மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

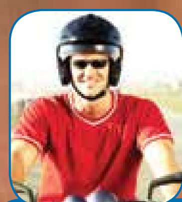
MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 5	நவம்பர் 2025	ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-	விலை ரூ.20/-
Vol.: XII Issue: 5	November 2025	Annual Subscription Rs.240/-	Price Rs. 20

பாசமும் நம்பிக்கையும்!
- ஆசிரியர் கடிதம்

- இணைப்புப் புத்தகம்

வெளிநாட்டில் மருத்துவம் படித்தவர்கள் இந்தியாவில் பணியாற்றுவதில் உள்ள சிரமம்!



ஹெல்மெட் அணிந்தால் தலை முடி கொட்டுமா?

வங்கிப் பணியில் சேர்வது எப்படி?

வீட்டில் பயன்படுத்தும் எளிய மருத்துவம்!

2026 சட்டமன்றத் தேர்தல்:
களத்தை மாற்றிப் போட்ட கரூர் சம்பவம்!
தளத்தை மாற்றும் அரசியல் கட்சிகள்!

99/66...திகில்

Produced
Written
&
Directed by
M.S.MOORTHY

99/66...THIKIL

படப்பிடிப்பு முடிவடைந்த நிலையில் நடிகர் நடிகைகள் இணை இயக்குனர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப கலைஞர்களுடன் திரு. மகா மூர்த்தி

ஆசிரியர் கடிதம்

பாசமும் நம்பிக்கையும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

உறவுகள் மீது செலுத்தப்படும் உணர்வு பாசம் ஆகும். உடன் வரும் எல்லா பாதுகாப்பும் பலனும் தருபவை நம்பிக்கையாகும். பாசமும் நம்பிக்கையும் ஒரு தண்டவாளத்தைப் போல தனித்தனியாகவே இருக்கும்

ஆனால் இந்த இரண்டின் மீது தான் பயணம் செய்யும்போது பாதுகாப்பாக இருக்கும் ஒன்றை ஒன்று மிஞ்சினாலும் அல்லது விஞ் சினாலும் தடம் புரளும் வண்டியைப் போன்ற வாழ்க்கையும் மாறிப் போகும்.

மீண்டும் பிறப்போம் என்பது உறுதி இல்லை.

உயிர் உள்ள வரை தான் அன்பு பாசம் எல்லாம்..

எஞ்சுவது இறுதியில் நினைவுகளுடனான சில காலங்களே..

இதற்கிடையில் எதற்கு சண்டைகள், போட்டிகள், பொறாமைகள்..

அன்பாக பேசுங்கள்..

அன்பானவர்களை சம்பாதியுங்கள்..

வாழ்க்கையில் சம்பாதிப்பது, விலைமதிக்க முடியாத நம்பிக்கை நிறைந்த அன்பு மட்டும் தான்..

பணமோ சொத்துக்கள் அல்ல..

முடிந்த வரை யாரையும் காயப்படுத்தாமல் அன்பாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்..

குடும்பப் பாசம் என்பது அன்பு, ஆதரவு, நேசம் மற்றும் புரிதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலான ஓர் உறவாகும், இது ஒரு நபரின் மன நலனுக்கும், பாதுகாப்பு உணர்வுக்கும், சமூக வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் அவசியமானது. இது மகிழ்ச்சி, பொறுமை, தன்னலமற்ற தன்மை போன்ற நற்குணங்களைக் கற்றுத்தந்து, சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மன வலிமையை அளிக்கிறது.

குடும்பம் என்பது ஒரு நபருக்கு பாதுகாப்பான, நிலையான மற்றும் அன்பான சூழலை வழங்குகிறது. மன அழுத்தமான காலங்களில், குடும்பத்தின் ஆதரவு ஒரு பெரிய பலமாக அமைகிறது.

குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் இருந்து அனுபவங்களையும், வழிகாட்டுதல்களையும் பெற முடியும். முன்னோர்களின் ஆலோசனைகள், சிக்கலான பிரச்சனைகளில் தெளிவு பெற உதவும்.

குடும்பத்தில் பகிரப்படும் அடிப்படை நம்பிக்கைகள் மற்றும் மதிப்புகள் ஒருவரின் குணநலன்களை வடிவமைக்கின்றன. மரியாதை, கருணை, நேர்மை போன்ற நற்பண்புகளை வளர்க்க உதவுகிறது.

ஆரோக்கியமான குடும்ப உறவுகள் மன ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். அன்பு, ஊக்கம் மற்றும் பாசம் ஆகியவை மன நலத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

குடும்பம் என்பது ஒரு நபரின் முதல் சமூக அனுபவங்கள் நிகழும் இடம். இது சமூகமயமாக்கல் மற்றும் உறவுகளைப் பேணுவதற்கான திறன்களை வளர்க்கிறது.

"நம் பின்னால் குடும்பம், உறவினர்கள் உள்ளனர்" என்ற எண்ணம், சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மன உறுதியை அளிக்கிறது.

எண்ணம்

தாய் தந்தையர் உங்க பிள்ளைகளை பாசத்தோடு வளர்த்து ஆளாக்குகிறார்கள் வளர்ந்து ஆளான பிள்ளைகள் பின்னாளில் தங்களை காப்பாற்றுவார்கள் என்ற நம்பிக்கையோடு தம் சக்திக்கு மீறிய செலவுகளை செய்துவிட்டு பொருளாதார ரீதியாக பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் பிற்காலத்தில் பிள்ளைகள் பெற்றவர்களை கவனிக்காமல் அவர்களை

முதியோர் இல்லத்துக்கும், கேட்பாரற்று , பராமரிப்பு இல்லாமல், பாதுகாப்பு இல்லாமல் தனது நிறைவு காலத்தில் தடுமாறிப் போகிறார்கள். பாசத்தோடு தங்களை வளர்த்த பெற்றோர்களை அதே பாசத்தோடு தன் மகன் தன்னை பார்த்துக் கொள்வான் என்ற நம்பிக்கையை எல்லா இளைஞர்களும் தங்கள் பெற்றோர்களுக்கு தர வேண்டும்.

உறவுகளுக்குள் நம்பிக்கை எப்படி அவசியமாகிறதோ அதைப்போல சமூகத்தின் பிற சூழலுக்கும் நம்பிக்கை அவசியமாகிறது. தொழில் தொடங்குவோர் தொழில் முனைவோர் அந்த தொழிலில் தங்களை நம்பிக்கையோடு ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும்போது அந்த நம்பிக்கைக்கு உகந்த வகையில் பணியாளர்கள் அமைந்தால் தொழிலில் லாபம் ஏற்படும். நம்பிக்கைக்குரிய தொழிலாளர்கள் இல்லாதபோது தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்பட்டு தொடர முடியாமல் போகும்.

ஆசிரியர் சொல்லித் தரும் பாடங்கள் மாணவர்களுக்கு நம்பிக்கை தரும். மாணவர்கள் நன்றாக படித்து தேர்ச்சி பெறுவார்கள் என்ற நம்பிக்கை ஆசிரியர்களுக்கு வரவேண்டும்.

விவசாயி மழை வரும் இயற்கை தனக்கு கைகொடுக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு தொழில் முனைகிறார். அவரது நம்பிக்கையை வீணாக்காமல் பருவத்தே மழை பெய்தால் அவரது மகிழ்ச்சிக்கு அளவிருக்காது அதே நேரத்தில் அவரது நம்பிக்கை பொய்த்துப் போகும் வகையில் காய்ந்து போனால் அவருக்கு நட்டம் ஏற்படும். எனவே வான் மழை பெய்தால் விளைச்சல் கிடைக்கும் என்று நம்பி விவசாயி களத்தில் இறங்குவார்.

குடும்பமோ தொழிலோ சமூகமோ எதுவாயினும் பாசமும் நம்பிக்கையும் ஒன்றோடு ஒன்று சரியாக இணைந்தால்

உலகத்தில் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

உள்ளே...

2026 சட்டமன்றத் தேர்தல்: களத்தை மாற்றிப் போட்ட கரூர் சம்பவம்! தளத்தை மாற்றும் அரசியல் கட்சிகள்! — 7

கிண்டியில் அமையவிருக்கும் சுற்றுச்சூழல் பூங்கா! — 10

சி.என்.ஜி.கார் கம்பெனி அறிமுகப்படுத்தும் சூப்பர் ஸ்கூட்டர்! — 16

கவசம் அணிவதால் முடி உதிருமா? — 25

ஹெல்மெட் அணிந்தால் தலை முடி கொட்டுமா? — 40

உடல்நலத்தை பாதுகாக்க தினமும் விட்டமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்ளலாமா? — 47

தேர்தல் ஆணையத்தின் சிறப்பு திருத்தத்தை தி.மு.க கூட்டணி கட்சிகள் எதிர்ப்பது ஏன்?

வாக்காளர் பட்டியலில் உள்ள குளறுபடிகளை களைந்து, போலி வாக்காளர்களை நீக்கும் நோக்கில் இந்திய தேர்தல் ஆணையம் SIR (Special Intensive Revision) எனப்படும் வாக்காளர் பட்டியல் சிறப்பு தீவிர திருத்த பணிகள் என்ற முன்னெடுப்பை மேற்கொண்டு வருகிறது. முதல் மாநிலமாக பீகாரில் இந்த SIR பணிகள் நடந்து முடிந்துள்ளன.

2026 தமிழக சட்டமன்றத் தேர்தல் இன்னும் ஆறு மாதத்தில் நடக்க உள்ள நிலையில் இப்படி சிறப்பு நடவடிக்கையை தேர்தல் ஆணையம் எடுத்திருப்பதற்கு ஆளும் தி.மு.க கட்சியும், மற்றும் அதன் கூட்டணி கட்சிகள் இதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து வருகின்றன.

வழக்கமான நடவடிக்கை தானே இதற்கு ஏன் எதிர்ப்பு தெரிவிக்க வேண்டும் என்று நம்மில் பலர் நினைக்கக் கூடும். வழக்கமாக வாக்காளர் பட்டியல் வெளியிடப்பட்டு அதில் சேர்த்தல் நீக்கல் நடவடிக்கை நடைபெற அனைத்துக் கட்சிகளும் ஆர்வமாக பங்கு கொண்டு விரைந்து முடிப்பார்கள். ஆனால் இது அப்படி அல்ல 2002 வாக்காளர் பட்டியலில் உள்ள பெயரும் 2025 வாக்காளர் பட்டியலில் உள்ள பெயருக்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தை ஆய்வு செய்கின்ற வகையில் அமைந்திருக்கிறது. ஏற்கனவே பீகாரில் 65 லட்சம் வாக்காளர்கள் நீக்கப்பட்ட பிரச்சனைகள் அங்கு தேர்தல் நடந்து வருகிறது. அதேபோல தமிழகத்தில் தேர்தல் ஆணையத்தை பயன்படுத்தி வாக்காளர் பட்டியலில் குளறுபடி செய்து மத்தியில் ஆளும் பா.ஜ.க சதி செய்யும் என்ற குற்றச்சாட்டோடு திமுகவினர் இதை எதிர்க்கின்றனர். வழக்கமாக, தேர்தல் ஆணையம் தான் வாக்காளர் பட்டியலில் இறந்தவர்களை நீக்குவது, புதிய வாக்காளர்களைச் சேர்ப்பது, நீண்ட நாட்களாக ஊரில் இல்லாதவர்களை நீக்குவது போன்ற திருத்தங்களைச் செய்யும்.

ஆனால் SIR நடைமுறை என்பது ஏற்கனவே உள்ள வாக்காளர் பட்டியலைச் சரிபார்த்து நீக்கல் சேர்த்தல் செய்யும் செயல்முறை அல்ல.

தேர்தல் ஆணையம் இப்போதுள்ள வாக்காளர் பட்டியலை முற்றிலுமாகக் குப்பைத்தொட்டியில் தூக்கிப் போட்டுவிட்டது.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள 6 கோடியே 36 லட்சம் வாக்காளர்களும் இனிமேல் வாக்காளர்கள் கிடையாது. வாக்காளர் பட்டியலே இப்போது கிடையாது. புதிய கனக்கெடுப்புப் படிவத்தைக் (enumeration form) கொடுத்து, அது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டால் மட்டுமே ஒருவர் வாக்காளராக இருக்க முடியும். ஒரு பூத்தில் இருக்கும் ஆயிரம் வாக்காளர்களும் அந்தப் படிவத்தை நிரப்பி சமர்ப்பிக்கவில்லை என்றால், அந்தப் பூத்தில் வாக்காளர்களே கிடையாது. ஆக, SIR என்பது வாக்காளர் பட்டியலைத் திருத்துவதற்குத்தான் என்று நம்பமுடியவில்லை! வாக்களர்களை நீக்குவதுதான் இதன் உண்மையான நோக்கம் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 நவம்பர் 2025 டைம்ஸ்- 5

தலைவர் / நிர்வாக இயக்குனர்

எம்.எஸ். மூர்த்தி

துணை தலைவர் /இணை இயக்குனர்
திருமதி சுஜாதா மூர்த்தி

நிர்வாக சிறப்பு ஆலோசகர்
கலைமாமணி நடிகர் பூ.விலங்கு மோகன்

தலைமை செய்தி ஆசிரியர்
மணவூர்.கி.விடாரண்யம்

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

நிர்வாக ஆசிரியர்
ஆர்.குணசேகரன்

செய்தியாளர்கள்
பி.வினோத். வெ.சுரேஷ்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்
துடுப்பதி ரகுநாதன்
கவிஞர் பண்ருட்டி சுகந்தினா
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

புதிதாகக் கொடுக்கப்படும் கணக்கெடுப்புப் படிவத்திலும், தேவைக்கு அதிகமான விவரங்கள் கேட்கப்படுகின்றன.

படிவத்தில் பிறந்த தேதி, ஆதார் எண், கைபேசி எண், தந்தை/பாதுகாவலரின் பெயர், தாய் மற்றும் கணவர்/மனைவியின் வாக்காளர் புகைப்பட அடையாள அட்டை எண் போன்ற விவரங்கள் கோரப்படுகின்றன.

மேலும், 23 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு (2002ல்) நடந்த முந்தைய சிறப்புத் தீவிரத் திருத்தத்தில் இருந்த வாக்காளரின் உறவினர் பெயர் மற்றும் உறவு முறை பற்றிய தகவலும் கூடுதலாகக் கேட்கப்படுகிறது.

குறிப்பிட்ட உறவினர் இறந்திருந்தால், இறப்புச் சான்றிதழ் சமர்ப்பிக்க வேண்டிய சூழல் வரும்.

இந்த படிவம் ஒருவருக்கு ஒன்று மட்டுமே வழங்கப்படும். இதில் க்யூஆர் CODE இருப்பதால் இதனை 'ஜெராக்ஸ்' எடுத்து வேறு ஒருவர் பயன்படுத்த முடியாது. படிவத்தைத் தவறாக நிரப்பினாலோ, தவறான தகவலை மாற்றிக் கொடுத்துவிட்டாலோ, திருத்தித் தருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்குமா என்பது தெரியவில்லை.

2002ல் வாக்களிக்காமல் பின்னர் வாக்காளரானவர்கள், தங்களின் வாக்குரிமையை நிரூபிக்க ஆவணங்களைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

நவம்பர் 4 தொடங்கி, டிசம்பர் 4 ஆம் தேதிக்குள், தமிழ்நாட்டில் உள்ள 6 கோடியே 36 லட்சம் பேரிடம் இந்தப் படிவத்தை நிரப்பித்தரச் செய்ய முடியுமா? வாய்ப்பே இல்லை! குறைந்தது 1.5 கோடி வாக்காளர்களாவது தமிழ்நாட்டில் வாக்குரிமையை இழக்க நேரிடும், அல்லது மேல்முறையீடு செய்து வாக்குரிமையைப் பெறும் சூழல் வரும்.

இது வெறும் வாக்காளர் பட்டியல் திருத்தம் போல தெரியவில்லை, குடியுரிமை திருத்தச் சட்டத்தை மறைமுகமாக நடைமுறைப் படுத்துகிறார்களா என்ற சந்தேகமும் எழுகிறது. பாஜகவின் ஆதிக்கத்தில் இருக்கும் இந்திய தேர்தல் ஆணையம், தமிழ்நாட்டில் உள்ள பெரும்பகுதி மக்களுடைய வாக்குரிமையைப் பறிக்கவேண்டும் என்ற உள்நோக்கத்தோடு செயல்படுகிறது. பாஜக அல்லாத கட்சிகளுக்கு வாக்களிக்க வாய்ப்புள்ளவர்களின் வாக்குகளை நீக்குவதுதான் SIR இன் நோக்கம் என்ற சந்தேகமும் இருக்கிறது.

அதிமுக போன்ற பாஜக கூட்டணி கட்சிகள் இதனை ஆதரிப்பதால், இந்தச் சந்தேகம் இன்னும் அதிகரிக்கிறது. இந்த நாட்டில் ஏழை, பணக்காரர், ஆண், பெண், எந்த மதம், சாதியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் அனைவருக்கும் சமமாக இருப்பது வாக்குரிமை. அதைப் பறிக்கும் வேலையை பாஜக சார்பாக தேர்தல் ஆணையம் செய்கிறது. நாம் இதைக் கடுமையாக எதிர்க்க வேண்டும் என்று தி.மு.க குற்றம் சாட்டுகிறது. தமிழ்நாட்டின் ஆளுங்கட்சியான திமுக இந்த விவகாரம் தொடர்பாக அனைத்து கட்சி கூட்டத்தை நடத்தியது. தேர்தல் ஆணையம் தன் நடவடிக்கையை நிறுத்தாவிட்டால் உச்ச நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடர்வோம் என அனைத்துக் கட்சி கூட்டத்தில் தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது. இந்நிலையில், தமிழ்நாட்டில் எஸ்.ஐ.ஆர்.ஐ நடைமுறைப்படுத்துவதை எதிர்த்து உச்ச நீதிமன்றத்தில் தி.மு.க. சார்பில் வழக்கு தொடரப்பட்டுள்ளது.

திமுக கூட்டணி கட்சிகள் மற்றும் சில கட்சிகள் சேர்ந்து 49 அமைப்புகள் அனைத்துக் கட்சிக் கூட்டத்தில் பங்கேற்றன. இக்கூட்டத்தில் பா.ஜ.க அ.தி.மு.க ,த.வெ.க உள்ளிட்ட கட்சிகள் பங்கேற்கவில்லை.

2026 சட்டமன்றத் தேர்தல்:

களத்தை மாற்றிப் போட்ட கரூர் சம்பவம்! தளத்தை மாற்றும் அரசியல் கட்சிகள்!

தமிழகத்தை பொறுத்தவரை திராவிட இயக்கங்களின் தாக்கங்கள் 1967 முதல் இன்று வரை இருந்து வருகிறது.

பேரறிஞர் அண்ணா, எம்ஜிஆர், கலைஞர், ஜெயலலிதா, எடப்பாடி என்று ஏறத்தாழ 58 ஆண்டு காலம் திராவிட இயக்கங்களில் ஆட்சி நடைபெற்று வருகிறது. வெற்றி தோல்வி என்பது தி.மு.க அ.தி.மு.க என்பது மாறி மாறி 58 ஆண்டுகாலம் இருந்த சூழலில் நடிகர் விஜய் தமிழக வெற்றி கழகம் என்ற கட்சியை ஆரம்பித்த பிறகு களத்தின் போக்கு காலத்தின் போக்கில் மாறுபட்ட சூழலை உருவாக்கி விட்டது. இரண்டு மாநாடுகளை நடத்தி முடித்த விஜய் தேர்தல் பிரச்சார சுற்றுப்பயணத்தை சனிக்கிழமை தோறும் நடத்தி வந்தார். திருச்சி பெரம்பலூர் அரியலூர் திருவாரூர் நாகப்பட்டினம் இங்கெல்லாம் முடிந்த பிறகு, கரூரில் டிசம்பர் மாசம் நடத்துவதாக முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு அட்டவணை வெளியிட்ட விஜய் கரூரில் திமுகவின் முப்பெரும் விழா நடந்த பிறகு தங்களுடைய பலம் என்ன என்பதை காட்டுவதற்காக முன்கூட்டியே கரூர் பயணத்தை திட்டமிட்டார். கரூரில் அவர் பங்கேற்ற பிரச்சார பொதுக்கூட்டத்தில் 41வது நெரிசல் இடிபாட்டில் சிக்கி உயிரிழந்தனர். இதனால் அந்தக் கட்சியினர் சில நாட்கள் பொது வெளியில் நடமாட்டம் இல்லாமல் இருந்து வந்தனர். சி.பி.ஐ விசாரணைக்கு உத்தரவிடப்பட்டவுடன் தற்போது மீண்டும் களத்தில் விஜய் தொண்டர்கள் இறங்கியுள்ளார்கள். இந்த நிலையில் கரூர் சம்பவத்தை பயன்படுத்தி விஜய் கட்சியோடு கூட்டணி ஏற்படுத்திக் கொள்ள பழனிச்சாமி முயற்சி செய்தார். பின்னர் அவர் மறுத்தார்.

ஆரம்பத்தில் இருந்தே 2026 சட்டமன்றத் தேர்தலில் தி.மு.க த.வெ.க இடையே மட்டுமே போட்டி உள்ளதாக, ஆகஸ்ட் மாதம் மதுரையில் நடந்த த.வெ.க மாநாட்டில் அக்கட்சியின் தலைவர் விஜய் தெரிவித்தார்.

"ஒருபுறம் நேரடி பாசிச பா.ஜ.க கூட்டணி, மறுபுறம் மறைமுக பா.ஜ.க கூட்டணி" என தி.மு.க, அ.தி.மு.கவை அவர் விமர்சித்தார்.

அ.தி.மு.க பாஜகவுடன் நேரடி கூட்டணி வைத்திருப்பதாகவும், தி.மு.க பாஜகவுடன் மறைமுக கூட்டணி வைத்திருப்பதாகவும் விஜய் விமர்சித்தார்.

தங்கள் கட்சிக்கு திமுக அரசியல் எதிரி எனவும் பாஜக கொள்கை எதிரி எனவும் விஜய் கூறியிருந்தார்.

"நேரடி, மறைமுக கூட்டணி வைத்தாலும் தாமரை இலையில் தண்ணீரே ஒட்டாது எனும்போது தமிழக மக்கள் எப்படி ஒட்டுவார்கள்?"

"எம்.ஜி.ஆர் தொடங்கிய கட்சியின் நிலையை பற்றி அப்பாவி தொண்டர்களே சொல்ல முடியாமல் தவிக்கின்றனர். அ.தி.முக. பா.ஜ.க கூட்டணி பொருந்தா கூட்டணி" என்று விஜய் பேசினார்.

கரூர் கூட்ட நெரிசல் விவகாரத்தில் தமிழ்நாடு அரசு உரிய நடவடிக்கையை எடுத்திருந்தால் மரணங்களை தவிர்த்திருக்கலாம், என்று சொன்ன அ.தி.மு.க பொதுச்செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி ,

விஜயின் பிரசாரத்துக்கு எவ்வளவு கூட்டம் கூடும் என்பதைக் கணித்து காவல்துறை தரப்பில் உரிய பாதுகாப்பை வழங்கியிருக்க வேண்டும்" என்றும் குறிப்பிட்டார். இது அவருக்கு விஜய் மீது அக்கறை இருப்பது போல அரசியலில் பார்க்கப்பட்டது அதை வைத்து கூட்டணி உருவாகும் என்ற சூழலும் உருவானது.

இந்தநிலையில் நாமக்கல் மாவட்டத்தில் ஒரு சம்பவம் நடந்தது. அ.தி.மு.க பொதுச்செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி பங்கேற்ற பரப்புரைக் கூட்டத்தில் சிலர் த.வெ.க கொடியை கையில் ஏந்தியபடி நின்றனர்.

இதனைப் பார்த்து உற்சாகம் அடைந்த எடப்பாடி பழனிசாமி, "இதோ பாருங்கள்.. கொடி பறக்கிறது" எனக் கூறிவிட்டு, "பிள்ளையார் சுழியை போட்டுவிட்டார்கள்" எனத் தெரிவித்தார்.

அ.தி.மு.க கூட்டத்தில் த.வெ.க கொடி பறந்ததைப் பற்றி ஊடகங்களில் செய்தி வெளிவந்தாலும் அதைப் பற்றி த.வெ.க தரப்பில் அதிகாரப்பூர்வமாக எந்தவித தகவலும் வெளிவரவில்லை.

ஆனால், அதன்பிறகு அ.தி.மு.க தரப்பில் இருந்து பல்வேறு வகைகளில் த.வெ.கவுக்கு நேரடி அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது.

அக்டோபர் 21 அன்று மதுரையில் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய அ.தி.மு.க முன்னாள் அமைச்சர் ஆர்.பி.உதயகுமார், "த.வெ.க தொண்டர்களின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு அனுபவம் உள்ள அ.தி.மு.க உடன் இணைந்து பயணிப்பது குறித்து அவர் (விஜய்) ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் காலம் உருவாகும்" எனப் பேசினார்.

தி.மு.கவை வீழ்த்துவதை லட்சியமாக வைத்துக் கட்சியைத் தொடங்கியுள்ள த.வெ.க தலைமை, இதுகுறித்து ஆராய்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்" எனக் கூறிய ஆர்.பி.உதயகுமார், " தி.மு.க ஆட்சியை வீழ்த்தும் சக்திகள் ஒன்றிணைய வேண்டும் என்பது மக்களின் விருப்பமாக உள்ளது. த.வெ.க தொண்டர்களின் விருப்பமாகவும் உள்ளது" எனத் தெரிவித்தார்.

ஆந்திராவில் தனிக்கட்சியைத் தொடங்கியும் சரியான முடிவெடுக்காத காரணத்தால் தனது கட்சியை சிரஞ்சீவி கலைத்துவிட்டதாகக் கூறிய ஆர்.பி.உதயகுமார், சரியான முடிவை பவன் கல்யாண் எடுத்ததால் இன்று துணை முதலமைச்சராக இருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டார்.

"மீண்டும் தி.மு.க ஆட்சிக்கு வந்துவிட்டால் தமிழக வெற்றிக் கழகத்தை ஆண்டவனாலும் காப்பாற்ற முடியாது" எனவும் அவர் தெரிவித்தார்.

இதற்கும் தவெக தரப்பில் இருந்து எந்தப் பதிலும் அதிகாரப்பூர்வமாக வெளிவரவில்லை.

எடப்பாடி பழனிசாமி, ஆர்.பி.உதயகுமாரை தொடர்ந்து அக்டோபர் 26 அன்று விருதுநகரில் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய முன்னாள் அமைச்சர் ராஜேந்திர பாலாஜி, "அ.தி.மு.க கூட்டணிக்கு த.வெ.க வரவேண்டும்" எனப் பேசினார்.

அப்போது பேசிய அவர், "அவர் ஒரு நட்சத்திர நடிகர். அவருக்கென செல்வாக்கு உள்ளது. பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை கவர்ந்திருக்கிறார். ஆனால், அவை ஓட்டாக மாறுவதற்கு பயிற்சியாளர்கள் தேவை" எனக் கூறினார்.

"கூட்டணிக்கு வந்தால் அவருக்கு நல்லது" எனக் கூறிய ராஜேந்திர பாலாஜி, "விஜய் வந்தால் (சட்டமன்றத் தேர்தலில்) 220 சீட்டுகள் கிடைக்கும். வராவிட்டால் 180 இடங்கள் கிடைக்கும். கூட்டணிக்கு வருவது அவரின் எதிர்காலத்துக்கு நல்லது" என்றார்.

"தி.மு.க ஆட்சியை அகற்றுவதற்கு அ.தி.மு.க, பா.ஜ.க, த.வெ.க கூட்டணி அமைய வேண்டும்" எனப் பேசினார் ராஜேந்திர பாலாஜி.

இத்தகைய பேச்சுக்கள் பொதுமக்கள் மத்தியில் இரண்டு கட்சிக்கும் ஏதோ ஒரு உடன்பாடு ஏற்பட போகிறது என்கிற மனநிலைக்கு அரசியல் தள்ளப்பட்டது.

இந்தநிலையில், கூட்டணி தொடர்பாக த.வெ.க மாநில துணைப் பொதுச்செயலாளர் சி.டி.ஆர்.நிர்மல்குமார் சில தகவல்களைத் தெரிவித்துள்ளார்.

செய்தியாளர்களை சந்தித்த அவரிடம், "அ.தி.மு.க உடன் கூட்டணி அமையுமா?" என செய்தியாளர்கள் கேள்வி எழுப்பினர். "ஒரு மாதமாக நாங்கள் அமைதியாக இருந்தாலும் ஊடகங்களில் பல்வேறு கேள்விகள் முன்வைக்கப்பட்டன. ஊடகங்களின் விவாதத்துக்கு நாங்கள் பதில் அளிக்க முடியாது" எனக் கூறினார்.

"கூட்டணி தொடர்பாக ஒரு மாதத்துக்கு முன்னால் என்ன நிலைப்பாட்டில் இருந்தோமோ அதில் இந்த நிமிடம் வரையில் எந்த மாற்றமும் இல்லை" எனத் தெரிவித்தார்.

"சி.டி.ஆர்.நிர்மல்குமார் கூறிய கருத்துக்கு த.வெ.க தலைமையில் இருந்து தற்போது வரை மறுப்பு எதுவும் வெளிவரவில்லை. அப்படியானால் அதை அக்கட்சியின் அதிகாரப்பூர்வ குரலாகவே பார்க்க முடியும்"என்ற வாதங்களை வைப்பவர்களுக்கு"விஜய் தான் எதையும் தீர்மானிப்பவர் அவர் சொல்லாதவரை அதற்கு வாய்ப்பு இல்லை என்று மறுத்து விட முடியாது என்கிறார்கள் அ. தி.மு.கவினர்.

ஒரு மூத்த பத்திரிக்கையாளர் தொலைக்காட்சி விவாதங்களில் பேசும்போது முதலமைச்சர் வேட்பாளராக விஜயை ஏற்றுக் கொள்கிறவர்கள் கூட்டணிக்கு வரலாம் என த.வெ.க கூறிவிட்டது. கூடவே, ஆட்சியில் பங்கு தருவோம் எனவும் தெரிவித்துள்ளது."

த.வெ.க தலைமையில் தனி அணி அமைந்தால் அ.ம.மு.க உள்பட சில கட்சிகள் சேரலாம்.

ராகுல் காந்தி மாற்றி முடிவெடுத்தால் மட்டுமே காங்கிரஸ்த.வெ.க என புதிய கூட்டணி உருவாகும்"

அ.தி.மு.கபா.ஜ.கதவெக கூட்டணி அமைவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு" "ஸ்டாலின், எடப்பாடி பழனிசாமி, சீமான், விஜய் ஆகியோர் முதலமைச்சர் போட்டியில் உள்ளனர். தன் கனவு நிஜமாகும் என விஜய் நினைக்கிறார். ஆனால், அதற்குக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்" என்ற கருத்தை தெரிவித்தார். கரூர் சம்பவத்துக்கு பிறகு அரசியல் களம் மாறி இருக்கிறது என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை.

உலக அளவில் நாடுகள் பெற்ற கடன் விவரம்!

2025 ஆம் ஆண்டிலும் உலகளாவிய பொதுக் கடன் தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகிறது, சர்வதேச நாணய நிதியம் (IMF) உலகின் கடன் சுமை தொற்றுநோய்க்கு முந்தைய உச்சத்தை நெருங்கி வருவதாக எச்சரித்துள்ளது. உலகளவில் மொத்த அரசாங்கக் கடன் இப்போது உலக மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 94.7 சதவீதமாக உள்ளது என்பதைக் காட்டுகிறது, இது ஒரு வருடம் முன்பு பதிவு செய்யப்பட்ட 92.4 சதவீதத்திலிருந்து அதிகமாகும்.

IMF கணிப்புகளின்படி, 2020 ஆம் ஆண்டில் COVID19 நெருக்கடியின் போது 98.9 சதவீதத்தை எட்டிய உலகளாவிய கடன்மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி விகிதம், தற்போதைய போக்குகள் தொடர்ந்தால் 2030 ஆம் ஆண்டில் 102 சதவீதத்தை தாண்டும். இந்தப் பட்டியலில் முதலிடத்தில் ஜப்பான் உள்ளது,

பரப்பளவில் குட்டி நாடாக இருந்தாலும் கடன் மதிப்பில் முதல் நாடாக உள்ளது ஜப்பான். அதன் கடன் அளவு மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 229.6 சதவீதமாக உலகிலேயே மிக அதிகமாகும். ஆசியாவின் மூன்றாவது பணக்கார நாடாக இருந்தாலும், கடனில் முதல் 10 இடங்களில் முதலிடத்தில் உள்ளது. ஜப்பானின் மிகப்பெரிய நம்பிக்கையே டெக்னாலஜி துறை தான். இது புதுமைகளை அதிகளவில் கண்டுபிடிக்கும் நாடுகளில் ஒன்றாக உள்ளது.

ஜப்பானுக்கு அடுத்தப்படியாக சூடான் உள்ளது, அங்கு பல ஆண்டுகளாக நிலவும் நிலையற்ற தன்மை மற்றும் பொருளாதாரத் தடைகள் நாட்டின் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 221.5 சதவீத கடன் சுமையை ஏற்படுத்தியுள்ளன. 175.6 சதவீதத்துடன், சிங்கப்பூர் மூன்றாவது இடத்தில் உள்ளது.

மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 125 சதவீத கடன் விகிதத்துடன் அமெரிக்கா எட்டாவது இடத்தில் உள்ளது. நிலையான பொருளாதார வளர்ச்சி இருந்தபோதிலும், பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக திட்டங்களுக்கான அதிக செலவு அதன் நிதி இடைவெளியை தொடர்ந்து விரிவுபடுத்துகிறது. செனகல் 122.9 சதவீதத்துடன் இரண்டாவது இடத்திலும், பிரான்ஸ் 116.5 சதவீதத்துடன் முதல் 10 இடங்களிலும் உள்ளது.

சீனாவின் கடன்மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி விகிதம் 96.3 சதவீதமாக உள்ளது, இது 21வது இடத்தில் உள்ளது, அதே நேரத்தில் இந்தியாவின் கடன் 81.4 சதவீதமாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது, இது உலகளவில் 35வது இடத்தில் உள்ளது.

கிண்டியில் அமையவிருக்கும் சுற்றுச்சூழல் பூங்கா!

இப்பூங்கா தோட்டக்கலை மற்றும் மலைப் பயிர்கள் துறை மூலம் அமைக்கப்பட உள்ள நிலையில் முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின், பணிகளை தொடங்கி வைத்தார்.

சுற்றுச்சூழல் பூங்கா தொடர்பான கல்வெட்டை முதல்வர் ஸ்டாலின் திறந்து வைத்து, அங்கு பல்வேறு நாற்றாங்கால்கள், செடிகள் வைக்கப்பட்டிருந்த இடத்தை அமைச்சர், அதிகாரிகளுடன் சேர்ந்து பார்வையிட்டார். தொடர்ந்து, அந்த

சினிமாவில் கிண்டி அடையாளம் காட்டும்போது குதிரை பந்தய ரேஸ் நடைபெறும் இடம் என்று குறிப்பிடுவார்கள். அந்தப் பகுதியில் புதிதாக ஒரு சுற்றுச்சூழல் பூங்கா மிகப் பிரமாண்டமாக தயாராகிறது.

தமிழக அரசுக்கு சொந்தமான சென்னை, கிண்டியில் அமைந்துள்ள நிலத்தில் சுற்றுச்சூழல் பூங்கா மற்றும் அது தொடர்பான பணிகளை அமைப்பதற்காக வருவாய் மற்றும் பேரிடர் மேலாண்மை துறையின் கடந்தாண்டு செப்.20 ம் தேதி வெளியிடப்பட்ட அரசாணையின்படி, தோட்டக் கலை மற்றும் மலைப்பயிர்கள் துறைக்கு 118 ஏக்கர் நிலம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

இதைத் தொடர்ந்து, அப்பகுதியில் மழைநீரை சேகரிக்கும் வகையிலும், சென்னையின் மையப்பகுதியை பெரும் வெள்ளத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையிலும் சென்னை மாநகராட்சி மூலம் நான்கு குளங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. தோட்டக்கலைத் துறைக்கு மாற்றம் செய்யப்பட்ட சென்னை கிண்டியில் உள்ள இந்நிலத்தில், பல்வேறு இயற்கை சார்ந்த அனுபவத்தினை அளிக்கும் வகையில் உலகத்தரம் வாய்ந்த சுற்றுச்சூழல் பூங்கா அமைக்கப்படவுள்ளது

வளாகத்தில் மரக்கன்றை நடும் நிகழ்வை முதல்வர், துணை முதல்வர், துவக்கி வைத்தனர்.

பின்னர் முதல்வர், கிண்டி வளாகத்தில் உள்ள குளங்களின் கரைகளை பலப்படுத்தும் பணிகளை கொடியசைத்து தொடங்கி வைத்தார். இதையடுத்து, கிண்டி சுற்றுச்சூழல் பூங்கா தொடர்பான குறும்படம் திரையிடப்பட்டது. அதில், பூங்கா எவ்வாறு அமைய உள்ளது. என்னென்ன வசதிகள் இந்த பூங்காவில் அமைக்கப்படுகிறது என்பது குறித்த விவரங்கள் அதில் இடம் பெற்றிருந்தது.

கிண்டி சுற்றுச்சூழல் பூங்கா உருவாக்கும் திட்டத்துக்கு, ரூ.25 கோடி செலவில் விரிவான சாத்தியக்கூறு அறிக்கையை (DFR) உருவாக்க கலந்தாலோசகரை நியமிக்க தோட்டக்கலைத் துறை கடந்த ஜுன் மாதம் டெண்டர் கோரியது. அந்த விரிவான திட்டத்தில், மலர் தோட்டங்கள் அமைத்தல், 3D காட்சிகள் அமைத்தல், நடைபாதைகள், பிளாஸ்டிக் இல்லாத பசுமை காடுகள், குழந்தைகள் விளையாட்டு பகுதிகள், உள்நாட்டு மரங்களை வளர்த்தல் போன்ற வசதிகள் இடம்பெறுமாறு தயாரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

டிக்கெட் வாங்க இனி வரிசையில் நிற்க வேண்டாம்!

இரயில்வே நிர்வாகத்தின் அசத்தும் ஏற்பாடு!

சென்னையில் உள்ள முக்கிய ரயில் நிலையத்தில் புதிய நடைமுறை ஒன்று தொடங்கப்பட்டு உள்ளது. இதன் மூலம் பயணிகள் நீண்ட நேரம் வரிசையில் நிற்க தேவையில்லை என்று ரயில்வே துறை சார்பில் தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ளது.

இதற்காக ஒரு புதிய ஸ்மார்ட் டிக்கெட் திட்டம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த திட்டம் மூலம், முன்பதிவு செய்யப்படாத டிக்கெட்டுகளை (unreserved tickets) இனி எளிதாக வாங்கலாம்.

எம்யூடிஎஸ் சஹாயக்" (M-UTS Sahayak) என்ற பெயரில் இந்த புதிய திட்டம் நேற்று சென்னை டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் சென்ட்ரல் ரயில் நிலையத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு ஸ்மார்ட், தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தும் டிக்கெட் வழங்கும் முறையாகும். இந்த திட்டம் நாடு முழுவதும் உள்ள ஐந்து முக்கிய ரயில் நிலையங்களில் சோதனை அடிப்படையில் செயல்படுத்தப்படுகிறது. தெற்கு ரயில்வே வெளியிட்டுள்ள தகவலின்படி, இது ரயில்வே வாரியத்தால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு முன்னோடி திட்டமாகும்.

இந்த திட்டத்தில், பயிற்சி பெற்ற "சஹாயக்" ஊழியர்கள் இருப்பார்கள். அவர்கள் மொபைல் போன்கள் மற்றும் ப்ளூடூத் பிரிண்டர்களுடன் வருவார்கள். இதன் மூலம், பயணிகள் டிக்கெட் கவுண்டர்களுக்கு அருகிலும், ரயில் நிலையத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும் எளிதாக டிக்கெட்டுகளை வாங்க முடியும். இது பயணிகளுக்கு அதிக வசதியையும், எளிமையையும் தரும்.

பல நேரங்களில் தாங்கள் போக வேண்டிய வண்டி பிளாட்பாரத்தில் இருக்கும்போது அவசர அவசரமாக பதட்டத்தோடு கவுண்டர் வரிசையில் நின்று தவிப்பவர்கள் இது நிம்மதி பெருமூச்சு விடலாம்.

தெற்கு ரயில்வே வெளியிட்டுள்ள தகவலின்படி, இந்த திட்டம், ரயில்வே வாரியம் நாடு முழுவதும் உள்ள ஐந்து முக்கிய ரயில் நிலையங்களில் சோதனை அடிப்படையில் செயல்படுத்தும் திட்டங்களில் ஒன்றாகும். M-UTS திட்டம் மூலம், டிக்கெட் கவுண்டர்களில் நீண்ட வரிசைகள் குறையும். டிக்கெட் எடுக்கும் நேரம் வேகமாகும். குறிப்பாக, பண்டிகை காலங்கள் மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் பயணிகளுக்கு இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

இந்த திட்டத்தின் மூலம், டிக்கெட் வழங்கும் முறைகளை மேம்படுத்தவும், காத்திருப்பு நேரத்தை குறைக்கவும், பயணத்தை எளிதாகவும் வசதியாகவும் மாற்றவும் நவீன தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்துவதில் எங்கள் பிரிவு ஒரு முக்கிய படியை எடுத்துள்ளது" என்று பத்திரிகைகளுக்கு வழங்கப்பட்ட செய்தி குறிப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது

1952 செயற்கை மழையில் சாதனை புரிந்த இந்திய விஞ்ஞானி!

அமெரிக்கா போன்ற வளர்ந்த நாடுகளே செயற்கை மழை பொழிவில் ஆரம்பக்கட்டத்தில் உள்ள நிலையில், கொல்கத்தா விஞ்ஞானியும், இந்திய வானிலை ஆய்வுத் துறையின் முன்னாள் இயக்குநர் ஜெனரலுமான டாக்டர் சுதான்ஷு குமார் பானர்ஜி(Sudhanshu Kumar Banerji), 1952 ஆம் ஆண்டில் கொல்கத்தாவில் இந்த சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளார்.

ஆனால் கடந்த வாரம் டெல்லியில் எடுக்கப்பட்ட செயற்கை மழை முயற்சி தோற்றுப் போனது. டெல்லியில் காற்று மாசடைவது ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதிகரித்து வருகிறது. காற்று மாசுவை குறைக்க, செயற்கை மழை பொழிய வைக்க டெல்லி மாநில அரசு திட்டமிட்டது.

இதன் ஒரு பகுதியாக ரூ.1.20 கோடி செலவில், டெல்லியின் புராரி, விஹார், கரோல் உள்ளிட்ட இடங்களில் மேகங்கள் மீது ரசாயனங்கள் தெளிக்கப்பட்டன.

ஆனால், ஈரப்பதம் குறைவாக இருந்ததால், செயற்கை மழை சாத்தியப்படவில்லை, அதே சமயம், மேக விதைப்பு மூலம், காற்று மாசு 6 முதல் 10 விழுக்காடு வரை குறைந்ததாக கான்பூர் ஐஐடி இயக்குநர் விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

1950களின் முற்பகுதியில் அமெரிக்கா சென்ற சுதான்ஷு குமார் பானர்ஜி அங்கு செயற்கை மழை தொடர்பான ஆரம்பகால சோதனைகளை கவனித்து, இந்தியாவில் இதனை மிகவும் செலவு குறைந்ததாக மாற்ற முடியும் என்றும் நம்பினார்.

அதன் பின்னர், ஜாதவ்பூரில் தனது சொந்த மேக அறையை வடிவமைத்த அவர், அறையில் கிட்டத்தட்ட 2 ஆண்டுகள் சோதனைகளை நடத்திய பிறகு களத்திலும் தனது சோதனைகளை மேற்கொண்டார்.

ஹைட்ரஜன் நிரப்பப்பட்ட பலூன்கள், விதைப்புப் பொருளை சிதறடிக்க வெள்ளி அயோடைடு நீராவி, உலர் பனி மற்றும் துப்பாக்கிப் பொடி ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி ஜாதவ்பூரில் வெற்றிகரமாக செயற்கை மழையை பொழிய வைத்தார்.

சுதான்ஷு குமார் பானர்ஜி, இந்திய அறிவியல் வளர்ப்பு சங்கத்தில் நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி சி.வி. ராமனின் முதல் ஆராய்ச்சி உதவியாளராகப் பணியாற்றினார்.

பின்னர், அவர் இந்திய வானிலை ஆய்வுத் துறையில் (IMD) சேர்ந்து,1944 ஆம் ஆண்டில் ஆய்வகங்களின் முதல் இந்திய இயக்குநர் ஜெனரலானார். இரண்டாம் உலகப் போரின் போது, உள்நாட்டு வானிலை ஆய்வு கருவிகளை உருவாக்கியுள்ளார்.

மேலும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் கீழ் உள்ள உலக வானிலை ஆய்வு அமைப்பில் (WMO) இந்தியா மற்றும் ஆசியாவை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தியுள்ளார்.

வெளிநாட்டில் மருத்துவம் படித்தவர்கள் இந்தியாவில் பணியாற்றுவதில் உள்ள சிரமம்!

இந்தியாவில் மருத்துவராகும் கனவில் உள்ள பலரும் உள்நாட்டில் மட்டுமின்றி, வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றும் மருத்துவம் பயில்கின்றனர். வெளிநாடுகளில் பல்வேறு சவால்களுக்கு மத்தியில் மருத்துவம் பயின்று இந்தியா திரும்பிய பின்னரும் தாங்கள் அடுக்கடுக்கான சவால்களை சந்திக்க வேண்டியிருப்பதாக அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்தியாவில் மருத்துவப் பணி செய்வதற்கான உரிமம் பெறுவதற்கு இங்கு மருத்துவம் பயின்றவர்களை விடவும் தங்களுக்கு கூடுதல் காலம் ஆவதாகவும், பணிச் சூழலில் பாகுபாட்டை சந்திப்பதாகவும் வெளிநாட்டில் மருத்துவம் படித்தவர்கள் சொல்கின்றனர். இந்தியாவில் அவர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் என்ன?

வெளிநாட்டில் இளநிலை மருத்துவம் பயின்றவர்கள், இந்தியாவில் மருத்துவராக பணியாற்றிட வெளிநாட்டு மருத்துவ பட்டதாரிகள் தேர்வு (Foreign Medical Graduate Examination - FMGE) எனும் தேர்வை எழுத வேண்டும்.

அதைத் தொடர்ந்து இந்தியாவில் மருத்துவக் கல்லூரி ஒன்றில் ஓராண்டு காலம் செய்முறைப் பயிற்சி பெற வேண்டும். செய்முறைப் பயிற்சிக்கு இடம் ஒதுக்க கோரி அந்தந்த மாநில மருத்துவக் கல்வி இயக்குநரகத்திடம் விண்ணப்பம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். மாணவருக்கு இடம் ஒதுக்கப்பட்ட பிறகு, நேரடியாக சென்று செய்முறைப் பயிற்சி பெற வேண்டும்.

அதன் பிறகே அவருக்கு மருத்துவர் உரிமத்திற்கும், மருத்துவ கவுன்சில் பதிவிற்கும் விண்ணப்பிக்க முடியும். இந்த நடைமுறைகள் முடிந்த பின்பே, வெளிநாட்டில் இளநிலை மருத்துவம் பயின்ற ஒருவர், இந்தியாவில் மருத்துவராக பணியாற்ற அனுமதிக்கப்படுவார்.

ஆஸ்திரேலியா, கனடா, நியூசிலாந்து, பிரிட்டன், அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளில் இளநிலை மற்றும் முதுநிலை மருத்துவ பட்டங்களை பெற்று, அந்த நாட்டில் மருத்துவராக பதிவு செய்து பணியாற்ற தகுதிப் பெற்றிருப்பவர்கள், இந்தியாவில் மருத்துவராக பணியாற்ற தகுதித் தேர்வை எழுதுவதில் இருந்து விலக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த தேர்வை எழுதும் மாணவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் தோல்வியடைகின்றனர் என்பதை புள்ளிவிவரம் காட்டுகிறது.

2023ம் ஆண்டு தேர்ச்சி விகிதம் 16.65% ஆக இருந்தது. அந்த ஆண்டு தேர்வு எழுதிய 61,616 பேரில்10,261 பேர் மட்டுமே தேர்ச்சிப் பெற்றனர். கடந்த ஆண்டு 79 ஆயிரம் மாணவர்கள் தேர்வு எழுதியதில் 20,382 பேர் அதாவது 25.80% பேர் தேர்ச்சிப் பெற்றனர்.

மின்சார வாகன மதிப்பீடு குறைகிறதா!

வாகனங்களின் எதிர்காலம் என்றால் அது மின் வாகனங்கள்தான் என்றபோதிலும் அதன் மறுவிற்பனை மதிப்பு எதிர்மறையாகவே உள்ளது.

பெட்ரோல், டீசல் போன்ற எரிபொருள்களில் இயங்கும் வாகனங்களைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கு வேகத்தில், மின் கார்களின் மதிப்பு சரிவதாகக் கூறப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம், மின்சார வாகனங்களின் பேட்டரிகள் என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது

இதுகுறித்து கார் விற்பனை சந்தையாளர் குறிப்பிடும்போது மின் வாகனங்கள், அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளின் 42 சதவிகிதம் அதன் மதிப்பை இழந்து விடுவதாகவும், ஆனால் பெட்ரோல், டீசலில் இயங்கும் வாகனங்கள் 20 சதவீதம் அளவுக்குத்தான் மதிப்பை இழப்பதாகவும் தெரிவித்துள்ளார்.

வழக்கமான வாகனங்களைக் காட்டிலும் மின் வாகனங்கள் அதிகப்படியான தேய்மானத்தைக் காட்டுவதாகவும், உங்களது மறு விற்பனை விலை மிக மோசமாக இருக்கும் என்கிறார்.

பேட்டரியின் உறுதியற்றதன்மை முதல் காரணமாக உள்ளது. ஒரு மின்சார வாகனத்தின் மொத்த விலையில் 30 40 சதவிகிதம் அதன் பேட்டரிக்கான தொகையே இருக்கும். அதேவேளையில், பயன்படுத்திய வாகனங்கள் விற்கப்படும் சந்தையில், ஒரு மின்சார வாகனத்தின் பேட்டரியின் நிலைத்தன்மை குறித்து ஆராய எந்த வழிவகையும் இல்லை. பேட்டரி நல்ல நிலையில் இருக்கிறது என்று அளவிட எந்த மீட்டரும் இல்லை. காரணம், ஒவ்வொரு மின் வாகனத் தயாரிப்பாளர்களும் தங்களுக்கு என பிரத்யேக மென்பொருளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். எனவே, பேட்டரிகளின் திறனை அறிய பொதுவாக வழிகாட்டுதல்கள் இருக்கவில்லை.

ஆரம்பக் காலகட்டத்தில், ஸ்மார்ட் போன்களின் நிலையும் இதுவாகவே இருந்தது. பேட்டரிகளைப் பற்றி உறுதியாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியாததால், பயன்படுத்திய செல்போன்களை வாங்க மக்கள் தயக்கம் காட்டினர்.

இதில்லாமல், மின் வாகனங்களின் புதிய மாடல்கள் தொடர்ந்து அப்டேட் ஆகிக் கொண்டே இருப்பதால், பயன்படுத்திய மின் வாகனங்களுக்கான விலை தொடர்ந்து சரிகிறது.

கார் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் தங்களது பேட்டரிகளுக்கு வாரண்டிகளை வழங்குகின்றன. டாடா நிறுவனம் 15 ஆண்டுகள் வரை வாரண்டி வழங்ககிறது. ஆனால், அவை முதல் உரிமையாளருக்கு மட்டுமே.

சில கார் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள், பேட்டரியை, கிலோ மீட்டருக்கு இவ்வளவு கட்டணம் என்ற வகையில் வாடகைக்கும் விடுகின்றன. எனவே, பயன்படுத்திய காரை வாங்கும்போது, பேட்டரி சேவை இருக்கிறதா என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்திய காரை வாங்கும்போது, பேட்டரிக்கான சான்றுகளை மக்கள் கேட்டுப் பெற வேண்டும் என்கிறார்கள்.

மின் வாகனங்களின் விற்பனை அதிகரித்து வருகிறது. எனவே, அவற்றை வாங்குவோர் சந்திக்கும் சில பிரச்னைகளை கவனத்தில் கொண்டு நிவர்த்தி செய்யப்பட்டால், மின் வாகன விற்பனை மேலும் சூடுபிடிக்கலாம். பயன்படுத்திய மின் வாகனங்களுக்கான மதிப்புகளும் உயரும். வாங்குவோரும் தயக்கமின்றி வாங்குவார்கள் என்று கூறப்படுகிறது.

22 வயது தொழில் தொடங்கி கோடீஸ்வரர்கள் ஆன இளைஞர்கள்!

அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா மாகாணம் சான் ஹோசேவில் உள்ள பள்ளியில் படித்தவர்கள் சூர்யா மிதா (வயது 22), ஆதர்ஷ் ஹைரேமத் (22). இந்திய வம்சாவளியை சேர்ந்தவர்களான இவர்களுடன் அமெரிக்காவை சேர்ந்த பிரெண்டன் பூடி (22) என்பவரும் படித்தார்.

பள்ளியில் இருந்தே நல்ல நண்பர்களாக இருந்த இவர்களுக்கு சிறுவயதிலேயே தொழில் தொடங்கி கோடீஸ்வரர்களாக வேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுந்துள்ளது. அந்த கனவை நனவாக்கும் முயற்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வந்தனர்.

இதனிடையே ஆதர்ஷுக்கு பிரபல ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் கணினி அறிவியல் படிக்கவும், சூர்யா, பிரெண்டனுக்கு ஜார்ஜ்டவுண் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கவும் வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. இருப்பினும் தற்போதைய தொழில்நுட்பத்தில் சிறந்து விளங்கும் அளவுக்கு திறன் வாய்ந்த அவர்கள் புதிதாக ஒரு நிறுவனத்தை தொடங்க வேண்டும் என்ற இலக்கு இருந்து கொண்டே இருந்தது.

இது பெருநிறுவன வாடிக்கையாளர்களிடையே பிரபலமாகி வெற்றிப்பெற தற்போது புதிதாக ரூ.3 ஆயிரத்து 100 கோடி (350 பில்லியன் டாலர்கள்) முதலீட்டை ஈர்த்துள்ளது. இதனால் அந்த மெட்கோர் நிறுவனத்தின் தலா 22 சதவீத பங்குகளை கொண்டுள்ள சூர்யா மிதா, ஆதர்ஷ் ஹைரேமத் மற்றும் பிரெண்டன் பூடி ஆகியோர் ஒரே இரவில் கோடீஸ்வரர்களாகிவிட்டனர். இதன்மூலம் சுயதொழில் மூலமாக கோடீஸ்வரர்கள் ஆன பட்டியலில் முதலிடத்தில் இருந்த 'பேஸ்புக்' நிறுவனர் மார்க் ஜுக்கர்பெர்க்கின் சாதனையை இவர்கள் முறியடித்தனர்.

சி.என்.ஜி.கார் கம்பெனி அறிமுகப்படுத்தும் சூப்பர் ஸ்கூட்டர்!

இந்திய சந்தையில் தற்போது சிஎன்ஜி கார்கள் (CNG Cars), மிகவும் வேகமாக பிரபலமடைந்து வருகின்றன. குறிப்பாக கடந்த 202425ம் நிதியாண்டில், டீசல் கார்களை (Diesel Cars) விட, சிஎன்ஜி கார்கள்தான் மிகவும் அதிகமாக விற்பனை செய்யப்பட்டன. இந்தியாவில் ஒரு நிதியாண்டில், டீசல் கார்களை விட, சிஎன்ஜி கார்கள் அதிகமாக விற்பனை செய்யப்பட்டிருப்பது இதுவே முதல் முறையாகும்.

வழக்கமான பெட்ரோல், டீசல் கார்களை விட, சிஎன்ஜி கார்கள் அதிக மைலேஜ் (Mileage) வழங்க கூடியவையாக உள்ளன. அத்துடன் பெட்ரோல், டீசல் விலையுடன் (Petrol, Diesel Price) ஒப்பிடும்போது, சிஎன்ஜி விலையும் (CNG Price) மிகவும் குறைவு.

இதன் காரணமாகவே சிஎன்ஜி கார்களை, வாடிக்கையாளர்கள் அதிகளவில் வாங்குகின்றனர். இந்த வரிசையில் இந்தியாவில் தற்போது சிஎன்ஜி டூவீலர்களும் (CNG Two Wheelers) விற்பனைக்கு வர தொடங்கியுள்ளன. உலகின் முதல் சிஎன்ஜி பைக் (World's First CNG Bike) என்ற பெருமையுடன், பஜாஜ் ஃப்ரீடம் 125 (Bajaj Freedom 125) பைக், கடந்த 2024ம் ஆண்டு ஜூலையில் விற்பனைக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.

இந்த வரிசையில் உலகின் முதல் சிஎன்ஜி ஸ்கூட்டர் (World's First CNG Scooter) என்ற பெருமையுடன், தமிழகத்தை சேர்ந்த டிவிஎஸ் நிறுவனத்தின் ஜூபிடர் 125 சிஎன்ஜி (TVS Jupiter 125 CNG), விரைவில் விற்பனைக்கு அறிமுகம் செய்யப்படவுள்ளது. கடந்த ஜனவரி மாதம் இந்தியாவில் நடைபெற்ற 2025 பாரத் மொபிலிட்டி குளோபல் எக்ஸ்போ (2025 Bharat Mobility Global Expo), வாகன திருவிழாவில், டிவிஎஸ் ஜூபிடர் 125 சிஎன்ஜி காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தது.

இதை தொடர்ந்து இந்த சிஎன்ஜி ஸ்கூட்டர், அடுத்த ஆண்டு (2026) மத்தியில், விற்பனைக்கு அறிமுகம் செய்யப்படவுள்ளதாக காடிவாடி தளம் தற்போது செய்தி வெளியிட்டுள்ளது. இந்த ஸ்கூட்டரில், 7.1 பிஹெச்பி பவரையும், 9.4 என்எம் டார்க் திறனையும் உருவாக்க கூடிய வகையிலான, 124.8 சிசி சிங்கிள் சிலிண்டர் ஏர் கூல்டு இன்ஜின் வழங்கப்பட்டிருக்கும். இதன் டாப் ஸ்பீடு அனேகமாக மணிக்கு 80 கிலோ மீட்டர்கள் என்ற அளவில் இருக்கலாம்.

எதிரிகளை நண்பர்களாக மாற்றுங்கள்!

நம் எதிரிகள் ஒருபோதும் நம்மைப் பற்றி நல்லவிதமாக சொல்லப் போவதில்லை என்பது உண்மையிலும் உண்மை. எனினும் அவர்கள் சொல்லும் கருத்தில் சில உண்மைகளும் இருக்கக் கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஓர் எதிரியிடம் இருந்து வெளிப்படும் கருத்துக்களைக் கேட்கும் பொழுதெல்லாம் நாம் நம்மை ஒரு முறை சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்வது நல்லது. நீங்கள் உங்களைச் சிறந்த மனிதனாக மாற்றிக் கொள்ள அது உதவும்.

இரக்க குணம் படைத்தவர்கள், மற்றவர்களுடைய தவறுகளுக்கான உண்மையான காரணங்களையும், இயலாமையையும் புரிந்து கொள்கிறார்கள். குற்றவாளிகள் என்றும் தெரிந்தும் அவர்களின் பலவீனங்களை அறிந்து மன்னித்து விடுகின்றார்கள்.

இப்படிபட்டவர்களின் உள்ளத்தில் உள்ளே இந்த மனித நேயமே அவர்களை உலகிற்கு அடையாளம் காண்பிப்பதோடு அவர்களை உலக அரங்கில் தூக்கி நிறுத்துகிறது.

ஒரு காலத்தில் கிரேக்க நாட்டில் மன்னராக விளங்கிய பெரிக்லிஸ் என்பவர் மீது கோபம் கொண்ட ஒரு மனிதர் அவரது அரண்மனைக்கு வந்து அவரை மிகவும் கேவலமாக திட்டித் தீர்த்தார்.

திட்டினார் என்றால் ஒரு மணி நேரம், இரண்டு மணி நேரம் அல்ல, மாறாக ஒருநாள் காலையில் இருந்து இரவு இருட்டும் வரைத் திட்டிக் கொண்டே இருந்தார்.

அதனால் களைத்து சோர்ந்துபோன அவர், தன் வீடு செல்ல ஆயுத்தமானார்.

அப்போது மன்னர் தனது அரண்மனை பணியாளரை அழைத்து,' விளக்கை எடுத்துச் சென்று அந்த மனிதரை பாதுகாப்பாக அவரது வீட்டிற்குச் செல்ல அவருக்கு துணையாக அனுப்பி வைத்தார். நாம் நமது எதிரியிடம் உள்ள நல்ல பக்கங்களைக் கவனித்து, அவருடன் சமாதானமான போக்கைக் கடைப்பிடித்து, அவரை நேசிக்கத் தொடங்கினால், அவரை நாம் நல்ல நண்பராகவும் ஆக்கிக் கொள்ள முடியும்.

மற்றவர்களுடன் இணக்கமாக பழகும் முறையோடு நாம் நமது தனிப்பட்ட திறனை வளர்த்துக் கொண்டால், எவ்வளவு பெரிய எதிரியையும் சமாளித்து எளிதில் வெற்றி பெற முடியும்.

உங்கள் எதிரிகளை அன்பின் வழியாக அணுகுங்கள். உங்களை நீங்களே அன்பானவர்கள் ஆக்குங்கள்.

அன்பு என்பது வலிமை மிகுந்த, அனைவரும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஆயுதம். அதை வைத்து அதிகாரம் செய்யாதீர்கள். விருப்பு வெறுப்பின்றி அனைவரையும் அரவணையுங்கள்.

எதிரிகள் இல்லாமல் இருக்க அவர்களை நண்பர்களாக்குங்கள். அவர்களின் தேவைக்கு உதவி செய்யுங்கள், அவர்களின் தவறுகளை மன்னித்து விடுங்கள்.

பொறுமையைவிட மேலான தவமுமில்லை. திருப்தியை விட மேலான இன்பமுமில்லை.இரக்கத்தை விட உயர்ந்த அறமுமில்லை.மன்னித்தலை விட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை...

எஸ்.ஜானகி

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

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

வங்கிப் பணியில் சேர்வது எப்படி?

வங்கிகள் கடன் வாங்குவதற்கும், பணம் டெபாசிட் செய்வதற்கும், நிலையான வைப்புத்தொகை செய்வதற்கும் மட்டுமல்ல.

அவை வேலைகளையும் வழங்குகின்றன.

வேலைவாய்ப்பு வழங்குவதில், பொதுத்துறை வங்கிகள் நாட்டின் முதல் ஐந்து பொதுத்துறைகளில் ஒன்றாகும்.

ஆனால், இந்த வேலைகளை அடைவதற்கான வழி என்ன?

அந்த வழியின் பெயர் தான் ஐபிபிஎஸ் (IBPS) மத்திய அரசுப் பணிகளுக்கு யூனியன் பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷன் (UPSC) தேர்வு நடத்துவது போலவே, பொதுத்துறை வங்கிகளில் ஆட்களைத் தேர்வு செய்யும் அமைப்பின் பெயர் தான் ஐபிபிஎஸ். இதன் விரிவாக்கம் வங்கி பணியாளர் தேர்வு நிறுவனம் (Institute of Banking Personnel Selection) ஆகும்.ஐபிபிஎஸ் ஏழு பதவிகளுக்குத் தேர்வுகளை நடத்துகிறது:

கிளார்க் (Clerk)

புரோபேஷனரி ஆஃபீஸர் (PO)

ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஆஃபீஸர் (SO)

ரீஜனல் ரூரல் வங்கி (RRB) ஆஃபீஸர் ஸ்கேல் 1, ஸ்கேல் 2, ஸ்கேல் 3

ஆஃபீஸ் அசிஸ்டெண்ட் (Office Assistant)

பொதுத்துறையின் 11 வங்கிகள் மற்றும் 43 மண்டல கிராமிய வங்கிகள் ஐபிபிஎஸ் நடத்தும் ஆள்சேர்ப்புத் தேர்வுகளில் பங்கேற்கின்றன.

இதில் பேங்க் ஆஃப் பரோடா, கனரா பேங்க், இந்தியன் ஓவர்சீஸ் பேங்க், யூகோ பேங்க், பேங்க் ஆஃப் இந்தியா, பஞ்சாப் நேஷனல் பேங்க், சென்ட்ரல் பேங்க் ஆஃப் இந்தியா, யூனியன் பேங்க் ஆஃப் இந்தியா, பேங்க் ஆஃப் மஹாராஷ்டிரா, இந்தியன் பேங்க் மற்றும் பஞ்சாப் - சிந்து பேங்க் ஆகியவை அடங்கும்.

இந்தத் தேர்வில் முக்கியமாக மூன்று நிலைகள் உள்ளன:

ப்ரிலிம்ஸ் (Prelims - ஆரம்பத் தேர்வு)

மெயின்ஸ் (Mains - முதன்மைத் தேர்வு)

நேர்காணல் (Interview)

கிளார்க் பதவிக்கு மட்டும் ப்ரிலிம்ஸ் மற்றும் மெயின்ஸ் என இரண்டு தேர்வுகள் மட்டுமே உள்ளன. கிளார்க் மற்றும் பிஓ தேர்வுகளின் முறையும் (Pattern) வேறுபடுகின்றன.

வாழ்க்கைக்கு வழி சொல்லும் சிந்தனைகள்!

ஒருவன் தானும் தன் நம்பிக்கையும் அருகருகே நடந்து சென்று கொண்டிருப்பதாக கனவு கண்டான்.

ஒவ்வொரு தடவையும் அவர்கள் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தபோது அவர்கள் நடந்து சென்ற தரையில் இரண்டு ஜோடி பாதங்கள் தடம் பதித்திருந்தன.

அவனது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிகழ்வுகளிலும் அவனோடு நடந்து வந்து கொண்டிருந்தது நம்பிக்கை. ஒரு சந்தேகத்தில் நடந்து வந்த பாத தடங்களை அவன் திரும்பிப் பார்த்தான்.

ஒரு சில இடங்களில் ஒரே ஒரு ஜோடி பாதங்கள் தான் இருந்தன.ஆழ்ந்து யோசித்த போது அவை , தான் துன்பமாக இருந்த கால கட்டங்கள் ஒவ்வொன்றும் என்பதை தெரிந்து கொண்டான் அவன்.

நம்பிக்கையை பார்த்து பெரு மூச்சோடு கேட்டான் அவன். 'என்னோடு தொடர்ந்து பயணம் செய்த நீ.. என் துக்க காலங்களில் என்னை விட்டு ஓடிச் சென்றிருக்கிறாயே! என்று ஏளனமாக கேட்டான்.

அதற்கு நம்பிக்கை சொன்ன பதில் :–

"நான் உன்னை விட்டு ஒரு போதும் விலகியது கிடையாது. உனது துன்ப காலத்தில் நடக்க முடியாமல் படுத்து விட்ட உன்னை நான்தான் தூக்கி கொண்டு நடந்து வந்திருக்கின்றேன். நிதானமாகப் பார்.

அவை எனது காலடித் தடங்கள்". என்றது

நல்லதென்றும் கெட்டதென்றும் எதுவுமில்லை. நம் நம்பிக்கை தான் அதை அவ்வண்ணம் ஆக்குகிறது.

அறிவாளிகள் நிறைய தகவல்களை திரட்டி, மூளையில் ஒரு அறிவுக் களஞ் சியத்தையே ஆக்கிரமிப்பு செய்திருப்பர். அதனால் அறிவாளிகளுக்கு அவ்வப்போது குழப்பங்களும் நேரும்...

ஆனால், சிந்தனையாளர், ஞானிகள் அப்படி அல்ல. அவர்கள் மூளையில் இயல்பாக சேர்வதை மட்டுமே அனுமதிப்பர். மூளையை எப்போதும் சுமைகள் அற்று வைத்திருப்பர்...*

அதனால்,இவர்கள் எப்போதும் எண்ணங் களில் தெளிவாகவும் அமைதியுடனும் காணப்படுவர்..!!பிடிக்காததை முடிந்தவரை மறக்க முயலுங்கள் "நிம்மதி" கிடைக்கும்

இரண்டுமே வாழ்க்கைக்கு மிக மிக முக்கியம். செவி கொடுக்க மனம் இல்லாதவர்களிடம். குரல் கொடுத்து என்ன பயன். மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை என்பது தடைகளற்ற வாழ்க்கை அல்ல.

தடைகளை வெற்றி கொள்ளும் வாழ்க்கை. நீங்கள் நீங்களாக இல்லாத வரை,பல வலிகள் உங்களைத் துரத்திக் கொண்டே தான் இருக்கும்.

தன்னை அடக்கப் பழகிக் கொண்டவர்கள் வேறு எதற்கும் சிக்கமாட்டார்கள். அத்தகைய தகுதி உள்ளவர்களே உலகில் நன்றாக வாழத் தகுதியுள்ளவர்கள்.

மற்றவர்கள் தோள் மீது ஏறி நின்று தன்னை உயரமாக காட்டிக் கொள்வதை விட, தன் உண்மையான உயரத்தை வெளிக்காட்டுபவரே சிறந்த தன்னம்பிக்கையாளர்.

பிறர் பதித்த தடங்கள் பெரிதாயினும் உங்களுக்கான சிறு தடத்தினை பதிக்கத் தயங்காதீர்கள். நேரத்தை வீணாக்கத் துணிந்தவர்கள், வாழ்க்கையின் மதிப்பை அறியாதவர்கள். நிராகரிப்பு என்பது நிரந்தரமல்ல..

உன் தரம் உயரும் போது உன்னைக் கொண்டாடும் உலகம் இது. தனக்கான பாதையை தானே தேடிக்கொள்ளும்தண்ணீராக இருங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

வார்த்தைகள் இல்லாத
புத்தகம் மௌனம்.

வாசிக்க, வாசிக்க
வாக்கியங்கள் மௌனம்.

மௌன வெளிச்சத்தில்
நம்மை நாமே காணலாம்.

மௌன இருட்டில் நம்
துன்பங்களைப் புதைக்கலாம்.

மௌன சாவி தயாரித்து விட்டால்
உணர்ச்சிகளைப் பூட்டி வைக்கலாம்.

மௌனம் போதி மரம்.
இதுவரை உலகம்
சொல்லாத –உண்மைகளை
இது போதிக்கும்.

மனம் என்பது தவம்.
இதில் ஆழ்ந்தால் அமைதி நிச்சயம்.

“மௌனம் –என்பது வரம்”
நம்மிடம் நாமே பெறுவது.
இன்பம், துன்பம் இரண்டையும்
மௌனம் கொண்டு சந்தித்தால்
எப்போதும் –இதயம்
இயல்பாக இருக்கும்.

சக்கரை நோய் என்பதே ஒரு மருத்துவ உலக மாயை!

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (Polyurea-excessive and frequent urination).

அதிக தாகம்(Polydipsia-dryness of mouth and excessive thirst)

அதிக பசி (அதிக சோர்வு)(Polyphagia-excessive hunger)

இவைகள்தான் உலகளாவிய சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகளாக(international symptoms of Diabetes Mellitus) கருதப்படுகிறது.

ஏன்_ஏற்படுகிறது?

செரிக்கப்பட்ட மாவுச்சத்து இரண்டுவிதமான குளுக்கோஸாக மாற்றப்படுகிறது!

1. தரமான குளுக்கோஸ் (digested)

2. தரமற்ற குளுக்கோஸ் (indigested)

இதை இனம்கண்டு பிரிப்பது "கனையம்" என்கின்ற pancreas!

இது இயற்கை நமக்களித்துள்ள அற்புத உருப்பு!

இது என்றைக்கும் "நல்ல function" தான் செய்யும்!

"Malfunction" செய்யாது!

தரமான குளுக்கோஸுக்கு மட்டுமே "insulin" சுரக்கும்!

தரமற்ற குளுக்கோஸஸுக்கு insulin சுரக்காது, சுரக்கக்கூடாது!

ஏன்?

தரமற்ற சர்க்கரை "உடல் செல்களுக்கு" சென்றடைந்தால், அவைகள் நோய்வாய் படும்!

அனைத்து உறுப்புகளும், பலமிழக்க ஆரம்பிக்கும்!

ஆக, தரமற்ற சர்க்கரை இன்சுலின் சுரப்பு கிடைக்கப்பெறாமல், செல்களால்

நிராகரிக்கப்பட்டு, இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை தூக்கிவிட்டு, சிறுநீரகத்தால், சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்பட்டு, இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும்!

எனவே சிறுநீர்வழியாக சர்க்கரை வெளியேறுவது நோயல்ல!

நமது உடல் 70 விழுக்காடு நீரால் ஆனது!

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுவதால், நீர் சத்து குறைந்து "Dehydration" எனும் நிலை ஏற்படுகிறது!

இதுவே நா வறட்சி மற்றும் அதிக தாகம்!

இந்நிலையை சமாளிக்க உடல் அதிகப்படியான நீர் கேட்கிறது!

எவ்வளவு உணவு உட்கொண்டாலும், எத்தனை முறை பிரித்து, பிரித்து சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருந்தாலும், தரமான சர்க்கரையளவு குறைவாகவும், தரமற்ற சர்க்கரையளவு அதிகமாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில், தரமற்ற சர்க்கரை சிறுநீரால் வெளியேற்றப்படுவதால், உடல் செல்களுக்கு உணவுதட்டுப்பாடு ஏற்பட்டு,நம் உடல் தொடர் சோர்வை உணர்கிறது!

* பசிக்கும்போது மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.
* தாகமெடுத்தால் தண்ணீர் குடியுங்கள்.
* குளிர் பானங்களை தவிர்க்கவும்
* பசிக்கும் போது பயமில்லாமல் பிடித்த உணவை போதுமான அளவு சாப்பிடுங்கள்.
* பசிக்கும் போது எந்த உணவு சாப்பிட்டாலும் அது இலகுவாக ஜீரணமாகிவிடும்.
* உணவை நிதானமாக மென்று சாப்பிடுங்கள். டிவி/செல்போன் பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடாதீர்கள்.
* உண்ணும் போது உணவின் மீது கவனம் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் செரிமானம் ஒழுங்காக ஆகும்.ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடமாவது தனிமையில் அமைதியாக இருந்து சிந்தியுங்கள்.

குறைந்தது 7 மணி நேரம் தூங்குங்கள். இரவு 10 மணிக்கு முன் தூங்கிவிடுங்கள். காலை 5 மணிக்குமேல் தூங்காதீர்கள்.

மனதில் நேர்மறையான எண்ணங்களை மேற்கொள்ளுங்கள். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் எழுவதும், மனச்சிக்கல் இல்லாமல் தூங்குவதும் தான் ஆரோக்கியம். இதை கடைபிடித்தாலே நீரிழிவு காணாமல் போகும்.

கன்னித்தீவுக்கு போட்டியாக எழுதிய கதை - என்றென்றும் கண்ணதாசன்

தமிழில் வெளிவந்து கொண்டிருந்த அனைத்து தினப் பத்திரிகைகள், வார இதழ்கள், மாத இதழ்கள் அனைத்தையும் வாங்குவார் அப்பா.

நியூஸ் பேப்பர் ஏஜண்டுக்கு அப்படி ஒரு சந்தோஷம். கடந்த ஐம்பது வருடங்களாக, அவர்தான் எங்கள் வீட்டுக்கு பேப்பர் போடுபவர். இன்று அவரது மகன் அதனைத் தொடர்கிறார். எல்லா தினப் பத்திரிகைகளும் வந்தாலும், நாங்கள் 'தினத்தந்தி' பேப்பருக்காக சண்டை போட்டுக் கொள்வோம். தினமும் நாங்கள் பள்ளிக்கு போவதற்கு முன் இது நடக்கும். அப்பா தூங்கும் நேரம் என்பதால், பல நாட்களாக அவருக்கு இது தெரியாமலே இருந்தது.

ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை காலையில் அப்பா சீக்கிரம் எழுந்து வாசலில் உட்கார்ந்து பேப்பர் படித்துக் கொண்டு இருக்கிறார். வழக்கம் போல எங்களுக்குள் தினத்தந்தியை யார் முதலில் படிப்பது என்ற சண்டை.

எங்கள் சண்டையை பார்த்துவிட்ட அப்பா, "எதுக்குடா சண்டை போட்டுக்கிறீங்க? அப்படி என்ன இருக்கு அந்த பேப்பர்ல?" என்று கேட்டார்.

நாங்கள் அனைவரும் ஒரே குரலில் "அதுல கன்னித் தீவு வருது அதான்" என்றோம். அப்பா சிறிது நேரம் யோசனையில் இருந்தார். பிறகு வழக்கம் போல் குளித்துவிட்டு கம்போசிங்கிற்கு கிளம்பிப் போய் விட்டார்.

ஒரு வாரம் கழித்து எங்களை தன் அறைக்கு வரவழைத்தார். நாங்கள் வந்தவுடன், தன் கையில் இருந்த, அவர் நடத்திக்கொண்டிருந்த, 'தென்றல் திரை' பத்திரிகையை பிரித்துக்காட்டி "பாருங்க, இதுல இன்னையில இருந்து படக்கதை போட சொல்லி இருக்கேன்" என்று பேப்பரை எங்களிடம் தந்தார். இரண்டாம் பக்கத்தில் அந்தப் படக்கதை இருந்தது.

இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் அப்பா வீட்டில் இருந்த போது, அதே போல தினத்தந்திக்கு சண்டை நடந்தது. அதைப் பார்த்த அப்பா, "டேய், தென்றல் திரையிலயும் படக்கதை வருது. அதை ஏன் படிக்கலை?" என்று கேட்டார்.

உடனே நாங்கள் "போங்கப்பா, அது போர், கன்னித்தீவு மாதிரி இல்லை" என்று சொன்னோம்.

நம்பினால் நம்புங்கள்.. அடுத்த நாளே தென்றல் திரையில் வெளிவந்த படக்கதை நிறுத்தப்பட்டுவிட்டது. ஒரு தினத்தந்திக்கு பதிலாக இரண்டு தினத்தந்தி வாங்க

சொல்லிவிட்டார். அப்பாவுக்கு மிகவும் பிடித்தது, பத்திரிகை ஆசிரியர் பணிதான். ஆரம்ப காலங்களில் ராயப்பேட்டை முத்தைய்யா முதலி தெருவில் குடியிருந்தார். சிறிய வீடு. அப்பா, அம்மா, அண்ணன்கள் காந்தி, கமால் ஆகிய இரண்டு பேர். ஆக நால்வருக்கு அந்த வீடு போதுமானதாக இருந்தது.

அப்பாவின் பத்திரிகை ஆசையால், நான்கு வீடுகள் தள்ளி ஒரு வீட்டின் கார் ஷெட்டை வாடகைக்கு எடுத்து அதிலே அச்சுக்கான 'டைப்'களை வாங்கி வைத்திருந்தார். அச்சு இயந்திரம் இல்லை. யாராவது கேட்டால், அல்லது அவரது சொந்தப் பத்திரிகையை அச்சிட, இங்கே அச்சு கோர்க்கப்பட்டு பிறகு வேறு ஒரு அச்சகத்திற்கு கொண்டு போய் அச்சிடுவார்கள்.

"பார்வதி... நான் ப்ரெஸ்ஸுக்கு போயிட்டு வரேன்" என்று பெருமையாக சொல்லுவாராம். அம்மா அதுபற்றி கிண்டலாக ஏதாவது சொல்லுவார்களாம்.

ஆனால் பிறகு அதனையே விரிவுபடுத்தி, அண்ணா சாலையில் (அப்போதைய மவுண்ட்ரோடு), கிரீம்ஸ் ரோடுக்கு முன்னால் ஒரு அலுவலகத்தை தொடங்கி, அங்கிருந்து தென்றல் பத்திரிகையை வெளியிட்டார்.

தென்றல் அலுவலகத்தில் இருந்து நான்கு கட்டிடங்கள் தள்ளி முரசொலி அலுவலகம் இருந்தது. அப்பா தினமும் ஏதாவது ஒரு நேரம் தென்றல் அலுவலகத்திற்கு வந்து பார்த்துவிட்டு செல்வார். அப்போது அங்கே பஞ்சு அருணாசலம், எஸ்பி.முத்துராமன், தமிழ்ப்பித்தன், பாண்டியன் என்று பல உதவியாளர்கள் இருந்தனர்.

ஒரு முறை இரவு பத்து மணிக்கு அப்பா அங்கு வந்திருக்கிறார். மறுநாள் வெளிவரவேண்டிய தென்றல், அச்சாகிக்கொண்டிருந்தது. ஒரு பிரதியை எடுத்துப் பார்த்த அப்பாவுக்கு அதிர்ச்சி. அதில் வெளிவந்து கொண்டிருந்த அப்பாவுடைய தொடர்கதைக்கு படம் போடப்பட்டிருந்தது. ஒரு குதிரை வீரனின் படம்.

“இடது கையில் லகானையும் வலது கையில் வாளையும் பிடித்திருக்க வேண்டும்” என்று அப்பா சொல்லி இருந்தார். ஆனால் இடது கையில் வாள் பிடித்திருப்பது போல படம் அச்சாகி இருந்தது.

அப்பா கோபத்துடன்... “முதல்ல இந்தப்படத்தை மாற்றுங்கள்” என்று சொன்னார்.

படத்தை மாற்றலாம் என்றால் படத்தை மாற்றி பிளாக் செய்ய ஆறு மணி நேரம் தேவை. என்ன செய்வது என்று யாருக்கும் தோன்றவில்லை. சிறிது நேரம் கழித்து அப்பா ஒரு பேப்பரை எடுத்து “இடக்கையில் வாளேந்தும் வீரன் இவன் யார்?, இப்போதே கேட்காதே பொறுத்திருந்து பார்” என்று எழுதி, இதை அந்த படத்தின் மேலே காப்ஷனாக போட்டுவிடுங்கள் என்றார். தமிழ்ப்பித்தன் தயக்கத்துடன் “இது யார்னு அப்புறம் கேக்க மாட்டாங்களா?” என்று கேட்டார். “ரெண்டு வாரம் போச்சுனா உனக்கே மறந்திடும். போங்க” என்று சொன்னார் அப்பா.

மறுநாள் தென்றலில் அது அப்படியே அச்சாகி இருந்தது. வாசகர்கள் யாரும் அதுபற்றி பிறகு பேசவில்லை.

மூன்று மாதங்கள் கழித்து ஒரு வாசகர் கடிதம் எழுதி இருந்தார். அதில் “இடக்கையில் வாளேந்திய அந்த வீரன் எப்போது கதைக்குள் வருவார்?” என்று கேட்டு இருந்தார்.

அதற்கு அப்பா சொன்ன பதில் தான் சூப்பர்.

“நண்பரே.. அந்தப் படம் தவறாக வரையப்பட்டு விட்டது. வேறு வழி இல்லாமல் இப்படி ஒரு தலைப்போடு அதனை வெளியிட வேண்டியதாயிற்று. இனிமேல் அந்தத் தவறு நடக்காது. இதனை ஞாபகத்தில் வைத்திருந்த உங்களுக்கு நன்றி”

ஒரு கோப்பையிலே...

அப்பாவைப் பற்றி அதிகமாகப் பேசப்படுவது, அவரது மது அருந்தும் பழக்கம் குறித்துதான். அது பற்றி சில விஷயங்களை இங்கு தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்.என்னிடம் அதிகமாக சொல்லப்பட்ட பொய் எதுவென்று யாராவது கேட்டால், நான் நிச்சயமாக இதைத்தான் சொல்லுவேன்.என்னை, ‘இவர் கண்ணதாசனின் மகன்’ என்று யாரிடமாவது அறிமுகப்படுத்தி வைத்தால், அறிமுகப்படுத்தப்பட்டவர் பெரும்பாலும் என்னிடம் சொல்லுவது என்னவென்றால், “நான் உங்க அப்பாவை பாத்திருக்கிறேன். கவிதா ஓட்டல்ல, கையில கிளாசோட புல் போதையில உட்காந்திருந்தார்” என்பதாகத்தான் இருக்கும்.எனக்கு அப்படியே செருப்பை கழற்றி அந்த ஆளை அடிக்கலாம் என்று வெறி வரும். ஏனென்றால் அப்பா குடிப்பதை யாரும் பார்த்திருக்க முடியாது. அவரது குடிப்பழக்கம் என்பது வீட்டுக்குள், அவரது அறைக்குள் நிகழும் ஒன்று. அவர் மது அருந்துவது தனிமையில்தான். யாருடனும் சேர்ந்து குடித்துப் பார்த்தது இல்லை. ஜெயகாந்தன், கம்யூனிஸ்ட் தோழர் பாலதண்டாயுதம், சிவகாசி ராஜசபை போன்ற சில விதிவிலக்குகள் உண்டு. அதுவும் அவர்களது அறையினில்தான் நடக்கும்.

காலையில் இருந்து பாடல் எழுதுவது, பத்திரிகைகளுக்கு கதை கட்டுரை, பின்னர் கட்சி சம்பந்தமான சந்திப்புகள், தொடர்ந்து பொதுக்கூட்டங்கள். இத்தனைக்கும் பிறகு அவர் சிந்தனை செய்ய எடுத்துக்கொள்ளும் நேரமே இந்த குடிக்கும் நேரம்தான். மூன்று மணி நேரம் நாலு பெக். இதுதான் அவரது கணக்கு. அந்த நேரத்தில் நாங்கள் அவரது அறைப்பக்கம் போகவோ, அல்லது சத்தம் போட்டு விளையாடவோ கூடாது என்பது அம்மாவின் கண்டிப்பான உத்தரவு.

ஆனால் அப்பா எத்தனையாவது பெக்கில் இருக்கிறார் என்பது அவரது அறைக்கதவை திறந்தவுடன் எங்களுக்கு தெரிந்துவிடும். ஏன் என்றால் அப்பா சிந்தனை வயப்பட்டிருப்பதால் அவரது பேச்சு குறைந்து கொண்டே வரும். அதை வைத்து கண்டுபிடித்து விடுவோம்.

கதவைத் திறந்தவுடன் “என்னையா, என்ன வேணும்?” என்று அப்பா கேட்டால் முதல் பெக்.

“என்ன?” என்று கேட்டால் இரண்டாவது பெக். “ம்ம்” என்றால் மூன்றாவது...

எதுவும் பேசாமல் தலையை தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு, தலையை திருப்பிக்கொண்டால் நான்காவது என்று நாங்கள் தெரிந்து கொள்வோம்.நான்காவது பெக் முடிந்த உடனேயே சாப்பாடு சாப்பிட்டுவிட்டு படுத்துவிடுவார். அவர் மது அருந்திவிட்டு வெளியே போய் நான் பார்த்தது இல்லை. அப்பாவின் மதுப்பழக்கத்தைப் பற்றி வெளியில் இன்று பேசப்படுபவை எல்லாமே, அவரது அரசியல் நண்பர்களாக இருந்து விரோதிகளாக மாறியவர்கள் இட்டுக்கட்டிச் சொன்ன கட்டுக்கதைகள். வேடிக்கை என்னவென்றால் அவர்கள் அரங்கத்தில் தலைவர்களாகவும், அந்தரங்கத்தில் மொடாக்குடிகாரர்களாகவும் இருந்தவர்கள். ஆனால் அப்பா அவர்களது அந்தப் பழக்கத்தைப்பற்றி பேசியதே கிடையாது. உலகம் கண்ணதாசனைப் பற்றி இன்றும் பேசுகிறது. ‘அவர் குடிக்கலாம்’ என்று அங்கீகாரம் அளிக்கிறது. ‘அவர் கடவுளின் குழந்தை. ஆகவே அவரை பொருத்த வரையில் இது தவறில்லை’ என்கிறது.

ஆனால் கண்ணதாசன், தனது வருமானத்தில் ஒரு சதவீதத்துக்கும் குறைவாகத்தான் அதற்கு செலவு செய்தார் என்பதைப் பற்றி ஏன் யாரும் பேசுவதில்லை என்பதே என் கேள்வி.

ஹெல்மெட் அணிந்தால் தலை முடி கொட்டுமா?

தலைக்கவசம் அணிவதால் உண்மையில் முடி உதிருமா? இந்த கேள்வி பலருக்கும் எழலாம்.

ஆனால், 'தலைக்கவசம் அணிவதால் முடி உதிர்கிறது என்ற கருத்துக்கு அறிவியல் ஆதாரம் இல்லை' என்று நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள் .

ஆனால், சில சமயங்களில் தலைக்கவசம் அணிவது, தலையில் உராய்வை ஏற்படுத்தலாம்.

அதனால் வியர்வை தேங்கி, உச்சந்தலையையோ அல்லது முடியின் வேர்களுக்கு அருகிலுள்ள தோல் பகுதியையோ பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

ஹெல்மெட்டின் உட்புறம் அழுக்காகவோ, மிகவும் இறுக்கமாகவோ அல்லது அதில் பூஞ்சை காளான் வளர்ந்திருந்தாலோ, அது உங்கள் தலைமுடிக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தலாம்.

ஆனால், முடி உதிர்தலுக்குக் தலைக்கவசம் அணிவது மட்டுமே காரணம் அல்ல.

தலைமுடியை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதும், தலைக்கவசத்தின் உட்பகுதியை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வதும் முடி சேதமடைவதைத் தடுக்க உதவும்.

அதேபோல் ஹார்மோன் மாற்றங்கள், மரபியல் காரணிகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களும் முடி உதிர்வில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

முடி உதிர்தலுக்கான முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று ஹார்மோன் மாற்றங்கள். பெண்களுக்கு, தைராய்டு பிரச்னை அல்லது பிசிஓடி போன்ற ஹார்மோன் கோளாறுகள் முடி உதிர்வை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் ஆண்களுக்கு மரபணு (ஜெனெடிக்) காரணிகளே, முடி உதிர்வுக்கான காரணிகளில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன"என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

மேலும் ஹெல்மெட் அணிபவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய குறிப்புகளை மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

சரியாகப் பொருந்தும் ஹெல்மெட்டை பயன்படுத்தவும். ஹெல்மெட்டின் உள்ளே சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.ஷாம்பூவால் அடிக்கடி தலைமுடியை கழுவவும்.

ஹெல்மெட்டின் கீழ் துணியைக் கட்டிக்கொள்ளவும் என்று அறிவுறுத்தல் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

கட்டிடக்கலையில் முத்திரை பதித்து, பின்னர் பத்திரிக்கை துறையில் தடம் பதித்து, தற்போது திரைத்துறையில் திரைப்பட தயாரிப்பில் இறங்கி இருக்கிறது மித்ரா குழும நிறுவனம். இந்நிறுவனங்களில் ஒன்றான மித்ரா பிக்சர்ஸ் சார்பில் 99/66 திகில் என்ற படத்தை தயாரிக்கிறது.

வெளியில் தெரியாத வகையில் நடந்து வந்த படப்பிடிப்பு ஏறத்தாழ 80 சதவீதம் பணிகள் முடிந்து விட்டதாக படபிடிப்பு குழுவில் இருந்த ஒருவர் சொன்னார். அவர் மேலும் பேசும்போது, இந்தப் படம் ஒரு பிரம்மாண்டமான படம் கதையும் புதிது களமும் புதிது என்று சொல்லுகிற அளவுக்கு வித்தியாசமான கதை அமைப்பில் நடிகர்களின் இயல்பான நடிப்பில் படம் உருவாகிறது.

பெண்களுக்கு மதிப்பு தருகின்ற சமூகத்துக்கு இது ஒரு கொண்டாட்டமான படம். அதனால் தான் என்னவோ படம் முழுக்க வருகின்ற பெண்கள் அனைவருமே புடவைகள் அணிந்து வருகிறார்கள் .வேறு உடை இல்லை என்கிறார் படக் குழுவைச் சேர்ந்த நண்பர். இந்த படத்தில் இடம்பெறும் விநாயகர் வருடம் தோறும் நடைபெறும் விநாயகர் சதுர்த்தி விழாவில் நிச்சயமாக இடம் பெறும் என்கிற அளவுக்கு பாடல் அமைந்துள்ளது எந்த உற்சாகமாக குறிப்பிட்டார். அதைப்போல புத்தர் குறித்த பாடல் பேரன்பே பெருந்தெய்வம்" புத்த பூர்ணிமா அன்று கொண்டாட்டப் பாடலாக அமையும் என்றவர், முதல்முறையாக தலாய்லாமாவின் பிரசங்கம் சேர்க்கப்படுவதற்கான முயற்சியில் கடை தயாரிப்பு குழு ஈடுபட்டு வருகிறது.

கம்ப்யூட்டர் கிராபிக்ஸ் மிரட்டலான காட்சிகள் திரைப்படங்களில் இதுவரை காணாத காட்சியாக இருக்கு என்று உற்சாகமாக சொன்ன போது, எப்போது ரிலீஸ் என்று கேட்டோம். "விரைவில் இசை வெளியீட்டு விழா அதை தொடர்ந்து ஜனவரியில் படத்தை வெளியிட உள்ளோம். "என்றார். படபிடிப்பு தளத்தில் நாம் சந்தித்த நண்பர்.

‘ஜான் விக்’ ஸ்டைலில் கமல் ஹாசன்! பரபரக்கும் KH234 அப்டேட்!

கோலிவுட்டில் இப்போது ஹாட் டாபிக் என்றால் அது ஒலக நாயகன் கமல் ஹாசன் அடுத்தடுத்து வைக்கும் அதிரடி அப்டேட்கள்தான்! அந்த வரிசையில், அவருக்கு அடுத்து வரவிருக்கும் KH234 படம் குறித்த லேட்டஸ்ட் தகவல் இப்போ தீயாகப் பரவிக்கிட்டிருக்குது.

அதாவது வருகிற நவம்பர் 7ஆம் தேதி உலக நாயகனுக்குப் பிறந்தநாள் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அந்தச் சுப தினத்தை முன்னிட்டுதான், KH234 படக்குழு ஒரு பெரிய ட்ரீட்டைக் கொடுக்கப் போவதாம்.

அனிக்கு ரசிகர்களின் பலநாள் எதிர்பார்ப்பான படத்தின் தலைப்பும் (Title), படத்தின் கதைக்கரு என்ன என்பதைப் பற்றிய ஒரு பார்வையும் (Content Look) அன்றுதான் வெளியாகப் போவது.

பிறந்தநாள் நாயகன் கமல் ஹாசன் , படத்தின் இயக்குநர்களான அன்பறிவு (Anbu Arivu) சகோதரர்கள் மற்றும் படக்குழுவினருடன் சேர்ந்து இந்த மாஸ் அறிவிப்பை வெளியிடப் போகிறாராம். ஆக, அன்றைய தினம் இணையதளங்கள் முழுக்க கமல்ஹாசன் ஃபேன்ஸ் கையில் தான் இருக்கப் போகுது!

இப்போ எல்லோரும் ஆச்சரியத்துடன் பேசிக்கொள்ளும் விஷயம், இந்தப் படத்தின் கதைக்களம்.

ஆமாங்க.. இந்தப் படம் ஹாலிவுட்டின் அதிரடி ஆக்ஷன் படமான 'ஜான் விக்' (John Wick) பாணியில் இருக்குமாம்! அதாவது, ஸ்டைலிஷான ஆக்ஷன், அட்டகாசமான சண்டைக் காட்சிகள், அனல் பறக்கும் திரைக்கதை என்று சும்மா கெத்து காட்டும் படமாக இது இருக்குமாம். 'விக்ரம்' படத்துக்குப் பிறகு, கமலின் இந்த அதிரடி ஆக்ஷன் அவதாரம் ரசிகர்களுக்கு நிச்சயம் ஒரு விருந்துதான்!

'ஜான் விக்' போன்ற படத்துக்கு ஆக்ஷன் காட்சிகள் எவ்வளவு முக்கியம் என்பது அம்புட்டு பேருக்கும் தெரியும். அதற்காகத்தான், 'விக்ரம்', 'கே.ஜி.எஃப்' போன்ற படங்களின் வெற்றியில் முக்கியப் பங்காற்றிய அன்பறிவு மாஸ்டர்ஸ் இந்தப் படத்தை இயக்குநர்களாகவே களமிறங்கியிருக்கிறாய்ங்க. அவிய்ங்ககளின் அதிரடி கைவண்ணம் இந்தப் படத்தில் உச்சத்தில் இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுது.

கமல் ஹாசன் அரசியலில் பிஸியாக இருந்தாலும், சினிமாவுக்கும் ஒருபோதும் பிரேக் கொடுக்க மாட்டார் என்பது நிரூபணமாகியுள்ளது. நவம்பர் நடுப்பகுதியிலிருந்து, அவர் தொடர்ந்து 50 நாட்கள் இந்தப் படப்பிடிப்பில் கலந்துகொள்ளப் போகிறாராம்.

வரவிருக்கும் தேர்தல் பிரச்சாரங்களுக்காக (Poll Campaign) அவர் பிரேக் எடுப்பதற்கு முன்னர், படத்தின் முக்கிய பகுதிகளை முடித்துவிட வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறாராம். இதனால் படக்குழுவும் இரவும் பகலும் உழைக்கத் தயாராகி வருகிறதாம்!

தொப்பையை குறைக்க உதவும் சுரைக்காய் ஜூஸ்

உடல் எடையை குறைக்க பல்வேறு வழிகள் இருக்கின்றன. உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி, உணவு முறை என பல உள்ளன. ஆனால், இவற்றை எல்லாம் தவிர்த்து மிக எளிதில் அதிலும் இயக்கையான முறையில் உங்கள் உடை எடையை குறைக்க ஒரு வழி இருக்கிறது. கூடுதல் கொழுப்பை வேகமாக குறைக்க சுரைக்காய் நிச்சயமாக உதவும் என்று ஒரு ஆராய்ச்சியில் தகவல் வெளியாகியுள்ளது.

சுரைக்காய் ஜீரணத்தை எளிதாக்குவது மட்டுமல்ல, விரைவான கொழுப்பு இழப்புக்கும் வழிவகை செய்கிறது. இந்திய சமையலறைகளில் காணப்படும் பொதுவான காய்கறிகளில் சுரைக்காயும் ஒன்று. மேலும் இந்த காய்கறியில் எண்ணற்ற நன்மைகள் இருப்பதால் இதனை நமது வழக்கமான உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது மிக அவசியம்.

காய்கறி மட்டுமல்ல, அதன் சாறும் கூட கூடுதல் கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கு சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. சுரைக்காய் சாற்றை ஒரு சக்திவாய்ந்த சுகாதார பானம் என்று அழைப்பது சரியாக இருக்கும். இதில், தண்ணீர் மற்றும் ஃபைபர் ஏராளமாக உள்ளது. எடை இழப்பு தவிர, அமிலத்தன்மை, அஜீரணம், வயிற்றுப் புண்கள் மற்றும் மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றிற்கு சிகிச்சையளிக்க இது ஒரு சிறந்த மருந்தாக செயல்படுகிறது. சுரைக்காயில் சுமார் 92% தண்ணீர் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளது. இது உங்கள் உடலை நீரேற்றமாக வைத்திருக்க இது உதவுகிறது.

கலோரி உள்ளடக்கத்தைப் பொறுத்தவரை, 100 கிராம் சுரைக்காயில் சுமார் 15 கலோரிகளும், வெறும் 1 கிராம் கொழுப்பு மட்டுமே உள்ளன. இதில் நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்டிரால் மிகவும் குறைவாக உள்ளது. இந்த காய்கறி அனைத்து நீர் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஒன்று என்பதால் உங்களை நீண்ட நேரம் பசியின்மையோடு முழுமையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. கடந்த 2012ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் ஆசிய பசிபிக் ஜர்னல் ஆஃப் டிராபிகல் மெடிசினில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு அறிக்கை யின்படி, விலங்குகள் மீது நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், எலிகளின் எடை அதிகரிப்பைக் குறைக்க சுரைக்காய் உதவியது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இருப்பினும், இதுபோன்ற எந்த ஆராய்ச்சியும் இதுவரை மனிதர்களில் நடத்தப்படவில்லை. உடலில் இருந்து கொழுப்பை எரிக்கத் தேவையான நீர் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் சுரைக்காயில் நிறைந்துள்ளது. இதுதவிர இந்த காய்கறியில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் கே, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ, இரும்பு, ஃபோலேட், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன.

சசுரைக்காய் எடை இழப்பு திட்டத்திற்கு ஒரு சிறந்த திட்டமாக அமைகிறது. ஏனெனில் ஆற்றல் அடர்த்தி குறைவாக இருக்கும் உணவு எடை இழக்கவும், பராமரிக்கவும் உதவக்கூடும் என்று மே 2012 இல் அகாடமி ஆஃப் நியூட்ரிஷன் அண்ட் டயட்டெடிக்ஸ் ஜர்னலில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 4 நாட்களாவது சுரைக்காய் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் இதை உட்கொள்வது வயிற்று கொழுப்பை வேகமாக குறைக்க உதவும் என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள கூடுதல் பவுண்டுகளை குறைக்கும் வேலையை சுரைக்காய் ஜூஸ் மட்டும் செய்யாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவை கடைப்பிடிப்பதில் இருந்து உடல் பயிற்சிகள் செய்வது வரை ஒட்டுமொத்தமாக ஒரு நல்ல எடை இழப்பு முறையைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

சிறந்த எடை இழப்பு முடிவுகளை பெற நீங்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த சுரைக்காய் ஜூஸை குடிப்பது நல்லது. மேலும், சாறு மிக வேகமாக ஆக்சிஜனேற்றம் அடையும் என்பதால் ஜூஸை நீண்ட நேரம் வைத்து குடிக்கக்கூடாது. உடனடியாக உட்கொள்ள வேண்டும். சுரைக்காய் அரைத்து சல்லடை மூலம் சாற்றை வடிகட்டக்கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இதனால் நீங்கள் நார்ச்சத்தை இழக்க நேரிடும். ஏனெனில் கூடுதல் கிலோவைக் குறைப்பதற்கு அவை மிக முக்கியமாகும். அதன் சுவையை அதிகரிக்க சுரைக்காயுடன் எலுமிச்சை மற்றும் புதினாவை சேர்த்து அரைத்து குடிக்கலாம்.

ரயிலில் விரும்பிய இருக்கையை தேர்வு செய்ய முடியுமா?

ஏன் ரயிலில் மட்டும் நீங்கள் விரும்பிய இருக்கையை தேர்வு செய்ய முடியாது என தெரியுமா? நம்மில் பலருக்கு இந்த சந்தேகம் இருக்கும்.

முதியவர்களில் இருந்து இளைஞர்கள் வரை தங்களுக்கு ஏற்ற சீட் ஒருமுறை கூட ரயிலில் கிடைக்க வில்லை என புலம்புவதை கூட காதுப்பட கேட்டிருப்போம்.

ஆனால், இது ஏன், எதனால் பஸ்களில் விருப்பமான சீட் புக் செய்ய வாய்ப்புகள் இருக்கும் போது ரயில்களில் மட்டும் இல்லை என நீங்கள் என்றாவது யோசித்தது உண்டா ?

உண்மையில் இதற்கு பின்னாடி இருப்பது இயற்பியல் காரணம்....

நாம் திரையரங்கில் எந்த இருக்கை வேண்டுமானாலும் நமது விருப்பத்தின் பேரில் புக் செய்யலாம். ஹவுஸ்புல் ஆனாலும், ஓரிரு இருக்கைகள் புக் ஆனாலும் எந்த பாதிப்புகள் இல்லை. ஏனெனில் இது நகர்வு தன்மை அற்ற இடம். ஆனால், ரயில் என்பது அதிக வேகத்தில் பயணிக்க கூடிய நகர்வு பொருள். இங்கே நமது விருப்பதின் பேரில் இருக்கை புக் செய்யும் போது பல தவறுகள் மற்றும் எளிதாக அபாய விபத்துக்கள் உண்டாக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

பொதுவாக ரயில்களில் S1, S2 S3.... என பல கோச்கள் இருக்கும். ஒவ்வொரு கோச்சிலும் 72 இருக்கைகள் இருக்கும். மேலும், கீழ், மத்திய, மேல் படுக்கை அமைப்பும் கொண்டிருக்கும்.

நீங்கள் டிக்கெட் பதிவு செய்யும் போது ஒவ்வொரு கோச்சிலும் மத்திய பகுதியில் இருக்கும் இருக்கைகள் தான் முதலில் பதிவு செய்யப்படும்.

அதாவது. 30-40 என்ற எண்களுக்குள் இருக்கும் இருக்கைகள் தான் பதிவு செய்வார்கள். எல்லா கோச்சிலும் இந்த மத்திய இருக்கைகள் பதிவான பிறகு. அதற்கடுத்த இருக்கைகள் சீரான முறையில் பதிவு செய்யப்படும்.

பர்த் பதிவுகளும் இப்படி தான் பதிவு செய்வார்கள். முதலில் கீழ் பர்த், பிறகு மத்தியில், அடுத்த மேல் பர்த் பதிவுகள் செய்யப்படும்.

ரயிலில் இப்படி டிக்கெட் பதிவு செய்து பிரித்தால் தான் ரயில் ஓடும் போது அதன் புவியீர்ப்பு மையம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும்.

ரயில் ஓடும் போது அதன் சமநிலை பாதிப்படையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக இந்த முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

கடைசி நேரத்தில் டிக்கெட் யாராவது கேன்சல் செய்து உங்களுக்கு இருக்கை கிடைத்தால், அது 2,3 அல்லது 71,72 என்ற இருக்கையாக கிடைப்பதற்கு இந்த முறை தான் காரணம்.

நூறு கிலோமீட்டர் வேகத்தில் சென்றுக் கொண்டிருக்கும், ரயிலில் S1, S2, S3 முழுவதும் நிரம்பியும், S4, S5, S6 காலியாக இருந்து,இதர கோச்கள் ஓரிரு இருக்கை மட்டும் பதிவாகியிருந்தால், கண்டிப்பாக ரயிலின் வேகத்தை கூட்டி, குறைத்து, ப்ரேக் போடும் போது விபத்துகள் நேர வாய்ப்புகள் உண்டு. இதை தவிர்க்க தான் இந்த முறையில் டிக்கெட் புக் செய்யப்படுகிறது.

– எஸ்.முத்துராஜ், பொள்ளாச்சி

உடல்நலம் வலுப்பெற நேந்திரம் பழம்!

நேந்திரப்பழம் கொஞ்சம் நல்ல வாசனையும், சுவையும் கொண்ட , அனைவராலும் விரும்பி உண்ணக்கூடிய ஒரு பழமாகும். இந்த நேந்திரம் பழம் தமிழகத்தில் அதிகம் விளைந்தாலும் இதன் மகத்துவத்தை அதிகம் உணர்ந்த கேரள மக்கள் மட்டுமே இந்த பழத்தை அதிகளவில் விரும்பி உண்கின்றனர். நேந்திரம் பழத்தில் அப்படி என்னதான் இருக்கிறது?

துநேந்திரம் பழத்தை தினசரி சாப்பிட்டு வருவதனால் உடலில் இரத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்க உதவுகிறது.

நினைவு ஆற்றலை அதிகபடுத்துகிறது.

TB நோய் தாக்குதலுக்கு உண்டானவர்கள் தினசரி நேந்திரம் பழம் ஒன்றும், முட்டை ஒன்றும் தொடர்ந்து உண்டுவர இந்நோய் நீங்கி உடல் வலுபெறும்.

1 வயதிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு நன்கு கனிந்த நேந்திரம் பழத்தை வேகவைத்து கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல உடல்வளர்சியும், ஊட்டச்த்தும் கிடைக்கும். நேந்திரம் பழம் உடற்ப யிற்சி செய்பவர்களுக்கு உகந்தது. பழுத்த நேந்திரம் பழத்தையும், மிளகு தூளையும் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம். நேந்திரம் பழத்தை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் இதய தசைகள் வலுவடையும். தினமும் நேந்திரப்பழத்தை சாப்பிட்டு வருவதனால் இதய நோயிலிருந்து விடுபடலாம். இதயம் சீராக செயல்படுவதற்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் நேந்திரம் பழத்தில் உள்ளன. நேந்திரம் பழத்தில் உடல் சூட்டினைக் குறைத்து குளிர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

ஒல்லியானவர்கள் நேந்திரம் பழத்தை அவித்து சாப்பிடுவதனால் உடல் எடை நன்கு அதிகரிக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியைக் குணப்படுத்தும்.

நேந்திரம் பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகரிக்கும்.

துநேந்திரம் பழத்தை தினசரி உண்டு வருவதனால் சருமத்தைப் பாதுகாப்பதுடன், சருமத்தைப் பளபளப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ளும்.

நேந்திரம் பழம் நமது உடலுக்கு தேவையான பொட்டசியச் சத்தை அதிகம் கொண்டுள்ளது.

மழைக்காலத்தில் உண்ண வேண்டிய உணவுகள்!

'ஹைய்யா ! மழை' என துள்ளிக் குதிக்க வைப்பதும், 'ஹைய்யோ... மழை' என சலித்துக்கொள்ள வைப்பதும் என இரு வேறு உணர்ச்சிகளை நம்மிடம் இருந்து வரச் செய்வது இந்த மழைக்காலத்தின் சிறப்பு .

இக்காலம் எப்பொழுது தொடங்குகிறது; இக்காலத்தில் என்னென்ன உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்; எவற்றை தவிர்க்க வேண்டும் என்பனவற்றைப் பற்றி அரசு சித்த மருத்துவர் ஆ.சங்கீதா அவர்களிடம் கேட்டோம்.

"மழைக்காலம் அல்லது கார்காலம் என்பது, ஆவணி மாத பிற்பகுதியில் இருந்து ஐப்பசி மாத முற்பகுதி வரையுள்ள காலமாகும். இக்காலத்தில் சித்த மருத்துவத்தின்படி உடலில் வாதமானது இயல்பாகவே மிகுந்து இருக்கும். ஆதலால், மழைக்காலங்களில் வியாதிகளுக்கு பஞ்சம் இருப்பதில்லை. மழைக்காலம் முழுவதும் நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள் பல. அவற்றுள் சிலவற்றைப் பார்க்கலாம்.

நீரை காய்ச்சி இளம் சூடாக அருந்துதல் மழைக்கால நோய் பரவும் அபாயத்தைப் பெரிதும் குறைக்கின்றது . சுக்கு, சீரகம் இட்டு காய்ச்சிய நீர் சாலச்சிறந்தது.

எந்த உணவாக இருந்தாலும் இளம் சூடாக அருந்துவது மழைக்காலத்தில் இருக்கிற மிகுந்த வாதத்தைக் குறைத்து உணவு மூலமாக பரவும் நோய்களை ஒழிக்கும். பொதுவாகவே மழைக்காலத்தில் ஜீரண சக்திக் குறைவாக இருக்கும். ஆதலால், கஞ்சி வகைகள் மிகச் சிறந்தவை.சீரக கஞ்சி, பால் கஞ்சி, சம்பார கஞ்சி என கஞ்சிகள் பல இருப்பினும் சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பாகக் கூறப்பட்டிருப்பது பஞ்சமுட்டி கஞ்சிதான்.

இதன் செய்முறையாவது; துவரம் பருப்பு, சிறுபருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சரிசி இவற்றை ஒவ்வொரு பிடி எடுத்து தனித்தனியாக சீலையில் (துணியில்) முடிந்து, பாத்திரத்தில் போட்டு, எட்டு மடங்கு நீர் சேர்த்து, அது பாதி அளவாக சுருக்கி உண்ண உடலுக்கு தேவையான அமினோ அமிலங்கள் நிறைந்திருப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளித்து உடலை காக்கும்.

மழைக்காலத்தில் சூப் வகைகள் ஜீரண மண்டலத்தைத் தூண்டி ரத்த ஓட்டத்தை அதிகமாக்கி நம்மை சுறுசுறுப்பாக இயங்க செய்யும்.

காய்கறி சூப், அசைவ சூப் மற்றும் கீரை சூப் என சூப்களில் மிளகு, சீரகத்தூள் சேர்த்து அருந்துதல் நன்று. குறிப்பாக தூதுவளை சூப், கொள்ளு சூப், பிரண்டை சூப், மூக்கிரட்டை சூப் போன்றவை சளி, இருமல், கை, கால் குடைச்சல், தொண்டை, நுரையீரல் சார்ந்த பிரச்னைகளை நீக்கும். பெருங்காய பொடி, பூண்டு பொடி, பருப்பு பொடி, கருவேப்பிலை பொடி, மிளகு குழம்பு, கொள்ளு ரசம், பிரண்டை துவையல், முள் முருங்கை அடை, முடக்கற்றான் தோசை, புளிச்சக்கீரைக் கடையல், கருணைக்கிழங்கு பொரியல், சுண்டை வற்றல் குழம்பு, தினை உருண்டை, எள்ளுருண்டை, கேழ்வரகு , முருங்கை அடை என ஜீரணத்திற்கு உகந்த உணவுகளை உண்ணலாம்.

ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, மாதுளை, ஆரஞ்சு, பேரிக்காய், இலந்தை, சம்பு நாவல், பப்பாளி, பிளம்ஸ், பேரிக்காய், பெர்ரி வகைகள் மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவையும் மழை காலத்திற்கான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை அளித்து உடலை பாதுகாக்கும்.

தயிர், மந்தமான உணவுகள், கிழங்கு வகைகள், காராமணி, மொச்சை, கீரை வகைகள், மா,பலா, வாழை, தர்பூசணி, முலாம்பழம், சீதாப்பழம், வெண்பூசணி, புடலங்காய், காலிஃப்ளவர், கோஸ், காளான், மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள் போன்றவற்றை நீக்க வேண்டும். பச்சையான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். குளிர்பானங்கள், பழைய, மீந்து போன, ஆறிப்போன உணவுகள், குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட உணவுகள், துரித உணவுகள், வறுத்த உணவுகள், சுகாதாரமற்ற முறையில் தயாரித்த உணவுகள் தவிர்க்கவும்.காலையில் சுக்கு மல்லி காபி, ஆவியில் வேகவைத்த சிற்றுண்டி, பகலில் சம்பா அரிசி சாதம், இளம் பச்சை காய்கறியில் செய்த பொரியல், கூட்டு, தாளிதம் செய்த மோர், மிளகு ரசம், முட்டையின் வெண்கரு, வெள்ளாடு, காடை, கருங்கோழி போன்ற மாமிசங்கள், முளைக்கட்டிய தானியங்கள், சூப் வகைகள், இரவில் தெவிட்டாத தேன் அல்லது மஞ்சள் கலந்த பால் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்கூறிய உணவு முறைகளை சரிவர கடை பிடித்தால் வாந்தி, காமாலை, அஜீரணம், டைபாய்டு, மலேரியா, சளி, காய்ச்சல், நுரையீரல் நோய்கள் போன்ற மழைக்கால நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்"

போக்சோ சட்டம்: தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விவரங்கள்!

இந்தியாவில் பாலியல் குற்றங்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க உருவாக்கப்பட்ட சட்டமாகும். இதனைச் சுருக்கமாக போக்சோ சட்டம் அல்லது போக்ஸோ சட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது. இச்சட்டம் , மாநிலங்களவையில் 2012 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 10ம்தேதியும், மக்களவையில் மே மாதம் 22ம் தேதியும் நிறைவேற்றப்பட்ட சட்டமாகும்.

இதற்கான விதிமுறைகளும் உருவாக்கப்பட்டு, நவம்பர் 14ம் தேதி அரசிதழ் அறிவிக்கை வெளியிடப்பட்டது. இச்சட்டம் வரும் முன் , குழந்தைகள் மீதான பாலியல் வன்முறை, இந்திய தண்டனை சட்டப்பிரிவுகளின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது. இப்பி ரிவுகள், குழந்தைகள், வயது வந்தவர்கள் என்ற வித்தியாசமின்றி வழக்குகளைக் கையாண்டன. 18 வயதுக்குக் குறைவான அனைத்துக் குழந்தைகளும் பாலின வித்தியாசமின்றி, இச் சட்டத்தின் வரையறைக்குள் வருவர். அதாவது ஆண் குழந்தைகள், சிறுவர்களும் பாதிக்கப்பட்டாலும், இச்சட்டம் தலையீடு செய்யும். பாலியல் தாக்குதல்/வன்முறை, பாலியல் துன்புறுத்தல்/சீண்டல், ஆபாசப் படமெடுக்கக் குழந்தைகளைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றைக் குற்றங்களாக இச்சட்டம் முன்வைக்கிறது.

30 நாட்களுக்குள் குழந்தையின் சாட்சியம் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும். ஒரு வருடத்துக்குள் வழக்கு முடிய வேண்டும். இது மிகத் தேவையானது. சாதாரண சிறை தண்டனையிலிருந்து, கடுங் காவல், ஆயுள் தண்டனை வரை கொடுக்கலாம் என சட்டம் குறிப்பிடுகிறது. சில வகை பாலியல் வன்முறைக்குக் கூடுதல் தண்டனை உண்டு. உதாரணமாக, காவல் துறையினர், பாதுகாப்புப் படையினர், ராணுவம், அரசு அதிகாரிகள் போன்றவர்கள் பாதுகாவலர்கள் அல்லது நம்பிக்கைக் குரியவர்கள். அவர்களே குற்றம் இழைக்கும் போது, அதிக தண்டனை உண்டு என இச்சட்டம் தெளிவுபடுத்துகிறது.

மாவட்ட அளவில் குழந்தை பாதுகாப்புப் பிரிவு அமைக்கப்பட வேண்டும். தனி காவல் துறை பிரிவும் ஏற்படுத்தப் பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை எங்கு இருந்தால், அக்குழந்தையின் நலனுக்கு உகந்தது என்று பார்க்க வேண்டும். சில சமயம், குடும்ப உறுப்பினர்களே குற்றம் செய்பவராக இருந்தால், அங்கிருந்து குழந்தையை வேறு இடத்துக்கு மாற்ற வேண்டும்.

சிறப்பு நீதிமன்றங்கள் இதற்காக நிறுவப்பட வேண்டும். வழக்கின் துவக்கத்திலிருந்து இறுதி வரை புகார் கொடுப்பது, முதல் தகவல் அறிக்கை பதிவு, விசாரணை, வாக்கு மூலம் பதிவு, வழக்கு நடப்பது போன்ற அனைத்திலும் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் நலன் மையமாக இருக்க வேண்டும். அதுதான் மிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டிய அம்சம் என்று சட்டம் கூறுகிறது.

உதாரணமாக, “பாதிக்கப்பட்ட சிறுமி/சிறுவரின் சாட்சியம் அவர்களின் வீட்டிலோ அல்லது அவர்கள் விரும்புகிற இடத்திலோ தான் பதிவு செய்யப் பட வேண்டும். துணை ஆய்வாளர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பொறுப்பில் உள்ள பெண் காவல் அதிகாரி தான் பதிவு செய்ய வேண்டும். அப்போது காவலர் சீருடையில் அந்த அதிகாரி இருக்கக் கூடாது.”இரவு நேரத்தில், அவர்களைக் காவல் நிலையத்தில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

குழந்தை எதை எப்படி சொல்லுகிறதோ, அதை அப்படியே அந்த வார்த்தைகளில் பதிவு செய்ய வேண்டும். மாற்றுத் திறனாளி என்றால், குழந்தை பேசுவதைப் புரிந்து கொண்டு எடுத்துச் சொல்ல சைகை மொழி பேசுபவர் அல்லது குழந்தையின் பெற்றோர், உறவினரின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவப் பரிசோதனை, பெற்றோர்/உற்றோரின் முன்னிலையில் செய்யப் பட வேண்டும். பெண் குழந்தை என்றால், பெண் மருத்துவர் செய்ய வேண்டும்.

அவசர மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்க நேர்கிறபோது, மருத்துவர்கள் காவல் துறை அல்லது நீதி துறையின் உத்தரவைக் கோரக் கூடாது.வழக்கு நடக்கும்போது, அடிக்கடி குழந்தை ஆசுவாசப் படுத்திக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். விசாரணையோ, வழக்கோ, வாக்கு மூலமோ பாதிக்கப்பட்ட சிறுமி/சிறுவரைத் திரும்ப திரும்ப நடந்ததைச் சொல்ல வற்புறுத்தக் கூடாது.

குறுக்கு விசாரணை என்ற பெயரில் சங்கடப்படுத்தும் கேள்விகள் அல்லது நடத்தையை சந்தேகிக்கும் கேள்விகளைக் கேட்கக் கூடாது.

குற்றம் இழைத்தவர்கள் மட்டுமல்ல, குற்றத்தை செய்யும் நோக்கத்துடன் அதற்காக முயற்சித்தவர்களும் குற்றவாளிகள் தான். பாலியல் வன்முறை செய்ய, ஒரு சிறுமியை இழுத்துச் சென்றிருக்கலாம். யாரோ வருகிறார்கள் என்பதற்காக விட்டு விட்டு ஓடியிருக்கலாம். பணம் திருடினாளா என்று பரிசோதிக்கவே தனியாக அழைத்து வந்தேன் என்று ஆசிரியர் கூறலாம்.

வழக்கு வந்தால், குற்றம் நடக்கவில்லையே என்று தப்பித்துக் கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால் இச்சட்டம், தப்பிக்கும் வழியை மிகச் சரியாக அடைக்கிறது. குற்றத்துக்கு என்ன தண்டனையோ, அதில் பாதியை குற்றம் செய்யும் நோக்கத்துடன் முயற்சிப்பவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும் என்று கூறுகிறது. மற்றொரு முக்கிய பிரிவு, பாலியல் வன் கொடுமை குற்றத்தைப் பொறுத்தமட்டில், குற்றம் நடந்தது என்று மனுதாரர் ப்ராசிகியூஷன் தரப்பு நிரூபிக்க வேண்டியதில்லை.

குற்றவாளி தான், தான் குற்றம் செய்யவில்லை என்று நிரூபிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது.பாலியல் வன்முறைக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட சிறுவர், சிறுமியர் பெயரையும், அடையாளத்தையும், சிறப்பு நீதிமன்றத்தின் அனுமதியில்லாமல் ஊடகங்கள் வெளியிடக்கூடாது என்பது அழுத்தமாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

காவல் துறையும் வெளியிடக் கூடாது என்பது தான் இதன் பொருள். பாலியல் வன்முறை தொடர்பாக நாம்

அடிப்படையாக புரிந்துகொள்ளவேண்டியது என்னவென்றால் சட்டம் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.ஒன்று 18வயதுக்குட்பட்ட சிறார்,சிறுமியர் யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் குழந்தைகளாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.

குழந்தைகள் மீதான பாலியல் வன்முறைகளையும் துன்புறுத்தல்களையும் கையாள்வதற்கான போக்சோ (றிளிசி ஷிளி) சட்டம் நடைமுறையில் உள்ளது.

போக்சோ என்றால் "குழந்தைகளை பாலியல் வன்முறை யிலிருந்து பாதுகாக்கும் சட்டம்". இச்சட்டம் 2012ம் ஆண்டு முதல் அமலில் உள்ளது.குழந்தைகளாக அல்லாமல் 18 வயதிற்கு மேல் உள்ள ஆண், பெண் குறிப்பாகப் பெண்கள் மீதான பாலியல் வன்முறைகள் அனைத்து இந்தியத் தண்டனைச் சட்டம் (IPC) மூலமாகவும் பணியிடங்களில் பாலியல் வன்முறை நடந்தால் அது பணி தளங்களில் பாலியல் வன்முறைகள், பாதுகாத்தல், தடுத்தல் மற்றும் குறை தீர்த்தல் சட்டம் 2013ம் மூலமாகவும் கையாளப்படுகிறது. "குற்றம் புரிந்தவர் குற்றவாளியே".......

குறிப்பாக குழந்தைகள் மீதான மிக கடுமையான பாலியல் வன்புணர்வு குற்றங்கள் அல்லது வன்புணர்வு அற்ற பாலியல் குற்றங்கள் மற்றும் பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் இப்படி சட்டத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மூன்று விதமான குற்றங்களில் எந்த குற்றத்தையும் புரிந்தால்கூட அது போக்சோ சட்டத்தின் கீழ் விசாரணை மேற்கொள்ளப்படும்.

போக்சோ சட்டம் குழந்தைகளை பாலியல் வன்முறை யிலிருந்து பாதுகாக்க இயற்றப்பட்ட சிறப்பு சட்டமாகும்.

இச்சட்டத்தின் மூலமாகக் "குற்றச்சாட்டப்படும் நபர் மீதான முதல் தகவல் அறிக்கை (FIR) பதிவுச் செய்தாலே அவர் குற்றவாளி என சட்டம் சொல்கிறது". ஆனால்,

இந்திய தண்டனைச் சட்டத்தின் கீழ் அல்லது மற்ற குற்றப்பிரிவு சட்டத்தின் கீழ் பாலியல் வன்முறை தொடர்பாகக் கைது செய்யப்படும் நபர் தன்னுடைய குற்றத்தை நிரூபிக்கும்வரை அவர் நிரபராதியாகவே கருதப்படுகிறார்.

எனவே குழந்தைகள் மீதான பாலியல் குற்றத்தைப் புரிந்தால் அதை கடுமையான குற்றமாக சட்டம் எடுத்துக்கொள்கிறது. இந்த குற்றத்தைப் புரிந்தவரைக் குற்றவாளியாகவே பார்க்கப்படுகிறார்.

பாதிக்கப்படும் குழந்தை சொல்லும் ஒரு சாட்சியத்தைவைத்து மட்டும் அவரை குற்றவாளியாக என்று நிரூபிக்கமுடியும். இந்த போக்சோ சட்டத்தின் கீழ் பதிவுச் செய்யப்படும் வாக்குமூலம் நீதிபதியின் முன்புதான் பதிவுச் செய்யப்படும்.

குழந்தைகள் மீதான பாலியல் வன்முறை வழக்குகளை விசாரிக்கவே சிறப்பு சிறார் நீதிமன்றம், சிறப்பு காவல் அதிகாரிகள் மாவட்ட வாரியாக உள்ளனர்.

போக்சோ சட்டத்தின் கீழ் விசாரிக்கப்படும் குற்றங்கள் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு நட்பு ரீதியாகவும் குற்றவாளிக்கு எதிராக கடுமையாக இயற்றப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் பாலியல் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் அவர்களுடன் இருக்கும் பெற்றோர், பாதுகாவலர் மற்றும் உறவினர்கள் இந்த குற்றத்தை மூடி மறைக்காமல் இது அவமானத்தை ஏற்படுத்தும் என கருதாமல், அப்படி இது அவமானத்தை ஏற்படுத்தும் என கருதினால் அது தவறு செய்தவர்களுக்குத்தான் என கருதவேண்டுமே தவிர நம் குழந்தைகளுக்கு அல்ல என நினைக்கவேண்டும்.

POSCO ACT ல் திமிஸி பொய்யாக போட்டால் அந்த FIR ஐ Quash செய்ய சொல்லி உயர்நீதிமன்றத்தை நாட வேண்டும், அதை trail எடுப்பது waste மற்றும் பெரும்பாலும் pocso case என்றாலே confirm தண்டனை என்ற நிலை உள்ளது

மேலும் இந்த act ன் மூலம் எத்தனையோ அப்பாவிகள் jail ல் உள்ளனர், மேலும் police ல் சிலர் ஒருவரை பழிவாங்க வேண்டுமென்று இந்த pocso act ல் பொய் case போட்டு அவர் வாழ்க்கையை நாசமாக்கி விடுகின்றனர் , தற்போது Pocso act ஐ missuse செய்து நிறைய திமிஸி போடுகின்றனர்,

ஏனென்றால் Posco act ல் யார் மீதாவது FIR போட்டால் அந்த நபர் தான், தான் குற்றம் செய்யவில்லை என்று நிருபிக்க வேண்டும், இதுவே மற்ற எந்த குற்ற வழக்காக இருந்தாலும் அதை நிருபிக்க வேண்டியது Prosecution ன் கடமை ஆகும்.

இந்த சூழலில் பொய்யாக போட்ட திமிஸி ஐ ரத்து செய்ததோடு இல்லாமல் அந்த பொய் புகார் கொடுத்த நபர் மீது criminal action எடுக்க சொல்லி உயர்நீதிமன்றம் உத்தரவு..

1. போக்சோ சட்டத்தில், குழந்தைகளின் பாலியல் குற்றங்கள் தொடர்பான புகாரை தெரிவிக்க எந்தவொரு கால வரம்பும் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை. எனவே, எந்தவொரு பாதிக்கப்பட்ட நபரும் (இருபாலரும்), எந்தவொரு வயதிலும் தனது 18 வயதுக்கு கீழ் நேர்ந்த பாலியல் குற்ற சம்பவம் குறித்து புகார் தெரிவிக்கலாம்.

2. புகாரை பாதிக்கப்பட்ட நபர் தான் தெரிவிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. மாறாக அந்த குழந்தையின் பெற்றோரோ, மருத்துவரோ, உறவினரோ, நண்பரோ, அவர் படிக்கும் பள்ளியோ, அதன் ஊழியர்களோ தெரிவிக்கலாம்.

3. இச்சட்டத்தின் கீழ் தெரிவிக்கப்படும் புகார்கள் அல்லது அது தொடர்புடைய செய்திகளில், பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் பெயர், முகவரி, பள்ளி, புகைப்படம் மற்றும் அருகே உள்ளவர்களின் விவரம் போன்றவற்றை வெளியிடக் கூடாது. அவ்வாறு விவரங்களை தெரிவித்தால் 6 மாத சிறை மற்றும் அபராதம் விதிக்கப்படும்.

4. இச்சட்டத்தினை பயன்படுத்தி பிறர் மீது தவறாக புகார் அளிப்பது விசாரணையில் உறுதியானால், சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு ஆறு மாத சிறை அல்லது அபராதம் அல்லது இரண்டும் விதிக்கப்படும்.

அதுவே சிறாருக்கு எதிராக தவறாக புகார் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், அந்த நபருக்கு ஓராண்டுவரை சிறை தண்டனை கிடைக்கும்.

5. இந்த புகாரை நேரடியாக காவல் நிலையத்திலோ, போக்சோ இபாக்ஸ் என்ற இணையதளம் அல்லது 1098 மூலமாகவோ பாதிக்கப்பட்டவர் புகார் தெரிவிக்கலாம்.

எளியவருக்கு உதவிடும் வள்ளல் எம்ஜிஆர்

திருமதி.சிவகாமி ஐ. ஏ. எஸ் நெகிழ்ச்சி!

முதன் முதலாக ஒடுக்கப்பட்ட சமுதாயம் அதில் இருந்து நான் அந்த உயர் படிப்பை முடித்து இந்திய ஆட்சியர் வட்டத்தில் தேர்வானேன்..

அப்போ இருந்த மைய அரசு எனக்கு உத்திர பிரதேசம் மாநிலம் அதில் பணி ஒதுக்கீடு செய்தது.

என் தந்தை என்னப்பா இப்படி அங்கே போய் எப்படி என்றார்... இரு பார்ப்போம் என்றார்.

புரட்சிதலைவர் அப்போ முதல்வர்... இந்திரா அம்மா பிரதமர்.

புரட்சிதலைவர் மீது எனக்கு அதிக பற்று கிடையாது..

அவர் வாழ்க்கை முறை செய்த தர்மங்கள் குறித்து வரும் பத்திரிகை செய்திகள் அதிகம் படித்தது உண்டு...

என் அப்பா புரட்சிதலைவர் உடன் இருந்த அதிகாரி பரமசிவம் அவர்கள் இடம் பேச என் மகள் இப்படி தேர்வாகி உள்ளார் என்று.

ஐயா பரமசிவம் நீங்க உங்க மகள் சிவகாமி அவர்கள் உடன் டெல்லிக்கு வரும் படி அழைக்க.

புரட்சிதலைவர் அங்கே இருக்க கொஞ்சம் கூட்டம் அங்கேயும் அதிகம். பரமசிவன் சார் என்னை பற்றி சொல்ல நானும் அருகில்

என் தந்தையுடன் நிற்க நீங்க ஒரு கடிதம் பிரதமர் இந்திரா அம்மையார் அவர்களுக்கு கொடுத்தால் இந்த பெண் தமிழ்நாட்டின்முதல் ஒடுக்கப்பட்ட சமுதாயம் சார்ந்த முதல் ஆட்சியர் ஆக வருவார் என்றவுடன், எங்களை பார்த்து முதலில் உட்காருங்க.

உடனே நடக்கும் என்று என்னையும் என் தந்தை அவர்களையும் உடன் அமர செய்தார்.உடனே கடிதம் ரெடி பண்ணுங்க...இன்றே பிரதமர் இடம் கொடுப்போம் என்றார் என் முன்னே.

என்னால் நம்பவே முடியவில்லை...

இவ்வளவு எளிமையான முதல்வர் என்று.. என்னை பார்த்து வாழ்த்துக்கள்.

என் மனைவி ஜானகி உள்ளே இருக்காங்க. கொஞ்சம் சந்தித்து விட்டு போங்க என்றார்.

அந்த ஜானகி அம்மா அவரை விட எளிமையாக இனிமையாக பேசினார்.

தமிழ்நாட்டில் முதன் முதலாக பெண்கள் மாவட்ட ஆட்சியர் பலர் ஆன வரலாறு புரட்சிதலைவர் அவருக்கே சொந்தம் என்கிறார் சிவகாமி ஐ.ஏ எஸ்.

எந்த சூழ்நிலையையும் நம்மால் வெற்றி கொள்ள முடியும்

கி.பி. 1521ல் பிலிப்பைன்ஸ் தீவில் இருந்த ஆதிகுடிகள் வாழ்நாளில் இதுநாள் வரை கண்டிராத காட்சியை கண்டார்கள். நாலு பெரிய கப்பல்கள், அதில் ஏராளமான பீரங்கிகள், துப்பாக்கி ஏந்திய வெள்ளை மனிதர்கள், உடலெங்கும் இரும்புக்கவசம், கையில் இரும்பால் ஆன வாள், ஈட்டி, பயோனெட்டுகள்....

ஆதிகுடிகளிடம் இருந்தது மூங்கிலால் ஆன அம்புகள், வேல், வில் அம்புகள் தான்.

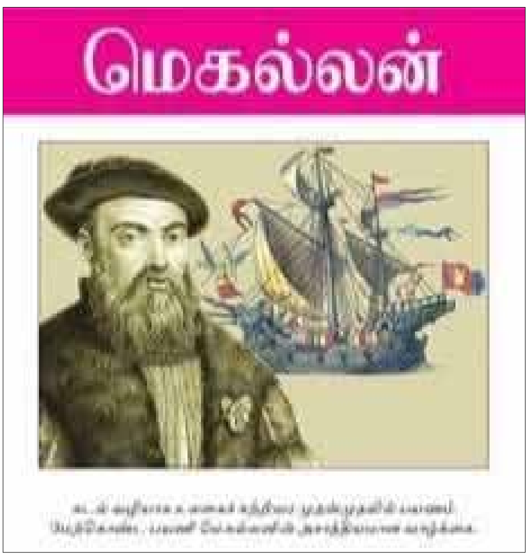
கப்பலின் மாலுமி மெகெல்லன்....உலகை முதலில் சுற்றி வந்தவர். கொலம்பஸை மிஞ்சும் கேப்டன்.

"ஸ்பானிய அரசரை தலைவராக ஏற்றுக்கொண்டு கப்பம் செலுத்தினால் மன்னித்து விட்டுவிடுகிறேன்" என்றார்.

இன்று ஒரு ஏலியன் விண்கலம் நாம் கண்டிராத ஆயுதங்களுடன் வந்து நம்மிடம் சரண்டைய சொல்வதுபோல் தான் அது. பீரங்கிகள் விண்ணில் வெடித்து பயம் காட்டின, துப்பாக்கிகள் சுடபட்டன.

வேறு யாராக இருந்தாலும் சரணடைந்து உயிர்பிழைத்திருப்பார்கள்.

ஆனால் பூர்வகுடிகளின் தலைவன் லாபுலாபு மாவீரன் மட்டுமல்ல, மிக சிறந்த ராஜதந்திரியும் கூட.



வாழ்நாளில் இதுநாள்வரை கண்டிராத ஆயுதங்களை கண்டாலும் விரைவில் அவற்றை எடைபோட்டார்.

கப்பலில் இருக்கும் பீரங்கிகளை தரையில் இறக்கமுடியாது. தரையில் முழுக்க பாறைகள். பீரங்கிகள் ரேஞ்சில் அவர்கள் குடியிருப்பு இல்லை.

துப்பாக்கிகள் தான் பயமுறுத்தின. ஆனால் அவற்றை தான்டி அவர்களை நெருங்கினால் ஸ்பானியர்களின் கவசம் இருக்கிறது. ஆனால் அவர்களின் கால்களில் கவசம் இல்லை.

மேலும் மெகல்லன் கம்பீரமாக இருந்தார்... அவர் ஒரே ஒருவரை வீழ்த்தினால் போதும். போரில் வென்றுவிடலாம்.

கணக்குபோட்டு சரண்டைய மறுத்தார் லாபுலாபு போர் துவங்கியது..

கணக்குபோட்டது போல் பீரங்கிகளால் கரையில் இருப்பவர்களை சுட முடியவில்லை. படகுகளில் ஏறி 135 ஸ்பானியர்கள் கரைக்கு துப்பாக்கியால் சுட்டபடி விரைந்தார்கள்.

முதலில் துப்பாக்கி படை கரை இறங்கியது. அவர்கள் அங்கிருந்தபடி பூர்வகுடிகளை நோக்கி சுட்டார்கள்.

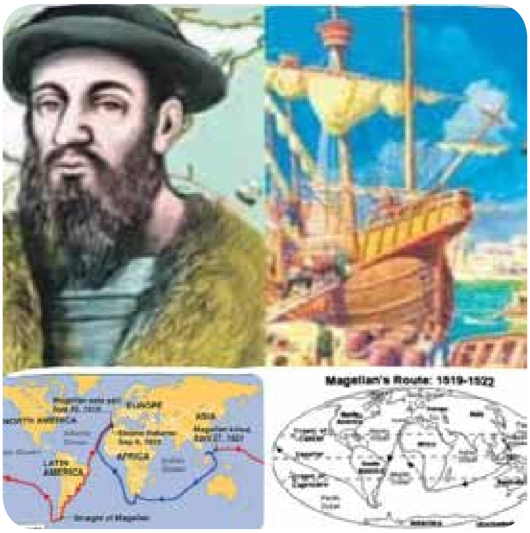
துப்பாக்கி ரேஞ்சை அழகாக கணக்கிட்டு அதற்கு கொஞ்சம் தள்ளி, தள்ளி தன்

படைகளை நிறுத்தினான் லாபுலாபு. அரைமணி நேரம் சுட்டபின் குண்டுகள் அனைத்தும் தீர்ந்துவிட்டன.

அதன்பின் தன் 1500 வீரர்களிடம் ஒரே கட்டளை மட்டுமே பிறப்பித்தார் லாபுலாபு. "வேகமாக ஓடுங்கள். 1500 பேரும் குறிவைத்து மெகல்லன் ஒருவரை மட்டுமே கொல்ல முயலவேண்டும். வேறு யாரையும் தாக்ககூடாது. ஸ்பானியர்கள் குறுக்கே வந்தால் அவர்கள் கால்களில் அம்புவிடுங்கள், ஈட்டியால் குத்துங்கள்.."

1500 பேரும் பாய்ந்தார்கள்...ஸ்பானியர்கள் அலட்சியமாக மூங்கில் ஈட்டிகளை கவசம், பயோனெட்டை வைத்து தடுக்க, ஈட்டிகள் அவர்கள் கால்களில் இறங்கின. வில்லில் இருந்து புறப்பட்ட அம்பு போல நேராக மெகல்லனை நெருங்கி ஈட்டியால் காலில் ஒரு குத்து. அவர் கீழே விழுந்தார். விஷ அம்பு ஒன்றை காலில் ஏவி அவர் கதையை முடித்தார்கள்.

மீதமிருந்த ஸ்பானியர்கள் அதன்பின் துண்டை காணோம், துணியை கானோம் என படகுகளில் ஏறி கப்பலுக்கு தப்பி ஓடினார்கள். மெகெல்லன் பிணமாக பூர்வகுடிகளிடம் இருந்தார். தட்டுதடுமாறி ஸ்பானியர்கள் அதன்பின் ஸ்பெயின் வந்து சேர்ந்தார்கள்.



அதன்பின் 44 ஆண்டுகள் லாபுலாபு உயிருடன் இருந்தவரை பிலிப்பைன்ஸை வெற்றிகொள்ள முடியவில்லை.

இன்று அவர் பிலிப்பைன்ஸின் தேசிய ஹீரோ. பிலிப்பைன்ஸில் அவரது சிலைகளை பல இடங்களில் காணலாம்.

மூங்கிலை ஆயுதமாக கொண்ட குடிகளில் இருந்து இப்படி ஒரு ராஜதந்திரியும், மாவீரனும் உருவாவார்கள் என யாரேனும் கற்பனையாவது செய்து பார்த்திருக்க முடியுமா?

மித்ரா டைம்ஸ் உங்கள் இல்லம் தேடி வரவேண்டுமா?

ஆயுள்சந்தா : ரூ.2400.00

ஆறாண்டு சந்தா : ரூ.1440.00

ஆண்டு சந்தா : ரூ.240.00

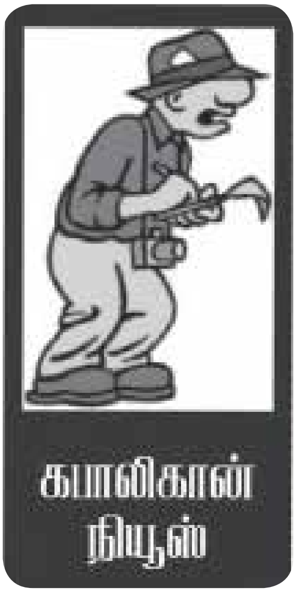
மேலும் விபரங்களுக்கு: **044-23743007/8**

தொகை செலுத்த வேண்டிய விபரம்:

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

ஆபீஸ் படி ஏறி வரும் போதே தும்மல் போட்டு கொண்டே வந்தார். நாலு நாளா சளி தொந்தரவு என்றவரிடம் மிளகுத்தூள் போட்ட பாலை கொடுத்து "இதை சாப்பிடுங்க சரியா போயிடும்" என்றோம்.

இது சரியாயிடும் ஆனா எடப்பாடியை சுற்றி இருக்கிற அரசியல் சளி , தும்மல் எப்படி போகும் னு தெரியல?



என்ன ஆச்சு!

இன்னும் என்ன ஆகணும்!

கால் வைக்கிற இடம் எல்லாம் கன்னி வெடியா இருந்தா என்ன பண்றது?

யாருக்கு?

யாருக்கோ என்று வடிவேல் பாணியில் சொல்லி சிரித்தவர் பின்பு சொன்னார் தமிழ்நாட்டில் இருக்கின்ற அரசியல் கட்சிகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு சிக்கலை எதிர்கொண்டு நிற்கின்றது. ஒரே ஒரு கட்சியை தவிர..

அது எது?

அதுதான் பா.ஜ.க.

எப்படி சொல்றீங்க?

அ.தி.மு.க வுடன் கூட்டணி போட்டாங்க!

ஆமா ஆமா!

அதே நேரத்துல அண்ணாமலை, டி,டி,வி ,தினகரன், ஓ.பி.எஸ் செங்கோட்டையன் சசிகலா என்று சுத்தி எதிர்ப்புகளை அவர்களே உருவாக்கிட்டாங்க

எப்படி சொல்றீங்க!

எடப்பாடி முதலமைச்சராக கூடாது என்கிற ஒற்றைப் புள்ளியில் இவர்கள் எல்லோரும் ஒன்றிணைகிறார்கள் அதற்கு பா.ஜ.க பின்னால் இருக்கிறது என்பதை ஊடகங்கள் வேறு அவர்களை உசுப்பி விட்டு அவ்வப்போது எதிர்ப்புக் கனலை விசிறி கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

என்ன திட்டமோ?

மற்ற மாநிலங்களில் என்ன திட்டமோ அதே திட்டம் தான் இங்கேயும்!

ஓஹோ!

சரி விஜய் கட்சியை தன் பக்கம் இருக்கலாம் என்றால் அதற்கும் வழி இல்லாமல் கரூர் சம்பவத்துக்கு பிறகு சி.பி.ஐ விசாரணையை வைத்து தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அவரை கொண்டு வந்து விட்டதால் அதற்கும் வாய்ப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது. ஆனாலும் கூட எடப்பாடி அசராமல் எகிறி அடிக்கிறார் என்பது அரசியல் வட்டாரத்து பேச்சு!

ஆஹா!

யாரும் எதிர்பார்க்காமல் இருந்த நேரத்தில் திடீரென ஒரு சுற்றுப்பயணத்தை ஏற்பாடு செய்து 170 தொகுதிகளை சுற்றி வந்து விட்டார். அப்படி பிரச்சாரத்துக்கு போகும்போது எல்லா கட்சிக்காரர்களையும் சந்தித்து அவர்களை தனக்கு ஆதரவாக திருப்பி வைத்திருந்தார்.

ஓஹோ!

ஆனால் புதியதாக ஒரு தலைவலி அவருக்கு வந்துவிட்டது!

யாரு?

வேற யாரு அவங்க ஏரியாகாரர் தான்.

செங்கோட்டையன். அவர் டெல்லி போய் அமித்ஷா நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் ஆகியவர்களை சந்தித்து விட்டு வருகிறார்.

அதுல என்ன தவறு!

ஒரு கட்சியில் இருப்பவர் அந்தக் கட்சியை மீறி அந்த தலைமையை மீறி தனிப்பட்ட முறையில் சந்திப்பார் என்றால் அது தவறு இல்லாமல் இருக்குமா என்று அக்கட்சியினரை கேள்வி கேட்க வைத்து விட்டார் எடப்பாடி.

நால்வர் அணியை பற்றி நீங்கள் கவலைப்படாதீர்கள் என்று தொண்டர்களை உற்சாகப்படுத்தி அவர்களும் அதை ஏற்றுக் கொண்டு வேகமாக களப்பணி ஆற்றி வருகிறார்கள்.

தென் மாவட்டங்களில் செல்வாக்கு இல்லை என்கிறார்களே?

அது செய்கூலி சேதாரம் இருக்கத்தான் செய்யும் என்பதை எடப்பாடி உணர்ந்து இருக்கிறார். அதை சரி கட்ட வேண்டிய பொறுப்பை ஆர்.பி. உதயகுமார், செல்லூர் ராஜு, ராஜன் செல்லப்பா போன்றவரிடம்

கொடுத்திருக்கிறார்ர எடப்பாடி.

திண்டுக்கல் சீனிவாசனை விட்டுட்டீங் களே!

ஐயோ அவரை பாம்புன்னும் நினைக்க முடியல பழுதுன்னு நினைக்க முடியல என்ன பேசறாரு என்ன சொல்றாருன்னு தெரிஞ்சு தான் பேசுவாரா தெரியாம பேசறான்னு புரியாம இருக்குது!

அப்படி என்ன சொல்லிவிட்டார்?

"மீண்டும் ஸ்டாலின் ஆட்சிக்கு வர பாடுபடுவோம்" என்று சொல்லிவிட்டார்.

வாய் தவறி சொல்லி இருப்பார் ஏற்கனவே ஒரு சின்னத்தை மாற்றி சொன்னவர் தானே மாம்பழம் என்பதற்கு பதில் ஆப்பிள் என்று சொன்னவர் தானே?

அப்படி எதார்த்தமாக எடுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்று பொதுவான வாதம் சொல்லப்படுகிறது.

எதுக்காக?

நிருபர்கள் கொடநாடு கொலை வழக்கு குறித்து கேட்டபோது அதற்கு திண்டுக்கல் சீனிவாசன்" தப்பு செஞ்சிருந்தா உள்ள போடுங்க ஏன் புடிச்சி உள்ள போட மாட்டேங்கிறீங்க"என்று கேட்கிறார்.

சரி மற்ற கட்சி விஷயங்கள்?

அடுத்த மாசம் பேசுவோம்!

நீங்க எப்பவுமே எடப்பாடி பற்றி மட்டும்தான் பேசுறீங்க திமுகவ பத்தி மத்த கட்சிகளைப் பற்றி எதுவுமே சொல்லல என்று நம்மிடம் கேட்கிறார்கள் என்ற தகவலை கபாலி கானிடம் சொன்னவுடன் அவர் சிரித்துக்கொண்டே வெளியேறினார்!

வீட்டில் பயன்படுத்தும் எளிய மருத்துவம்

முதுகு வலி, மூட்டு வலி, இதய நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் இரவு படுக்கைக்கு போகும் முன்பு பாலில் மூன்று வெள்ளைப் பூண்டு பல்லை போட்டு காய்ச்சி குடித்து வந்தால் வலிகளிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

உடலில் அதிகப்படியான உஷ்ணம் இருப்பவர்கள் சுறுசுறுப்புடன் இருக்க மாட்டார்கள். இவர்களின் சருமம் கூட பளபளப்பாக இருக்காது. வெங்காயம் மற்றும் தேன் முடிந்த வரை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தலை முதல் கால் வரை நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்து குளிப்பதால் உடலில் இருந்து தேவையற்ற சூடு நீங்கி விடும்.

ஓயாத பல் வலி இருந்தால் சுக்கு துண்டு ஒன்றை தூள் செய்து அதனுடன் கிராம்பையும் சேர்த்து மென்று விழுங்கினால் பல் வலியிலிருந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

இரத்தம் சுத்தம் செய்ய குங்குமப்பூ ஐந்து, கொஞ்சம் குல்கந்தை எடுத்து பொடித்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட நல்ல பலனைத் தரும்.

தினமும் இரவில் பாலுடன் சிறிதளவு கடுக்காய் பொடியைக் கலந்து குடிக்கவும். இது எல்லாவிதமான இதய நோயையும் தடுத்து நிறுத்தும். மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும், இதயம் வலுவடையும்.

சிவப்புக் கரும்பு சாறு 10 அவுன்சுடன் 1 அவுன்ஸ் தேனை கலந்து வாரம் இருமுறை சாப்பிட வேண்டும். அதோடு சுத்தம் செய்த தூதுவளை கீரையின் பூக்களை எடுத்து பாலுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து படுக்கப் போவதற்கு முன் குடிக்க ஆஸ்துமாவின் தீவிரம் குறையும்.

காய்ச்சிய பாலுடன் சிறிது கசகசா பொடியைக் கலந்து தூங்கச் செல்வதற்கு முன் குடிக்க, நல்ல தூக்கத்தையும், உடல் நலத்தையும் கொடுக்கும்.

பாலுடன் பனங்கற்கண்டு, மிளகு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் குடித்தால் தொண்டைப்புண் குணமாகும். மூலநோய் தவிர்க்கப்படும்.

ஒரு துளி வெங்காயச் சாற்றினை இரண்டு நாசித் துவாரங்களிலும் இட்டுப் பாருங்கள். மூக்கடைப்பு உடனே குணமாகும்.

கருஞ்சீரகத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மெல்லிய துணியில் பொட்டலமாகக் கட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்துவது போல அடிக்கடி முகர்ந்து பாருங்கள் மூக்கடைப்பு குணமாகும்.

100 கிராம் கருஞ்சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து 200 கிராம் தேனில் குழைத்து வைத்துக்கொண்டு. தினமும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர தொண்டைக் கமறல் குணமாகும்.

அதிமதுரம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மூக்கிணாங்கிழங்கு, இந்துப்பையும் எடுத்து ஒரு லிட்டர் நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து அதை 150 மில்லியாக வற்ற வைத்து மாதவிடாய் ஏற்படும் முதல் மூன்று நாட்கள் தினமும் இந்த நீரை வடிகட்டி சாப்பிட்டு வர மலட்டுத்தன்மை நீங்கிவிடும்.

வெள்ளைப் பூண்டை உரித்து அதை நெய்யில் வதக்கி சுடுசாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

தெரிந்தோ, தெரியாமலோ காயம் ஏற்பட்டு இரத்தப் பெருக்கு நிற்காமல் இருந்தால் கருவேலம் பிசின் தூளைக் காயத்தின் மீது தூவி விட்டால் இரத்த பெருக்கு உடனே நின்று விடும்.

வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்ணால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினசரி செம்பருத்தி பூவின் 5 அல்லது 10 பூக்களின் இதழ்களை சாப்பிட்டு வந்தால் புண்கள் குணமாகும்.

பாட்டி வைத்தியம் :

இஞ்சி எலுமிச்சை சாற்றை தண்ணிரில் கலந்து காலையில் அருந்த குணமாகும். எலுமிச்சை சாறைத் தினமும் பருகி வந்தால் காலரா அண்டாது.

சாப்பிடும் முன் இளநீர் அருந்தினால் பசிக்காது. சாப்பிட்டபின் அருந்தினால் பித்தம் நீங்கும் மலச்சிக்கல் தீரும். நாள் பட்ட இளநீரை குடித்தால் சளி ஏற்படும்.

வயிற்றுவலியா? ஒரு டம்ளர் கொதிநீரில் 1 டேபிள்

ஸ்பூன் தேனைக் கலந்து குடித்தால் 1/4 மணி நேரத்தில் வலி பறந்துவிடும். காய்ச்சிய பசும்பாலில் மஞ்சள், மிளகுப் பொடி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இரவில் அருந்தினால் இருமல் குணமாகும். கற்கண்டுடன் ஜீரகம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

உடல் அசதியா? முருங்கை இலை ஈர்க்குகளை நறுக்கி மிளகு ரசத்தில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் குணமாகும்.

காலையில் இருமல் வந்தால் கடுகை பட்டுப்போல் கரைத்து தேனில் 1 சிட்டிகை கலந்து 2 வேளை சாப்பிட குணமாகும்.

மறதி தொல்லையா? ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் 5 மிளகு பொடியை குழைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மறதி மறைந்துவிடும்.

இருமலால் அவதியா? உலர்ந்த திராட்சையை பாலில் இட்டு காய்ச்சி குடித்து வந்தால் நீங்கும். ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள், மிளகுப்பொடியை தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் குணமாகும்.

சளித் தொல்லையா? வெற்றிலை, 3 மிளகு, துளசி இலையை சேர்த்து மென்று விழுங்கவும் அல்லது உறங்கும் முன் சிறிது வெந்தயத்தை சாப்பிட்டு 1 டம்ளர் வென்னீர் அருந்தினால் குணமாகும்.

கற்கண்டை வெண்ணெயுடன் சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட மெலிந்த உடல் பருக்கும்.

தொண்டை கட்டிக்கொண்டு குரல் எழாமல் சிரமப்படுபவர்கள் கற்பூர வல்லியை சாறெடுத்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருக சரியாகும்.

வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை ஒரு தேக் கரண்டி சாப்பிட, வயிற்றின் சுற்றளவு குறையும்.

மிளகாயுடன் பத்து துளசி இலைகளை சேர்த்து சாப்பிட சளி போகும்.

சுக்கை நீர் விட்டு அரைத்து கொதிக்கவைத்து மூட்டுகளில் தடவ மூட்டுவலி குறையும்.

துவரம் பருப்பை வேகவைத்த தண்ணீரை டம்ளர் எடுத்து, சிறிது வெல்லம் சேர்த்து ஏழு நாட்கள் சாப்பிட பூச்சிகள் வெளியேறும். கருணைக் கிழங்கை தொடர்ந்து வாரம் இரு முறை உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட மூலம் தீரும்.

நம் மகிழ்ச்சியை தீர்மானிப்பவர்கள், நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களே!

பல நேரங்களில் நம் செயல்பாடுகள் நம் அருகில் இருப்பவரை பொறுத்துத் தான் இருக்கிறது.

சுறுசுறுப்பான மனிதர்கள் அருகில் இருக்கையில் மெள்ள அந்த சுறுசுறுப்பு நம்மையும் தொற்றிக் கொள்கிறது. சோம்பேறிகள் பக்கத்தில் இருக்கும் போது மெல்ல மெல்ல அந்த சோம்பேறித்தனம் நமக்கும் ஒட்டிக் கொள்கிறது.

எனவே வாழ்க்கையில் முன்னேற விரும்பினால் நாம் ஆலோசிக்க வேண்டும்.

நமது அருகில் இருப்பது யார்.? உற்சாகமானவரா? சுறுசுறுப்பானவரா.? நம்பிக்கையானவரா.? விரக்தி எண்ணம் உள்ளவரா.? என்று. இடித்துரைக்க, எடுத்து சொல்ல நல்ல மனிதர்களை தன் அருகில் வைத்துக் கொள்ளாததாலேயே வீழ்ந்தவர்கள் பலர்.! மிகப் பெரிய வணிக நிறுவனத்தை துவக்கி, கொடி கட்டிப் பறந்தவர்கள் தங்கள் பக்கத்தில் இருந்த தவறான நபர்களால் வீழ்ந்து இருக்கிறார்கள்.

எனவே!, நமக்கும், நம் வெற்றிக்கும் இருக்கும் தொடர்பைப் போலவே உங்கள் அருகில் இருப்பவருக்கும் கூட தொடர்பு இருக்கிறது.

இலக்கு, குறிக்கோள் இல்லாதவர்களை நண்பர்களாக ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. நாம் கொண்ட குறிக்கோளை அடையவேண்டும் என்று எப்போதும் துடிப்பவர்களாக உள்ளவர்களைத் தேடிப் பிடித்து நண்பர்களாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

எஸ்.சூர்யா

நள்ளிரவில் 100 கி.மீ வேகத்தில் சென்று கொண்டிருந்த மகிழுந்து திடிரென்று நின்றது.. ஓட்டுனர் இருக்கைக்கு பக்கத்து இருக்கையில் அமர்ந்து இருந்தவர் தூங்கி வழிந்து கொண்டு இருந்தார்.

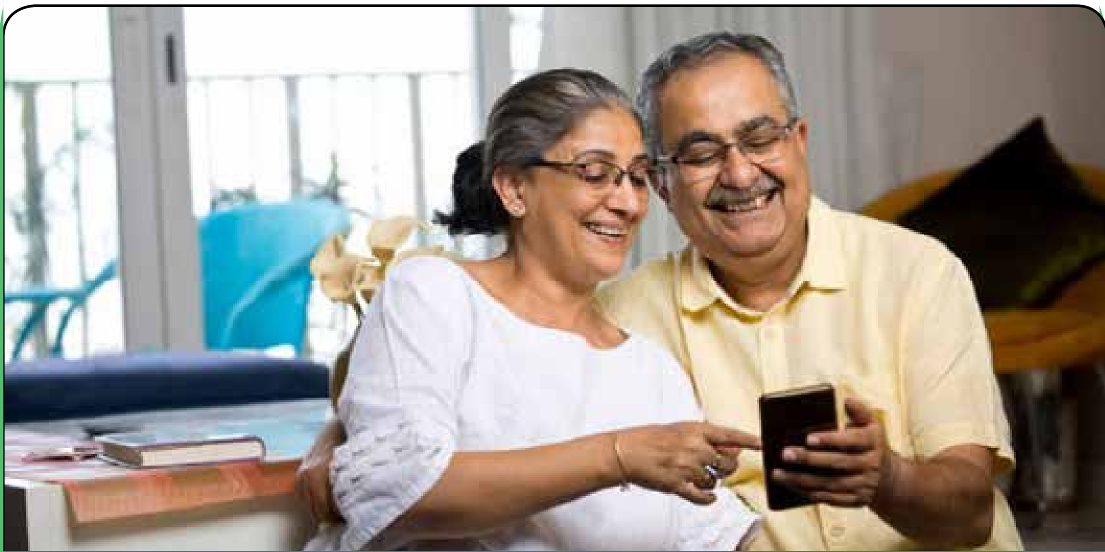
ஓட்டுனர் அவரைத் தட்டி எழுப்பி, அய்யா!, கொஞ்சம் பின் சென்று உறங்குங்கள். நீங்கள் உறங்குவதைக் கண்டால் எனக்கும் உறக்கம் வருகிறது".என்றார்.

உறங்கிக் கொண்டிருந்தவர் எழுந்து பின்னால் சென்று அமர்ந்து கொண்டு உறக்கத்தை தொடர ஆரம்பித்தார்.

நம் அருகில் உள்ளவர்களால் நாம் எப்படி உற்சாகம் பெறுகின்றமோ, அதைப் போலவே நம்மை பார்த்து மற்றவர்களும் எழுச்சி பெற வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும். நம் அருகில் இருக்கும் அனைவரும் உற்சாகம் அடைந்தால் நம் அருகாமையினை அனைவரும் விரும்புவார்கள். ஆம் நண்பர்களே.! உன் நண்பன் யாரென்று சொல். உன்னைப் பற்றி நான் கூறுகிறேன்." இப்படி ஒரு பழமொழி உண்டு.!

நம் இலக்குகளை அடைவதற்கு நல்ல நண்பர்கள் அவசியம். நமது இலக்குகளை நோக்கிச் செல்வதற்கு அவர்கள் தான் உதவியாக இருப்பார்கள்.!!

நமது குறிக்கோளை அடையப் பாடுபடும் போது நம்மை உற்சாகப்படுத்தி நம்முடன் கூட வருபவர்களை நண்பர்களாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்களுக்கு உந்துதலாக, உற்சாகப்படுத்துவராக, இருக்கும் நண்பர்கள் வட்டாரத்தில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.!!!



முதுமைக் காலத்தில் நிம்மதியாக இருக்கவேண்டுமா?

முதல் கட்டம்: வயது 58 முதல் 65 வரை: இந்நேரத்தில் உங்கள் வேலைத்தளம் உங்களை விட்டு விலகத் தொடங்கும். உங்கள் பணிக்காலத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு வெற்றி பெற்றவராக இருந்தாலும், அதிகாரம் கொண்டவராக இருந்தாலும், இனி நீங்கள் ஒரு சாதாரண மனிதராகவே பார்க்கப்படுவீர்கள்.

அதனால், பழைய பதவியின் பெருமையையும், அந்த மனப்பான்மையையும் பற்றிக் கொள்ளாதீர்கள்.

இரண்டாம் கட்டம்: வயது 65 முதல் 72 வரை: இந்த வயதில், சமூகம் மெதுவாக உங்களை விட்டு விலகத் தொடங்கும். பழைய தோழர்கள், வேலை நண்பர்கள் ஆகியோருடன் சந்திப்புகள் குறையும். உங்கள் பழைய பணியிடத்தில் இருந்தவர்கள் கூட உங்களை அடையாளம் காணமாட்டார்கள்.

"நான் இருந்தேன்", "நான் செய்தேன்" என்று கூறாதீர்கள், ஏனெனில் இளம் தலைமுறை உங்களை அறியாது; அதைக் குறித்து மனம் புண்படாதீர்கள்.

மூன்றாம் கட்டம்: வயது 72 முதல் 77 வரை: இந்த கட்டத்தில், குடும்பமே மெதுவாக உங்களை விட்டு விலகத் தொடங்கும். குழந்தைகள், பேரன் பேத்திகள் இருந்தாலும், பெரும்பாலான நேரங்களில் நீங்கள் உங்கள் துணையுடன் அல்லது தனியாக இருப்பீர்கள்.

குழந்தைகள் சில சமயம் வருவார்கள் என்றால், அது அவர்களின் அன்பின் வெளிப்பாடு. அவர்கள் குறைவாக வருவதை குற்றம் சொல்லாதீர்கள்; அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் பிஸியாக உள்ளனர்.

77 வயதிற்குப் பின், இந்த பூமி கூட உங்களை விட்டு விட விரும்பும்.

அந்த நேரத்தில் சோகப்படாதீர்கள், வருந்தாதீர்கள் ஊடி இது வாழ்க்கையின் இறுதி கட்டம், எல்லோரும் இதே பாதையைத் தான் கடந்து செல்வார்கள்.

அதனால், உடல் இயல்பாக இருக்கும் வரை முழுமையாக வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள்!

உங்களுக்கு பிடித்ததை உணவாகச் சாப்பிடுங்கள்,

உங்களுக்கு பிடித்ததைச் செய்யுங்கள்,

விளையாடுங்கள், மகிழுங்கள், சந்தோஷமாக இருங்கள்.

அன்பான மூத்த குடிமக்கள் சகோதரர்கள், சகோதரிகளே, மேலே உள்ள கட்டுரை மிகவும் அருமையாக எழுதப்பட்டுள்ளது.எழுதியவருக்கு நன்றியும் பாராட்டுகளும்.

58 வயதிற்குப் பிறகு, நண்பர்களுடன் ஒரு குழுவை அமைத்து, ஒரு நிரந்தர இடத்திலும் நேரத்திலும் அடிக்கடி சந்தியுங்கள்.தொலைபேசி மூலம் தொடர்பில் இருங்கள்.

பழைய நினைவுகளை நினைத்து மகிழுங்கள், ஒருவருடன் ஒருவர் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

– கரூர் அருண்

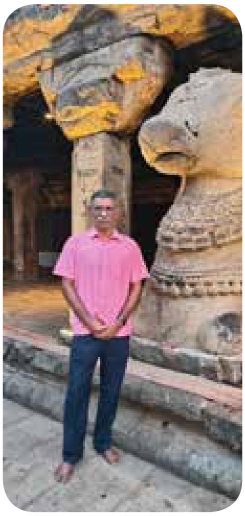
எம் பதில்கள்

கோயில்களில் கட்டிடக்கலையின் சிறப்பு தெரிகிறதே!

து. சண்முகம் கோடம்பாக்கம்

தமிழக கட்டிடக்கலைக்கு மிக முக்கிய சான்றிதழ் கோயில்களில் அமைக்கப்பட்டு இருக்கின்ற சிற்பங்கள், மண்டபங்கள், சுவர்கள் ஆகியவையாகும்.

கட்டிடக்கலையில் தஞ்சை பெரிய கோயிலைப் பற்றிய கட்டிடக் கலையின் பிரமாண்டம் பற்றியும், நுணுக்கங்கள் பற்றியும், இராச இராசனின் திறந்த மனதைப் பற்றியும் பலவிதமான வியத்தகு செய்திகளை நாம் படித்திருப்போம் இல்லை யாராவது சொல்லக் கேட்டிருப்போம்.



கோபுரத்தின் நிழல்தரையில் விழாது, 80 டன்களைக் கொண்ட ஒரே கல்லாலான விமானம் போன்ற சில கற்பனை அதீதங்களையும் கேட்டிருப்போம். இருக்கட்டும்

இப்போது நந்தி சிலையைப் பற்றிய நிகழ்வையும் அறிவோம். இப்போது வாயிலிலே அமைக்கப்பட்ட நந்தி இராச இராசனால் அமைக்கப்பட்டது இல்லையாம். பெரியதாகக் கோயிலைக் கட்டிய மன்னன் நந்தியை ஏன் பிரமாண்டமாக அமைக்கவில்லை?

சூரியன் கிழக்கிலிருந்து உதித்து அதன் கிரணங்கள் நந்தி சிலை வழியாக ஊடுருவி நேராக கர்ப்பக் கிரகத்தின் சிவன் மேல் விழுமாறு அமைக்கப்பட்டதாம். அதே போல் சிவன் சிலைக்குப் பின்னால் ஒரு சாளரம் உள்ளது. அது இப்போது அடைக்கப்பட்டு விட்டது. அதன் வழியாக மேற்கில் மறையும் போது சூரியனின் கதிர்கள் சிவனின் சிலை மேல் விழுமாம். அங்கே சென்றபோது ஒரு வழிகாட்டி இதை சொல்லிக்கொண்டிருந்தார். இப்போதிருக்கும் பெரிய நந்தி நாயக்க மன்னனால் அமைக்கப்பட்டது.

கண்ணதாசனின் அனுபவங்களே தத்துவங்களா!

பொ. வேலாயுதம், தொழுதாவூர்

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நொடியும் அனுபவித்து எழுதியவர் பாடல்கள் மூலம் மட்டுமல்ல அர்த்தமுள்ள இந்துமதம் என்ற நூலிலும் அவர் சொன்ன ஒவ்வொரு கருத்துக்களும் தத்துவங்களே!

சிலவற்றைப் பார்ப்போம்

ஒன்றை மறந்தால், இன்னொன்று வரும். புகைப் பிடிப்பதை நிறுத்துவதற்காக வெற்றிலைப் போடப்போய், வெற்றிலைப் போட்டுக்கொண்டே புகைப் பிடிக்கும் இரட்டைப் பழக்கம் வருவதுபோல்,

றக்க முயன்றவற்றை மறக்கமுடியாமல், புதிய நினைவுகளும் புகுந்துக்கொண்டு விடுகின்றன.

கள்ள நோட்டு அடித்ததற்காக ஒருவனைச் சிறையில் தள்ளினார்களாம். அவன் சிறையில் இருந்துக் கொண்டே கள்ள நோட்டைத் தயாரித்தானாம்! இனி அவனை எங்கே கொண்டு போய் தள்ளுவது?

இதயக்கனிஎஸ்.விஜயன்

மனத்துக்கு, மனைவியைவிட மற்றொருத்தியே அழகாகத் தோன்றுகிறாள்.

ஓராயிரம் பின்னல்கள்;

ஓராயிரம் சிக்கல்கள்!

சிலந்தி எப்படி வலை கட்டிற்றென்று அதற்குத்தான் தெரியும்.

இந்தச் சிக்கல்கள் எப்படி வருகின்றன என்று இறைவனுக்குத் தான் தெரியும்.

கப்பலில் பயணம் செய்வது நம் பொறுப்பு. அதைக் கரை சேர்க்க வேண்டியது இறைவன் பொறுப்பு.

கவலையே இல்லாத மனிதன் என்று ஒருவனை நான் பார்த்துவிட்டால், நான் கவலைப்படுவதில் நியாயம்

உண்டு. எனக்கு நூறு என்றால் இன்னொருவனுக்கு இருநூறு. அதுவரைக்கும் நான் பாக்கியசாலி. அவனை விட குறைவாகத்தானே இருக்கிறேன்.

எல்லாம் நிறைவேறி, நிம்மதியாக உயிர் விடும் வாய்ப்பு எவனுக்குமே இல்லை. ஒருவனுக்குத் துயரம் மனைவியால் வருகிறது.

ஒருவனுக்கு மக்களால் வருகிறது. ஒருவனுக்கு நண்பனால் வருகிறது.

ஒருவனுக்கு எதிரியால் வருகிறது. ஒருவனுக்கு சம்பந்தமே இல்லாத எவனாலோ வருகிறது.

தமிழ் திரை உலகில் இன்றும் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக இருக்கிறாரே எம்ஜிஆர்!

செந்திலாண்டவர், சீர்காழி

அவர் ஆரம்பித்து வைத்த கட்சி இன்றைக்கு பல பிரிவுகளாக பிரிந்து இருக்கிறது. ஆனால் அவருடைய பதிவுகளை இணையதளங்களில் வெளியிடும்போது அதற்கான வரவேற்பு அதிகமாக இருக்கிறது. "இதயக்கனி" என்ற மாத இதழின் ஆசிரியர் திரு.எஸ். விஜயன் பல வருடங்களாக இந்த மாத இதழ் நடத்தி வருகிறார். தொடர்ந்து எம்ஜிஆர் புகழுக்கு மகுடம் சூட்டி வருகிறார். அதோடு புதிய முயற்சியாக எம்.ஜி.ஆர்

திரைப்படத்தை தியேட்டர்களில் வெளியிட்டு வருவதையும் வாடிக்கையாக கொண்டு வந்தார் அந்த வகையில் அவர் எம்.ஜி.ஆர். நடித்து பிரம்மாண்ட வெற்றி பெற்ற "இதயக்கனி"திரைப்படத்தை சென்னை ஆல்பர்ட் தியேட்டரில் வெளியிட்டிருக்கிறார் அந்த படம் 150 வது நாள் நோக்கி போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

அரசியலில் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக இருந்த எம்.ஜி.ஆர் சினிமாவில் அவரது பார்முலா மகத்தான வெற்றியை தந்தது. குறிப்பாக ஏழை மக்கள் பெண்கள் ஆகியோர் மீது அவருக்கு இருந்த அக்கறையை திரைப்படங்கள் வாயிலாக சொல்லி வந்தார்.

அதனால் தான் அவர் மறைந்து 38 ஆண்டுகள் ஆன பின்பும் 50 வருடத்திற்கு முன்பாக நடித்த அவர் படம் இன்றைக்கும் வெள்ளி விழாவை நோக்கி நகர்கிறது என்றால் அவருடைய வலிமை அதற்காக அவர் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகள் ஆகியவை வளர வேண்டும் என்று நினைக்கின்ற குறிப்பாக திரைத் துறையில் சாதிக்க வரவேண்டும் என்று எண்ணுபவர்களுக்கு அவரது வாழ்க்கை பல்கலைக்கழகத்தில் வைக்கப்பட வேண்டிய பாடப்புத்தகமாக இருக்கிறது.

சிறுமை எது! எது பெருமை!

– நீதிநெறி விளக்கத்தில் குமரகுருபரர் தரும் விளக்கம்!

இறை வழிபாடு செய்ய வழிபாட்டு அறையில் விளக்கு ஒன்று ஏற்றி வைக்கப்பட்டது. அப்போது காலதர் (சன்னல்) வழியாகச் சூரிய ஒளி எட்டிப் பார்த்தது. அதைப் பார்த்ததும் நக்கலாகச் சிரித்தது விளக்கின் ஒளி. " பார்த்தாயா நீ உலகத்திற்கே ஒளி கொடுக்கிறாய். உன்னால் வீட்டின் வெளியே இருந்துதான் எட்டிப் பார்க்க முடிகிறது. வீட்டிற்குள் உன்னால் வர இயலவில்லை. ஆனால், நானோ இறைவனை வழிபாடு செய்யும் அறைக்குள் உயர்ந்த இடத்தில் இருக்கிறேன். நம் இருவரில் யார் உயர்ந்தவர் என்பதை இப்போதாவது நீ புரிந்து கொள்" என்று செருக்குடன் கூறியது விளக்கின் ஒளி. சிறிது நேரத்தில் காற்று கொஞ்சம் வேகமாக வீசியது. விளக்கின் ஒளியோ உடனே அணைந்துவிட்டது. விளக்கு மீண்டும் ஏற்றப்பட்டது .

காற்றை எதிர்கொள்ள முடியாமல் தான் அணைந்து விட்டதை எண்ணி வருந்தியது விளக்கின் ஒளி. அதன்பின் செருக்கின்றி அமைதியாக ஒளிர்ந்தது. " 'ஆயிரம் கைகள் மறைத்து நின்றாலும் ஆதவன் மறைவதில்லை ' என்பார்கள். ஆனால் நீயோ ஒரு நொடி கூட என்னை எதிர்கொள்ள முடியாமல் அணைந்துவிட்டாய் உன் தகுதி என்னவென்பதை இப்போதாவது நீ புரிந்துகொள் . சூரியனோடு போட்டிப் போடாதே. தற்பெருமை கொள்ளாதே. வீட்டிற்குள் இருப்பதால் உனக்கு பெருமையும் இல்லை. வீட்டிற்குள் வர இயலாமல் வெளியே இருப்பதால் சூரியனுக்கு ஒன்றும் சிறுமையும் இல்லை . அவரவர் நிலை உணர்ந்து செருக்கில்லாமல் இருப்பதே உண்மையான பெருமை" என்று விளக்கின் ஒளியிடம் அறிவுரை சொன்னது காற்று .

சிலர் பெரிய இடங்களுக்கு மிக எளிதாகப் போய் வருவார்கள். அமைச்சரைப் பார்த்தேன், உயர் அதிகாரியைப் பார்த்தேன் என்று கதை அளப்பார்கள் நாங்கள் இருக்கின்ற இடமே வேறு. என்று தற்பெருமை பேசுவார்கள். ஆனால், சிலரோ எவ்வளவு கடுமையாக உழைத்தாலும், அறிவில், திறமையில் உயர்ந்து இருந்தாலும் பெரிய இடங்களுக்குப் போக முடியாது. உயர்ந்த நிலையை அடைய முடியாது. அதனால் அவர்கள் எல்லோரும் திறமையற்றவர்கள் என்று கருதக் கூடாது. பெரிய இடங்களுக்குப் போவது எல்லாம் ஒரு பெருமையா? அப்படிப் போக முடியாமல் இருப்பதெல்லாம் ஒரு சிறுமையா? அரண்மனையில் உள்ள பூனை அரசவை வரை மிக எளிமையாகப் போய் வரும். ஆனால் பட்டத்து யானையோ வெளியே கொட்டகையில் கட்டிக் கிடக்கும். அரசவைக்குள் போய் வருவதால் பூனைக்குப் பெருமையா ? அரண்மனைக்குள் உள்ளே போக முடியவில்லை என்பதால் யானையின் பெருமைதான் குறைந்து போய் விடுமா ?

"வேத்தவை காவார் மிகன்மக்கள் வேறுசிலர்

காத்தது கொண்டாங்கு உவப்பெய்தார் மாத்தகைய

அந்தப் புரத்தது பூஞை புறங்கடைய

கந்துகொல் பூட்கைக் களிறு. "

(குமரகுருபரர் நீதிநெறி விளக்கம் 26)

பெருமை பொருந்திய அரண்மனைக்குள் தங்கி இருப்பது பூனை; பெருமையில்லாத தலைவாயிலில் இருந்தாலும் கட்டுத்தறியை முறிக்கக்கூடிய வலிமையுள்ளது யானை; அந்தப்புரத்தின் உள்ளே போய் வருவதால் பூனைக்குப் பெருமையும் இல்லை. அரண்மனைக்கு வெளியில் இருப்பதால் யானைக்குச் சிறுமையும் இல்லை; ஆகவே, கற்ற மேன்மக்கள் அரசவையில் சேர்ந்திருந்தால்தான் பெருமை என எண்ணி, அந்த அரசவையை அடையக் காத்துக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள்; அம்மேன்மக்கள் அல்லாத கீழோர் அந்த அரசவையைக் காத்துக் கொண்டிருந்ததனால் மகிழவும் மாட்டார்கள்.

– ஆ.தி.பகலன், திருவள்ளுவர் மன்றம்

உடல்நலத்தை பாதுகாக்க தினமும் விட்டமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்ளலாமா?

விட்டமின் மாத்திரைகள் தயாரிக்கும் தொழில்துறை மிகவும் வளர்ச்சியடைந்து வருகிறது.

மிண்டல் என்ற சந்தை ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் ஆய்வின்படி, பிரிட்டனில் உள்ளவர்களில் பாதி பேர் விட்டமின் மற்றும் தாது சத்து மாத்திரைகளை தினமும் உட்கொள்கிறார்கள் என்று தெரிவித்துள்ளது.

பலரும் அதனை ஒரு குறைபாட்டை சரிசெய்துகொள்ள எடுத்துக்கொள்வதில்லை. மாறாக, நம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அது பலம் சேர்க்கும் என்ற நம்பிக்கையில் இந்த மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

பெரும்பாலானவை விட்டமின்களும் தாதுக்களும் கலந்த மல்டிவிட்டமின் மாத்திரைகளாக கிடைக்கும்பட்சத்தில், எது உடலுக்கு நன்மை (அப்படி ஏதெனும் இருந்தால்) தரும் என்பதை அறிவது கடினம்.

உங்கள் உடல் நலத்தை காக்க மொத்தம் 13 வைட்டமின்கள் தேவை. ஆனால், இதில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் மாத்திரை வடிவத்தில் உட்கொள்ள வேண்டுமா?

இரண்டு வகையான விட்டமின்கள் உள்ளன: ஒன்று, கொழுப்பில் கரைகின்றவை மற்றும் நீரில் கரைகின்றவை.

கொழுப்பில் கரைகின்ற விட்டமின்கள் (வைட்டமின்கள் ஏ, டி, ஈ மற்றும் கே) நம் உடலால் சேமிக்கப்படுபவை. அதனால், இந்த விட்டமின்களை மாத்திரை உட்கொள்ளாமலே பேணிக் காத்துக்கொள்ள முடியும். இதன் மற்றொரு விளைவு என்னவென்றால், அளவுக்கு அதிகமாக நீங்கள் உட்கொண்டு விடலாம். இதனால், அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

நீரில் கரைகின்ற விட்டமின்கள் (ஃபோலிக் அமிலம் போன்ற வைட்டமின் சி மற்றும் பி) உங்கள் உடலால் சேமிக்க முடியாதவை. இதனை, நீங்கள் சீராக உட்கொள்ளவேண்டும். ஆனால், இதில் ஏதேனும் ஒன்றை தேவைக்கு அதிகமான அளவில் உட்கொண்டால், அவற்றை சிறுநீர் மூலம் அதிகம் வெளியேற்றுவீர்கள். ஆனால், விட்டமின் பி12ஐ கல்லீரல் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளும்.

மல்டிவிட்டமின் மாத்திரைகளில் சில தாதுச் சத்துகளையும், கால்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகம் (Zinc) போன்றவையும் உள்ளன. நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு மூலம் இந்த தாதுச்சத்துகள் கிடைக்கும். அதனால், இந்தச் சத்துகள் அதிகமாக

தேவைப்படும் நிலையில் நீங்கள் இல்லாத பட்சத்தில், இதுவே போதுமானது.

கால்சியம் வலுவான எலும்புக்கு உங்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு கால்சியம் 700 மில்லி கிராம் (எம்.ஜி) தேவைப்படும்.

துத்தநாகம் உங்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் செரிமானத்துக்கும் தேவைப்படும். ஒரு நாளைக்கு பெண்களுக்கு 7 எம்.ஜியும், ஆண்களுக்கு 9.5 எம்.ஜியும் தேவை.

இரும்புச்சத்து உணவு மூலம் கிடைத்த ஆற்றலை உடலுக்கு பரப்பவும், ஆக்சிஜனை ரத்தம் முழுவதும் கொண்டு சேர்க்கவும் இரும்புச்சத்து தேவை. 19 வயது முதல் 50 வயதுள்ள பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 14.8 எம்.ஜியும், ஆண்களுக்கு 8.7 எம்.ஜியும் தேவை.

இலையுதிர் காலத்திலும், குளிர் காலத்திலும், விட்டமின்டி மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம் என்று பிரிட்டனின் தேசிய சுகாதார சேவை (NHS) அந்நாட்டு மக்களை அறிவுறுத்தியுள்ளது. விட்டமின் டி கால்சியத்தை உறிஞ்ச உதவும்; இது நம் பற்கள், எலும்புகள் மற்றும் தசைகளை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளும். விட்டமின்டி மக்னீசியத்தையும் பாஸ்பேட்டையும் உறிஞ்ச உதவும்.

பசியின்மை இருப்பவர்களும் முதியோரும் ஒரு குறிப்பிட்ட மல்டி விட்டமினை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் பயனடையலாம். உங்களின் மருத்துவர் உங்களுக்கு இதுகுறித்து அறிவுறுத்தலாம். முதியோரும் வீட்டிலேயே

இருக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்களும் விட்டமின் டி மாத்திரைகளை ஆண்டு முழுவதும் உட்கொள்ளலாம். உணவிலிருக்கும் கால்சியத்தை உடல் உறிஞ்சுவதற்கு இது உதவும்.

நீங்கள் உங்கள் விருப்பமாகவோ அல்லது உடல் எடை குறைக்கவோ, டயட் காரணமாக சில உணவுகளை தவிர்த்தால், அத்தகைய உணவுகளில் காணப்படும் சத்துகளைக் கொண்ட மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். நீங்கள் மிகவும் குறைவான கலோரி கொண்ட டயட்டில் இருந்தால், மல்டி விட்டமின் மாத்திரைகளை பயன்படுத்த நிச்சயம் பரிசீலிக்கலாம்.

பால் பொருட்கள் சேர்க்காத டயட்டில் உள்ளவர்கள், கால்சியம் மற்றும் அதன் வலுக்கொண்ட மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். இறைச்சி முட்டை, பால் பொருட்களை உண்ணாத 'வீகன்' உணவர்களுக்கு விட்டமின் பி12 மற்றும் கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. இதை ஈடுகட்ட மாத்திரைகள் அல்லது டானிக் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மாதவிடாய் காலத்தில் அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்படும் பெண்கள், அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் அளவுக்கு இரும்புச்சத்து எடுத்துக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம். 35 முதல் 49 வயது வரை உள்ள பெண்களில் 4.8 சதவீத பேருக்கு இரும்புச்சத்து குறைபாடு காரணமாக ரத்தசோகை உள்ளது. 12 சதவீத பேருக்கு மிகவும் குறைவான இரும்புச்சத்து உள்ளது. நீங்கள் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் முன்னர், உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

பெண்களில் கருவுற முயல்பவர்கள், முதல் 12 வாரங்களில் இருக்கும் கர்ப்பிணிகளும் ஃபோலிக் அமிலம் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். இது பிறக்கும் குழந்தைக்கு முதுகு நாண் பிறவி குறைபாடு உட்பட நரம்புக் குழாய் சார்ந்த குறைபாடுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கும்.

பல ஆண்டுகளாக குளிரை எதிர்கொள்ள மக்கள் விட்டமின் சி உட்கொண்டு வருகின்றனர். இது எதிர் ஆக்சிகரணிகள் (antioxidant) என்பதானால், சிறந்த உணவாக பெயர் எடுத்திருக்கிறது. ஆனால், தொற்று., நோய் கடுங்குளிருக்கான அறிகுறிகள் ஆகியவற்றை தடுக்கும் என்பதற்கு மிகக் குறைந்த ஆதாரமே உள்ளது. நம் உடல் அதிக அளவிலான வைட்டமின் சியை சேகரிக்க இயலாது. அதனால், நீங்கள் அதிக அளவு உட்கொள்ளும்போது, அதிக அளவு சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் விட்டமின்சி பரவலாக உள்ளது. ஓர் ஆரஞ்சுப் பழத்தில் கிட்டத்தட்ட 70 எம்.ஜி உள்ளது. அதனால், குறைபாடு என்பது மிகவும் அரிதே.

விட்டமின்களும் தாதுக்களும் தேவைப்படும் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். இது உங்களின் வயது, செயற்பாடு அளவு, பாலினம் மற்றும் பிற வேறுபாடுகளைப் பொறுத்தது.

விட்டமின்டி தவிர நமக்கு தேவையான விட்டமின்களும் தாதுக்களும் ஆரோக்கியமான சரியான உணவு பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் பெற முடியும் என்று பெரும்பாலான நிபுணர்கள் நம்புகின்றனர்.

ஆனால், பலரும் பரிந்துரை செய்யப்படும் அளவில் (Reference Nutrient Intakes - RNI) ஊட்டச்சத்துகளை உட்கொள்ளத் தவறுகின்றனர் என்று தேசிய திட்ட உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆய்வு காட்டுகிறது. அவர்கள் முறையான உணவு பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றவதை தவிர்த்து அவர்களே மல்டிவிட்டமின் மாத்திரைகளை உட்கொண்டு சரிசெய்ய முயற்சிக்கின்றனர்.

நீங்கள் உரிய நேரத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவதே உங்கள் உடலை ஊட்டச்சத்துடன் வைத்துக் கொள்ள சிறந்த வழி!

இரவில் தூங்க விட்டால் வரும் பாதிப்புகள்!

நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் எவ்வளவு முக்கியமோ, உடற்பயிற்சி செய்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அதே அளவுக்கு இரவு நேரத்தில் நன்றாக உறங்குவதும் இன்றியமையாததாகும். நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஏழு மணி நேரத்துக்கும் குறைவாக தூங்குகிறீர்கள் என்றால் உங்கள் மூளையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் பெரிதாக பாதிக்கப்படும் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

எப்படி நாம் கடிகாரத்தை அடிப்படையாக வைத்து பெரும்பாலான செயல்களை செய்கின்றோமோ சிர்கார்டியன் ரிதம் என்று கூறப்படும் நம் உடலுக்கும் ஒரு கடிகாரம் இருக்கின்றது. நாம் தினமும் எவ்வளவு நேரம் தூங்குகிறோம் என்பது மிகவும் முக்கியம். ஒரு மணி நேரம் குறைவாக தூங்கினால் கூட உடல் உறுப்புகளின் கடிகார சுழற்சி பாதிக்கப்படும். தினமும் குறைந்தபட்சம் 7 மணி நேரம் தூங்குவதும், தூக்கத்திற்கான ஒரு ரொட்டீனை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பதும் உங்களுடைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மிகச் சிறந்த முறையில் செயல்படுத்த உதவும்.

தூக்கம் என்பது நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் கிடைக்கும் ஓய்வு மட்டுமே கிடையாது. போதுமான அளவு தூக்கம் மூளையின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது என்று சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பிரிட்டிஷ் படுக்கை மற்றும் மெத்தை தயாரிப்பாளரான, சவோயர் நிறுவனத்தின் தூக்க நிபுணர் மற்றும், ஸ்லீப் ஃபார் சக்சஸின் இணை ஆசிரியருமான டாக்டர் ரெபேக்கா ராபின்ஸ் தூக்கத்தைப் பற்றிய நடத்திய ஆய்வு பற்றி தி டெலிகிராப்பிடம் பகிர்ந்து கொண்டார்.

அதில் போதிய அளவு தூங்கவில்லை என்றால் மூளை நச்சுக்களை உற்பத்தி செய்யும். தொடர்ச்சியாக இந்த நச்சுக்கள் உற்பத்தியாகும் போது மூளை மற்றும் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு அல்சைமர் டிமென்ஷியா உள்ளிட்ட மூளை குறைபாட்டு நோய்கள் உருவாகலாம். இதுவே நீங்கள் தினமும் போதுமான அளவு தூங்கும் போது மூளை இந்த நச்சுக்களை உற்பத்தி செய்யாமல் இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், ஒரு செரிப்ரல் திரவத்தையும் உற்பத்தி செய்யும். திரவம் மூளையை சலவை செய்து மூளையில் உருவாகி இருக்கும் நச்சுக்களை அகற்றும் பணியைச் செய்கிறது என தெரிவித்துள்ளார்.

ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளியின் பயிற்சியாளரும், ப்ரிகாம் மற்றும் பெண்கள் மருத்துவமனையில் தூக்கம் மற்றும் சர்க்காடியன் பிரிவில் இணை விஞ்ஞானியுமான ராபின்ஸ் ஒரு நிலையான தூங்கும் வழக்கத்தை (sleep routine) நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறார். நீங்கள் தூங்கச்செல்லும் நேரம் அல்லது எவ்வளவு மணிநேரங்கள் தூங்குகிறீர்கள் என்பதில் ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்கள் கூட தாக்கத்தை விளைவிக்கும். உதாரணமாக, நேற்றை விட இன்று ஒரு மணி நேரம் குறைவாகத் தூங்கினால், உங்கள் மூளைக்கு உங்கள் தூக்கத்தைக் குறித்து சிக்னல்கள் அனுப்பப்படும்.

இந்த மாற்றத்துக்கு ஏற்றவாறு உங்கள் மூளை தயார்படுத்தும். எனவே, அடுத்த நாள் நீங்கள் தூங்குவது மிகவும் கடினமாக உணர்வீர்கள், என்று ராபின்ஸ் கூறியுள்ளார். மேலும் தற்போதைய கொரோனா வைரஸ் பெருந்தொற்று காலத்தில், தூக்கம் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப் பற்றிய புதிய ஆய்வு ஒன்று வெளியாகியுள்ளது என்று தெரிவித்துள்ள ராபின்ஸ், நம் உடல் சைட்டோகீன்ஸ் எனப்படும் ஒரு விதமான புரதத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த புரதம், நாம் தூங்கும் போது, உடலில் உள்ள தொற்று அல்லது அழற்சி ஆகியவற்றை சரி செய்கிறது.

சரியாகத் தூங்காதவர்களுக்கு, ரினோவைரஸ் போன்ற SARS-Cov-2 வைரஸ் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கின்றது. நாம் உறங்கும் போது, உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஓய்வு கிடைக்கிறது. ஆனால், உடல் உறுப்புகள் அதன் பணிகளை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே தான் இருக்கின்றன. தூங்கும் போது, உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் சிறியஅளவிலான பாதிப்புகளை உடல் தானே சரி செய்து கொண்டுவிடும். இதனால், உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

ஆங்கிலத்தில் 'Nap' எனப்படும் மதிய நேரத்தின் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிட தூக்கம் நம்மை சுறுசுறுப்பாக்கி, புத்துணர்ச்சியாக உணரச் செய்யும். அதே போல, ஒவ்வொரு நாளும், குறைந்தபட்சமாக 7 முதல் 8 மணிநேரங்கள் தூங்குவது, தலை முதல் கால் வரை நம்மை ஆரோக்கியமாகவும், மன ரீதியாக உற்சாகமாகவும் வைத்திருக்கும். ஆனால், 7 மணிநேரத்துக்கும் குறைவாகத் தூங்கும் போது, உடல் பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகும்.

காலங்கள் திரும்ப கிடைக்காது

இரண்டு நண்பர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்,. ஒருவர் சொன்னார், "கேரளாவில் ஒரு இடம் இருக்கிறது; அது ஒரு டீ எஸ்டேட்; அங்கு செல்போன் வேலை செய்யாது; நாம் அங்கே போய்விட்டால் வெளி உலகை விட்டு முற்றிலும் துண்டிக்க படுவோம்;

இங்கே இருக்கும் டென்ஷன் எல்லாம் குறைக்க, அங்கே போய் ஒரு மூன்று நாள் இருக்கலாம் போல இருக்கிறது". வெளி உலக தொடர்பே அற்று நிம்மதியாக இருக்கலாம் என்றார்.

ஒருவர் சொன்னார், "எனக்கு இது சரிப்பட்டு வராது; இதை நான் விரும்புவதும் இல்லை" என்றார்.

அதற்கான காரணத்தைச் சொல்கிறார்..

நம்மைச்சுற்றி இருப்பவர்கள் யார்? யார்?

முதலில் மனைவி. பிறகு பிள்ளைகள். அடுத்து உறவுகள். பின், நண்பர்கள்.

பின்பு வேலையின் நிமித்தம் தொடர்பில் உள்ளவர்கள்.

அதன் பின் முற்றிலும் தெரியாதவர்கள். அதாவது, கடைவீதியில் நடப்பவர்கள் போல, அறிமுகம் இல்லாதவர்கள்.

இந்த உறவுகள் அற்புதமானவை. மனைவி என்ற ஒருத்தியோடு பேசிக் கொண்டே இருங்கள்;

இல்லாவிட்டால் ஏதாவது சண்டையாவது போடுங்கள். பின்பு சமாதானம் ஆகி உறவாடுங்கள்.

எல்லா ஆண்களுக்கும் ஒரு நாள் வரும். ஒருவேளை அவள் முந்தி மரணமடைந்தாள்?அப்போது தெரியும், பிரிவு என்றால் என்னவென்று.

ஆகவே இப்போது கிடைக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் அற்புதமானவை; வீணாக்க வேண்டாம். அதிலும் பிரிந்து இருக்கவே வேண்டாம்.

அடுத்து, பிள்ளைகள்; பள்ளி படிப்பு முடியும் வரைதான் அவர்கள் உங்களோடு இருப்பார்கள்.

அதன் பின் அவர்கள் உலகம் வேறு; அதில் நீங்கள் நிச்சயமாய் இருக்கவே மாட்டீர்கள். அப்போது நீங்கள்

அவர்களோடு தொலைபேசி மூலமாக பேசக்கூடநேரம் பார்க்க வேண்டும்.

இப்போது அவர்களிடம் அதிக நேரம் செலவு செய்யுங்கள்.

வெளிநாட்டில் தனது சின்ன குழந்தைகளை பிரிந்து பணி செய்யும் தகப்பன்மார்களுக்கு இந்த வேதனை புரியும்.

இப்படி இல்லாமல், உங்கள் பிள்ளைகள் உங்கள் அருகிலேயே இருந்தால் இது அற்புதமான தருணம். ஒரு நொடியைக்கூட வீணாக்க வேண்டாம். சும்மா அவர்களை பார்த்துக் கொண்டாவது இருங்கள்.

அடுத்து உறவுகளும், உடன் பணி செய்யும் தோழர்களும்.இதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ள, நீங்கள் அடுத்த மாநிலத்திலோ அல்லது வேறு நாட்டிலோ இருந்தால், இது புரியும்.

வட நாட்டில் இருந்தால் அங்கு உள்ள சர்மாவும், பாண்டேயும், தூபேயும், நம்மோடு நட்பாக இருப்பார்கள். ஆனால் தோள் மேல் கைபோட்டு "வாடா மாப்பிளே" என்று கூற முடியாது. ஒரு இடைவெளி இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும். எல்லாம் ஒரே இடத்தில் கிடைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனிதர்களே!

வாழ்கையை ருசியுங்கள்; அனுபவியுங்கள்.

காலமே ஒரு நாள் நம்மை தனிமைப்படுத்த போகிறது.

அன்று யாரும் நம்மை வந்து பார்க்கப்போவது இல்லை. நாம் நினைத்தால் கூட வெளியே போக முடியாது.தனிமையே நம்மை கொல்லப்போகிறது.

அதுவரை, கடவுள் நமக்கு தந்த சினேகங்களோடு பேசுவோம்; சண்டையிடுவோம்; கொஞ்சி குலாவுவோம்; ஏதாவது செய்வோம். ஆனால் தனிமை வேண்டாம்;

அது மோசமானது. தற்கொலைக்குச் சமமானது.

99/66...திகில்

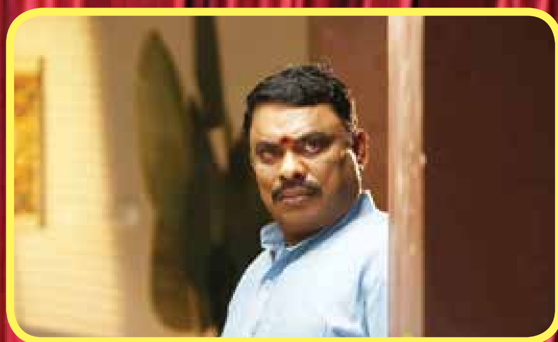
Produced
Written
&
Directed by
M.S.MOORTHY

99/66...THIKIL

படப்பிடிப்பு முடிவடைந்த நிலையில் நடிகர் நடிகைகள் இணை இயக்குனர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப கலைஞர்களுடன் திரு. மகா மூர்த்தி

POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 November 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 முடிவடைந்த நிலையில் நடிகர் நடிகைகள் இணை இயக்குனர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப கலைஞர்களுடன் திரு. மகா 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