

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 10

ஏப்ரல் 2026

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ. 20/-

Vol.: XII Issue: 10

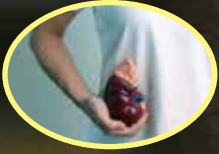
April 2026

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



சளியை
நீக்கும்
கற்பூரவல்லி
இஞ்சி டீ!



ஒரே ஒரு
சிறுநீரகத்துடன்
ஆரோக்கியமாக
வாழ முடியுமா?



பாராட்டும்,
படிக்கட்டும்!
- ஆசிரியர் கடிதம்



எவ்வாயு
மாற்று
என்பாருள்!



அமைதியாய்
இருக்கஐந்து
வழிகள்!

தொடங்கியது தேர்தல் பிரச்சாரம்!

தமிழகத்தின் அடுத்த ஆட்சியை தேர்ந்தெடுக்க தயாராகும் வாக்காளர்கள்!



பாராட்டும், படிக்கட்டும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

நாம் எடுக்கின்ற எல்லா முயற்சிக்கும் நம்முடைய உழைப்பு மட்டும் காரணமாக அமைவதில்லை. அந்த முயற்சிக்கு ஊக்கம் தந்து மற்றவர்கள் தருகின்ற பாராட்டு நம்மை முன்னேற்றச் செல்லும் படிக்கட்டுகளாக அமைகிறது.

அந்த வகையில் நான் தொடங்குகின்ற எந்த முயற்சியிலும் எனது நலம் விரும்புகிறவர்களின் பாராட்டு என்னை அடுத்த கட்டத்துக்கு நகர்த்திச் செல்லும். குறிப்பாக மாண்புமிகு நீதி அரசர்கள் திரு.டி. என். வள்ளிநாயகம் ஐயா, திரு. எஸ். கிருஷ்ணன் ஐயா ஆகிய இருவரும் நான் அழைக்கின்ற எந்த விழாக்களுக்கும் தவறாமல் வந்து என்னை வாழ்த்துவார்கள். நம்முடைய மித்ரா பிக்சர்ஸ் சார்பில் வெளியிடப்பட்ட 99/66 NINTYNINE SIXTYSIX படத்தை அவர்களுக்கு பிரத்தியேகமாக போட்டுக் காட்டப்பட்டது. படத்தை பார்த்து முடித்த பின்பு அவர்கள் சொன்ன வார்த்தைகள் என்னை மிகவும் நெகிழ்ச்சி செய்துவிட்டது.

இதேபோல 2017 ல் நான் எழுதிய "என் எண்ணம்" புத்தகத்தை வெளியிட்டு மாண்புமிகு நீதி அரசர்கள் பாராட்டியது நினைவு கூறத்தக்கது. இதைப்போலவே தொழிலதிபர்கள், அரசு உயர் அலுவலர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோர் நான் ஏற்பாடு செய்த இது போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் தொடர்ந்து பங்குபெற்று என்னை வாழ்த்தி வருகிறார்கள். அவர்களுடைய பாராட்டுக்கு என்னுடைய நன்றியை நான் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.





பாராட்டு என்பது ஒருவரின் சிறப்பான செயல், திறமை, உழைப்பு அல்லது நற்பண்புகளை மனதார அங்கீகரித்து, மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் வாய்மொழி அல்லது எழுத்துப்பூர்வமான கருத்தாகும். இது ஒருவரை உற்சாகப்படுத்தி, நேர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்கி, நல்லுறவை மேம்படுத்தும் ஒரு உன்னதமான பண்பாகும்.

பாராட்டு கேட்பவரை மகிழ்ச்சிப்படுத்தி, இன்னும் சிறப்பாகச் செயல்படத் தூண்டுகிறது.

ஒருவரின் கடின உழைப்பிற்கு மதிப்பளித்து, அதை வெளிப்படையாகப் போற்றும் போது, பாராட்டுப்படுபவருக்கும், பாராட்டுபவருக்கும் மன மகிழ்ச்சியையும் நேர்மறை ஆற்றலையும் தருகிறது.

இது ஒருவரின் தனித்திறனைப் பாராட்டுவது (Compliment) அல்லது ஒருவரின் சிறந்த பண்புகளைப் பாராட்டுவது என்பதாகும்

எந்த ஒரு செயலையும் சிறப்பாகச்



குறைகளை சொல்லுகிற போது அதை ஏற்றுக் கொள்கிற பக்குவம் நமக்கு வர வேண்டும்.

நம் முடைய குறைகளை சுட்டிக்காட்டாதவர்கள் நண்பர்களே இல்லை என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

நகுதற்பொருட்டன்று நடடல் மிகுதிக்கண் மேற்சென்று இடித்தற் பொருட்டு.

என்ற குறளில் நண்பர்களின் பண்புகளை சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

அதே நேரத்தில் நாம் எடுக்கின்ற முயற்சிகளை குறை சொல்லும் விதமாக அது நடக்காது இது போகாது அது செல்லாது என்று சொல்பவர்களிடம் நாம் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நம்மால் நம்முடைய குறைகளை சரி செய்து கொண்டு மேலும் நம்மை தயார்படுத்திக் கொண்டு முன்னேறலாம்.

எதிர்ப்புகளை உரமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். தொடர்ந்து முன்னேறலாம்.

அன்புடன்
எம்.எஸ்.மூர்த்தி

செய்தவரை மனதாரப் பாராட்டுவது, அந்தச் செயலைச் செய்தவரை மேலும் உத்வேகத்துடன் செயல்பட வைக்கும்.

பாராட்டு மாத்திரமே ஒருவரை வெற்றிப் படிக்கட்டில் ஏற்றி விடுமா என்றால் அது மாத்திரம் போதாது. நண்பர்கள் நம்மை பாராட்டுவதை விட நம்மிடம் உள்ள

**வாக்காளர் என்பது உங்கள் உரிமை
வாக்களிக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை**

தமிழக சட்டமன்றத் தேர்தல்

ஏப்ரல் 23ந்தேதி

வியாழக்கிழமை

காலை 7 மணி முதல்



**உங்களை யார் ஆள்வது என்று தீர்மானிக்கும்
அதிகாரம் வாக்குச்சீட்டு
அதை தவறாமல் பயன்படுத்துவீர்!**

**பொதுநலன் கருதி வெளியிடுவோர்:
மித்ரா குழும நிறுவனங்கள்**

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 ஏப்ரல் 2026 டைம்ஸ்-10

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 பங்கவன்
எஸ்.ராங்கராஜ்
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 அவென்பூ
9 குளைமேடு ஹை ரோடு

சென்னை. 94
தொடர்புக்கு:
044-23744661,23743007/08
Mitra times 2015@gmail.com
www.mitraimes.com

2500...



வெயிலின் தூக்கம்
மருத்துவர்கள்
எச்சரிக்கை!

7



பாடும் நிலா பாலுவுக்கு
பாலக்காட்டில் சிலை:
காணொளி வாயிலாக ரஜினி
பங்கேற்பு!

10



எரிவாயு
மாற்று
எரிபொருள்!

17



உறவுகள்
மலர்ந்திட

26



உலகை உலுக்கி
எடுக்கும் வேலையில்லா
திண்டாட்டம்!

40



அதிகமாக
யோசிக்காதீங்க!

44



வெயிலின் தூக்கம் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கை!

"இப்போதே இந்த வெயில் இப்படி வாட்டி எடுக்கிறதே. இன்னும் சித்திரை, கத்தரிவெயில் காலத்தில் என்னென்ன நடக்குமோ" என்று நம்முடைய பலர் கவலை தெரிவிப்பதை பார்த்திருக்கிறோம். அப்படி ஒரு ஆபத்தை எதிர்நோக்கக்கூடிய சூழல் இருப்பதாக மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள்.

'எல் நினோ' என்ற பெயரில் வரப்போகும் ஆபத்து குறித்து மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். பசிபிக் பெருங்கடலின் நீர் வெப்பமடைகிறது. இதனால் உலகம் முழுவதும் காற்று வீசும் விதம் மாறுகிறது. மே மாதத்தில் இலங்கைக்கு மழையைக் கொண்டு வரும் தென்மேற்கு பருவக்காற்று, இம்முறை எல் நினோ தாக்கத்தினால் திசைமாறுகிறது. அதாவது, மழை பெய்ய வேண்டிய காலத்தில், கொளுத்தும் வெயிலுடன் வானத்தை வெறித்துப் பார்க்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

இந்த நிலைமை நினைப்பது போல அவ்வளவு சாதாரணமானது அல்ல. ஏனெனில், வெப்பத்தாக்கம் (Heat Stroke) காரணமாக ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ஒருவருக்கு மரணம் கூட நேரலாம் என்று எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள். இதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள நாம் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தாகம் எடுக்கும் வரை காத்திருக்காதீர்கள் அது ஆபத்தானது.

உங்களுக்குத் தாகம் எடுக்கும் போது, உங்கள் உடலில் ஏற்கனவே 2% நீர்ச்சத்து குறைந்திருக்கும். அந்த நேரத்தில் உடலின் உட்புற 'இயந்திரம்' வெப்பமடைந்து முடித்திருக்கும். எனவே, தாகம் இல்லாவிட்டாலும் மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும். குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களைக் கட்டாயப்படுத்தி தண்ணீர் குடிக்க வையுங்கள். எப்போதும் ஒரு தண்ணீர் போத்தலை அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பகல் 11 மணி முதல் 3 மணி வரை "ஆபத்தான நேரம்". இந்த நேரத்தில் சூரிய ஒளி நேரடியாக உங்கள் தோலில் விஷமாகப் பாயும். முடிந்தவரை வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

இந்த நாட்களில் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள் (Sports Meet) நடத்தப்படுவதாக இருந்தால், இருமுறை அல்ல, பத்து முறை யோசியுங்கள்.

கருப்பு நிற ஆடைகளை அணிய வேண்டாம், அவை வெப்பத்தை உறிஞ்சும். வெள்ளை அல்லது வெளிர் நிற பருத்தி (Cotton) ஆடைகளை அணியுங்கள். உடலுக்குக் காற்றோட்டம் கிடைக்கட்டும்.

ஒருவருக்கு கடுமையான தலைவலி, மயக்கம், வாந்தி அல்லது தோல் வறண்டு போதல் (வியர்வை வராத நிலை) ஏற்பட்டால், அது வெப்பத்தாக்கமாக இருக்கலாம். உடனடியாக அவரை நிழலான இடத்திற்குக் கொண்டு சென்று, ஈரத் துணியால் உடலைத் துடைத்து, தாமதிக்காமல் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். உடலில் ஏற்படும் அதிகப்படியான நீர்ச்சத்து குறைபாடே இதற்கு முக்கிய காரணம்.

மனிதாபிமானத்தின் அடிப்படையில் உங்கள் வீட்டு மதிலுக்கு அருகிலோ அல்லது கேட் அருகிலோ ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வையுங்கள். விலங்குகள் இருக்கும் இடத்தில் போதிய நிழல் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். அவற்றுக்கும் வெப்பம் தெரியும், ஆனால் தாகத்திற்குத் தண்ணீர் கேட்டு கத்த முடியாது.

நம் உடல் நலம் காக்க சொல்லப்படுகின்ற இந்த செய்திகளை அலட்சியப்படுத்தாமல் கவனமாக இருப்போம்.

- டாக்டர் எழில் விழி ஆளவந்தாள்

தொடங்கியது தேர்தல் பிரச்சாரம்!

தமிழகத்தின் அடுத்த ஆட்சியை தேர்ந்தெடுக்க தயாராகும் வாக்காளர்கள்!

மிகுந்த எதிர்பார்ப்போடு 2026 சட்டமன்ற தேர்தலுக்கான களம் தயாராகிவிட்டது. கடந்த ஒரு மாத காலமாக கூட்டணிகணக்குகள் கூட்டி கழித்து பார்த்து ஒரு வழியாக கூட்டணி முடிவாகியது.

பின்னர் தொகுதிகள் அடையாளம் காண்பதில் இழுபறி நீடித்தது. அது முடிவானவுடன் வேட்பாளர் பட்டியல் வெளியிடும்போது பல எதிர்ப்புகள் கிளம்பின.

எல்லாம் சரியாகி வேட்பாளர்கள் முடிவு செய்யப்பட்டு களத்தில் உள்ள தங்கள் கட்சிக்காரர்களுக்காக பிரச்சாரத்தை தலைவர்கள் தொடங்கி விட்டார்கள். வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருப்பதால் காலையில் ஏழு மணிக்கு ஆரம்பித்து பத்து மணிக்குள் முடித்துக் கொண்டு மீண்டும் மாலை நான்கு மணிக்கு ஆரம்பித்து இரவு பத்து மணி வரை இந்த பிரச்சாரம் நடைபெறுகிறது.

அரசியல் கட்சியைச் சார்ந்தவர்கள் தங்கள் கட்சிக்கு எந்த சூழ்நிலையிலும் மாற்றி போட மாட்டார்கள் என்பது



அனைவரும் அறிந்தது. பெரும்பான்மையான தொண்டர்களைக் கொண்ட அரசியல் கட்சி அதிக வாக்குகளை வாங்கும். ஆனால் அரசியல் கட்சியை சாராத நடுநிலையாளர்கள், பொதுமக்கள், பெண்கள், தொழிலாளர்கள், மாணவர்கள், அரச அலுவலர்கள் என்று பல்வேறு தரப்பினர் வாக்களித்தால் தான் ஆட்சி அமைக்க முடியும் என்ற சூழல் உருவாகி

இருக்கிறது. இந்த தேர்தல் ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு விதத்தில் சவாலாக அமைந்திருக்கிறது.

1967 முதல் 2021 வரை நடைபெற்ற சட்டமன்றத் தேர்தலில் திராவிட இயக்கத்தைச் சேர்ந்த கட்சிகள் மட்டுமே வெற்றி பெற்று ஆட்சி அமைத்திருக்கின்றன. மாபெரும் இயக்கமான காங்கிரஸ் இயக்கத்தை வீழ்த்திவிட்டு ஆட்சிக்கு வந்தவர் பேரறிஞர் அண்ணா. அவரின் மறைவுக்கு பிறகு அவர் ஆரம்பித்த தி.மு.க இரண்டாக பிரிந்து எம்.ஜி.ஆர் தலைமையில் ஒரு கட்சி உருவானது. எம்.ஜி.ஆர் மறையும் வரை தி.மு.க ஆட்சிக்கு வர முடியவில்லை. எம்.ஜி.ஆர் மறைவுக்குப் பின் அவர் ஆரம்பித்த இயக்கத்துக்கு தலைமை ஏற்று செல்வி ஜெயலலிதா அவர்கள் வலிமைமிக்க இயக்கமாக அதை மாற்றினார்.

ஆனால் ஜெயலலிதா மறைவுக்கு பிறகு அ.தி.மு.கவில் உட்கட்சி பூசல் தலைதூக்கியது. கலைஞருக்குப் பிறகு தி.முகவில் பொறுப்பேற்ற மு.க. ஸ்டாலின்



ஜெயலலிதாவின் மறைவுக்கு பிறகு எல்லா தேர்தலிலும் வெற்றி பெற்று அசைக்க முடியாத தலைவர் என்று திமுகவினரால் கொண்டாடப்படுகிறார்.



ஜெயலலிதாவுக்கு பிறகு எடப்பாடி பழனிச்சாமி கட்சியின் பொதுச் செயலாளர் ஆன பிறகு அந்தக் கட்சியை மிகுந்த கட்டுக்கோப்புடன் தொண்டர்கள் யாரும் வெளியேறாத அளவுக்கு வழி நடத்தி இன்றைக்கு வலிமை வாய்ந்த ஒரு கட்சியாக அதை வழிநடத்தி வருகிறார்.



பா.ஜ.கவுடன் கூட்டணி அமைந்திருப்பதால் பிரதமர் மோடி உள்துறை அமைச்சர் அமித்ஷா மற்றும் மத்திய அமைச்சர்கள் தொடர்ந்து தமிழகம் வந்து பிரச்சாரம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இதுவே தங்களது கூடுதல் பலமாக அ.தி.மு.க கொண்டாடுகிறது.

இந்த நிலையில் நடிகர் விஜய் தமிழக வெற்றி கழகம் என்று ஒரு கட்சியை ஆரம்பித்த பிறகு தி.மு.க, அ.தி.மு.க என்று இருந்து வந்த களம் மூன்றாவதாக விஜய் வருகையால் மும்முனைப் போட்டியாக ஆரம்பித்தது. தமிழக வெற்றி கழகத்தின் வேட்பாளர்கள் பெரும்பாலும் வேறு கட்சியிலிருந்து சேர்ந்தவர்களுக்கு, காலையில் சேர்ந்தவர்களுக்கு மாலையில் சீட்டு கொடுத்து நிற்க வைத்திருக்கிறார்கள்.

விஜய் ஏற்கனவே விக்ரவாண்டி



மாநாட்டில் 234 தொகுதிகளிலும் உங்கள் விஜய் தான் வேட்பாளர் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லி இருக்கிறார்.

2011 ஆம் ஆண்டு முதல் ஏறத்தாழ 15 ஆண்டு காலம் தனித்துப் போட்டியிட்டு களம் கண்ட சீமான் இந்த முறையும் எந்த கட்சியுடன் கூட்டணி வைக்காமல் தனித்து களம் காண்கிறார்.

இதனால் நான்கு முனைப் போட்டியாக களம் மாறியது. இதற்கிடையே ஜெயலலிதாவின் நிழலாக இருந்த திருமதி சசிகலா, வன்னியர் சமூகத்தின் பாதுகாவலராக இருந்த டாக்டர் ராமதாஸ் இருவரும் இணைந்து ஒரு கூட்டணி அமைத்திருக்கிறார்கள். அது ஐந்தாவது அணி என்று சொல்லப்பட்டாலும் கூட குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு அது களத்தில் முன்னணியில் இல்லை என்றாலும் சில மாவட்டங்களில் அவர்களது சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களுடைய வாக்குகள் பிரிவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. இந்த வாக்குகள் சில கட்சிகளை சொற்ப வாக்கு வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெறச் செய்யலாம் அல்லது தோல்வி பெறச் செய்யலாம் அதை தீர்மானிக்கக்கூடிய சக்தி அவர்களுக்கு இருக்கிறது என்பதை மறுக்க முடியாது.

எனவே தேர்தல் பிரச்சார களம் குடுபிடித்த ஆரம்பித்திருக்கிறது. பிரச்சாரம் போக போக மக்கள் மனநிலை எப்படி மாறும் என்று சொல்ல முடியாது அடுத்த 15 நாட்கள் மிக தீவிர பிரச்சாரங்கள் எதிர்முனை தாக்குதல், பதில் தாக்குதல் களம் சூடாக இருக்கும். எல்லாவற்றையும் வேடிக்கை பார்த்து தங்களுக்குள் யாரை வெற்றி பெற செய்ய வேண்டும் என்பதை கும்முடிபூண்டி முதல் கன்னியாகுமரி வரை ஒரே மன நிலையில் மக்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் அடுத்த மாதம் நிலவரம் சரியாகத் தெரிய வரும்.

- தம்பி முருகானந்தம்.

காணொளி வாயிலாக ரஜினி பங்கேற்பு!

இசையலகில் தனது இனிமையான குரல் மூலம் ரசிகர்கள் மனதில் நீங்கா இடம் பிடித்தவர் பாடகர் எஸ்.பி. பாலசுப்ரமணியம். இவர் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்தி என பல்வேறு மொழிகளில் 40,000க்கும் அதிகமான பாடல்களை பாடி கின்னஸ் சாதனை படைத்துள்ளார். மேலும் ஆறுமுறை தேசிய விருது, கணக்கில் அடங்கா மாநில விருதுகள் என வரலாறு படைத்துள்ளார்.

இவரது கலை சேவையை பாராட்டி திருவுருவச் சிலை, சாலைகளுக்கு பெயர் என அமைக்கப்பட்டு வருகிறது. முதலில் அவரது சொந்த ஊரான திருவள்ளூர் மாவட்டம், கோணட்டம் பேட்டை கிராமத்தில் 4 அடி உயரம் கொண்ட மார்பளவு சிலை அமைக்கப்பட்டது. பின்பு ஹைதராபாத்தில் அரசுக்கு சொந்தமான 'ரவீந்திர பாரதி' என்ற கலாச்சார மையத்தில் முழு திருவுருவச்சிலை திறக்கப்பட்டது. இதனிடையே அவர் கடைசியாக வாழ்ந்த சென்னை காம்தார் நகருக்கு அவரது பெயர் சாலைக்கு வைக்கப்பட்டது.

தமிழகம், ஐதராபாத்தை தொடர்ந்து கேரளாவில் தற்போது அவரது சிலை திறக்கப்பட்டுள்ளது. பாலக்காட்டில், மருத்துவக் கல்லூரி வளாகத்தில் உள்ள பட்டத்திரிப்பாடு நினைவகத்தில், மலையாள திரைப்பட பின்னணி பாடகர்கள் சங்கமான சமம் மற்றும் ஸ்வரலயா கலை அமைப்பின் கூட்டு முயற்சியில், இந்த சிலை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. 10 அடி உயரமுள்ள இந்த திருவுருவச்சிலையை ஆஸ்கர் விருது வென்ற இசையமைப்பாளர் கீர்வாணி திறந்து வைத்தார். நிகழ்ச்சியில், பாடகர்கள் ஹரிஹரன், கே. எஸ். சித்ரா, சஜாதா மோகன், உன்னி மேனன், மனோ, விஜய் யேசுதாஸ், ஸ்ரீனிவாஸ், மது பாலகிருஷ்ணன்,



ஜோத்ஸ்னா, பிஜு நாராயணன், நிமிடோமி, சித்தாரா கிருஷ்ணகுமார் மற்றும் ஸ்டீபன் தேவஸ்ஸி எனப் பல முன்னணி நட்சத்திரங்கள் கலந்து கொண்டனர்.

இந்த நிகழ்ச்சியில் காணொளி வாயிலாக பங்கேற்ற நடிகர் ரஜினிகாந்த், எஸ்.பி.பியுடன் ஆன நினைவுகளை பகிர்ந்து உருக்கமாக பேசினார். ரஜினிகாந்த் அப்போது கூறியதாவது:

எஸ்.பி. பாலசுப்பிரமணியம் அருமையான மனிதர். அவரைப் பற்றி இந்தியாவில் தெரியாதவர்களே இல்லை. அந்த ஒரு பார்வை, திறமை... அதனால் எல்லோரையும் மகிழ வைத்தவர். அதற்கு ஒரு உதாரணம் சொல்கிறேன். நான் அமெரிக்காவில் இருந்து சென்னைக்கு ஒருமுறை வந்தேன். மும்பையில் டிரான்சிட். மும்பைக்கு அதிகாலை 1.30 மணிக்கு வந்தேன். மும்பையில் எஸ்.பி. பாலசுப்பிரமணியம் விமானத்தில் ஏறினார். அப்போதான் சங்கராபுரம் ரிஸீல் ஆகியிருந்தது. அந்த பாட்டு அப்போது ரொம்ப பிரபலமாக இருந்தது. எஸ்.பி.பியை பார்த்ததும் விமானத்தில் இருந்தவர்கள் எல்லோரும் சங்கராபுரம் பாட்டு பாடுமாறு கூறினார்கள்.

அவர் பாட்டு பாடியதும், "ஓன்ஸ் மோர், ஓன்ஸ் மோர்" என்று சொல்லிக்கொண்டு சென்னை வரும் வரை 1.30 மணி நேரம் சலிக்காமல் பாட்டு பாடி எல்லோரையும் மகிழ வைத்தார். அந்த மாதிரி அருமையான மனிதர் எஸ்.பி.பி. அவர் அகாலமாக இறந்து போனது மிக மிக வருத்தமான விஷயம். இந்த அவசர காலத்தில் எல்லோரையும் மறந்துவிடாதீர்கள். அவரை மறக்காமல் இருக்க பாலக்காட்டில் அருமையான சிலை உருவாக்கியிருக்கிறார்கள்" என்று கூறினார்.

சென்னைபில் உச்ச நீதிமன்ற கிளை:

மத்திய அரசு அறிவ்ப்பு!



உச்சநீதிமன்றம் என்பது டெல்லியில் மட்டும் இருப்பதால், தமிழ்நாடு, கேரளம், கர்நாடகா, புதுச்சேரி, ஆந்திரா மற்றும் தெலங்கானா உள்ளிட்ட தென் மாநில மக்கள், வழக்குகளில் மேல்முறையீடு செய்ய சிரமப்பட்டு வருகிறார்கள். சாமானிய மக்கள் தொடுக்கும் வழக்குகள் பல கீழமை நீதிமன்றங்களுடன் நின்றுவிடுவதற்கு காரணம், உச்ச நீதிமன்றம் டெல்லி எனும் தொலை தூர நகரத்தில் இருப்பதால்தான். எனவே சென்னையில் உச்சநீதிமன்றத்தின் கிளை அமைக்கப்பட வேண்டும் என்று தொடர்ந்து வலியுறுத்தப்பட்டு வந்தது.

நாடு முழுவதும் முக்கிய நகரங்களில் உச்சநீதிமன்றத்தின் கிளை அமைக்கப்பட வேண்டும் என்று தொடர்ந்து கோரிக்கைகள் எழுப்பப்பட்டு வருகின்றது. இப்படி இருக்கையில் சென்னையில் உச்சநீதிமன்றத்தின் கிளை

அமைக்கப்படுவது குறித்த தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன.

மத்திய அரசின் கெஜட்டில் இந்த தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. அதாவது டெல்லியில் அரசியல் சாசன அமர்வு செயல்படும். இது தவிர, நாட்டின் 4 முனைகளில் நிரந்தர மண்டல கிளைகள் உருவாக்கப்படும். சென்னை, மும்பை மற்றும் கொல்கத்தா ஆகிய நகரங்களில் இந்த நிரந்தர மண்டல கிளைகள் அமைக்கப்படும் என தெரிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டெல்லி, மும்பை, கொல்கத்தாவுடன் இணைந்து சென்னையிலும் இந்த கிளை செயல்படும். 40 ஆண்டுகால கோரிக்கையான இது, தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகா, ஆந்திரா, தெலங்கானா மற்றும் புதுச்சேரி, லட்சத்தீவு வழக்குகளை விசாரிக்க உதவும்.

தூங்காமல் போன் பார்க்கிறீர்களா! இதை படிங்க..



நமது உடல் ஓர் அற்புதப் படைப்பு. அதில் ஆச்சரியப்படத்தக்க பல அம்சங்கள் உள்ளன.

அதில் ஒன்று தான் நமது உடலில் நேரத்தை தானாகவே ஒழுங்குபடுத்தும் உயிரியல் நேர முறைமை (Biological Clock System).

இதனை வழி நடத்தும் ஒரு சுரப்பி நம் ஒவ்வொருவரின் தலையிலும் உள்ளது. அதுதான் பினியல் சுரப்பி.

கடலை உருண்டை வடிவில் இருக்கும் இந்த PINEAL GLAND பார்வை நரம்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த பினியல் சுரப்பி; ஓர் அரிய பொருளை தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சுரக்கிறது.

இந்த அதிசய அரிய பொருளின் பலன் மகத்தானது. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் இயற்கை மருந்து இந்தப் பொருளில் இருக்கிறது.

மெலடோனின் சுரக்க வேண்டும் என்றால்; ஒரே ஒரு நிபந்தனை. இரவின் இருளாக இருக்க வேண்டும். இரவின் இருளில் தான் பினியல் சுரப்பி மெலடோனினை சுரக்கும்.

அதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள பார்வை நரம்பு மூலமாக; அது இரவின் இருளை அறிந்து கொள்ளும். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு 10 க்குப் பிறகு இருளில் சுரக்கும். மெலடோனின், நமது இரத்த நாளங்களில் பாய்ந்தோடும்.

நமது கண்கள் வெளிச்சத்தில் பட்டுக் கொண்டிருந்தால் பினியல் சுரப்பி மெலடோனினை சுரக்காது.

பினியல் சுரப்பி மெலடோனினை சுரக்க ஆரம்பித்து காலை 5 மணிக்கு நிறுத்தி விடும்.

இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்திருந்தால் நாம்

புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் மெலடோனின் என்ற இயற்கை மருந்தை இழந்தவர்களாக இருப்போம். எனவே இரவு முன்கூட்டியே உறங்கி அதிகாலையில் எழுந்து புற்றுநோயைத் தடுக்கும் என்று இன்று மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது.

அதே போன்று; அதிகாலையில் காற்று வெளிமண்டலத்தில் ஓஸோன் நிறைந்திருக்கும்.

ஒரு மனிதன் அதிகாலையில் எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தால், இந்த ஓஸோன் காற்றை அவன் சுவாசிப்பான்.

இது நமது உடலிலுள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்தி, நம் ஆயுளை அதிகரிக்கும் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

இரவு முன்கூட்டியே உறங்குவதால்; மெலடோனின் கிடைக்கிறது. அதிகாலையில் எழுந்து அலுவல்களைத் துவங்குவதால்; ஓஸோன் கிடைக்கிறது.

நமது உடலின் ஆரோக்கியம் அனைத்தும் இவற்றில் அடங்கியிருக்கிறது.

அதிகாலையின் சில மணி நேரங்கள் அந்த நாளின் வெற்றி, தோல்வியைத் தீர்மானிக்கக் கூடியவையாக இருக்கின்றன.

அதிகாலையில் எழும் போது; நமது மூளையும், இன்னபிற உறுப்புகளும் புரண ஓய்வு பெற்று வேலை செய்யத் தயாராக இருக்கும்.

அந்த நேரத்தில் செய்யும் பணிகள் அனைத்தும் திறமை மிக்கதாகவும், ஆற்றல் அழுத்தம் மிக்கதாகவும் திகழும்.

எனவே முன் எழுந்து முன் மறையும் அதிசய மெலடோனினைப் பெறவும், அதிகாலைப் பொழுதின் ஓஸோனைப் பெற்று பயனடைவோம்...

பதவியில் இருந்தால்தான் மரியாதை!



கழுதையும் ...கருத்தும்...

ஓய்வு பெற்ற ஒரு உயர் அலுவலரின் டைரியிலிருந்து...
நான் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்று விட்டேன்...

உயர் பதவிகளில் இருந்தபோது தீபாவளிக்கு பரிசுப் பொருட்களுடன் எனக்கு வாழ்த்து சொல்பவர்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருப்பர்.

அவர்கள் பரிசுப் பொருளாக அளித்த பல வகையான இனிப்புகள், பாதாம் பிஸ்தா போர்ச்சை போன்றவை நிறைந்த பெட்டிகள், இன்னும் பிற பரிசுகள் என, ஒருவர் பின் ஒருவர் என என் அறையில் உள்ளே நுழைந்தால்!

ஏதோ இனிப்பு பரிசு பொருட்கள் விற்கும் கடையைப் போல எனது அறை இருக்கும். என்னால் முடிந்தவரை என்னைச் சுற்றி இருப்போருக்கு வந்த பரிசுகளை பங்கிட்டு அளித்த பின்னும்! என் வீடு பரிசுப் பொருட்களால் நிறைந்திருக்கும். நான் ஓய்வு பெற்றபின் வந்த முதலாண்டு தீபாவளிக்கு! நான் பணியில் இருந்த நினைவில்!

எனக்கு ஏராளமானோர் பல பரிசு பொருட்களுடன் வாழ்த்துச் சொல்ல வருவர் என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தேன்! யாருமே வரவில்லை. நான் ஏமாந்து, விரக்தி அடைந்து மனதை வேறு பக்கம் திருப்பி!

ஆன்மீக செய்தித்தாள் ஒன்றை படிக்கத் தொடங்கினேன்.

அதில் ஒரு சிறுகதையை அதிர்ஷ்டவசமாகப் பார்த்தேன். அந்தக்கதை சுமை தூக்கிச் செல்லப் பயன்படுத்தும் கழுதை பற்றியது.

ஒரு முறை அக்கழுதையின் மீது வழிபடும் தெய்வ உருவங்களை ஏற்றிச் செல்லும் பணியை கழுதையின் உரிமையாளர் செய்தார். பயணம் தொடக்கத்திலிருந்து முடிவு வரை பல்வேறு இடங்களில் ஏராளமானோர்

கழுதையின் முன்னர் வந்து நின்று பயபக்தியுடன், மரியாதையுடன் வணங்கினர்.

இவ்வாறு தன்னை அனைவரும் வணங்குவதை கண்டு கழுதைக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி.. பெருமை!

தெய்வ வடிவங்களை உரிய இடத்தில் இறக்கிவிட்டு, திரும்பும் பயணத்தில் காய்கறி மூட்டையை அதன் முதுகில் ஏற்றி பயணத்தைத் தொடர்ந்தார் கழுதையின் உரிமையாளர்.

பயணத்தில் ஆங்காங்கே ஏராளமானோர் வந்து தன்னை மரியாதையுடன் கும்பிடப் போகிறார்கள் என்று எதிர்பார்த்த கழுதைக்கு! ஒரே ஆச்சரியம்.

யாரும் வந்து கழுதையை வணங்கவில்லை. வெறுத்துப்போன கழுதை பிறருடைய கவனத்தைக் கவர கத்தத் தொடங்கியது.

கடுப்பான உரிமையாளரும் பக்கத்தில் நின்றவர்களும் கழுதையை அடிக்கத் துவங்கினர்.

அவர்கள் அடிக்கும் போது எல்லோராலும் வணங்கப்பட்ட நான்! வரும் போது என்ன தவறு செய்தேன்? என்று கழுதை குழம்பியது!

கழுதையின் கதையைப் படித்த எனக்கு ஒரு ஞானோதயம் உதித்தது. நான் உயர் பதவியில் இருந்தபோது என்னை சந்தித்து வாழ்த்துச் சொல்லிப் பரிசளித்த அனைவரும், கடவுள் விக்கிரகங்களை வணங்கியவர்கள் தான். தன்னை வணங்கியதாக நினைத்த கழுதை போல, எனக்கு தீபாவளிக்கு வாழ்த்து சொல்லி பரிசு அளித்தவர்கள் அனைவரும், அதுபோலத்தான்

நான் வகித்த பதவியின் அதிகாரத்திற்காக அதை செய்தார்களே தவிர எனக்கு இல்லை என்று அப்போது நான் புரிந்து கொள்ளவில்லை. இந்தப் புரிதல் வந்தவுடன், பரிசுகளுடன் வாழ்த்து சொல்ல வருபவர்களை எதிர்பார்த்து ஏமாந்து கொண்டிருப்பதை விட்டுவிட்டு!

என் மனைவியுடன் இணைந்து சமையல் அறையில் அவளுக்கு உதவத் தொடங்கினேன். அவளிடம் கழுதைக் கதையை படித்து நான் பெற்ற ஞானோதயத்தை பகிர்ந்த போது அவள் பதில் சொன்னாள்... அவ்வப்போது உங்களை நான் கழுதை என்று சொன்ன போது! என் மீது கோபப்பட்டீர்கள்? இப்போது புரிந்திருக்கும் என்றாள்.

ஆன்லைன் பேமெண்ட் முறை: வரப்போகும் மாற்றங்கள்!

OTP பயன்படுத்தும் முறை மற்றும் உங்கள் வங்கிச் கணக்கைப் பாதுகாப்பாக வைக்கும் முறை என அனைத்தும் முற்றிலும் மாறப்போகின்றன.

முதல் விதி

டைனமிக் டூபேக்டர் அங்கீகாரம் (Dynamic Two-Factor Authentication):

இனி ஒவ்வொரு பணப்பரிவர்த்தனையும் எங்கிருந்து செய்யப்படுகிறது என்பது தீவிரமாகச் சரிபார்க்கப்படும்.

இரண்டாவது விதி

ஸ்கிரீன்ஷாட் மற்றும் ஸ்கிரீன் ரெக்கார்டிங் தடை: வங்கிச் செயலிகளில் (Banking Apps) ஸ்கிரீன்ஷாட் எடுப்பது அல்லது ஸ்கிரீன் ரெக்கார்டிங் செய்வது முற்றிலும் தடை செய்யப்படும். ஸ்கேமர்கள் 'AnyDesk' போன்ற செயலிகள் மூலம் உங்கள் திரையைப் பார்த்து, உங்கள் OTP மற்றும் கடவுச்சொற்களைத் திருடுவதைத் தடுக்க இந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது

மூன்றாவது விதி

இரவு நேரப் பரிவர்த்தனை லாக் (Night-time Transaction Lock):

வங்கிச் செயலிகளில் இரவு 11 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை பணப்பரிவர்த்தனைகளை லாக் செய்து கொள்ளும் வசதி அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நேரத்தில் உங்கள் கணக்கிலிருந்து ஒரு ரூபாய் கூட யாராலும் எடுக்க முடியாது.

நான்காவது விதி

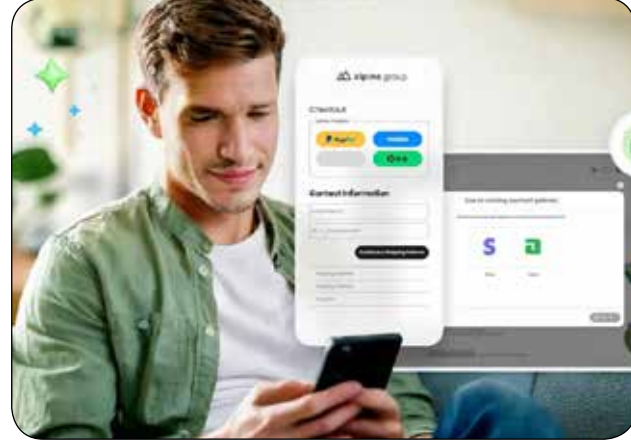
மால்வேர் எச்சரிக்கை:

உங்கள் மொபைலில் ஏதேனும் மோசடி செயலிகளையோ அல்லது மால்வேர்களையோ (Malware) தரவிறக்கம் செய்தால், உடனடியாக உங்களுக்கு எச்சரிக்கை விடுக்கப்படும்.

ஐந்தாவது விதி

OTP முறையில் மாற்றம்:

எஸ்எம்எஸ் (SMS) மூலம் வரும் OTP முறை தடை செய்யப்பட உள்ளது. இனி நீங்கள் பயன்படுத்தும்



வங்கிச் செயலியிலேயே (App) நேரடியாக OTP வரும்.

ஆறாவது விதி

வழக்கத்திற்கு மாறாக உங்கள் கணக்கிலிருந்து அதிகத் தொகை (உதாரணத்திற்கு ரூ. 50,000 அல்லது ரூ. 1,00,000 மேல்) எடுக்கப்பட்டால், கூடுதல் பாதுகாப்பு கேள்விகள் கேட்கப்படும். உங்கள் தாயார் பெயர் அல்லது பள்ளி போன்ற நீங்கள் ஏற்கனவே பதிவு செய்த கேள்விகளுக்குச் சரியான பதிலளித்தால் மட்டுமே பரிவர்த்தனை அனுமதிக்கப்படும்.

ஏழாவது விதி நடத்தை பயோமெட்ரிக்ஸ் (Behavioral Biometrics):

நீங்கள் மொபைலைத் தொடும் விதம், டைப் செய்யும் வேகம் மற்றும் திரையைக் கையாளும் முறை ஆகியவற்றை வைத்து, அந்தச் செயலியை இயக்குவது நீங்கள்தானா என்பதை வங்கிச் செயலி உறுதிப்படுத்தும்.

எட்டாவது விதி

ஆதார் மற்றும் பயோமெட்ரிக்: ரூ. 5 லட்சம் அல்லது ரூ. 10 லட்சம் போன்ற பெரிய தொகையைப் பரிவர்த்தனை செய்யும் போது, ஆதார் இணைப்புடன் கூடிய கைரேகை அல்லது முக அங்கீகாரம் (Face Scan) கேட்கப்படும். இவை இல்லாமல் பணத்தை அனுப்ப முடியாது.



ஒரே ஒரு சிறுநீரகத்துடன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியுமா?

ஒரே ஒரு சிறுநீரகத்தை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு முற்றிலும் இயல்பான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை பலர் வாழ்கிறார்கள். முன்பே கூறியது போல சிலர் ஒரு சிறுநீரகத்துடன் பிறக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் தங்கள் நெருக்கமான உறவினர்களுக்கு தானம் செய்கிறார்கள். சிலர் பாதிப்பு காரணமாக இரண்டில் ஒன்றை அகற்றி கொள்கிறார்கள். நம் உடல் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் திறமையானது, நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க தேவையான அனைத்து அத்தியாவசிய செயல்பாடுகளையும் முறைப்படுத்திக் கொண்டால், சீராக வைத்துக் கொண்டார் ஒரே ஒரு சிறுநீரகத்தால் சிறப்பாக செயல்பட முடியும்!

சிறுநீரக அமைப்பு (Urinary System) என்பது, இரத்தத்தை வடிகட்டி, கழிவுகளை வெளியேற்றி, உடலில் திரவ சமநிலையை பராமரிக்கும் முக்கிய அமைப்பாகும்.

இதில் உள்ள நான்கு முக்கிய உறுப்புகள்:

1. சிறுநீரகங்கள் (Kidneys):

இவை இயற்கையான வடிகட்டிகள் போல செயல்படுகின்றன.

இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் மற்றும் கழிவுகளை நீக்கி, சிறுநீரை உருவாக்குகின்றன.

2. யூரட்டர்கள் (Ureters):

சிறுநீரை சிறுநீரகங்களிலிருந்து சிறுநீர்ப்பைக்கு கொண்டு செல்லும் குழாய்கள்.

3. சிறுநீர்ப்பை (Urinary Bladder):

சிறுநீரை சேமித்து வைக்கும் இடமாக செயல்படுகிறது.

வெளியேற்ற வேண்டிய நேரம் வரும் வரை அதை வைத்திருக்கிறது.

4. யூரேத்ரா (Urethra):

சிறுநீர் உடலிலிருந்து வெளியேறும்

பாதை. ஒரே ஒரு சிறுநீரகத்துடன் வாழ்பவர்கள் தங்கள் சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இந்த நபர்களுக்கான சில அத்தியாவசிய முன்னெச்சரிக்கைகள் உள்ளன. அவை, உடலின் நீர்ச்சத்தை தக்க வைக்க தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுத்து ஹைட்ரேட்டாக இருப்பது அவசியம் என்றாலும், அளவுக்கு அதிகமாக திரவங்களை பருகக் கூடாது. பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3 லிட்டர் திரவங்கள் எடுத்துக் கொள்வது போதுமானது.

ரத்த அழுத்தம், ரத்த சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்ட்ராலை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இவை சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கின்றன. தேவையற்ற வலி நிவாரணிகளை குறிப்பாக இப்பியூபுரூஃபன் மற்றும் டைக்ளோஃபெனாக் போன்ற NSAIDக்களைத் தவிர்க்கவும். நிபுணர்கள் அங்கீகரிக்காத மூலிகை வைத்தியம் மற்றும் கடையில் கிடைக்கும் சப்ளிமென்ட்களுக்கு நோ சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்கனவே

பல்வேவேறு மருத்துவ நிலைமைகள் இருந்தால், வழக்கமான அடிப்படையில் சிறுநீரக செயல்பாட்டு பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்!

ஒரே ஒரு சிறுநீரகத்துடன் ஆரோக்கியமாகவும், சாதாரணமான வாழ்நாளுடனும் வாழ முடியும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், மீதமுள்ள ஒரு சிறுநீரகம், இரண்டு சிறுநீரகங்களின் பணிகளையும் சிறப்பாக ஏற்றுக்கொண்டு, உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றி, ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கிறது.

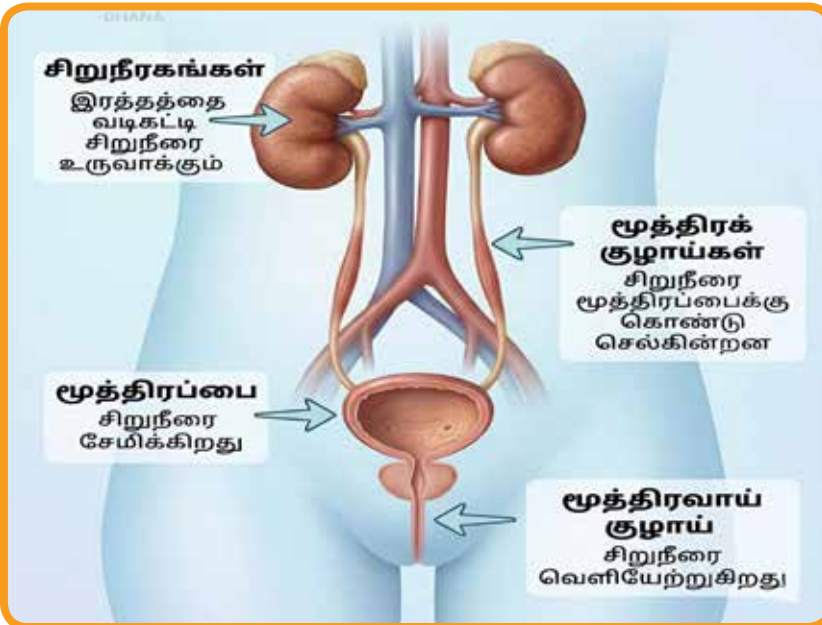
ஒரே ஒரு சிறுநீரகம் இருப்பதால், அந்த ஒரு சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்க கூடுதல் கவனம் தேவை. ஆண்டுதோறும் இரத்த அழுத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனை (புரதம் உள்ளதா என்று பார்க்க), மற்றும் கிரியேட்டினின் அளவு (eGFR) ஆகியவற்றைச் சரிபார்க்க வேண்டும்.

சிறுநீரகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய தொடர்பு விளையாட்டுகளை (contact sports) விளையாடும்போது தற்காப்பு ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

சிறுநீரக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய வலி நிவாரணிகளை (NSAIDs - ibuprofen போன்றவை) மருத்துவ ஆலோசனையின்றி எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் தகுந்த உடற்பயிற்சி, இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்க வைத்து, சிறுநீரகத்தின் நீண்ட கால ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.

ஒரே ஒரு சிறுநீரகம் உள்ளவர்கள், வழக்கமான மருத்துவக் கண்காணிப்பில் இருந்தால், கவலைப்படாமல் இயல்பான வாழ்க்கையை வாழலாம்.





காலில் அடிபட்டால் கண்ணில் நீர் வரும் என்பார்கள். அதுபோல உலகில் நாடுகளுக்கு இடையே நடைபெறுகின்ற போர் உள்ளூர் டீக்கடை வரை எதிரொலிக்கிறது என்பது உண்மை.

மத்திய கிழக்கில் நீடிக்கும் போரின் தாக்கம், சமையல் எரிவாயு தட்டுப்பாட்டின் மூலம் இந்தியாவையும் எட்டியுள்ளது.

பல இடங்களில் உணவகங்கள் மூடப்பட்டன. பல உணவகங்களின் மெனுக்கள் மாறின, தேநீர் மற்றும் காபி கூட கிடைப்பது அரிதானது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் இந்தியா எல்பிஜியை அதிகம் சார்ந்திருப்பதே ஆகும்.

புனேவில் உள்ள தேசிய வேதியியல் ஆய்வக (NCL - என்சிஎல்) விஞ்ஞானிகள், இந்தச் சார்பை ஓரளவிற்கு குறைக்கவும், எண்ணெய் இறக்குமதியைக் குறைக்கவும் உதவும் ஒரு தொழில்நுட்பத்தை உருவாக்கியுள்ளனர்.

புனே தேசிய வேதியியல் ஆய்வகமானது, டைமெத்தில் ஈதர் (DME - டிஎம்இ) தயாரிப்பதற்கான முற்றிலும் உள்நாட்டுத் தொழில்நுட்பத்தை உருவாக்கியுள்ளது. இந்த டிஎம்இஐ ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் எல்பிஜியுடன் கலக்கலாம். தற்போது இந்தியாவில் 8% வரை டிஎம்இஐ எல்பிஜியுடன் கலந்து எரிபொருளாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

இந்தக் கண்டுபிடிப்பை தொழில்முறை அளவில்

விரிவுபடுத்தினால், இந்தியாவின் எரிபொருள் இறக்குமதியைக் குறைக்க முடியும் என்றும், இது கணிசமான அந்நியச் செலாவணியைச் சேமிக்க உதவும் என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் நம்புகின்றனர்.

டைமெத்தில் ஈதர் தயாரிப்பதற்கான முற்றிலும் உள்நாட்டு முறையை உருவாக்க 20 ஆண்டுகால ஆராய்ச்சி தேவைப்பட்டது. விஞ்ஞானிகள் டிஎம்இஐ எல்பிஜியுடன் கலந்து நடைமுறைப் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டு வரும் முறையையும் உருவாக்கியுள்ளனர்.

விஞ்ஞானிகளின் கூற்றுப்படி, முற்றிலும் இந்தியாவில் தயாரிக்கப்பட்ட செயல்முறைகள், மூலப்பொருட்கள் மற்றும் அமைப்புகளைப் பயன்படுத்தி இந்தத் தொழில்நுட்பத்தை நடைமுறைப்படுத்த முடியும்.

இந்தத் தொழில்நுட்பம் பிற நாடுகளில் இருந்தாலும், இதற்கு முன்பு இந்தியாவில் கிடைக்கவில்லை. தற்போது விஞ்ஞானிகள் இதனை முழுமையான உள்நாட்டு மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு உருவாக்கியுள்ளதுடன், இதற்கான காப்புரிமையையும் பெற்றுள்ளனர் என்று புனே தேசிய வேதியியல் ஆய்வகத்தின் தலைமை விஞ்ஞானி டாக்டர் திருமலை சாமி ராஜா அவர்கள் ஏ.என்.ஐ செய்தி நிறுவனத்திடம் தெரிவித்ததாக தகவல் வந்துள்ளது.

மக்களின் அடிப்படைத் தேவையான உணவு சமைக்க ,தேவையான வசதிகளை அரசு செய்து தர முன்வர வேண்டும்.

காவல்துறையும் காக்கிச்சட்டையும்!

காவல் துறை என்ற உடனேயே நமக்கு நினைவிற்கு வருவது காக்கி நிற சீருடைதான். பல்வேறு நாடுகளில் காவல் துறையினருக்கு வெவ்வேறு நிறங்களில் சீருடைகள் உள்ளன. ஆனால், இந்தியாவில் காவல் துறையினர் காக்கி சீருடை ஏன் அணிகின்றனர் என்பதை நாம் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

கார்ப்ஸ் ஆஃப் கைட்ஸ்: 1846 ஆம் ஆண்டு இந்தியாவை இங்கிலாந்து ஆட்சி செய்த காலத்தில் 'கார்ப்ஸ் ஆஃப் கைட்ஸ்' (Corps of Guides) என்ற குழு ஒன்று இருந்தது. அந்த காலகட்டத்தில் இந்தியாவின் ஒரு பகுதியாக இருந்த 'பெஷாவர்' (Peshawar) என்ற இடத்தில் இந்த குழு காவலுக்கு இருந்தனர்.

பெஷாவர் பகுதியானது முற்றிலும் மண்ணும் தூசியும் நிறைந்த பகுதி, இந்த பகுதியில் காவலுக்கு இருந்த வீரர்களுக்கு சுற்றுச்சூழலைச் சமாளிப்பது மிகவும் சவாலாக இருந்தது. அப்போது ஆங்கிலேயர்களிடம் இருந்த சீருடையானது இரண்டே நிறத்தில் தான் இருந்தது. ஒன்று சிவப்பு நிற மேலாடை மற்றும் வெள்ளை



நிற பேண்ட், மற்றொன்று முழுவதுமாக வெள்ளையாடை.

இந்த உடைகள் அனைத்தும் குளிர் காலத்திற்குத் தகுந்தாற் போல கம்பளியால் தயாரிக்கப்பட்டது. இது இங்கிலாந்து காலநிலைக்குச் சரியாக இருந்தது. ஆனால், இந்தியாவின் காலநிலையோ வெப்பம் அதிகமாக உள்ள நிலப்பகுதி என்பதால், ஆங்கிலேய காவலர்களுக்கு அந்த சீருடையை அணிந்து பணியாற்றுவதில் மிகவும் சிரமம் காணப்பட்டது.

படைத் தலைவர் ஹாரி லும்ஸ்தேன்: ஆங்கிலேயர்களின் வெள்ளை சீருடையானது எங்கு சென்றாலும் கறைகளும் தூசிகளும் ஒட்டிக்கொண்டு, துவைப்பதற்கும் மிகவும் கடினமாகவும், பார்ப்பதற்கும் அசிங்கமாகவும் இருந்துள்ளது. மேலும், சில இந்தியக் கிளர்ச்சியாளர்கள் ஆங்கிலேய காவலர்களைத் தாக்கும் சமயத்தில், அவர்களைப்போல வேடமணிவதற்கு ஆற்றின் ஓரம் இருந்த மணலை வெள்ளை துணியில் சேர்த்து அந்த ஆற்றில் முக்கி எடுத்து, பார்ப்பதற்கு ஆங்கிலேய வீரர்களின் அழுக்கான வெள்ளை சீருடை





போல் உருவாக்கிப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

இதுபோன்ற விஷயங்களை எல்லாம் கவனித்த அந்த படையின் தலைவர் ஹாரி லும்ஸதேன் (Harry Lumsden) சில முடிவுகளை மேற்கொண்டார். அதன் அடிப்படையில், ஆங்கிலேய காவலர்களின் சீருடை எடை குறைவாகவும்; இந்தியக் கிளர்ச்சியாளர்களின் திட்டங்களை முறியடிக்கும் வகையிலும்; இந்தியாவின் காலநிலைக்கு ஏற்றாற்போல் சீருடையின் நிறம் இருக்க வேண்டுமென்று நினைத்தார்.

காக்கி நிறம்: ஹாரி லும்ஸதேன் நினைத்தது போல சீருடையின் நிறத்தை உருவாக்குவதற்கு காபி இலை, தேயிலை, புகையிலை மற்றும் மல்பெரி செடியின் இலை ஆகியவற்றைக் கலந்து மண் சேற்றின் நிறத்தைக் கொண்டு வந்தனர். அதுதான் 'காக்கி' நிறம். உருது மொழியில் 'காக்' என்றால் மண் மற்றும் தூசி என்று அர்த்தம். இது காக்கி நிறத்தை உருவாக்கிய பின்னர் அந்த நிறத்தையே சீருடையின் நிறமாகப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தனர்.

இந்த காக்கி சீருடையை உருவாக்கிய பின் சில ஆண்டுகள் எந்த வித மாற்றமும் இல்லாமல் இருந்தது. 1880களுக்கு பின்னர், நவீனமான ஆயுதங்கள் வந்த பிறகு ராணுவப் படைகள், எதிரிகளிடம் அதிக கவனமாக செயல்பட வேண்டியிருந்தது.

வீரர்களுக்கு வழக்கமான தாக்குதல் போல நவீன ஆயுதங்களின் தாக்குதல் அவ்வளவு எளிதாக இல்லை. அதிக உயிரிழப்புகள் நேரிடும் அபாயம் இருந்தது. மேலும், தூரமாக தாக்கும் ஆயுதங்களினால் பாதிப்பு ஏற்படும் என்று மறைந்திருந்து தாக்குவதற்குப் பழகினர்.

இப்படி மறைமுக தாக்குதலின் பொதுதான் இந்த காக்கி சீருடையின் சிறப்பம்சம் அனைவரையும் மிகவும் ஈர்த்தது. காக்கி சீருடை மறைந்திருந்து தாக்குவதற்குப் பெரிதும் உதவியாக இருந்தது. முதலாம் உலகப்போர் மற்றும் இரண்டாம் உலகப்போர் காலங்களில் கூட அனைத்து நாட்டு இராணுவங்களும் அந்தந்த நாடுகளின் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்றாற்போல காக்கியின் நிறத்தில் சிறிது வேறுபாடுகள் கொடுத்து சீருடையாக அணிந்து வந்தனர். இன்றும் கூட இந்த காக்கி சீருடைதான் நம் இந்திய நாட்டின் காவலர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர்.

காக்கி சீருடையில் கம்பீர தோற்றம் தெரியும்...

கொல்கத்தாவில் மட்டும் இன்னும் வெள்ளை நிற சீருடையில் காவலர்கள் பணியாற்றுகிறார்கள்..

தகவல்:
விளையாட்டு உலகம் குருசாமி

சளியை நீக்கும் கற்பூரவள்ளி இஞ்சி டீ

கற்பூரவல்லி மற்றும் இஞ்சி கலந்த தேநீர் இருமல், சளி, ஜலதோஷம் போன்ற நோய்களை அடித்து விரட்டுகிறது. மேலும், வியர்வை பெருக்கியாகவும், காய்ச்சலை தணிக்கும் மருந்தாகவும் உதவுகிறது. "கற்பூரவல்லி அல்லது ஓமம் என்று அழைக்கப்படும் இந்த அற்புத செடி மிகச் சிறந்தது மூலிகை பண்புகளை கொண்டுள்ளது. இவை பெரும்பாலும் நம்முடைய வீடுகளில் பூ தொட்டியில் வளர்க்கப்படுகிறது. இவற்றின் இலைச் சாற்றுடன் சிறிது சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் சீதள இருமல் தீரும். உடல் சூட்டை தணிக்கவும், தலைவலிக்கு தீர்வு அளிக்கவும் இவை உதவுகிறது.

கற்பூரவல்லி இலைகளை எடுத்து கழுவி சாறெடுத்து, 2 மி.லி சாருடன் 8 மி.லி தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால், அவர்களின் மார்பு சளி கட்டுக்குள் வரும்.

தசைச் சுருக்கம், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய், இளைப்பு நோய்களுக்கு உள் மருந்தாகவும், கண் அழற்சிக்கும் இதன் சாறு மேல் பூச்சாக தடவி வந்தால், வந்த

நோய்கள் பறந்து போகும்.

கற்பூரவல்லி இஞ்சி தேநீர் தேவையான பொருட்கள் :

டீத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்,

கற்பூரவல்லி - 5 இலை,

இஞ்சி - சிறிய துண்டு

எலுமிச்சை சாறு - தேவையான அளவு

தண்ணீர் - 2 கப்.

தேன் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் கற்பூரவல்லி இலையை நன்றாக சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். பிறகு, இஞ்சியை தோல் நீக்கி துருவிக் கொள்ளவும். அதன்பின் ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் நன்றாக கொதிக்கும் போது டீத்தூளுடன், கற்பூரவல்லி இலை, இஞ்சி துருவல் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். இவையனைத்தும் நன்றாக கொதித்து 15 ரெடியானதும், அவற்றை இறக்கி வடிகட்டி அதனுடன் தேன், எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துக்கொள்ளவும்.





முதுமைப் பருவம் இன்னொரு குழந்தை பருவம்!

மனிதனுடைய வளர்ச்சியை 3 காலகட்டங்களாக பிரிக்கலாம். குழந்தை பருவம், இளமைப் பருவம், முதுமைப் பருவம். 60 வயதை கடந்தவர்கள் முதுமை பருவத்தினராக அறியப்படுகிறார்கள் அல்லது மூத்த குடிமக்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

குழந்தை பருவத்தில் இருந்து இளமைப் பருவம் வரும் வரை பெற்றோர்கள் பராமரிப்பார்கள். இளமைப் பருவத்தில் தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடிய அளவுக்கு உடல் வளம் ஒத்துழைக்கும்.

ஆனால் முதுமைப் பருவம் என்பது யாராவது ஒருவர் பராமரிக்க வேண்டிய பாதுகாக்க வேண்டிய சூழலில் இருக்கின்ற பருவம்.

வயதான காலத்தில் வரக்கூடிய உடல்நலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளும், மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளும் தான் இவர்கள் சந்திக்கும் முக்கியமான பிரச்சனைகள். உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் இவர்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல யாரும் இல்லை. தினம் தினம் அரசு மருத்துவமனைகளில் பார்க்கலாம், பல முதியவர்கள் வெயில் என்றும் பாராமல் காத்துக் கிடந்து மருந்து மாத்திரைகள் வாங்கிச் செல்வர். இதில் பலபேர் வீட்டில் உறவுகள் இருந்தும் தனிமையில் வந்திருப்பர்.

அடுத்ததாக இவர்கள் சந்திக்கும் மிக முக்கிய பிரச்சனை மரியாதைக் குறைவு. 'நீ எல்லாம் இருந்து என்ன பண்ண போற... பேசாம செத்து தொலைய வேண்டியதுதானே..?' போன்ற வசவுகள். பேருந்தில் பயணம் செய்ய சென்றால் அங்கு 'நீயெல்லாம் வரலனு யார் அமுதா..?' இங்க வந்து நம்ம உயிர வாங்கிக்கிட்டு' என்ற வசனங்களை கடந்துதான் செல்கிறார்கள். இளைமையின் வாழ்கையை பிள்ளைகளுக்காக செலவழித்துவிட்டு கடைசியில் ஓய்வு எடுக்கும் இவர்களின் உலகம், வேறு எந்நேரமும் தன்னையொத்த வயதினரிடம் கலகலப்பாக பேசி

மகிழ்ந்து, பழைய நினைவுகளை மெல்ல அசைபோட்டு, புதுமையை பார்த்து வியப்படைவர். இவர்களுக்கு தேவை அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் மட்டுமே. வயது கூடக் கூட நம் பெற்றோர் குழந்தைகளாகி விடுவார்கள்.

முதுமை இன்னொரு குழந்தைப் பருவம். சொன்னது மறக்கும். சொன்னதையே திரும்பச் சொல்ல வைக்கும். நிறையப் பேச வைக்கும். பேசாமல் அடம் பிடிக்கவும் வைக்கும். உணவின் மீது பிரியம்/அதீத வெறுப்பு இரண்டும் வரும்.

நோய் கூடும். நோய் கூடியதை போலக் காட்டத் தோன்றும். நோய் வந்ததை மறைக்கக் கூடத் தோன்றும். கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் இந்த முதிர்ந்த குழந்தைகளை.

உங்களை வளர்த்தோரை நீங்கள் வளர்க்க இது ஒரு கிடைக்காத வாய்ப்பு. அமர்ந்து பழங்கதைகள் பேசுங்கள். பிடித்தவற்றைத் தேடிச் செய்யுங்கள். வாங்கிக் கொடுங்கள். நானிருக்கிறேன் என்ற பாதுகாப்பு உணர்வைக் கொடுங்கள். எதிர்காலம் அல்லது இறுதிக் காலம் குறித்த பயம் வர விடாதீர்கள்.

எக்காரணம் கொண்டும் யாரிடத்திலும் அவர்களை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள். எங்கும் விட்டு விடாதீர்கள். எது எப்படியோ இந்தத் தாய் தகப்பன் வழியே தானே நாம் வந்தோம். அந்த நன்றி மறவாமை வேண்டும்.

பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் முதிர்ந்த குழந்தைகளை. காலங்கடந்த பச்சாதாபத்திலும், கண்ணீரிலும் எந்தப் பயனும் இல்லை. தானும் அந்த நிலையை அடையப் போகிறோம் என்று மனதில் நிறுத்திக் கொள்ளும் இளைஞர்களால் முதியவர்கள் காப்பாற்றப்படுகிறார்கள். தன்னை மட்டுமே காப்பாற்றிக் கொள்பவர்களால் முதியவர்கள் அலைக் கழிக்கப்படுகிறார்கள். முதியவர்களை பாதுகாப்போம்

அமைதியாக இருக்க ஐந்து வழிகள்!

வாழ்க்கையின் பரபரப்பான ஓட்டத்திற்கிடையே, மன அமைதியை வளர்த்துக் கொள்வது அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும். அமைதி என்பது எங்கேயோ வெளியில் தேடப்பட வேண்டியதல்ல. அது நாம் அன்றாடம் கடைபிடிக்கும் எளிய பழக்கவழக்கங்களில் உள்ளது.

அந்த வகையில், உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தக் கூடிய செயல்கள் என்னவென்று இதில் காண்போம். இவற்றை நாள்தோறும் பழக்கப்படுத்தும் போது காலப்போக்கில் நல்ல மாற்றங்களை உணரலாம். இது மன அமைதி மட்டுமின்றி உடல் ஆரோக்கியத்துடனும் தொடர்பு கொண்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

காலையில் எழுந்தவுடன் சுமார் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை எந்த செயலிலும் ஈடுபடாமல் அமைதியாக இருங்கள். இந்த நேரத்தில் மொபைல் போன் பயன்படுத்துவதை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவும். அமைதியாக அமர்ந்திருப்பது, அன்றைய வேலைகள் குறித்து சிந்திக்க உதவும். இது உங்கள் மனதிற்குள் தெளிவையும், அமைதியையும் கொண்டு வரும்.

மூச்சுப் பயிற்சி என்பது மனநலன் மட்டுமல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியம் சார்ந்தது ஆகும். தினமும் காலையில் தவறாமல் தியானம் அல்லது ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். கண்களை மூடி, நீங்கள் உள்ளிழுக்கும் மற்றும் வெளியிடும் ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் முழு கவனத்துடன் உணருங்கள். இது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உடனடி அமைதியை உங்களுக்கு அளிக்கும்.

சுற்றுப்புறத்தின் ஒழுங்கு, மனக் குழப்பத்தை குறைக்க உதவுகிறது. ஒரே நேரத்தில் பெரிய இடத்தை சுத்தம் செய்யாமல், ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டும்

ஒழுங்கமைக்க தொடங்குங்கள். உங்கள் மேசை, புத்தக அலமாரி அல்லது மின்னஞ்சல் இன்பாக்ஸ் என ஏதேனும் ஒரேயொரு இடத்தை ஒரு நேரத்தில் ஒழுங்குபடுத்துங்கள். வெளிப்புறச் சூழலில் ஏற்படும் ஒழுங்கு, உங்கள் மனதிலும் அமைதியை உருவாக்கும்.

நேரத்துக்கு உணவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் காலை மாலை இரவு மூன்று வேளையும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்து அந்த நேரத்தில் உணவு உண்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள் அது உடல் நிலையை சீராக வைத்துக் கொள்ளும் அப்போது மனமும் அமைதியாகும். நேரங்கெட்ட நேரத்தில் உணவு உண்பதால் உடல் நிலை மாற்றம் ஏற்படும் அந்த மாற்ற நிலை மனதை கெடுக்கும். எனவே உணவை சீராக உண்பதில் உங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குள்ள பிரச்சனைகளை யாரிடமாவது சொல்ல வேண்டும் என்று தோன்றினால் அதை சரியாக புரிந்து கொள்பவர்கள் மட்டுமே சொல்லுங்கள். மாறாக நீங்கள் ஒன்றை சொல்ல போக அவர்கள் வேறு ஒரு செய்தியை சொல்ல உங்களுடைய முரண்பாடுகள் மனதளவில் அதிகமாகும். சரியான நபரிடம் மட்டுமே உங்களைப் பற்றிய விவரங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு தீர்வு காணும் அளவுக்கு அவருக்கு பொறுமையோ அல்லது உங்கள் மீதுள்ள நல்ல எண்ணங்களோ இருந்தால் மட்டுமே அப்படிப்பட்டவர்களிடம் உங்களிடம் உள்ள மன குழப்பங்களை வெளிப்படுத்துங்கள்.

இப்படி எளிதான இந்த வழிகளால் நம்முடைய மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொண்டால் உடலும் நலமாகும்.

விவசாயத்தை விரும்பி செய்யும் பொறியியல் பட்டதாரி!

விவசாயம் என்பது நாட்டுக்கு இன்றியமையாத ஒன்று. "உழுதவன் கணக்கு பார்த்தால் உழுக்கு கூட மிஞ்சாது" என்பது பழமொழி. காலங் காலமாக விவசாய தொழில் பார்த்து வந்தவர்கள் அதில் ஏகப்பட்ட நஷ்டம் ஏற்பட்டு குறிப்பாக மழை இல்லாத காலம், ஆள் பற்றாக்குறை, இடுபொருள் விலை ஏற்றம் ஆகியவற்றால் பெருந்த நஷ்டம் ஏற்பட்டு அந்த தொழிலை

விட்டு விட்டு நகரத்துக்கு இடம் பெயர்ந்ததை நாம் அறிவோம். குறிப்பாக படித்த இளைஞர்கள் பன்னாட்டு நிறுவன வேலைக்குகிராமத்தைவிட்டு இடம்பெயர்ந்து, நகரத்துக்கும் வெளிநாட்டுக்கும் சென்று தொழில் செய்து குடும்பத்தை காப்பாற்றி வருவதை நாம் அறிவோம்.

ஆனால் ஒரு பொறியியல் பட்டதாரி விவசாயம் செய்வதற்காக தினமும் கடலூரில் இருந்து சீர்காழிக்கு 15 ஆண்டுகளாக ரயிலில் சென்று வந்து விவசாயத்தை செய்து வருகிறார் என்பது பாராட்டுக்குரிய ஒன்று. குறிப்பாக விவசாயத்தை மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் செய்து வருகிறார் என்பது



கூடுதல் செய்தி.

இது குறித்து அவரிடம் கேட்டபோது, நான் சீர்காழி அருகே காப்பியக்குடி கிராமத்தில் சுமார் 7.5 ஏக்கர் நிலத்தில் இயற்கை விவசாயம் செய்து வருகிறேன்.

முற்றிலும் இயற்கை இடு பொருட்கள் கொண்டு செய்கிறோம் இதில் செயற்கை உரங்கள் பயன்பாடுகள் இல்லை. முற்றிலும் இயற்கை சார்ந்தே எங்களது உரங்கள் மாட்டு சாணத்தை கொண்டே விவசாய இடு பொருட்கள் தயார் செய்கிறோம்.. இதற்காக தினந்தோறும் கடலூரில் இருந்து வேலைக்கு வருவது போல் வந்து மாலை வீடு திரும்புவேன். டிராக்டர் ஓட்டுவது உட்பட எல்லா வேலைகளையும் கூடுமானவரை நானே செய்வேன்.

விவசாயத்தின் என்னுடைய சேவையை பாராட்டி நெல் ஜெயராமன் விருதும், கிருஷ்ண விருதும் பெற்று இருக்கிறேன் என்று மகிழ்ச்சியாக தெரிவித்தார் சத்யநாராயணன்.

இயற்கையின் மீதும், விவசாயத்தின் மீதும், பொதுமக்களுக்கு தரமான உணவு வழங்க வேண்டும் என்ற அவரது எண்ணத்திற்கும் வாழ்த்து தெரிவித்து அவரது பணி தொடர மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்தினோம்.

நேரில் சந்தித்தவர்:

திரு.சபரி. செல்வன், நாகை நிருபர்
மித்ரா டைம்ஸ், மாத இதழ்





STOP THE WAR TO SAVE PEOPLE

Professor Ray Dalio, a researcher in the history of empires over 500 years and a manager of billions of dollars, published an article in which he said: One sentence in it summarizes everything: “Losing control of the Strait of Hormuz may be, for America, like Britain losing control of the Suez Canal in 1956.”

Before you understand this sentence, we must talk about the year 1956. Because what happened in 1956 may be repeated today. Dalio studied 500 years of history. He examined the rise and fall of every great empire

He found a pattern.

The pattern is: things always end the same way. A superpower controls global money, controls sea routes, and everyone trusts it.

Then a smaller power challenges it on a vital trade route. The superpower threatens: “Open the seas or I will invade.” The whole world watches. If the superpower opens the route → its power is reinforced, trust continues, money flows, and the system continues.

If it fails → everything turns upside down. Trust collapses. Allies withdraw. Money flees. A debt crisis begins. The empire collapses.

Dalio says:

“When great powers sink into debt and show loss of military and financial control, watch how they lose the trust of allies and creditors, lose reserve currency status, and their currency weakens — especially against gold.” Read that sentence again. Now look at America.

\$38 trillion. Interest payments: more than \$1 trillion annually. A quarter of tax revenue goes to interest. It lost in Vietnam. Withdrew from Afghanistan. Spent 20 years in Iraq, leaving chaos behind.

The world now believes America is no longer strong. Now it is confronting Iran. What did Trump say?

“If they plant mines and they are not removed immediately, the military consequences will be unprecedented.”

What does Dalio say? “I often hear senior politicians in other countries say privately:



‘Trump speaks fluently, but when things get tough, can he fight and win?’

The Critical Point Dalio’s most important observation: In war, your ability to endure pain is more important than your ability to inflict pain.

What are the Iranians doing?

They are trying to prolong the war. They are escalating it gradually.

Because everyone knows the American public and leadership have limited tolerance for prolonged pain and war.

Iran’s plan is simple: Make the war long and painful enough — America will withdraw. This is what happened in Vietnam. This is what happened in Afghanistan. For Iran, this war is existential. It is about revenge. It is

about honor.

They are fighting for something more important than life itself. What concerns Americans? Fuel prices. Midterm elections. This imbalance terrifies Dalio.

If America wins: Trust in the dollar will increase. Demand for bonds will rise. Allies will align closer. Trump’s authority will strengthen. American dominance will continue.

If America loses: The dollar will collapse. Bonds will be sold off. Gold will surge dramatically. Alliances will weaken. BRICS will strengthen. China’s rise will accelerate. Dalio’s lesson from 500 years of history:

Money and power always flow to the winner — and flee from the loser.

Conclusion Dalio says clearly: The Strait of Hormuz is America’s final test. If it wins → its dominance continues, Trump’s power increases, the dollar rises. If it loses → the 1956 Britain scenario begins. The dollar collapses. Gold skyrockets. Alliances fragment. The American era LET US PRAY FOR BEST TO THE WORLD PEACE !

- M.S.M.



உறவுகள் மலர்ந்திட

உறவினரை ஒரு சேர அணைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

கொடுத்தாகிலும் உறவைப் பலப்படுத்த வேண்டும்.

ஒருவரை உயர்த்தியும் ஒருவரைத் தாழ்த்தியும் பேசாதீர்கள்.

அனைவரையும் சமமாக நடத்துங்கள்.

ஏழை உறவினரை மிகுந்த மதிப்போடு நடத்துங்கள்.

கீழிருப்பவர் கீழேயே இருக்கமாட்டார்.

யாரையும் துச்சமாகப் பேசாதீர்.

எடுத்தெறிந்து பேசுவதும் கூடாது.

அனைவருக்கும் நம்பிக்கையாக இருங்கள்.

அனைவரையும் உறவாகக் கருதுங்கள்.



சொற்களைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருங்கள். பணக்காரத்தனத்தை எப்பொழுதும் வெளிப்படுத்தாதீர்கள்.

மனிதத்தன்மையோடு நடந்து கொள்ளுங்கள். இன்னும் பல உண்டு.

அன்புடைய
த.கு.கருணாநிதி

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தா தொகை அனுப்பி 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

ஆற்காட்டில் நடந்த அரிசித் திருவிழா!



இந்திய அளவில் அதுவும் தமிழ்நாடு அளவில் நடக்கும் பாரம்பரிய அரிசி திருவிழா ஆற்காட்டில் சக்கரமல்லூர் ரோட்டில் ஆர்வலர்கள் ஒன்று சேர்ந்து நடத்தும் பிரம்மாண்டமான அரிசி திருவிழாவில் கால்நடைகள் கண்காட்சி, அரிசி வகைகள், உணவு தின்பண்டங்கள், இயற்கை சார்ந்த அத்தனை பொருள்களையும் அரங்குகள் சுமார் 105 மேல் வைக்கப்பட்டு பார்வையாளர்கள் கண்டு, மகிழும், விலை கொடுத்து வாங்கியும், இயற்கை விவசாயத்தை புரிந்து கொண்டோம். உண்டச்சத்து என்பது பசியை போக்க வேண்டும், நோயில்லாமல் வாழ வேண்டும், உடம்புக்கு சக்தி தர வேண்டும்.... என்ற தாரக மந்திரத்தை வைத்து இயங்கும் அரிசி திருவிழா 22.03.2026 அன்று நடைபெற்றது.

அரிசி திரு விழாவில் பங்கேற்றபொழுதும், பார்வையிட்ட பொழுதும், புகைப்படங்கள்... ஒவ்வொரு

மனிதரும் வாழ்க்கையில் பார்க்கக்கூடிய தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய அனுபவம் பெறக்கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளது. அரிசி திருவிழா. பார்வைக்கு விதவிதமான இயற்கை சார்ந்த பொருட்களை கண்டு மனம் நாம் இயற்கை சார்ந்த பொருளை பயன்படுத்தினால் எந்த நோயும் நொடியும் இல்லாமல் வாழ முடியுமே என்பதை உணர்த்த தான் அரிசி திருவிழா என்ற பெயரில் நடக்கிறது.

இவ்விழாவிிற்கு பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் வருகை தந்து பார்வையிட்டுச் சென்ற புகைப்படங்கள்.... மூலிகைகளைப் பற்றிய தொகுப்பு அருமையாகவும் மூலிகை குடிநீர் மற்றும் ஒவ்வொரு அரங்கத்திற்கும் விளக்கம் அளிக்கப்பட்டும், அரங்க மேடையில் தமிழகத்தின் தலைசிறந்த பேச்சாளர்கள் உரை நிகழ்த்துவதையும் தவறாமல் மக்கள் பார்க்க வேண்டும்.

தகவல் : திரு.செல்வம்

ஆறாம் வகுப்பு மாணவியின் திருக்குறள் சாதனை!

2026 ஜனவரி 26 அன்று எங்கள் கிராமத்தில் நான் ஆரம்பக் கல்வி பயின்ற பள்ளியில் குடியரசு தினவிழாவுக்கு என்னை சிறப்பு அழைப்பாளராக அந்த பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் அழைத்து இருந்தார். இப்போது அப்பள்ளி உயர்நிலைப் பள்ளியாக தரம் உயர்ந்து இருக்கிறது.

நாம் படித்த பள்ளி என்பதால், பள்ளிக்கு நம் நினைவாக இருக்கட்டும் என்று, தேசத்தந்தை மகாத்மா காந்தி சுதந்திர இந்தியாவின் முதல் பிரதமர் நேரு, கல்விக்கண் திறந்த பெருந்தலைவர் காமராஜர், உலகப் பொதுமறை இயற்றிய திருவள்ளுவர், பாட்டுக்கொரு புலவன் மகாகவி பாரதியார், படங்கள் வாங்கி அழகாக பிரேம் போட்டு எடுத்து சென்று பள்ளிக்கு தலைமை ஆசிரியரிடம் விழா மேடையில் மாணவர்கள் முன்னிலையில் கொடுத்து அமர்ந்தேன்.

கொடியேற்றம் தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து, குடியரசு பெற்ற வரலாறு பேசி முடித்த பிரகு தலைமை ஆசிரியர் 6 ஆம் வகுப்பு மாணவி ஒருத்தியை மேடைக்கு அழைத்து வந்தார். நான் திருக்குறள் பற்றியும் திருவள்ளுவர் பற்றியும் எப்போதும் வியந்தும் புகழ்ந்தும் பேசி வருவது அவருக்கு நன்கு தெரியும்.

ஆயிரத்து முன்னூற்று அருங்குறளும் பாயிரத்தினோடு பகர்ந்ததன் பின் போயொருத்தர் வாய் கேட்க நூலுளவோ மன்னு தமிழ் புலவராய் கேட்க வீற்றிருக்கலாம் என்று நான் பல இடங்களில் சொல்லி இருக்கவே, அந்த 6 ஆம் வகுப்பு மாணவியை அழைத்து வந்து, சார், இவளிடம் 1330 திருக்குறளில் முதல் அடி சொல்லி, முழு குறள் கேட்கலாம். அல்லது கடைசி சொல் சொல்லியும் எந்த குறள் என்றும் கேட்கலாம், அல்லது ஏதாவது ஒரு குறளின் உரை சொல்லியும் முழு குறள் கேட்கலாம்.

சரியாக சொல்வாள் என்று என்னிடம் அறிமுகம் செய்தார். ஆளைப் பார்த்தால் அப்படி ஒரு அறிவாளியா தெரியவில்லை. கட்டையா, சூட்டையா, ஒரு மூன்றடி உயரம் பட்டு பாவாடை அதே நிற மேல் சட்டை, பார்க்க எனக்கும் வியப்பு. இருவருக்கும் தனித்தனி மைக் கொடுத்தனர். மேடைக்கு கீழே 100 மாணவ மாணவிகள் 100 கிராம பெற்றோர்கள் எங்கள் இருவரையும் ஆச்சர்யமாக உற்றுப் பார்க்கின்றனர். நானும் நன்கு யோசித்து நாளும் நம் பழக்கத்தில் சொல்லும் திருக்குறளாக இல்லாமல் நன்றாக யோசித்து ஒரு ஐந்து திருக்குறளின் சுற்றடிகளைச் சொல்லி முடிக்கும் முன் பட்டு பட்டென என் நெற்றி யார்க்க முழு திருக்குறளையும் சொன்னாள் அந்த மாணவி.

அப்போ என் நினைவில் வந்தவர் வள்ளுவர் தான், " உருவு கண்டு எள்ளாமை வேண்டும் " என்ற குறள் நினைவிற்கு வந்தது. சரி என்று உதாரித்து, பழக்கத்தில்



இல்லாத ஒரு ஐந்து குறளின் ஆரம்ப வார்த்தையைச் சொன்னாலும் பட்டென பதில் வருகிறது.

வியந்து போனேன். எதிரே அமர்ந்து இருந்த மாணவ மாணவிகள், பெற்றோர்கள் கை தட்டல் ஓசை பெருகி விட்டது. என் திறமை முழுவதையும் ஒருங்கு படுத்தி இன்பத்துப்பாலில், காதலனுக்கும் காதலிக்கும் வரும் ஊடல் குறள் ஒன்றின் பொருள் சொல்லி குறளைக் கேட்டேன். மிகவும் சரியாக அந்த குறளையும் சொல்லவே, நான் வியந்து பாராட்டி, மேடையிலேயே அந்த 6 ஆம் மாணவிக்கு ரூ. 1000 பரிசளித்த பின், இப்படிப்பட்ட அருமையான அறிவுக் குழந்தையின் பெற்றோர் இங்கு வந்து இருக்கிறார்களா? என்று கேட்ட போது, ஒரு அம்மா, கண்களில் ஆனந்த கண்ணீர் பெருக, தனது புடவைத் தலைப்பால் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டே கையை உயர்த்தினார்.

அப்போதும் ஐயன் வள்ளுவர் தான் கண் முன்னே தோன்றினார். " சுன்ற பொழுதினும் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச் சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய் " என்ற குறள் தான் என் கண் முன் நிழலாடியது. மேடைக்கு வந்த தாய்க்கு எனக்கு வழங்கப்பட்ட சால்வையைப் போர்த்தி பாராட்டி சொன்னேன். அந்த குழந்தைக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது. தமிழ்நாடு அரசு இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ரூ. 10,000 பரிசு தருகிறது. மாவட்ட ஆட்சியருக்கு விண்ணப்பம் செய்யச் சொல்லி விட்டு வந்தேன். இதுபற்றி நமது திருவள்ளுவர் மன்ற நிர்வாகி, எனது அருமை நண்பர், புலவர். திரு. கருணாநிதி அவர்களிடமும் சொல்லி இருக்கிறேன்.

ஆக, நமது ஐயன் வள்ளுவர் திருக்குறள் நகரத்தில் மட்டும் அல்ல கிராமப் புறங்களிலும் நீக்கமற நிரைந்து இருக்கிறது என்பதே உண்மை.

இவண்
எம். சொக்கலிங்கம், தலைமை ஆசிரியர் ஓய்வு,
இயக்குனர், ஆதிபராசக்தி குழுமப் பள்ளிகள்,
மேல்மருவத்தூர்.



தொப்பையை குறைத்த உதவும் பாதஹஸ்தாசனம்...!!

தொப்பை வயிற்றை கொண்டவர்கள், நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு இந்த பாதஹஸ்தாசனம் ஒரு சிறந்த வரப்பிரசாதம்.

இவை கணையத்தை ஒழுங்காக இயங்கச் செய்து தொந்தியை குறைத்து டயாபடீஸ் வராமல் தடுத்து உங்களை இளமையாக சுறுசுறுப்பாக வாழ வைக்கும்.

பாதஹஸ்தாசனம் செய்முறை: விரிப்பில் கிழக்கு நோக்கி நிற்கவும்.

இரு கால்களையும் சேர்த்து வைக்கவும்.

இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல உயர்த்தவும்.

மூச்சை வெளியில் விட்டு கொண்டே கீழே குனிந்து கால் விரலை தொடுவதற்கு முயற்சி செய்யவும். இந்த நிலையில் சாதாரணமாக மூச்சு விட்டு கொண்டே

இருபது வினாடிகள் இருக்கவும்.

பின் மெதுவாக நிமிர்ந்து சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.

இதே போல் மூன்று முறை செய்யவும்.

இதை யாரெல்லாம் செய்யக்கூடாது: அடிமுதுகு வலி அதிகம் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம்.

முதுகெலும்பில் டிஸ்கோ கேட் ஆகியிருந்தாலும் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம்.

முதுகில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்களும் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம்.

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் அவசர படாமல் நிதானமாக பயிற்சி செய்யுங்கள்.

முதல் நாளிலேயே முழுமையான நிலை வராது.

சுண்டைக்காயின் ஆரோக்கிய பயன்கள்

இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுகளை நீக்கி, கொழுப்பு படிவதைத் தடுத்து இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகிறது.

குடலில் உள்ள புழுக்களை அழித்து, செரிமான மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது.

ஆரஞ்சு பழத்தை விட அதிக வைட்டமின் சி மற்றும் இரும்புச்சத்து உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

மூட்டு வலி மற்றும் தசை பலவீனம்: கால் வலி, மூட்டு வலி மற்றும் உடல் பலவீனத்தைப் போக்க உதவுகிறது.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.

வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு இது சிறந்த மருந்தாக செயல்படுகிறது.

பயன்படுத்தும் முறை:

சுண்டைக்காய் வற்றல் குழம்பு: சுண்டைக்காயை மோரில் ஊற வைத்து வற்றல் செய்து பயன்படுத்தலாம்.



பச்சை சுண்டைக்காய் கூட்டு: துவையல் அல்லது கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம். வாரத்திற்கு ஒருமுறை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

தேவையான பொருட்கள் : சுண்டைக்காய் - 100 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - 10, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3 முதல் 4, புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, பூண்டு - 4 பற்கள், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

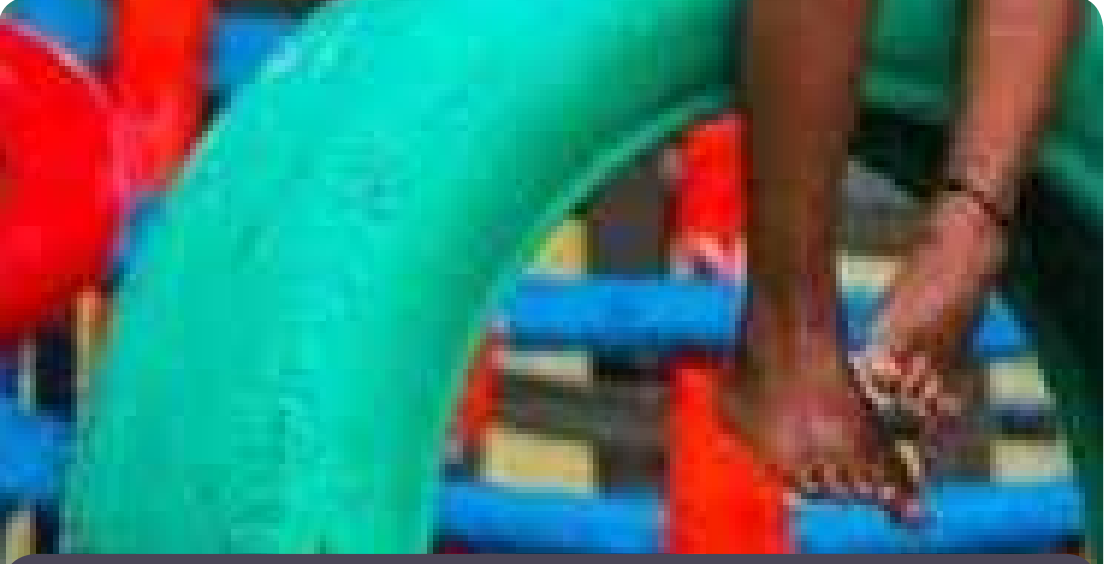
செய்முறை: சுண்டைக்காயை நன்கு கழுவி, லேசாக நசுக்கி, தண்ணீரில் 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, சின்ன வெங்காயம் வதக்கவும்.

பிறகு சுண்டைக்காய், தேங்காய், புளி, உப்பு சேர்த்து கசப்பு குறையும் வரை நன்றாக வதக்கவும்.

ஆறவைத்து, மிக்ஸியில் கொரகொரப்பாக அரைத்தால் சுவையான சுண்டைக்காய் துவையல் தயார்.

தகவல் : தணிகாசலம், பொன்னேரி



பிள்ளைகளின் விழுமுறை நாட்களை பயனுள்ளதாக மாற்றுவோம்!

தேர்வுகள் முடிந்து விட்டன. இனி அடுத்த வகுப்புகள் போவதற்கு ஆயத்தமாக வேண்டும். தேர்வு எழுதிய மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல அவர்களை தயார் படுத்திய பெற்றோர்களும் நிச்சயம் களைப்பாக இருப்பார்கள். அவர்கள் தாங்களும் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு பிள்ளைகளுக்கும் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுத்து பயனுள்ள பல தகவல்களை சொல்லிக் கொடுத்தால் அவர்களுக்கு பின்னாளில் பயனுள்ளதாக அமையும்.

உடனே அடுத்த தேர்வுக்கு தயாராக சொல்லி வற்புறுத்த வேண்டாம்.

வங்கிகளுக்கு அழைத்து சென்று எவ்வாறு பணப்புழக்கம் நடக்கிறது , insurance என்றால் என்ன , வங்கித்திட்டம் சேமிப்பு என்றால் என்ன , ATM எப்படி செயல்படுகிறது , கிரடிட் கார்ட் என்றால் என்ன அதன் பயன் என்ன ?

எலக்ட்ரானிக் அடிப்படை என், மொபைல் சர்வீஸ் செய்வது எப்படி, டிவி இப்போது எப்படி செயல்படுகிறது

internet hardware, software பங்களிப்பு என்ன, led என்றால் என்ன என்பன போன்ற விவரங்களை தெரிந்து கொள்ள வைக்கலாம். அருகாமையில் நடக்கின்ற அறிவியல் கண்காட்சிகளுக்கு அழைத்துச் செல்லலாம். சுற்றுலா தலங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று நம்முடைய முன்னோர்களின் வரலாற்றை தெரியப்படுத்தலாம். வயதான மூத்தவர்கள் வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களைப் பற்றிய விவரங்களை சொல்லி குடும்ப உறவுகளை புதுப்பிப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்.

நகரத்தில் இருப்பவர்கள் தங்களுடைய உறவுகளின் கிராமத்துக்கு அழைத்துச் சென்று உங்களை இயற்கை அழகை ரசிக்க வைத்து இயற்கையை காப்பாற்ற வேண்டியதன் அவசியத்தை சொல்லிக் கொடுக்கலாம். விடுமுறை நாளில் வழக்கமான பரபரப்பு இல்லாமல் அமைதியாக தங்கள் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டால் மேற்படிப்புக்கு செல்லும்போது அவர்களுக்கு உற்சாகமாக இருக்கும்.

வேகாத வெயிலிலும் கையை கூப்பிக் கொண்டு சிரித்துக் கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலி கான்.

கெட்டித்தயிர் நன்றாக சிலிப்பி லஸ்ஸி செய்து தயாராக வைத்திருந்ததை நீட்டினோம். வாங்கி சுவைத்தவர் "அருமையாக உள்ளது. அதுவும் வெயிலுக்கு இதமாக உள்ளது" என்றார். எடப்பாடி மாதிரியே நானும் சந்தோஷமா இருக்கேன் என்றார்.

புதிய விஷயமாக இருக்கிறது என்று ஆச்சரியப்படுவதற்குள், ஆச்சரியமா இருக்கா என்று கேட்டார். ஆமாம் என்றோம்.

தேர்தல் பிரச்சாரம் சூடு பிடித்துள்ள நிலையில் எல்லா தலைவர்களும் உச்சகட்ட டென்ஷனில் இருக்கும்போது எடப்பாடி பழனிச்சாமி மாத்திரம் கொஞ்சம் கூட கவலைப்படாமல் சிரித்த முகத்தோடு பொதுமக்களை சந்தித்து வருகிறார்.

"சிரிப்புக்கு காரணம் என்னவோ?"

பல பேர் அவரை டென்ஷன் பண்ணினார்கள். அவர்கள் எல்லோரையும் லெப்ட் ஆண்டில் டீல் பண்ணிவிட்டு சுற்றுப்பயணம் கிளம்பி விட்டார்.

ஓஹோ!

முதலில் கூட்டணி பேச்சுவார்த்தையை பா.ஜ.க. ஆரம்பித்தபோது "அண்ணாமலை நீக்கினால் தான் கூட்டணி" என்றார். நயினார் நாகேந்திரன் தான் தலைவர் என்று உறுதியான பின்பு தான் ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்து விட வீட்டை விட்டு கிளம்பினார் எடப்பாடி பழனிச்சாமி. இன்றைக்கு ஓரங்கட்டிய அண்ணாமலையை இந்த தேர்தலில் நிற்காதவரை கவனமாக காயை நகர்த்தி வெற்றி கண்டு விட்டார் எடப்பாடி பழனிச்சாமி.



அடுத்தது கூட்டணி ஆட்சி என்ற பேச்சு நிலவி வந்தது.

அதற்கும் முற்றுப்புள்ளி வைத்தார் எடப்பாடி.

ஒருங்கிணைந்த அதிமுக என்ற பெயரில் ஓபிஎஸ் தினகரன் சசிகலா மூவரையும் சேர்க்கச் சொல்லி பா.ஜ.க. தலைமை அறிவுறுத்தியபோது நீக்கப்பட்டவர்களை சேர்க்க மாட்டேன் என்று உறுதியாக நின்றார். ஆனால் தினகரன் தனிக்கட்சி தொடங்கியதால் அவரோடு இணங்கி போக சம்மதித்து அவரை தன்னுடைய அதி.முக அலுவலகத்திற்கு வரவழைத்தார். அதுவரை டெல்லியில் உள்ளவர்களோடு தான் நான் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவேன்

என்று பேசி வந்த தினகரனை லாயிட்ஸ் ரோடு அதி.முக தலைமை அலுவலகத்தில் வந்து கொடுத்த தொகுதிகளை வாங்கிக் கொண்டு போக வைத்தார் எடப்பாடி.

ஓ.பி.எஸ் எந்த விதத்திலும் உள்ளே வரக்கூடாது என்று உறுதியாக இருந்தால் பல்வேறு வழிகளில் முட்டி மோதிப் பார்த்த ஓபிஎஸ் வேறு வழியில்லாமல் தி.மு.க.வில் சேர்ந்தார். சசிகலா தனிக்கட்சி என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டார். இதுவும் பழனிச்சாமியின் சாதாரியத்துக்கு சாட்சி.

ஒரு வழியாக தொகுதி

பங்கீடு முடிந்தவுடன் மீண்டும் மயிலாப்பூரில் பிரச்சாரத்தை தொடங்கினார் எடப்பாடி பழனிச்சாமி. தற்போது அந்த தொகுதிக்கு பாஜக சார்பில் வேட்பாளராக அறிவிக்கப்பட்ட தமிழிசை செளந்தர்ராஜன் அவரோடு வேனில் பிரச்சாரம் செய்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதுபோக தேர்தல் பிரச்சாரங்களில் பேசும்போது பலருக்கு அவரது பேச்சு கோபத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது.

என்ன பேசினார்?

முதலில் புதிய தமிழகம் கிருஷ்ணசாமி பற்றி சொல்லும் போது "நான் இதெல்லாம் சொல்லக்கூடாது. இருந்தாலும் சொல்றேன் 31 தொகுதியில் நின்னு 31,000 வாங்குன கட்சி. அஞ்ச தொகுதி கேட்டா கொடுக்க முடியுமா என்று பேசினார். இந்த பேச்சு டாக்டர் கிருஷ்ணசாமியை கோபப்படுத்தியது.

அடடே!

அடுத்து..

"ஒரு கட்சி இருக்குது அரை பர்சன்ட் ஓட்டு கூட இல்ல. ஐ சியூல இருந்த கட்சி. நாங்க தான் அதுக்கு உயிர் கொடுத்தோம் அந்த கட்சி இப்போ திமுக கூட்டணியில் போய் சேர்ந்து இருக்கு என்று தே.மு.தி.கவை வம்புக்கு இழுத்தார்.

அடுத்து முன்னாள் முதல்வர் கலைஞரை



வீட்டுச் சிறையில் வைத்திருந்தார் முகஸ்தாலின் என்று பேசி அவரை கொந்தளிக்க வைத்தார்.

பரவாயில்லையே!

என்ன தைரியத்தில் இப்படி எல்லாம் பழனிச்சாமி பேசுகிறார் என்று அரசியல் ஆர்வலர்கள் குறிப்பிடும்போது

அவரைப் பொறுத்தவரை எல்லாவற்றையும் தான் நினைத்தது போல் சாதித்து விட்டார் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று ஆட்சி அமைப்போம் என்ற எண்ணத்தில் இப்படி பேசுகிறார். ஆட்சி அமைக்கிறாரோ இல்லையோ கட்சியில் தனக்கு எதிராக தொல்லை கொடுத்த எல்லோரையும் ஓரம் கட்டி விட்டார். கட்சி கையில் இருக்கும் போது இப்போது இல்லாவிட்டாலும் அடுத்த முறை ஆட்சி பிடிக்கலாம் என்ற தைரியத்தில் தெம்பாக இருக்கிறார். ஆட்சிக்கு வருவதை விட கட்சியை பலப்படுத்துவது தான் உங்களுக்கு சரியாக இருக்கும் என்று அவரது நண்பர்கள், உறவினர்கள், அரசியல் ஆலோசகர்கள் சொன்ன ஆலோசனை கேட்டு நடந்து வருகிறார்.

அடுத்த இதழ் வெளியாவதற்குள் தேர்தல் முடிவு வந்து விடும் தானே. அப்போது பார்த்துவிடலாம் என்று சொல்லிக்கொண்டு மீண்டும் இரண்டு கைகளை தலைக்கு மேலே தூக்கி மறக்காம ஓட்டு போடுங்க. வரட்டா என்ற படி வெளியேறினார் கபாலிகான்.



நமது உடலில், மூளையை முக்கிய உறுப்புகளுடன் இணைக்கும் ஒரு “மாஸ்டர் கம்பி” உள்ளது. அதுதான் வாகஸ் நரம்பு (Vagus Nerve)... இதன் தாக்கம் மிகப் பெரியது.

இது தன்னியக்க உடல் செயல்பாடுகளை மட்டுமல்ல, எப்படி உணர்கிறீர்கள், எப்படி சுவாசிக்கிறீர்கள், எப்படி ஜீரணிக்கிறீர்கள் என்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இதய துடிப்பை குறைத்து, இரத்த அழுத்தத்தை நிலையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

சுவாசத்தின் ரிதத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஜீரண செயல்பாட்டையும் குடல் இயக்கத்தையும் தூண்டுகிறது.

நாக்குநீர் (saliva) மற்றும் சளி (mucus) உற்பத்தியை பாதிக்கிறது.

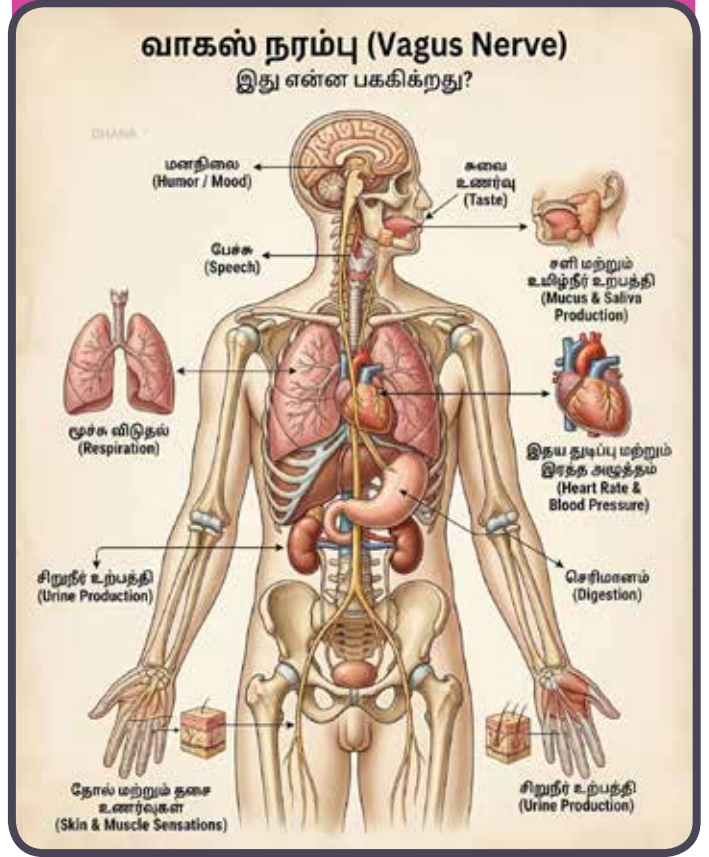
மனநிலை, மன அழுத்தம் மற்றும் நல உணர்வில் பங்கு பெறுகிறது.

பேசவும் உணவை விழுங்கவும் தேவையான இயக்கங்களில் உதவுகிறது.

உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களிலிருந்து தகவல்களை மூளைக்கு அனுப்புகிறது.

உடலின் “ஓய்வு மற்றும் மீள்சீரமைப்பு” (Rest & Recovery) நிலைக்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. இது செயல்படும் போது, உங்கள் உடல் தளர்ச்சி அடைந்து, தன்னை சீரமைத்து, சிறப்பாக செயல்படும்.

அவசர உணர்வு (anxiety), ஜீரண கோளாறுகள், சோர்வு அல்லது இதய துடிப்பு மாற்றங்கள் போன்ற



உயிரை பாதுகாக்கும் முக்கிய நரம்பு (VAGUS NERVE)

பிரச்சினைகள் தோன்றலாம்.

நமது உடல் செயல்பட வேண்டும்... அதே சமயம் எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்பதையும் அறிய வேண்டும்.

அந்த சமநிலையை மீண்டும் கொடுப்பதே வாகஸ் நரம்பின் மிக முக்கிய பணி.

இது தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய மருத்துவ தகவல்கள் தானே தவிர மற்றபடி மருத்துவர் ஆலோசனை பெறுவதுதான் சரியானது.



மலை ரயிலில் மகிழ்ச்சியான பயணம்!

தமிழ்நாட்டில் இயற்கை அழகை முழுமையாக அனுபவிக்க விரும்பினால், ஒரு முறை கண்டிப்பாக அனுபவிக்க வேண்டிய பயணம் மேட்டுப்பாளையம் - ஊட்டி மலை ரயில் பயணம் தான். இது சாதாரண ரயில் பயணம் அல்ல.. இயற்கை, மலை, பசுமை, நீர்வீழ்ச்சி, மேகங்கள் எல்லாம் இணைந்த ஒரு மந்திர உலகப் பயணம்!

இந்த மலை ரயில் பாதை சுமார் 46 கிலோமீட்டர் நீளமானது. இந்த பாதையில் பயணம் செய்ய சுமார் 5 மணி நேரம் ஆகும். இந்த ரயில் பாதை அதன் தனித்துவமான பொறியியல் மற்றும் இயற்கை அழகுக்காக UNESCO உலக பாரம்பரியச் சின்னமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த ரயில் மெதுவாக மலைகளை ஏறிக்கொண்டு செல்லும் போது, நீங்கள் பார்க்கும் காட்சிகள் மனதை கொள்ளை கொள்ளும். ஒரு பக்கம் அடர்ந்த காடுகள், மற்றொரு பக்கம் தேயிலை தோட்டங்கள், இடையில் மழைநீர் வீழும் நீர்வீழ்ச்சிகள்... அந்த காட்சிகளை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது.

இந்த மலை ரயில் செல்லும் முக்கிய இடங்கள்:

- * மேட்டுப்பாளையம்
- * கல்லார்
- * அடர்லி
- * ஹில்குரோவ்
- * ரன்னிமேடு

- * காத்தேரி சாலை
- * குன்னூர் (1850 மீ)
- * வெல்லிங்டன்
- * அரவங்காடு
- * கேட்டி
- * லவ்டேல்
- * ஊட்டி - உதகமண்டலம் (2240 மீ)

இந்த பாதையில் 16க்கும் மேற்பட்ட சுரங்கங்கள், 250க்கும் மேற்பட்ட பாலங்கள், மற்றும் எண்ணற்ற வளைவுகள் உள்ளன. அதனால் இந்த பயணம் ஒரு சாதாரண ரயில் பயணம் அல்ல... அது ஒரு சாகசமான அனுபவம்.

குன்னூரை கடந்ததும் மேகங்களுக்குள் செல்லும் மாதிரி ஒரு உணர்வு வரும். அப்போது ஜன்னலில் இருந்து பார்க்கும் பசுமையான தேயிலை தோட்டங்கள், மலைகள், குளிர்ந்த காற்று. இவை அனைத்தும் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத நினைவுகளை தரும்.

இயற்கையை நேசிப்பவர்களுக்கும், புகைப்பட ஆர்வலர்களுக்கும், சுற்றுலா பயணிகளுக்கும் இந்த மலை ரயில் பயணம் ஒரு சொர்க்க அனுபவம்.

ஒரு முறை இந்த மலை ரயிலில் பயணம் செய்தால், வாழ்க்கையில் அந்த நினைவுகளை நீங்கள் மறக்க முடியாது!

நீங்கள் இந்த ஊட்டி மலை ரயிலில் பயணம் செய்திருக்கிறீர்களா?

உங்கள் அனுபவத்தை கமெண்டில் பகிருங்கள்!



வண்முயின் நம்பகத்தன்மைக்கு முக்கிய பங்கு வகிப்பது பேட்டரி!

இந்தியாவில் எலெக்ட்ரிக் இருசக்கர வாகனங்களின் பயன்பாடு அதிகரித்து வரும் நிலையில், மக்கள் தற்போது அவற்றின் 'ரேஞ்சு (Range) தூரம் என்ன?' என்பதை விட, 'பேட்டரியின் ஆயுட்காலம் எவ்வளவு?' என்பதில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இந்த கேள்விக்கான முக்கிய பதில் எலெக்ட்ரிக் வாகனங்களின் மிக முக்கியமான பாகமான பேட்டரியிலேயே உள்ளது.

தற்சமயம், எலெக்ட்ரிக் இருசக்கர வாகனங்களில் நிக்கல் மாங்கனீசு கோபால்ட் (NMC) மற்றும் லித்தியம் இரும்பு பாஸ்பேட் (LFP) என்கிற இரண்டு முக்கிய பேட்டரி வேதியியல் வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வகைக்கும் அதன் தனிப்பட்ட சிறப்புகளும், வர்த்தக சமரசங்களும் உண்டு. ஒரு எலெக்ட்ரிக் வாகனத்தின் நீண்டகால செயல்திறன் மற்றும் நம்பகத்தன்மையை தீர்மானிப்பதில் பேட்டரி தேர்வு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

சில உற்பத்தி நிறுவனங்கள் இப்போது LFP பேட்டரிகள் கொண்ட வாகனங்களை அறிமுகப்படுத்தி வருகின்றனர். சுஸுகி மோட்டார்சைக்கிள் இந்தியா (Suzuki Motorcycle India) இதில்

முக்கியமானது. சுஸுகி தனது முதல் எலெக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரான இஆக்சஸ் (Suzuki e-ACCESS)-இல் LFP பேட்டரி தொழில்நுட்பத்தை ஒருங்கிணைத்துள்ளது. இந்த தேர்வு ஏன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதைப் பார்ப்போம்.

எல்.எஃப்.பி (LFP) பேட்டரியின் சிறப்பு என்னவென்றால், லித்தியம் இரும்பு பாஸ்பேட் (LFP) பேட்டரிகள் தினசரி பயணங்களுக்கு உகந்த பல குறிப்பிடத்தக்க நன்மைகளை அளிக்கின்றன. அவை பொதுவாக NMC பேட்டரிகளை விட நான்கு மடங்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொண்டிருக்கின்றன. மேலும், LFP பேட்டரிகள் வெப்ப நிலைத்தன்மை அதிகம் கொண்டவை.

இதனால் அதிக வெப்பமடைதல் மற்றும் பேட்டரி தொடர்பான சிக்கல்களுக்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. NMC பேட்டரிகளை விட LFP பேட்டரிகள் சற்றே கனமானதாகவும், ஆற்றல் அடர்த்தி குறைவாகவும் இருந்தாலும், அவற்றின் நீண்ட ஆயுட்காலம் நிலையான செயல்திறனை வழங்கி முக்கிய பிளஸ் பாயிண்ட்டாக அமைகின்றன. அதிகப்படியான ரேஞ்சை விட நீடித்த உழைப்பை மதிக்கும் ஓட்டுநர்களுக்கு இந்த அம்சம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



எஸ்.சூர்யா

மனித வளத்தை பின்னுக்கு தள்ளுகிறதா தொழில்நுட்பம்!

அறிவியல் சாதனம் வந்த பிறகு மனிதனுக்கு வேலையில்லை என்று சொல்லுகிற அளவுக்கு தொழில்நுட்பம் வளர்ந்து விட்டது. பல்வேறு துறைகளில் அது நிகழ்ந்திருக்கிறது குறிப்பாக விவசாயத்தில் நடவு நடுதல், களை எடுத்தல், கதிர் அறுத்தல் வைக்கோல் பிரித்தல் என்று பல்வேறு நிலைகளில் கிராமப்புற ஆண்கள், பெண்கள் அனைவருக்கும் வேலை கிடைத்தது. ஆனால்



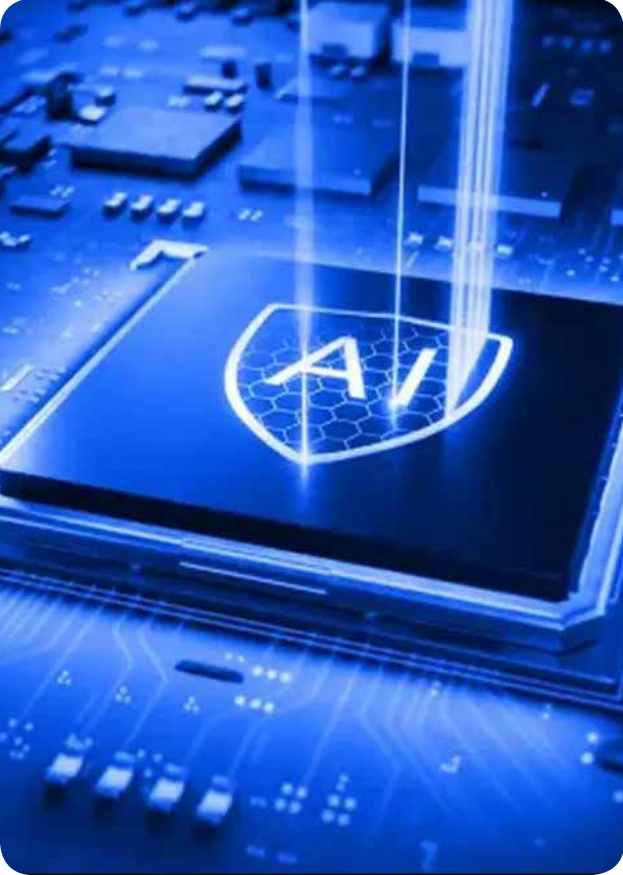
அறிவியல் தொழில்நுட்பத்தால் உருவான இயந்திரங்களால் அவர்களது வேலை பறிக்கப்பட்டது. எல்லா வேலைகளையும் இயந்திரங்களை செய்கின்ற அளவுக்கு மாறிவிட்டது. இதனால் மனித உழைப்பு தேவைப்படாததால் மனிதர்கள் உழைக்கும் நிலையிலிருந்து மாறி விட்டார்கள். தற்போது

கடந்த சில வருடங்களாகவே AI என சொல்லப்படும் செயற்கை நுண்ணறிவு என சொல்லப்படும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி அபரிதமாக இருக்கிறது.. இனி வரும் காலங்களில் ஏஜை வளர்ச்சியை யாராலும் தடுக்க முடியாது என்கிற நிலைதான் உருவாகியிருக்கிறது.

மேலும் AI காரணமாக சாஃப்ட்வேர் துறையில் பணிபுரியும் பலரும் வேலை இழப்பார்கள் என்கிற கருத்தும் நிலவி வருகிறது.. எனவே சாஃப்ட்வேர் துறையில் இருப்பவர்கள் AI வளர்ச்சிக்கு ஏற்றார்போல தங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.. அந்த தொழில்நுட்பத்தை அனைவரும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என மென்பொருள் நிபுணர்கள் தொடர்ந்து சொல்லி வருகிறார்கள்..

இந்நிலையில் தான் முன்னணி தொழில்நுட்ப நிறுவனமான ORACLE சுமார் 30 ஆயிரம் ஊழியர்களை இன்று காலை பணி நீக்கம் செய்து அதிர்ச்சி கொடுத்திருக்கிறது.. அதில் இந்தியாவை சேர்ந்தவர்கள் 12 ஆயிரம் பேருக்கு வேலை பறிபோகியிருக்கிறது.

ஊழியர்களின் இமெயில் முகவரிக்கு ORACLE இந்த தகவலை அனுப்பியிருக்கிறது.





சிறைக் கைதிகளை கல்வி கற்க வைக்கும் திட்டம்!

பிரேசில் நீதி அமைச்சகம் 2012இல் ஒரு சட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியது, இது கைதிகள் புத்தகங்களைப் படிப்பதன் மூலம் தங்கள் தண்டனைகளைக் குறைக்க உதவுகிறது. இந்தச் சட்டம் 1984இல் அங்கீகரிக்கப்பட்ட குற்றவியல் அமலாக்கச் சட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது, இது அரசு கைதிகளை சமூகத்திற்குத் திரும்பத் தயார்படுத்த வேண்டும் என்று ஆணையிடுகிறது. ஆரம்பத்தில், வேலை செய்த நாட்களின் எண்ணிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு விடுதலை அளிக்கப்பட்டது, ஆனால் 2012 இல் படிப்பு மற்றும் வாசிப்புக்கான விடுதலையை உள்ளடக்கிய சட்டம் திருத்தப்பட்டது.

பிரேசில் உலகின் மிகவும் சிக்கலான சிறை அமைப்புகளில் ஒன்றாகும், இது அதிக நெரிசல், மோசமான நிலைமைகள், கும்பல்கள், போதைப்பொருள் மற்றும் வன்முறையால் சூழப்பட்டுள்ளது. நாட்டில் தற்போது 8,30,000க்கும் மேற்பட்டோர் சிறைக்குப் பின்னால் உள்ளனர் மற்றும் 80 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான குற்றச் செயல்கள் விகிதம் உள்ளது.

திட்டத்தின் நோக்கங்கள்:

மேம்பட்ட எழுத்தறிவு மற்றும் வாசிப்பு ஆர்வத்தை ஊக்குவித்தல்

கைதிகள் தங்கள் தண்டனைகளைக் குறைக்க உதவுதல்

கைதிகளின் சுயநிதிப்பு மற்றும் பச்சாதாபத்திற்கான திறன்களை அதிகரித்தல்.

திட்டத்தில் பங்கேற்கும் கைதிகள் சிறை நூலகத் தொகுப்பிலிருந்து படிக்க ஒரு புத்தகத்தைத் தேர்வுசெய்து, பின்னர் உரையைப் பற்றிய அவர்களின் புரிதலை நிரூபிக்கும் ஒரு மதிப்பாய்வை எழுத வேண்டும். நூலகத் தொகுப்பில் பார்வை, அறிவுசார் மற்றும் எழுத்தறிவு குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்கான பிரெய்லி புத்தகங்கள் அல்லது ஆடியோபுக்குகள் இருக்க வேண்டும்.

வெவ்வேறு மொழிப் பின்னணியைச் சேர்ந்த கைதிகளுக்கு ஏற்றவாறு வெளிநாட்டு மொழிகளில் புத்தகங்களும் இருக்க வேண்டும். முன்னெச்சரிக்கை அடிப்படையில் கைது செய்யப்பட்ட அல்லது தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ள அனைவருக்கும் நூலக சேகரிப்புக்கான அணுகல் உத்தரவாதம் அளிக்கப்படுகிறது.

கைதிக்கு புத்தகத்தைப் படிக்க 21 முதல் 30 நாட்கள் வரையிலும், மதிப்பாய்வை எழுத பத்து நாட்கள் வரையிலும் உள்ளது. இது ஒரு சரிபார்ப்பு ஆணையத்தால் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகிறது. இது சிறைச்சாலை அமைப்பில் கல்வி கொள்கைகளுக்குப் பொறுப்பான ஊழியர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் நூலகர்கள், அத்துடன் சிவில் சமூக அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் ஆகியோரை

உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம்.

குறைந்த எழுத்தறிவு உள்ள கைதிகளின் மதிப்பாய்வுகளை மதிப்பிடுவதற்கு உதவி வழங்கப்பட வேண்டும். இந்த உதவியில், சகசகாக்களுடன் வாசிப்பு, ஆடியோபுக்குகள், எழுத்தறிவு இல்லாதவர்களுக்கான வாய்மொழி வாசிப்பு அறிக்கைகள் அல்லது படிக்கப்பட்ட உள்ளடக்கத்தின் மாற்று காட்சிப்படுத்தல், எ.கா. வரைபடங்கள் மூலம் குறிப்பிட்ட உத்திகள் இருக்கலாம்.

ஆணையத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு புத்தக மதிப்பாய்விற்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு நான்கு நாட்கள் விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது. கைதிகள் ஆண்டுக்கு 12 மதிப்புரைகளைச் சமர்ப்பிக்க வாய்ப்பு உள்ளது, இது மொத்தம் அதிகபட்சமாக 48 நாட்கள் விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

படிப்புக்கான விலக்கு திட்டம், கைதிகள் விமர்சன ரீதியாகவும், படைப்பாற்றலுடனும், தகவலறிந்த வாசகர்களாகவும் வளர உதவுவதன் மூலம் அவர்களை மறுவாழ்வு செய்ய முயல்கிறது, அதே நேரத்தில் வெளி உலகில் அவர்களுக்குப் பயன்படும் அதிக சுயாட்சியை வளர்க்க அனுமதிக்கிறது. இந்தத் திட்டம் கைதிகளிடையே வாசிப்பு ஆர்வத்தைத் தூண்டும், மீண்டும் மீண்டும் குற்றம் செய்வதைக் குறைக்கும்



மற்றும் கைதிகள் பிரகாசமான எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்க உதவும் என்று அதிகாரிகள் நம்புகிறார்கள்.

"Remission for Reading" திட்டத்தின் ஒரு ஆதரவாளர் கைதி எட்சன் ரெய்னெர் ஆவார். அவர் இந்த திட்டம் அவரது மனதைத் தூண்டவும், எதிர்மறை எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்துவதைத் தடுக்கவும் உதவியது என்று கூறுகிறார். எட்சனின் ஆசிரியர் அஜ்தா உல்ட்சாக், இந்த திட்டம் வெறுமனே புத்தகங்களைப் படிப்பது மற்றும் தண்டனைகளைக் குறைப்பதை விட அதிகம். அதன் அடிப்படை நோக்கம் கைதிகளின் வாழ்க்கையை மாற்றுவதாகும் என்று கூறுகிறார். 'அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை உருவாக்க நாங்கள் நம்புகிறோம். இது அறிவு மற்றும் கலாச்சாரத்தைப் பெறுவது மற்றும் மற்றொரு பிரபஞ்சத்தில் சேர முடியும்'

பிரேசிலிய வெளியீட்டாளர் கரம்பியா, ஆர்ட்பிளானுடன் இணைந்து, தேசிய நீதி கவுன்சிலின் உதவியுடன், கைதிகள் மதிப்பாய்வு செய்வதற்காக புத்தகங்களை நன்கொடையாக வழங்கியுள்ளார். கரம்பியா. பின்னர் இந்த மதிப்புரைகளைப் பயன்படுத்தி தங்கள் புத்தகங்களை விளம்பரப்படுத்தியுள்ளார். பிரேசிலிய பொதுக்கருத்து மற்றும் புள்ளிவிவர நிறுவனம் நடத்திய ஆய்வின்படி, பிரேசிலிய கைதிகள் ஆண்டுக்கு ஐந்து புத்தகங்களை தேசிய சராசரியை விட ஒன்பது மடங்கு அதிகமாகப் படிக்கிறார்கள். ஆர்ட்பிளான் படைப்பாக்க இயக்குநர் ஒரு செய்திக்குறிப்பில் கூறியதாவது: 'கரம்பியா என்பது வாசிப்பில் ஆர்வமுள்ளவர்களை மையமாகக் கொண்ட ஒரு வெளியீட்டாளர்,

மேலும் கைதிகளை விட வேறு யாரும் அதிகமாக வாசிப்பதில்லை என்பதைக் காண்கிறோம். அவர்களுக்காகக் குரல் கொடுப்பதன் மூலமும், அவர்கள் தயாரித்த நூல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும், அவர்கள் சிந்திக்கிறார்கள், தங்கள் சொந்தக் கருத்துக்களைக் கொண்ட விமர்சன மனிதர்கள் என்பதை சமூகத்திற்குக் காட்டுகிறோம், இது மதிக்கப்பட வேண்டும்.

முனைவர் இரா.கோதண்டராமன், M.A., M.L.I.S., M.Phil., Ph.D.,

கல்லூரி நூலகர் (இணைப் பேராசிரியர்)

அரசு கலைக் கல்லூரி (தன்னாட்சி), நந்தனம், சென்னை 600035.

கைபேசி : 8667376522



எம் பதில்கள்

வெளிநாட்டில் தமிழ்நாட்டு பெண்கள் உயர் பதவிக்கு வருகிறார்களே!

எஸ்.ஆனந்தி, தேனி

ஆமாம். உங்கள் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர் அமெரிக்கா நாட்டில் வாஷிங்டன் மேயர் பதவிக்கு போட்டியிட இருக்கிறார்.

அமெரிக்க தலைநகர் வாஷிங்டன் மேயர் பதவிக்கு வரும் நவம்பரில் தேர்தல் நடைபெறுகிறது. அதற்கு முன்பு வரும் ஜூன் மாதத்தில் கட்சி வேட்பாளரை தேர்வு செய்யும் தேர்தல் நடைபெறுகிறது.

ரினி சம்பத் தமிழ்நாட்டில் தேனி மாவட்டத்தில் பிறந்தவர். இவரது குடும்பம் இவர் குழந்தையாக இருந்தபோதே அமெரிக்காவிற்குப் புலம்பெயர்ந்தது. கலிபோர்னியாவில் வளர்ந்த ரினி, அங்குள்ள தெற்கு கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் தனது உயர்கல்வியைப் பயின்றார்.

மாணவர் பருவத்திலேயே தலைமைப்



பண்பில் சிறந்து விளங்கிய இவர், 2015ஆம் ஆண்டு USC பல்கலைக்கழகத்தின் மாணவர் சங்கத் தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். அந்தப் புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகத்தின் வரலாற்றிலேயே இந்தப் பொறுப்பை ஏற்ற முதல் இந்திய வம்சாவளிப் பெண் இவர்தான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது

ஜனநாயக கட்சி சார்பில் மேயர் வேட்பாளருக்கான தேர்தலில் ரினி போட்டியிடுகிறார். இதற்கு தேவையான 4500 பிரதிநிதிகளின் ஆதரவையும் பெற்றுள்ளார். கடந்த 50 ஆண்டுகளாக மேயர் தேர்தலில் ஜனநாயக கட்சியினரே வென்றுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே ரினி சம்பத் வெற்றி உறுதி செய்யப்பட்டதாகவே கருதப்படுகிறது.

விலங்குகளை வளர்ப்பதில் ஆபத்து இருக்கிறதா!

எம்.ஆஸ்டின் நாங்குநேரி

செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பதில் தவறில்லை. நம்மை தாக்காத அளவுக்கு பாதுகாப்புடன் வளர்க்கவேண்டும். சமீபத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்வு செல்லப் பிராணிகளுடன் குறிப்பாக நாயுடன் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு சம்பவம் வெளிப்படுத்தி இருக்கிறது. தூத்துக்குடி மாவட்டம், ஓட்டப்பிடாரம் அருகே உள்ள புதியம்புத்தூர் பகுதியைச் சேர்ந்தவர் செல்வகுமார். இவர் ஆயத்த பின்னலாடை தொழில் செய்து வருகிறார். இவருடைய மனைவி ஜோதி லெட்சுமி. இவர்களது மகள் செல்வசுஹாசினி (14 வயது). இவர் தூத்துக்குடியில் உள்ள தனியார் பள்ளியில் 9ஆம் வகுப்பு படித்து வந்தார்

கடந்த ஜனவரி 20ஆம் தேதி வீட்டில் வளர்த்த நாயுடன், செல்வசுஹாசினி விளையாடும்போது நாய் நகத்தால் கீறியுள்ளது. சிறுமிக்கு எந்த தடுப்பூசியும்



கொடுக்கப்படவில்லை. சுஹாசினி கடந்த மார்ச் 27ஆம் தேதி மாலை திடீரென உடல் வலி அதிகமாக இருப்பதாக அவரது தந்தையிடம் தெரிவித்தார்.

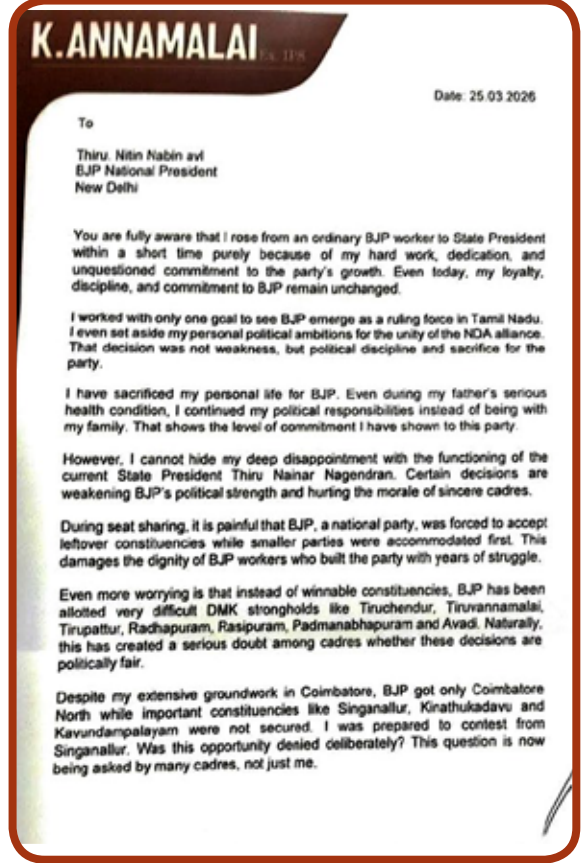
தூத்துக்குடி அரசு மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் சுஹாசினியின் ரத்த மாதிரி எடுத்து சோதனை செய்ததில் ரேபிஸ் நோய் பாதிப்பு உறுதி செய்யப்பட்டது.

தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளாததால் சுகாசினி உடல்நிலை மோசமடைந்து மருத்துவர்களால் காப்பாற்ற முடியாமல் உயிரிழந்தார்.

ரேபிஸ் நோய் தொற்று பாதித்த நாய் நக்கினாலோ, கடித்தாலோ அல்லது நகத்தால் கீறினாலோ ரேபிஸ் நோய் பாதிப்பு ஏற்படும். நாய் எச்சில் பட்ட உடனே சோப்பு போட்டு தண்ணீரில் சுத்தமாக கழுவ வேண்டும் என்றும்

60 நாட்களுக்கு முன்பு சிறுமியை நாய் நகத்தால் சிறிய அளவு கீறியதால் நரம்பு மண்டலத்தை உடனடியாக பாதிக்கவில்லை, நாட்கள் செல்லச் செல்ல தடுப்பூசி போடாததால் ரேபிஸ் நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது." என்றும்

மருத்துவர்கள் தெரிவித்தனர். செல்லப்பிராணிகள் வளர்ப்பில் கவனமாக



இருக்க வேண்டும்!

அண்ணாமலை ஆதரவாளர்கள் அதிருப்தியில் இருக்கிறார்களே?

லட்சுமி நரசிம்மன், அடையாறு

ஆமாம். ஆரம்பத்தில் அதிமுக கூட்டணி வைத்ததிலிருந்து தற்போது பாஜக வேட்பாளர் பட்டியல் அறிவிப்பு வரை எதுவும் அவர் நினைத்தபடி நடக்கவில்லை. இதனால் பாஜக மீண்டும் பழைய இடத்துக்கு வந்து விட்டதாக அவருடைய ஆதரவாளர்கள் ஆதங்கப்படுகிறார்கள். 234 தொகுதிகளிலும் நான் பிரச்சாரம் செய்வேன் என்று அண்ணாமலை சொன்னாலும், இணையதளங்களில் அவர் தலைமைக்கு எழுதிய கடிதத்தின் நகல் என்று சொல்லி

உலா வருகிறது. அதில் அவர் தன்னுடைய ஆதங்கங்களை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்.

உஸைக உஸூகி எடுக்கும் வேலையில்லா திண்டாட்டம்!

உலகளவில் வேலையில்லா திண்டாட்டம் அதிகமுள்ள நாடுகளின் பட்டியலில் முதல் இடத்தில் இந்தியா உள்ளது. இந்தியாவில் சுமார் 20-24 வயதிலான இளைஞர்கள் 39 சதவீதமும், 25-29 வயதிலான இளைஞர்கள் 20 சதவீதமும் வேலையில்லாமல் தவிப்பதாக கூறப்படுகிறது. டாப் பொருளாதார நாடுகளில் ஒன்றான இந்தியாவில், இளைஞர்கள் படித்துவிட்டு வேலை இல்லாமல் தவித்து வருவது கவலையடையச் செய்துள்ளது.

உலகளவில் வேலையில்லா திண்டாட்டம் அதிகமுள்ள நாடுகளின் பட்டியலில் 8ம் இடத்தில் பிரான்ஸ் நாடு உள்ளது. 20-24 வயதிலான இளைஞர்கள் 12.3 சதவீதமும், 25-29 வயதிலான இளைஞர்கள் 7.5 சதவீதமும் வேலையில்லாமல் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

உலகளவில் வேலையில்லா திண்டாட்டம் அதிகமுள்ள நாடுகளின் பட்டியலில் 7ம் இடத்தில் இத்தாலி நாடு உள்ளது. 20-24 வயதிலான இளைஞர்கள் 14.4 சதவீதமும், 25-29 வயதிலான இளைஞர்கள் 9.2 சதவீதமும் வேலையில்லாமல் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

உலகளவில் வேலையில்லா திண்டாட்டம் அதிகமுள்ள நாடுகளின் பட்டியலில் 6ம் இடத்தில் சுவீடன் நாடு உள்ளது. 20-24 வயதிலான இளைஞர்கள் 15.3 சதவீதமும், 25-29 வயதிலான இளைஞர்கள் 6.1 சதவீதமும் வேலையில்லாமல் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

5ம் இடத்தில் போர்ச்சுகல் நாடு உள்ளது.

4ம் இடத்தில் ஸ்பெயின் நாடு உள்ளது

3ம் இடத்தில் துருக்கி நாடு உள்ளது.

இரண்டாம் இடத்தில் கிரேக்கம் நாடு உள்ளது



பட்டா மாறுதல் விண்ணப்பம்: எளிதாக இருக்கிறதா!

தமிழகத்தில் நிலம் அல்லது வீடு வாங்கிய பிறகு வருவாய்த்துறையின் கீழ் பட்டா பெயர் மாற்றம் செய்வது என்பது தற்போது மிக எளிமையான ஆன்லைன் நடைமுறையாக மாற்றப்பட்டுள்ளது.. பொதுமக்கள் வட்டாட்சியர் அலுவலகத்திற்கு அலைந்து திரிய வேண்டிய அவசியமில்லாமல் வீட்டிலிருந்தே இணையதளம் வாயிலாக இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.. அது எப்படி என்பதை இங்கே சுருக்கமாக பார்க்கலாம்.

பட்டா மாறுதலுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டுமானால், ஒருவர் தமிழக அரசின் அதிகாரப்பூர்வ இசேவை வெப்சைட் அல்லது தமிழ் நிலம் என்ற போர்ட்டலுக்குச் செல்ல வேண்டும்..

அங்கு புதிய கணக்கை தொடங்கி உள்நுழைந்த பிறகு பட்டா பெயர் மாற்றத்திற்கான விண்ணப்பப் படிவத்தைத் துல்லியமாக நிரப்ப வேண்டும்.. குறிப்பாக நிலம் அமைந்திருக்கும் மாவட்டம், வட்டம் மற்றும் கிராமத்தின் பெயரைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுப்பது மிக முக்கியமானது..

அதன் பிறகு புல எண் மற்றும் உட்பிரிவு எண் ஆகியவற்றைத் தவறில்லாமல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.. நிலத்தை வாங்கியதற்கான விற்பனைப் பத்திரம் அல்லது கிரயப் பத்திரத்தின் நகலைத் தெளிவாக ஸ்கேன் செய்து பதிவேற்ற வேண்டும்.. இத்துடன் வில்லங்கச் சான்றிதழ் மற்றும் முந்தைய பட்டா நகல் ஆகியவையும் இணைக்கப்பட வேண்டும்..

பத்திரப்பதிவு அலுவலகத்தில் நிலம் பதிவு செய்யப்படும்போதே தானியங்கி பட்டா மாறுதலுக்கும் வசதிகள் உள்ளன என்றாலும் சில நேரங்களில் நாம் தனியாக விண்ணப்பிக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்படும்.. விண்ணப்பத்தை முழுமையாக முடித்த பிறகு இதற்கான நிர்ணயிக்கப்பட்ட கட்டணத்தை ஆன்லைன் மூலமாகவே செலுத்த வேண்டும்..

வெற்றிகரமாக விண்ணப்பித்தவுடன் ஒரு ஒப்புதல் சீட்டு மற்றும் விண்ணப்ப எண் வழங்கப்படும்.. இந்த எண்ணைப் பயன்படுத்தி நமது விண்ணப்பத்தின் நிலையை அவ்வப்போது ஆன்லைனிலேயே சரிபார்த்துக் கொள்ளலாம்..

நாம் சமர்ப்பித்த ஆவணங்கள் கிராம நிர்வாக அலுவலர் மற்றும் வருவாய் ஆய்வாளர் ஆகியோரால் கள ஆய்வு செய்யப்பட்டு சரிபார்க்கப்படும்.. அனைத்துத் தகவல்களும் சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில் வட்டாட்சியர் பட்டா பெயர் மாற்றத்திற்கு ஒப்புதல் அளிப்பார்..

இதன் பிறகு புதிய பட்டாவை இணையதளத்திலிருந்தே பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.. இந்த டிஜிட்டல்



முறை வெளிப்படைத்தன்மையை அதிகரிப்பதோடு இடைத்தரகர்களின் குறுக்கீடு இல்லாமல் பொதுமக்கள் தங்கள் வேலையைத் தாங்களே செய்துகொள்ள வழிவகுக்கிறது.. ஒருவேளை ஆவணங்களில் ஏதேனும் குறைபாடுகள் இருந்தால் அவை விண்ணப்பதாரருக்கு ஆன்லைன் மூலமாகவே தெரிவிக்கப்படும் என்பதால் விரைவாகத் திருத்தங்களை மேற்கொள்ளவும் வாய்ப்பு உள்ளது.. நில உரிமை தொடர்பான இந்த முக்கியமான மாற்றத்தை உரிய நேரத்தில் செய்வது வருங்காலத்தில் சொத்து விற்பனைக்கோ அல்லது வாங்கிக் கடன்கள் பெறுவதற்கோ பெரும் உதவியாக இருக்கும்..

பெரும்பாலான வங்கிகள் சொத்து உரிமையை உறுதிப்படுத்த உங்கள் பெயரில் பட்டா இருப்பதையே முதன்மை ஆவணமாகக் கோருகின்றன.. பட்டா மாறுதல் செய்யப்பட்டிருந்தால் மட்டுமே சட்டரீதியான சிக்கல்கள் இன்றி எளிதாக வீட்டுக்கடன் பெற முடியும்..

பாரம்பரியமான அலுவலக நடைமுறைகளை விட இந்த ஆன்லைன் முறை நேரத்தை மிச்சப்படுத்துவதோடு துல்லியமான தரவுகளை பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.. எனவே முறையான ஆவணங்களுடன் விண்ணப்பிப்பதன் மூலம் எளிய முறையில் பட்டா பெயர் மாற்றத்தைப் பெற முடியும்..

ஒருவேளை வெப்சைட்டில் ஏதேனும் தொழில்நுட்பக் கோளாறு ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள அரச இசேவை மையத்தை அணுகி உரிய கட்டணம் செலுத்தி இதே விண்ணப்பத்தைச் சமர்ப்பிக்கலாம்..

பட்டா என்பது ஒரு நிலத்தின் உரிமையை உறுதிப்படுத்தும் மிக முக்கியமான ஆவணம் என்பதால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டவுடன் அதில் உங்கள் பெயர் மற்றும் விவரங்கள் சரியாக உள்ளதா என்பதை மீண்டும் ஒருமுறை சரிபார்த்துக் கொள்வது நல்லது.. தற்போதைய நவீன காலத்தில் ஸ்மார்ட்டோன் மூலமாகவே விண்ணப்பத்தின் நிலையைத் தெரிந்துகொள்ளும் வசதி இருப்பதால் எளிய மக்களும் இந்தச் சேவையை எளிதாகப் பயன்படுத்த முடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது..!!

ஆசிரியர் பங்கேற்ற மகளிர் தின விழா!

07.03.2026 திருவள்ளூர் மாவட்டம் திருவேற்காடு அருகே கோணம்பேடு என்ற கிராமத்தில் நடைபெற்ற மகளிர் தின விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராக மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் அவர்கள் கலந்து கொண்டு குத்துவிளக்கேற்றி நிகழ்ச்சியை துவக்கி வைத்தார். போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு பரிசுகளை வழங்கினார்.



ஆசிரியர் பங்கேற்ற மகளிர் தின விழா!



ஆசிரியர் பங்கேற்ற மகளிர் தின விழா!



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



எண்.1 பிடி ராஜன் சாலை, கே.கே. நகரில் திரு ந.ரமேஷ் குமார் நடத்திய புத்தக கண்காட்சியில் மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் கலந்து கொண்டார்.

From:

MITRA TIMES, Tamil and English monthly 101, Inchakkal Block, Chitra Avenue 9, Choolaimedu High Road, Chennai .600094. 044-23744661,23743007/8. mitratimes2015@gmail.com, www.mitratimes.com

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