

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 9

மார்ச் 2026

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ. 20/-

Vol.: XII Issue: 9

March 2026

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



**எதிர்ப்பும்
எதிர்பார்ப்பும்!**

- ஆசிரியர் கடிதம்

**மருத்துவம்
வியாபாரம் அல்ல,
சேவை!**

- மாண்புமிகு நீதிபதி
ஆனந்த வெங்கடேஷ்



**"நல்ல"
அரசியல்வாதி
நல்லக்கண்ணு
மறைவு!**



**போச்சம் பழக்
கொட்டையை
குப்பையில்
போடாதீர்கள்!**

திரைப்படத்தை மிஞ்சும் திருப்பங்கள்!

தமிழக சட்டசபை தேர்தலில் 'தணல்' பறக்கும் காட்சிகள்!

ஆசிரியரின் ஆலய தரிசனங்கள்!



திருவள்ளூர் மாவட்டம் மணவூர் கிராமத்தில் அமைந்துள்ள கடக ராசிக்காரர்களின் பரிகார ஸ்தலமான அருள்மிகு ஆதி காமாட்சி உடனுறை கற்கடேஸ்வரர் ஆலயத்தில் நடைபெற்ற வருடாந்திர வரதந்தி விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராக பங்கேற்று அங்கு நடைபெற்ற யாக வேள்வியிலும், அன்னதான நிகழ்ச்சியிலும் தமது குடும்பத்தினருடன் பங்கேற்றார் ஆசிரியர் திரு எம்.எஸ்.மூர்த்தி. அத்துடன் அருணகிரிநாதர் திருப்புக் கழ் பாடல் பெற்ற முருகன் ஸ்தலமான பாகசாலை முருகன் கோயிலிலும் சாமி தரிசனம் செய்தார்.



எதிர்ப்பும், எதிர்பார்ப்பும்!

அன்புடையீர்!

வணக்கம். நமது மித்ரா குழுமத்திலிருந்து ஒரு புதிய முயற்சி தொடங்கியிருக்கிறது. நம்முடைய குழுமங்களில் ஒன்றான மித்ரா பிக்சர்ஸ் சார்பில் 99/66 NINTY NINE SIXTY SIX என்ற திரைப்படம் திரையரங்குகளில் மக்களின் பாராட்டுதலோடு வெளியாகி இருக்கிறது. இந்தப் படத்தின் தயாரிப்பு இயக்கம் இசை பாடல்கள் இவற்றுடன் நடிப்பு என்று என்னுடைய பங்களிப்பை நான் செலுத்தி இருக்கிறேன்.

கட்டுமான துறை, பத்திரிக்கைத் துறை ஆகிய இரண்டிலும் பல ஆண்டுகள் ஈடுபட்டு பெரும் வெற்றியை பெற்று இருக்கிறோம். திரைத் துறையிலும் பல ஆண்டுகள் நம்மோடு பயணிப்பவர்களை உடன் இணைத்துக் கொண்டு வெற்றி பெற முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு திரைப்பட இசை வெளியீட்டு விழாவில் முழுமையாக ஏற்பட்டது.

பொதுவாக எந்த ஒரு செயலில்

ஈடுபட்டாலும் அந்த செயலை செய்வதற்கு எதிர்ப்புகள் வரும். தடைகள் வரும். இடையூறுகள் வரும். இன்னல்களில் கொண்டு போய் நிறுத்தி விடும். ஒரு இலட்சியத்தை நோக்கி கனவுகளுடன் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புகளுடன் நமது பயணத்தை தொடங்கும் போது சாலைகளின் குறுக்கே தடைகளை போன்ற அந்த எதிர்ப்புகள் வரலாம். நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்ற எதிர்ப்புகளை தூக்கி எறிந்தால் நினைத்த இடத்தை சென்றடையலாம்.

அப்படித்தான் இந்த திரைத் துறையில் ஆரம்ப காலத்தில் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புகளோடு வந்தவர்கள் மறைமுக எதிர்ப்புகள் காரணமாக காணாமல் போனது உண்டு.

ஆனால் அதையெல்லாம் தாங்கிக் கொண்டு எடுத்துக்கொண்ட இலட்சியத்தில் தொடங்கிய பயணத்தில் இடைநில்லாமல் பயணிப்பவர்கள் மட்டுமே வெற்றி பெற்று இருக்கிறார்கள்.

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 மார்ச் 2026 டைம்ஸ்-9

ஆசிரியர்/வெளியீட்டாளர்:
திரு. எம். எஸ். மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்:
திருமதி .சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்:
மணவூர் கி.விடாரண்யம்
9789837069

இதன் சிறப்பு ஆலோசகர்கள்:
Dr. ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்
இயக்குனர் மு.இரவீந்திரன் (எ) ரவி பார்கவன்
எஸ்.ரங்கராஜ்
ஆர்.சையது சித்திக்

நிர்வாக அலுவலர்;
ஆர். குணசேகரன்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்:
கோவை பி.முத்துராஜ்
சென்னை ராயபுரம் வி. குருசாமி

திருவள்ளூர் து.சண்முகம் எம்.ஏ

சட்ட ஆலோசகர்;
வி.என்.பிரசாத் எம்.ஏ.பி.எல்.

செய்தியாளர்கள்:
பி.வினோத்
பா. விஜயலட்சுமி
ராஜேஷ் கணேஷன்

வடிவமைப்பு:
vidapublications@gmail.com

சந்தா மேலாளர்;
வி.சுபத்ரா
9003107102

அலுவலகம்:
001 இன்ஞ்சக்கல் பிளாக்
சித்ரா அவென்பு
9 கௌமேடு ஹை ரோடு
சென்னை. 94

தொடர்புக்கு:
044-23744661,23743007/08
Mitra times 2015@gmail.com
www.mitraimes.com



இதற்கு முன்னுதாரணமாக சொல்ல வேண்டுமென்றால் எம்.ஜி.ஆர், சிவாஜி கணேசன், ரஜினிகாந்த் ஆகியவரின் திரையுலக வாழ்க்கையை பார்த்தால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

75 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன் அவர்கள் பராசக்தியில் நடிக்க ஒப்பந்தமானார். படம் 2000 அடிகள் எடுக்கப்பட்ட பின், படத்தைப் பார்த்த ஏவி மெய்யப்பச் செட்டியாருக்கு சிவாஜி கணேசனின் நடிப்பு திருப்தியளிக்கவில்லை. கே.ஆர்.ராமசாமி அல்லது டி.ஆர்.ராமச்சந்திரனை நாயகனாக்கி படத்தை எடுக்கச் சொன்னார். ஆனால், தயாரிப்பாளர் மறுத்துவிட்டார். 'அவர் ஒல்லியாக இருப்பதால் அப்படிச் சொல்கிறீர்கள். அவர் உடலை தேற்றினால் சிறப்பாக இருப்பார்' என்று கூறி, அதற்காகவே ஒருவரை நியமித்தார். அவர் உடல்நன்றாகத் தேறிய பின் படப்பிடிப்புத் தொடங்கியது. அப்போது சிவாஜியின் நடிப்பைப் பார்த்துவிட்டு ஏவிஎம் செட்டியார் பாராட்டியிருக்கிறார்.

எந்த ஏவிஎம் செட்டியார் சிவாஜி கணேசனை நடிக்க வைக்கக் கூடாது என்று எதிர்ப்பு தெரிவித்தாரோ அதே ஏவிஎம் செட்டியார் தன்னுடைய எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றார் போல் நடித்த சிவாஜியின் நடிப்பை பாராட்டினார்.

இந்தப் படத்துக்காக, நடிகர் சிவாஜிக்கு கொடுக்கப்பட்ட சம்பளம் ரூ.250. 'சம்பளமே இல்லை என்றாலும் இந்தப் படத்தில் நடித்திருப்பேன்' என்று கூறியிருந்தார் சிவாஜி. அதே நேரம், 'ஏவிஎம் ஸ்டூடியோவில் வளர்ந்த மரங்கள் தண்ணீரால் வளரவில்லை. என் கண்ணீரால் வளர்ந்தன' என்றும் கூறியிருக்கிறார் சிவாஜி.

இந்தப் படத்தின் அறிமுக காட்சியில் சிவாஜி



கணேசன் பேசும் வசனம், 'சக்சஸ்... சக்சஸ்...' ஏவிஎம் ஸ்டூடியோவில் அந்த வசனம் பேசப்பட்ட இடத்தில் நினைவு சின்னம் ஒன்றை வைத்திருக்கிறது ஏ.வி.எம் நிறுவனம்.

எம்ஜிஆரின் சினிமா மற்றும் அரசியல் வாழ்க்கையில் அவருக்கு மாபெரும் திருப்புமுனையாக அமைந்த படம் என்று நாடோடி மன்னனைச் சொல்லலாம். சதி லீலாவதி படத்தில் அறிமுகமாகி 22 ஆண்டுகளுக்குப் பின், இந்தப் படத்தில்தான் எம்ஜிஆர் இயக்குநர் மற்றும் தயாரிப்பாளர் அவதாரங்களை எடுத்தார். இரட்டை வேடத்திலும் நடித்திருந்தார். இந்த படம் எம்ஜிஆர் பிக்சர்ஸ் என்ற பெயரிலேயே தயாரிக்கப்பட்டது.

இந்தப் படத்துக்கு முதலில் 'உத்தமபுத்திரன்' என்று பெயர் வைக்கப்பட்டது. அதேகாலகட்டத்தில் சிவாஜி நடித்த படத்துக்கும் இந்த பெயர் வைக்கப்பட்டதால், இதற்கு 'நாடோடி மன்னன்' என்று பெயர் மாற்றப்பட்டதாக 'தாய்' இதழில் செய்தி வெளியானது.

அக்காலத்தில் எம்ஜிஆர், தான் சம்பாதித்த பணத்தையெல்லாம் இந்தப் படத்தில்

செலவழித்தும், இறுதியில் பிரிண்ட் எடுக்க பணமில்லாத நிலையில், எம்ஜிஆருக்காக ஆர்.எம்.வீரப்பன் கையெழுத்திட்டு கடன் வாங்கியதாகச் சொல்கிறது அந்தச் செய்தி. படம் வெளியாகும் முன் எம்ஜிஆர், "இந்தப் படம் வெற்றி பெற்றால் நான் மன்னன்; இல்லாவிட்டால் நான் நாடோடி" என்று வெளிப்படையாகக் கூறியிருந்தார்.



ஆனால் படம் மெகா ஹிட் அடித்த பின்பு தொடர்ந்து படத் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டார்.

ஆரம்பத்தில் தான் நடித்த போது தனக்கு கார் வழங்க தயாரிப்பாளர் மறுத்து பேருந்தில் சென்றதாக ரஜினி ஒரு நிகழ்ச்சியில் குறிப்பிட்டார். பின்னாளில் ஒரு காரில் ஏறி அதே தயாரிப்பாளர் முன்பு இறங்கியதாக குறிப்பிட்ட ரஜினி "வாழ்க்கையில் எதிர்ப்புகள் தடையாக இருக்கும். அந்த தடைகளை தாண்டி செல்பவனே வெற்றியாளனாக மாறுவான்" என்று சொன்னார். எனவே எதிர்ப்புகளை உரமாக ஆக்குவோம். எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றி வாழ்க்கையை வளமாக மாற்றுவோம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

திரைப்படத்தை மிஞ்சும் திருப்பங்கள்! தமிழக சட்டசபை தேர்தலில் 'தனல்' பறக்கும் காட்சிகள்!



2026 தேர்தல் களம் தமிழகத்தில் சூடு பிடித்திருக்கிறது. 1969 முதல் 2026வரை 57 ஆண்டு காலம் தமிழகத்தின் ஆட்சிப் பொறுப்பில் தி.மு.க, அ.தி.மு.க ஆகிய இரு கட்சிகள் மட்டுமே மாறி மாறி நடத்தி வந்திருக்கின்றன.

1967-1971 வரை தி.மு.க - காங்கிரஸ்.

1977-2021 தேர்தல் வரை தி.மு.க.Vs அ.தி.மு.க என்று களம் காணப்பட்டு வந்தது.

1977-ல் முதல்வராக பொறுப்பேற்ற எம்.ஜி.ஆர் அவர் மறைந்த 1988 வரை முதல்வராக இருந்தார்.

1989-91, 1996-2001, 2006-2011, ஆகிய காலத்தில் கலைஞர் கருணாநிதி முதலமைச்சராக இருந்தார்.

1991-96, 2001-2006, 2011-17 வரை ஜெயலலிதா முதலமைச்சராக இருந்தார்

ஜெயலலிதா மறைவுக்குப் பிறகு 2017-2021 எடப்பாடி முதலமைச்சர் ஆனார்.

2021 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற தேர்தலில் மு.க.ஸ்டாலின் வெற்றி பெற்று முதலமைச்சராகி 5 ஆண்டு காலத்தை நிறைவு செய்தார். அவரது தந்தை

கலைஞர் கருணாநிதி 1969-71. 1989-91 இரண்டு முறை முழுமையாக ஆட்சி செய்யவில்லை.

அதே போன்ற சூழல் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் ஆட்சி செய்யும் போது ஏற்பட்டது. குறிப்பாக மத்திய அரசு ஆளுநர் மூலமாக கொடுத்த தொல்லைகள், நடவடிக்கைகள் மு.க.ஸ்டாலின் ஆட்சியை தொடர்வாரா என்ற சூழல் கூட உருவானது. அவர் முழுமையாக ஐந்தாண்டுகள் நிறைவேற்றிவிட்டு அடுத்த ஐந்தாண்டுகள் தன்னுடைய ஆட்சிதான் என்று சொல்லுகிற நிலையில் இருக்கிறார் .

2026 நடைபெற இருக்கின்ற சட்டமன்ற தேர்தலுக்கான கூட்டணியை முதலில் ஆரம்பித்து வைத்தது பா.ஜ.க. தேர்தலுக்கு ஓராண்டுக்கு முன்பு அதாவது 2025 ஏப்ரல் 11ஆம் தேதி அமிதஷா சென்னை வந்து பா.ஜ.க அதிமுக கூட்டணியை உறுதி செய்தார். கூட்டணிக்கு தலைமை என்று எடப்பாடி பழனிச்சாமி அறிவித்த பிறகும் அவர் கூட்டணிக்கு அரசியல் கட்சிகளை அழைத்து வருவதில் எந்த முன்னெடுப்பும் எடுக்கவில்லை. எனவே பா.ஜ.க கூட்டணி அமைப்பதில் தானே களத்தில் இறங்கியது. அதன் அடிப்படையில் டாக்டர்



அன்புமணி தலைமையிலான பா.ம.க, டி.டி.வி. தினகரன் தலைமையிலான அ.ம.மு.க. கட்சிகளை கூட்டணிக்குள் கொண்டு வந்து சேர்த்தது. தினகரனோடு மோதல் போக்கை எடப்பாடி பழனிச்சாமியும் எடப்பாடி மீது மோதல் போக்கை தினகரனும் தொடர்ந்து வந்த போதும் பா.ஜ.கவின் தலையீட்டின் கட்டாயத்தால் இருவரும் சமாதானம் ஆவது போல பொதுவெளியில் அண்ணன் தம்பி உறவுகளை கொண்டாடினார்கள். இந்த இரண்டு கட்சிகளும் சேர்ந்த பிறகு அ.தி.மு.க கூட்டணி வலுவானதாக மாறியதாக ஊடகங்கள் செய்தி வெளியிட்டன. இன்னும் பல கட்சிகள் வர இருக்கின்றன என்று அடிக்கடி எடப்பாடி பழனிச்சாமியும் முன்னாள் அமைச்சர்களும் சொல்லி வந்தார்கள்.

எதிர்பாராத விதமாக தே.மு.தி.க திமுக கூட்டணியில் இணைந்தது. சசிகலா புதிய அரசியல் கட்சி ஒன்றை துவக்குவதற்காக கூட்டத்தைக் கூட்டி அதில் கொடியை அறிமுகம் செய்துள்ளார். அந்தக் கூட்டத்தில் எடப்பாடி பழனிச்சாமி மீது குற்றம் சாட்டி பல்வேறு விஷயங்களை

அதில் பேசினார். இதனால் சசிகலாவை கூட்டணிக்குள் கொண்டு வர பா.ஜ.க எடுத்த முயற்சிக்கு முட்டுக்கட்டை ஏற்பட்டது.

இந்த சூழலில் தி.மு.கவில் ஓ.பன்னீர்செல்வம் யாரும் எதிர்பாராத நிலையில் கட்சியில் சேர்ந்தார். ஏற்கனவே அவரோடு ஆதரவாளராக இருந்த முன்னாள் அமைச்சர் வைத்தியலிங்கம் உள்ளிட்டோர் தி.மு.கவில் இணைந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அதே நேரத்தில் ஓபிஎஸ் உடன் இருந்த சிலர் எடப்பாடி முன்னிலையில் அ.தி.மு.கவில் சேர்ந்துள்ளனர்.

அதேபோல மதுரையில் அழகிரி ஆதரவாளர்கள் மன்னன், எஸ்ஸார் கோபி ஆகியோர் எடப்பாடி முன்னிலையில் அ.தி.மு.கவில் சேர்ந்துள்ளனர். சென்னையில் ஓ பன்னீர்செல்வத்துக்கு இருந்த ஒரே ஆதரவாளர் கொளத்தூர் கிருஷ்ணமூர்த்தி அ.தி.மு.கவில் சேர்ந்தார்.

இப்படி தினமும் திரைப்படத்தை விஞ்சுகின்ற அளவில் அரசியல் களத்தில் காட்சிகள் மாறிக்கொண்டே வருகின்றன.

திமுகவுடன் காங்கிரஸ் கட்சி முரண்டு பிடித்துக் கொண்டு இன்னும் உடன்பாட்டுக்கு வரவில்லை. ஒருவேளை அது வெளியேறி த.வெ.க. உடன் கூட்டணி வைத்துக் கொள்ளும் என்ற செய்தியும் உலா வருகிறது. முன்னாள் அமைச்சரும் பல கட்சியினரால் அறியப்பட்ட வருமான பண்டுட்டி ராமச்சந்திரன் தனிக் கட்சி தொடங்கி இருக்கிறார்.

தமிழக சட்டமன்றத் தேர்தல் நடக்கஇன்னும் 50 நாட்கள் மட்டுமே இருக்கின்ற சூழலில் தமிழக அரசியல் களம் தணல் பறக்கும் சூழல் உருவாகி இருக்கிறது.

பொறுத்திருந்து அடுத்தடுத்து வரும் காட்சிகளை பார்த்து ரசிப்போம்.

- தம்பி முருகானந்தம்



தூத்துக்குடி மாவட்டம் ஸ்ரீவைகுண்டத்தில் 1925ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 26ஆம் தேதி பிறந்தார் நல்லகண்ணு.

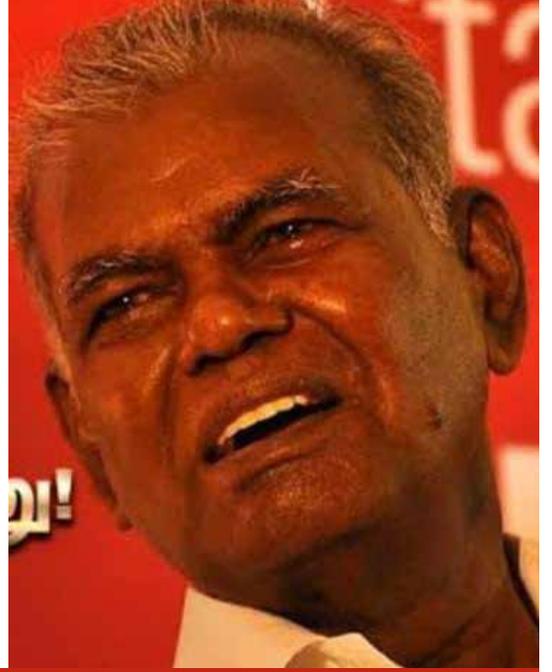
18 வயதில் இடதுசாரி இயக்கத்தில் சேர்ந்து ஏழை எளிய, தொழிலாளர்கள், விவசாயிகளின் உரிமைக்காக போராடியவர்.

மகாத்மா காந்தியின் அறைசுவலை ஏற்று வெள்ளையனே வெளியேறு இயக்கத்தில் பங்கேற்று, மாணவர்களை திரட்டி போராட்டம் நடத்தி சிறை சென்றவர்.

1992 முதல் 2005 வரை 13 ஆண்டுகால இந்திய கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் தமிழ்நாடு மாநில செயலாளராக இருந்தார்.

சிறுவயதிலேயே ஆர்வத்துடன் சுதந்திரப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டவர்.

தனது வாழ்நாளின் பெரும் பகுதியைப் போராட்டங்கள் மற்றும் சிறையில் கழித்தவர்.



நல்ல அரசியல்வாதி நல்ல கண்ணு

விடுதலைப் போராட்டம், விவசாயிகள் போராட்டம், தீண்டாமை எதிர்ப்பு, கனிமவள கொள்ளைக்கு எதிரான பல போராட்டங்களில் ஈடுபட்டவர்.

80 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பொதுவுடமைக் கொள்கையுடன் பயணித்தவர்.

உழுபவனுக்கே நிலம் சொந்தம் என்ற போராட்டத்தை தமிழ்நாட்டில் முன்னின்று நடத்தியவர்.

மடங்களின் கட்டுப்பாட்டில் இருந்த நிலங்களின் விவரத்தை தொகுத்து நூலாக வெளியிட்டவர்.

தனது 80வது பிறந்தநாளையொட்டி கட்சி வசூலித்து கொடுத்த ரூ.1 கோடியை கட்சிக்கே திருப்பிக் கொடுத்தவர்.

2022ல் தகைசால் தமிழர் விருதுடன் அரசு வழங்கிய ரூ.10 லட்சத்துடன் ரூ.5000ஐ சேர்த்து முதலமைச்சர் நிவாரண நிதிக்கு திருப்பிக் கொடுத்தவர்.

நல்லகண்ணுவின் உடல் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரிக்கு தானமாக ஒப்படைக்கப்படுகிறது.

சொந்தமாக ஒரு சைக்கிள் கூட இல்லை. கைக்கு வந்த ரூ.1 கோடியை வேண்டாம் என்று.. மாதம் வெறும் ரூ.2000ல் வாழ்ந்தவர் நல்லகண்ணு.

தமிழக அரசியலின் 'அறம்' என்கிற சொல்லுக்கு உருவம் கொடுத்தால், அது முதுபெரும் இந்திய கம்யூ. தலைவர் நல்லகண்ணுவாகத்தான் இருக்கும். 101 வது வயதில் அவர் இன்று விடைபெற்றிருப்பது, ஒரு கட்சியின் இழப்பல்ல; இந்த மண்ணின் அரசியல் எளிமையின் மறைவு!

அந்த ஒரு கோடி ரூபாய்... அந்த ஒரு சொட்டு வியர்வை!

அரசியல்வாதிகள் என்றால் 'சொத்து சேர்ப்பவர்கள்' என்கிற பிம்பத்தை உடைத்தெறிந்தவர் நல்லகண்ணு.

அவரது 80வது பிறந்தநாளில், கட்சித் தொண்டர்கள் வியர்வை சிந்திச் சேர்த்த ஒரு கோடி ரூபாயையும், ஒரு புத்தம் புதிய காரையும் நல்லகண்ணுவிடம் அன்பளிப்பாக வழங்கினார்கள். மேடையில் அதனைப் பெற்றுக்கொண்ட அடுத்த நொடியே, "இது கட்சியின் பணம், கட்சிக்கே சேரட்டும்" எனச் சொல்லி அங்கேயே திருப்பிக் கொடுத்தார்.

சொந்தமாக ஒரு சைக்கிள் கூட வைத்துக்கொள்ளாத அந்தத் தியாகியின் கைகளில், கோடி ரூபாய் என்பது வெறும் காகிதமாகத்தான் தெரிந்தது. சமீபத்தில் தமிழக அரசு வழங்கிய 'தகைசால் தமிழர்' விருதோடு கிடைத்த 10 லட்சம் ரூபாயையும், தன் கையில் இருந்த 5 ஆயிரம் ரூபாயையும் சேர்த்து முதலமைச்சர் நிவாரண நிதிக்குத் தந்துவிட்டு, வாடகை வீட்டுக்குத் திரும்பிய அந்த எளிமைதான் 'நல்லகண்ணு' எனும் வரலாறு!

தன்னிடம் இருந்ததை எல்லாம் கொடுத்துவிட்டு.. கட்சியின் மாதம் ரூ.2000 ஊதியத்தில் வாழ்ந்து கொண்டு இருந்தார்.

மீசை இழந்த வரலாறு... போராட்டமே வாழ்வாதாரம்!

நல்லகண்ணுவின் முகத்தில் மீசை இருக்காது. அது ஒரு அலங்காரமல்ல, அது ஒரு ரணம்!

1949ல் நெல்லைச் சதி வழக்கில் கைது செய்யப்பட்டபோது, அன்றைய காவல்துறை ஒரு சிகரெட் துண்டால் அவர் உதடுகளைச் சுட்டது. அந்தத்

தழும்பைத் தாங்கிய நல்லகண்ணு, "காவல்துறையின் அடக்குமுறைக்கு அடையாளமாக இனி என் முகத்தில் மீசை இருக்காது" எனச் சபதமேற்று, மரணம் வரை அதை மாற்றிக் கொள்ளவில்லை.

வெறும் மேடைப் பேச்சோடு நின்றவர் அல்ல அவர். 85 வயதில், தாமிரபரணி ஆற்றில் மணல் கொள்ளையைத் தடுக்க நீதிமன்றம் சென்று போராடி, 5 ஆண்டுகளுக்குத் தடை வாங்கிக் கொடுத்தார். சி.ஐ.டி நகர் குடியிருப்பு காலி செய்யச் சொன்னபோது, ஒரு முகம் சழிப்பு கூட இல்லாமல் பெட்டிப் படுக்கைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு வாடகை வீட்டுக்குக் குடிபெயர்ந்த அந்த நிதானம், இன்றைய தலைமுறை அரசியல்வாதிகள் கற்க வேண்டிய பாடம்.

"பெரியார் தமிழ்நாட்டின் ஒரு கண் என்றால், நல்லகண்ணு மற்றொரு கண்" கலைஞர் கருணாநிதி ஒருமுறை சொன்ன இந்த வார்த்தைகள் இன்று உண்மையாகிவிட்டன. தமிழகம் இன்று தன் ஒரு கண்ணை இழந்து நிற்கிறது.

நல்லகண்ணு அவர்களின் அறைக்குள் நுழைந்தால் அங்கே தெரிவது ஒரு பழைய மரக்கட்டில், சில புத்தகங்கள், அப்புறம் ஓரமாய் மடித்து வைக்கப்பட்ட இரண்டு ஜோடி கதர் வேட்டிகள் மட்டுமே. தமிழகத்தின் மிகப்பெரிய கம்யூனிஸ்ட் இயக்கத்தின் மாநிலச் செயலாளராகப் பல ஆண்டுகள் இருந்த ஒரு மனிதர், தன் வாழ்நாளின் கடைசி மூச்சு வரை ஒரு 'வாடகை வீட்டின்' சின்னஞ்சிறிய அறையில் தான் வாழ்ந்தார் என்பது இன்றைய 'கார்ப்பரேட்' அரசியல்வாதிகளுக்கு ஒரு புரியாத புதிர்.

சாலையில் நடந்து சென்றால், ஒரு சாதாரணக் குடிமகனைப் போல பேருந்துக்காகக் காத்திருப்பார்; யாராவது கார் கதவைத் திறந்து "அய்யா ஏறுங்கள்" என்று சொன்னால், "பரவாயில்லைப்பா, சொகுசு கார் எல்லாம் வேண்டாம்" என்று புன்னகைப்பார். அதிகாரத்தின் வாசனை கூட தன் மீது பட்டுவிடக் கூடாது என்பதில் அவர் காட்டிய அந்தப் பிடிவாதம் இருக்கிறதே... அதுதான் நல்லகண்ணு எனும் ஆளுமையை இமயமலையை விட உயரமாகக் காட்டுகிறது. அந்த ஒற்றை வேட்டி மனிதனின் மறைவு, தமிழ் மண்ணின் ஒரு 'தார்மீகக் குரலை' மௌனமாக்கிவிட்டது.

மூச்சுத்திணறல் காரணமாக சென்னை ராஜீவ் காந்தி அரசு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த நல்லகண்ணு, நம்மிடமிருந்து விடைபெற்றார். அவர் விட்டுச் சென்றது சொத்துக்களை அல்ல... ஒரு சொட்டு கூடக் கறைபடியாத நேர்மையை!



கருவூலத்தில் வைக்கப்படும் கடவுளின் சிலைகள்!



வீடு கட்ட தோண்டும் போதும் ஆற்றில் நீர் மற்றும் போதும் கடவுள் சிலைகள் கிடைத்ததாகவும் அதை அரசு அதிகாரிகள் கைப்பற்றி கருவூலத்தில் ஒப்படைத்த செய்தியும் அவ்வப்போது பத்திரிகைகளில் படிக்கிறோம். தொலைக்காட்சியிலும் பார்த்திருக்கிறோம்.

2026 ஜனவரி மாதம் திருவள்ளூர் மாவட்டம் பிஞ்சிவாக்கம் கூவம் ஆற்றில், விநாயகர், முருகன், அம்மன் உள்ளிட்ட 50 க்கும் மேற்பட்ட பழமையான கற்சிலைகள் கண்டெடுக்கப்பட்டன.



இதேபோல் கொசஸ்தலை ஆற்றை சுற்றி உள்ள கிராமப் பகுதிகளில் 12 சிலைகள் மீட்கப்பட்டுள்ளன. பாகசாலை மற்றும் விடையூர் கிராமத்திலும் கிடைத்துள்ளது. இச்சிலைகள் ஆற்றில் நீரோட்டம் குறைந்தபோது கண்டறியப்பட்டு, காவல்துறை மற்றும் வருவாய்த் துறையினரால் விசாரணை நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

விநாயகர், முருகன், அம்மன் உள்ளிட்ட பல்வேறு தெய்வங்களின் சிலைகள் ஆற்றில் சேறு மற்றும் மண்ணில் புதைந்த நிலையில் கண்டெடுக்கப்பட்டன.

கிராம மக்கள் சிலைகளை மீட்டனர், பின்னர் வருவாய்த்துறை அதிகாரிகள் விசாரணைக்காக அவற்றைக் கைப்பற்றினர். இச்சிலைகள் பல ஆண்டுகள் பழமையானதாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஆறுகள் மற்றும் நீர்நிலைகளில், குறிப்பாக வறண்ட காலங்களில், இத்தகைய சிலைகள் கண்டெடுக்கப்படுவது தமிழகத்தின்



கலாச்சார மற்றும் வரலாற்றுப் பதிவுகளை உணர்த்துகிறது.

இதைப் போல புதுக்கோட்டை மாவட்டம் மணமேல்குடி கிராமத்தில் 2020 ஆம் ஆண்டு வாய்க்கால் அகழ்வு செய்யும் பொழுது கிடைத்த தெய்வ விக்கிரகங்களை பொதுமக்கள் வட்டாட்சியர் வசம் ஒப்படைத்தனர். மீண்டும் வேறு ஒரு சிலை கிடைத்ததை ஒப்படைக்கும் நேரத்தில் ஏற்கனவே ஒப்படைக்கப்பட்ட சிலை

எங்கே என்று கிராமமக்கள் கேட்டபோது அது காணாமல் போய்விட்டதாக



வட்டாட்சியர் சொன்னதைக் கேட்டு கேட்டு கிராம பொதுமக்கள் அதிர்ச்சி அடைந்திருக்கிறார்கள்.

பலமுறை இது குறித்து கேள்வி கேட்டபோது அதற்கான பதிலை பொதுமக்கள் பெற முடியவில்லை. உடனே இந்த தகவலை ஓய்வு பெற்ற காவல்துறை அதிகாரி பொன். மாணிக்கவேல் அவர்களிடம் தெரிவிக்கிறார்கள். அவர் சம்பந்தப்பட்ட இடத்துக்கு நேரில் வந்து விசாரித்து நிருபர்களிடம் பேசும்போது, "அரசு இது குறித்து நடவடிக்கை எடுக்காதது தவறானது. சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரி மீது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்." என்று தமிழக அரசுக்கு வலியுறுத்தினார். இதை முகநூலிலும் இணையதளங்களிலும் பதிவிட்ட ஆன்மீகவாசிகள் இதுபோன்ற சிலைகள் எந்தெந்த கருவூலத்தில் எப்படிப்பட்ட நிலையில் உள்ளதோ என்று கவலை தெரிவிக்கின்றனர். அவர்களது கவலையை போக்க வேண்டியது அறநிலை துறையின் கடமை.

மருத்துவம் வியாபாரம் அல்ல, சேவை!

- மாண்புமிகு நீதிபதி ஆனந்த வெங்கடேஷ்



கூறியுள்ளார்.

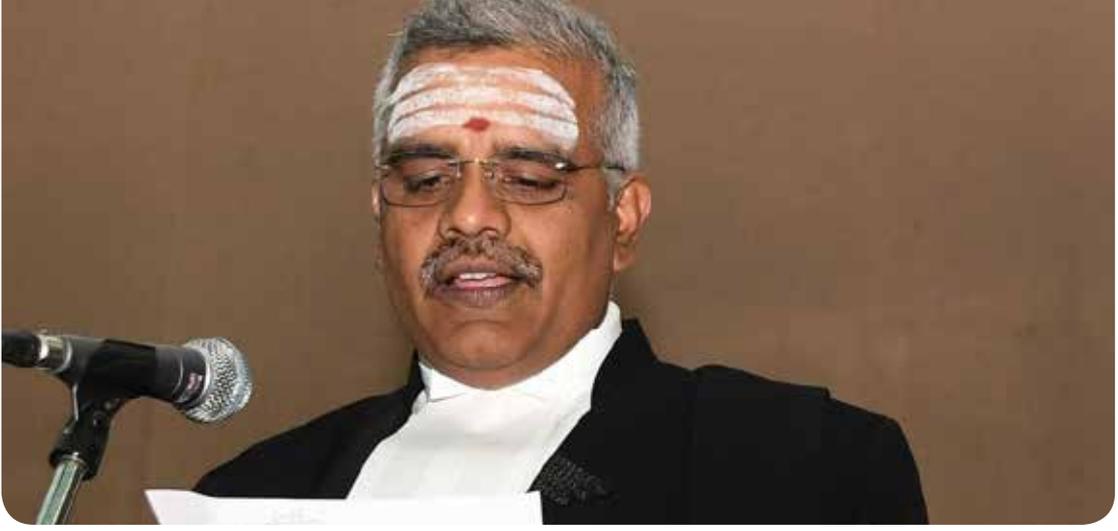
கார்டியோதொராசிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பாலராமன் பழனியப்பன் என்பவருக்கும், சென்னையில் உள்ள புகழ் பெற்ற மியாட் மருத்துவமனைக்கும் இடையே பணி தொடர்பாக செப்டம்பர் 8, 2022 அன்று மூன்று ஆண்டு காலத்திற்கான ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டது. அதாவது வேலைக்கு சேரும் மருத்துவர்களுடன் தனியார் மருத்துவனைகள் ஒப்பந்தம் செய்வது வழக்கம்..

அந்த ஒப்பந்தத்தில் பல்வேறு விதிகள் இடம் பெற்றிருந்தது. குறிப்பாக 8.3 வது பிரிவின்படி, ஒப்பந்தம் முடிந்த பிறகு அடுத்த மூன்று ஆண்டுகளுக்கு, மருத்துவமனையிலிருந்து 15 கி.மீ சுற்றளவுக்குள் உள்ள 'போட்டி' மருத்துவமனைகளில் மருத்துவர் சேரக்கூடாது அல்லது தனியாகப் பயிற்சி செய்யக்கூடாது என்று கூறப்பட்டிருந்தது.

ஆனால் 2025ல் கார்டியோதொராசிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பாலராமன் பழனியப்பன் மியாட் மருத்துவமனையுடன் செய்து கொண்ட ஒப்பந்தத்தை பாதியில் முடித்துக் கொண்டு அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் சேர்ந்தார். இதனால், மியாட் மருத்துவமனை நிர்வாகம் அவரிடம் மூன்று மாத ஊதியத்திற்கு ஈடான 42 லட்சம் நஷ்டஈடு கேட்டு நீதிமன்றத்தை அணுகியது. இந்த விவகாரத்தில் தகராறைத் தீர்க்க மத்தியஸ்தரை நியமிக்கக் கோரி

தனியார் மருத்துவமனைகள் மருத்துவர்களை தொழிற்சாலைத் தொழிலாளர்களைப் போல நடத்த முடியாது என்றும், அவர்களுடன் செய்துகொள்ளும் ஒப்பந்தங்களில் 'போட்டி நிறுவனங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது' அல்லது 'நோயாளிகளை அழைத்துச் செல்லக்கூடாது' போன்ற நிபந்தனைகளைச் சேர்க்க முடியாது என்றும் சென்னை உயர்நீதிமன்றம் மிகப்பெரிய தீர்ப்பை வழங்கி உள்ளது.

மருத்துவமனைகள் சேவை மனப்பான்மையுடன் செயல்பட வேண்டுமே தவிர, வணிக ரீதியாகப் போட்டியிடக் கூடாது என்று நீதிபதி ஆனந்த வெங்கடேஷ் தனது தீர்ப்பில்



மியாட் மருத்துவமனை மனு தாக்கல் செய்திருந்தது.

ஆனால் இப்படி தாக்கல் செய்யப்பட்ட மனுவைத் தள்ளுபடி செய்த சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி என்.ஆனந்த் வெங்கடேஷ், தனியார் மருத்துவமனைகள் மருத்துவர்களை தொழிற்சாலைத் தொழிலாளர்களைப் போல நடத்த முடியாது என்று தீர்ப்பு அளித்தார். அத்துடன், மனுத் தாக்கல் செய்த மியாட் மருத்துவமனைக்கு 1 லட்சம் அபராதம் விதித்து, அந்தத் தொகையை சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவருக்கு வழங்கவும் உத்தரவிட்டார்.

உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி வெங்கடேஷ் தனது தீர்ப்பில் கூறுகையில், "ஒரு டாக்டர் என்பவர் அந்த மருத்துவமனையின் பணியாளர் இல்லை. மருத்துவர்கள் வழங்கும் சேவையின் தன்மையைக் கருத்தில் கொண்டால், ஒரு மருத்துவமனை அவர்களின் சேவையை மட்டுமே பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்; அவர்களை ஒரு நிறுவனத்தின் சாதாரண ஊழியரைப் போல நடத்த இயலாது" என்றார்.

"ஒரு மருத்துவமனை டாக்டருடன் இத்தகைய ஒப்பந்தம் செய்திருப்பது துரதிர்ஷ்டவசமானது. இது தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள் தங்கள் ஊழியர்களுடன் செய்துகொள்ளும் ஒப்பந்தத்தைப் பார்த்து 'கட், காப்பி, பேஸ்ட்' செய்யப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. தாங்கள் நோயாளிகளுக்குச்

சேவை செய்யும் மருத்துவமனை என்பதை மறந்து, தாங்கள் லாபம் ஈட்டும் நிறுவனம் மட்டுமே என்பதை மருத்துவமனை நிர்வாகம் மறைமுகமாக ஒப்புக்கொள்கிறது.

மேலும், மருத்துவமனைகள் இல்லாமல் மருத்துவர்கள் வாழ முடியும், ஆனால் மருத்துவர்கள் இல்லாமல் ஒரு மருத்துவமனை ஒருபோதும் இயங்க முடியாது. எனவே, எந்தச் சூழலிலும் ஒரு மருத்துவரைத் தொழிற்சாலைத் தொழிலாளியாகவோ அல்லது ஒரு தொழில்நுட்ப ஊழியராகவோ கருத முடியாது. மருத்துவர்களின் அந்தஸ்தைக் குறைக்கும் இத்தகைய ஒப்பந்தங்கள் இந்திய ஒப்பந்தச் சட்டம், 1872ன் பிரிவு 23ன் கீழ் சட்டவிரோதமானவை மற்றும் செல்லாதவை. என்றும் நீதிபதி தீர்ப்பில் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

ஒரு மருத்துவர் எங்கு வேண்டுமானாலும் சேவை செய்ய அவருக்கு உரிமை உண்டு. நோயாளிகள் முன்னரே சிகிச்சை பெற்றவர்கள் என்பதற்காக அவர்களைப் பார்க்கக் கூடாது என்று தடுக்க முடியாது" என்றார். மேலும் மருத்துவமனையின் மனு அடிப்படை ஆதாரமற்றது. ஒரு மருத்துவர் தங்களின் தாளத்திற்கு எப்போதும் ஆட வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து, அவரை வேட்டையாடும் நோக்கிலேயே இந்த மனுத் தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ளது," என்று கூறி நீதிபதி ஆனந்த் வெங்கடேஷ் மனுவைத் தள்ளுபடி செய்தார்.

மார்ச் 1 பிறந்த நாள்!

பொது வாழ்வில் வைரவிழா காணும் மு.க.ஸ்டாலின்!

1953 ஆம் ஆண்டு மார்ச் 1ம் தேதி முத்தமிழறிஞர் கலைஞர்-தயாளு தம்பதிக்கு மூன்றாவது மகனாகப் பிறந்தார் மு.க.ஸ்டாலின். ரஷ்யாவின் அதிபர் 'ஜோசப் ஸ்டாலின்' நினைவாக ஸ்டாலின் எனப் பெயர் சூட்டினார் அவரது தந்தை கலைஞர் மு.கருணாநிதி.

சென்னை அண்ணா சாலையில் உள்ள சர்ச் பார்க் கான்வென்டில் படிக்க விண்ணப்பித்த போது அவரின் புரட்சி பெயரைக் கண்டு அவரைப் பள்ளியில் சேர்த்துக் கொள்ள பள்ளி மேலாண்மை மறுத்தது. இதனால் சென்னை சேத்துப்பட்டு கிறிஸ்தவ கல்லூரி மேல்நிலைப் பள்ளியில் சேர்ந்து மேல்நிலை வரை கல்வி பயின்றார். விவேகானந்தா கல்லூரியில் பல்கலைக்கழகத்திற்கு முந்தைய படிப்பை முடித்தார். 1973இல் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தின் மாநிலக் கல்லூரியில் வரலாற்றுத் துறையில் பட்டம் பெற்றார். ஆகஸ்ட் 1, 2009 அன்று அண்ணா பல்கலைக்கழகம் மு.க. ஸ்டாலினுக்கு கௌரவ முனைவர் பட்டம் வழங்கி கௌரவித்தது.

தந்தையின் அரசியல், கலை, ஆளுமை காரணமாக, மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களுக்கு இளம் வயதிலேயே நாடகக்கலை மற்றும் அரசியலில் ஆர்வம் இருந்தது. அவர் நடத்த முதல் நாடகம் திருவல்லிக்கேணி என்.கே.டி.கலா மண்டபத்தில் அஞ்சுகம் நாடக



மன்றம் நடத்திய "முரசே முழங்கு" என்ற நாடகமாகும். இந்நாடகம் கலைஞர் முன்னிலையில், எம்.ஜி.ஆர். தலைமையில் நடந்தது. இந்நாடகம் பல இடங்களிலும் நடத்தப்பட்டது. நான்கு ஆண்டுகள் கழித்து அதன் வெற்றி விழா திருவல்லிக்கேணியில் அதே மேடையில் நடத்தப்பட்டது. இது போன்றே திண்டுக்கல் தீர்ப்பு, நீதி தேவன் மயங்குகிறான், நாளை நமதே எனப் பல நாடகங்களில் நடத்துள்ளார். இவை அனைத்தும் திராவிட இயக்கத்தின் கொள்கை விளக்கும் நாடகங்கள் ஆகும்

மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் சமூக நல கருத்துக்களை வலியுறுத்தும் சில திரைப்படங்களிலும், தொலைக்காட்சி தொடர்களிலும் நடத்துள்ளார். ஒரே ரத்தம்(1988), மக்கள் ஆணையிட்டால்(1988), குறிஞ்சி மலர்(நெடுந்தொடர்) ஆகிய படைப்புகளில் கதாநாயகனாக நடத்துள்ளார்.

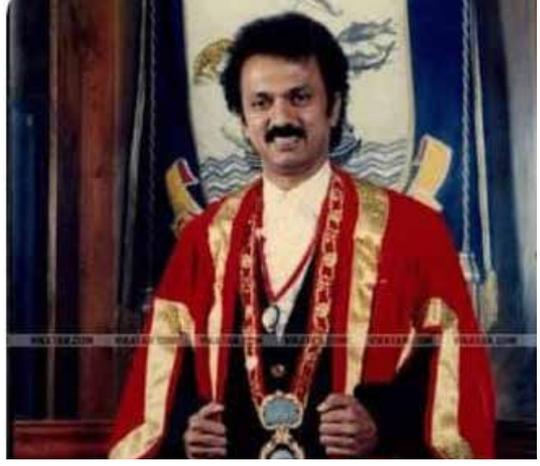
1968ல் இளைஞர் மன்ற தலைவராகவும்,

1971ல் மாவட்ட பிரதிநிதியாகவும்,

1973ல் பொதுக்குழு உறுப்பினராகவும் இருந்தவர்,

1976ல் எம்ஜென்சி காலத்தில் மிசா வழக்கில் கைது செய்யப்பட்டு ஓராண்டு சிறை சென்றார்.





1982ல் இளைஞரணி அமைப்பு செயலர்,
1989ல் சட்டமன்ற உறுப்பினர்,
1996ல் மேயர்,
2003ல் துணைப் பொதுச் செயலாளர்,
2006ல் அமைச்சர்,
2008ல் பொருளாளர், 2009ல் துணை முதல்வர்,
2016ல் எதிர்க்கட்சி தலைவர்,

2017ல் செயல் தலைவர் 2018ல் திமுக தலைவர் என்கிற இடத்தை படிப்படியாகவே அடைந்திருக்கிறார்.

2018 ஆக.7ஆம் தேதி கலைஞரின் மறைவுக்குப் பிறகு ஆக.28ஆம் தேதி திமுகவின் தலைவராக மு.க.ஸ்டாலின் பொறுப்பேற்றார்.



மு.க.ஸ்டாலின் தலைவராக பொறுப்பேற்று வரும் ஆகஸ்ட்டில் 8ஆண்டுகள் முடிய உள்ளது. திமுக தலைவராக மு.க.ஸ்டாலின் பொறுப்பேற்ற போது ஆட்சியில் அதிமுக இருந்தது. அதனால், அவரது தந்தை கலைஞருக்கு மெரினாவில் சட்டப்பேரவைத்தின் மூலமே இடம் கிடைத்தது. அன்றில் இருந்து பல பேரவைகளை மேற்கொண்டு 2021ஆம் ஆண்டு முதலமைச்சராக மு.க.ஸ்டாலின் தமிழக மக்களால் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளார். திமுக தலைவராக மு.க.ஸ்டாலின் பொறுப்பேற்ற போது எதிர்க்கட்சி தலைவராக இருந்தார். அப்போது மாநிலத்தில் இருந்த அதிமுகவையும், மத்தியில் இருந்த பாஜகவையும் கடுமையாக எதிர்த்தார்

2019ஆம் ஆண்டு நாடாளுமன்ற தேர்தலில் 39 தொகுதிகளில் திமுக கூட்டணி வெற்றி பெற்றது. தேசிய அளவில் காங்கிரஸிற்கு அடுத்தப்படியாக அதிக இடங்களை திமுக பெற்றதால் தேசிய அளவில் மு.க.ஸ்டாலின் கவனம் பெற்றார். ஒன்றிணைவோம் வா, விடியலை நோக்கி பயணம் என்ற பிரச்சார யுக்திகளும் மு.க.ஸ்டாலினுக்கு கைகொடுத்தது. இதனையடுத்து 2019ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஊராக உள்ளாட்சி தேர்தலிலும் திமுக அமோக வெற்றி பெற்றது. 2021ஆம் ஆண்டு சட்டமன்ற தேர்தலில் இருந்த கூட்டணி கட்சிகளுடன் கைகொடுத்து தனிப்பெரும்பான்மையுடன் திமுக ஆட்சி அமைத்தது.

தற்போது 2026 சட்டமன்ற தேர்தலில் எதிர்நோக்கியுள்ள திமுக தலைவர் மு. க. ஸ்டாலின் தன்னுடைய சாதனைகளை சொல்லி தேர்தல் களத்தில் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

"முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் என்னும் நான் "என்று சொல்லியபடியே மீண்டும் எங்கள் தலைவர் தான் இரண்டாவது முறையாக முதல்வராக பதவி ஏற்கப் போகிறார் என்று உடன்பிறப்புகள் உற்சாக குரல் எழுப்பி வருகிறார்கள்.

- ஆர் .எஸ். சித்திக்

ஓய்வு பெற்ற நீதிபதி மீது நீதிமன்ற அவமதிப்பு வழக்கு!

2025 டிசம்பரில் திருப்பரங்குன்றம் கார்த்திகை தீபம் தொடர்பாக நீதிபதி ஜி.ஆர். சுவாமிநாதன் ஒரு உத்தரவைப் பிறப்பித்திருந்தார். இதுகுறித்து யூடியூப் சேனல் ஒன்றில் நேர்காணல் அளித்த ஓய்வுபெற்ற நீதிபதி ஹரிபரந்தாமன், "நான் ஒரு கம்யூனிஸ்ட் என்பது எப்படி அனைவருக்கும் தெரியுமோ, அதேபோல நீதிபதி சுவாமிநாதன் ஒரு 'சங்கி' என்பது அனைவருக்கும் தெரியும்" என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். இதனை எதிர்த்து ஸ்ரீரங்கத்தைச் சேர்ந்த கோயில் ஆர்வலர் ரங்கராஜன் நரசிம்மன், ஹரிபரந்தாமன் மீது நீதிமன்ற அவமதிப்பு வழக்குத் தொடர தலைமை வழக்கறிஞரின் அனுமதியைக் கோரியிருந்தார்.

இந்த மனுவை விசாரித்த தலைமை வழக்கறிஞர் பி.எஸ். ராமன் தனது Quasi-judicial உத்தரவில், ஓய்வுபெற்ற நீதிபதி ஹரிபரந்தாமன் கூறிய கருத்துகளுடன் நான் தனிப்பட்ட முறையில் உடன்படவில்லை; அதனை நான் அங்கீகரிக்கவும் இல்லை. இருப்பினும், இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம் வழங்கியுள்ள பேச்சுரிமை, கருத்து வெளிப்பாட்டு சுதந்திரம் மற்றும் விமர்சனம் செய்யும் உரிமை ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, 1971ம் ஆண்டு நீதிமன்ற



அவமதிப்புச் சட்டத்தின் கீழ் அனுமதி வழங்க தான் விரும்பவில்லை என்று அவர் தெரிவித்து உள்ளார்.

அரசியலமைப்புச் சட்டப் பதவிகளில் இருந்தவர்கள் நீதித்துறை அல்லது நீதிபதிகள் குறித்து கருத்துச் சொல்லும்போது மிகுந்த நிதானத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதே சமயம், அவர் ஒரு ஓய்வுபெற்ற நீதிபதி என்பதால் தனது பொறுப்பை உணர்ந்தே பேசியிருப்பார். எனவே, எனது அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தி இந்த விவகாரத்தைக் கைவிடுகிறேன் என்று அவர் கூறியுள்ளார்.

தலைமை வழக்கறிஞர் அனுமதி மறுத்தாலும், இந்த விவகாரத்தை விட விரும்பாத விண்ணப்பதாரர் ரங்கராஜன் நரசிம்மன், நேரடியாக சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தை அணுகி இந்த வழக்கை முன்னெடுத்துச் செல்ல அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. முன்னாள் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி மார்க்கண்டேய கட்சு மீதான வழக்கில் அரசு தலைமை வழக்கறிஞர் ஒதுங்கிக்கொண்ட உதாரணத்தைக் குறிப்பிட்ட பி.எஸ். ராமன், "எனக்கு ஹரிபரந்தாமனுடன் அத்தகைய நெருக்கமான நட்பு இல்லை; அவரை ஒரு நீதிபதியாகவும் சக வழக்கறிஞராகவும் மட்டுமே தெரியும் என்பதால், இந்த முடிவை எடுப்பதில் எனக்கு எந்தத் தயக்கமும் இல்லை" என்று தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

To be cool on summer!



To protect against summer heat, prioritize hydration by drinking water before feeling thirsty, wear loose-fitting, light-colored clothing, and seek shade or air conditioning during peak hours (10 a.m. to 4 p.m.). Utilize fans, take cool showers, and cover your head with hats or umbrellas to prevent heat-related illnesses.

Plan Ahead for Disasters | Key Strategies for Summer Heat Protection Hydration: Drink plenty of water, even if not thirsty. Use

electrolyte-rich fluids like coconut water, lemon water, or buttermilk. Avoid excessive caffeine and alcohol, which increase dehydration. Clothing & Sun Protection: Wear lightweight, light-colored cotton clothing to allow skin to breathe. Use sunscreen (SPF 30 or higher) and wear sunglasses. Indoor Cooling: Keep blinds and curtains closed during the day to block direct sunlight. Open windows at night to let in cooler air. Use air conditioning or, if unavailable, spend time in air-conditioned public spaces like libraries or shopping centers.

Outdoor Safety: Avoid direct sunlight during the hottest part of the day. If outside, take regular breaks in the shade.

Physical Activity: Reschedule strenuous activities to early morning or late evening. Vulnerable Populations: Check on children, the elderly, and pets regularly, as they are at higher risk for heat exhaustion or heatstroke. Never leave anyone in a parked car.

Plan Ahead for Disasters |

Recognizing Heat Illness Watch for symptoms of heat exhaustion (heavy sweating, dizziness, headache) and heatstroke (hot/dry skin, confusion, high body temperature), and seek medical attention immediately if these.



பேரிச்சம்பழம் கொட்டையை குப்பையில் போடாதீர்கள்!

பேரிச்சம்பழம் தின்றவுடன் அவர்களை கொட்டைகளை வீசி எரிவதை பார்த்திருக்கிறோம் ஆனால் அந்த கொட்டையில் மருத்துவ குணங்கள் இருப்பதாக செய்திகள் உலா வருகின்றன.

நீரிழிவு நோய் (Diabetes): Journal of Clinical and Diagnostic Research றீய் MDPI Nutrients இதழ்களில் வெளியான ஆய்வுகளின்படி, பேரிச்சம்பழக் கொட்டைகளில் உள்ள Flavonoids மற்றும் Phenolic compounds, கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்களைப் பாதுகாத்து இன்சலின் சுரப்பைத் தூண்ட உதவுகின்றன. இது ரத்தச் சர்க்கரை அளவை இயற்கையாகக் குறைக்க உதவுகிறது. சிறுநீரகக் கற்கள் (Kidney Stones): சிறுநீரகக் கற்களை உருவாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் கால்சியம் ஆக்சலேட் படமங்களைக் குறைக்க இந்த விதைகளின் சாறு உதவுவதாக மருத்துவ சோதனைகள் காட்டுகின்றன. சித்த மருத்துவ நூல்களின்படி, பேரிச்சம்பழக் கொட்டைகள் "உடல் தேற்றி" (Body tonic) மற்றும் "சிறுநீர் பெருக்கி" (Diuretic) பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளதால், இது கர்ப்பிணிகளுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கவும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்குப் பால் சுரப்பை அதிகரிக்கவும் பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தக் கொட்டையைப் பொடி செய்து பற்களில் தேய்த்து வர, பற்களில் உள்ள புண்கள் ஆறவும் ஈறுகள் வலுப்பெறவும் உதவும்.

தமிழ்நாட்டில் ஈரோடு போன்ற பகுதிகளில் உள்ள கல்வி நிறுவனங்கள் (எ.கா: கொங்கு பொறியியல் கல்லூரி) நடத்திய ஆய்வில், பேரிச்சம்பழக் கொட்டை பொடி 0% Caffeine கொண்டது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு அல்லது தூக்கமின்மை போன்ற காபியின் பக்கவிளைவுகள் இன்றி இதைப் பருகலாம்.

பேரிச்சம்பழக் கொட்டைகளை 180°C முதல் 200°C வரை வறுத்தால், அவை அடர் பழுப்பு நிறமாக மாறும். இதை அரைத்து குடிக்கும்போது, அது

சுவையிலும் மணத்திலும் அப்படியே அசல் காபியைப் போன்றே இருக்கும். பேரிச்சம்பழக் கொட்டைகளின் நன்மைகளுக்கான ஆதாரங்கள் (Proof/Evidence) அறிவியல் ஆய்வுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பகுப்பாய்வு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

உலகளாவிய உணவு அறிவியல் இதழ்களில் (Food Science Journals) இது குறித்த பல ஆய்வுகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக:

இந்த இதழில் வெளியான ஆய்வின்படி, பேரிச்சம்பழக் கொட்டைகளில் பழத்தை விட அதிகப்படியான Phenolic compound மற்றும் Antioxidants இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இது உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

ஆய்வுகளின்படி, இந்தக் கொட்டைகளில் உள்ள நார்ச்சத்து ரத்தத்தில் சர்க்கரை கலக்கும் வேகத்தைக் குறைக்கிறது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பாதுகாப்பானது என்பதற்கான ஆதாரம்.

ஆய்வுக சோதனைகளில் (Lab tests) பேரிச்சம்பழக் கொட்டைகளில் பின்வருவன இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது:

Oleic Acid: இதய ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான நல்ல கொழுப்பு.

Dietary Fiber: இதில் சுமார் 70% முதல் 80% வரை நார்ச்சத்து உள்ளது. இது செரிமான மண்டலத்தை சீராக வைக்கிறது.

Minerals: மெக்னீசியம், கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து போன்றவை இதில் செறிந்துள்ளன.

மருத்துவ ரீதியாக இவை "Non-toxic" (நச்சுத்தன்மையற்றவை) என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால்தான் இதை 'Date Seed Coffee' அல்லது பொடியாகப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது. காபியில் உள்ள 'காஃபைன்' இதில் கிடையாது, இது நரம்பு மண்டலத்திற்கு அமைதி தருகிறது.

நீங்கள் வீட்டில் இதனைப் பொடி செய்யும்போது, கொட்டைகளை நன்றாக வறுத்து (Roast) பின் அரைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் முழுமையாகக் கிடைக்கும் மற்றும் செரிமானத்திற்கு எளிதாக இருக்கும்.

ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளுக்கு இக்கிகை!

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை உண்டு. உலகச் சூழல் அதற்கு ஒத்துழைக்குமா என்பது கேள்விக்குறியே.

ஆனால் நமக்குள் சில வழிமுறைகளை பின்பற்றினால் அதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று சொல்கிறது ஐப்பான் நாட்டு தத்துவம். இக்கிகை (Ikigai) என்பது நீண்ட மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான ஐப்பானிய தத்துவமாகும். இதன் முக்கிய 10 கட்டளைகள்: எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், மெதுவாகச் செயல்படுத்தல், 80% வயிறு வரை உண்ணுதல், நல்ல நண்பர்களைச் சூழ வைத்தல், உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல், புன்னகைத்தல், இயற்கையோடு இணைதல், நன்றி கூறுதல், நிகழ்காலத்தில் வாழ்தல் மற்றும் உங்கள் இக்கிகையைக் கண்டறிந்து பின்பற்றுதல் என்பன போன்ற பத்து விதிகளை கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

இக்கிகை (Ikigai) சொன்ன விதிகள்:

எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்; ஓய்வு பெற வேண்டாம்

நீங்கள் விரும்பி செய்யும் வேலையைத் தொடர்ந்து செய்வது, வாழ்க்கையில் ஆர்வத்தைத் தக்கவைக்கும்.

மெதுவாகச் செயல்படுங்கள்

அவசரப்படுவது வாழ்க்கையின் தரத்தைக் குறைக்கும். நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

வயிறு நிறைய உண்ணாதீர்கள்

"ஹாரா ஹச்சி பு" (Hara Hachi Bu) என்ற

தத்துவத்தின்படி, 80% வயிறு நிறைந்ததும் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

நல்ல நண்பர்களைச் சூழ வைத்திருங்கள்

நெருங்கிய நண்பர்கள் மகிழ்ச்சியையும் நீண்ட ஆயுளையும் தருவார்கள்.

அடுத்த பிறந்தநாளுக்கு உடலைத் தயார்படுத்துங்கள் தினசரி உடற்பயிற்சி மற்றும் இயக்கம் நீண்ட காலம் வாழ உதவும்.

புன்னகைக்க மறக்காதீர்கள்

புன்னகை உங்களையும், பிறரையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கும்.

இயற்கையோடு இணையுங்கள்

தினமும் இயற்கையான சூழலில் நேரத்தைச் செலவிடுவது மனதை நிம்மதியாக்கும்.

நன்றி கூறுங்கள்

தினசரி நன்றி உணர்வுடன் இருப்பது மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும்.

நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள்

கடந்த காலத்தைப் பற்றிய கவலையையும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயத்தையும் விட்டுவிட்டு இப்போது வாழுங்கள்.

உங்கள் இக்கிகையைப் பின்பற்றுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் அல்லது லட்சியத்தைக் கண்டறிந்து, அதை நோக்கிச் செயல்படுங்கள். இந்த விதிகள் ஆரோக்கியமான, அர்த்தமுள்ள மற்றும் நீண்ட ஆயுள் கொண்ட வாழ்க்கைக்கு உதவும்.

மினிமம் தொகை இல்லாததால் அபராதமா!



வங்கிகளில் கணக்கு வைத்திருப்போர் மினிமம் பேலன்ஸ் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயமாக சில வங்கிகளில் சொல்லப்படுகிறது அப்படி மினிமம் பேலன்ஸ் குறைந்தால் அதற்கு அபராத தொகை வசூலிப்பது வழக்கமாக ஒன்றாக இருக்கிறது இது ஏழை மக்களை பாதிக்கிறது . எப்படி என்றால் வாரக் கூலி வாங்குவோருக்கு வங்கிக் கணக்கில் போட்டால் அந்த முழு தொகையையும் எடுக்க முடிவதில்லை. இதற்கு ஒரு விடிவு காலம் வராதா என்று பலர் எண்ணிக் கொண்டிருந்த சூழ்நிலையில் ஒருவர் அதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்திருக்கிறார்.

பெங்களூருவில் தொழில் நடத்தி வருவ திருவனந்தபுரத்தை சேர்ந்தவர் பரமேஸ்வரன் கிருஷ்ணய்யா அவர்கள், பாராளுமன்ற மனு குழுவை அணுகி, மினிமம் பாலன்ஸ் இல்லாததற்கான அபராத வசூலை நிறுத்த வேண்டும் என்ற பரிந்துரையை பெறச் செய்தார்.

கடந்த நிதியாண்டில் 4,817 கோடி அபராதமாக வசூலித்த வங்கிகளுக்கு இது பெரிய பின்னடைவாக அமைந்தது. சாதாரண மக்களுக்கு இது மிகப்பெரிய நிம்மதியாக உள்ளது.

தனது ஊழியர்கள், “அக்கவுண்டில் பணம் அனுப்ப வேண்டாம்; மினிமம் பாலன்ஸ் இல்லையென்றால்

அபராதம் பிடித்துவிடுவார்கள்” என்று கூறியபோதுதான், இந்த பிரச்சினையின் தீவிரத்தை அவர் உணர்ந்தார். அதற்கான தீர்வை காண முயற்சி எடுத்தார். அந்த முயற்சியின் பலன்தான் இன்று பொதுமக்களுக்கு கிடைத்துள்ளது.

ஒவ்வொரு மாத இறுதியிலும் ஒருவருக்கு ஏராளமான செலவுகள் இருக்கும் EMI கட்ட வேண்டும், மின்சார கட்டணம் செலுத்த வேண்டும், பல தேவைகள் இருக்கும். அவற்றை கணக்கிட்டு தான் அவர் தனது கணக்கில் பணம் வைத்திருப்பார். ஆனால் அதே சமயம் மினிமம் பாலன்ஸ் இல்லை என்ற காரணத்தால் அபராதம் பிடித்துக் கொள்வது எப்படி நியாயம்?

நாம் பயன்படுத்துவது நம்முடைய சொந்த பணம் தான்; வங்கியின் பணம் அல்ல. ஒருவரின் கணக்கில் குறைந்தபட்ச இருப்பு கூட இல்லாத நிலைமை ஏற்கனவே கடினமானது. அதற்குமேல் “உங்களிடம் பணம் இல்லை, அதனால் அபராதம் கட்ட வேண்டும்” என்று சொல்வது எவ்வளவு முரண்பாடானது!

இதையே தான் நான் கேள்வி எழுப்பினேன் என்று அவர் தெரிவித்துள்ளார். மினிமம் பாலன்ஸ் இல்லாததற்காக அபராதம் வசூலிக்கக் கூடாது என்ற பாராளுமன்ற மனு குழுவின் பரிந்துரைக்கு பின்பு, நாட்டின் 6 பொதுத்துறை வங்கிகள் இந்த அபராத வசூலில் இருந்து பின்வாங்கியுள்ளன.

மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜ் முதல் ராஜீவ் காந்தி மருத்துவமனை வரை!

- வரலாற்றுப் பின்னணி

சென்னை சென்ட்ரல் ரயில் நிலையம் எதிரே ராஜீவ் காந்தி பொது மருத்துவமனை மிகப் பிரம்மாண்ட கட்டிடத்தில் அமைந்திருக்கிறது. இந்த மருத்துவமனையின் வரலாற்றை தெரிந்து கொள்வோம்.

சென்னையின் அடையாளச் சின்னங்களில் ஒன்றாக விளங்குவது மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜ் (எம்எம்சி) எனப்படும் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி. நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவக் கல்லூரிகளில் ஒன்றாக்கும் இக்கல்லூரி

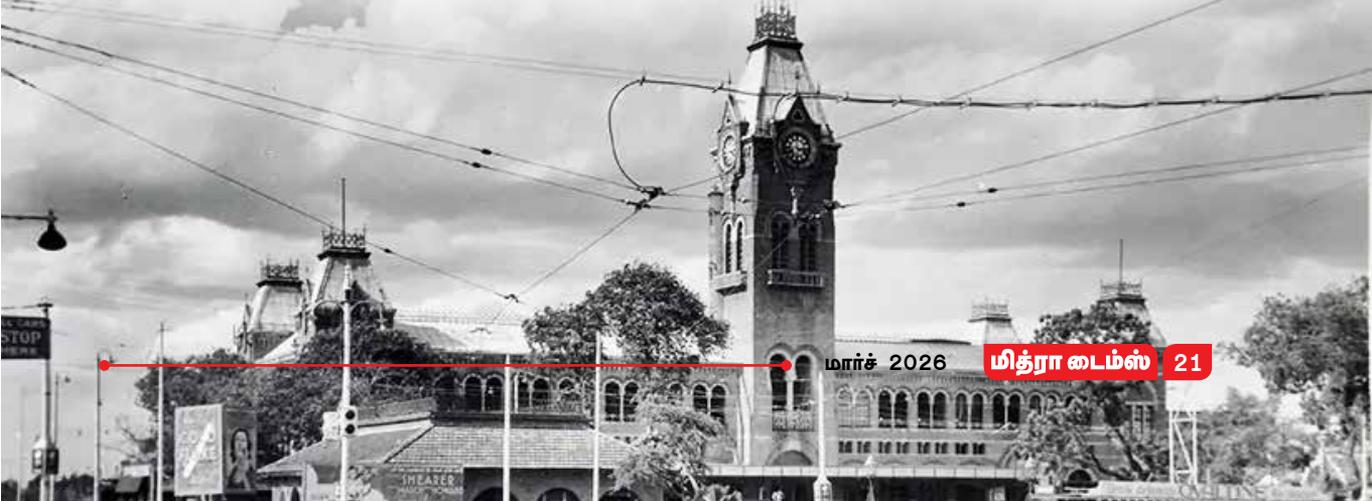
புனித ஜார்ஜ் கோட்டையில் 1664ம் ஆண்டு மெட்ராஸ் ஜெனரல் ஹாஸ்பிட்டல் அமைக்கப்பட்டது. அதன் பின்னர் பல்வேறு இடங்களில் மாறி மாறி செயல்பட்ட அந்த மருத்துவமனை, 1772 முதல் சென்ட்ரல் ரயில் நிலையம் எதிரே செயல்படத் தொடங்கியது. 1835 பிப்ரவரி 2ம் தேதி மெட்ராஸ் மெடிக்கல் ஸ்கூலை அப்போதைய கவர்னர் சர் பிரெடரிக் ஆடம் தொடங்கிவைத்தார். 1852ல் இது மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜ் ஆக உயர்த்தப்பட்டது. 1857ல் சென்னை பல்கலை.யுடனும், 1988ல் தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்ஜிஆர் மருத்துவப் பல்கலை.யுடனும் இணைக்கப்பட்டது.

இருநூறாவது ஆண்டை நோக்கி இம்மியளவு பரபரப்பும் குறையாமல் பயணித்து வரும் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி கடந்து வந்த பாதை நெடியது.

சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு ஆசியக் கண்டத்தில் ஆங்கில மருத்துவத்துக்கும், மருத்துவக் கல்விக்கும் தொடக்கப்பள்ளியாக சென்னையும், கொல்கத்தாவும் இருந்தன. 16ஆம் நூற்றாண்டில் கிழக்கிந்திய கம்பெனி இந்தியாவில் தடம் பதிக்கத் தொடங்கியபோது, கடல் வழியே நம் நாட்டுக்கு வந்த ஆங்கிலேயர்கள் கப்பலில் தங்களருடன் மருத்துவரையும் அழைத்து வந்தனர்.



சென்னை வந்த ஆங்கிலேயர்கள் பலர்இங்கேயே தங்கியிருந்தனர். அப்போது நம் நாட்டின் தட்பவெட்ப நிலையை ஏற்க இயலாமல், அவர்களில் சிலர்நோயுற்றனர்அதனால், அவர்களுக்கு சில மருத்துவ உதவிகளும், வசதிகளும் சென்னையிலேயே தேவைப்பட்டன. அதன் தொடர்ச்சியாக, 1664 நவம்பர் 16இல் கிழக்கிந்திய கம்பெனி மருத்துவமனை என்ற பெயரில் வாடகை வீட்டில் தொடங்கப்பட்டது. நாளடைவில் அது துறைமுக மருத்துவமனை எனவும், மாநில மருத்துவமனை எனவும் மெட்ராஸ் மருத்துவமனை எனவும் பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்பட்டன. சர் எட்வர்ட் விண்டர் என்பவரால் தொடங்கப்பட்ட அந்த மருத்துவமனை தொடர்ந்து விரிவுபடுத்தப்பட்டு, 1772 இல் கோட்டையில் இருந்து சென்ட்ரல் பகுதியில் மாற்றப்பட்டது. அதுதான் தற்போது ராஜீவ் காந்தி பொது மருத்துவமனையாக இருப்பதாக வரலாற்றுத் தகவல்கள் கூறுகின்றன.அதைப்போல1996 ல் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி என்று பெயர் மாற்றப்பட்டாலும் ஆங்கிலத்தில் Madras Medical College என்றே அழைக்கப் படுகிறது.





உழைப்பை ரசிக்க வேண்டும்!

ரிச்சர்டு ஜெர்மன் என்பவர். ஒரு வாழ்வியல் அறிஞர். தொழில் தொழிலாளர் குறித்து இவர் பல ஆய்வுகள் நடத்தினார்.

தொழில், தொழிலாளர் ஆலோசனை' என்ற ஓர் நிறுவனத்தையே ரிச்சர்டு நடத்தி வந்தார். இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு தொழில்கள், தொழில் நிறுவனங்கள். ஆயிரக்கணக்கான தொழிலாளர்கள், பல்வகை தொழிற் பிரச்சனைகள் எல்லாவற்றிலும் நேரடியாக ஈடுபட்டவர் இவர்.

இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகளில் இவர் கண்டுபிடித்த உண்மைகளில் ஒன்று.

'உன் தொழிலை நேசிப்பதிலேதான் தொழில் வெற்றி அடங்கியிருக்கிறது. தங்கள் தொழிலை வேலையை ரசிக்காதவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தோற்றுப் போகிறார்கள்.' என்று கூறும் ரிச்சர்டு ஜெர்மன் ஓர் புள்ளி விவரத்தையும் தருகிறார். தங்கள் தொழிலில் முழுமனத் திருப்தியுள்ளவர்கள் ஐந்தில் ஒரு தொழிலாளியே என்று கூறுகிறார்.

உழைப்பை ரசிக்கவேண்டும். உழைப்பை மதிக்க வேண்டும். உழைப்பில் திருப்தி அடையவேண்டும். ஆனால் பலருக்கு உழைப்பு திருப்தி அளிப்பதில்லை.

பொழுதுபோக்கே வாழ்க்கை என்று நினைக்கிறவர்கள் எவரும் உழைப்பை விரும்புவதில்லை. உழைப்பை பலர் விரும்பாததற்கு மற்றொரு காரணமும் இருக்கின்றது. உழைப்பு சிலருக்கு சிறையாகத் தோன்றுகிறது . இப்படி நினைக்கின்றவர்கள் திருமணம், குடும்பம் ஒரே இடத்தில் வீட்டில் வாழ்வது எதையுமே சிறையாகத்தான் நினைப்பார்கள்.

அவர்களுக்கு உழைப்பு சூழ்நிலை முதலில் உள்ளத்தை பாதிக்கும். பின்பு உடல் நலனை

சீர்குலைக்கும். இதற்கு இடம் கொடுக்காமல் திருப்தி இல்லாத உழைப்பாக இருந்தாலும் ஓரளவு மனதிருப்தியுடன் வாழ ஹெச். நெப்போலியன் கூறிய 'நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறேன். நலமாக இருக்கிறேன். துடிப்புடன் உழைக்கிறேன் என்று தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் பல முறை உரக்கக் கூறுங்கள்' என்ற பொன் மொழியை பின்பற்ற வேண்டும்.

இவற்றை தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் மெல்ல மெல்ல உழைப்பில் பிடிப்பு உண்டாவதை நன்றாக உணரமுடியும். உழைப்பின் வெறுப்பை மாற்ற பழக்க மாற்றங்கள் பெரிதும் துணை செய்யும்.

உழைக்கும் களத்தில் உள்ளவர்களை மகிழ்ச்சியுடன் அணுகினால் நீங்கள் வெறுக்கின்றவர்களும் உங்களை நேசிக்கத் தொடங்குவார்கள்.

திருப்தி ஏற்பட, உழைப்பை ரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். முதலில் சூழ்நிலையை ரசிக்கத் தொடங்குங்கள் நீங்களே உங்கள் தொழில் களத்தை நேசிக்க ரசிக்க முன்வருவீர்கள்.

தொழிற்களத்தில் திருப்தி ஏற்பட்டுவிட்டால் உழைப்பிலும் விருப்பமேற்படும்.

மகிழ்ச்சி எப்பொழுதும் நமக்கு முன்புதான் இருக்கின்றது. நாம் இதை விட்டுவிட்டு, வேறு எதையோ மகிழ்ச்சி என நினைத்துக் கொள்கிறோம். உண்மையான மகிழ்ச்சிக்குப் புறமுதுகு காட்டுகிறோம் என்கிறார் மார்க்ட்வைன்.

மகிழ்ச்சி, திருப்தி, நிறைவு உங்களுக்கு முன்பு மட்டுமல்ல. உங்களுக்குள்ளே மறைந்து கிடக்கிறது. மறைந்து கிடக்கும் மகிழ்ச்சியைச் சந்தியுங்கள். எவ்வகை உழைப்பும் விருப்பம் தரும்.

கோடையை சமாளிக்க நன்னாரி வேரின் மருத்துவ குணங்கள்!

கோடை வெயில் சுட்டெரிக்க ஆரம்பித்து விட்டது அதற்கு ஏற்ப சில ஏற்பாடுகளை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

பச்சை நன்னாரி வேர் 5 கிராம் நன்கு அரைத்து 200 மி.லி. பாலில் சாப்பிட்டு வர மூலச்சூடு, மேக அனல், மேகவேட்டை, நீர்கடுப்பு, நீர் சுருக்கு, வறட்டு இருமல் ஆகியவை தீரும். நீண்ட நாள் சாப்பிட நரை மாறும்.....

பச்சைவேரை 20 கிராம் சிதைத்து 200 மி.லி. நீரில் ஒரு நாள் ஊறவைத்து வடிகட்டி 100 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை குடித்து வரப் பித்த நோய், சிறு நஞ்சு, நீரிழிவு, வேட்டைச்சூடு, கிரந்தி, சொறிசிரங்கு, தாகம், அதிக பசி, மேக நோய் தீரும். பத்தியம் அவசியம்.....

வேர் 20 கிராம் அரைவிட்டர் நீரில் போட்டு 200 மி.லி.யாக்கி 100 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட வாதம், பாரிசுவாதம். தொல்நோய்கள், செரியாமை, பித்த குன்மம் தீரும்.....

ஆண்மை பெருக நன்னாரி வேர் குடிநீரை இளஞ் சூடாக அருந்தி வரவேண்டும். வியர்வை நாற்றம் நீங்க மிளகு, உப்பு, புளி இவைகளுடன் நன்னாரியின் இலை, பூ, காய், கொடி, வேர் முதலியவற்றுடன் நெய் சேர்த்து வதக்கி 90 நாட்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்....

நன்னாரி வேர்ப் பட்டையை நீரில் ஊறவைத்து தேவையான அளவு பாலும், சர்க்கரையும், கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க, உடலைத் தேற்றுவதோடு நாட்பட்ட இருமலும், கழிசலும் நிற்கும்....

நன்னாரி வேரை வாழையிலையில் வைத்துக் கட்டி எரித்து சாம்பலாக்கி அதனுடன் தேவையான அளவு சீரகமும், சர்க்கரையும் பொடித்துக் கலந்து அருந்திவர சிருநீரக நோய்கள் அனைத்தும் விலகும்....

நன்னாரி வேர் பொடியுடன் சமளவு கொத்தமல்லியைத் தூள் செய்து சேர்த்து அருந்திவர பித்த சம்பந்த மன கோளாறுகள் நீங்கும். தவிர வயிறு, குடல், இவைகளில் உண்டாகும் நோய்கள் குணமாகும்....

நன்னாரி வேர்ப் பொடியுடன் சேற்றுக் கற்றாழை சோறு சேர்த்து உண்ண விஷக் கடிகளால் உண்டாகும் பக்க விளைவுகள் நீங்கும்....

வேர் சூரணம் அரை கிராம் காலை மாலை



வெண்ணையில் கொள்ள ஆரம்ப குஷ்டம் தீரும். தேனில் கொள்ள பாண்டு, காமாலை தீரும். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பசி இருக்காது...

சித்தமருத்துவத்தில் நன்னாரி பல தைலங்களிலும் லேகியங்களிலும் மணமூட்டும் பொருளாகச் சேர்க்கப் படுகிறது...

பாரிச வாதம், தோல் நோய்கள், செரியாமை, பித்த குன்மம் குணமாகநன்னாரி வேரை 20 கிராம் எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து அரை விட்டர் நீரில் போட்டு 200 மில்லியாக வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டி 100 மில்லியளவு 2 வேளையாகக் குடித்து வர நாள்பட்ட வாதம், பாரிச வாதம், தோல் நோய்கள், செரியாமை, பித்த குன்மம் குணமாகும்.

உடலுக்கு உடனடியாக சக்தியளிக்க கூடிய இயற்கை ஸ்டிராய்டுகள் நன்னாரியில் நிறைந்து உள்ளதால் வெளிநாடுகளில் விளையாட்டு வீரர்கள் நன்னாரி டீயை அதிகம் விரும்பி பருகுகிறார்கள். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலில் ஏற்படும் வெப்பம் தணிவதுடன் உடலுக்கு உடனடி சக்தியளிப்பதால் வீரர்களால் அதிகம் நன்னாரி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ரோட்டோரத்தில் கிடைக்கும் நன்னாரி சர்பத்தில் நன்னாரி எசன்சு மட்டுமே உள்ளதுஇது நல்லதில்லை. கல்லீரல் நோய் குணமாக பெரு நன்னாரிக் கிழங்கை ஊறுகாய் செய்து சாப்பிடும் வழக்கம் உண்டு. இது கல்லீரலைக் குணப்படுத்தும், காமாலையும் குணமாகும், ஜீரண சக்தியையும் உண்டாக்கும். உடம்பு சூட்டைக் குறைக்கும், ஒவ்வாமைக்குச் சிறந்த மருந்து.

மதிப்பெண்கள் மாணவனை முடக்கக் கூடாது!

ரஷ்யாவின் கல்வி முறையில், ஒரு தேர்வில் பெறக்கூடிய அதிகபட்ச மதிப்பெண் 5. ஆனால் அதில் ஒரு ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால் மாணவர் பதில் தானை முற்றிலும் காலியாகச் சமர்ப்பித்தாலும், அவருக்கு 2 மதிப்பெண்கள் வழங்கப்படுகின்றன.

மாஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தில் நான் முதல் நாளில் இதைக் கேட்டபோது, உண்மையிலேயே அதிர்ச்சியடைந்தேன். எனக்கு அது பொருத்தமற்றதாகத் தோன்றியது. எதுவும் எழுதாத ஒருவருக்கு பூஜ்ஜியம் (0) தான் கொடுக்க வேண்டாமா? என்ற கேள்வி எனக்குள் எழுந்தது. அந்த ஆர்வத்துடன், நான் டாக்டர் தியேடர் மெட்ராயேவிடம் கேட்டேன்.

“சார், ஒன்றுமே எழுதாத மாணவருக்கு 2 மதிப்பெண் கொடுப்பது எப்படி சரியாக இருக்கும்?”

டாக்டர் மெட்ராயேவ் சிரித்தார். பிறகு அமைதியான, சிந்தனையோடு கூடிய குரலில் அவர் சொன்னார். “பூஜ்ஜியம் என்றால் இல்லாத நிலை. ஒரு மனிதன் முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கும்போது, அவனை எப்படி பூஜ்ஜியம் என்று சொல்ல முடியும்?”

ஒரு மாணவன் வகுப்புக்கு வருவதற்கே எவ்வளவு முயற்சி எடுத்திருக்கிறான் என்று யோசித்துப் பாருங்கள். கடும் குளிரில் விடியற்காலையில் எழுந்திருக்கலாம்,

தூரத்திலிருந்து பேருந்து, டிராம் அல்லது ரயிலில் நின்றுகொண்டே பயணம் செய்திருக்கலாம். பதில் தானை காலியாக கொடுத்திருந்தாலும், அவன் வந்திருக்கிறான் என்பதே அவன் முயன்றான் என்பதற்கான சான்று. அப்படியிருக்க, நான் அவனை எப்படி பூஜ்ஜியம் என்று மதிப்பிட முடியும்?” அவர் தொடர்ந்து கூறினார்:

***ஒருவேளை அவனால் பதில் எழுத முடியாமல் போயிருக்கலாம். அதனால் அவன் எடுத்த முயற்சிகள் அனைத்தையும் அழித்துவிடலாமா?

அவன் இரவேல்லாம் விழித்திருந்து படித்த நாட்கள், வாங்கிய நோட்டுகள், திறந்த புத்தகங்கள், அனுபவித்த போராட்டங்கள் இதையெல்லாம் நாம் புறக்கணிக்கலாமா?

இல்லை, என் அன்புள்ளவனே. ஒரு மனிதன் எப்போதும் பூஜ்ஜியம் அல்ல. பூஜ்ஜியம் கொடுக்கும் போது, நாம் அவனுடைய தன்னம்பிக்கையைப் பறிக்கிறோம். அவனுக்குள் இருக்கும் தீயை அனைத்துவிடுகிறோம்.

ஆசிரியர்களாகிய நம்முடைய கடமை, மாணவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் எழுந்து நிற்க உதவுவது அவர்களை கைவிடச் செய்வது அல்ல. நான் அமைதியாகக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தேன். அந்த தருணத்தில், என் உள்ளத்தில் ஏதோ ஒன்று அசைந்தது. அப்போது தான் எனக்குப் புரிந்தது. கல்வி என்பது மதிப்பெண்கள் அல்லது எழுத்துப் பதில்கள் மட்டும் அல்ல.

கல்வி என்பது மனிதர்களை உயிருடன் வைத்திருப்பது, முயற்சியை மதிப்பது, நம்பிக்கையை பாதுகாப்பது. அந்த நான், டாக்டர் மெட்ராயேவ் எனக்கு ஒரு ஆழமான உண்மையை கற்றுத் தந்தார். “கல்வி என்பது அறிவைப் பகிர்வது மட்டும் அல்ல.



அது மனிதத்தன்மையை நடைமுறையில் காட்டுவது.”

பல நேரங்களில், ஒரு பூஜ்ஜிய மதிப்பெண் மாணவர்களுக்கு மரண மணி போல ஆகிவிடுகிறது.

அந்த பூஜ்ஜியத்தைப் பார்த்ததும், பயம் மனதை நிரப்புகிறது, கற்றலின் மீது ஆர்வம் குறைகிறது, மெல்ல மெல்ல கல்வியையே வெறுக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

ஆனால் ஓர் ஆசிரியரின் கடமை என்ன?

ஊக்கமளிப்பது. ஆறுதல் சொல்லுவது. “நீ முடியும். மீண்டும் முயற்சி செய்” என்று சொல்லுவது. ஒரு காலியான பதில் தானுக்கும் குறைந்தபட்ச மதிப்பெண் கொடுக்கும்போது, நாம் உண்மையில் சொல்வது இதுதான்.

“நீ பூஜ்ஜியம் அல்ல. நீ முக்கியமானவன். நீ இன்னும் திறன் கொண்டவன். நீ தோல்வியடையவில்லை. இந்த முறை வெற்றி பெறவில்லை, அவ்வளவுதான்.

மீண்டும் முயற்சி செய். இதுவே உண்மையான கல்வி. ஒரு மாணவரின் எதிர்காலம், ஓர் ஆசிரியரின் கைகளில்தான் உருவாகிறது.

ஆசிரியர்கள் கொஞ்சம் மனிதநேயமாக மாறினால்,

எண்களைத் தாண்டி முயற்சியையும் பார்க்கக் கற்றுக்கொண்டால், பல மனம் உடைந்த மாணவர்கள் மீண்டும் கனவு காணத் துணிவார்கள்.

இந்தக் கதை ரஷ்யாவுக்குள் மட்டுமே சிக்கிக் கொள்ளக் கூடாது. உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆசிரியர்களிடம் இது பகிரப்பட வேண்டும். ஏனெனில் பூஜ்ஜியம் என்பது கல்வி அல்ல. பல நேரங்களில், பூஜ்ஜியம் என்பது ஒருவரின் பயணத்தை முடித்துவைப்பதற்கான அடையாளம்.

ஒரு மனிதன் முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கும் வரை, அவன் குறைந்தபட்சம் ஆறுதலுக்காவது, அங்கீகாரத்திற்காவது தகுதியானவன்.

உங்களுக்கு பிடித்த ஒரு ஆசிரியருடனோ, அல்லது நல்ல நண்பருடனோ இந்தக் கதையைப் பகிருங்கள். ஒரு சிறிய பகிர்வு கூட, நமது கல்வி முறையில் ஒரு அர்த்தமுள்ள மாற்றத்தைத் தொடங்கலாம்.

வாழ்க்கையில் நம்மில் பலருக்கும் எப்போதுமே ஒருவிதமான தயக்கம் இருந்துகொண்டே இருக்கும். இதுவரை சென்றது போதும், இதற்கு மேல் ரிஸ்க் எடுத்தால் என்ன ஆகுமோ என்ற பயம் எல்லோருக்குள்ளும் எழும். ஆனால், இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசு வென்ற புகழ்பெற்ற கவிஞர் டி.எஸ். எலியட் (T.S. Eliot) இதை முற்றிலும் மாறுபட்ட கோணத்தில் பார்க்கிறார். ரிஸ்க் எடுக்காமல் எந்த ஒரு பெரிய வெற்றியையும் அடைந்துவிட முடியாது என்பதுதான் அவருடைய ஆணித்தரமான கருத்து.

ஒரு மனிதன் எந்த அளவுக்குப் பயணிக்க முடியும் என்பதை, அவன் தனது பாதுகாப்பான எல்லையைத் தாண்டிப் பார்க்கும்போது மட்டுமே உணர முடியும் என்கிறார் அவர். இந்த அற்புதமான தத்துவத்தையும், அதைக் கூறிய எலியட்டின் சவால்கள் நிறைந்த வாழ்க்கைப் பயணத்தையும் இந்தப் பதிவில் பார்ப்போம்.

"Only those who will risk going too far can possibly find out how far one can go" (எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும் என்பதை, தற்போதைய எல்லையைத் தாண்டிச் செல்லத் துணிபவர்களால் மட்டுமே கண்டறிய முடியும்) என்பதுதான் எலியட் கூறிய புகழ்பெற்ற வாசகம்.

இதைக் கேட்டவுடன், கண்மூடித்தனமாக ஏதோ ஒரு ஆபத்தில் குதிக்க வேண்டும் என்று நாம் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடாது. இது திட்டமிடப்பட்ட ஒரு துணிச்சலைக் குறிக்கிறது. நமது 'Comfort Zone' எனப்படும் பாதுகாப்பான வட்டத்தை விட்டு வெளியே வரும்போதுதான், நமது உண்மையான திறமை என்ன என்பது நமக்கே வெளிப்படும். எந்த ஒரு துறையாக இருந்தாலும் சரி, புதுமைகளைப் படைக்க வேண்டும் என்றால், பழைய பழக்கங்களை உடைத்து வெளியே வருவது மிக



துணிவோடு எதிர்கொண்டால் வெற்றி சாத்தியம்!

அவசியம் என்பதை இந்த வரிகள் நமக்கு ஆழமாக உணர்த்துகின்றன.

1888 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் பிறந்த எலியட், ஆரம்பம் முதலே ஒரு வித்தியாசமான சிந்தனையாளராகவே வளர்ந்தார். மிகவும் பாரம்பரியமான குடும்பப் பின்னணி இருந்தாலும், அவர் புதிய விஷயங்களைத் தேடி ஓடினார். ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் தனது பட்டப்படிப்பை முடித்த அவர், ஐரோப்பிய இலக்கியங்கள் மற்றும் தத்துவங்களில் அதிக ஆர்வம் காட்டினார்.

பிரான்ஸ் நாட்டில் அவர் தங்கிப் படித்த காலங்கள், அவரது சிந்தனைகளை மேலும் கூர்மையாக்கின. இந்தியத் தத்துவங்கள் மற்றும் சமஸ்கிருத மொழியைக் கூட அவர் விட்டுவைக்கவில்லை. முதல் உலகப்போர் மூண்ட காலகட்டத்தில், அவர் லண்டனில் குடியேறினார். அங்கு அவருக்குக் கிடைத்த எஸ்ரா பவுண்ட் என்பவரின் நட்பு, எலியட்டின் எழுத்துப் பயணத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய திருப்புமுனையாக அமைந்தது.

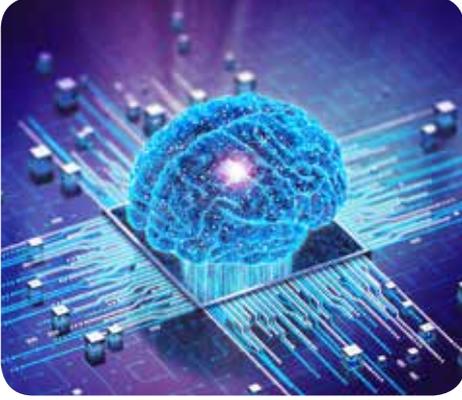
எலியட் தனது எழுத்துக்களிலும் தான் சொன்னது போலவே பல புதிய ரிஸ்க்குகளை எடுத்தார். 1915 காலகட்டத்தில் அவர் எழுதிய 'புரூஃப்ராக்' (Prufrock) என்ற கவிதை, அதுவரை இருந்த கவிதை மரபுகளை சுக்குநூறாக உடைத்தது. நவீன காலத்து நகர வாழ்க்கையின் சலிப்பையும், மனிதர்களின் குழப்பங்களையும் அவர் தைரியமாகப் பதிவு செய்தார்.

அதேபோல, 1922 இல் வெளியான 'தி வேஸ்ட் லேண்ட்' (The Waste Land) என்ற படைப்பு உலக இலக்கியத்தையே திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது. போருக்குப் பிந்தைய மக்களின் ஏமாற்றங்களை மிகவும் ஆழமாக அந்தப் படைப்பில் அவர் விவரித்திருந்தார். ஆரம்பத்தில் பல விமர்சனங்களைச் சந்தித்தாலும், தனது துணிச்சலான எழுத்து நடையால் நவீன இலக்கியத்தின் போக்கையே அவர் மொத்தமாக மாற்றிக் காட்டினார்.

பழைய மரபுகளைக் கற்றுக்கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவுக்குப் புதிய விஷயங்களைப் புகுத்துவதும் அவசியம் என்பதை எலியட் நிரூபித்துக் காட்டினார்.

செயற்கை நுண்ணறிவால் (AI) வேலைவாய்ப்பு பாதிக்கப்படுமா!

செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) தொழில்நுட்பம் மனிதர்களின் வேலைவாய்ப்புகளைப் பறித்துவிடும் என்ற அச்சம் நிலவி வரும் நிலையில், மோர்கன் ஸ்டான்லி (Morgan Stanley) நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ள புதிய ஆய்வு அறிக்கை ஒரு சுவாரசியமான பார்வையை முன்வைத்துள்ளது. அதன்படி, AI தொழில்நுட்பம் வேலைகளைத் திருடாது; மாறாக, தற்போது



இல்லாத புதிய வேலைவாய்ப்புகளை அது உருவாக்கும் என்றும், அந்தப் பணிகளைச் செய்வதற்கு மக்கள் தங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம் என்றும் அந்த அறிக்கை கூறுகிறது. வரும் ஆண்டுகளில் தொழில்நுட்பத் துறையில் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பதால், எதிர்காலத் தேவைகளுக்கு ஏற்ப புதிய திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வதும் (Training), புதிய சூழலுக்கு ஏற்ப நம்மை மாற்றிக்கொள்வதும் மிக முக்கியம். எளிமையாகச் சொன்னால், AI உங்களை வேலையை விட்டு நீக்காது, ஆனால் AI-யைப் பயன்படுத்தத் தெரிந்த ஒரு நபர், தெரியாத ஒருவரின் வேலையைப் பெற்றுவிடுவார் என்பதே தற்போதைய நிதர்சனம்.

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தா தொகை அனுப்பு விட்டீர்களா!

சந்தா செலுத்துபவர்களுக்கு சிறப்பு சலுகையாக...

மித்ரா டைம்ஸ் இதழுடன்...

பெண் உலகம், மித்ரா பிக்சர்ஸ் நியூஸ்

ஆகிய இரண்டு இணைப்பு இதழ்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சந்தா செலுத்துபவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த சிறப்பு சலுகை

3 ஆண்டு சந்தா : 900/-

6 ஆண்டு : சந்தா: 1500/-

தொடர்புக்கு: சந்தா மேலாளர் 9003107102

45 வருடங்களுக்கு முன்பு 100 ரூபாய் மதிப்புள்ள கோதுமையை திருடியவர் கைது!



சுட்டத்தின் பிடியிலிருந்து தப்ப முடியாது என்று சொல்லுவார்கள் ஆனால் 45 ஆண்டுகளுக்கு பிறகு 100 ரூபாய் மதிப்புள்ள கோதுமையை திருடிய குற்றத்துக்காக கைது செய்வது என்பது ஆச்சரியமான விஷயம் தான்.

மத்திய பிரதேசத்தில் 45 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ரூ.100 மதிப்பிலான கோதுமையை திருடியவர் இப்போது கைது செய்யப்பட்டுள்ளார்.

கடந்த 1980ம் ஆண்டு மத்திய பிரதேச மாநிலம் பஸ்காட் கிராமத்தைச் சேர்ந்த முஜித் மகன் சலீம் உட்பட 7 இளைஞர்கள், ஒரு இரவில் வயலில் புகுந்து ரூ.100 மதிப் பிலான கோதுமையைத் திருடிச் சென்றதாகக் கூறப்படுகிறது. அப்போது ஒரு குவிண்டால் தரமான கோதுமையின் விலை சுமார் ரூ.115 ஆக இருந்தது. 20 வயதே நிரம்பியிருந்த சலீமுக்கு, அந்தச் செயல் அவசரப்பட்டு செய்த ஒரு தவறாகவோ அல்லது தேவையினால் செய்த சிறு பிழையாகவோ தெரிந்திருக்கலாம்.

இந்த சம்பவம் தொடர்பாக காவல் துறையில் வழக்கு பதிவு செய்யப்பட்ட

நிலையில், சலீமின் குடும்பத்தினர் அந்த கிராமத்தை விட்டு வெளியேறி பக்கத்து மாவட்டத்தில் குடியேறி உள்ளனர். அங்கு ஒரு சிறிய கடையை நடத்தி வந்துள்ளார். இந்த திருட்டு மீதான வழக்கு நிலுவையிலேயே இருந்தது.

இந்நிலையில், மத்திய பிரதேச காவல் துறை அதிகாரிகள், குற்றத்தின் அளவைப் பொருட்படுத்தாமல், நீண்டகாலமாக நிலுவையில் உள்ள வழக்குகளை முடிக்கவும், தலைமறைவாக இருப்பவர்களைப் பிடிக்கவும் மாநிலம் தழுவிய இயக்கங்களை நடத்தி வருகின்றனர். அந்த வகையில் ஜனவரி 1 முதல் 31 வரை ஒரு சிறப்பு முகாம் நடைபெற்றது. பழைய வாரண்டுகள் மற்றும் தீர்க்கப்படாத விவகாரங்களை அதிகாரிகள் மீண்டும் ஆய்வு செய்தனர். சலீமுடன் கோதுமை திருட்டில் ஈடுபட்ட ஒரு நபர், அவர் இருக்கும் இடம் பற்றிய முக்கியத் தகவலை காவல் துறையினரிடம் வழங்கி உள்ளார். அதன் அடிப்படையில், கஸ்தாகா புறக்காவல் நிலைய போலீஸார் சனிக்கிழமை அன்று முதியவராகி உள்ள சலீமை கைது செய்தனர். அவரிடம் போலீஸார் விசாரித்து வருகின்றனர்.

அமெரிக்கா – ஈரான் போர்:

பதற்றத்தில் உலக நாடுகள்!

இந்தியாவைச் சேர்ந்த பல அரபு நாடுகளில் வேலை செய்வதால் ஈரான் அமெரிக்கா போர் செய்தியை கேள்விப்பட்டதும் துபாய் அபுதாபி போன்ற நாடுகளில் வசிக்கும் தங்களது உறவினரிடம் தொடர்பு கொண்டு அங்குள்ள நிலைமையை கவலையோடு விசாரிக்கிறார்கள்.

அணு ஆயுதங்களைத் தயாரிப்பதாக குற்றச்சாட்டு உள்ளிட்ட காரணங்களை முன்வைத்து, ஈரான் மீது அமெரிக்க இஸ்ரேல் படைகள் நடத்தி வரும் தாக்குதலால் சம்பந்தப்பட்ட மூன்று தேசங்களைத் தாண்டி மத்திய கிழக்கு மற்றும் வளைகுடா நாடுகள் அனைத்துமே பதற்றத்தில் திணறுகின்றன.

ஈரானை அமெரிக்கா, இஸ்ரேல் தாக்குவது இது முதன்முறை அல்ல என்றாலும் கூட, இப்போதைய தாக்குதல் ஒரு பயங்கர நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டால் என்ன சூழல் பதற்றம் உருவாகுமோ அந்த சூழலும் பதற்றமும் உலகம் முழுவதும் உள்ள நாடுகளிடையே உருவாகி இருக்கிறது.

இஸ்ரேல் மட்டுமல்ல குவைத், பஹ்ரைன், சவுதி அரேபியா, கத்தார், ஐக்கிய அரபு அமீரகம் மற்றும் இராக் உள்ளிட்ட வளைகுடா நாடுகளில் உள்ள அமெரிக்க ராணுவ, கடற்படை தளங்களைக்



குறிவைத்தும் ஈரான் தாக்கி வருகிறது. ஈரானுக்கு ஆதரவாக இஸ்ரேலை தாக்கிய மத்திய கிழக்கு நாடான லெபனான் மீது இஸ்ரேல் பதில் தாக்குதல் நடத்தியுள்ளது.

ஈரானின் இந்தத் தாக்குதலால் வளைகுடா நாடுகளில் பொருளாதார பாதிப்பும் ஏற்பட்டுள்ளது. அதில் சிலவற்றை குறிப்பிட வேண்டுமென்றால், போர்ப் பதற்றம் காரணமாக துபாய் சர்வதேச விமான நிலையம் (DXB) துபாய் விமான நிலையத்துக்கு வரும் விமானங்களும், புறப்படும் விமானங்களும் ரத்து செய்யப்பட்டுள்ளன. இதனால் துபாய் விமான நிலையத்துக்கு தினந்தோறும் ரூ.2,000 கோடி இழப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது.

ஈரானை விட்டு வெளியேறுமாறு இந்திய மாணவர்களை அங்குள்ள இந்திய தூதரகம் தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டது. எனினும் வான்வெளி மூடப்பட்டது உள்ளிட்ட பிற சவால்கள் வெளியேறும் முயற்சியை சிக்கலாக்கியுள்ளன. டெஹ்ரான், உர்மியா மற்றும் பிற பிராந்தியங்களில் உள்ள மாணவர்களுக்கு மருத்துவம் உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய சேவைகள் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டுள்ளது.

சர்வதேச அளவில் வர்த்தகங்கள் வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக, கச்சா எண்ணெய் விலை வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இந்திய பங்குச் சந்தைகளில் திங்கள்கிழமை ஒரே நாளில் முதலீட்டாளர்களுக்கு ரூ.7.8 லட்சம் கோடி இழப்பு ஏற்பட்டது.

இந்நிலையில் போர் ஒரு மாதம் தொடரும் என்று அமெரிக்க அதிபர் டிரம்ப் தெரிவித்துள்ளது மேலும் கவலையே ஏற்படுகிறது!





Future plan after 10th standard!

After 10th students primarily pursue 11th-12th grade (Intermediate/PUC) in Science, Commerce, or Arts streams based on career goals, such as Engineering, Medicine, CA, or Law. Alternative pathways include 3-year Polytechnic Diplomas (engineering/non-engineering), ITI vocational training for specialized trades, or professional certificate courses.

Main Career Pathways After 10th Higher Secondary (11th & 12th): The most common route, specializing in: **Science:** PCM (Physics, Chemistry, Maths) for Engineering, or PCB (Biology) for Medical/Healthcare. **Commerce:** For careers in Banking, Chartered Accountancy (CA), Management, and Finance. **Arts/Humanities:** For fields like Law, Journalism, Design, and Civil Services. **Polytechnic Diploma Courses (3 Years):** Provides technical skills for immediate job readiness or direct entry into the second year of B.Tech.



Examples: Mechanical, Computer, Civil, Electrical, and Automobile Engineering. **ITI (Industrial Training Institute) Courses (1-2 Years):** Short-term vocational training aimed at specific, hands-on jobs. Examples: Electrician, Fitter, Mechanic, Turner, and Welder. **Vocational & Certificate Courses:** Short-term specialized courses. Examples: Digital Marketing, Graphic Designing, Web Development, Hotel Management, or Nursing assistant.

Board Selection: Choosing between CBSE, ICSE, or State boards can affect competitive exam preparation (e.g., JEE, NEET).

Career Counselling: Due to a wide array of choices, professional career counseling is recommended to align interests with future career prospects. **Government Jobs:** Some government roles, such as SSC, Defense, and technical trades, are open directly after 10th, often via entrance exams.



சென்னையில் இருந்து 2 மணி நேரத்தில் திருவண்ணாமலை!

தமிழக அரசின் புதிய சாலை திட்டம்!

தமிழக அரசு, சென்னையை திருவண்ணாமலையுடன் இணைக்கும் வகையில் ஒரு புதிய பசுமை வழி விரைவுச் சாலைத் திட்டத்தைத் (Greenfield Expressway) தொடங்கியுள்ளது. சுமார் 140 கிலோமீட்டர் நீளம் கொண்ட இந்தச் சாலை அமைக்கப்பட்டால், தற்போதுள்ள பயண நேரம் பாதியாகக் குறையும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தற்போது சென்னையில் இருந்து திருவண்ணாமலைக்குச் செல்ல சுமார் 4 முதல் 5 மணி நேரம் ஆகிறது. இந்தப் புதிய சாலை பயன்பாட்டிற்கு வரும்போது, வெறும் 2 முதல் 2.5 மணி நேரத்தில் திருவண்ணாமலையை அடைய முடியும். இது ஆன்மிகப் பயணிகள் மற்றும் சரக்கு போக்குவரத்திற்குப் பெரும் உதவியாக இருக்கும்

இந்த விரைவுச் சாலை இரண்டு முக்கியக் கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு செயல்படுத்தப்பட உள்ளது.

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் ஓரகடம் அருகே உள்ள சென்னை வெளிவட்டச் சாலையில் (CPRR) தொடங்கி, செய்யார் சிப்காட் (SIPCOT) வரை சுமார் 68 கி.மீ தூரம் அமையும்.

செய்யாரிலிருந்து தேசுர் வழியாக திருவண்ணாமலை வரை சுமார் 72 கி.மீ தூரம் நீட்டிக்கப்படும்.

ஓரகடத்தில் உள்ள வாகன உற்பத்தித் தொழிற்சாலைகளையும், செய்யாரில் உள்ள சிப்காட் வளாகத்தையும் இந்தச் சாலை நேரடியாக இணைக்கும்.

பெங்களூரு சென்னை விரைவுச் சாலை மற்றும் சென்னை வெளிவட்டச் சாலையுடன் இது இணைக்கப்படுவதால், சரக்குகளை சென்னை மற்றும் எண்ணூர் துறைமுகங்களுக்கு விரைவாகக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

சாலை அமையும் பகுதிகளில் புதிய தொழில் நிறுவனங்கள் உருவாகவும், அதன் மூலம் உள்ளூர் மக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு கிடைக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. முன்பு அறிவிக்கப்பட்டு, விவசாயிகளின் எதிர்ப்பு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணங்களால் சர்ச்சைக்குள்ளான சென்னை சேலம் எட்டு வழிச் சாலைத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகவே இந்தச் சாலை பார்க்கப்படுகிறது. தற்போது, மக்களின் எதிர்ப்பைக் குறைக்கும் வகையில், திருவண்ணாமலை வரையிலான இந்தப் பகுதியை மட்டும் முன்னுரிமை கொடுத்து செயல்படுத்த அரசு திட்டமிட்டுள்ளது.

இந்தத் திட்டத்திற்கான விரிவான திட்ட அறிக்கை (DPR) தயாரிக்கும் பணிகளை நெடுஞ்சாலைத்துறை அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.



பாலில் கலப்படம் தரும் உடலில் பாதிப்பு!



பாலில் கலப்படம் செய்யப்படுவது என்பது ஒரு தீவிரமான பிரச்சனையாகும்.

சில வியாபாரிகளும் விற்பனையாளர்களும் லாபத்திற்காக, பாலில் தண்ணீரை மட்டும் கலக்காமல், அது அடர்த்தியாகத் தெரிவதற்காகத் தரம் குறைந்த அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களைச் சேர்ப்பதாகப் புகார்கள் உள்ளன.

சமீபத்தில் ஆந்திராவின் ராஜமுந்திரியில் வெளிச்சத்திற்கு வந்த பால் கலப்பட சம்பவம் பொதுமக்களிடையே கவலையை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது எனக் கருதப்படும் பால் இறுதியாக நம் கைகளை வந்தடையும் போது, அதன் தரம் குறித்த சந்தேகங்கள் எழுகின்றன. பாலில் தண்ணீர் கலப்பது என்பது காலங்காலமாக இருந்து வருவது இன்னும் சொல்லப்போனால் அரசர் காலத்தில் இது குறித்து ஒரு கதையே உண்டு.

ஒரு அரசன் தன்னுடைய நாட்டு மக்களிடம் கோயிலுக்கு கும்பாபிஷேகம் செய்வதற்காக சொம்பில் பால் கொண்டு வந்து ஒரு அண்டாவில் ஊற்ற உத்தரவிட்டார்.





அந்த அண்டா மூடப்பட்டிருப்பதால் பால் ஊற்ற வந்தவர்கள் அனைவரும் நாம் தண்ணீர் ஊற்றினால் தெரியவா போகிறது என்று ஒவ்வொருவரும் தண்ணீரை ஊற்ற அரசன் திறந்து பார்க்கும் போது அந்த பாத்திரம் முழுவதும் தண்ணீரே மிஞ்சி இருந்ததாம். பாலில் தண்ணீர் கலப்பதால் உடலுக்கு பெரிய பாதிப்பு வராது. ஆனால் தண்ணீரைத் தவிர மற்ற பொருட்களை கலக்கும் போது உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு அவர்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கிறது. இதுகுறித்து உணவு பாதுகாப்புத் துறை அதிகாரி ஒருவர் ஊடகங்களில் தெரிவித்த செய்தி அதிர்ச்சியை தருகிறது

பாலில் தண்ணீர், யூரியா, டிடர்ஜென்ட்கள், ஃபார்மலின், ஹைட்ரஜன் பெராக்சைடு போன்றவை சேர்க்கப்படுகின்றன.

'பாலின் அளவை அதிகரிக்க தண்ணீர் சேர்க்கப்படுகிறது. இது பாலை குறைவான அடர்த்தி உடையதாக மாற்றி சுவையைக் குறைக்கிறது. இதை மறைக்க, பாலில் சிறிதளவு ஸ்டார்ச், சர்க்கரை மற்றும் உப்பு

சேர்க்கப்படுகின்றன.' 'பால் விரைவில் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க ஃபார்மலின் மற்றும் ஹைட்ரஜன் பெராக்சைடு சேர்க்கப்படுகின்றன. இது பால் நல்ல நிறம் மற்றும் நறுமணத்துடன் ஃபிரெஷாக தோன்றுமாறு செய்கிறது.'

'ஆய்வகச் சோதனையில் புரதம் அதிகமாகத் தெரிவதற்காக யூரியாவும், கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகத் தெரிவதற்காக மலிவான எண்ணெய்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் இவை இயற்கையான புரதங்களோ அல்லது கொழுப்புகளோ அல்ல.'

'பால் அதிக அடர்த்தியாகவும், இயற்கையான நுரை சற்று அதிகமாகவும் இருப்பது போல் தோன்றுவதற்காக டிடர்ஜென்ட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன.'தயிர், மோர், பன்னீர், நெய், ஐஸ்கிரீம், இனிப்புகள் மற்றும் பால் பவுடர் என அனைத்திலும் கலப்பட பொருட்கள் இருக்க வாய்ப்புள்ளது.

இது செரிமானப் பிரச்னைகள், தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சி மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

'ஒளி'குகுள் ஒளிந்திருக்கும் அறிவியல் உண்மைகள்!



ஒளியைப் பற்றி படிக்கப் படிக்க அது மென்மேலும் ஆர்வத்தைத் தூண்டிக்கொண்டே தான் இருக்கும். இந்த ஒளி தான், நம் உணரக்கூடிய நேரத்திற்கும் ஒரு வகையில் காரணமாக உள்ளது. இந்த ஒளிக்கு நிறை என்பதே கிடையாது. சூரியனிலிருந்து புறப்பட்ட ஒளியானது பூமியை அடைய எட்டு நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும். எனவே நாம் பார்க்கும் சூரியனானது எட்டு நிமிடங்களுக்கு முன்பு இருந்த சூரியனே. இப்போது அந்த சூரியன் வெடித்தால் கூட அது நமக்குத் தெரிவதற்கு எட்டு நிமிடங்கள் ஆகும்.

ஒளியைப் பற்றி படிக்கும் போது இதுபோன்ற பல வியப்பூட்டும் தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு கண்ணாடியின் மீது பட்ட ஒளியானது, என் ஏதேனும் ஒரே ஒரு பாதையில் மட்டுமே எதிரொளிக்கிறது? அந்த ஒரு பாதையில் மட்டுமே எதிரொளிப்பதற்கு காரணம் என்ன? மேலும், அந்த ஒளி விலகலடையும்போது, அதுவும் ஏதேனும் ஒரே ஒரு பாதையின் வழியாக மட்டுமே விலையில் அடைந்து செல்கிறது. இதற்கான காரணம் என்ன? தெரிந்து கொள்வோமா?.....

அதற்கு முதலில் நாம், ஒளி எதிரொளிப்பு மற்றும் ஒளிவிலகல் போன்றவற்றைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பொருளின் மீது படும் ஒளியானது எவ்வாறு வந்ததோ, அவ்வாறாகவே மீண்டும் அந்தப் பொருளிலிருந்து, (அந்தப் பொருளை ஊடுருவிச் செல்லாமல்) செல்வது எதிரொளிப்பு (Reflection) ஆகும்.



அதாவது, இங்கே, அந்த ஒளியில் உள்ள ஒவ்வொரு வண்ணங்களும் எவ்வாறாக, அந்தப் பொருளை அடைந்ததோ, அவ்வாறாகவே அந்தப் பொருளிலிருந்து வெளியேற வேண்டும். இதற்கு உதாரணமாக, நாம் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் கூறலாம். நம் முகத்தில் இருந்து என்னென்ன வண்ணங்கள் அந்தக் கண்ணாடியை அடைகிறதோ, அந்த வண்ணங்கள் மாறாமல், மீண்டும் எதிரொளிக்கப்படுவதால் தான் நம் முகத்தைப் நம்மால் பார்க்க முடிகிறது.

ஒரு வெள்ளைநிறக் காகிதமும் தன் மீது படக்கூடிய அனைத்து ஒளியையும் எதிரொளித்து விடுகிறது. ஆனால் அந்த வெள்ளை நிறத்தாளில் நம்மால் முகத்தைப் பார்க்க முடியாது. ஏனென்றால், அதிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்படக்கூடிய ஒளிக்கதிர்கள் ஒரு சீரான திசையில் ஒழுங்குபடுத்தப்படாமல் (non-polarized) சிதறடிக்கப்பட்டவாறு எதிரொளிக்கின்றன.

ஒளிவிலகல் (Refraction) என்பது, இரண்டு வெவ்வேறு அடர்த்தி கொண்ட ஊடகங்களின் வழியே ஒரு ஒளிக்கதிர் செல்லும் போது, அதனுடைய பாதையில் ஏற்பட்டக்கூடிய மாற்றமே ஆகும்.

தலைவலிக்கு இயற்கை முறையில் தீர்வு!

பொதுவாகவே தலைவலி என்பதே மிகவும் கொடுமையான விஷயமாக பலருக்கும் இருக்கின்றது. வலி என்றாலே மிகவும் கஷ்டம் தான். அதிலும் மூன்று விதமான வலிகள் ஒரு மனிதனுக்கு மனதளவில் பல துன்பங்களை கொடுக்கக் கூடியவை. உடலளவில் மட்டும் இல்லாமல், குறிப்பாக அதில் முதலில் இருப்பது தலைவலி அதுவும் கண்ணை சுற்றி வலிக்கக் கூடிய ஒரு பக்கத் தலைவலி. இரண்டாவது பல்வலி. மூன்றாவது வயிற்றுவலி.

இவை மனிதனை ஆட்டிப் படைக்கக் கூடிய கொடுமான வலி. இதுபோன்ற வலியை குறைப்பதற்கு அல்லது பூரணமாக குணப்படுத்துவதற்கு இயற்கை முறையில் பலவிதமான மருத்துவ முறைகள் இருக்கின்றன. இயற்கை மருத்துவ முறைகள் உடனடி நிவாரணம் தரும். சிறிது சிறிதாக வேலை செய்து நிரந்தரமான நிவாரணத்தைத் தரும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஆங்கில மருந்துகள் எடுப்பதினால் பல விதமான பக்க விளைவுகளுக்கு நாம் ஆளாகின்றோம். எனவே ஆங்கில மருந்துகளை தவிர்த்து, முடிந்தவரை இயற்கை மருந்துகளை பயன்படுத்த துவங்குவது நம் அனைவருக்கும் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். குறிப்பாக ஒருபக்க தலைவலி என்பது உலகத்தில் உள்ள பலரும் பெரும்பாலான வகையில் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர். இதில் நரம்பியல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை என்று நரம்பியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். கடந்த இருபது வருடங்களாக இந்த ஒரு பக்க கண்ணை சுற்றிய தலைவலி அதிக நபருக்கு வருகின்றது என்று கூறுகின்றனர்.

இந்த தலைவலி வரும் பொழுது கண்களும் சேர்ந்து வலிக்கும். குறிப்பாக அந்த கண்ணை சுற்றிய பகுதி மற்றும் கண்கள் அதிக வலி உண்டாகும். குறிப்பாக பெண்களை விட ஆண்களுக்கு, அதுவும் 20 முதல் 40 வயதுள்ள ஆண்களுக்கு இவ்வகையான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது என்று மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர் மொத்த மக்கள் தொகையில் 0.1 சதவிகித மக்களுக்கு இந்த பிரச்சனை இருக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.



சரியான உடற்பயிற்சி இல்லாததால், அதாவது ஒரே இடத்தில் நாள் முழுக்க உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பது, பெரிதாக எங்கும் நடந்து போகாமல் இருப்பது.

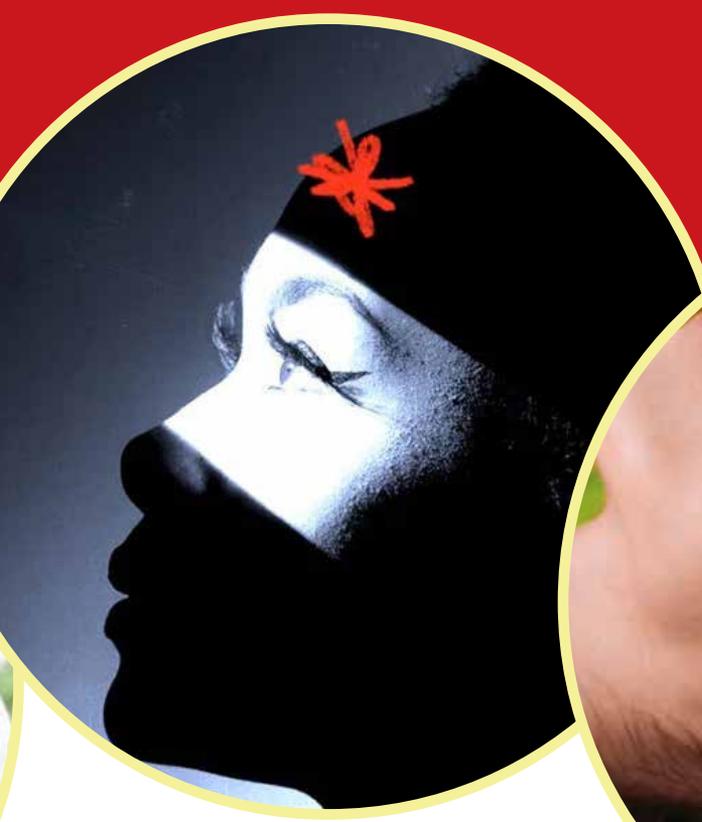
அதிகமாக வெளிச்சத்தை கண்களால் பார்த்தால், அதிக உடல் வெப்பம்,

அளவுக்கு அதிகமான குடிப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல்,

அதிகமான உயரத்தில் மலை ஏறுதல், உயரமான பகுதிகளுக்குச் செல்லுவது, ஆக்சிஜன் குறைவாகக் கிடைக்கும் பகுதிகளுக்குச் செல்வது ஆகியவற்றாலும் தலைவலி ஏற்படும்.

சில குறிப்பிட்ட வகை கொழுப்பு வகையான உணவுகள், சில குறிப்பிட்ட மீன் வகைகள்,

சில ஸ்டீரியாய்டு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்கின்றன பொழுது ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் மற்றும் அதனாலும்



சிலருக்கு இது பரம்பரை பரம்பரையாக வருகின்ற பிரச்சினையாகக் கூட இருக்கலாம்.

சிலருக்கு சூடு ஒத்தனம் கொடுத்தால் இவ்வகையான வலியிலிருந்து தற்காலிகமான நிவாரணம் கிடைக்க வாய்ப்பு உள்ளது. சிலர் குளிர்ந்த ஒத்தனம் கொடுப்பார்கள். எதுவாக இருந்தாலும் ஒத்தனம் கொடுப்பது நிரந்தரமான நிவாரணம் கிடைக்குமா என்றால் சிறு சந்தேகம் தான். ஆனால் சிலருக்கு அடிக்கடி வராமல் எப்பவாவது ஒரு முறை இதுபோன்ற தலைவலிகள் ஏற்படும்.

அப்படி எப்பவாவது இதுபோன்ற தலைவலி ஏற்படுவதற்கு குளிர்ந்த ஒத்தனம் அல்லது சூடான ஒத்தனம் கொடுத்தால், இது போன்ற தலைவலியிலிருந்து தற்காலிகமான நிவாரணம் கிடைக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. ஒத்தனம் கொடுப்பது என்பது, ஒரு ரப்பர் பையில் வெண்ணையை ஊற்றி கொண்டு கண்களை சுற்றி உள்ள பகுதியில் வைத்து வைத்து எடுக்க வேண்டும். அப்படி ஒத்தனம் கொடுக்கக்கூடிய அந்த ரப்பர் பொருள் உங்களிடம் இல்லை என்றாலும் சிறிது காட்டன் துணியை எடுத்துக் கொண்டு சுடு தண்ணீரில் முக்கி வலிக்கின்ற இடத்தில் ஒத்தணம் கொடுக்க வேண்டும்.

சரியான முறையில் மசாஜ் செய்வது நரம்புகளில் இடையே இருக்கும் தடைகளை நீக்கி வழியையும்

நீக்கி நல்ல சுகம் தருகிறது என்று குறிப்பிடுகின்றனர். முக்கியமாக மூளை பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது என்று குறிப்பிடுகின்றனர். மசாஜ் செய்ய இரண்டு விரல்களை மட்டுமே பயன்படுத்தி சர்க்குலர் வடிவில் பின்னங்கழுத்தில் வலி இருக்கும் இடத்திலும் செய்ய வேண்டும். நெற்றிக்கு மேல், கண்ணை சுற்றி, கண்ணின் ஓரங்கள், போன்ற இடங்களில் தொடர்ந்து மசாஜ் செய்ய வேண்டும். மட்டுமல்லாமல் இதற்கென மசாஜ் ஆயில் வாங்கி அதை தடவி மசாஜ் செய்தால் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்கும். மசாஜ் ஆயில் என்பது வேறு ஒன்றுமில்லை கடுகு லவங்கப்பட்டையின் ஒரு சின்ன கலவையில் உண்டான எண்ணெய். இதை பயன்படுத்தி மசாஜ் செய்து வந்தால் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்கும்.

இதுபோன்ற தலைவலிகள் பெரும்பாலும் மனச்சோர்வு மன அழுத்தம் சரியான தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது போன்ற பிரச்சினைகளால் ஏற்படுவதே. இது போன்ற பிரச்சினைகளால் ஏற்பட்டிருந்தால் மேலே கூறியிருக்கும் மருத்துவ முறைகளின் படி எளிதாக குணமாக்கி விடலாம்.



காலங்கள் திரும்பக் கிடைக்காது

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 மரணமடைந்தால் அப்போது தெரியும், பிரிவு என்றால் என்னவென்று. ஆகவே இப்போது கிடைக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் அற்புதமானவை; வீணாக்க வேண்டாம். அதிலும் பிரிந்து இருக்கவே வேண்டாம்.

அடுத்து, பிள்ளைகள்; பள்ளி படிப்பு முடியும் வரை தான் அவர்கள் உங்களோடு இருப்பார்கள். அதன் பின் அவர்கள் உலகம் வேறு; அதில் நீங்கள் நிச்சயமாய் இருக்கவே மாட்டீர்கள். அப்போது நீங்கள் அவர்களோடு தொலைபேசி மூலமாகப் பேசக்கூட நேரம் பார்க்க வேண்டும்.

இப்போது அவர்களிடம் அதிக நேரம் செலவு செய்யுங்கள். இப்படி இல்லாமல், உங்கள் பிள்ளைகள் உங்கள் அருகிலேயே இருந்தால் இது அற்புதமான தருணம். ஒரு நொடியைக் கூட வீணாக்க வேண்டாம். சும்மா அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டாவது இருங்கள்.

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

நாட்டில் இருந்தால் அங்கு உள்ள சர்மாவும், பாண்டேயும், தூபேயும், நம்மோடு நட்பாக இருப்பார்கள். ஆனால் தோள் மேல் கைபோட்டு "வாடா மாப்பிளே" என்று கூற முடியாது. ஒரு இடைவெளி இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

எல்லாம் ஒரே இடத்தில் கிடைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனிதர்களே! வாழ்க்கையை ருசியுங்கள்; அனுபவியுங்கள். காலமே ஒரு நாள் நம்மைத் தனிமைப்படுத்தப் போகிறது. அன்று யாரும் நம்மை வந்து பார்க்கப் போவது இல்லை. நாம் நினைத்தால் கூட வெளியே போக முடியாது.

தனிமையே நம்மைக் கொல்லப் போகிறது.

அதுவரை, கடவுள் நமக்குத் தந்த சினேகங்களோடு பேசுவோம்; சண்டையிடுவோம்; கொஞ்சிக் குலாவுவோம்; ஏதாவது செய்வோம். ஆனால் தனிமை வேண்டாம்; அது மோசமானது.



மென்மையாய் நடப்பதே மேன்மை!

நம்பினால் வாழ்வுண்டு. ஒரு முறை ஒரு பிரபல போட்டோகிராபர் ஒரு பிரபல நடிகையைப் படமெடுக்கச் சென்றிருந்தார். அந்த நடிகையோ பல ஆண்டுகளாகச் சினிமா உலகில் கொடிகட்டிப் பறந்தவர். இவரும் போட்டோவை எடுத்து பின்பு நடிகையைச் சந்தித்துப் படத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

படத்தை உற்று நோக்கிய நடிகையின் முகத்தில் ஏமாற்றம் தென்பட்டது. 'நீங்கள் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என்னை எடுத்த போட்டோவைப் போல இது அழகாய் இல்லையே!' என்றிருக்கிறார்."

புகைப்பட நண்பருக்கோ மனத்தில் ஒரே கோபம். ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இளமையாய் இருந்த நடிகை, அதே இளமையோடும், அழகோடும் இன்றில்லை என்றால் அது யார் குற்றம்.

ஆனால் நண்பர், முகத்தில் அடித்தது போல் அந்த உண்மையைச் சொல்லிவிடவில்லை. மாறாக 'மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள், ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் இதைவிட இளமையாய் இருந்தேன் அல்லவா அதனால் துடிப்போடு அப்போது படம் எடுத்திருக்கிறேன். இப்போது எனக்கு வயதாகி விட்டதல்லவா அதனால் முன் மாதிரி திறமையாய் போட்டோ எடுக்க முடியாமல் போயிருக்கும்!' என்றாராம்.

நடிகைக்கு மனதிற்குள் இது தைத்திருக்கும். இருந்தாலும் அசட்டுச் சிரிப்புச் சிரித்து மழுப்பி விட்டாராம். நண்பர் பேசிய பேச்சும், நடந்து கொண்ட விதமும் இருக்கிறதே அதுதான் சாதுர்யம்.

நம்மீது தவறிழைப்பர்களது மனம் புண்படாமல் அவர்களது தவறை நாகுக்காய்ச் கூட்டிக்காட்டி அதே

நேரத்தில் அவர்கள் நம்மீது கோபமோ, வருத்தமோ படாமல் செய்வது என்பது ஒரு தனிக் கலை.

அந்தச் சாதுர்யம் எல்லோருக்கும் கைவராது என்றாலும் அதை வசப்படுத்த நாம் முயல வேண்டும்.

மென்மையாய் நடப்பதே மேன்மை. நிச்சயம் நாளுண்டு நம்பினால் வாழ்வுண்டு...

ஆதலால்... முட்டி மோதுவோம் முடிந்தளவு முயலுவோம் தட்டித் தூக்க முடியாதெனினும்...

மற்றவர்கள் அசந்துப் போகும்படி வாழ்வதல்ல வாழ்க்கை நாம் ஆசைப்பட்டது போல் அமைதியாக நிம்மதியாக மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதே வாழ்க்கை.

நம் சந்தோஷத்தை நமக்குள் தேடி மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதே சிறப்பு.

"பணம்"

பணத்தின் மீதான அகீத ஆசையே... மற்றவரை மதிக்காத தன்மையையும், மற்றவரின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத தன்மையையும்... நமக்குள் உண்டு பண்ணி விடுகிறது.

எவர் ஒருவரின் சந்தோஷத்திற்கும் துணை நிற்காத நம்முடைய சேமிப்பு... குப்பைக்குச் சமமானது.

எல்லை மீறிய வருமான தேடல்... ஒருவகையான தரித்திரமாகிறது. இதை... உணர்ந்து செயல்பட்டு, உற்றவர்க்கு உதவும் மனப்பான்மையோடு வாழ்வது சரித்திரமாகிறது.

உன்னைப் பற்றிய உலகின் மதிப்பீடுகளைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளாதே தங்கத்தின் மதிப்பே ஒருநாள் ஏறினால், மறுநாள் இறங்குகிறது எனும் போது நீ எம்மாத்திரம்.

நோயற்ற வாழ்வுக்கு கவிஞர் கண்ணதாசன் சொல்லும் வழி!

"நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்" என்று உருகினார் ஒருவர். அதுபற்றி நான் "அர்த்தமுள்ள இந்துமதம்" நான்காம் பாகத்தில் கூறியுள்ளேன்..

நோயில்லாமல் இருக்க சில வழிகளையும், உணவு முறைகளையும் அதில் நான் கூறியுள்ளேன். அதில் விட்டுப் போன சிலவற்றை இங்கே கூறுகிறேன்.

சாப்பாட்டில் தினம் ஒரு கீரை சேர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும். மத்தியானம் மட்டும், தினம் ஒரு கீரை பொரியலாகவோ, மசியலாகவோ எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எந்தக் கீரையுமே வயிற்றில் மலம் கட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, பருப்புக் கீரை, ஆரைக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, அகத்திக்

கீரை, பசலைக் கீரை, கோவைக் கீரை, குறிஞ்சாக் கீரை, புளிச்சக் கீரை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை.

மேற்குறிப்பிட்ட கீரைகளில் ஏதாவது ஒன்றை பகலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மழைக் காலத்திலும், பனிக் காலத்திலும் மத்தியானத்தில் 'தூதுவளை' ரசம் வைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

அதில் ஜலதோஷம் பிடிக்காது; சளி கட்டாது; குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளித்தால் கூட எதுவும் செய்யாது.

கோடை காலத்தில் மணத்தக்காளிக் கீரை சூப் செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

அது உடம்பில் இருக்கும் நெருப்பை அப்படியே அணைத்து விடும் வாய் புண், வயிற்றுப்புண் எல்லாவற்றையும் உடனடியாக ஆற்றிவிடும்.

சித்திரை, வைகாசி அறுபது நாளும் தொடர்ந்து பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை சாப்பிட்டு வந்தால், பகலில் நட்சத்திரத்தை பார்க்கலாம் என்பார்கள்.

அகத்திக்கீரை, புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு அற்புதமான மருந்து. நுரையீரலைப் பாதுகாக்கிறது. உடம்பைச் சத்தோடு வலுவாக வைத்திருக்கிறது. மயிர்க்கால்களெல்லாம் வியர்வையை வெளியிடும் சக்தியை தெளிவாகப் பெற்று விடுகின்றன.

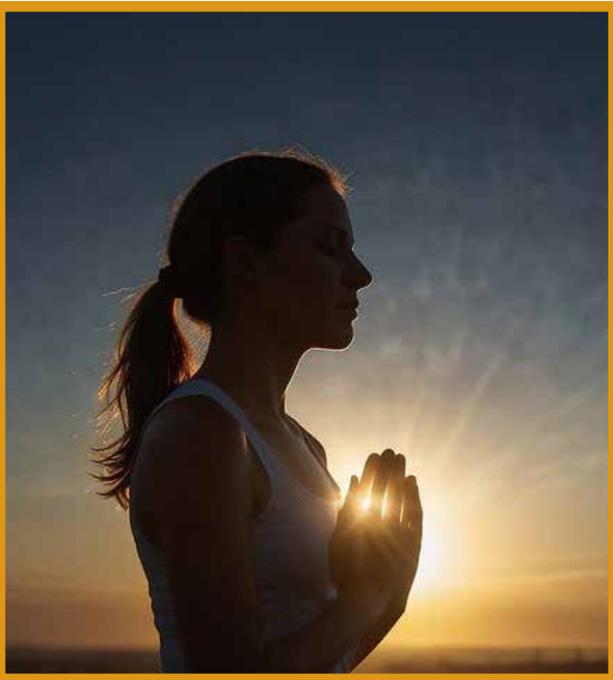
"வயிற்றுப் புண்ணுக்கு அகத்திக்கீரை" என்றொரு பழமொழியே உண்டு.

சர்க்கரை வியாதிக்கு முருங்கைகீரை கண் கண்ட மருந்து. அது பசியையும் தாங்கும். பஞ்சத்தையும் தாங்கும்.

நாட்டிலே பெரும் பஞ்சம் வந்தபோது வருகு அரிசி சோறும், கோவைக்காய்ப் பொரியலும், முருங்கைக் கீரை வதக்கலும் தானே மக்களைக் காப்பாற்றின.

முருங்கைக் கீரையில் இரும்புச் சத்து உண்டு. விட்டமின் வகைகள் அதிகம் உண்டு. முருங்கைப்பூ, ஆண்மை நரம்புகளை முறுக்கேற்றும். முருங்கைக்காயும் அப்படியே. அப்படி ஒரு மரத்தைப் படைத்ததற்காக





ஆண்டவனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும். அது ஏழைகளுக்காக இறைவன் அளித்த வரம்.

கிராமத்திலே ஒரு நாடோடிப் பாடல் உண்டு.

"மந்தையிலே மாடு மேய்க்கும் மச்சானுக்கு மத்தியானம் மொந்தையிலே சோற்றைப் போட்டு முருங்கைக் கீரையை வதக்கி கொட்டி" என்று அந்த பாடல் துவங்கும்.

நகரத்தில் உடம்பு சக்தி இல்லாமல் போனதற்கு முருங்கைக் கீரை சாப்பிடுவதுதான் காரணம்.

முருங்கைக்கீரை கிடைப்பது போல் அவ்வளவு சுலபத்தில் ஆரைக்கீரை கிடைக்காதென்றாலும், முருங்கைக் கீரையைப் போல் சர்க்கரை வியாதியைக் குணப்படுத்தும் சக்தி அதிலும் உண்டு.

'ஒரு காலடி நாலிலைப் பந்தலடி' என்று ஒளவையாருக்கும், கம்பருக்கும் தகராறு வந்தபோது ஒளவையாரால் சொல்லப்பட்டது. இந்த 'ஆரைக்கீரை'யைப் பற்றி சொல்லப்பட்டதே ஆகும்.

மஞ்சள் கரிசலான் கண்ணிக் கீரை குடிசாரர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு, மாத்திரைகள் இதிலிருந்துதான் செய்யப்படுகின்றன.

இது கொஞ்சம் கசக்கும். சாறு பிழிந்தும் சாப்பிடலாம். துவையல் அரைத்தும், சூப் வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

குறிஞ்சாக் கீரையும், வயிற்றுப் புண்ணுக்கும் சர்க்கரை வியாதிக்கும் ஒரு அற்புதமான மருந்தாகும்.

சிறுநீர் நிறையப் போக வேண்டுமென்றால், மாத்திரை சாப்பிடாதீர்கள். பசலைக் கீரை சாப்பிடுங்க.

எந்தப் பெண்ணும், கர்ப்பம் ஆன நாளிலிருந்து ஆறு மாத காலம் வரை, தொடர்ந்து பசலைக்கீரை சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும். அதிலும் தலைப் பிரசவத்துப் பெண் கண்டிப்பாக சாப்பிட வேண்டும்.

இல்லையென்றால் "லாஸிக்ஸ்" மாத்திரை போட வேண்டிய நிர்பந்தம் வரும். அந்த மாத்திரை போட்டால் சிறுநீரோடு பொட்டாசியம் போய்விடும். சோகை பிடித்தது போல் ஆகிவிடும். பிறகு அதை சரிகட்ட தக்காளி ஜூஸ், ஆரஞ்சு ஜூஸ் சாப்பிட வேண்டிவரும். பிறக்கும் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் கெட்டுவிடும்.

தாய்மார்கள், கர்ப்பமுற்ற பெண்களுக்குத் தயவு செய்து ஆறு மாத காலம் பசலைக்கீரை சமைத்துக் கொடுங்கள். கருவுற்றிருக்கும் பெண் பசலைக் கீரையை தொடர்ந்து முறையாக சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தால், பிரசவம் சுலபமாக அமையும். அவஸ்தை இராது. அதோடு சிறுநீர் பிரிவதற்கு வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு கண்கண்ட நல்ல மருந்துகள்.

இரண்டு வகையான உணவுகளை பற்றி உலகத்தில் இரண்டு வகையான அபிப்பிராயங்கள் நிலவுகின்றன.

சைவ உணவு நல்லதா மாமிச உணவு நல்லதா?

ஹிட்லர் தனது "ரகசிய சம்பாஷனை" களில் இப்படி சொல்கிறார்:

"சைவ உணவை போன்று உடலுக்கு வலிமையும், ஆரோக்கியமும் வேறு எதிலும் இல்லை!"

மிருகங்களிலே கூட மாமிசம் சாப்பிடுகின்ற கொஞ்ச தூரம் ஓடினாலும், நாக்கைத் தொங்கப் போட்டு விடுகின்றன.

உதாரணம்: நாய், நரி, சிங்கம், புலி.

காய்கறி உணவு அருந்தும் மிருகங்கள், அவை எவ்வளவு பெரியதாக இருந்தாலும், எவ்வளவு வேகமாக ஓடினாலும், நாக்கைத் தொங்கப் போடுவதில்லை.

உதாரணம்: யானை, குதிரை, ஓட்டகம், மான், பன்றி.

மாமிசம் சாப்பிடுவது, மதத்துக்கு விரோதமானது அல்ல என்றாலும், உடம்புக்கு அதனால் நன்மையை விட தீமையையே அதிகம். அதிலுள்ள "புரோட்டீன்" களை காய்கறிகளில் பெற்றுவிடலாம்.

கவியரசர் கண்ணதாசன் அவர்களின் "அர்த்தமுள்ள இந்துமதம்" ஆறாம் பாகத்தில் இருந்து.

கூலிங் கிளாஸ் தொப்பி சகிதமாக உள்ளே நுழைந்தார் கபாலி கான். வெயிலுக்கு இதமாக கிர்ணி பழம் ஜூஸ் கொடுத்ததை வாங்கி சுவைத்துக் கொண்டு "நமக்கு எத்தனை சீட் எடுத்து வச்சிருக்கீங்க என்று கேட்டவர் சாரி எத்தனை டிக்கெட் எடுத்து வச்சிருக்கீங்க என்று கேட்டார்.

கையில் வைத்திருந்த 99/66 NINTYNINE SIXTY டிக்கெட் 25 கொடுத்தோம்."50 வேணும்னு கேட்டிருந்தேனே "என்றார். திரைப்பட இசை விழாவிற்கு 40 வாங்கிட்டு போனீங்க ஆனா 25 பேர் தானே வந்தாங்க அதனால் 25 போதுமுன்னு தயாரிப்பாளர் சொல்ல சொன்னார் என்றோம்.

என்ன காங்கிரஸ் திமுக கதையா இருக்கே? என்றார்.

"ஆஹா பாயிண்ட் புடிச்சுட்டாரு" என்று சிரித்தோம்.

சொல்லுங்க கேக்குறோம்!

என்று சொன்னோம்.

தமிழக வெற்றி கழகம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட போது அதன் தலைவர் விஜய் விக்கிரவாண்டி மாநாட்டில் பேசினார். அப்போது நம்மோடு சில கட்சிகள் வரலாம் இல்லையா? அவர்களுக்கும் நாம் ஆட்சியில் பங்கு தருவோம் இல்லையா? என்று கேட்டார்.

அன்றிலிருந்து அ.தி.மு.க. தி.மு.க கூட்டணியில் சலசலப்புகள் ஏற்பட ஆரம்பித்தது.

அதற்கு தகுந்தார் போல் காட்சி ஊடகங்கள் அவ்வப்போது அந்த கட்சித் தலைவர்களை செய்தியாளர் சந்திப்பின்போது இது குறித்து கேட்பதும் அவர்கள் கொடுக்கின்ற செய்தியை பெரிதுபடுத்தி வெளியிடுவதும் தொடர்ந்து ஒரு வருடமாக நடந்து வருகிறது. குறிப்பாக விடுதலை சிறுத்தைகளை தி.மு.க கூட்டணியில் இருந்து இந்த கருத்தை சொல்லி வெளியேற்றலாம் என்று திட்டம் திருமாவளவனின் தீர்க்கமான முடிவால் தவிடுபொடியானது.

இதுசாரிகளும் அதுபோல எந்த எண்ணமும் எங்களுக்கு இல்லை என்று முடிவு செய்து அறிவித்து விட்டார்கள்.

ஆனால் காங்கிரஸ் கட்சியில் மட்டும் இது குறித்த பேச்சு அவ்வப்போது எழுவதும் அதற்கு செல்வ பெருந்தகை அது அவரது சொந்த கருத்து என்று



சொல்வதும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தது.

குறிப்பாக விருதுநகர் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் மாணிக் தாசூர் இதை திண்டாடும் ஒரு செய்தியாகவே பரப்பிக் கொண்டிருந்தார். அவரது ஆதரவாளரும் பொதுவெளியில் விஜய் ஆட்சியில் பங்கு தரும் போது ஏன் நாம் அவரோடு போக கூடாது வெற்றியோ தோல்வியோ இரண்டில் ஒன்று பார்த்து விடுவோம் என்று பேச ஆரம்பித்து விட்டனர்.

ஆனால் திமுகவினர் இது குறித்து பொதுவெளியில் கருத்து தெரிவிப்பதை தவிர்த்து விட்டனர் அமைச்சர் ரகுபதி மட்டும் ஒரு முறை ஒரு கருத்தைச் சொன்னார். தலைமைக்கு கட்டுப்பட்டு அதற்குப் பிறகு யாரும் பேசவில்லை. தமிழ்நாடு காங்கிரஸ் கட்சி தலைவர் செல்வ பெருந்தகையோ, அகில இந்திய காங்கிரஸ் கட்சி தலைவர் மல்லிகார்ஜுன் கார்கேவோ தலைவர் ராகுல் காந்தியை சொன்னால் மட்டுமே பதில் சொல்வோம் என்று ஒரு முறை திமுகவினர் அமைப்பு செயலாளர் ஆர். எஸ். பாரதி தெளிவு படுத்தினார்.

வெளிப்படையாக ராகுல் காந்தி கருத்து எதுவும் தெரிவிக்கவில்லை என்றாலும் அவர் சொல்லாமல் இதெல்லாம் நடைபெற வாய்ப்பு இல்லை என்று ஊடகங்கள் விவாதித்தன.

கரூர் சம்பவத்தின் போதும், ஜனநாயகன் படம் வெளியாகாமல் தடுக்கப்பட்ட போதும் ராகுல் காந்தி விஜய்க்கு ஆதரவு தெரிவித்தார். ராகுல் காந்தியின் ஆதரவாளர் மற்றும்



காங்கிரஸ் கட்சியின் தேர்தல் வியூக வகுப்பாளர் பிரவீன் சக்கரவர்த்தி என்பவர் பகிரங்கமாகவே காங்கிரஸ் த.வெ.க கூட்டணியை பொதுவெளியில் வலியுறுத்தி வந்தார்.

இதனால் காங்கிரஸ்_திமுக கூட்டணி எந்த நேரத்திலும் முறியலாம் என்ற பேச்சு வலுப்பெற்றது.

இந்த நிலையில் ராகுல் காந்தியை கனிமொழி எம்பி சந்தித்து பேசினார் அந்த விவரங்கள் பொது வெளியில் தெரிவிக்கப்படவில்லை.

காங்கிரஸ் கட்சி எந்த சூழலிலும் விட்டு விடக்கூடாது என்ற உறுதியோடு இருந்த மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் எப்படியாவது காங்கிரஸ் கட்சியை கூட்டணியில் இருந்து கழட்டி விட வேண்டும் என்ற முனைப்பு எதிர் முகாமுக்கு இருந்ததை தெரிந்து கொண்ட மு .க. ஸ்டாலின் கூட்டணிக்கு கூடுதல் பலங்களை சேர்க்க ஆரம்பித்தார்.

"என்ன நான் பேசிட்டு இருக்கேன் . வழக்கம்போல நீங்க குறுக்கே எதுவுமே கேட்கலையே" என்று கபாலி கான் கேட்டவுடன், நீங்க தெள்ள தெளிவாக எல்லாத்தையும் சொல்லும்போது அப்புறம் கேட்கலாம் என்று இருந்தோம் என்றோம்.

சரி நீங்க முதல்ல கேளுங்க என்றார்.

காங்கிரஸ் கட்சியில் பிரவீன் சக்கரவர்த்தி என்று சொல்கிறீர்களே? அவர் யார் என்று இதுவரை நாங்கள் கேள்விப்பட்டதே இல்லையே?

என்று நம் பங்குக்கு ஒரு கேள்வி கேட்டு வைத்தோம்.

நானே சொல்ல நினைத்தேன் என்று ஆரம்பித்தவர் காங்கிரஸ் மட்டுமல்ல பா.ஜ.க உள்ளிட்ட தேசிய கட்சிகளில் சிலர் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று சொல்வார்கள். ஆனால் தமிழ்நாட்டுக்காரர்கள் அல்ல!

என்ன சொல்றீங்க?

சுப்ரமணியசாமி, நிர்மலா சீதாராமன் இவர்கள் எல்லாம் டெல்லி அரசியலில் புகழ் பெற்றவர்கள் இவர்கள் தமிழ்நாட்டுக்காரர்கள்.ஆனால் தமிழ்நாட்டில் நடைபெற்ற தேர்தலில் மக்களை சந்தித்து வாக்கு கேட்டு எம்.பி . ஆனவர்கள் அல்ல.

அதேபோலத்தான் பிரவீன் சக்கரவர்த்தி மயிலாடுதுறைக்கு போன நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் சீட்டு கேட்டார் அப்போது தி.மு.கவின் தலையீட்டில் காங்கிரஸ் கட்சி அவருக்கு சீட்டு தரவில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது அதை மனதில் வைத்து தான் அவர் கூட்டணி உடைக்க முயற்சி செய்கிறார் என்று பத்திரிகையில் செய்தி வந்தது.

தற்போது நடைபெற்று வரும் கூட்டணிப் பேச்சு வார்த்தையில் போதுமான சமூக உடன்பாடு ஏற்பட வில்லை இதற்கான எடுக்கப்படுகின்ற முயற்சிகள் பலனளிக்குமா என்பது தெரியவில்லை.

அப்ப காங்கிரஸ் விஜய்யுடன் சேருமா?

அதற்கும் வாய்ப்பு இல்லை என்கிறார்கள்.

அடடா!

ஒரு படத்தில் கப்பலில் வேலை வாங்கித் தருகிறேன் என்று கவுண்டமணியை செந்தில் அழைத்தது போல காங்கிரஸ் கட்சியை விஜய் அழைக்கிறார் என்று கேலி பேசப்படுகிறது. காங்கிரஸ் கட்சியுடன் கூட்டணி வைத்தால் பா.ஜ.க எடுக்கும் நடவடிக்கைகளை எதிர்கொள்ள முடியாது என்ற சூழல் உருவாகி உள்ளதால் த.வெ.க - காங்கிரஸ் கூட்டணி ஏற்படாது என்கிறார்கள் அரசியல் விமர்சகர்கள்.

என்ன ஆகுமோ?

அடுத்த மாதத்துக்குள் என்ன வேண்டுமானாலும் ஆகலாம் ஒரு முடிவுக்கு வரலாம் தேர்தல் பிரச்சாரம் தொடங்கலாம் நாமும் அப்போது சந்திக்கலாம் வரட்டுமா என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலிகான்!



பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகளும் தவிர்க்கும் முறைகளும்!

பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகளை மிக எளிதாக F.A.S.T எனும் சூத்திரத்தின் மூலம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளலாம். இந்த அறிகுறிகள் தெரிந்தால் அடுத்த சில நிமிடங்களே மிக முக்கியமானவை. Face (முகம்): நோயாளியின் முகத்தின் ஒரு பக்கம் வழமைக்கு மாறாக கோணலாக அல்லது தொய்வாக இருக்கிறதா?

Arms (கைகள்): இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தச் சொன்னால், ஒரு கை மட்டும் தானாகவே கீழே இறங்குகிறதா அல்லது பலவீனமாக இருக்கிறதா உடலின் ஒரு பக்கம் பலவீனமாக அல்லது மரத்துப்போய் (Numbness) உள்ளதா?

Speech (பேச்சு): பேசும்போது சொற்கள் குழறுகிறதா? சொல்ல வரும் விடயம் மற்றவர்களுக்குப் புரியாமல் குழறுவது போன்று இருக்கிறதா?

Time (நேரம்): மேற்கூறிய ஏதேனும் ஓர் அறிகுறி தென்பட்டாலும், தாமதிக்காமல் உடனே மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டிய நேரம் அது.

பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

1. இரத்த அடைப்பு (Ischemic Stroke): மூளைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் குழாய்களில் கொழுப்பு அல்லது இரத்த உறைவு காரணமாக அடைப்பு ஏற்படுதல். இதுவே 80% பக்கவாதங்களுக்குக் காரணம்.

2. இரத்தக் கசிவு (Hemorrhagic Stroke): மூளையில் உள்ள பலவீனமான இரத்தக் குழாய் வெடித்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல்.

யாரெல்லாம் அதிக அவதானத்துடன் இருக்க

வேண்டும்?

1. உயர் இரத்த அழுத்தம் (High BP) உள்ளவர்கள்.
2. நீரிழிவு நோய் (Diabetes) மற்றும் அதிக உடல் பருமன் உள்ளவர்கள்.
3. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகம் உள்ளவர்கள்.
4. புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்கள்.
5. ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு உள்ளவர்கள் (Atrial Fibrillation).

தி கோல்டன் ஹவர் (The Golden Hour) எனப்படும் 'தங்க காலம்' என்றால் என்ன?

பக்கவாதம் ஏற்பட்டு முதல் 60 நிமிடங்கள் 'தங்க காலம்' (The Golden Hour) என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நேரத்திற்குள் நோயாளிக்குச் சரியான சிகிச்சை (Thrombolysis - இரத்த உறைவை கரைக்கும் மருந்து) வழங்கப்பட்டால் மூளைக்கு ஏற்படும் நிரந்தரச் சேதத்தைத் தடுத்து நோயாளியைப் பூரண குணமடையச் செய்ய முடியும். பக்கவாதம் ஏற்பட்டு முதல் 4.5 மணிநேரத்திற்குள் சிகிச்சை அளிப்பது அவசியமென்றாலும், முதல் 60 நிமிடங்களே (The Golden Hour) சிகிச்சை முழுமையான பலனைத் தரக்கூடிய மிக முக்கியமான காலப்பகுதியாகும்.

பக்கவாதம் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது எப்படி?

1. உப்பைக் குறைத்து, நார்ப்பொருட்கள் நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள்.
2. தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களேனும் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
3. இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணியுங்கள். பக்கவாதம் என்பது ஒரு மருத்துவ அவசரநிலை (Medical Emergency). "கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுத்தால் சரியாகிவிடும்" என்று அலட்சியப்படுத்தாமல், அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன் நோயாளியைத் தகுந்த வசதியுள்ள பெரிய மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்வதே அவரின் உயிரைக் காப்பதற்கான சிறந்த வழிமுறையாகும்.





செல்போன் மூலம் புதிய வகையில் மோசடி!

புதிய மோசடி முறை கவனமாக இருங்கள்! 30 நிமிஷம் போதும்... வாழ்க்கையே கடனில் விழுந்து போகலாம்.

இது சாதாரண போன் மோசடி இல்லை இன்னும் ஆபத்தானது. அவர்கள் உங்கள் பணத்தையும், பாஸ்வேர்டையும், நம்பிக்கையையும் கேட்க மாட்டார்கள். அவர்கள் தேடுவது உங்கள் நல்ல மனசு தான்.

சமீபத்தில் மால்கள், மெட்ரோ ஸ்டேஷன், மார்க்கெட் போன்ற பொதுஇடங்களில் ஒரு புதிய “உதவி கேட்கும் மோசடி” நடக்கிறது. நன்றாக உடை அணிந்த நடுத்தர வயது அல்லது முதியவர்கள் போல இருப்பார்கள். “எனக்கு போன் பயன்படுத்த தெரியாது”, “பென்ஷன்/சப்சிடி பார்க்கணும்”, “தவறான பக்கத்தை அமுத்திட்டேன்” என்று சொல்லி, “ஒரு நிமிஷம் என் போனை பார்த்து உதவுங்க” என்று கேட்பார்கள்.

ஆபத்தான பகுதி என்னவென்றால் நீங்கள் போனை கைப்பிடித்த உடனே, அது ஏற்கனவே வீடியோ கால் அல்லது ஸ்கிரீன் ரெக்கார்டிங் ஆன நிலையில் இருக்கும். முக அடையாள அனுமதியும் (Face Recognition) இருக்கும்.

அடுத்த பக்கம் யாரோ உங்களை கவனித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நீங்கள் உதவி செய்கிறேன் என்று நினைப்பீர்கள். ஆனால் உங்கள் பயோமெட்ரிக் தகவல்கள் (விரல் ரேகை, குரல், முகம்) சேகரிக்கப்படும்.

இது சாதாரண மோசடி இல்லை. இது AI பயோமெட்ரிக் அடையாள மோசடி. அவர்களுக்கு உங்கள் பணம் வேண்டாம் நீங்கள் தான் வேண்டியது.

• போனை தொட்டால் (விரல் ரேகை).



எஸ்.சூர்யா

- எண்கள் அல்லது OTP வாசித்தால் (குரல்),
- கேமரா பார்த்து பேசினால் (முகம்),

உங்கள் மூன்று முக்கிய அடையாளங்களும் திருடப்படலாம். இப்போது AI மூலம் உங்கள் மாதிரி டிஜிட்டல் குளோன் (நகல் உருவம்) உருவாக்க முடியும்.

அதன் பிறகு என்ன நடக்கும்?

உங்கள் பெயரில் ஆன்லைன் கடன், கிரெடிட் லோன், நிதி வசதி எல்லாம் எடுத்து விடலாம். Face & Voice verification-ஐ கூட கடந்து விடலாம்.

30 நிமிஷத்துக்குள் உங்கள் பெயரில் கிடைக்க கூடிய முழு கடனையும் எடுத்துவிடலாம்.

பிறகு வங்கி மெசேஜ் வந்தபோது தான் தெரியும் - பணம் போகவில்லை... ஆனால் நீங்கள் லட்சம், கோடி கணக்கில் கடனில் விழுந்திருக்கலாம்.

1. தெரியாத நபரின் போனை எப்போதும் கையில் தொடாதீர்கள்.

“ஒரு கிளிக் மட்டும்” என்றாலும் கூட செய்யாதீர்கள்.

2. தெரியாத வீடியோ கால் வந்தால் உடனே துண்டிக்கவும்.

“கேமராவை பார்த்து பேசுங்க” என்றால் ஒத்துழைக்காதீர்கள்.

3. இந்த செய்தியை பெரியவர்கள், குழந்தைகள், நல்ல மனசுக்கார நண்பர்களுடன் பகிருங்கள்.

இப்போது மோசடிக்காரர்கள் நல்லவர்களை தான் குறி வைக்கிறார்கள். கடைசி நினைவுட்டு: “எனக்கு இது நடக்காது” “நான் இவ்வளவு சீக்கிரம் ஏமாற மாட்டேன்” என்று நினைக்காதீர்கள். அந்த நம்பிக்கையும் நல்ல மனசும் தான் அவர்களின் ஆயுதம்.



எம் பதில்கள்

பேசும்போது கவனமாக பேச வேண்டும் என்கிறார்களே?

அம்பை. சுரேஷ்

சமீபத்தில் ரஜினிகாந்த் ஒரு விழாவில் பேசிய கானொளி பார்த்தேன்.

"கோபமாக பேசும்போது கூட வார்த்தைகளை கவனமாக கையாள வேண்டும் ஏனென்றால் கோபம் மறைந்துவிடும். ஆனால் கோபத்தில் சொன்ன சொல் காலத்துக்கும் மறையாது." என்று சொன்னார். அதையே திருவள்ளுவரும் திருக்குறளில், "தீயினால் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு".

வாழ்க்கையின் 95% பிரச்சனைகளுக்குக் காரணம் குரலின் தொனிதான்.

நாம் என்ன சொல்கிறோம் என்பதல்ல, எப்படிச் சொல்கிறோம் என்பதே முக்கியம்.

தொனியை மாற்றினால் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் காணலாம். வார்த்தைகளில் கவனம் தேவை. அவை ஒருமுறை சொல்லப் பட்டுவிட்டால், அவற்றை மன்னிக்கத்தான் முடியுமே தவிர, மறக்க முடியாது.

வார்த்தைகளுக்கு வாழ்வை மாற்றும், உருவாக்கவும் அழிக்கவும் கூடிய சக்தி உண்டு. ஒரு சிறிய வார்த்தை பெரிய மகிழ்ச்சியையோ அல்லது ஆழமான காயத்தையோ ஏற்படுத்தலாம்.

கவனக்குறைவாகப் பேசப்படும் சொற்கள் உறவுகளை முறிக்கலாம், நிம்மதியைக் குலைக்கலாம்.



உரத்த சிந்தனை ராம் அவர்கள் பற்றி! செந்தில், சீர்காழி

உரத்த சிந்தனை என்பது சமூக நலன் மற்றும் இலக்கியச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு வரும் ஒரு அமைப்பாகும். இதன் செயல்பாடுகளில் முக்கியப் பங்காற்றுவவர் உதயம் ராம்.

இவர் இந்த அமைப்பின் பொதுச்செயலாளராகவும், பல கலை, இலக்கிய நிகழ்வுகளைத் தஞ்சாவூர் போன்ற இடங்களில் முன்னெடுத்துச் செல்பவராகவும் அறியப்படுகிறார்.

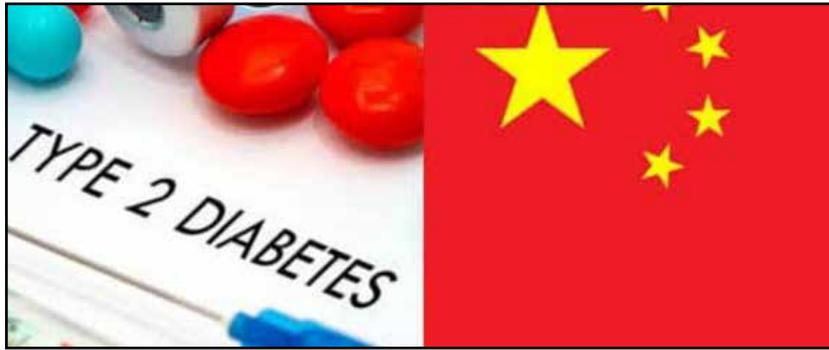
உரத்த சிந்தனை, பல அற்புதமான சமூகப் பணிகளைச் செய்து வரும் அமைப்பாக அறியப்படுகிறது.

உதயம் ராம், குறிப்பாகச் சொல்லப்போனால் 'உரத்த சிந்தனை பாரதி உலா' போன்ற நிகழ்ச்சிகளைப் பள்ளிகளுடன் இணைந்து நடத்தியுள்ளார்.

இந்த அமைப்பு எஸ்.வி. ராஜசேகர் என்பவரை நிறுவனராகக் கொண்டு, உதயம் ராம் போன்றவர்களால் முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

உரத்த சிந்தனை குழுமம் இலக்கியம், சமூகப் பணி மற்றும் கலைகளில் கவனம் செலுத்தி வருகிறது. திரு உதயம் ராம் அவர்கள் சமீபத்தில் வெளியிட்ட ஒரு வீடியோ பதிவில் சொன்ன செய்தி நமது நெஞ்சை நெகிழ செய்து விட்டது. எழுத்தாளர் சிவசங்கரி அவர்கள் மாதந்தோறும் ஒரு தொகை கொடுத்து ஏழை எளியவர்களுக்கு ஏதாவது உதவி செய்யுங்கள் என்று சொல்வாராம் அந்த வகையில் இந்த மாதம் கொடுத்த பணத்தை நாகை மாவட்டத்தில் உள்ள இரண்டு பெண்களுக்கு தலா இரண்டு ஆடுகள் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அது அந்த குடும்பத்தை வழிநடத்திச் செல்ல உதவும்.

அமைப்பின் பெயர் உரத்த சிந்தனையாக இருக்கலாம் ஆனால் அவர்கள் ஓசையில்லாமல் செய்கின்ற இது போன்ற நற்பணிகளை உலகத்துக்கு



சொல்ல வேண்டியது மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழின் கடமை.

சர்க்கரை நோய்க்கு சீனா தீர்வு சொல்லி இருக்கிறதே?

பொன். வேலாயுதம், திருவள்ளூர்

உலக அளவில் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பில் இந்தியா முதல் இடத்தில் உள்ளது, பல்வேறு நாடுகளிலும் பரவலாக சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு அதிகரித்து வருகிறது. இந்த நிலையில், நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும் ஸ்டெம் செல் சிகிச்சையை சீனா கண்டறிந்து உள்ளது.

இன்சலின் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தும் கணையத்தில், பாதிப்படைந்த செல்களை சரிசெய்யும் வகையில் அவற்றை மீண்டும் உருவாக்க அளிக்கப்படும் சிகிச்சைதான் இந்த ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை ஆகும். சீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் கணையத்தை சரிசெய்ய 'பான்கிரியாஸ் ஐலெட்' என்ற செல்களை பயன்படுத்தி டைப்2 டயாபடீஸ் எனப்படும் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியை குணப்படுத்தி உள்ளனர்.

இந்த சிகிச்சை முறையில் ஐ.பி.எஸ்.சி. என்று சுருக்கமாக அழைக்கப்படும் இன்ட்யூஸ்ட் ப்ளூரிபோடென்ட் ஸ்டெம் செல்கள் மற்றும் அலோஜெனிக் ஐலெட் ரீ இன்ப்யூஷன் என்ற முறைகளில் ஸ்டெம்செல்கள், பழுதடைந்த கணைய செல்களை மீட்டு மீண்டும் இயற்கையான முறையில் இன்சலின் சுரப்பை அதிகரிக்க உதவுகின்றன.

இந்த சிகிச்சை ரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்கும். இருப்பினும் நிபுணர்கள் இந்த சிகிச்சை முறைகளை மேலும் உறுதி செய்ய பெரிய அளவிலான பரிசோதனைகளை வலியுறுத்துகின்றனர். இந்த சிகிச்சைகள் எளிதாக்கப்படுவதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் சர்க்கரை நோய் பெரிய பாதிப்பாக இருக்காது என்று நம்பப்படுகிறது.

தாய் வாங்கிய வீட்டில் மகனுக்கு உள்ள உரிமை:

ஓரிசா நீதிமன்றம் முக்கிய தீர்ப்பு!

ஓரிசா உயர் நீதிமன்றத்தின் (Orissa High Court) பிப்ரவரி 2026இல் வெளியான சமீபத்திய தீர்ப்பின்படி, தாய் தனது சொந்த உழைப்பில் வாங்கிய (Self-acquired) வீட்டில் வசிக்க மகன் மற்றும் மருமகளுக்கு சட்டப்பூர்வ உரிமை இல்லை என்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இந்தத் தீர்ப்பின் முக்கிய அம்சங்கள் மற்றும் காரணங்கள் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன:

1. தாய் மட்டுமே முழுமையான உரிமையாளர்

இந்து வாரிசரிமைச் சட்டம் (பிரிவு 14): ஒரு பெண்ணின் பெயரில் இருக்கும் சொத்து அவருக்கு மட்டுமே சொந்தமானது. அது கூட்டு குடும்பச் சொத்தாகக் கருதப்படமாட்டாது. தாயின் சம்மதம் இன்றி அந்த வீட்டில் வசிக்க யாருக்கும் உரிமை இல்லை.

2. மகன் மற்றும் மருமகளின் தகுதி

விருந்தினர் அந்தஸ்து: பெற்றோர் தங்களது சொந்தச் சொத்தில் மகனை வசிக்க அனுமதிப்பது என்பது ஒரு சலுகையே தவிர, அது மகனின் சட்டப்பூர்வ உரிமை அல்ல.

பகிர்வு இல்லம் (Shared Household) வாதம் நிராகரிப்பு: மருமகள் அந்த வீட்டை "பகிர்வு இல்லம்" (Shared Household) என்று கூறி தங்கும் உரிமையைக் கோர முடியாது. குறிப்பாக, முதியவர்கள் கொடுமைப்படுத்தப்படும் சூழலில், உரிமையாளரான தாயின் விருப்பமே முதன்மையானது.

3. தீர்ப்பின் பின்னணி (வழக்கின் சுருக்கம்)

வழக்கின் பெயர்: சந்திரமணி சமல் மற்றும் இன்னொருவர் vs சுகந்தி சமல் - பிறர் (Chandramani Samal vs Sukanti Samal).

சம்பவம்: 75 வயதுடைய தாய் ஒருவர், தனது மகன் மற்றும் மருமகள் தன்னை உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் சித்திரவதை செய்வதாகக் கூறி அவர்களை வீட்டிலிருந்து வெளியேற்ற வழக்கு தொடர்ந்தார். நீதிமன்ற உத்தரவு: கீழமை நீதிமன்றங்கள் அளித்த வெளியேற்ற உத்தரவை ஓரிசா உயர் நீதிமன்ற நீதிபதி ஏ.சி. பெஹேரா (Justice A.C. Behera) உறுதி செய்தார். மகன் மற்றும் மருமகள் உடனடியாக வீட்டை விட்டு வெளியேற



வேண்டும் என்றும், மீண்டும் அந்த வீட்டிற்குள் நுழைய நிரந்தரத் தடை விதித்தும் தீர்ப்பளிக்கப்பட்டது.

4. தீர்ப்பின் சாரம்சம்

திருமணமான அல்லது திருமணமாகாத மகன், பெற்றோரின் விருப்பத்திற்கு மாறாக அவர்களது சொந்தச் சொத்தில் தங்குவதற்கு எந்தவொரு சட்டப்பூர்வ உரிமையும் கோர முடியாது.

முதியவர்கள் தங்களது அந்திமக் காலத்தில் அமைதியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் வாழ்வதை உறுதி செய்வது சட்டத்தின் கடமையாகும்.

It truly is! For senior citizens, this Supreme Court judgment in Rahul S Shah vs Jinendra Kumar Gandhi (2021) is a game-changer because it prevents the "second innings" of litigation that often lasts decades. Beyond the 6-month rule, senior citizens can also find relief under the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007, which provides:

Priority Hearing: Courts and Tribunals are encouraged to prioritize cases involving senior citizens to ensure they see the fruits of their decree during their lifetime. Summary Procedure: This allows for faster disposal without the lengthy processes of a standard civil suit. Eviction Powers: In many states, senior citizens can use the District Magistrate's powers to quickly evict children or relatives who occupy their property illegally, bypassing long-drawn execution petitions entirely....



சரியாக திட்டமிட்டால் தவறாமல் வெற்றி தேடி வரும்!

ஒரு தொழில் அதிபர் ஒரு கூட்டத்தில் பேச அழைக்கப் பட்டார். இவருக்குப் பொதுக்கூட்டத்தில் பேசிய அனுபவம் இல்லை. ஆனால் அழைக்கப்பட்ட கூட்டத்தில் பேசினால், தன் தொழிலில் புதிய வாய்ப்புகள் வரும் என்பதை அறிந்திருந்தார்.

இந்தச் சவாலைச் சமாளிக்கத் திட்டமிட்டார். முதலில் தனது தொழில் பட்டறையில் தொழிலாளர் கூட்டம் ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்தார். தன் தொழிலாளர்களிடம் முதலில் பேசினார். தொழிலாளர் கூட்டத்திற்கு 'மைக்' தேவையில்லை. ஆனால் தான் பேச அழைக்கப் பட்டிருக்கும் பெரிய கூட்டத்தில் மைக் இருக்கும். ஆகவே இங்கேயும் மைக் வசதி ஏற்பாடு செய்து மைக்கில் பேசப்பழகினார். அடுத்ததாக நண்பர்கள், உறவினர்கள் என 'தெரிந்த வட்டத்தினருக்கு' மீண்டும் ஒரு கூட்டம் கூட்டினார். இக்கூட்டத்திற்கு வந்தவர்களிடம், கூட்டம் தொடங்கு முன் நேருக்கு நேர் சில நிமிடங்கள் பேசினார். புதியவர்களை அணுகும் முறையையும் கற்றுக்கொண்டார்.

இது மட்டுமல்ல. இந்தச் சிறிய கூட்டங்கள் நடந்த பின்பு ஓரிருவரை அழைத்துத் தன் அறையில் பேசினார்.

அவரது பேச்சின் குறை நிறைகளை அழிந்து கொண்டார். இதில் மிகக் குறிப்பிடத்தக்க விசயம் என்ன தெரியுமா? பெரிய கூட்டத்தில் என்ன பொருள் குறித்துப் பேச அழைக்கப்பட்டாரோ அதையே சற்று

மாற்றி அமைத்துப்பேசினார். பெரிய கூட்டத்தில் பேசவேண்டிய நாள் வந்த பொழுது பட்டப்படி, வியர்வை, உதறல் எதுவும் ஏற்படவில்லை.

அழகாக, சுருக்கமாகப் பேசி முடித்தார். பேச்சின் முடிவில் இதுவே தனது 'முதல் மேடைப் பேச்சு' என்றும் குறிப்பிட்டார். இதைக்கேட்ட கூட்டத்தினர் கைதட்டி ஆரவாரம் செய்தனர்.

இன்று தொழில் தொடர்பாக எங்கே கூட்டம் நடந்தாலும் இச் சிறுதொழில் அதிபர் ஒரு பேச்சாளர். இதனால் இவரது உழைப்பு இன்னும் பயன் பெற்றது. பல புதிய தொழில் தொடர்புகள் உருவாயின.

சவாலை வெற்றி கொள்ள நாம் தீட்டும் திட்டங்கள் எல்லாம். நாம் செயல்படும் அணுகுமுறை, வேகம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே வெற்றி அல்லது தோல்வியில் முடியும்' எனக் கூறுகிறார் கிளமன்ட் ஸ்டோன். சவால்களை புதிய அணுகு முறையில் வெற்றிபெற திட்டமிட்டு உழைக்கும் போது பிரச்சனைகள் அனைத்தும் பிரச்சனையே இல்லாமல் தீர்ந்து போகின்றன. இதுபோல்தான் அந்த சிறிய தொழில் அதிபரும் பிரச்சனையை வெற்றிகொள்ள அவருக்கேற்ற வழிமுறைகளை அமைத்துக்கொண்டு அதில் வெற்றியும் கண்டார். இதேபோல்தான் ஒவ்வொருவரும் பிரச்சனைகளை சமாளிக்க அவரவர்களுக்கு ஏற்ற வழிமுறைகளை கண்டறிந்து திட்டமிட்டு கையாண்டால் வெற்றி ஒன்றும் வெகு தொலைவில் இல்லை.



யோகா செய்வதால் ஏற்படும் மனநிலை மாற்றங்கள்

உளவியல் மற்றும் மன ஆறுதலுக்கு நல்ல தீர்வாக இருக்கும். யோகா செய்வது மன ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. செரோடோனின் என்பது மனநிலை, கவனம், தூக்கம், வலி ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன் ஆகும். தினசரி யோகா மற்றும் தியானம் செய்வது செரோடோனின் ஹார்மோனின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. இதன் மூலம் மனஅழுத்தம் குறைந்து, நேர்மறையான மனநிலை மாற்றங்களை உணரலாம்.

நமது எண்ணத்தின் இயல்பு, மனித சபாவம், நம்முடன் ஒன்றி வாழும் உணர்ச்சிகள், நம் நடத்தை போன்ற காரணங்களினால் மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். இதனை திறம்பட சமாளித்து செயல்பட யோகா உதவுகிறது.

பதட்ட உணர்வு மற்றும் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு யோகா பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. யோகாவின் தோரணை மற்றும் சுவாசிப்பதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் நம் மனதில் தோன்றும் எதிர்மறையான மன உரையாடலை தடுக்கலாம். யோகா செய்வது கவலை, பதட்டம் மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைத்து உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவுவதாக பல ஆய்வுகளும் தெரிவிக்கின்றன.

பதட்ட உணர்வில் இருந்து மீள்வதற்காக யோகா பயிற்சி செய்யும்போது கவனச்சிதறல் ஏற்பட்டாலோ அல்லது எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றினாலோ கவலைப்பட வேண்டாம். மெதுவாக கவனச் சிதறலை குறைத்து, மனதினை ஓர் நிலைப்படுத்தி யோகா செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.

யோகா செய்வதன் மூலம் உங்களைப் பற்றி நீங்களே அறிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பு உண்டாகிறது. உங்களைப் பற்றிய புரிதல் சிறப்பாக இருக்கும்,

உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்க தொடங்குங்கள். உங்களுக்கான சுய பராமரிப்பு முறைகளில் யோகவையும் தவறாமல் செய்ய முயற்சி செய்வீர்கள். உங்கள் உடல் திறனில் தன்னம்பிக்கை உருவாகும். இது உங்கள் சுயமரியாதையில் நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மேலும், உடற்பயிற்சியின் போது வெளியாகும் எண்டோர்பின் ஹார்மோன்கள் உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தும்.

தினசரி யோகா செய்வது உங்கள் சமூக உறவுகளை பலப்படுத்தும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏனெனில் நீங்கள் மன நிம்மதியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அன்பின் வெளிப்பாடும் அதிகமாகும். மற்றவர்களிடம் இருக்கும் குறைகளை தவிர்த்து, நல்ல விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துவீர்கள்.

நம்மை பற்றிய ஒரு சில விஷயங்கள் நமக்கு பிடிக்காமல் இருக்கலாம் அல்லது மற்றவர்களுக்கு பிடிக்காது என்ற எண்ணம் இருக்கலாம். இதனுடன் ஒரு சில திறமைகளை வெளி உலகிற்கு காட்டுவதில் தயக்கம் இருக்கலாம். இது நிராகரிக்கப்படுமோ, மற்றவர்கள் எப்படி நினைப்பார்கள் என்ற அச்சத்தில் நிறைய விஷயங்களை மனதுக்குள் மறைத்து வைக்கிறோம். நீங்கள் மறந்த உங்களின் ஒரு சில சிறந்த குணங்களை யோகா நினைவில் கொண்டு வரும். இது உங்களைப் பற்றிய சுய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கிறது. இதன் மூலம் உங்கள் பலம் மற்றும் பலவீனத்தை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

யோகா வெறும் தோரணை மட்டுமல்ல, அது செய்யும் அற்புதங்கள் ஏராளம். நீங்கள் ஏதேனும் கெட்ட பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட விரும்பினால், யோகா நிச்சயம் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும். அது மட்டுமின்றி புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் போதை பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட நினைப்பவர்களுக்கு யோகா ஒரு சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது.

உத்திரபிரதேசத்தில் உயிரைக் குடித்த 'ஆன்லைன்' விளையாட்டு!



அழகிற ஆறு மாத குழந்தைக்கு கூட மொபைல் கொடுத்து விளையாட விடுகிறார்கள் பெற்றோர்கள். அந்த நேரத்தில் குழந்தை சமாதானமாகிவிட்டால் போதும் என்று நினைத்து செய்கின்ற பெற்றோரின் இந்த தவறு அந்த போனுக்கு அடிமையாகி குழந்தைகள் போகின்ற போக்கை நினைத்தால் கவலை கொள்கிறது.

குறிப்பாக ஆன்லைன் விளையாட்டில் அடிமையாகி போன குழந்தைகள் எப்போதுமே எதையோ இழந்ததைப் போல அல்லது எதையோ தாக்க நினைப்பதைப் போல இருப்பது கவலை கொள்ள வைக்கிறது.

இதுபோன்ற நிலையில் மூன்று உயிர்களைக் குடித்து இருக்கிறது மொபைல் ஆன்லைன் விளையாட்டு.

உத்தர பிரதேசம் மாநிலம் காசியாபாத்தில் உள்ள இந்தக் கட்டிடத்தின் 9வது தளத்தில் இருந்து இன்று அதிகாலை 2 மணிக்கு பாகி (12), பிராச்சி (14) மற்றும் விஷிகா (16) என்ற மூன்று சகோதரிகள் குதித்து தற்கொலை செய்து கொண்டனர்.

இது ஏதோ பேய் பிடித்த திகில் திரைப் படத்தின் ஆரம்பக் காட்சி போலத் தோன்றுகிறது. ஆனால், வருந்தத்தக்க வகையில், இது உண்மையில் நடந்த சம்பவம்.

அவர்களைப் பிடித்திருந்தது ஒரு ஆவி அல்ல; மாறாக, தற்கொலைக்குத் தூண்டும் அம்சங்களைக் கொண்டதாகக் கூறப்படும் ஒரு ஆன்லைன் கொரியி 'டாஸ்க்' அடிப்படையிலான விளையாட்டுதான்.

அந்தச் சிறுமிகள் எழுதிய எட்டுப் பக்க தற்கொலைக் கடிதத்தை காவல்துறையினர் கைப்பற்றியுள்ளனர். அதில், அவர்களின் கேமிங் மற்றும் மொபைல் செயல்பாடுகள் விரிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தன.

கடிதத்தில், “அப்பா, எங்களை மன்னிக்கவும். கொரியாதான் எங்கள் வாழ்க்கை. கொரியாதான் எங்களின் மிகப்பெரிய காதல். நீங்கள் என்ன சொன்னாலும், எங்களால் அதைக் கைவிட முடியாது” என்று எழுதப்பட்டிருந்தது.

அந்தச் சிறுமிகளின் தந்தை, இந்த அடிமைத்தனம் கோவிட் பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் தொடங்கியதாகக் கூறியுள்ளார். படிப்படியாக, அவர்கள் பள்ளிக்குச் செல்வதில் ஒழுங்கற்றவர்களாகி, இறுதியில் முற்றிலும் பள்ளிக்குச் செல்வதையே செல்வதையே நிறுத்திவிட்டனர்.

அந்தச் சகோதரிகள் குளிப்பது, சாப்பிடுவது உறங்குவது என எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகவே செய்து வந்துள்ளனர். இது அந்த விளையாட்டின் ஒரு பகுதியாகவே இருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. அவர்கள் கொரியப் பெயர்களையும் சூட்டிக்கொண்டு, அந்தப் பெயர்களால் மட்டுமே அழைக்கப்பட வேண்டும் என்று விரும்பியுள்ளனர். பெற்றோர்களே, இதிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சிறார்களுக்கு மொபைல் போன்கள் வேண்டாம். கட்டாயம் கொடுக்க நேர்ந்தால், அவர்களைக் கண்காணிப்பது என்பது தவிர்க்க முடியாதது.

5 நிமிட பயிற்சி வாழ்நாள் மகிழ்ச்சி

நமது உடலை எந்த ஒரு நோய் தாக்கமும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவே அனைவரும் விரும்புகிறோம். அதற்காக நாம் எவ்வளவோ மெனக்கெடவும் செய்கிறோம். உதாரணத்திற்கு...

காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சுவருக்கு அருகில் ஒரு துணியை விரித்து சுவரை பார்த்தாற் போய் எதிர்த் திசையில் படுங்கள். பின் கால்களை நேராக உயர்த்தி சுவரின் மேற்பரப்பில் சமமாக வையுங்கள். அதாவது உங்களது உடல் பார்ப்பதற்கு 'L' வடிவில் சரியாக 90 டிகிரி கோணத்தில் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் சுமார் ஒரு 5 நிமிடங்கள் நீடிக்க வேண்டும்...

இதயத் துடிப்பை சீர்ப்படுத்தி எந்தக் கோளாறும் இல்லாமல் இதயத்தைச் செயல்பட வைக்கும்.

கால்களை உயர்த்துவதன் மூலம் வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும் அழுத்தம் குடல்களில் ஏதேனும் அடைப்பு இருந்தால் அதைச் சரி செய்து அதன் செயல்பாட்டை சரி செய்யும்.



கால்களில் ஏதேனும் வீக்கம் இருந்தால் ரத்தம் சீராக பாய்வதன் மூலம் அந்த வீக்கம் குறையும்.

இதனால் ரத்தம் உடல் முழுவதும் சீராக பாய்வதால் ரத்த அழுத்த பிரச்சனையில் இருந்தும் விடுபடலாம்.

சுவர் இருந்தால் நான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்பது பழமொழி. அதற்கேற்ப தினமும் ஒரு 5 நிமிடத்தை உங்களது உடலிற்காக ஒதுக்கி தொடர்ச்சியாக இதைச் செய்து பயன் பெறுங்கள்.



ஆசிரியர் பங்கேற்ற திருமண நிகழ்ச்சிகள்!



POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 March 2026

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

MITRA PICTURES (P) LTD.
M.S.MOORTHY
PRESENTS

மார்ச் 06 முதல் உங்கள் திரையரங்குகளில்



99/66

NINETY NINE / SIXTY SIX

STORY, SCREENPLAY, DIALOGUE, LYRICS, MUSIC, DIRECTED BY
M.S.MOORTHY

D.A.P. SEVILORAJA S.F.F., EXECUTIVE DIRECTOR RAVI PAARDHAVAN PRODUCTION CO - COORDINATOR MOHANA MAHENDIRAN SFF. EDITOR DV.NEENAKSHISUNDAR S.F.F.,
ART P.JAI NURUGAN SFF. MUSIC SRIDHAR, AKSHAY ANAND ACTION FIRE KARTHICK BACKGROUND SCORE AMARGEETH SFF V.RAGHAVAN
S.I IGENE SOUND MIXING RAJESH PRODUCTION MANAGERS JIYARAJ, VENKATESH ASSOCIATE DIRECTOR PRITAN
STILLS THECHI SEENU PRO BHUVAN DESIGNER BLESSON ANJALAI

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