசிக்கு பின்னாடி 5வது இடத்திற்கு சென்று விட்டார் சிரஞ்சீவி.

சிரஞ்சீவியே தன் சட்டமன்ற தொகுதியில் தோற்றதும்... .ஆட்சியை பிடிக்க முடியாவிட்டாலும் கூட எதிர்க்கட்சி ஆகக்கூட முடியவில்லையே என்கிற கடும் ஏமாற்றமும்... ஏகப்பட்ட தொகுதிகளில் சிரஞ்சீவி கட்சிக்கு டெபாசிட் போனதும்... அதன் பிறகு சிரஞ்சீவிக்கு அரசியல் மீதான ஆர்வம் விருப்பம் எல்லாம் நசிந்து போகச் செய்தது. அதன் பிறகு ரசிகர்களுக்கும் கட்சியில் ஆர்வம் இல்லை.

"294 தொகுதியிலும் சிரஞ்சீவி என்கிற ஒற்றை முகம் வெற்றி பெற முடியாது... ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் அந்த ஊர் மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்ற பிரபலமான வேட்பாளர்கள் அவசியம்" என்பதை சிரஞ்சீவி மட்டுமின்றி அவரது ரசிகர்களும் முக்கியமாக ஊடக பத்திரிக்கையாளர்களும் விளங்கிக் கொண்டனர். ஆகவே... "ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் மாவட்ட செயலாளர்கள் வட்ட செயலாளர்கள் ஒன்றிய செயலாளர்கள் பூத் ஏஜென்ட்... போன்ற பலமான கட்சிக் கட்டுமானம் கொண்ட காங்கிரஸ், தெகுங்கு தேசம் மற்றும் தெலுங்கானா ஏரியாவில் மட்டும் அப்படியான பலம் கொண்ட தெலுங்கானா ராஷ்டிர சமிதி கட்சிகளை எதிர்த்து வெற்றி பெற மிகப்பெரிய உயரம் தாண்ட வேண்டும்" என்ற உண்மை சிரஞ்சீவிக்கு புரிந்தது. அதற்கு இன்னும் பல ஆண்டுகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்... என்பதும் சிரஞ்சீவிக்கு புரிந்தது. அந்த உழைப்பில் 100ல் 1 பங்கு உழைத்து... சினிமாவில் பல கோடி சம்பாதித்தவர் சிரஞ்சீவி.

ஆதலால்... வெறும் 2 ஆண்டுகள் மட்டுமே உயிர் வாழ்ந்த சிரஞ்சீவின் பிரஜா ராஜ்யம் கட்சி... 2011ல் கலைக்கப்பட்டுவிட்டது..!

கட்சி ஆரம்பித்த 2008 முதல் சினிமாவில் நடிக்காமல் இருந்த சிரஞ்சீவி.... மீண்டும் ஹீரோவாக நடிக்கப் போய் விட்டார்..!!

ஆந்திர சூப்பர் ஸ்டாரின் அஸ்தமனமான அரசியல் பயணம்!

உடல் எடை அதிகரிக்காத ஜப்பானியர்கள் உணவு பழக்க வழக்கங்கள்!

உலக மக்கள் தொகையில் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழும் நாடுகளில் ஜப்பான் எப்போதும் முன்னணியில் இருக்கும். அங்குள்ள மக்கள், சுவையான உணவுகளை விரும்பி உண்டாலும், உடல் பருமன் பிரச்சனை இல்லாமல், ஒல்லியாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதைக் காணலாம்.

ஜப்பானியர்கள், 'ஹரா ஹாச்சி பு' (Hara Hachi Bu) என்ற ஒரு பழமையான தத்துவத்தைப் பின்பற்றுகிறார்கள். இதன் பொருள், "வயிறு 80% நிரம்பும் வரை மட்டுமே உண்ண வேண்டும்" என்பதாகும். பசி அடங்கியவுடன், முழுமையாக வயிறு நிரம்புவதற்கு முன்பே உண்பதை நிறுத்திவிடுவார்கள். இது அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும், உடல் எடை கூடுவதைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. இந்தக் கவனத்துடன் கூடிய உணவுப் பழக்கம், செரிமானத்திற்கும் பெரிதும் உதவுகிறது.

ஜப்பானியர்களின் உணவு முறையில், சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகள், அதிக கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். அவர்களின் உணவில், புதிய காய்கறிகள், பழங்கள், மீன், அரிசி, கடல் உணவுகள், மற்றும் புளித்த உணவுகளான மிசோ (Miso), நட்டோ (Natto) போன்றவை அதிக அளவில் இடம்பெறும். மீனில் உள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், காய்கறிகளில் உள்ள நார்ச்சத்து, மற்றும் புளித்த உணவுகளில் உள்ள புரோபயாடிக்குகள் ஆகியவை அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. இது சமச்சீரான ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்கிறது.

ஜப்பானியர்களின் சமையல் முறைகள் ஆரோக்கியமானவை. அவர்கள் பெரும்பாலும் ஆவியில் வேகவைத்தல், கிரில்லிங், லேசாக வதக்குதல் மற்றும் கொதிப்பது போன்ற முறைகளையே பயன்படுத்துவார்கள். அதிக எண்ணெய் பயன்படுத்திப் பொரிக்கும் பழக்கம் அவர்களிடம் மிகக் குறைவு. இந்தச் சமையல் முறைகள், உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களைப் பாதுகாப்பதோடு, கலோரிகள் மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேர்வதையும் தடுக்கின்றன.

ஜப்பானியர்கள் சிறிய தட்டுகளிலும்,

கிண்ணங்களிலும் உணவைப் பரிமாறுவார்கள். உணவு அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் பரிமாறப்படுவதை விரும்புவார்கள். அவர்கள் உணவின் அளவைவிட, அதன் தரம் மற்றும் சுவைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். ஒரே நேரத்தில் பலவகையான உணவுகளைச் சிறிய அளவில் எடுத்துக்கொள்வது, சலிப்பைத் தவிர்த்து, முழு திருப்தியை அளிக்கும். இது அறியாமலேயே குறைந்த அளவு உணவு உட்கொள்ள வழிவகுக்கும்.

ஜப்பானியர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்வில் உடல் செயல்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். நடந்தே செல்வது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது எனப் பல வழிகளில் உடல் செயல்பாடுகளைத் தங்கள் வழக்கத்தில் இணைத்துக் கொள்கிறார்கள். உடற்பயிற்சிக் கூடங்களுக்குச் செல்லாவிட்டாலும், அவர்களின் அன்றாட நடமாட்டமே போதுமான உடற்பயிற்சியாக அமைகிறது. இது வளர்சிதை மாற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தி, உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

ஜப்பானியர்கள் தினசரி க்ரீன் டீயை (Green Tea) அருந்துவார்கள். க்ரீன் டீயில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் 'கேடசின்' எனப்படும் சேர்மங்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை வளர்சிதை மாற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தி, கொழுப்பைக் குறைத்து, உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகின்றன. க்ரீன் டீயின் வழக்கமான நுகர்வு, இதய நோய் மற்றும் சில புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைப்பதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஜப்பானியர்கள் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கான ரகசியம், ஒரே விஷயத்தை பின்பற்றுவதில் இல்லை. அது அவர்களின் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை முறையின் பிரதிபலிப்பாகும். இந்த எளிய பழக்கவழக்கங்களை நாமும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வை அடையலாம்.

வாயை திறந்து தூங்குகிறீர்களா

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அடிப்படை உண்ண உணவு, உடுக்க உடை அவசியம் என்பது போல தூக்கம் என்பதும் முக்கியமான ஒன்று. தூங்காத போது பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

அப்படி தூங்கும் போது உடலில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் சிலருக்கு வித்தியாசமாக இருக்கும்.

பல நேரங்களில், கடினமான வேலைகளைச் செய்யும்போது, மக்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. இதற்காக, அவர்கள் மூக்கு மட்டுமல்லாமல் வாய் வழியாகவும் சுவாசிக்கிறார்கள்.

ஓடும்போது அல்லது கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது, மக்கள் வாய் வழியாக மூச்சு வாங்குவதைக் காணலாம்.

ஆனால், பொதுவாக தூங்கும்போது, நம் கண்களைப் போலவே வாயும் மூடியிருக்கும்.

தூக்கத்தில், நாம் மூக்கு வழியாக சுவாசிக்கிறோம். நிம்மதியான நிலையில் இருப்பதால், வேகமாக சுவாசிக்க வேண்டிய தேவை இருப்பதில்லை.

ஆனால் தூங்கும்போது பலருடைய வாய் திறந்தே இருக்கும். அப்போது, அவர்கள் வாய் வழியாக சுவாசிக்கிறார்கள்.

இது குறித்து மருத்துவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கும் போது, வாயைத் திறந்து கொண்டே தூங்குவது மிகவும் பொதுவானது. பலரும் இப்படித்தான் தூங்குகிறார்கள். வாயைத் திறந்து கொண்டே தூங்குவது எந்த நோயின் அறிகுறியும் இல்லை"

"மூக்கில் ஏதேனும் பிரச்னை இருந்தாலோ அல்லது மூக்கு அடைத்திருந்தாலோ, மக்கள் வாய் வழியாக சுவாசிக்கிறார்கள்"

மூக்கு அடைப்புக்கு ஒரு பொதுவான காரணம் கடுமையான சளி. ஆனால், சில சமயங்களில் டான்சில் பெரிதாவதால் மூக்கு அடைப்பு ஏற்படுகிறது. இது குழந்தைகளுக்கு அதிகம் ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு அடினாய்டுகள் அல்லது டான்சில் பெரியதாக இருக்கும், இவை தொற்றுநோயை எதிர்த்து போராட உதவுகின்றன.

இதனால் மூக்கில் லேசான அடைப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால்தான் பல குழந்தைகள் வாயைத் திறந்து கொண்டே தூங்குகிறார்கள்.

வயது ஏற ஏற, டான்சில் சிறிதாகி, இந்தப் பழக்கம் மெல்ல மறைந்துவிடும்.

ஒருவர் வாயைத் திறந்து கொண்டு தூங்கினால் அல்லது வாய் வழியாக சுவாசித்தால், அந்த நேரத்தில் குறட்டை சத்தம் கேட்டால், அது வேறு ஏதேனும் பிரச்சனையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

பெட்ரோல் நிலையத்தில் கொட்டும் வருமானம்!

பெட்ரோல் பங்குகள் எப்படி லாபம் ஈட்டுகிறது..? பலருக்கும் தெரியாத சுவாரஸ்ய தகவல்..!!

நாட்டில் இருக்கும் பலர் தற்போது பல்வேறு நிறுவனங்களில் பணிபுரிந்து வந்தாலும், தங்களுக்கென்று ஒரு சுய தொழில் இருக்க வேண்டும் என ஒருமுறையாவது நினைத்திருப்பார்கள். அதிலும் சிலருக்கு பெட்ரோல் பங்க் திறக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனையும் வந்திருக்கும். அப்படி நீங்களும் பெட்ரோல் நிலையம் அமைக்க முடிவு செய்திருந்தால், அதற்கான முதலீடு, விதிகள் மற்றும் நிதி தேவைகள் பற்றி தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

பெட்ரோல் நிலையங்களை பொறுத்தவரை எரிபொருள் விற்பனை மூலம் மட்டுமின்றி, பலதரப்பட்ட சேவைகள் மற்றும் பொருட்களை விற்பனை செய்வதன் மூலமும் லாபம் சம்பாதித்து வருகின்றன. பெட்ரோல், டீசல் விற்பனை மூலம் கிடைக்கும் கமிஷன், பொருட்கள் விற்பனை மற்றும் வாகனங்களுக்கான பராமரிப்பு சேவைகள் போன்றவை இதில் அடங்கும். பெட்ரோல், டீசல் விற்பனையில் கிடைக்கும் கமிஷன், அதன் உரிமையாளர்களுக்கு லாபம் ஈட்டி தருகிறது.

ஆனால், சிலர் நினைப்பார்கள். எரிபொருளின் விலை உயர்ந்தால், பெட்ரோல் பங்க் உரிமையாளர் அதிக லாபம் ஈட்டுவார் என்று. ஆனால், அது உண்மை கிடையாது. அதாவது, ஒரு லிட்டர் பெட்ரோலுக்கு ரூ.3 முதல் ரூ.4 வரை உரிமையாளருக்கு கமிஷன் கிடைக்கிறது. டீசல் ஒரு லிட்டருக்கு ரூ.2 முதல் ரூ.3 வரை கமிஷன் கிடைக்கிறது. மார்ஜின் குறைவுதான். ஆனால், அளவுதான் பெரியது.

ஒரு சராசரி பெட்ரோல் நிலையம், மாதத்திற்கு 2 லட்சம் முதல் 3 லட்சம் லிட்டர் வரை எரிபொருள் விற்பனை செய்கிறது. இதன் மூலம் ரூ.6 லட்சம் முதல் ரூ.9 லட்சம் வரை வருமானம் ஈட்டுகிறது. இதில், ஊழியர்களின் சம்பளம், மின் கட்டணம், பராமரிப்பு செலவுகள், வாடகை என அனைத்தையும் கழித்த பிறகு, நன்கு அமைந்த இடத்தில் இருக்கும் ஒரு பெட்ரோல் நிலையம் மாதத்திற்கு ரூ.3 லட்சம் முதல் ரூ.6 லட்சம் வரை நிகர லாபம் சம்பாதிக்க முடியும்.

பெட்ரோல் நிலையம் திறக்க என்ன தேவை..?: முக்கிய இடத்தில் நிலம் (பெரிய சாலை, நெருக்கடி இல்லாத பகுதி) இருக்க வேண்டும். முதல் முதலீடு சுமார் ரூ.70 லட்சம் முதல் ரூ.1.2 கோடி வரை இருக்க வேண்டும். ஐஓசி, BPCL, அல்லது HPCL போன்ற அரசு எண்ணெய் நிறுவனங்களிடம் அனுமதி பெற வேண்டும். சிறிய லாபம். பெரிய விற்பனை. சரியான இடம். இதுதான் பெட்ரோல் நிலைய வியாபாரத்தின் வெற்றிக்கான சூத்திரம்.

மூளையை பாதுகாப்போம்!

காலையில் உணவு உண்ணாமல் இருப்பவர்களுக்கு ரத்தத்தில் குறைவான அளவே சர்க்கரை இருக்கும். இது மூளைக்குத் தேவையான சக்தியையும் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொடுக்காமல் ஆக்கி, மூளை அழிவுக்குக் காரணமாகும்.

இது மூளையில் இருக்கும் ரத்த நாளங்கள் இறுகக் காரணமாகி, மூளையின் சக்தி குறைவுக்குக் காரணமாகும்.

மூளை சுருகவும், அல்ஸைமர்ஸ் வியாதி வருவதற்கும் காரணமாகிறது.

நிறைய சர்க்கரை சாப்பிடுவது, புரோட்டின் நமது உடலில் சேர்வதைத் தடுக்கிறது. இதுவும்மூளை வளர்ச்சிக்கு பாதிப்பாகிறது.

மாசு நிறைந்த காற்றை சுவாசித்தல், நமக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை நாம் பெறுவதிலிருந்து தடை செய்கிறது. மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்லாவிட்டால், மூளை பாதிப்படையும்.

நல்ல தூக்கம் நம் மூளைக்கு ஓய்வு கொடுக்கும். வெகுகாலம் தேவையான அளவு தூங்காமலிருப்பது மூளைக்கு நீண்டகாலப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

தலையை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது, போர்வைக்குள் கரியமிலவாயு அதிகரிக்க வைக்கிறது. இது நீங்கள் சுவாசிக்கும் ஆக்ஸிஜனை குறைக்கிறது. குறைவான ஆக்ஸிஜன் மூளையைப் பாதிக்கிறது.

உடல் நோயுற்ற காலத்தில் மிக அதிகமாக மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதும், தீவிரமாகப் படிப்பதும் மூளையைப் பாதிக்கும். உடல் சரியாக ஆனபின்னால், மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதே சிறந்தது.

மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது

மூளையை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தும் சிந்தனைகளை மேற்கொள்வதால், மூளையில் புதுப்புது இணைப்புகள் உருவாகின்றன. அதனால், மூளை வலிமையான உறுப்பாக ஆகிறது.

அறிவுப்பூர்வமான உரையாடல்களை மேற்கொள்வது மூளையின் வலிமையை அதிகரிக்கிறது.

நிம்மதி!

'ஏங்க, நீங்களும் பக்கத்து வீட்டு முருகேசனும் ஒண்ணா படிச்சீங்க, ஒண்ணா வேலைக்குப் போனீங்க, ஒண்ணாவே ரிட்டையரும் ஆனீங்க!" என்று கோமதி சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே இடைமறித்து,

"ஆமா. அதுக்கு இப்ப என்ன?" என்றான் சங்கரன்.

"என்னாவா? அவரு பையனை நல்லா படிக்கவச்சு, வேலையும் வாங்கி வச்சு இப்ப என்னான்னா வேலையில உள்ள ஒரு பொண்ணையும் எங்கேயோ தேடிப்புடிச்சி கல்யாணமும் பண்ணி வச்சிருக்காரு. ரெண்டு பேரும் அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கிறாங்க. அப்பா, அம்மா ரெண்டு பேருக்கும் மாசம் பணம் அனுப்புறான் அந்தப் பையன். உங்கப் பையனை இப்படியா படிக்க வச்சீங்க? எங்கேயோ கிராமத்துல உள்ள படிக்காத பொண்ணைப் பார்த்து கட்டி வச்சீங்க" என்று கோமதி கணவன் சங்கரனிடம் கொட்டித் தீர்த்தாள்.

சங்கரன் இதையெல்லாம் கேட்டுக் கொண்டே அமைதியாக பேப்பரைப் படித்துக் கொண்டிருந்தார்.. அப்போது பக்கத்து வீட்டில்,

"என்னங்க! நாம என்னதான் நம்ம பையனைப் படிக்க வச்சி வேலையில உள்ள பொண்ணை கட்டி வச்சாலும் பக்கத்து வீட்ல இருக்கிற நிம்மதி நமக்கு இருக்காங்க? நேத்து மாமியாருக்கு உடம்பு முடியலேன்னு சொன்னவுடனேயே சொன்னவுடலே அவங்கள ஆட்டோவுல கொண்டுபோய் டாக்டர்கிட்ட காண்பிச்சிட்டு வந்து இனிமே நீங்க எந்த வேலையும் செய்யக்கூடாதுன்னு சொல்லி எல்லா வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டு செஞ்சிகிட்டு தன் மாமியார், மாமனாரை நிம்மதியா வச்சிருக்கா அந்த வீட்டு மருமக. நம்ம மருமக எத்தனை லட்சம் சம்பாதிச்சா என்ன! நிம்மதிதாங்க வாழ்க்கை!" என்றாள் மங்களம் தன் கணவன் முருகேசனிடம்.

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

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

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

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

தீராத பிடிவாதம் வாழ்க்கையில் தொல்லை தரும்!

பிடிவாதம் மனநோயா? என்றால் "இல்லை" என்றும் சொல்ல முடியாது, "ஆம்" என்றும் சொல்ல முடியாது? அது ஒருவரின் வாழ்க்கைச் சூழலைப் பொறுத்தே அமைந்து இருக்கும்.

"மனிதன் தனது மனநிலைகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் தனது வாழ்க்கையை மாற்றி கொள்ளலாம் என்பதே எனது தலைமுறையின் மிகப் பெரிய கண்டு பிடிப்பாகும்" என்று சொல்கிறார் உளவியல் நிபுணர் வில்லியம் ஜேம்ஸ்..

பிடிவாத குணம் என்பது,ஒரு வலிமையான மனோபாவம்..தன் பிடிவாத குணத்தை வைத்துக் கொண்டு தான்.

பலமுறை தோற்ற பின்பும்,வெற்றியை விரட்டிப் பிடித்தார் அமெரிக்காவின் முன்னாள் ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் லிங்கன்.

"எத்தனை துன்பங்கள் அடுக்கடுக்காக வந்தாலும் அகிம்சையை ஒருபோதும் கைவிட மாட்டேன் என்ற மோகன்தாசின் பிடிவாத குணம் தான் அவரை மகாத்மா காந்தி ஆக்கியது..

ஆராய்ச்சிக் கூடமே எரிந்து சாம்பலான நிலையிலும் இரவைப் பகலாக்கும் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிட மாட்டேன் எனும் பிடிவாத குணம் தான் தாமஸ் ஆல்வா எடிசனை, 1600 கண்டு பிடிப்புகளுக்கு சொந்தக்காரர் ஆக்கியது..

என்றாவது ஒரு நாள் எவரெஸ்ட் சிகரத்தின் உச்சியை நான் மிதிப்பேன்"எனும் பிடிவாதம் தான் ''யாக்'' எருமைகளை மேய்த்துக் கொண்டு இருந்த டென்சிங்கை உலக வரலாற்றில் இடம் பெற வைத்தது..

இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இப்படி ஒவ்வொரு சாதாரண மனிதரின் லட்சியம் மீதான உறுதியான, கொள்கைப் பிடிப்புடன் கூடிய, தளராத முயற்சியின் பிடிவாத குணம் தான் அவர்கள் அனைவரையும் இன்னும் இந்த உலகத்தில் சிறந்தவர்களாக நிலை நிறுத்தியுள்ளது.

ஹிட்லர் போல, முசோலினி போல, இடி அமீன் போல, வியட்நாமில் அமெரிக்கா வாங்கிய அடிபோல, வீண் பிடிவாதத்திற்காகவும், வறட்டு கௌரவத்துக்காகவும் ஒரு சிலர் வரலாற்றில் இடம் பிடித்திருக்கலாம்,

ஆனால் அவை எல்லால் வெறும் கருப்புப் பக்கங்களே!. எப்படி இருக்கக் கூடாது என்பதின் உதாரணம் மட்டுமே அவர்களும், அவர்களின் செயல்களும்.

சுயநல லாபத்திற்கும், வீணான கவுரவ செயலுக்கும், ஆணவப் பிடிப்பிலும் ஒருவர் தான் செய்வது தவறு என்று தெரிந்தும் அதை மாற்றி திருத்திக் கொள்ளாமல் வீண் பிடிவாதம் பிடிப்பவர்கள் நிச்சயம் அடையாளம் தெரியாமல் அழிவார்கள்..

வாழை மரமும் சவுக்கு மரமும்!

நகைச்சுவை நடிகர் நாகேஷ் அவர்களின், தன்னம்பிக்கை மிக்க அருமையான வார்த்தைகள்...

வானொலிப் பேட்டியொன்றில் நாகேஷ்...

அறிவிப்பாளர் நியாயமாக உங்களுக்கு வரவேண்டிய நல்ல பெயர் மற்றவர்களுக்குச் செல்லும் போது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?

நாகேஷ்

"நான் கவலையே படமாட்டேன் சார்.

ஒரு கட்டடம் கட்டும் போது, சவுக்கு மரத்தை முக்கியமா வச்சு சாரம் கட்டி, குறுக்குப் பலகைகள் போட்டு, அதன் மேல பல சித்தாள்கள் நின்னு, கைக்குக் கை கல் மாறி கட்டடம் உயர்ந்து கொண்டே போய் அது முடிந்த பிறகு, அந்தக் கட்டிடத்துக்கு வர்ண ஜால வித்தைகள் எல்லாம் அடிச்சு, கீழ இறங்கும் போது ஒவ்வொரு சவுக்கு மரமாக அவிழ்த்துக் கொண்டே வருவார்கள்.

கட்டடம் முடிந்து, கிரஹப் பிரவேசத்தன்று கட்டடம் கட்டுவதற்கு எது முக்கிய காரணமாக இருந்ததோ, அந்தச் சவுக்கு மரத்தை யார் கண்ணிலும் படாமல் பின்னால், எங்கயோ மறைத்து வைத்துவிட்டு, வேறெங்கேயோ வளர்ந்த வாழை மரத்தை முன்னால் நட்டு கிரஹகப் பிரவேசம் நடத்தி அனைவரையும் வரவேற்பார்கள்.

அத்தனை பெருமையும் வாழை மரத்துக்குப் போய் விடும். இதில் உள்ள உண்மை என்ன தெரியுமா?

அந்த வாழை மரம் மூன்று நாள் வாழ்க்கை தான் வாழும். ஆடுமாடுகள் மேயும்.

குழந்தைகள் பிய்த்தெடுப்பார்கள்.

பிறகு குப்பை வண்டியிலே போய்ச் சேரும்.

எங்கோ மூலையில் மறைந்து கிடக்கிறதே அந்தச் சவுக்கு மரம் கண்ணீர் விடுவதில்லை.

அடுத்த கட்டடம் கட்டுவதற்கு ஏணியாக தயார் நிலையில் என்றைக்கும் சிரித்துக் கொண்டேயிருக்கும்.!.

நான் வாழை அல்ல...! சவுக்குமரம்...!"

- த.கு.கருணாநிதி

திருவள்ளுவர் மன்றம்

மித்ரா டாக்கீஸ்

ரீ-ரிலீஸ் படங்கள்

பல்வேறு காரணங்களால் புதுப் படங்கள் வெளியாவதில் தாமதம் ஏற்படும் சூழலில் ஏற்கனவே வெளியாகி சக்கை போடு போட்ட திரைப்படங்கள் மீண்டும் ரீ-ரிலீஸ் ஆகி ரசிகர்கள் வருவதற்கு ஆளாகி இருக்கிறது.

எம்.ஜி.ஆர் நடித்த பல படங்கள் 50 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகுமீண்டும் டிஜிட்டல் வடிவில் ரீரிலீஸ் செய்யப்பட்டுள்ளன. சமீபத்தில் வெளியான ரீ-ரிலீஸ் படங்களில் சில: 'சிரித்து வாழ வேண்டும்' (2022), 'உலகம் சுற்றும் வாலிபன்' (2025), மற்றும் 'இதயக்கனி' (2025) ஆகியவை அடங்கும்.

சமீபத்திய ரீரிலீஸ் படங்கள்:

இதயக்கனி:

இந்தப் படம் 2025 ஆம் ஆண்டின் மத்தியில் ரீரிலீஸ் செய்யப்பட்டது.

உலகம் சுற்றும் வாலிபன்:

1973 இல் வெளியான இந்தப் படம், 50 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மார்ச் 2025 இல் ரீரிலீஸ் செய்யப்பட்டது.

சிரித்து வாழ வேண்டும்:

இந்தத் திரைப்படம் 2022 இல் டிஜிட்டலில் ரீரிலீஸ் செய்யப்படவுள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டது.

ரீரிலீஸ் செயல்முறை:

பழைய திரைப்படங்கள், டிஜிட்டல் மயமாக்கப்பட்டு, மேம்படுத்தப்பட்ட தரத்துடன் மீண்டும் திரையிடப்படுகின்றன.

ரீரிலீஸ் செய்யப்படும் படங்கள் பொதுவாக ரசிகர்களிடையே பெரும் வரவேற்பைப் பெற்று, அவர்களின் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் வகையில் கொண்டாடப்படுகின்றன.

மூன்றாவது முறையாக ரீ ரிலீஸ் செய்யப்பட்ட படம் 1972இல் வெளிவந்த வசந்த மாளிகை. இப்படத்தில் சிவாஜி கணேசன், வாணிஸ்ரீ மற்றும் பலர் நடித்திருக்கிறார்கள். இப்படம் வணிக ரீதியாக வெற்றி பெற்று கிட்டத்தட்ட 750 நாட்கள் திரையரங்குகளில் ஓடியது.

அத்துடன் இரண்டாவது முறையாக - ரிலீஸ் செய்யப்பட்டு 100 நாட்கள் ஓடி பிளாக்பஸ்டர் ஹிட் ஆனது.

கமலின் வேட்டையாடு விளையாடு ரஜினியின் பில்லா சூர்யாவின் வேல் ஆகிய படங்களை தொடர்ந்து கேப்டன் விஜயகாந்தின் கேப்டன் பிரபாகரன்

ரீ ரிலீஸ் ஆகும் நிகழ்ச்சி பிரமாண்டமாக நடந்தது.

அதைத் தொடர்ந்து டி ராஜேந்தர் தனது வெற்றி படமான உயிருள்ளவரை உஷா திரைப்படத்தை ரீ ரிலீஸ் செய்திருக்கிறார்

டி.ராஜேந்தர் இயக்கி, நடித்து, 1983ல் வெளியான 'உயிருள்ளவரை உஷா' திரைப்படம், 4K தரத்திற்கு மேம்படுத்தப்பட்டு, வரும் செப்டம்பர் மாதம் ரீரிலீஸ் செய்யப்பட உள்ளது. இது டி.ராஜேந்தரின் முதல் மறுவெளியீடு மற்றும் அவரது புதிய நிறுவனமான டி.ஆர் டாக்கீஸ் இந்த ரீரிலீஸ் பணிகளை மேற்கொள்கிறது.

படத்தில் புதிய டிஜிட்டல் இசை மற்றும் அதிநவீன தொழில்நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படும் என்று டி.ராஜேந்தர் தெரிவித்துள்ளார்.

மித்ரா டாக்கீஸ்

அமெரிக்கத் திரையரங்கு வாசலில் இருந்து:
நமது செய்தி ஆசிரியர் கி.விடாரண்யம்

கூலி

அன்று சென்னையில்கல்லூரி மாணவனாக நான் இருந்த காலத்தில் 16 வயதினிலே படத்தில் பரட்டை ஆக நடித்த ரஜினி"இது எப்படி இருக்கு"என்று கேட்பார். 50 ஆண்டுகளுக்கு பிறகு அமெரிக்கா வந்த நான் கூலி படத்தை பார்த்துவிட்டு அது எப்படி இருக்கிறது என்று சொல்ல விரும்புகிறேன். படையப்பா படத்தில் ரம்யா கிருஷ்ணன் சொன்னது போல "வயசு ஆனாலும் உன் அழகும் ஸ்டைலும் மாறவே இல்லை அப்படியே தான் இருக்கு"என்ற வசனத்தை ஒரு முறை சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டேன். அன்று பார்த்த அதே நடிப்பின் விறுவிறுப்பு , குறிப்பாக சண்டையின் இடையில் வில்லனை பார்த்து" breathe in" "breathe out" என்று சொன்னபோது தியேட்டரே சிரிப்பிலும் கைத்தட்டலும் அதிர்ந்தது. அதுபோன்ற சின்ன சின்ன நகைச்சுவை அதே நேரத்தில் சண்டை காட்சியில் காட்டும் வேகம் ஆகியவை மற்ற எல்லா விஷயங்களை பின்னுக்கு தள்ளி ரஜினியின் முகம் மட்டுமே நமக்கு படம் ஆரம்பித்து கடைசி வரை நிற்கிறது. ஆகையால் கதை, வசனம், இயக்கம்,நடிகர்கள், பாடல்கள், இசை , சண்டைக் காட்சிகள் ஆகியவற்றை ஏற்ற இறக்கங்கள் இருந்தாலும் படத்தை கடைசி வரை கொண்டு சென்று நம்மை மகிழ்விக்கிறது என்பது உண்மை!

எக்ஸ்பிரஸ் வேகத்தில் நடந்து வரும் சென்னை - பெங்களூர் எக்ஸ்பிரஸ் சாலை வேலைகள்!

தமிழகம் - கர்நாடகா மாநிலங்களுக்கு இடையில் மிக முக்கிய அதிவிரைவு சாலை திட்டமாக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது சென்னை - பெங்களூரு எக்ஸ்பிரஸ்வே. இதனை BCE எனப்படும் பெங்களூரு - சென்னை எக்ஸ்பிரஸ்வே என்று தான் அதிகாரப்பூர்வமாக அழைக்கின்றனர். இந்த சாலையின் மொத்த தூரம் 258 கிலோமீட்டர். கொரோனா பெருந்தொற்றில் இருந்து பல்வேறு காரணங்களால் படிப்படியாக காலம் தாழ்த்தப்பட்டு வருகிறது. கடைசியாக வந்த தகவலின்படி, 2026 ஜூலை மாதம் அனைத்து பணிகளும் முடிக்கப்பட்டு முழு வீச்சில் பயன்பாட்டிற்கு வரும் என்று மத்திய அரசு வட்டாரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இதுதொடர்பாக நடப்பு நாடாளுமன்ற மழைக்கால கூட்டத்தொடரில் தமிழக எம்.பிக்கள் ஜி.செல்வம், கே.நவாஸ்கனி, சி.என்.அண்ணாதுரை ஆகியோர் கேள்வி எழுப்பியிருந்தனர். இதற்கு எழுத்துப்பூர்வமாக பதிலளித்துள்ள மத்திய சாலை போக்குவரத்து மற்றும் நெடுஞ்சாலைத் துறை அமைச்சர் நிதின் கட்கரி, தமிழகத்தை பொறுத்தவரை கடந்த நிதியாண்டில் 4,220 கோடி ரூபாய் மதிப்பில் 22 நெடுஞ்சாலை பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இதற்கான நிதி 341.52 கோடி ரூபாய்.

இந்த 22 பணிகளில் 11க்கு டெண்டர் கோரும் நடவடிக்கைகள் நடைபெற்று வருகின்றன. 9 திட்டங்களின் பணிகள் மும்முரமாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. இவை அனைத்தும் வரும் ஜூன் 2027ல் பயன்பாட்டிற்கு வந்துவிடும். 202526ஆம் நிதியாண்டை பொறுத்தவரையில் தமிழக நெடுஞ்சாலை திட்டங்களுக்கு 2,095 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டு, அதில் 1,791 கோடி ரூபாய் அளவிற்கு பணிகள் நடைபெற்றுள்ளன.

சளி, இருமலை விரட்டும் முடக்கத்தான் கீரை

முடக்கத்தான் கீரை மூட்டு வலியைக் குணமாக்க உதவும் ஒரு சிறந்த மூலிகையாகும். எனவே மூட்டு வலி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் முடக்கத்தான் தோசை உட்கொள்ளலாம். இதனைத் தயார் செய்வதற்கு, மாவுடன் இரண்டு கைப்பிடியளவு முடக்கத்தான் கீரை, சீரகம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இந்த மாவை தோசையாக ஊற்றி சாப்பிடலாம். இத்தகைய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த முடக்கத்தான் தோசையை தேங்காய் சட்னியுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது மூட்டு வலி மற்றும் ஆர்த்ரிட்டிஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்குச் சிறந்த தேர்வாகும்.

சளி, இருமல் போன்ற சுவாசக்கோளாறு பிரச்சனைகளுக்கு முடக்கத்தான் கீரை ஒரு சிறந்த தேர்வாகும். இந்த பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட முடக்கத்தான் கீரை சூப் தயார் செய்யலாம். இந்த சூப் தயார் செய்வதற்கு முதலில் மிளகு, சீரகம், 2 பல் பூண்டு போன்றவற்றை தட்டி எடுத்துக் கொள்ளலாம். பின் இதை கடாய் ஒன்றில் சேர்த்து வதக்கி, சிறிதளவு நெய் சேர்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு இரு கைப்பிடியளவு முடக்கத்தான் கீரையை சேர்க்கலாம். இலைகள் நன்கு வதங்கிய பிறகு, தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து வேக வைக்கலாம். சிறிது நேரம் வைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கினால், சூடான சூப் தயாராகி விட்டது. குழந்தைகளுக்கு சளி ஏற்பட்டால், இந்த சூப் கொடுக்கலாம். இது சளியிலிருந்து உடனடி நிவாரணம் தருகிறது.

முடக்கத்தான் கீரையைத் துவையலாக உட்கொள்வதன் மூலம் ஆர்த்ரிட்டிஸைக் குணமாக்கலாம். இந்த துவையலை சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இந்த துவையல் தயார் செய்ய கடாய் ஒன்றில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, அதில் வரமிளகாய், உளுந்து போன்றவற்றைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு முடக்கத்தான் கீரையைச் சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அதன் பின், அரை கப் தேங்காய் துருவல், புளி சிறிதளவு மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்த துவையலை சூடான சாதத்தில் நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் ஆர்த்ரிட்டிஸ் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம்.

தலைமுடி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடக்கத்தான் கீரை எண்ணெயை நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி தயார் செய்யலாம். இந்த எண்ணெயைத் தலையில் அரிப்பு உள்ள இடங்களில் அடிக்கடி தடவி வர, அரிப்பு நீங்கும். மேலும், இந்த கீரையை வேகவைத்த தண்ணீரில் சேர்த்து, அந்த தண்ணீரைக் கொண்டு தலையை அலசுவதன் மூலம் தலைமுடி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம்.

கடன் தொல்லை நீக்கும் லிங்கேஸ்வரர்!

திருவாரூர் மாவட்டம், குடவாசல் அருகில் உள்ளது திருச்சேறை என்னும் சிவஸ்தலம்.

இது சோழ நாட்டின் தென்காவிரித் தலங்களில் 95வது திருத்தலமாகும். இது ஒரு பாடல் பெற்ற தலமாகும்.

கும்பகோணத்திலிருந்து தென்கிழக்கே நாச்சியார்கோவில் வழியாகக் குடவாசல் செல்லும் சாலையில் 10 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

திருச்சேறை திருத்தலத்தில் மார்க்கண்டேய மகரிஷி தமது ஆத்மார்த்த மூர்த்தியாக ஒரு லிங்கத்திருமேனியைப் பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டு வந்தார். இதனால் இவர் தன் பூர்வ ஜென்ம கடன்களிலிருந்து விடுபட்டு மோட்சப் பேறினை அடைந்துள்ளார்.

கோயிலின் உள் பிராகாரத்தில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகே மார்க்கண்டேயரால் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்ட இந்த இலிங்க மூர்த்தமே, ரி(ரு)ண விமோசன லிங்கேஸ்வரராக (கடன் நிவர்த்தி ஈசனாக) வணங்கப்படுகின்றார்.

இந்த ருணவிமோசனேஸ்வரரை வழிபட்டு மார்க்கண்டேயர் தனது பிறவிப் பெருங்கடனைத் தீர்த்துக் கொண்டார்.

இதனால் பதினாறாவது வயதில் இவருக்கு மரணம் என்றிருந்த நிலை மாறிப்போனதாகக் கூறுகிறது வரலாறு.

அதுமட்டுமின்றி, 'என்றும் பதினாறு' எனும் சாகா வரமே கிடைத்தது என்கிறது புராணம்திங்கட்கிழமைகளில் இங்குள்ள ருணவிமோசனேஸ்வரரை தரிசித்தால் கடன் தொல்லையிலிருந்து மீளலாம்.

தொடர்ந்து பத்து திங்கட்கிழமைகள் இக்கோயில் ருணவிமோசனேஸ்வரருக்கு அபிஷேகம் செய்தால் 11ம் திங்கட்கிழமை கடன் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம் என்பது இங்கே தரிசிக்க வருபவர்களின் அனுபவமாக உள்ளது. எந்த ஒரு சிவாலயத்திலும் இல்லாத ஒரு தனிச் சிறப்பு இங்குள்ள பைரவருக்கு உண்டு.

திருநாவுக்கரசரால் தனி தேவாரப் பாடல் பெற்ற பைரவர் இவர்.

'விரித்த பல் கதிர்கொள் சூலம் வெடிபடு தமருகங்கை

தரித்ததோர் கோல கால பயிரவனாகி வேழம்

உரித்துமை யஞ்சக்கண்டு

வொண் திருமணிவாய் விள்ளச்சிரித்தருள்

செய்தார் சேறைச் செந்நெறிச் செல்வனாரே என்று அவர் பாடிய இந்த பதிகத்தில் சிவபெருமானே பைரவர் கோலத்தில் காட்சியளிப்பதாய் கூறுகிறார்.

இந்த விசேஷமான பைரவருக்கு அஷ்டமியன்று அபிஷேக ஆராதனை செய்தும், சகஸ்ரநாம அர்ச்சனை செய்தும் வழிபட்டால் காரியானுகூலம், வழக்கு விவகாரங்களில் வெற்றி, நவக்கிரக தோஷங்கள் நீங்குதல் ஆகிய நற்பலன்களைப் பெறலாம்.

போக போக தெரியும் இந்த பூவின் வாசம் புரியும் என்று பாடிக்கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான்.

பாடிக்கொண்டே உள்ளே வந்த அவருக்கு பொறித்த முந்திரி, செம்பருத்தி டீ ஆகியவற்றை கொடுத்தும் சுவைத்துக் கொண்டு மீண்டும் போகஎன்று பாட ஆரம்பித்தார்.

"என்ன சினிமா பாட்டு" என்று கேட்டபோது "அய்யா ராமதாஸ் பாடிய இந்த பாட்டு

அரசியலில் முக்கிய செய்தியை வெளிப்படுத்துகிறது என்றார்.

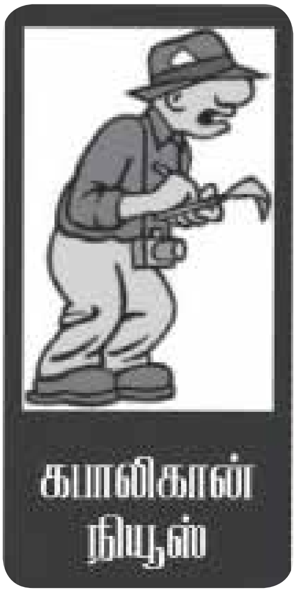
என்ன செய்தி?

2026 சட்டமன்றத் தேர்தலுக்காக ஒவ்வொரு கட்சியும் என்ன நடவடிக்கை எடுக்கப் போகின்றன என்பதை நாம் புரியாமல் இருந்த நேரத்தில் இப்போதுதான் நமக்கு ஒவ்வொன்றாக தெரிய வருகிறது என்பதை அந்த பாட்டின் மூலம் நாம் தெரிந்து கொண்டோம்.

என்ன தெரிஞ்சுக்கிட்டீங்க?

அ.தி.மு.க பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிச்சாமி 2024 சட்டமன்ற தேர்தலில் பா.ஜ.கவோடு கூட்டணி வைக்கவில்லை. அப்போது அவர் சொன்னது இந்த தேர்தல் அல்ல 2026 அல்ல 2031 லும் கூட்டணி கிடையாது என்று அவருக்கு உரித்தான சிரித்துக் கொண்டே கை ஆட்டி ஆட்டி காண்பித்து சொன்னார்.

ஆனால் இன்றைக்கு பா.ஜ.கவின் மாநிலத் தலைவரை விட அந்தக் கட்சிக்கு



ஆதரவாக கருத்துக்களை சொல்லி வருகிறார்.

அது மட்டுமல்ல எந்த அண்ணாமலையை நீக்கினால் மட்டும்தான் கூட்டணி வைப்பேன் என்று எடப்பாடி சொன்னதாக பத்திரிகைகளில் நாம் பார்த்தோம் அதற்கேற்றார் போல் அண்ணாமலை நீக்கத்துக்கு அடுத்த ஒரு மணி நேரத்தில் அமித்ஷா தமிழகம் வந்து அ.தி.மு.க பாஜக கூட்டணியை உறுதிப்படுத்துகிறார். அந்த அளவுக்கு அ.தி.மு.க மீது அண்ணாமலை ஆக்ரோஷமாக தாக்குதல் நடத்தி இருந்தார். பாராளுமன்றத் தேர்தலில் மோடி வெற்றி பெற மாட்டார் என்று எடப்பாடி பழனிச்சாமி தனிப்பட்ட முறையில் சொன்னதாக ஒரு பொது மேடையில் பேசும்போது அண்ணாமலை "எடப்பாடி பழனிச்சாமி தற்குறி. 2026 இல் நான்காவது இடம்தான் கிடைக்கும்."என்று ஆக்ரோஷமாக பேச கூட்டத்தில் இருந்தவர்கள் அனைவரும் எழுந்து நின்று கைத்தட்டியது எல்லாம் தொலைக்காட்சியில் பார்த்தபோது அண்ணாமலைக்கும் அ.தி.மு.க.வுக்கும் இனி ஏழாம் பொருத்தம் தான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோது போன வாரம் நெல்லையில் பேசிய போது அண்ணாமலை எடப்பாடி பழனிச்சாமி அவர்களை முதல்வராக்குவது பாரதிய ஜனதா கட்சி தொண்டர்களின் கடமை என்று பேசி இருக்கிறார். ஆக இந்த மாற்றங்கள் தான் போகப் போக தெரியும் என்ற பாட்டுக்கு அர்த்தம் சொல்லுகிறது

ஓஹோ?

நடிகர் விஜய் தமிழக வெற்றிக் கழகம் கட்சி துவக்கிய போது அது எல்லா நடிகரைப் போலவே அரசியல் மாற்றத்தை பெரிதாக ஏற்படுத்தாது என்று எல்லோரும் பேசினார்கள். எழுதினார்கள். கருத்து தெரிவித்தார்கள்.

ஆனால் இன்றைக்கு சந்திரமுகி படத்தில் ரஜினி வசனம் போல "பார் முழுசா சந்திரமுகியா மாறியிருக்கின்ற கங்காவை பார்"என்று நடிகர் விஜய் இன்று தவிர்க்க முடியாத தமிழகத்தின் அரசியல் சக்தியாக மாறி விட்டிருக்கிறார்.

எப்படி சொல்றீங்க?

எல்லா அரசியல் கட்சியும் தங்களுக்கு எந்த பாதிப்பு விஜய் கட்சியால் வராது என்று நினைத்தாலும் வெளியே வெளிப்படையாக தெரிவிக்காவிட்டாலும் அதை எதிர்கொள்வதற்கு எல்லா கட்சியும் தயாராக இருக்கின்றன. ஆனால் சீமான் அவர்கள் நேரடியாகவே எதிர்ப்பு அரசியலை கையில் எடுத்து விட்டார்.

அப்படியா?

ஆமாம் அரசியலுக்கு வருவதற்கு முன்பு நடிகர் விஜய் என்னுடைய தம்பி தான் அவனுடைய பாதையும் என்னுடைய பாதையும் ஒன்றுதான் என்னோடு தான் அவன் பயணிப்பான் என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தவர் பெரியார் தனது கொள்கை தலைவர் என்று விஜய் சொன்னவுடன் தம்பி தமிழ் தேசியமும் பெரியாரும் ஒன்றாக சேர முடியாது ஒன்று அந்தப் பக்கம் நில் அல்லது இந்த பக்கம் நில் நடுரோட்டில் நின்னா லாரி அடிச்சு செத்துப் போயிடுவே என்று சொல்லுகிற அளவுக்கு எதிர்ப்பு வெளிப்படுகிறது.

அது மட்டுமல்ல அவரது கட்சியின் பெயரான தளபதி என்று வேக வேகமாக சொல்லும்போது தலைவிதி என்றும்

TVK TVK என்று கத்தா தீங்கடா. டீ வைக்கணும்னா ஓரமாய் போய் விற்றுங்கடா என்று என்று சொல்லுகிற அளவுக்கு எதிர்ப்பை அதிகப்படுத்தி இருக்கிறார் சீமான்.

இது அவர் மு க ஸ்டாலின் அவர்களை சந்திந்ததற்கு பின்பு இப்படி பேசுகிறார் என்று சமூக வலைதளங்களில் செய்தி வெளியாகிறது. என்றாலும் தி.மு.க.வையும் அவர் விட்டு வைக்கவில்லை.

இப்படி ஒவ்வொரு கட்சியினுடைய சூழ்நிலை அவ்வப்போது மாறி வருவதை பார்த்தால் 2026 தேர்தல் வருவதற்கு எட்டு மாதத்துக்கு முன்பு இருக்கும் இந்த சூழல் போகப் போக தெரியும் என்று டாக்டர் ராமதாஸ் பேசியது சரிதான் அடுத்த மாதம் என்ன நடக்கும் என்பது போகப் போக தெரியும் வரட்டுமா என்று சொல்லிக்கொண்டு வெளியேறினார் கபாலிகான்!

படிக்கும் பிள்ளைகளிடம் இருக்கும் மனிதநேயம்!

எல்லாம் கணினி மயமாகிவிட்ட சூழலில் மனித மனம் அன்பை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுமா என்பது கேள்விக்குறியாக மாறிவிட்டிருக்கிறது. இளமையில் குழந்தைகளிடம் நல்ல பண்புகளை வளர்த்தால் எந்த சூழலிலும் அவர்களிடம் இருக்கும் நல்ல குணங்கள் காலத்துக்கும் மாறாமல் இருக்கும்.

சிரியாவிலுள்ள ஒரு பள்ளியில் நடந்த அற்புதமான ஒரு நிகழ்வு இது. ஓர் ஆசிரியை பாடவேளையின் இறுதியில் மாணவிகளை ஊக்குவிக்க சிறிய தேர்வை நடத்தினார்.

அதில் வெற்றி பெறும் மாணவிக்கு புதியதொரு ஜோடி காலணி வழங்கப்படும் என்றும் கூறினார்.

அனைத்து மாணவிகளும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் தேர்வு எழுதினர்.

இறுதியில் அவர்களது விடைகளை பரிசீலித்துப் பார்த்த பொழுது அவர்கள் அனைவரும் சரியான விடைகளை எழுதி இருந்தனர்.

ஆசிரியை யாருக்கு பரிசினை வழங்குவது என்று சிந்தித்து விட்டு ஒரு பெட்டியில் அனைவரும் அவரவர் பெயர்களை ஒரு தாளில் எழுதி சுருட்டிப் போடுமாறு சொன்னார். அனைவரும் எழுதிப் போடவே ஆசிரியை அப்பெட்டியைக் குலுக்கி அதில் ஒரு தாளை எடுத்தார்.

அதில் "வபாஃ" என்ற மாணவியின் பெயர் காணப்படவே அம்மாணவிக்குப் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

அம்மாணவிதான் அவ்வகுப்பில் மிகவும் ஏழ்மையான மாணவி. பல காலமாகவே தேய்ந்து போயிருந்த காலணிகளை அணிந்து வந்த அம்மாணவிக்கோ எல்லையில்லா மகிழ்ச்சி.

பின்னர் அவ்வாசிரியை மகிழ்ச்சியுடன் வீட்டுக்கு வந்து நடந்த நிகழ்வைப் பற்றி கணவரிடம் கண்ணீருடன் கூறினார்.கணவனும் மகிழ்ச்சி அடைந்தார்.

எனினும் அவ்வாசிரியை வழக்கத்துக்கு மாறாக தொடர்ந்து கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டிருந்தார்.

கணவர் மீண்டும் காரணம் கேட்க " நான் வீட்டுக்கு வந்து பெயர்கள் இடப்பட்ட அப்பெட்டியில் இருந்த தாள்களை பிரித்துப் பார்த்தேன். அதில் அனைத்து மாணவிகளும் தங்களது பெயர்களை எழுதாமல் வகுப்பில் ஏழை மாணவியாக இருந்த "வபாஃ" வின் பெயரையே எழுதியிருந்தனர்". என்று கண்ணீருடன் பதிலளித்தார்.

"தன்னை விட அதிகம் தேவையில் உள்ள பிறர் மீது அக்கறை கொண்டு அவர்களை முன்னிலைப் படுத்தும் பிள்ளைகளாக நமது பிள்ளைகளை வளர்ப்பது நமது கடமையாகும்"

தலைமுறை காக்கும் கல்வியின் அவசியம்!

மனித வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகள் உணவு, உடை, இருப்பிடம். ஆனால், அந்த மூன்றுக்கும் மேலான மிகப் பெரிய தேவையாக கல்வி இருக்கிறது. ஏழ்மை என்பது தலைமுறைகளாகத் தொடரும் நோய் போல. ஆனால் அந்த ஏழ்மையை முற்றிலும் அழிக்கக்கூடிய மருந்து படிப்பே ஆகும். படிப்பு மனிதனின் அறிவைத் தூண்டுகிறது, திறமையை வெளிக்கொணர்கிறது, வாழ்க்கையை மாற்றுகிறது.

கல்வி பெற்றவன் நல்ல வேலை வாய்ப்புகளைப் பெறுவான். நிலையான வருமானம் கிடைத்தால் குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை உடனடியாக உயர்ந்துவிடும்.

கல்வியறிவு பெற்ற ஒருவன் தன் பிள்ளைகளை மேலும் உயர்ந்த கல்வி கற்கச் செய்வான். .

அப்துல் கலாம்: மிகச் சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்தும், படிப்பின் மூலம் "இந்தியாவின் விண்வெளி மனிதர்" ஆனார். அப்துல் கலாம் கல்விக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தார், குறிப்பாக தாய்மொழி வழி கல்வி மற்றும் அறிவியல், தொழில்நுட்பம் ஆகியவற்றில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தினார். அவர் மாணவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகவும், ஊக்கமளிக்கும் நபராகவும் இருந்தார். கல்வியானது வெறும் தேர்வில் தேர்ச்சி பெறுவது மட்டுமல்ல, அது சிந்தனைத் திறனை வளர்ப்பதும், சமுதாயத்திற்குப் பயனுள்ளவர்களாக உருவாவதும் ஆகும் என்று அவர் நம்பினார்.

தாய்மொழியில் கல்வி கற்பதன் மூலம் மாணவர்கள் எளிதாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்று கலாம் வலியுறுத்தினார். அறிவியல் அறிவையும் தனது தாய்மொழியான தமிழிலேயே பெற்றார், அதிலும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்.

கல்வியின் நோக்கம் வெறும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மட்டுமல்லாமல், சமுதாயத்திற்கும் பங்களிப்பதாக இருக்க வேண்டும் என்பார்.

கல்வியானது மாணவர்களின் சிந்தனைத் திறனை வளர்த்து, புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு வழிவகுக்க வேண்டும் என்றும் அவர் கருதினார்.

அவர் மாணவர்களுடன் உரையாடி, அவர்களுக்கு உத்வேகம் அளித்து, கனவுகளை நோக்கிச் செயல்பட ஊக்குவித்தார். மாணவர்கள் சவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெற வழிகாட்டினார்.

எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்ந்து, கல்வி அறிவு, நல்லொழுக்கம், கடின உழைப்பு, கனவு காணுதல் போன்ற குணங்கள் மாணவர்களிடம் இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தனது வாழ்க்கை மூலம் எடுத்துக்காட்டினார்.

ஒருமைக்கண் தான்கற்ற கல்வி ஒருவற்கு

எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து. என்று திருவள்ளுவர் திருக்குறளில் குறிப்பிடுகிறார் இதன் பொருள் ஒரு தலைமுறை கற்றும் கல்வியால் பல தலைமுறை செழித்து இருக்கும் என்பதாகும்.

எனவே செல்வங்களை பிள்ளைகளுக்கு சேர்ப்பதை விட அவர்களை பள்ளியில் சேர்த்து கல்வி செல்வத்தை வழங்கலாம். அதுவே அவனுக்கு செய்யும் சிறப்பாக இருக்கும்.

50 வயதை கடந்தவரா நீங்கள்!

நவீன கால சூழலுக்கு ஏற்ப மனிதனின் உடலில் மாற்றங்கள் அடைகிறது. எந்த வசதியும் இல்லாத அந்த காலத்தில் நம்முடைய முன்னோர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையை எண்ணிப் பார்த்தால் பெரும்பாலும் அவர்கள் இயற்கையில் கிடைக்கின்ற பொருட்களை வைத்து தங்கள் உடலை பராமரித்துக் கொண்டார்கள். ஆனால் இன்றைக்கு மருத்துவரிடம் போய் சின்ன சின்ன விஷயத்துக்கு எல்லாம் மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டு நம்முடைய உடல் நிலையை மருந்து இல்லாவிட்டால் இன்றைய நாள் பொழுது துவங்காது என்ற நிலைமைக்கு வந்து விட்டோம். மருந்து மாத்திரைகள் நோயைத் தீர்க்கும் அதே வேளையில் வேறொரு நோயையும் கொண்டு வந்து விடுகிறது. இப்படி ஒவ்வொரு நோய்க்காகவும் மாத்திரையை மாற்றி மாற்றி சாப்பிட்டு வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரைகள் இன்றி வாழ முடியாது என்ற சூழலுக்கு தள்ளப்பட்டு இருக்கிறோம். தீர்க்கவே முடியாத நோய் என்று சொன்னால் அதற்கு மருத்துவம் மேற்கொள்வது பரவாயில்லை. ஆனால் சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கு மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டால் பக்கவிளைவு ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாக ஆகிவிட்டது. எனவே 50 வயதை கடந்தவர்கள் கூடுமானவரை இயற்கையிலேயே கிடைக்கின்ற சில பொருட்களை வைத்து சின்ன சின்ன நோய்களுக்கு தீர்வு காணலாம்.

கொரோனா காலத்தில் மட்டுமே கபசுர குடிநீர் அருந்தினோம். அது சிறந்த பலனை தந்தது என்பதை நாம் அறிந்தோம். ஆனால் அதை தொடராமல் விட்டு விட்டோம் அதுபோல சில இயற்கையிலேயே கிடைக்கின்ற பொருட்களால் நம் உடலை பராமரிக்கலாம்.

இஞ்சி, மஞ்சள், எலுமிச்சை இந்த மூன்று இயற்கை ரத்தினங்கள் சேர்ந்து உங்கள் உடலுக்கு நல்லது.

மூட்டு வலியை குறைக்க, இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த, தலைவலியை அடக்க, உடல் சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்க, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்த.

அப்படியே ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமும் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ உதவும்.

மஞ்சள் – கர்குமின் (Curcumin) என்ற இயற்கை மருந்து மூட்டு அழற்சியை குறைக்கிறது.

இஞ்சி – Gingerol என்ற சத்து வீக்கம், வலியை குறைக்கிறது.

எலுமிச்சை – Vitamin C இரத்த நாளங்களை பலப்படுத்தி circulationஐ மேம்படுத்துகிறது.

இவை மூன்றும் சேர்ந்து உங்களை இயற்கையாக வலியிலிருந்து விடுவிக்கின்றன.

செய்முறை: இஞ்சி + மஞ்சள் + எலுமிச்சை டீ, 1 inch இஞ்சி துண்டு (துருவியது), ½ tsp மஞ்சள் தூள் (அல்லது fresh turmeric), ½ எலுமிச்சை சாறு, 1 கப் சூடான தண்ணீர், 1 tsp தேன் (விருப்பப்படி) சிறிது மிளகு தூள் (curcumin absorptவீஷீஸீ அதிகரிக்க) 5 நிமிடம் ஊற வைத்து காலை அல்லது இரவு குடிக்கவும்.

2 வாரங்களில் மூட்டு வலி, stiffness குறையும். கால்கள் லேசாகும், varicose veins குறையும், தலைவலி, உடல் சோர்வு குறையும். தினசரி இயற்கை energy கிடைக்கும்.

கருணையின் வடிவம் அன்னை தெரசாவின் பெயர் சூட்டிய வள்ளல் எம்ஜிஆர்!

1984-ல் கொடைக்கானலில் பெண்களுக்கான ஒரு பல்கலைக் கழகத்தை உருவாக்க, அப்போது முதல்வராக இருந்த எம்.ஜி.ஆர். திட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்த நேரம்.

எத்தனையோ பெயர்களை யோசித்துப் பார்த்தார் எம்.ஜி.ஆர். எதுவும் அவருக்குத் திருப்தி தரவில்லை.

உடனடியாக அதிகாரிகளை அழைத்தார். பல்கலைக்கழக விஷயத்தைச் சொல்லி, நல்லதொரு பெயரைத் தேர்வு செய்து சொல்லும்படி கேட்டிருந்தார்.

தீவிரமாக ஆலோசனை நடத்திய அதிகாரிகள் ஒரு பட்டியலைத் தயார் செய்தார்கள். அடுக்கடுக்காக தாங்கள் எழுதி வைத்திருந்த பெயர்கள் அடங்கிய காகிதத்தை, எம்ஜிஆர் கைகளில் பணிவுடன் கொடுத்தார்கள்.

'ஔவையார் பெயர் வைக்கலாம்' என ஒரு சிலர் சொல்லியிருந்தார்கள்.சுதந்திரத்திற்காக போராடிய தில்லையாடி வள்ளியம்மை பெயரை வேறு சிலர் பரிந்துரைக்க இன்னும் சிலரோ எம்.ஜி.ஆரின் அன்னை சத்யா அம்மையார் பெயரையே வைத்து விடலாம் என்று குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்.

எல்லாவற்றையும் அமைதியாகப் படித்துப் பார்த்த எம்.ஜி.ஆர்., தீவிர யோசனைக்குப் பின் தெரிவு செய்து சொன்ன பெயர் அன்னை தெரசா !

எம் ஜி ஆரைச் சுற்றியிருந்த அதிகாரிகள் அனைவரும் எதுவும் புரியாமல் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டார்கள். ஏனெனில் அதிகாரிகள் எழுதிக் கொடுத்த பட்டியலில் அந்தப் பெயர் இல்லை.

ஆம். எம்ஜிஆரின் இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து எழுந்த பெயர்தான் அன்னை தெரசா !

இப்படித்தான் உருவானது அன்னை தெரசா மகளிர் பல்கலைக்கழகம் 1984 ம் ஆண்டு.

Mother Teresa Women's University !

விழா மேடையில் இந்தப் பெயரை எம்.ஜி.ஆர். அறிவித்ததும் பலத்த கை தட்டல்கள்!

பக்கத்தில் இருந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஜம்மு காஷ்மீர் முதல்வர் ஃபரூக் அப்துல்லா எழுந்து வந்து எம்.ஜி.ஆரை இறுகத் தழுவிக்கொண்டாராம்.

இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த எம்.ஜி.ஆர்., கிறிஸ்துவ மதத்தைச் சேர்ந்த அன்னை தெரசாவின் பெயரை பல்கலைக் கழகத்திற்கு சூட்ட, முஸ்லிம் மதத்தைச் சேர்ந்த ஃபரூக் அப்துல்லா எம்.ஜி.ஆரை அன்போடு தழுவி நிற்க இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அன்னை தெரசா நெகிழ்ந்தார்.

இந்த வேளையில் எம்.ஜி.ஆரின் அரசியல் வழிகாட்டியான அண்ணா அவர்கள் சொன்னது நினைவுக்கு வருகிறது:

“நான் கைலி கட்டாத முஸ்லிம்,

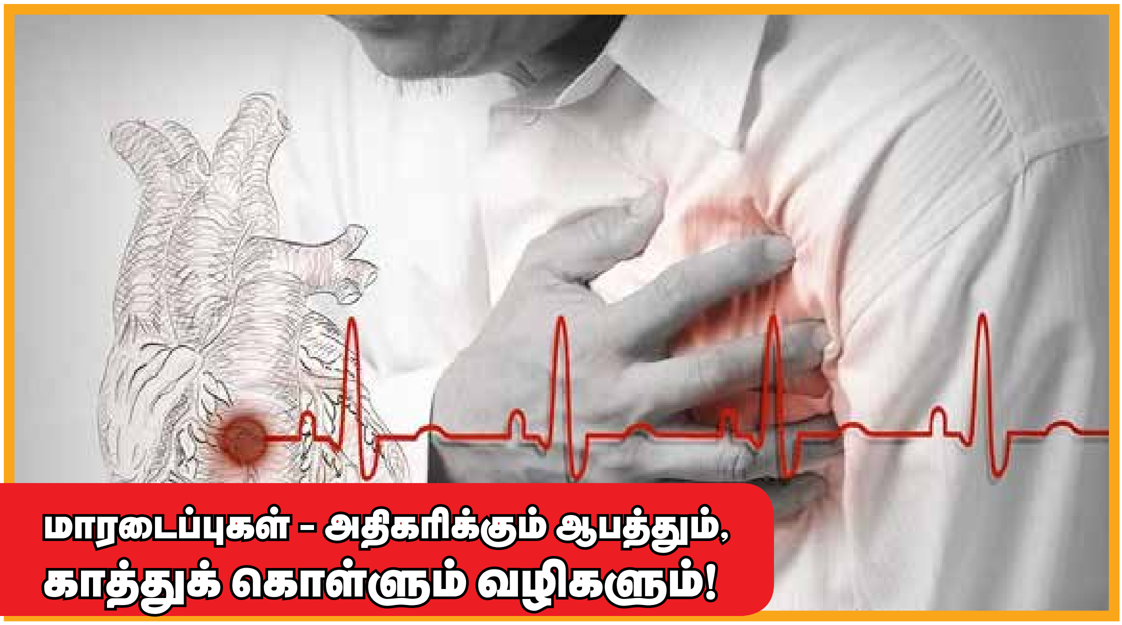
சிலுவை அணியாத கிறிஸ்துவன்,

திருநீறு அணியாத இந்து.”

அண்ணா சொன்ன இந்தவார்த்தைகளை, தன் வாழ்க்கைப் பாடமாக ஏற்றுக் கொண்டார் எம்.ஜி.ஆர்.

இதை அறிந்த அன்னை தெரசா,

அந்த விழா மேடையிலேயே எம்ஜிஆரை மகிழ்ச்சியோடு வாழ்த்தி, மன நிறைவோடு ஆசி வழங்கினார்.



மாரடைப்புகள் - அதிகரிக்கும் ஆபத்தும், காத்துக் கொள்ளும் வழிகளும்!

இன்றைய வேகமான உலகில், மாரடைப்பு (Heart Attack) என்பது வயதானவர்களுக்கு மட்டும் வரும் நோய் என்ற கருத்து மாறிவிட்டது. இப்போது 30 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்கள் கூட மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படுவது அதிகமாகி வருகிறது. ஆனால், சரியான புரிதலோடும், முன்னெச்சரிக்கையோடும் செயல்பட்டால், இந்த ஆபத்திலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

- சீரற்ற வாழ்க்கை முறை
- உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை
- அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பது
- ஆரோக்கியமற்ற உணவு
- அதிக கொழுப்பு, உப்பு, சர்க்கரை உள்ள உணவுகள்
- மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கமின்மை
- போதைப் பழக்கங்கள்
- பரம்பரைக் காரணங்கள்
- குடும்பத்தில் யாருக்காவது மாரடைப்பு இருந்தால், உங்களுக்கும் அபாயம் அதிகம்.

மாரடைப்பு என்பது எந்தெந்த வகையில் இருக்கும்!

இதயத்திற்கு இரத்தம் கொண்டு செல்லும் முக்கியமான ரத்தக்குழாய் முற்றிலும் அடைபட்டு விடும்.

ரத்தக்குழாயில் ஒரு பகுதி மட்டும் அடைபடும். அறிகுறி இல்லாத மாரடைப்பு.

வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இல்லாமல் நிகழும்.

பெரும்பாலும் மருத்துவ பரிசோதனைகளின் போதுதான் தெரியவரும். நீரிழிவு (மதுமேகம்) நோயாளிகளுக்கு இந்த வகை ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

- நெஞ்சில் கடுமையான வலி அல்லது அழுத்தம்
- தோள்பட்டை, கழுத்து, அல்லது கைகளில் பரவும் வலி
- மூச்சுத் திணறல்
- குமட்டல், வாந்தி, அதிக வியர்வை
- திடீரென ஏற்படும் சோர்வு அல்லது மயக்கம் ஆகியவை மாரடைப்பு வருவதற்கு முன்பான அறிகுறிகள் என்று சொல்லப்படுகிறது

வாழைத்தண்டில் இருக்கும் மருத்துவ குணங்கள்!

முக்கனிகளுள் ஒன்றான வாழையின் அனைத்து பாகங்களும் உடலின் பல்வேறு பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும் அளவில் சத்துக்களை உள்ளடக்கியுள்ளது.

குறிப்பாக வாழைத்தண்டு பல நோய்களுக்கு மகத்தான மருந்தாக இருப்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரியும். ஆனால், நமக்குத் தெரியாத பல மருத்துவ குணங்கள் இதில் உள்ளது.

அதிலும் இதன் சாறு பல நோய்களுக்கு அருமருந்தாக திகழ்கின்றது.

அந்தவகையில் வாழைத்தண்டு சாறு குடிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னென்ன என்பதை பார்ப்போம்.

வாழைத்தண்டை தொடர்ந்து இதன் சாற்றைக் குடித்துவந்தால், உடல் எடை குறையும். சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு உடனடியாக ரத்தத்தில் கலப்பதை இதன் சாறு தடுக்கும்.

கொழுப்பை உடலில் இருந்து நீக்கவும் உதவும். வயிறு சம்பந்தமான எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வாக அமையும்.

வாழைத்தண்டு சாற்றுடன், எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கலந்து குடிக்கலாம். வாழைத்தண்டில் பொட்டாசியம் உள்ளது. எலுமிச்சையில் சிட்ரிக் அமிலம் உள்ளது. இவை இரண்டும் இணைந்து சிறுநீரகத்தில் கால்சியம் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும்.

நச்சுப்பொருட்களை வெளியேற்றும். இது சிறுநீர் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும். நச்சுப்பொருட்களை உடலில் இருந்து வெளியேற்ற உதவும். வாழைத்தண்டு சாற்றில் ஏலக்காய் தூளைப் போட்டு குடிப்பதும் சிறுநீரகக்கல் வராமல் தடுக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். இதில் பொட்டாசியம் அதிக அளவில் உள்ளது. வாரத்துக்கு மூன்று முறை இதை அருந்திவர, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

வாழைத்தண்டு சாற்றை அப்படியே குடிப்பது கொஞ்சம் கடினமான காரியம்தான். அப்படிக் குடிக்க முடியாதவர்கள் அதனுடன் மோர், ஆப்பிள் ஜூஸ் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் குடிக்கலாம்

வில்வ பூவின் மகத்துவமான மருத்துவ குணங்கள்!

பூ பூக்காமலேயே காய்க்கும் மரம் வில்வ மரம், என்பார்கள். என்றாலும் வில்வ மரத்திலும் பூ பூப்பது உண்டு.

வில்வம் வைகாசி மாதத்தில் (மே ஜூன் காலகட்டத்தில்) பூக்கும் தன்மை உடையது.

இதன் பூக்கள் வெண்ணிறம் உடையவை, மணம் மிக்கவை. வில்வப் பூக்கள், 2.5 செ.மீ. குறுக்களவில், சிறிய கொத்துகளாக, பசுமை கலந்த வெள்ளை நிறத்தில், இனிய மணத்துடன் காணப்படும்.

பூக்கள் ஐந்தங்க மலர் வகையைச் சேர்ந்தது. தெளிவில்லாத் தட்டைத்தகடு கொண்டது. மகரந்தத் தூள்கள் எண்ணற்றவை

வில்வப் பூவின் இதழை வதக்கி இளம் சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் கொடுத்தால் கண் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளான கண்வலி, கண் அரிப்பு, சிவந்து போதல் போன்ற பிரச்சனைகள் அகலும்.

வில்வ பூ வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும். விஷத்தை முறிக்கும்.

வில்வ மலர், கடுகுரோகிணி, சுக்கு, வசம்பு, கண்டங்கத்தரி வேர், ஆடாதோடா இலை ஆகியவற்றை வகைக்கு முப்பது கிராம் எடுத்து நன்றாக இடித்து அரைலிட்டர் நீரூற்றி ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு நீர் பாதியாக சுண்டும் வரை கொதிக்க விடவும். வடிகட்டி காலையிலும் மாலையிலும் அருந்த காய்ச்சல், உடல்வலி குணமாகும்.

வில்வ பூக்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப் படும் தீநீர் காக்காய் வலிப்புக்கு மருந்தாகிறது

வில்வ மலரையும், துளசியிலையையும் சம அளவு எடுத்து சாறெடுத்து அத்துடன் சிறிது தேனை சேர்த்து காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அருந்தினால் மலேரியா காய்ச்சல் போன்ற கடுமையான காய்ச்சலும் மட்டுப்படும். வில்வ மலரையும் வேப்பம்பூவையும் கைப்பிடியளவு எடுத்து நெய்யில் வதக்கி அம்மியில் தேன்விட்டு அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவிற்கு ஒரு வேளைக்கு ஒரு உருண்டையாக சாப்பிட மூன்று நாட்களில் உள்காய்ச்சல் குணமாகும். வில்வ மலரை உலர்த்திப் பொடித்து, நாள்தோறும் சிறிதளவு சாப்பிட பசிமந்தம் நீங்கும்.

வடை மாவில் வில்வப்பூவை நறுக்கிப் போட்டு கலந்து வடை செய்து சாப்பிடலாம். இதனால் குடல் வாயு குணமாகும். வில்வப் பூ கஷாயம் பசிமந்தத்தைக் கண்டிக்கும்.

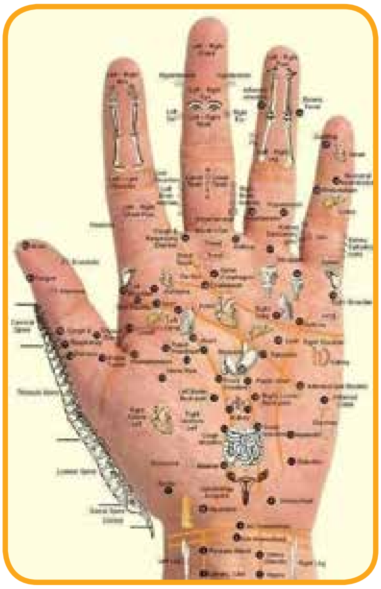
வில்வப் பூ மந்தத்தைக் குணப்படுத்தும்.வில்வ பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து நீர்விட்டு காய்ச்சி அருந்தினால் மாந்தம் நீங்கும்.

கை விரல்களுக்கு பயிற்சி தந்து உடலை பாதுகாப்போம்!

உடலின் எந்த ஒரு பாகத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், கைவிரல்களுக்கு பயிற்சி அளித்தே சரி செய்யலாம்.

கட்டை விரல்

உங்கள் கட்டை விரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து பயிற்சி செய்வதால், மன அழுத்தம் குறைய, மனநிலையை கட்டுப்படுத்த முடியும், நல்ல உறக்கம் பெறலாம். மேலும் இது உடற்சக்தியை மேம்படுத்த உதவுகிறது. கட்டை விரலானது, மண்ணீரல் மற்றும் வயிறு பகுதியுடன் இணைப்புள்ளது ஆகும். இது வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு இரத்த செல்களை ஊக்குவித்து செரிமானத்தை சீராக்குகிறது.



ஆள்காட்டி விரல்

உங்கள் பலவீனம் மற்றும் பயத்தை குறைக்ககூடியது ஆள்காட்டி விரல். மேலும், ஆள்காட்டி விரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து பயிற்சி செய்வது உங்களிடம் இருக்கும் அடிமைத்தனத்தினை குறைக்கவல்லது. உங்கள் ஆள்காட்டி விரல் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையுடன் இணைப்புக் கொண்டுள்ளது. சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகாமல் இருக்கவும், நீர்வறட்சி ஏற்படாமல் இருக்கவும் பயனளிக்கிறது.

நடுவிரல்

நடுவிரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து பயிற்சி செய்வது உங்களது கோபத்தை குறைக்க உதவும். தலை பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி தலைவலி ஏற்படாமல் இருக்கவும் இது உதவுகிறது.நடுவிரலானது, கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பையுடன் இணைப்புடையது. இது இந்த பாகங்களின் வலிமையை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் உடற்சக்தியை ஊக்குவிக்கிறது.

மோதிரவிரல்

ஏறத்தாழ கட்டைவிரலுடன் ஒத்துப் போவது தான் இந்த மோதிர விரலும். உங்களில் இருக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் தீய எண்ணத்தை குறைக்க நீங்கள் மோதிர விரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து பயிற்சி செய்யலாம்.

மேலும், மோதிர விரல் நுரையீரலுடன் இணைப்பு கொண்டுள்ளது. இது சுவாசக் கோளாறுகளை போக்கவல்லது. மேலும், நரம்பு மண்டலம், தசைகளுக்கு வலிமை அளிக்கிறது. இதனால், உங்கள் உடற்சக்தி மேம்படும்.

சிறுவிரல்.

சிறுவிரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து பயிற்சி செய்வது இதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்திற்கு நல்லது. இது இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி இதர உடல் பாகங்களின் செயற்திறனை ஊக்குவிக்கிறது. மேலும் இது மூளையின் செயல்திறனையும் மேம்படுத்துகிறது, இதனால் உங்கள் எண்ணம், சிந்தனை, கவனம் போன்றவையும் மேம்படும்.

உள்ளங்கை.

மன அழுத்தம் தான் அனைவருக்கும் ஏற்படும் கொடிய நோய். இது ஒட்டுமொத்தமாக மனதையும், உடலையும் பாதிக்கக் கூடியது. உள்ளங்கையில் அழுத்தம் கொடுத்து பயிற்சி செய்வது நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

உடல் சூட்டை தணிக்க எளிய வழிமுறை!

தற்போது நிலவி வரும் பருவநிலை மாற்றத்தால்நம்மில் பலருக்கு உடலில் அதிக உஷ்ணம் (வெப்பம்) ஏற்படுகிறது, இது முக்கியமாக அதிக நேரம் வெளியில் பயணங்கள் மேற்கொள்வோருக்கும், அதிக நேரம் நாற்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது,இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது,இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு, தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்தல், வாயிற்று வலி மற்றும் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் நிகழ்வுகள் நிகழ்கிறது, இதனை சரி செய்ய எளிய வழிமுறைகள் உள்ளது.

தேவையான பொருள்கள்:நல்லெண்ணெய், பூண்டு, மிளகு.

செய்முறை: நல்லெண்ணையை ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் சூடுபடுத்தவும்.

எண்ணெய் இலேசாக சூடாகியதும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, சூடு ஆறினதும் எண்ணையை காலின் (இரு கால்) பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசி விடவேண்டும்.

2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை கழுவி விட வேண்டும், இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும்.

2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்கக் கூடாது, சளி ஜுரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.

மிகுந்த மன அழுத்தம் , உஷ்ண உடம்பு உள்ளவர்கள் இதனை கட்டாயம் செய்து பயன்பெறுங்கள்.

தொப்புளில் எண்ணெய் வைப்பது கண்கள் வறட்சி, கண்பார்வை குறைபாடு, பித்த வெடிப்பு, கணையம் பிரச்சினைகள் குணமாகி பளபளப்பான முடி, ஒளிரும் உதடுகள் கிடைப்பதுடன், முழங்கால் வலி, உடல் நடுக்கம், சோம்பல், மூட்டு வலிகளை எதிர்கொள்ளவும் உதவுகிறது.

தூங்குவதற்கு முன், இரவில் தொப்புளில் நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் 3 சொட்டு வைத்து தொப்புளை சுற்றி ஒன்றரை அங்குல அளவிற்கு மசாஜ் செய்யவும்.

தூங்குவதற்கு முன், இரவில் தொப்புளில் ஆமணக்கு எண்ணெய் 3 சொட்டு வைத்து தொப்புளை சுற்றி ஒன்றரை அங்குல அளவிற்கு மசாஜ் செய்யவும்.

தூங்குவதற்கு முன், இரவில் தொப்புளில் கடுகு எண்ணெய் 3 சொட்டு வைத்து தொப்புளை சுற்றி ஒன்றரை அங்குல அளவிற்கு மசாஜ் செய்யவும்.

ஏன் தொப்புளில் எண்ணை வைக்கிறோம்?

நம் தொப்புள் ஏதாவது நரம்புகள் வறண்டு போயிருந்தால் இந்த எண்ணெயை அந்த நரம்புகள் வழியாக செலுத்தி அவற்றை திறக்கும்.

மாடு மேய்ப்பது அவ்வளவு எளிதா?

முன்பெல்லாம் படிப்பு வராத மாணவர்களைப் பார்த்து ஆசிரியர்கள் அடிக்கடி சொல்லும் வாக்கியம், "உனக்குப் படிப்பெல்லாம் வராது.. நீ மாடு மேய்ப்பதற்கு தான் லாயக்கு" என்பதாகும்.

ஒரு மாணவனிடம் ஆசிரியர் வழக்கமான அந்த வாக்கியத்தைச் சொன்னார். துரதிஷ்டவசமாக, அந்த மாணவன் நிஜமாகவே அவ்வப்போது மாடு மேய்த்துக் கொண்டிருந்தான்.. படிப்பிலே வீக்.

'மாடு மேய்க்கிறது ஈஸியா?' என்று ஆசிரியரிடம் கேட்டான்

"இல்லையா பின்னே? படிப்பறிவு இல்லாதவன் தானே மாடு மேய்க்கிறான்?" என்றார் ஆசிரியர்.

''அம்பது மாடுல எது கன்னியப்பச் செட்டியார் மாடு, எது பாண்டிய நாடார் மாடுன்னு உங்களாலே கண்டுபிடிக்க முடியுமா?''

ஆசிரியர் அதிர்ந்தார்...

''எல்லா மாடும் ஒரே இடத்துலதான் மேயுமா?''

அடுத்த கேள்வி இன்னும் அதிகமாகத் தாக்கியது.

''எது எங்கே மேயும்ன்னு பாத்து ஓட்டிக்கிட்டு வருவீங்களா?''

இப்போது ஆசிரியர் பாண்டியராஜன் போல விழித்தார்.

"மாடு எப்ப சாணி போடும்ன்னு தெரியுமா?''

இப்போது விழி ஆடு திருடின கள்ளன்போல் ஆயிற்று.

"சாணி மொத்தத்தையும் கூடைல பிடிப்பீங்களா? வரட்டி தட்டத் தெரியுமா? வரட்டியில ஏன் வைக்கோல் போடணும்ன்னு தெரியுமா? அது ராடு வச்ச கான்க்ரீட்போல ஸ்ட்ராங்குன்னு தெரியுமா?'

கேள்விகள் சரமாரி ஆயின.

''எனக்கு மாடு மேய்க்க வரல்லைன்னுதான் எங்கப்பா படிக்க அனுப்பிச்சார் தெரியுமா? 'நீ மாடு மேய்க்க லாயக்கில்லை, பேசாம படிச்சி வாத்யார் ஆயிடு'ன்னு அனுப்புச்சாரு''..

அதற்கப்புறம், அந்த வாத்தியார் யாரையுமே நீ மாடு மேய்க்கத்தான் லாயக்கு என்று சொன்னதே இல்லை!

கே.பூபாலன்,
திருவள்ளுவர் மன்றம்

எம் பதில்கள்

இல கணேசன் மறைவு குறித்து!

ஜி.ஸி. குமார், பட்டறை பெரும் புதூர்

திரு. இல. கணேசன் அவர்கள் பா.ஜ.க. மாநிலத் தலைவர், பா.ஜ.க. தேசிய துணைத்தலைவர், மாநிலங்களவை உறுப்பினர், மணிப்பூர் மற்றும் நாகாலாந்து மாநிலங்களின் ஆளுநர் எனப் பல்வேறு பொறுப்புகளைத் திறம்பட வகித்த, நீண்ட பொதுவாழ்வுக்குச் சொந்தக்காரர். அரசியல் வாழ்க்கைக்காகத் திருமணம் கூட செய்துகொள்ளாமல் பொதுவாழ்வுக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்தவர். நெருக்கடி நிலைப் பிரகடனத்தை கண்டித்துப் போராட்டம் நடத்தி, பாடல்கள் எழுதியவர்.

மாற்றுக் கொள்கைகள் கொண்ட இயக்கங்களில் உள்ள தலைவர்களிடத்திலும் மரியாதை பாராட்டி, மாண்புடன் நடந்துகொண்டு, அரசியல் நாகரிகத்தைப் பேணிக்காத்த அரிய தலைவர்களில் ஒருவர். திரு. இல. கணேசன்.

எளிமை, அதிர்ந்து பேசாத பண்பு, அனைவரையும் அரவணைத்துச் செல்லும் தன்மை ஆகியவற்றால் அனைத்துத் தரப்பிலும் நண்பர்களைக் கொண்டவராகத் திரு. இல. கணேசன் அவர்கள் விளங்கினார்.

1945ஆம் ஆண்டு தஞ்சாவூரில் லக்ஷ்மி ராகவ ஐயர் அலமேலு தம்பதியின் மகனாகப் பிறந்தார். சிறுவயதிலேயே தந்தையை இழந்த அவர், ராஷ்ட்ரிய ஸ்வயம்சேவக் சங்கத்தில் (ஆர்.எஸ்.எஸ்.) இணைந்து பணியாற்ற ஆரம்பித்தார். பள்ளிப் படிப்பை முடித்த பிறகு வருவாய்த் துறையில் ஆய்வாளர் பணி கிடைத்தது. அதில் சில ஆண்டுகள் பணியாற்றியவர், ஒரு கட்டத்தில் ஆர்.எஸ்.எஸ்ஸின் முழு நேரத் தொண்டரானார்.

பா.ஜ.கமாநில துணைத்தலைவர் அண்ணன் எம் சக்கரவர்த்தி அவர்களுடன் பொது நிகழ்ச்சிகளில் நான் பங்கேற்கும் போது இல கணேசன் அவர்களின் எளிமையை கண்டு வியந்திருக்கிறேன்.

நடிகர்களில் வித்தியாசமாக இருக்கிறாரே? அஜித்!

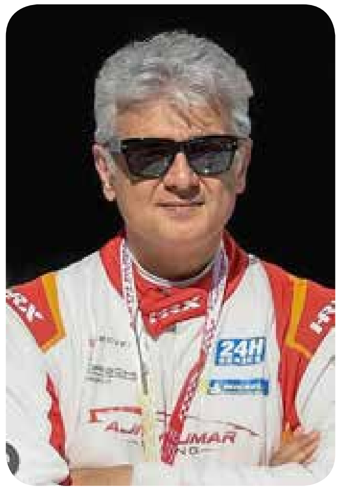
பாண்டியன், பகவதிபுரம்

நடிகர் விஜய் அரசியலில் வந்தது பிறகு அஜித் வருவார் என்று பொழுதுபோக்கு பேசும் சிலர் தொலைக்காட்சிகளில் சொல்லுகிறார்கள்.

ஆனால் அஜித் அவர்களின் பதிவை படிப்பவர்கள் அவரின் ஆளுமை வியந்து பாராட்டுகிறார்கள்.

ரசிகர்களின் அன்பை சுயலாபத்திற்காக பயன்படுத்த மாட்டேன் என்று சொல்கிறார் அஜித்.

"சினிமா எனும் அற்புதமான பயணத்தில்



33 வருடங்கள் நிறைவு செய்கிறேன். ஆனால், இதனை கொண்டாடுவதற்காக எழுதவில்லை. எனக்கு எண்களின் மீது நம்பிக்கை இல்லை. சினிமாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் எனக்கு முக்கியமானதுதான். இந்தப் பயணத்திற்காக முழுமனதுடன் கைக்கூப்பி நன்றி தெரிவிக்கிறேன்.

இந்தப் பயணம் எனக்கு எளிதாக இல்லை. இந்தத் துறைக்கு எந்தப் பின்புலமோ அல்லது யாருடைய சிபாரிசோ இல்லாமல்தான் நுழைந்தேன். முழுக்க முழுக்க என் சுய முயற்சியால் மட்டுமே சினிமாத் துறைக்குள் நுழைந்தேன். காயங்கள், மீண்டு வருதல், தோல்வி மற்றும் அமைதி என வாழ்க்கை என்னை பல வழிகளில் சோதித்தது. ஆனால், நான் தளர்ந்து போகவில்லை. முயற்சி செய்தேன், மீண்டு வந்தேன், தொடர்ந்து முன்னேறுகிறேன்!

ஏனெனில், விடாமுயற்சி என்பதை வெறுமனே நான் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதை பரிசோதித்து அவ்வண்ணமே வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறேன்.

எண்ணில் அடங்காத அளவுக்கு வெற்றியும் தோல்வியும் சினிமாவில் பார்த்திருக்கிறேன். ஒவ்வொரு முறையும் என் வெற்றி மீது நான் சந்தேகம் கொள்ளும்போதும் உங்கள் அன்புதான் என்னை மீண்டு வர செய்துள்ளது. இந்த அன்புக்கு என்றும் உண்மையாக இருப்பேன். இந்த அன்பை எப்போதும் இறுகப் பிடித்திருப்பேன் என்கிறார் அஜித்.

நான் பல சமயங்களில் அதிகம் வெளியே வராமலும் பேசமாலும் இருக்கலாம். ஆனால் சினிமா மட்டுமல்ல மோட்டார் பந்தயத்திலும் முழு கவனம் செலுத்தி உங்களை மகிழ்விக்க தவறியது இல்லை.

என் வாழ்வின் பலம் மனைவி ஷாலினிதான். எல்லா தருணங்களிலும் அவர் என்னுடன் நின்றிருக்கிறார். என் குழந்தைகள் அனோஷ்கா மற்றும் ஆத்விக் இருவரும் என் வாழ்விற்கு அர்த்தம் கொடுத்தவர்கள். என்று நெகிழ்ச்சியுடன் குறிப்பிடும் அஜித் குடும்பத்தினருடன் தனது ரசிகர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை சொல்லாமல் சொல்லிக் காட்டுகிறார் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள் அவரை அறிந்தவர்கள்.

கார் தயாரிப்பில் குஜராத் சாதனை குறித்து...

ஜெ.சேகர், ஆவடி

குஜராத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு 100க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளுக்கு எலக்ட்ரிக் வாகனங்களை ஏற்றுமதி செய்யும் பணியை தொடங்கி வைத்தார் பிரதமர் நரேந்திரமோடி!

அரசு முறை பயணமாக குஜராத் மாநிலம் சென்றுள்ள பிரதமர் நரேந்திர மோடி குஜராத் மாநிலம் அகமதாபாத்தில் உள்ள சுசுகி நிறுவனத்தின் எலக்ட்ரிக் வாகன தயாரிப்பு தொழிற்சாலைக்கு சென்றார். அங்கு சுசுகி நிறுவனம் தயாரித்து உள்ள “இவிதாரா சுசுகி” எனும் மின்சார வாகனங்களின் ஏற்றுமதியை பிரதமர் கொடியசைத்து செய்து தொடங்கி வைத்தார். பிரதமர் நரேந்திர மோடி அகமதாபாத் ஹன்சல்பூரில் உள்ள சுசுகி தொழிற்சாலையில் இருந்து கொடியசைத்து ஏற்றுமதியை தொடங்கி வைத்துள்ள நிலையில் குஜராத் மாநிலத்தில் இருந்து சுமார் மேற்பட்ட நாடுகளுக்கு எலக்ட்ரிக் வாகனங்களை சுசுகி நிறுவனம் ஏற்றுமதி செய்ய உள்ளது. மகாத்மா காந்தி பிறந்த மண்ணில் உலக நாடுகளில் உலா வரப்போகிறது சாதனை தானே!

நேரமில்லை! நேரம் போதவில்லை!

மாறிவரும் தொழில்நுட்பத்திற்கு ஏற்ப எல்லா பணிகளும் எளிதாக முடிந்து விடுகிறது. வங்கி பண மாற்றம், தகவல் பரிமாற்றம் உள்ளிட்டவை அந்த காலத்தை விட நவீன தொழில்நுட்பத்தில் எளிதில் விரைவாக முடிந்து விடுகிறது. முன்பு ஒரு நாள் ஆகிற வேலை ஒரு நிமிடத்தில் முடிந்து விடுகிறது. குறிப்பாக கிராமத்தில் இருக்கும் ஒருவர் யாருக்காவது பணம் அனுப்ப வேண்டும் என்றால் அந்த வங்கி உள்ள நகரத்துக்கு சொல்ல வேண்டும்.

அதற்கு ஒரு நாள் ஆகும். ஆனால் இப்போது எல்லாம் உட்கார்ந்து இடத்தில் ஒரு நிமிடத்தில் முடிந்து விடுகிறது. ஒரு நிமிடம் கூட அதிகம் தான். இப்படி மாறிவரும் சூழல் எல்லா பணிகளும் எளிதாக முடியும் நேரத்தில் இன்னுமும் நேரமில்லை என்று சொல்கின்றவர்களை பார்க்கத்தான் முடிகிறது.

பன்னிரண்டு மணி நேர பயணம் இப்போது நான்கு மணி நேரமாக சுருங்கிவிட்டது,

ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் ரு நேரமில்லை.

பன்னிரண்டு பேர் கொண்ட குடும்பம் இப்போது வெறும் இருவர், ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் – நேரமில்லை.

முன்பு நான்கு வாரங்கள் எடுத்த செய்தி, இப்போது நான்கு வினாடிகளில், ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் – நேரமில்லை.

தூரத்திலுள்ள ஒருவரின் முகத்தைப் பார்க்க முன்பு வருடங்கள் ஆயின,

இப்போது வினாடிகளில் தெரிகிறது – ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் – நேரமில்லை.

வீட்டில் சுற்றிச் செல்ல எடுத்த நேரமும் முயற்சியும்,

இப்போது லிஃப்ட்டில் வினாடிகளில் முடிகிறது,

ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் – நேரமில்லை.

வங்கி வரிசையில் மணிக்கணக்கில் நின்ற மனிதன்,

இப்போது மொபைலில் வினாடிகளில் பணப் பரிமாற்றம் செய்கிறான்,

ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் – நேரமில்லை.

முன்பு வாரங்கள் எடுத்த மருத்துவ பரிசோதனைகள்,

இப்போது சில மணி நேரங்களில் நடக்கிறது,

ஆனாலும் மனிதன் சொல்கிறான் – நேரமில்லை.

உலகம் எளிமையாகிவிட்டது, வேகமாகிவிட்டது,

தொழில்நுட்பம் நெருங்கிவிட்டது, தூரங்கள் மறைந்துவிட்டன,

வசதிகள் பெருகிவிட்டன, வாய்ப்புகள் வளர்ந்துவிட்டன..

ஆனாலும் மனிதன் நேரமில்லை

என்று சொல்லிக்கொண்டே தன்னிடமிருந்து விலகிச் சென்றான்.

அமைதியாக உட்கார, தன்னோடு பேச, தன்னைப் புரிந்துகொள்ள, அல்லது சில நிமிடங்கள் மனமார சிரிக்க – நேரமில்லை என்கிறான்.

பின்னர் ஒரு நாள், நேரமே நழுவிப் போகும்.அந்த இறுதி நொடியில் அவன் உணர்வான். – நேரம் இருந்தது... ஆனால் நேரமில்லை என்று சொல்லிக்கொண்டே வாழ்வதை மறந்துவிட்டோம்.

எனவே இன்றே முடிவு செய் – உனக்காக கொஞ்சம் நேரம் வை,

உறவுகளுக்கு கொஞ்சம் நேரம் கொடு,

உன் இதயத்திற்காக, உன் அமைதிக்காக, வாழ்வின் சாராம்சத்திற்காக கொஞ்சம் வாழ். ஏனென்றால் நேரமில்லை என்பது உண்மையல்ல – அது வெறும் பழக்கம்... அதை மாற்ற வேண்டும்.

– எம்.சொக்கலிங்கம்

நல்லதையே எண்ணுவோம்!

அது ஒரு அழகிய கிராமம். பெயர் வேலனூர்.

முருகன் திருக்கோயில், எல்லை அருகே நீருள்ள ஒரு ஏரி, பாசனமிகு விவசாய நிலங்கள்; எளிமை, விவசாயம், உழைப்பு என வாழும் மக்கள். ஆதவன் உதிக்கும் நேரம். அந்த அதிகாலையில் எழுந்து, தமது பணிகளைத் தொடங்கிவிட்ட கிராம மக்கள்.

விவசாயப் பணிகளுக்காக சிலர் தங்கள் நிலங்களை நோக்கிச் சென்றுகொண்டிருந்தார்கள்.

கந்தசாமியும் அப்படித்தான். அதிகாலை எழுந்து, காலைக்கடன் முடித்து, குளித்து, முருகனை வணங்கி, நீராகாரம் பருகி, மனைவியிடம் கூறிவிட்டு, தன் உழவு மாடுகளுடன் ஏரிக்கரையினை அடைந்தார்.

எதிரில், தன் கறவை மாடுகளுடன் வந்த பால்காரர் சிவசாமி, 'என்ன கந்தசாமி, இன்று சீக்கிரமாகவே வயலுக்கு கிளம்பிட்டாப்பல' என வினவ; கந்தசாமி, 'ஆமா சிவாண்ணே! இன்னும் ரெண்டு பேரை வரச்சொன்னேன். இன்றோடு உழுது முடிக்கணும்' என்று கூறி நகர்ந்தார்.

ஏரிக்கரையின் மீது, மாடுகளை ஓட்டிக்கொண்டே நடந்தார் கந்தசாமி.

சற்றுத் தொலைவில், ஏரியின் கரையோரமாக ஏரி நீரில் ஒருவர் நீராடுவதைக் கவனித்தார்.

சிறிது தொலைவு நடந்ததும், அந்த நபர் ஏரித் தண்ணீரைத் தன் இரு கரங்களால் எடுத்து, கரை மீது சற்று ஏறி அந்தத் தண்ணீரை ஊற்றுவதைக் கவனித்தார்.

மீண்டும் அவர் நீரில் இறங்கி நீராட முற்படுவதையும், மறுபடியும் தண்ணீரை எடுத்துவந்து கரையில் ஊற்றிவிட்டு நீராட இறங்குவதையும் கவனித்துக் கொண்டே நடந்தார் கந்தசாமி.

மேலும் நடந்து, அந்த இடத்தை நெருங்குவதற்குள், நீராடுபவர் வேறு யாருமல்ல, சில நாட்களுக்கு முன் திருத்தல யாத்திரையாக வேலனூருக்கு வந்து தங்கியிருக்கும் துறவிதான் என்பதை அறிந்தார்.

அதுமட்டுமல்ல, கந்தசாமி அந்த இடத்திற்கு வந்து சேர்வதற்குள், அந்தத் துறவி, முன்பு செய்தது போலவே ஏரிநீரைப் பலமுறை கரத்தில் எடுத்து கரையில் விடுவதையும் கவனித்தார்.

துறவி நீராடிக் கொண்டிருந்த இடத்தில், ஏரிக்கரயோம் இருந்த மரத்தில் தன் உழவு மாடுகளைக் கட்டிவிட்டு, துறவியைப் பார்த்து, 'சாமி, வணக்கமுங்க' என்றார்.

கரங்களில் தண்ணீரை மீண்டும் கைநிறைய எடுத்துக்கொண்டிருந்த துறவி, திரும்பி வந்து, கரையில் நின்றிருந்த வரைப் பார்த்து, 'முருகா! முருகா! என்ன கந்தசாமி, நேரத்தோடு நிலத்திற்குச் செல்கிறாயா? நல்லது.' என்றார். கந்தசாமி சிரித்துக்கொண்டே, ' சாமி, நா கரையில் நடந்து வரும்போதே கவனித்தேன், பல முறை ஏரித் தண்ணியை எடுத்து எடுத்து கரையிலே விடறீங்களே! ஏதாவது வேண்டுதலா?' என்றார்.

துறவி சிரித்துக்கொண்டே, 'கந்தா! இரு வருகிறேன்' என்று சொல்லிவிட்டு, இம்முறை ஏரிக்கரையின் மறுபகுதிக்குச் சென்று, கையிலிருந்த நீரை விட்டுவிட்டு, கந்தசாமியைக் கைகாட்டி அழைத்தார்.

'இங்கு பார் கந்தா, இந்த எறும்புதான் தண்ணீரில் விழுந்து தத்தளித்தது. அதை எடுத்துக் கரையில் விட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அது மறுபடியும் நீரில் விழுந்தது. இப்போது மறுகரையில் விட்டுவிட்டேன். பிழைத்தது' என்று அவர் கையிலிருந்து விழுந்த எறும்பு ஓடுவதைக் காட்டினார்.

அப்போது கோயில் மணி ஒலித்தது.

கந்தசாமி அவரிடம் கேட்டார், 'சாமி அந்த எறும்புதான் திரும்பத் திரும்பச் சென்று ஏரியில் விழுதுன்னா நீங்களும் ஏன் சாமி அதுங்கூட மல்லுக்கட்றீங்க?'

துறவி சிரித்துக்கொண்டே விடையளித்தார், 'கந்தா, பரந்த ஏரி நீரில் விழுந்து தத்தளிப்பது எறும்பின் சுபாவம். அந்த எறும்பின் சுபாவத்தைப் புரிந்து கொண்டு பிறகு கரையின் மறுபகுதியில் விட்டுக் காப்பாற்றியது அடியேன் பெற்ற சுபாவம், நீ கூட அப்படித்தானப்பா, பல சிரமங்களுக்கிடையே பலர் பசியாற உன் சுபாவப்படி உழவுப்பணி செய்கிறாய் அல்லவா, அப்படித்தான், நீ கிளம்பு, அடியேன் நீராடி கோயிலுக்குச் செல்கிறேன்', என்று கூறி தன் நீராட்டத்தைத் தொடரச் சென்றார் துறவி துறவியை வணங்கி, தன் உழவு மாடுகளை அவிழ்த்து ஓட்டிக் கொண்டே ஏரிக்கரைமீது பெருமிதத்தோடு நடந்தார் விவசாயி கந்தசாமி. முருகன் கோயில் மணியோசை ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

– ரமணி (TMR)

ஆன்மீக வினா-விடைகள்

1, கந்த சஷ்டி கவசத்தை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ பால தேவராயர் சுவாமிகள்

2, கந்த குரு கவசத்தை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ சத்குரு சாந்தானந்த சுவாமிகள்

3, காயத்திரி மந்திரத்தை அளித்தவர் யார்?

விடை; பிரம்மரிஷி ஸ்ரீவிசுவாமித்திரர்

4, ஸ்ரீ வேங்கடேச சுப்ரபாதம் என்னும் பாடலை இயற்றியவர் யார் ?

விடை ; ஸ்ரீ அண்ணங்கராச் சாரியார், (ஹஸ்தகிரி அனந்தசாரியலு ஸ்வாமிகள்)

5,திருப்புகழ் என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ அருணகிரிநாதர்

6, திருமந்திரம் என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ திருமூலர்

7, கந்தபுராணம் என்ற நூலை எழுதியவர் ?

விடை; ஸ்ரீ கச்சியப்ப முனிவர்

8, மீனாட்சி அம்மன் பிள்ளைத்தமிழ் என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ குமர குருபரர்

9. கந்தர் அநுபுதி என்னும் நூலை எழுதியவர் ?

விடை ; ஸ்ரீ அருணகிரிநாதர்

10. திருமுருகாற்றுப்படை என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீநக்கீரர்

11. திருவிளையாடல் புராணம் என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ பரஞ்சோதி முனிவர்

12, அபிராமி அந்தாதி என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ அபிராமி பட்டர்

13, பெரிய புராணத்தை இயற்றியவர் யார் ?

விடை; ஸ்ரீசேக்கிழார்

14,குமாரஸ்தவம் என்ற நூலை இயற்றியவர்?

விடை;

ஸ்ரீ மத் பாம்பன் குமர குருதாச சுவாமிகள்

15,நான்மறை வேதங்களை தொகுத்வர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ வேதவியாசர்

16. தெய்வ மணிமாலையை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ ராமலிங்க அடிகளார் (வள்ளலார்)

17. யோகாசனம் என்ற நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர்

18.திருப்பாவை என்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?

விடை; ஸ்ரீ ஆண்டாள்

19. திருவெம்பாவை என்னும் நூலை இயற்றியவர் ?

விடை; ஸ்ரீ மாணிக்கவாசகர்

20, ஸ்ரீஹனுமான் சாலிசா பாடல்களை இயற்றியவர் ?

விடை; ஸ்ரீ துளசிதாசர்

- செல்வ முத்துக்குமார்,
நம் சேக்கிழார்

செக்கு மாடாய் இருப்பதிலும் சுகம்

சென்ற வாரம் நான் பேருந்துக்காக காத்திருந்த போது அருகில் நின்ற பெரியவர் செல்போனில் பேசியது என் காதில் விழுந்தது. "பொண்ண படிக்க வச்சி என்ன ஆகப் போகுது? இருக்கிற நகை நட்டைப் போட்டு காலா காலத்தில கல்யாணம் பண்ணிக் குடுப்பியா?" என்று உரத்தக் குரலில் யாருக்கோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தார் அந்தப் பெரியவர்.

ஒரு காலத்தில் பெண்ணுக்குப் படிப்பு எதுவும் தேவையில்லை என்னும் கருத்து சமுதாயத்தில் பரவலாக இருந்தது. அதை மாற்றுவதற்கு வடக்கில் சாவித்திரி பாய் பூலே (நாட்டின் முதல் பெண்கள் பள்ளியை நிறுவியவர்) முதல் தெற்கே பாரதியார் வரை போராட வேண்டியிருந்தது. தனிமனித மனப்பாங்கு மாறாமல் சமுதாய மாற்றம் நிகழாது.

சென்ற மாதம் அதிகாலை நேரத்தில் என் மகிழுந்தில் கடவூருக்குப் பயணித்தேன். நீண்ட நெடிய கிராமச் சாலைவழியே போய்க்கொண்டிருந்த போது சாலை ஓரத்தில் பலர் திறந்த வெளியில் மலங்கழித்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்க்க நேர்ந்தது. அவர்களில் ஒருவர் எனக்குத் தெரிந்த ஆசிரியர். நான் சென்ற விழாவிற்கு அவரும் தாமதமாக வந்தார். "நீங்கள் காரில் வந்ததைப் பார்த்தேன்" என்றார். அவரைத் தனியாக அழைத்துச் சென்று, "நானும் பார்த்தேன். வீட்டில் கழிவறை இல்லையா?" என்று கேட்டேன். "அப்படியே பழகிப் போச்சுங்க, சார்" என்றார்.

இப்படி மாற்றத்தை விரும்பாமல், இருப்பதிலே நிறைவு கொள்ளும் அல்லது இருப்பதை வைத்தே காலந்தள்ளும் மனப்பாங்கு இருக்கிறதே அது தமக்குத் தாமே பொறி வைத்து அதில் சிக்கித் தவிக்கும் மோசமான அணுகுமுறை என்றுதான் சொல்வேன். இந்த அணுகுமுறையை நாங்கள் உளவியலில் Status quo trap என்று பெயர் சூட்டியுள்ளோம்.

இந்த மனப்பாங்கை மாற்றாதவரை முன்னேற்றத்தைக் காணமுடியாது. இன்றைக்குப் புகழ்பெற்ற ஐ.பி.எஸ் அதிகாரியாக விளங்கும் சைலேந்திர பாபு அவர்கள் தொடக்கத்தில் ஒரு வங்கியில் நல்ல ஊதியத்தில் சேர்ந்தார். போதும் என்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து என்று அவர் இருந்திருந்தால் குடத்தில் இட்ட விளக்காகவே இருந்திருப்பார். ஆனால் முழு மூச்சுடன் முயன்று ஆட்சிப் பணித் தேர்வை எழுதியதால் நாடறிந்த காவல் துறை அதிகாரியாகப் புகழ்பெற்று விளங்கினார். Status quo trap என்னும் பொறியில் அவர் சிக்கிக் கொள்ளவில்லை. அதனால் உயர்ந்தார். அதுமட்டுமா? தமக்குத்தாமே பொறிவைத்துத் தேங்கிக் கிடக்கும் இளைஞர்களிடம் தம்முடைய எழுத்தாலும் பேச்சாலும் மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் மகத்தானப் பணியைச் செய்து வருகிறார்.

நடந்து முடிந்த ரியோ பாராலிம்பிக்கில் குண்டு எறியும் போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்றுள்ள ஹரியாணாவைச் சேர்ந்த தீபா வாதநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர். இடுப்புக்குக் கீழே எந்த உணர்வும் இல்லாதவர். 'என்னுடைய வாழ்க்கை இவ்வளவுதான்" என்று வீட்டில் முடங்கிக் கிடந்திருந்தால் இன்று ஐந்து கோடி பரிசுத் தொகையை அடைந்திருக்க முடியுமா? ஆக இவரும் Status quo trap என்ற பொறியில் அகப்பட்டுக்கொள்ளவில்லை.

"தனக்கு ஆங்கிலம் வராது, கணக்கு வராதுன்னு இருந்திட்டா; பார்டர் மார்க் வாங்கி பாஸ் ஆனா என் பெண்" ரு இது காலை நடைப் பயிற்சியின்போது நண்பர் தெரிவித்தது. அவருடைய பெண் மாதிரி நிறைய பேர் பின்னடைவை இயல்பாக ஏற்றுக்கொண்டு முயலாமலும் முன்னேறாமாலும் இருந்த இடத்திலே இருக்கிறார்கள். கிடந்த இடத்திலே கிடப்பதற்கு நாம் என்ன கல்லா மரமா?

ஆறறிவு படைத்த மனிதராக இருந்துகொண்டு இப்படி தனக்குத் தானே பொறிவைத்துச் சிக்கிக் கொள்வது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் தொடக்கப்பள்ளி ஆசிரியராகப் பணியில் சேர்ந்து தொடக்கப்பள்ளி ஆசிரியராகவே பணிநிறைவும் பெற்றுவிட்டார். அஞ்சல் வழியில் படித்து ஒரு பட்டம் பெறவில்லை. மொத்தப் பணிக்காலத்தில் ஒரு பதவி உயர்வும் இல்லை. முப்பது ஆண்டுகள் ஒரே பணியைச் செய்து முடித்த இவருக்கும் செக்கு மாட்டுக்கும் என்ன வேறுபாடு உள்ளது? செக்கு மாடாய் இருப்பதிலும் ஒரு சுகம் உண்டு போலும்!

"நான் நல்லாதானே இருக்கிறேன். நான் ஏன் உடற்பயிற்சி நடைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?" இது ஒரு நண்பரின் கேள்வி.

"வா.மணிகண்டன் எழுதியுள்ள மூன்றாம் நதி நாவலைப் படித்தீர்களா?" என்று தெரிந்த தமிழாசிரியர் ஒருவரிடம் கேட்டேன். "நியூஸ் பேப்பரோட சரி; நாவல் படிச்சி என்னா பண்ண போறோம்? நோ யூஸ்" இப்படி வெகு அழகான தமிழில் சொன்னதைக் கேட்டு அதிர்ந்து போனேன்.

இப்படிப்பட்ட மனப்பாங்கு உள்ளவரால் வீடும் முன்னேறாது; நாடும் முன்னேறாது. இந்த மனப்பாங்குடைய மக்களை வைத்துக்கொண்டு எப்படி இந்தியாவை வளர்ந்த நாடாக உருவாக்க முடியும்? கலாம் கண்ட கனவு எப்படி நனவாகும்?

என் அளவுக்கு என் மகள் அறிவும் வளமும் பெற்றால் போதும் என்று நினைக்கும் தந்தையின் மனநிலைதான் Status quo trap என்பது. இதை நம் பாட்டன் வள்ளுவன் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. எனவேதான்,

தம்மின்தம் மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது

என்று குறள் படைத்தார்.

முனைவர் அ.கோவிந்தராஜூ,
மனநல மதியுரைஞர்
(கருவூர் இனியன்)

முகப்பொலிவு தரும் நீராவி பிடித்தல்!

முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் விரைவில் எளிதாக செல்வதற்கு,ஞ் இந்த முறை மிகவும் சிறந்தது. இதனால் எப்போது ஆவி பிடிக்கின்றோமோ, அப்போது ஆவி பிடித்து முடித்ததும், முகத்தை சுத்தமான துணியால் துடைக்கும் போது, முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் எளிதில் வந்துவிடும்.

கரும்புள்ளிகள் மற்றும் வெள்ளை புள்ளிகளும் விரைவில் நீங்கிவிடும். அதற்கு 5 முதல் 10 நிமிடம் ஆவி பிடித்து, பின் தேய்த்தால், மூக்கில் காணப்படும் வெள்ளையானவை சீக்கிரம் வந்துவிடும். மேலும் அவை எளிதில் வருவதோடு, கரும்புள்ளிகள் வேரோடு வந்துவிடும். பின்னர் அவை வராது போய்விடும்.

ஆவி பிடிப்பதால், முகப்பருக்கள் குறையும். எப்படியெனில் ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கும் சருமத்திற்கு ஏற்ற இயற்கை எண்ணெயால், சருமம் எண்ணெய் பசையோடு இருப்பதால், துளைகளில் சேரும் அழுக்குகள் அல்லது டாக்ஸின்களால் ஏற்படும் பருக்கள், துணியால் துடைக்கும் போது போய் விடும்.

மற்றொரு நன்மைகள் என்னவென்றால், முதுமை தோற்றதை தடுக்கும். எவ்வாறென்றால், சருமத்தில் அழுக்குகள் நீங்காமல் தங்கிவிடுவதால் தான், முகம் மிகவும் பளிச்சென்று இல்லாமல் முதுமை தோற்றத்தோடு காணப்படுகிறது. அப்போது ஆவி பிடித்தால், அவை அந்த அழுக்குகளை நீக்கி, பளிச்சென்று, இளமைத் தோற்றதை தரும்.

பிம்பிள் இருக்கும் போது முகத்திற்கு 45 நிமிடம் ஆவி பிடிக்க வேண்டும். பின் 30 நிமிடம் ரிலாக்ஸ் ஆக இருந்து, பின்னர் ஐஸ் கட்டிகளால், முகத்தை தேய்த்தால், பிம்பிள் உடைந்துவிடும். இதனால் ஒரே நாளில் பிம்பிளை சூப்பராக குறைத்துவிடலாம்.

ஆவி பிடிக்கும் போது முகத்திற்கு சரியாக இரத்த ஓட்டம் இருக்கும். மேலும் துளைகள் நன்கு எந்த ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் சுவாசிக்கும். அதனால் சருமம் நன்கு அழகாக, பொலிவோடு இருக்கும். ஆகவே நேரம் இருக்கும் போது முகத்திற்கு ஆவி பிடித்து, சோர்ந்து போன சருமத்தை புத்துணர்ச்சியுடன், அழகாக மாற்றுங்கள்.

ஒரே நாடு
ஒரே மக்கள்
ஒரே சட்டம்
பாரதிய ஜனதா கட்சியின் தமிழ்நாடு மாநில
துணைத் தலைவராக மண்ணின் மைந்தர்
எங்கள் பாசத்துக்குரிய அண்ணன்
திரு.எம் சக்கரவர்த்தி அவர்களையும்
மாநில பொதுச் செயலாளர் ஆக
திரு .பொன் .வி. பாலகணபதி
அவர்களையும்,
மாநிலச் செயலாளராக சகோதரி
டாக்டர். ஆனந்த பிரியா
அவர்களையும் நியமனம் செய்த
தேசிய தலைமைக்கும் மாநில
தலைமைக்கும் திருவள்ளூர் மாவட்ட
பாரதிய ஜனதா கட்சியின் சார்பில்
நன்றியையும் வாழ்த்துகளையும்
தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்!
வாழ்த்தி மகிழும்
T.R.குமார்
மாநில பொதுக்குழு உறுப்பினர்
திருவள்ளூர் மேற்கு மாவட்டம்

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

படப்பிடிப்பு த(க)ளத்தில் பீப்பிள் ஸ்டார் எம்.எஸ். மூர்த்தி

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