

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 11

மே 2026

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ. 20/-

Vol.: XII Issue: 11

May 2026

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



சொல்வாக்கும்
செல்வாக்கும்
- ஆசிரியர் கடிதம்



வெப்பத்தை
தணிக்கும்
வெள்ளை
பூசணி!



திருவாளர்
சீரு தாஜ்மஹால்!



அதிபர் டிரைப் மீது
கொண்ட முயற்சி:
அமெரிக்காவில்
நடந்து அதிர்ச்சி!

கொழுப்புக்
கல்லீரலை
கரைப்பது
எப்படி!

தமிழக வெற்றி கழகத்திற்கு தமிழக மக்கள் தந்த வெற்றி!
மாற்றத்தை நோக்கிய இளைஞர்களின் எதிர்பார்ப்பு!



சொல்வாக்கும் செல்வாக்கும்!

அன்புடையீர் வணக்கம்.

தமிழக சட்டமன்றத் தேர்தல் முடிவுகள் வெளியாகி புதிய அரசு அமைய உள்ளது. கடந்த இரண்டு மாதங்களாக நடந்து வந்த தேர்தல் பிரச்சார அனல் ஓய்ந்து முடிந்திருக்கிறது. அதே வேளையில் வெயிலின் கொடுமை அதிகரித்து மக்களை உடல் ரீதியாக மன ரீதியாக தொய்வடையச் செய்திருக்கிறது.

பொதுவாக பேசும்போது வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற சொற்கள் அடுத்தவரை மகிழ்ச்சிக்கு ஆளாக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை வெளிப்படுகின்ற சொற்கள் மற்றவருக்கு வெறுப்பு, கோபம், மன உளைச்சல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தக் கூடாது. அரசியல் கட்சித் தலைவரோ, ஆன்மீகவாதியோ, நடிகரோ, சொற்பொழிவாளரோ, தன்னம்பிக்கை பேச்சாளரோ யாராக இருந்தாலும் அவர்களுடைய சொல்வாக்கு அவரது செல்வாக்கை வெளிப்படுத்தும்.





இனிய சொற்களே இதயத்தின் கதவைத் திறக்கும் சாவிகள். இச்சாவிகள் உங்களிடம் இல்லாவிட்டால் மனித மனங்களைத் திறக்க முடியாமல் உங்கள் முன்னேற்றம் தடைப்படலாம்.

ஆகவே இனிய சொற்களுக்குச் சொந்தக்காரர் ஆகங்கள். இனிய சொற்கள் பேச முடியாத சூழ்நிலையில் எதுவும் பேசாமல் இருந்து விடுவதே நன்று. ஏனென்றால் தீய கடினமான சொற்கள் பேசுவதைவிட, மவுனம் எவ்வளவோ உயர்ந்தது.

கல்லிலிருந்து சிற்பம் வடிக்கும் சிற்பக் கலைஞரிடம் ஒருவர்கேட்டார், கல்லிலிருந்து இவ்வளவு அழகான பொருட்களை நீங்கள் எப்படி உருவாக்குகிறீர்கள்.



அதற்கு அவர் பதிலளித்தார். அழகு ஏற்கெனவே அங்கே மறைந்துள்ளது.

நான் தேவையற்ற கல்லை மட்டும் அகற்றுகிறேன் என்று பதில் அளித்தார். அதைப்போலத்தான் பயன்படுத்தப்படும் சொற்களில் நல்லதும் உண்டு தீயதும் உண்டு எந்த சொற்கள் பயன்படுத்தினால் பிறருக்கு நன்மை தருமோ அந்த சொற்களை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் அனைவருமே அன்னப் பறவைகள் போல். அன்னப் பறவையானது பாலும் தண்ணீரும் கலந்து இருக்கும் பாத்திரத்தில் இருந்து பாலை மட்டும் பிரித்துக் குடிக்கும் குணமுடையது அல்லவா, அந்த மாதிரிதான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் மனிதர்களும் தேவையில்லாத சொற்களை தேவை இல்லாத இடத்தில் பயன்படுத்துவதில்லை. தேவையான இடத்தில் தேவையான சொற்களை பயன்படுத்த தயங்குவதில்லை. எனவே சொல்லும் சொற்கள் சரியாக இருந்தால் எங்கும் எதிலும் கலந்து இருக்கும் நிறைவை மட்டும் ஏற்றுக் கொண்டுவிடுவதால், அவர்களால் எப்போதுமே சந்தோஷமாக இருக்க முடிகிறது.–

உலக வாழ்க்கையில், தாங்கள் பேசும் சொற்களில் இருந்து மற்றவர்களிடம் செல்வாக்கு பெறுவது உண்டு.

ஆனால் சமீப காலமாக ஊடகங்களில் Reels என்ற பெயரில் வெளிப்படும் சொற்கள் நம்முடைய பண்பாடு கலாச்சாரம் ஆகியவற்றுக்கு எதிராக இருக்கிறது என்பதை நினைக்கும் போது மனது சங்கடப்படுகிறது. தங்களுக்கு செல்வாக்கு வர வேண்டும் என்பதற்காக வெளிப்படுத்துகின்ற சொற்கள் மற்றவர்களிடம் அருவருப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை ஏனோ அவர்கள் உணர மறுக்கிறார்கள். குறிப்பாக சமூகத்தில் எந்த சொற்கள் பயன்படுத்தினால் அது மற்றவரிடத்தில் எரிச்சலையும் அருவருப்பையும் உருவாக்குகிறதோ அதை பொதுவெளியில் பேசும்போது அதைப் பற்றிய சமூக சிந்தனை இல்லாமல் பேசுவது உள்ளபடியே வேதனையை தருகிறது.



குறிப்பாக பெண்கள் அப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவது என்பது மிகவும் ஆபத்தான கலாச்சாரத்தை நோக்கி போய்க்கொண்டிருக்கிறது என்பதை நாம் உணராமல் இருக்க முடியாது. அப்படி பேசுவது எங்கள் சுதந்திரம் என்று சொல்லலாம். நான் எப்படி வேண்டுமானாலும் பேசவேன் என்று வாதிடலாம். ஆனால் நம்முடைய சமூகத்தில் மதிப்பும் மரியாதையும் மிக்க மனிதனாக

நாம் காலங்காலமாக இருந்து வந்த போது இப்படிப்பட்ட சொற்கள் சமூகத்தில் உலா வரும்போது அது கவலையை தருகிறது.

கட்டுப்பாடு என்பது இல்லாத சூழலில் இதற்கு தங்களை தாங்களே உணரும் முறையில் பேசினால் ஒழிய இது மாறாது. மாறாக அரசு ஏதேனும் சட்டத்தை கொண்டு வந்து சொற்களை பயன்படுத்துவதை கட்டுப்பாட்டை விதிக்கலாம். அதற்கு சமூக ஆர்வலர்கள், அரசு அலுவலர்கள், அரசியல்வாதிகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட வேண்டும். பள்ளி மாணவர்கள் இடையே இது போன்ற சமூக ஊடகங்கள் பயன்படுத்தும் போது பயன்படுத்திய சொற்களை ஆசிரியர்கள் திருத்த வேண்டும். ஆனால் ஆசிரியர்களே பாதிக்கப்படும்போது அவர்கள் திருத்த முடியுமா என்பது தெரியவில்லை.

எந்த வகையாவது இதற்கு ஒரு கட்டுப்பாடு வருமேயானால் அனைவரும் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி





2026 சட்டமன்றத் தேர்தலில்,
இளைஞர்கள், பெண்கள் ஆதரவோடு மகத்தான
வெற்றி பெற்ற தமிழக வெற்றி கழக தலைவர்
திரு. **சி. ஜோசப் விஜய்** அவர்களுக்கு
மனமார்ந்த வாழ்த்துகள்!

அரசியலில் புதிதாய் வந்திருந்தாலும் ஏற்கனவே நற்பணி
மன்றத்தின் மூலமாக பொதுமக்களோடு நல்லுறவு கொண்ட
மாபெரும் மனிதராய் விளங்கும் தாங்கள் தமிழகத்தின்
வளர்ச்சிக்கும் தமிழக மக்களின் எதிர்பார்ப்புக்கும் ஏற்றவாறு
பணியாற்றுவீர்கள் என்ற நம்பிக்கையோடு
வாழ்த்துகிறோம்!

எம். எஸ். மூர்த்தி
நிறுவனர் மற்றும் அலுவலர்கள், ஊழியர்கள்
மித்ரா குழும நிறுவனங்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 10 மே 2026 டைம்ஸ்- 11

ஆசிரியர்/வெளியீட்டாளர்:
திரு .எம். எஸ். மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்:
திருமதி .சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்:
மணவார் கி.விடாரண்யம்
9789837069

இதன் சிறப்பு ஆலோசகர்கள்:
Dr. ஆ.தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்
இயக்குனர் மு.இரவீந்திரன் (எ) ரவி பாகவன்

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 கிளைமேடு ஹை ரோடு
சென்னை. 94

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

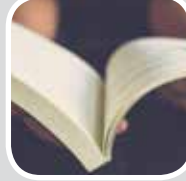
25 மே...



7
தமிழக வெற்றி கழகத்திற்கு
தமிழக மக்கள் தந்த வெற்றி!
மாற்றத்தை நோக்கிய
இளைஞர்களின் எதிர்பார்ப்பு!



11
வேறாட்டலை மட்டும் நம்பி
இருப்பவர்களுக்கு
பெரும் நெருக்கடி!



16
வாசிப்பை
நேசியுங்கள்!
வாழ்க்கை வசமாகும்!



26
நாமக்கல்லில்
ஒரு திருப்பதித் தலம்!



42
வெப்பத்தை தணிக்கும்
வெள்ளை பூசணி!



44
மூத்தவர்களை
மகிழ்ச்சியாக
வைத்திருப்போம்!

தமிழக வெற்றி கழகத்திற்கு தமிழக மக்கள் தந்த வெற்றி!

மாற்றத்தை நோக்கிய இளைஞர்களின் எதிர்பார்ப்பு!



துவெக தேர்தல் வாக்குறுதிகள்!

- 1 பெண்கள், குழந்தைகள் மற்றும் முதியோருக்கென தனி இலாகா உருவாக்கப்படும். அந்த இலாகா எனது நேரடி கட்டுப்பாட்டிலும், கண்காணிப்பிலும் இருக்கும்.
- 2 60 வயது வரை உள்ள அனைத்துக் குடும்பத் தலைவிகளுக்கும் மாதம் 2500 ரூபாய் வழங்கப்படும். இதில் மாநில மற்றும் ஒன்றிய அரசு ஊழியர்களாக இருப்பவர்களின் குடும்பங்களுக்கு மட்டும் விதிவிலக்கு.
- 3 ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் வருடத்திற்கு ஆறு கேஸ் சிலிண்டர்கள் கட்டணமின்றி வழங்கப்படும்.
- 4 பெண்களின் திருமணத்திற்காக எட்டு கிராம் (ஒரு பவுன்) தங்கமும், தரமான பட்டுச் சேலையும் தாய் வீட்டிலிருந்து அண்ணன் சீராக அளிக்கப்படும்.
- 5 1 முதல் 12-ம் வகுப்பு வரை குழந்தைகள் இடைநிற்றல் இல்லாமல் இருக்க, ஒவ்வொரு தாய்க்கும் அல்லது பாதுகாவலருக்கும் ஆண்டுதோறும் 15,000 ரூபாய் பொருளாதார உதவித் தொகையாக வழங்கப்படும்.
- 6 அரசுப் போக்குவரத்தின் அனைத்துப் பேருந்துகளிலும் பெண்கள் பயணிக்கும் வகையில் உத்தரவிடப்படும். தமிழகத்தின் எந்த மூலையிலிருந்தும் எந்த இடத்திற்கும் அனைத்துப் பெண்களும் கட்டணமின்றிப் பயணிக்கலாம்.
- 7 பெண்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் வகையில் 'ராணி வேலுநாச்சியார் படை' ஏற்படுத்தப்படும். சாதாரண உடையில் இருக்கிற இந்தப் படையைச் சேர்ந்த பெண்கள் 'பாடி கேம்' (Body Cam) உடன் ஆங்காங்கே பாதுகாப்புப் பணியில் இருப்பார்கள்.
- 8 பெண்களுக்கு எதிரான குற்ற வழக்குகளை விசாரித்து விசைவாக நீதி வழங்க 'அஞ்சலை அம்மாள் அதிவிசைவு பெண்கள் நீதிமன்றங்கள்' அமைக்கப்படும்.
- 9 தனியார் லேர் ஆட்டோக்கள் உட்பட அனைத்துப் பொதுப் போக்குவரத்து வாகனங்களிலும் அவசர காலப் பொத்தான்கள் பொருத்தப்படும். சிசிடிவி கேமராக்களும், விளக்குகளும், வெளிச்சமும் இல்லாத இடங்களே இல்லை என்ற வகையில் 'ஜீரோ டார்க் ஸ்பாட்ஸ்' (Zero Dark Spots) உருவாக்கப்படும்.
- 10 ரேஷன் கடைகள் மற்றும் பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மூலம் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் விலையில்லா சானிட்டரி பேட்ச் வழங்குவது உறுதி செய்யப்படும்.
- 11 பெண்கள் நடத்தும் சுய உதவிக்குழுக்களுக்கு ஐந்து லட்சம் வரை வட்டியில்லா நீதி வழங்கப்படும். சுய உதவிக்குழுக்களிலிருந்து பதிவு செய்யப்பட்டு குறு, சிறு மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்களாக (MSME) மாறுபவர்களுக்கு ஆண்டுதோறும் 5 லட்சம் வழங்கப்படும்; அது 100% மானியமாகவே வழங்கப்படும்.
- 12 தமிழ்நாட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளை வரவேற்கும் விதமாக ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அரசாங்கத்தின் ஆசீர்வாதமாக ஒரு தங்க மோதிரம் வழங்கப்படும். கூடவே Baby Welcome Kit வழங்கப்படும்.

2026 சட்டமன்றத் தேர்தல் நடந்த முடிவு தீர்ப்புகள் வெளியாகி தமிழகம் பரபரப்பாக ஆகி இருக்கிறது. திமுக ஆட்சி தொடரும் என்று பலரும், திமுகவுக்கு மாற்று அதிமுக எனவே எடப்பாடி தலைமையில் ஆட்சி அமையும் என்றும் பல்வேறு தரப்பில் கருத்துக்கணிப்புகள் சொல்லப்பட்டாலும் எதிர்பாராத விதமாக திரைப்பட நடிகர் விஜய் தலைமையில் தமிழக வெற்றி கழகம் என்ற கட்சி துவக்கப்பட்டு களம் கண்ட முதல் தேர்தலிலேயே அமோக

வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்.

இந்த தேர்தலில் வெளியான முடிவுகள் குறிப்பிடத்தக்க சில அம்சங்களை நாம் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது.

திமுகவில் 32 அமைச்சர்கள், சபாநாயகர் என 33 திமுக முக்கிய வேட்பாளர்களில் 15 அமைச்சர்கள் மற்றும் சபாநாயகர் என 16 பேர் தோல்வியைத் தழுவிருக்கின்றனர்.

திமுக வரலாற்றிலேயே இல்லாத வகையில்,

அக்கட்சியின் தலைவர் மு.க.ஸ்டாலின் மற்றும் பொதுச் செயலாளர் துரைமுருகன் உள்ளிட்டோர் தோல்வியை தழுவியுள்ளனர்.

நாம் தமிழர் 234 தொகுதிகளிலும் போட்டியிட்டு ஒரு தொகுதியில் கூட டெபாசிட் வாங்கவில்லை.

திருப்பத்தூரில் தவெக வேட்பாளர் சீனிவாச சேதுபதி ஒரு வாக்கு வித்தியாசத்தில் வெற்றி.

சீனிவாச சேதுபதி 83,375 வாக்குகள் பெற்ற நிலையில், அமைச்சர் பெரிய கருப்பன் 83,374 வாக்குகள் பெற்றார். திருப்பத்தூரில் தவெக - திமுக இடையே நீண்ட இழுபறி நிலவி வந்த நிலையில், பெரிய கருப்பன் தோல்வி.

தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவைத் தேர்தலில் 108 தொகுதிகளில் வெற்றியை பதிவு செய்தது தமிழக வெற்றிக் கழகம்; முதல் தேர்தலிலேயே 34.92% (1,72,26,209) வாக்குகள் பெற்று தனிப்பெரும் கட்சியாக உருவெடுத்து வரலாறு படைத்துள்ளது

தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவை தேர்தல் வரலாற்றில் ஒரு கட்சி தனது முதல் தேர்தலில் பெற்ற அதிகமான வாக்கு சதவீதம் இதுவாகும்; அதிமுக 30.36%, திமுக 27.10% வாக்குகள் பெற்றிருந்தன. 234 தொகுதிகள் உள்ள தமிழகத்தில் ஆட்சி அமைக்க 118 எம்.எல்.ஏ.கள் தேவை. ஆனால், தவெகக்கு அந்த பலம் இல்லை. எனவே, தனி சின்னத்தில் நின்று வென்று எம்.எல்.ஏ.களை வைத்திருக்கும் காங்கிரஸ், பாமக, சிபிஐ, சிபிஎம், விசிக, ஐயூஎம்.எல் போன்ற கட்சிகளின் உதவி தேவை. இதில் அக்கட்சிகளின் ஓரிரு எம்.எல்.ஏக்களை பிரதான கட்சிகள் வளைத்து விட்டால் தவெகவின் கனவு பலிக்காது.

அதிக எம்.எல்.ஏக்களை வைத்துள்ள அதிமுக தான் தவெகவின் ஒரே சாய்ஸ். அதிமுக தவெக கூட்டணி அமையவே வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன.

தமிழ்நாடு தேர்தலில் எந்தக் கட்சிக்கும் அறுதிப் பெரும்பான்மை கிடைக்காததால் ஆட்சி அமைப்பதில் இழுபறி.

பெரும்பான்மைக்கு 118 தொகுதிகள் தேவைப்படும் நிலையில் தவெக 108 இடங்களை மட்டுமே பெற்றுள்ளதால், 74 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் தொங்கு சட்டசபை அமைகிறது

001	அண்ணா நகர்	வி.கே.ராம்குமார்
002	ஆர்.கே.நகர்	மரியலில்சன்
003	எழும்பூர்	ராஜ்மோகன்
004	கொளத்தூர்	வி.எஸ்.பாபு
005	மயிலாப்பூர்	வெங்கட்ரமணன்
006	பெரம்பூர்	ச.ஜோசப் விஜய்
007	ராயபுரம்	கே.வி.விஜய் தாமு
008	சைதாப்பேட்டை	அருள்விரகாசம்
009	திரு.வி.க.நகர்	எம்.ஆர்.பல்லவி
010	தியாகராய நகர்	புஸ்ஸி ஆனந்த்
011	ஆயிரம் விளக்கு	ஜே.சி.டி.பிரபாகர்
012	வேளச்சேரி	ஆர்.குமார்
013	வில்லிவாக்கம்	ஆதவ் அர்ஜுனா
014	விருகம்பாக்கம்	சுபரிநாதன்
015	கோவை (வடக்கு)	சம்பத் குமார்
016	கவுண்டம்பாளையம்	ஆர்.டி.கனிமொழி
017	கிணத்துக்கடவு	கே.விக்னேஷ்
018	மேட்டுப்பாளையம்	சுனில் ஆனந்த்
019	சிங்காநல்லூர்	கிரிபிரசாத்
020	சூலூர்	என்.எம்.சுகுமார்
021	கடலூர்	ராஜ்குமார்
022	பன்னாகரம்	ஜி.கஜேந்திரன்
023	நிலக்கோட்டை	ஆர்.அய்யனார்
024	பவானிசாகர்	வி.பி.தமிழ்செல்வி
025	ஈரோடு (கிழக்கு)	விஜய் பாலாஜி
026	ஈரோடு (மேற்கு)	ஆனந்த் மோகன்
027	கோபி	செங்கோட்டையன்
028	மொடக்குறிச்சி	சண்முகம்
029	ஆலந்தூர்	எம்.ஹரிஸ்
030	காஞ்சிபுரம்	ஆர்.விரஞ்சித் குமார்
031	நீடுபெரும்புதூர்	தென்னரசு
032	உத்திரமேரூர்	முனிரத்தினம்
033	செங்கல்பட்டு	எஸ்.தியாகராஜன்
034	பல்லாவரம்	ஜெ.காமாட்சி
035	சோழிங்கநல்லூர்	சரவணமூர்த்தி
036	தாம்பரம்	டி.சரத் குமார்
037	திருப்போரூர்	விஜயராஜ்
038	கிருஷ்ணராயபுரம்	சத்யா
039	கிருஷ்ணகிரி	முகுந்த் ஆர்.பாண்டியன்
040	ஊத்தங்கரை	இளையராஜா

041	மதுரை மத்தி	விஎம்எஸ் முஸ்தபா
042	மதுரை கிழக்கு	எஸ்.கார்த்திகேயன்
043	மதுரை வடக்கு	கல்லாணை
044	மதுரை தெற்கு	கோபிசன்
045	மதுரை மேற்கு	தங்கபாண்டி
046	சோழவந்தான்	கருப்பையா
047	திருப்பரங்குன்றம்	சி.டி.ஆர்.நிர்மல்குமார்
048	உசிலம்பட்டி	விஜய் மகாலிங்கம்
049	குமாரபாளையம்	விஜயலட்சுமி
050	நாமக்கல்	சி.எஸ்.திலீப்
051	ராசிபுரம்	லோகேஷ் தனபால்
052	சேந்தமங்கலம்	சந்திரசேகர்
053	திருச்செங்கோடு	கே.ஜி.அருண்ராஜ்
054	பெரம்பலூர்	சிவக்குமார்
055	அறந்தாங்கி	முகமது பர்வேஸ்
056	கந்தர்வக்கோட்டை	சுப்ரமணியன்
057	திருவாடானை	வி.கே.ராஜீவ்
058	சேலம் (வடக்கு)	கே.சிவக்குமார்
059	சேலம் (தெற்கு)	தமிழன் பார்த்தியன்
060	சேலம் (மேற்கு)	லட்சுமணன்
061	வீரபாண்டி	பழனிவேல்
062	காரைக்குடி	டி.கே.பிரபு
063	மானாமதுரை	இளங்கோவன்
064	சிவகங்கை	குழந்தை ராணி
065	திருப்பத்தூர் (சிவகங்கை)	ஸ்ரீனிவாசசேதுபதி
066	கும்பகோணம்	வினோத்
067	தஞ்சாவூர்	விஜய் சரவணன்
068	கம்பம்	ஜெகநாத் மிஸ்ரா
069	பெரியகுளம்	ஜி.சுபரி
070	அம்பத்தூர்	பாலமுருகன்
071	ஆவடி	ரமேஷ்குமார்
072	கும்மிடிப்பூண்டி	விஜயகுமார்
073	மாதவரம்	எம்எல் விஜய் பிரபு
074	மதுரவாயல்	பி.ரேவந்த் சரண்
075	பொன்னேரி	எம்எல் ரவி
076	பூந்தமல்லி	ஆர்.பிரகாசம்
077	திருவள்ளூர்	டி.அருண்குமார்
078	திருவொற்றியூர்	செந்தில்குமார்
079	வோளூர்	அபிஷேக்
080	ஓட்டப்பிடாரம்	மதன்ராஜா



எந்த ஒரு கட்சிக்கும் தனிப்பெரும்பான்மை (118 இடங்கள்) கிடைக்காமல் போனால் இதை அரசியல் சட்ட ரீதியாக "தொங்கு சட்டமன்றம்" என்று அழைப்பார்கள். யாரும் யாருக்கும் ஆதரவு அளிக்காத பட்சத்தில், சட்டம் மற்றும் மரபுகளின்படி பின்வரும் நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படும். மாநிலத்தின் அரசியல் சட்டத் தலைவர் என்ற முறையில் ஆளுநர் முடிவெடுப்பார்.

வழக்கமாக ஆளுநர் பின்வரும் வரிசைப்படி ஆட்சி அமைக்க அழைப்பு விடுப்பார்.

முதலில் அதிக இடங்களைப் பெற்ற கட்சியை (இங்கே தவகை 108) ஆட்சி அமைக்க அழைப்பார்.

அவர்கள் ஆட்சி அமைக்கத் தயார் என்றால், ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவுக்குள் (வழக்கமாக 15 நாட்கள்) சட்டமன்றத்தில் தங்களுக்குப் பெரும்பான்மை இருப்பதை நம்பிக்கை வாக்கெடுப்பு மூலம் நிரூபிக்க வேண்டும். ஒருவேளை எந்தக் கட்சியும் கூட்டணி அமைக்க முன்வராத நிலையில், தவகை அரசு அமைக்க முன்வந்தால் அது 'சிறுபான்மை அரசு' ஆகச் செயல்படும்.

வாக்கெடுப்பின் போது மற்ற கட்சிகள் (திமுக, அதிமுக) வெளிநடப்பு செய்தாலோ அல்லது வாக்கெடுப்பில் கலந்து கொள்ளாமல் தவிர்த்தாலோ அவையில் இருக்கும் உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கையில் பெரும்பான்மை கிடைத்தால் ஆட்சி தப்பிக்கும்.

ஆனால், முக்கியமான சட்ட மசோதாக்களை நிறைவேற்றும் போது மற்ற கட்சிகளின் தயவு தேவைப்படும். அவர்கள் எதிர்த்து வாக்களித்தால் ஆட்சி கவிழும்.

ஆட்சி அமைக்கத் தேவையான இடங்கள் இல்லாதபோது, மற்ற கட்சி உறுப்பினர்களை இழுக்க முயற்சி நடக்கலாம்.

ஆனால், கட்சித் தாவல் தடைச் சட்டத்தின்படி, ஒரு கட்சியின் மொத்த உறுப்பினர்களில் 2/3 பங்கு உறுப்பினர்கள் பிரிந்து சென்றால் மட்டுமே அவர்கள் பதவி தப்பும்.

ஒருவர் இருவராகச் சென்றால் அவர்களின் பதவி பறிபோகும். யாராலும் ஆட்சி அமைக்க முடியவில்லை, எந்தக் கட்சியும் ஆதரவு தர முன்வரவில்லை, ஆளுநரின் அழைப்பையும் யாரும் ஏற்கவில்லை என்றால், அரசியல் சாசனத்தின் 356வது பிரிவின் கீழ் ஆளுநர் குடியரசுத் தலைவருக்கு அறிக்கை அனுப்புவார்.

மாநிலத்தில் சட்ட ரீதியான ஆட்சி அமைய வாய்ப்பில்லை எனத் தெரிந்தால், சட்டமன்றம் முடக்கப்பட்டு குடியரசுத் தலைவர் ஆட்சி அமல்படுத்தப்படும்.

குடியரசுத் தலைவர் ஆட்சியின் போதும் எந்த ஒரு தீர்வும் எட்டப்படவில்லை என்றால், வேறு வழியின்றி சட்டமன்றம் கலைக்கப்பட்டு, 6 மாத காலத்திற்குள் மீண்டும் ஒரு பொதுத்தேர்தல் நடத்தப்படும்.

சுருங்க சொன்னால், யாரும் ஆதரவு தராத நிலையில், அதிக இடங்களைப் பெற்ற கட்சி ஆட்சி அமைக்க ஆளுநர் வாய்ப்பு தருவார்.

அவர்களாலும் சபை பலத்தை நிரூபிக்க முடியாவிட்டால், குடியரசுத் தலைவர் ஆட்சி அல்லது மறுதேர்தல் என்பதே சட்டப்பூர்வமான இறுதிக்கட்ட நடவடிக்கையாக இருக்கும்.

நாடு உடனே இன்னொரு தேர்தலை தாங்காது. இப்போது தமிழ்நாட்டில் அப்படி நடக்க வாய்ப்பில்லை, காங்கிரஸ், பாமக, அமமுக ஆதரவோடு தவெக ஆட்சியை தக்க வைக்கலாம். ஆட்சி அதிகாரத்தில் பங்கு பகிரப்படும்.

எனவே தமிழக வெற்றி கழகம் ஆட்சி அமைவது உறுதியாகி விட்ட நிலையில், 50 வருடங்களாக திமுக அதிமுக என்ற இரண்டு அணிகள் மட்டுமே களத்தில் சந்தித்து மாறி மாறி ஆட்சி அமைத்த சூழலில் புதிதாக தமிழக வெற்றி கழகத்தின் ஆட்சி அமையவிருக்கிறது. பிரம்மாண்ட வெற்றி தந்த இளைஞர்கள் பெண்கள் விஜய்யிடம் அவர் அளித்த வாக்குறுதியை நிறைவேற்றுவார் என்ற நம்பிக்கையோடு எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் .

081	▼ ஸ்ரீவைகுண்டம்	சரவணன்
082	▼ தூத்துக்குடி	ஸ்ரீநாத்
083	▼ மணப்பாறை	கதிரவன்
084	▼ முசிறி	விக்னேஷ்
085	▼ ஸ்ரீரங்கம்	ரமேஷ்
086	▼ திருவெறும்பூர்	நவல்யட்டு விஜி
087	▼ துறையூர்	ரவிசங்கர்
088	▼ திருச்சி (கிழக்கு)	ஜோசப் விஜய்
089	▼ திருநெல்வேலி	ஆர். எஸ். முருகன்
090	▼ ராதாபுரம்	சதீஷ் கிறிஸ்டோபர்
091	▼ நாங்குநேரி	ரெட்டையாடி நாராயணன்
092	▼ அவினாசி	எஸ். கமலி
093	▼ பல்லடம்	கே. ராம்குமார்
094	▼ திருப்பூர் (வடக்கு)	வி. சத்தியபாமா
095	▼ திருப்பூர் (தெற்கு)	எஸ். பாலமுருகன்
096	▼ வேலூர்	வினோத்கண்ணன்
097	▼ காட்பாடி	எம். சுதாகர்
098	▼ கே. வி. சூயம்	தென்றல் குமார்
099	▼ குடியாத்தம்	கே. சிந்து
100	▼ அரக்கோணம்	வி. காந்திராஜ்
101	▼ சோளிங்கர்	ஜி. கபில்
102	▼ ராணிப்பேட்டை	தாஹிரா
103	▼ திருப்பத்தூர்	திருப்பதி
104	▼ கள்ளக்குறிச்சி	அருள் விக்னேஷ்
105	▼ ராஜபாளையம்	ஜெகதீஸ்வரி
106	▼ சிவகாசி	கீர்த்தனா
107	▼ ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்	கார்த்தி
108	▼ விருதுநகர்	செல்வம்

இந்த வாக்குறுதிகள் மட்டுமல்லாமல் ஏற்கனவே ஆண்ட தி.மு.க - அதிமுக ஆட்சி காலங்களில் ஏற்பட்ட வேறு சில பிரச்சனைகளும் சரி செய்யப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பும் மேலோங்கி உள்ளது. கட்சிக்காரர்கள் செய்யும் அத்துமீறல்கள் அடாவடித்தனங்கள் தமிழக வெற்றி கழகத்தின் ஆட்சியில் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இவற்றை உடனடியாக செய்துவிட முடியும் என்று யாரும் எதிர்பார்க்க முடியாது ஆனால் அதே நேரத்தில் செய்ய வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு தவறில்லை.

- தம்பி முருகானந்தம்



ஹோட்டலை மட்டும் நம்பி இருப்பவர்களுக்கு வரும் எருக்கடி!

சென்னை உள்ளிட்ட பெரு நகரங்களில் லட்சக்கணக்கானோர் ஓட்டலை நம்பி மட்டுமே வாழ்ந்து வருகிறார்கள். அவர்களுக்கு மிகப்பெரும் பேரிடியாக வந்துள்ள சிலிண்டர் விலை மேலும் கவலை கொள்ள வைத்துள்ளது.

வெளியூரிலிருந்து வந்து தங்கி உடல்நலம் பாதுகாப்பு இல்லை என்றாலும் கூட ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு வருபவர்கள் தனியார் மெஸ் அமைப்பில் சாப்பிட்டு வருபவர்கள் இருக்கிறார்கள். பணம் கொடுத்தாலும் கிடைக்காத சூழலில் அவர்கள் தத்தளிக்கிறார்கள்.

நாடுமுழுவதும் வணிகபயன்பாட்டிற்கான சிலிண்டர் விலை அதிகரிப்பாக 993 ரூபாய் உயர்த்தப்பட்டு, தற்போது 3,237 ரூபாயாக அதிகரித்துள்ளது. இதன் காரணமாக ஓட்டல்களில் உணவுப்பொருட்களின் விலையும் உயர்ந்துள்ளது.

மேற்காசிய போர் காரணமாக ஈரான் ஹார்முஸ் ஜலசந்தியை மூடியதால், சர்வதேச சந்தையில் கச்சா எண்ணெய் விலை உயர்ந்ததே இந்த விலை மாற்றத்திற்கு காரணம். பொதுத்துறை எண்ணெய் நிறுவனங்களின் நஷ்டத்தை ஈடுகட்ட எடுக்கப்பட்ட இந்த நடவடிக்கையால்

ஹோட்டல் உரிமையாளர்கள் கடும் அதிர்ச்சியில் உள்ளனர்.

ஏற்கனவே 70 சதவீத சிலிண்டர் வினியோக தட்டுப்பாடு நிலவும் நிலையில், இந்த விலையேற்றம் ஹோட்டல் தொழிலை முடக்கும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதன் எதிரொலியாக, ஹோட்டல்களில் உணவுப் பொருட்களின் விலை 10 முதல் 15 சதவீதம் வரை உயரக்கூடும் என ஹோட்டல் மற்றும் ரெஸ்டாரன்ட் சங்கம் தெரிவித்துள்ளது.

மே, காபி மற்றும் உணவு வகைகளின் விலை 5 முதல் 50 ரூபாய் வரை ஏற்கனவே அதிகரித்துள்ள நிலையில், தற்போதுள்ள விலை உயர்வு நடுத்தர மக்களையும் கடுமையாகப் பாதிக்கும்.

இந்த நெருக்கடியால் பல ஹோட்டல்கள் பணி நேரத்தை குறைத்துள்ளன. சிறு உணவகங்களின் வாழ்வாதாரம் கேள்விக்குறியாகியுள்ளதால், மத்திய அரசு உடனடியாக தலையிட்டு விலையைக் குறைக்க வேண்டும் என இத்துறையினர் கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர். இல்லையெனில், ஏராளமானோர் வேலை இழக்கும் சூழல் உருவாவதோடு, பல ஹோட்டல்கள் நிரந்தரமாக மூடப்படும் அபாயம் உள்ளது.



வேலை வாய்ப்பை பறிக்கும் AI தொழில்நுட்பம்!

தொழில்நுட்பம் வளர ஆரம்பித்த காலத்தில் நிறைய பேருக்கு வேலை வாய்ப்பு கிடைத்தது ஆனால் அதே தொழில்நுட்பம் வளர வளர குறிப்பாக கிமி தொழில்நுட்பம் வேலையில் இருந்து வீட்டுக்கு அனுப்பும் நிலைக்கு காரணமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது.

AI தொழில்நுட்பத்தின் அபரிமிதமான வளர்ச்சி மற்றும் உலகளாவிய ஐடி சேவைகளுக்கான தேவை சரிவு காரணமாக, Cognizant நிறுவனம் சுமார் 4,000 ஊழியர்களை பணிநீக்கம் செய்ய திட்டமிட்டுள்ளது. இது அந்த நிறுவனத்தின் மொத்த பணியாளர்களில் 1 சதவீதமாகும்.

Project Leap என்ற மறுசீரமைப்புத் திட்டத்தின் கீழ், செயல்திறனை மேம்படுத்தவும் செயல்பாடுகளை தானியங்கி மயமாக்கவும் இந்த அதிரடி முடிவை நிறுவனம் எடுத்துள்ளது.

குறிப்பாக, மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் வழக்கமான பணிகள் மற்றும் நடுத்தர அளவிலான பதவிகளில் உள்ளவர்கள் இந்த பணிநீக்கத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படக்கூடும். இருப்பினும், நிறுவனம் 2026ஆம் ஆண்டில் 20,000க்கும் மேற்பட்ட புதிய பட்டதாரிகளை வேலைக்கு எடுக்க திட்டமிட்டுள்ளது.

இது பாரம்பரிய வேலை முறையிலிருந்து AI சார்ந்த புதிய வேலை முறைக்கு நிறுவனம் மாறுவதை காட்டுகிறது. இந்த மறுசீரமைப்பு மூலம் 2026ஆம் ஆண்டிற்குள் 200 முதல் 300 மில்லியன் டாலர் வரை சேமிக்க Cognizant இலக்கு நிர்ணயித்துள்ளது.

தொழில்நுட்பத் துறையில் ஏற்பட்டு வரும் இந்த மாற்றம், ஊழியர்கள் கிமி மற்றும் டிஜிட்டல் திறன்களில் தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்துகிறது.



ஆரோக்கிய உடலுக்குத் தேவை அன்றாடம் அரைகிலோ காய்கனி!

மனித உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நாம் சாப்பிடும் அன்றாட உணவில் எவ்வளவு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் இருக்கவேண்டும் என்பது குறித்து ஆய்வாளர்கள் புதிய பரிந்துரை ஒன்றை செய்திருக்கிறார்கள். அதன்படி, ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அரைகிலோ காய்கனிகளை அன்றாடம் உண்பது அவசியம் என்கிறார்கள் சுமார் 65 ஆயிரம் பேரிடம் ஆய்வு செய்திருக்கும் இந்த விஞ்ஞானிகள்.

இதுநாள்வரை ஒரு 25 வயது மதிக்கத்தக்க ஒரு மனிதர் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 400 கிராம் அளவுக்காவது காய்கறி மற்றும் பழங்களை உண்ணவேண்டும் என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் பரிந்துரை செய்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் தற்போது ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 560 கிராம், அதாவது அரைகிலோவுக்கும் அதிகமாக காய்கறி மற்றும் பழங்களை சாப்பிடுவது தான் மனிதர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் பரிந்துரை செய்திருக்கிறார்கள். இதன்மூலம் மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் என்பதுடன் உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தியாவசியமான சத்துக்களையும் இந்த காய்கறி மற்றும் பழங்கள் கொடுக்கும் என்பது இந்த ஆய்வாளர்களின் பரிந்துரையாக இருக்கிறது.

இதில் ஒரே வகையான காய்கறி, உதாரணமாக அரைகிலோ கேரட்டை சாப்பிட்டால் போதுமா, அல்லது ஒரே வகையான பழம், உதாரணமாக இரண்டு வாழைப்பழங்களை சாப்பிட்டால் போதுமா என்று கேட்டால் அது சரியான

அணுகுமுறையாக இருக்காது என்கிறார்கள் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட விஞ்ஞானிகள். இவர்களின் கருத்துப்படி, நாளாந்தம் சாப்பிடும் காய்கறி மற்றும் பழங்களில் பல்வேறு வகையான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் கலந்து சாப்பிடுவதே சரியான அணுகுமுறையாக இருக்கும் என்றும் அதன்மூலமே மனித உடலுக்கு தேவையான பல்வேறு சத்துக்கள் மனித உடலுக்கு கிடைக்கும் என்றும் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர். இந்த காய்கறிகள் என்பவை விலை உயர்ந்த காய்கறியாகவோ, பழவகைகள் என்றதும் விலை உயர்ந்த வெளிநாட்டு ஆப்பிள் பழங்களாகவோதான் இருக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று சுட்டிக்காட்டியிருக்கும் விஞ்ஞானிகள், தக்காளி, வெங்காயம், முருங்கைக்காய், கத்தரி, வெண்டை, கோவைக்காய், பலவகையான கீரைகள், முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு போன்ற விலைகுறைந்த காய்கறிகளும் கூட நல்ல பலனைத்தரும் என்றும் விஞ்ஞானிகள் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். பழங்களிலும் கூட வாழைப்பழம், நாவற்பழம், பலாப்பழம், இலந்தை, மாம்பழம் போன்ற விலை சகாயமாக கிடைக்கும் பழங்களிலும் கூட நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும் என்றும் அவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அரைகிலோ காய்கனிகளை அன்றாடம் சாப்பிடுவது அவசியம் என்கிறது இந்த ஆய்வறிக்கை. சுமார் 65 ஆயிரம் பேரிடம் செய்த ஆய்வில் இந்த முடிவுகள் தெரியவந்திருப்பதாக இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

- முத்தராஜ்

பிளாஸ்டிக் கழிவுகளில் இருந்து எரிபொருள் தயாரிப்பு: ஆராய்ச்சி துவக்கம்!

உலகளவில் 2019ல் மட்டும் 507 மில்லியன் டன் பிளாஸ்டிக் உற்பத்தி செய்யப்பட்டது, ஆனால் அதில் 9% மட்டுமே மறுசுழற்சி செய்யப்பட்டது. சுமார் 24 மில்லியன் டன் பிளாஸ்டிக் கழிவுகள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் கலந்துள்ளன. மறுசுழற்சி செய்ய கடினமான அல்லது பொருளாதார ரீதியாக சாத்தியமில்லாத பிளாஸ்டிக் வகைகளுக்கு இந்த முறை சிறந்த மாற்றாக அமையும். பொதுவாக நீரை ஹைட்ரஜனாக பிரிப்பதற்கு அதிக ஆற்றல் தேவைப்படும். ஆனால், பிளாஸ்டிக்கில் கார்பன் சங்கிலிகள் எலக்ட்ரான்களை எளிதில் விட்டுக்கொடுப்பதால், செயல்முறைக்கு தேவைப்படும் ஆற்றல் குறைகிறது.

ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்ட சில முடிவுகள்; சில சோதனைகளில் பிளாஸ்டிக் பைகளில் இருந்து ஹைட்ரஜன், கார்பன் மோனாக்சைடு கலந்த 'சின்காஸ்' (Synogas) தயாரிக்கப்பட்டது. மற்ற ஆய்வுகளில் அசிட்டிக் அமிலம் மற்றும் டிசலுக்கு இணையான ஹைட்ரோகார்பன்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இத்தொழில்நுட்பத்தை ஒரு தொழிற்சாலை அளவில் கொண்டுவருவதற்குச் சில தடைகள் உள்ளன. நிஜ வாழ்க்கையில் பிளாஸ்டிக் கழிவுகள் சுத்தமாக இருப்பதில்லை. அதில் உள்ள சாயங்கள், உணவு மீதிகள் மற்றும் அழுக்குகள் வேதிவினையை பாதிக்கலாம். தொடர்ச்சியான பயன்பாட்டினால் வினையூக்கிகள் (Catalysts) தங்கள் திறனை இழக்கக்கூடும். இறுதியில் கிடைக்கும் எரிபொருட்களை பிரித்து தூய்மைப்படுத்துவதற்கு அதிக ஆற்றல் தேவைப்படலாம்.

இந்த ஆராய்ச்சி முடிவுகள் 'Chem Catalysis' என்ற இதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி பிளாஸ்டிக்கை எரிபொருளாக மாற்றுவது, சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தூய்மைப்படுத்துவதோடு புதிய



எரிபொருள் ஆதாரங்களையும் உருவாக்கும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் நம்பிக்கை தெரிவிக்கின்றனர்.

சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை ஹைட்ரஜன் மற்றும் பயனுள்ள எரிபொருள் மூலப்பொருட்களாக மாற்ற முடியும் என்று புதிய ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இத்திட்டம் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை ஒரு சமையாகப் பார்க்காமல், கார்பன் மற்றும் ஹைட்ரஜன் சேமிக்கப்பட்ட வளமாகப் பார்க்கிறது.

விஞ்ஞானிகள் இதனை 'போட்டோ ரிஃபார்மிங்' (Photoreforming) என்றழைக்கிறார்கள். ஆய்வக சோதனைகளில், பிளாஸ்டிக் துண்டுகள், நீர் மற்றும் ஒளிஉணர்திறன் கொண்ட துகள்கள் (Photocatalysts) ஆகியவற்றுடன் குறைந்த வெப்பநிலையில் இணைக்கப்படுகின்றன. சூரிய ஒளி படும்போது வினையூக்கிகளில் இருந்து எலக்ட்ரான்கள் விடுபடுகின்றன. இவை நீரை ஹைட்ரஜனாக மாற்ற உதவுகின்றன. அதே சமயம், பிளாஸ்டிக் சங்கிலிகளை உடைத்து சிறிய வேதிப்பொருட்களாக மாற்றுகின்றன. சாதாரண எரிப்பு முறைகளை விட மிகவும் பாதுகாப்பானது மற்றும் குறைந்த வெப்பநிலையில் செயல்படக்கூடியது.

1000 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்த மகாவீரர் சிணை கண்டுபிடிப்பு!



ராமநாதபுரம் மாவட்டம் முதுகுளத்தூர் அருகே மேலத்தூவலில் ஒரு பழமையான சமணத்தீர்த்தங்கரர் சிற்பம் இருப்பதாக கிடைத்த தகவலில் சென்னையில் உள்ள அகிம்சை நடைக்குழுவைச் சேர்ந்த தமிழ் சமணர்கள், அச்சிற்பத்தை உள்ளூரைச் சேர்ந்த கருப்பணன் மற்றும் ஊர் மக்கள் உதவியுடன் எளிய அளவிலான ஒரு பள்ளி கட்டி பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்தனர்.

இதனை நேரில் சென்று ராமநாதபுரம் தொல்லியல் ஆய்வு நிறுவனத்தின் தலைவர் ராஜகுரு ஆய்வு செய்தார். ஆய்வு செய்ததில் ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் கிழக்கு கடற்கரைப் பெருவழியில் புல்லக்கடம்பன், புல்லூர், மேல அரும்பூர், புல்லுக்குடி, புல்லங்குடி, கோரைக்குட்டம், பொக்கனாரேந்தல், மேலக்கிடாரம், மேலச்செல்வனூர், மாறந்தை ஆகிய ஊர்களிலும், திருப்புல்லாணியில் இருந்து மதுரை, கேரளா செல்லும் பெருவழியில் கீழ்ச்சீத்தை, கீழ்ச்சாக்குளம், பசும்பொன், கமுதி ஆகிய ஊர்களிலும், ராமநாதபுரம் மதுரை பெருவழியில் மஞ்சூர், கலையூர், அருங்குளம், சூடியூர் ஆகிய ஊர்களிலும், தொண்டியிலிருந்து ஆனந்தூர் வழியாக மதுரை செல்லும் பெருவழியிலும் சமணமதம் பரவி இருந்த தடயங்களும், தீர்த்தங்கரர் சிற்பங்களும் கிடைத்துள்ளன. இம்மாவட்டப் பெருவழிகள் அடுத்த மாவட்டங்களில் தொடரும் போது அப்பகுதியிலும்

சமணத்தடயங்கள் உள்ளது

சிற்பமானது மேலத்தூவலில் 3 அடி உயரம், 2 அடி அகலம் உள்ள கருங்கல் சிற்பத்தில் தாமரைப்பீடத்தின் மேல் மகரத் தண்டுள்ள சிம்மாசனத்தில் அர்த்தபரியங்க ஆசனத்தில் அசோக மரத்தின் கீழ் அமர்ந்தநிலையில் மகாவீரர் காட்சியளிக்கிறார். அவர் தலையின் மேல் முக்குடை அமைப்பும், அவருக்குப் பின்புறம் பிரபாவளி எனும் ஒளிவட்டமும் உள்ளன. இருசாமரதாரிகள் அவரின் இருபுறமும் உள்ளனர். இதன் காலம் கி.பி.11ம் நூற்றாண்டாக இருக்கும் சமணப்பள்ளிகள் பெரும்பாலும் சமண வணிகர்கள் வணிகப் பெருவழி, சிறுவழிகளில் தங்கியிருந்து வணிகம் செய்த இடங்களில் அமைக்கப்பட்டதாகவே உள்ளன. பல இடங்களில் தீர்த்தங்கரர் சிற்பத்தை மட்டும் வைத்து வழிபடும் எளிமையான பள்ளிகள் தான் இருந்துள்ளன. அத்தகைய ஒரு சமணப்பள்ளி இவ்வூரில் இருந்துள்ளது. இவ்வூரில் உள்ள திடலில் இரும்புக் காலத்தைச் சேர்ந்த வழுவழுப்பான கருப்பு சிவப்பு நிற பாணை ஓடுகள் 20 ஏக்கர் பரப்பளவில் சிதறிக் கிடக்கின்றன. சுமார் 2000 ஆண்டுகள் பழமையான இரும்பு காலம் முதல் இவ்வூர் மக்கள் குடியிருப்பாக இருந்துள்ளதற்கு ஆதாரமாக உள்ளது என தெரிவித்தார்.



வாசிப்பை நேசியுங்கள்! வாழ்க்கை வசமாகும்!

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கையில் ஒரு சீரான வாசிப்புப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு நடைமுறை உத்திகளும் திட்டமிட்ட முயற்சியும் தேவைப்படுகின்றன. புத்தகங்களைப் படித்து முடிப்பதற்கு காலக்கெடுவை நிர்ணயிப்பது மிகவும் யதார்த்தமானதாகும். புத்தகங்களை வாங்குவது என்பது, போக்குகள் அல்லது தள்ளுபடிகளால் தூண்டப்பட்டு அவசரமாக வாங்குவதை விட, உண்மையான ஆர்வத்திலிருந்து உருவாக வேண்டும். முன்கூட்டியே ஆய்வு செய்வதும் மதிப்புரைகளைப் படிப்பதும் அர்த்தமுள்ள தேர்வுகளை உறுதி செய்கிறது. சிறிய அல்லது அதிகம் விற்பனையாகும் புத்தகங்களில் இருந்து தொடங்குவது, வாசகர்களை இந்தப் பழக்கத்திற்கு எளிதாகப் பழக்கப்படுத்தி, ஊக்கத்தை அதிகரிக்கும். வாசிப்பை ஒரு வாழ்க்கை முறையாக மாற்றுவதற்கான பயணம், அதன் மதிப்பைத் தனிப்பட்ட முறையில் உணர்வதில் இருந்து தொடங்குகிறது. மொழி அல்லது நேரக் கட்டுப்பாடுகள் போன்ற தடைகளைத் தாண்டுவதற்கு, புத்தக சமூகங்களுடன் ஈடுபடுவது, நூலகங்களுக்குச் செல்வது அல்லது திரைப்படத் தழுவல்களைப் பார்ப்பது போன்றவற்றின் மூலம் ஒரு நேர்மறையான வாசிப்புச் சூழலை உருவாக்க வேண்டும். இறுதியில், வாசிப்பின் மீதான அன்பை வளர்ப்பது வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகிறது, அதை ஒரு பலனளிக்கும் மற்றும் மாற்றத்தை உருவாக்கும் பழக்கமாக மாற்றுகிறது.

வீட்டு வேலைகள், ஒப்படைப்புகள், தூக்கத்தை ஈடுசெய்வது அல்லது திரைப்படத் தொடர் பார்ப்பது போன்ற பிற பொழுதுபோக்குச் செயல்பாடுகளால் வார இறுதி நாட்கள் எவ்வளவு பரபரப்பாக இருக்கக்கூடும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, தனிப்பட்ட வாசிப்பிற்காக ஒரு கண்டிப்பான, துல்லியமான அட்டவணையை அமைக்க முயற்சிப்பது நடைமுறைக்குச் சாத்தியமற்றதாக இருக்கலாம் என்பதை இந்தப் பகுதி விவாதிக்கிறது.

நீங்கள் படிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள் என்பதற்காக மட்டும் பல புத்தகங்களை அவசரமாக வாங்குவதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் உண்மையாகவே படிக்க விரும்பும் புத்தகங்களை வாங்க வேண்டும். தேர்ந்தெடுத்துச் செயல்படுங்கள், ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள், விமர்சனங்களைப் பாருங்கள், தேவைப்பட்டால் கதையின் முடிவையும் படியுங்கள். பின்னூட்டங்கள் உங்கள் ஆர்வத்தை அதிகரிக்கும். புத்தகங்களை வாங்குவதில் அவசரப்படாதீர்கள். அவற்றைப் படிப்பதில் அவசரப்படுங்கள்.

வாசிப்பு முக்கியமானது என்றாலும், ஒரு நல்ல புத்தகத்தை வாசிப்பது என்பது அதைவிட முக்கியம்.

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

கல்லூரி நூலகர் (இணைப் பேராசிரியர்)

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

கணினி வளராத காலமே அழகான காலம்!

காளிதாஸ்



“ஒரு காலம் இருந்தது...” சைக்கிளிலோ பேருந்திலோ கொண்டுபோய் விடுவது என்ற வழக்கம் இல்லாததால், நாங்கள் நாங்களாகவே பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. எங்களைப் பள்ளிக்கு அனுப்பிவிட்டு, அங்கே என்ன நல்லது கெட்டது நடக்குமோ என்று எங்கள் பெற்றோர் ஒருபோதும் கவலைப்பட்டதில்லை.

அவர்கள் எதற்கும் பயந்ததும் இல்லை, பால் அல்லது ஃபெயில் - அவ்வளவுதான் எங்களுக்குத் தெரியும். சதவிகிதங்களைப் பற்றி எங்களுக்கு எந்தக் கவலையும் இல்லை.

டியூஷனுக்குப் போவதாக ஒப்புக்கொள்வது அவமானமாக இருந்தது, ஏனென்றால் எங்களை முட்டாள்கள் என்று நினைத்துவிடுவார்கள்.

புத்தகங்களில் அரச இலைகளையோ, படிப்பு இலைகளையோ, மயில் இறகுகளையோ வைத்தால் புத்திசாலியாகிவிடுவோம் என்று நம்பினோம். துணிப் பைகளில்... தோள்பைகளில்... பிறகு அலுமினியப் பெட்டிகளில்...

எங்கள் புத்தகங்களையும் நோட்டுகளையும் நேர்த்தியாக அடுக்கி வைப்பதில் நாங்கள் வல்லவர்கள்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும், புதிய வகுப்பு தொடங்குவதற்கு முன்பு, எங்கள் புத்தகங்களுக்கும் நோட்டுகளுக்கும் பழுப்பு நிறத் தாள் போட்டு அட்டை போடுவோம் ஹ அது ஒரு வருடாந்திர கொண்டாட்டம் அல்லது திருவிழாவிற்குச் சற்றும்குறைவானதல்ல. ஆண்டு இறுதியில், எங்கள் புத்தகங்களை விற்றுவிட்டு, அடுத்த ஆண்டுக்கு பழைய புத்தகங்களை வாங்குவோம் ஹ ஒருபோதும் வெட்கப்பட்டதில்லை.

ஏனென்றால், அந்த நாட்களில் புத்தகங்களோ பாடத்திட்டமோ ஒவ்வொரு ஆண்டும் மாறவில்லை... எங்கள் பெற்றோருக்கு எங்கள் படிப்பு ஒரு சுமையாக ஒருபோதும் தோன்றியதில்லை...

ஒரு நண்பனை சைக்கிளின் முன்பக்க கம்பியில் உட்கார வைத்து, இன்னொருவனைப் பின் கேரியில் உட்கார வைத்து தெருக்களில் சுற்றுவது ஹ அதுதான் எங்கள் அன்றாட வழக்கம்...

இப்படி நாங்கள் எல்லையில்லாமல் சுற்றியிருக்க வேண்டும்... கால் கட்டைவிரல்களைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்பதோ, காதுகள் சிவக்கும் வரை திருகப்படுவதோ எங்கள் சுயமரியாதையை ஒருபோதும் புண்படுத்தவில்லை... ஏனென்றால், உண்மையாகச் சொல்லப்போனால், சுயமரியாதை என்றால் என்னவென்றே எங்களுக்குத் தெரியாது...

வீட்டிலோ பள்ளியிலோ திட்டி வாங்குவது வாழ்க்கையின் ஒரு சாதாரண பகுதியாக இருந்தது. எங்கு வேண்டுமானாலும், வெறும் கால்களில், மரப்பலகைகளையும் எந்த வகையான பந்தையும் வைத்து கிரிக்கெட் விளையாடிய அந்த ஆனந்தம் எங்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ஒன்று.

நாங்கள் ஒருபோதும் பாக்கெட் பணம் கேட்டதில்லை, எங்கள் அப்பாவும் கொடுத்ததில்லை. அதனால் எங்கள் தேவைகள் மிகச் சிறியதாகவே இருந்தன - வருடத்திற்கு சில முறை காரமான மிக்சர்களும் அல்லது ஒரு வெல்லப்பாசு கல்கோனா மிட்டாயோ சாப்பிடுவது ஒரு பெரிய விருந்தாகத் தோன்றும். அதில் நாங்கள் உண்மையாகவே மகிழ்ச்சியாக

இருந்தோம். கூட்டுக் குடும்பங்களாக இருந்ததால், சிறிய தேவைகள் பொதுவாக வீட்டில் உள்ள யாராவது ஒருவரால் பூர்த்தி செய்யப்படும். தீபாவளியின் போது, பட்டாசு சரங்களை உடைத்து, ஒவ்வொரு பட்டாசாகக் கொடுத்துவது ஒருபோதும் வெட்கமாகத் தோன்றியதில்லை...

'ஐ லவ் யூ' என்று எப்படிச் சொல்வது என்றே எங்களுக்குத் தெரியாததால், எங்கள் பெற்றோரிடம் நாங்கள் அவர்களை எவ்வளவு நேசிக்கிறோம் என்பதை எங்களால் ஒருபோதும் சொல்ல முடிந்ததில்லை. இன்று, உலகின் எண்ணற்ற அதிர்ச்சிகளையும் ஏனாங்களையும் சந்தித்த பிறகு.

நாங்கள் போராடும் உலகின் ஒரு பகுதிதான்... சிலர் தாங்கள் விரும்பியதைப் பெற்றார்கள், சிலர் பெறவில்லை - யாருக்குத் தெரியும். பள்ளி பெஞ்சுகளில் இரண்டு அல்லது மூன்று பேர் அமர்ந்து, அரைக்கால் சட்டையுடன் பள்ளிக்கு வெளியே இருந்த சிறிய மிட்டாய்க் கடையில் நண்பர்களிடமிருந்து தின்பண்டங்களைப் பெற்ற அந்த அன்பை நாங்கள் இன்றும் நினைவில் வைத்திருக்கிறோம். அந்த நண்பர்கள் இப்போது எங்கே இருக்கிறார்கள்.

இப்போது நாங்கள் உலகில் எங்கு இருந்தாலும், உண்மை என்னவென்றால், நாங்கள் நிஜ உலகில் வளர்ந்தோம், யதார்த்தத்தை உண்மையாகவே எதிர்கொண்டோம்.

துணிகளில் சுருக்கம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்வதும், உறவுகளில் சம்பிரதாயங்களைக் கடைப்பிடிப்பதும் ஒருபோதும் எங்கள் வழக்கம் அல்ல. காலை மற்றும் இரவு உணவைத் தவிர, செய்தித்தாள்களில் சுற்றப்பட்ட ரொட்டிகளை எங்கள் டிஃபன் பாக்ளில் எடுத்துச் சென்ற அந்த மகிழ்ச்சி இன்றைய குழந்தைகளுக்குப் புரியாது.

நாங்கள் எங்கள் விதியை குறை கூறவில்லை - நாங்கள் என்ன வாழ்க்கை வாழ்கிறோமோ, அதை மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறோம், இந்த மனப்பான்மை எங்களைத் தொடர்ந்து முன்னே உதவுகிறது... நாங்கள் வாழ்ந்த எளிமையான வாழ்க்கையை இன்றைய வாழ்க்கையுடன் ஒப்பிடவே முடியாது.

நாங்கள் நல்லவர்களா கெட்டவர்களா என்று எங்களுக்குத் தெரியாது... ஆனால் எங்களுக்கு ஒரு காலம் இருந்தது.

ஒன்று மட்டும் நிச்சயம் ஹ இதை முழுமையாகப் படிப்பவர்கள் அனைவருக்கும், தங்கள் கடந்த காலத்தின் பல அழகான தருணங்கள் நிச்சயமாக நினைவுக்கு வரும்.

தமிழ் ஆளுமைகள் அறிமுகம்!

அரசு அல்லது தனியார் உயர் பதவியில் பணியாற்றி பணிக்கு பிறகு வீட்டில் இருப்பவர்கள் அதே வேகத்தோடு இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள். அதற்காக ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு பிடித்த தொழிலில் ஈடுபாடு காட்டுவார்கள். குறிப்பாக விவசாயம், சிறு தொழில், வியாபாரம் இன்று தங்களின் திறமையை ஆளுமையை தக்க வைத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் பெரும்பாலான ஓய்வூதிய பெற்ற அலுவலர்கள் தமிழின் மீதுள்ள பற்றால், தங்களுடைய எழுத்து வளமையை புதுப்பித்துக் கொண்டு தமிழ் கூறும் நல் உலகுக்கு பல்வேறு படைப்புகளை அளித்து வருகிறார்கள் அவர்களை அறிமுகப்படுத்துவது தான் இந்த பகுதி. அந்த வகையில் இந்த மாதம் அரியலூர் மாவட்டம் கவிஞர் மருதூர் ஆறுமுக. ராஜமாணிக்கம் அவர்களின் ஆளுமையை வெளிப்படுத்தும் தகவல்கள் இது.



பெயர்	: மருதூர் ஆ.இராஜமாணிக்கம்
பெற்றோர் பெயர்	: ஆறுமுகம் - செங்கமலம்
பிறந்த தேதி	: 02.08.1948
பிறந்த ஊர்	: அரியலூர் மாவட்டம், உடையார்பாளையம் வட்டம், மருதூர் கிராமம்.(செந்த ஊர்)
படிப்பு	: பள்ளி படிப்பு
தொழில் படிப்பு	: தஞ்சை மருத்துவக்கல்லூரி,(67-68) சாண்டிரி இன்ஸ்பெக்டர் தொலை தொலைத்தூரக்கல்வி மூலம் சென்னை பல்கலைக்கழகம் B.A. History அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம் M.A. சமூகவியல்
அரசுப்பணி	: பொது சுகாதார துறை 38 ஆண்டுகள் சுகாதார ஆய்வாளர், வட்டார சுகாதார மேற்பார்வையாளர்
பணியில் ஓய்வு	: 31.08.2006, PHC சிறுகாம்பூர் திருச்சி மாவட்டம்.
தற்போது பணி	: வீட்டுக்கடன், ஆலோசகர் பாரத ஸ்டேட் வங்கி, செயங்கொண்டம், கேள்வாலர் அகில இந்திய வானொலி, திருச்சி சட்ட தன்னார்வலர், வட்ட சட்ட பணிகள் - சார்பு நீதிமன்றம்.ஜெயங்கொண்டம்.
பொழுதுபோக்கு	: இசை,ஆங்கில நாவல், தமிழில்- வாசித்தல் கவிதை புனைதல், ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பு பணி சிரிப்பு கொத்து அனுப்புதல்
தற்போது முகவரி	: மருதூர் ஆ.இராஜமாணிக்கம் M.A. 24, N.G.O. காலனி, ஜெயங்கொண்டம் - 621802, உடையார்பாளையம் வட்டம், அரியலூர் மாவட்டம். 9698440324
கவிதை கட்டுரை வெளியீடு	: இனிய உதயம், மாத இதழ் அந்தி மலர், மாத இதழ் அத்திப்பு, மாத இதழ் திளமலர், வாரமலர் (சிரிப்பு) பகுதி மட்டும்



காலமாற்றம் குழந்தைகள் உயரத்தை குறைக்கிறதா!

கூடந்த 150 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மனித இனம் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. ஆனால் அந்த வளர்ச்சி முடிவுக்கு வருவதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. அதற்கு ஒரு சாத்தியமான காரணமாக கால நிலை மாற்றம் குறிப்பிடப்படுகிறது.

வெப்ப அலைகள் மற்றும் ஈரப்பதம் அதிகரிப்பது உள்ளிட்ட தீவிர வானிலை மாற்றங்களுக்கு புவி வெப்பமயமாதல் வழிவகுக்கிறது என்பது நன்கு ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இப்போது, அமெரிக்காவின் கலிஃபோர்னியா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் குழு, இத்தகைய சூழல்கள் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பே அவர்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கக்கூடும் எனக் கண்டறிந்துள்ளது.

காலநிலை மாற்றத்தின் விளைவுகளால் அதிகம் பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதியான தெற்காசியாவில், ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட 2,00,000 குழந்தைகளிடம் இந்தக் குழு ஆய்வு மேற்கொண்டது. கர்ப்ப காலத்தின் ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களிலும், 3.5 டிகிரி செல்சியஸுக்கு மேலான வெப்பநிலை உயர்வு மற்றும் அதிக ஈரப்பதத்தை கருவில் இருக்கும்போதே எதிர்கொண்ட குழந்தைகள், அவர்களின் வயதுக்கு எதிர்பார்க்கப்படும் உயரத்தைவிட 13% குறைவாக இருப்பார்கள் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் மதிப்பிட்டுள்ளனர்.

பிறப்பு முதல் ஐந்து வயது வரையிலான காலகட்டத்தில் உயரத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சி, ஒரு குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சியின் முக்கிய



அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது.

மரபியல் ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியம் போன்ற பிற காரணிகளால் நமது உயரம் பெருமளவில் தீர்மானிக்கப்பட்டாலும், "காலநிலை மாற்றத்தின் கீழ் அதிகரித்து வரும் வெப்பமும் ஈரப்பதமும் தெற்காசியாவில் ஐந்து வயது வரையிலான குழந்தைகளின் சராசரி உயரத்தைக் குறைக்கும் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது என்று இந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது" என்று மனிதவள ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

"உலகளாவிய சூழல் இன்னும் நிச்சயமற்றதாகவே உள்ளது, ஆனால் வரவிருக்கும் காலங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் தடுப்பு மற்றும் தழுவல் நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்தே அது அமையும்".

ஏற்கெனவே அதிக வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதம் கொண்ட பிற குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளிலும் இதே போன்ற முடிவுகளை நாம் எதிர்பார்க்கலாம்" என்றும் ஆய்வு அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

கொழுப்புக் கல்லீரலை கரைப்பது எப்படி?

கொழுப்பு உடலுக்கு மிகவும் தேவையான மிக முக்கியமான ஒன்று தான். இது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைக் கொடுக்கவும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. ஆனால் அதே கொழுப்பு உடலில் அதிகரிக்கும் போது உடலுக்கு நிறைய தீங்கு விளைவிக்கும். குறிப்பாக அதிகப்படியான கொலஸ்டிரால் நம்முடைய கல்லீரலை அதிக அளவில் பாதிக்கும். கொழுப்பு கல்லீரல் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும். அந்த கொழுப்பு கல்லீரல் பிரச்சினையைத் தீர்க்க நம்முடைய தினசரி டயட்டில் என்ன மாதிரி உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அவசியம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கொலஸ்டிராலை பொருத்தவரை நல்ல கொலஸ்டிரால், கெட்ட கொலஸ்டிரால் என இரண்டு உண்டு. இதில் உடலுக்குத் தேவையான நல்ல கொலஸ்டிராலை எட்டிஎல் என்றும் கெட்ட கொலஸ்டிரால் எச்டிஎல் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இதில் இந்த கெட்ட கொலஸ்டிரால் அதிகரிக்கும் போது கல்லீரல் செயல்பாடு பாதிக்கப்படும். அதோடு கொழுப்பு கல்லீரல் பிரச்சினையும் உண்டாகும். இந்த கொழுப்பு கல்லீரல் பிரச்சினையை சரிசெய்ய மிகச்சரியான வழி ஆரோக்கியமான டயட் தான்.

எங்களுக்கு பூண்டும் வெங்காயமும் அலர்ஜி என்று சிலர் சொன்னாலும் கூட பெரும்பாலான சமையல் அறைகளில் இருக்கும் மிக முக்கியமான ஒரு மூலிகை மசாலா பொருள் என்றால் அது பூண்டு என்று சொல்லலாம். இது உணவுகளுக்கு நல்ல ஃபிளேவரைக் கொடுப்பது மட்டுமின்றி உடலில் தேங்கும் கெட்ட கொலஸ்டிராலையும் குறைக்கச் செய்கிறது.

அடிவயிற்றில் தேங்கும் தொப்பை போன்றவற்றைக் குறைப்பதற்கு பூண்டு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். தொப்பையைக்



குறைக்கவும், எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிற இந்த பூண்டு, கொழுப்பு கல்லீரல் மற்றும் கல்லீரல் நோய்களைக் குறைக்க உதவும்.

டயட் ரிச் உணவுகளில் மிக முக்கியமான ஒன்றாக வால்நட்டை சொல்லலாம். இதை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது தொற்றுக்கள், இன்சலின் எதிர்ப்பு, ஆக்சிடேட்டிவ் ஸ்டிரஸ் போன்றவற்றை சரிசெய்ய வால்நட் உதவியாக இருக்கிறது.

இதில் அதிகப்படியான அளவில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் கல்லீரல் கொழுப்பு மற்றும் கல்லீரல் தொற்றுக்களுக்கு எதிராகப் போராடுகிறது.

இஞ்சியில் உள்ள ஜிஞ்சரால், கொழுப்பை எரிக்கவும், வளர்சிதை மாற்றத்தை எளிதாக்கவும் உதவுகிறது. கல்லீரலில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதிலும், நச்சுக்களை அகற்றுவதிலும் இது நன்மை பயக்கும். இது வளர்சிதை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கவும் உதவும். எனவே இஞ்சி டீ எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் கல்லீரல் கொழுப்பை குறைக்கலாம்.

75 வீடுகள் கொண்ட கிராமத்தில் 51 ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வு!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்தியாவில் லட்சக்கணக்கான இளைஞர்கள் யுபிஎஸ்சி எனப்படும் சிவில் சர்வீஸ் தேர்வை எழுதுகின்றனர். டெல்லி, ஹைதராபாத், சென்னை அல்லது பெங்களூரு போன்ற பெருநகரங்களில் உள்ள புகழ்பெற்ற பயிற்சி மையங்களில் லட்சக்கணக்கான ரூபாய் செலவழித்துப் படித்த பிறகும், ஐஏஎஸ் அதிகாரியாவது ஒரு எளிதான காரியம் அல்ல.

இருப்பினும், ஒரு சிறிய கிராமம் நாடு முழுவதையும் திரும்பிப் பார்க்க வைக்கும் ஒரு சாதனையை நிகழ்த்தியுள்ளது. வெறும் 75 வீடுகளைக் கொண்ட இந்தச் சிறிய கிராமம், இதுவரை 51க்கும் மேற்பட்ட ஐஏஎஸ் மற்றும் ஐபிஎஸ் அதிகாரிகளை நாட்டிற்கு வழங்கியுள்ளது.

உத்தரப் பிரதேசத்தின் ஜான்பூர் மாவட்டத்தில் உள்ள மாதோபட்டி என்ற கிராமம் தான் அது. இத்தனை அதிகாரிகள் இருப்பதன் காரணத்தால் தான் மாதோபட்டி இந்தியாவின் 'அதிகாரிகளின் கிராமம்' அல்லது 'ஐஏஎஸ் தொழிற்சாலை' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

75 குடும்பங்களைக் கொண்ட இந்தக் கிராமத்தில், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு அதிகாரி இருக்கிறார் என்பதை நீங்கள் நம்பித்தான் ஆகவேண்டும். ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நான்கு சகோதரர்கள் ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரிகளாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது இந்த கிராமத்தின் சாதனையின் உச்சம் ஆகும். மாதோபட்டியை சேர்ந்த வினய் குமார் சிங், சத்ரபால் சிங், அஜய் குமார் சிங் மற்றும் சசிகாந்த் சிங் ஆகிய இந்த நான்கு சகோதரர்களும் உயர் பதவிகளுக்கு உயர்ந்து நாடு தழுவிய சாதனையை படைத்தனர்.

இவர்களில், வினய் குமார் சிங் பீகாரின் தலைமைச் செயலாளராக ஓய்வு பெற்றார்.



இவரின் சேவையால் ஈர்க்கப்பட்ட அந்த கிராமத்தைச் சேர்ந்த மற்ற இளைஞர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக குடிமைப் பணிகளில் சேரத் தொடங்கினர். மாதோபட்டியில் நிகழ்ந்த இந்தக் கல்விப் புரட்சி இன்று நிகழ்ந்ததல்ல. இதற்கு அடித்தளமிட்டது 1914ல் பிரிட்டிஷ் கால சிவில் சர்வீஸில் சேர்ந்து பணியாற்றிய முஸ்தபா உசேன் என்பவர் தான்.

அவர் முதலில் என்றால் அடுத்து சுதந்திரத்திற்குப் பிறகு 1952ல் இந்து பிரகாஷ் சிங் என்பவர் ஐ.எஃப்.எஸ் அதிகாரியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். அங்கிருந்து தொடங்கிய இந்த ஐ.ஏ.எஸ் போட்டி இன்றுவரை நிற்கவில்லை. 2002ல், அமிதாப் சிங் 298வது ரேங்க் பெற்று இந்த கிராமத்தின் புகழை மேலும் உயர்த்தினார்.

இந்த 51 ஐஏஎஸ், ஐபிஎஸ் அதிகாரிகள் மட்டுமல்ல, இந்த கிராமத்தின் மற்ற இளைஞர்கள் இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (இஸ்ரோ), பாபா அணு ஆராய்ச்சி மையம் மற்றும் உலக வங்கி போன்ற சர்வதேச அமைப்புகளிலும் உயர் பதவிகளை வகித்து வருகின்றனர் என்பது கூடுதல் தகவல்.

கேழ்வரகின் சத்துக்களும், மருத்துவ மகத்துவங்களும்!

இந்திய மக்களின் உணவுப் பட்டியலில் நீங்காத இடம் பெற்றவை கேழ்வரகு உணவு வகைகள். உடல் எடையை குறைப்பதற்கும், உணவு செரிமானத்திற்கும் ஏற்றது கேழ்வரகு உணவுகள். மருத்துவ மகத்துவம் மிக்க அதன் சத்துக்களை பார்க்கலாம்.

கேழ்வரகுவின் தாயகம் எத்தியோப்பியா. 'போசீ யியா' தாவர குடும்பத்தை சேர்ந்தது. இதன் அறிவியல் பெயர் 'எல்லுசீன் குரோகனோ'.

வறண்ட நிலங்களிலும், மித வெப்ப பகுதிகளிலும் நன்கு வளரக் கூடியவை. இந்தியாவில் 4000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக கேழ்வரகு பயிரிடப்படுகிறது. இதில் கர்நாடகமும், தமிழ்நாடும் அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்கின்றன. ஆப்பிரிக்கா, மடகால்கர், இலங்கை, மலேசியா, சீனா மற்றும் ஜப்பான் போன்ற உலக நாடுகளிலும் கேழ்வரகு பயிராகிறது.

கேழ்வரகில் உடலுக்கு சக்தியளிக்கக் கூடிய 'கார்போ ஹைட்ரேட்' பொருட்கள் அதிகமாக காணப்படுகின்றன. புரதம் (7.7 சதவீதம்) மற்றும் நார்ச் சத்து (3.6 சதவீதம்) பொருட்களும் குறிப்பிட்ட அளவில் உள்ளன.

100 கிராம் கேழ்வரகில் 336 கலோரிகள் ஆற்றல் உடலுக்கு கிடைக்கிறது.

மிகக்குறைந்த கொழுப்புப் பொருட்கள் கொண்டது கேழ்வரகு. 100 கிராம் கேழ்வரகில் 1.3 சதவீதமே கொழுப்புச் சத்து காணப்படுகிறது.

உடலுக்கு அத்தியாவசிய தாதுப் பொருட்களான கால்சியம், இரும்பு அகீத அளவில் உள்ளன. நியாசின், தயாமின், ரீபோபிளேவின் போன்ற பி குழும வைட்டமின்களும் கணிசமாக காணப்படுகின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும் வளர்ச்சிதை மாற்றம், சுரப்பிகளின்



செயல்பாடுகள் ஊக்குவிப்பு என பல்வேறு உடற்செயல்களில் பங்கு வகிக்கின்றன.

கேழ்வரகில் வலைன், ஐசோலியோசின், டிரையோனைன், லியோசின், மீத்தையோனைன் போன்ற அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன. இதில் வலைன் அமினோ அமிலம் திசுக்களின் சீரான செயல்பாட்டிற்கு உதவி தசைகளை வலுவூட்டுகிறது. உணவு செரிமானத்திற்கும் உதவுகிறது.

ஐசோலியோசின் அமிலமானது ரத்த அணுக்கள் உருவாக்கத்திலும், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுகின்றன. டிரையோனைன் அமிலங்கள் உடலில் புரதப் பொருட்களை வளப்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் கல்லீரலில் கெட்ட கொழுப்புகளை சேர விடாமல் பாதுகாக்கின்றன.

மீத்தையோனைன் அமினோ அமிலம் சருமம் மற்றும் ரோமங்கள் வளர்ச்சிக்கு துணைநிற்கிறது. லிசித்தின் என்ற திரவத்தை சுரக்க உதவுகிறது. இது சிறுநீரகம் மற்றும் நுரையீரல் பகுதிகளில் சேரும் கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்க வல்லது.

உலகின் சக்தி வாய்ந்த தலைவர்களுள் ஒருவராக இருக்கிறார் அமெரிக்க அதிபர். அவரது அதிகாரப்பூர்வ இல்லமாக இருக்கிறது வெள்ளை மாளிகை. இங்கே 24 மணி நேரமும் உச்சபட்ச பாதுகாப்பு இருக்கும். பாதுகாப்புப் படை, சீக்ரெட் சர்வீஸ், போலீசார் எனப் பல அடுக்கு பாதுகாப்பு போடப்பட்டிருக்கும். அத்தனை எளிதாக இங்கே ஒரு நபர் நுழைய முடியாது.

அமெரிக்காவின் உச்சகட்ட பாதுகாப்பு நிறைந்த வெள்ளை மாளிகை அருகே ஆயுதங்களோடு சுற்றிய நபர் மீது காவல்துறையினர் துப்பாக்கிச்சூடு நடத்தியுள்ளனர். இதனால் அங்கே பரபரப்பு ஏற்பட்டு சிறிது நேரம் லாக்டவுன் போடப்பட்டது

ஏற்கனவே சில வாரங்களுக்கு முன்னர் அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப், துணை அதிபர் ஜே.டி.வான்ஸ் ஆகியோர் ஹில்டன் ஹோட்டலில் விருந்து நிகழ்வில் கலந்து கொண்ட போது அத்துமீற நுழைய



அதிபர் டிரம்ப் மீது கொலை முயற்சி: அமெரிக்காவில் நடந்த அதிர்ச்சி!

முயன்ற கோல் ஆலன் என்பவர் கைது செய்யப்பட்டார். அவரிடம், இருந்து ஆயுதங்கள் கைப்பற்றப்பட்டன. அதிபர் மற்றும் விருந்தினர்கள் இருந்த அறைக்குள் அவர் நுழைய முயன்ற போது இது நிகழ்ந்தது.

மேலும் இந்த நிலையில் சந்தேகத்திற்குரிய வகையில் வெள்ளை மாளிகை அருகே ஒரு நபர் நடமாடியுள்ளார். காவல்துறையினர் விசாரிக்கசென்றபோது அந்தநபர்தப்பியோடி துப்பாக்கியால் சுடத் தொடங்கியுள்ளார். பதிலுக்கு சீக்ரெட் சர்வீஸ் ஏஜெண்டுகள் நடத்திய துப்பாக்கிச் சூட்டில் அந்த நபர் காயமடைந்து, தற்போது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார். இந்த மோதலில் அந்தப் பகுதியில் நின்றிருந்த ஒரு சிறுவனுக்கு லேசான காயம் ஏற்பட்டுள்ளது,

ஈரான் போர் நடப்பது, வேலைவாய்ப்பின்மை அதிகரித்திருப்பது என அமெரிக்க மக்கள் டிரம்ப் மீது அதிருப்தியில் உள்ளனர். இந்த சூழலில் அமெரிக்காவில் அடுத்தடுத்து நிகழும் இத்தகைய பாதுகாப்பு அச்சுறுத்தல்கள் பெரும் கவலையை ஏற்படுத்தியுள்ளன. டிரம்பை படுகொலை செய்ய முயற்சி நடக்கிறதா அல்லது பாதுகாப்பு படையினர் முறையாக செயல்படுவதில்லையா என பல கேள்விகளை எழுப்புகிறது.



வாழ்வியல் சிந்தனைகள்

- புதுச்சேரி சுசுமார்

இவன்தானே என்று வாழ்வில் யாரையும் அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்...

ஒரு நாள் "இவரா" என்று உங்களை மிரளச் செய்துவிடும்;

எதை நீங்கள் அலட்சியமாகக் கடந்து செல்கிறீர்களோ...

அதன் முன்பு காலம் உங்களை மண்டியிட வைத்துவிடும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்;

பெரும்பாலும் 'அலட்சியங்கள்' கண்டுபிடிக்கப்படும்போது...

அவை 'மறதி' என்ற மாற்றுப்பெயரில் தப்பித்து விடுகின்றன;

அலட்சியம் காட்டும் இடத்தில் உங்கள் அருமையை சொல்லிப் புரிய வைப்பதைவிட...

அவர்களை விட்டு விலகி செல்வதே மேல்!!



நாம் யார் என்பதையும், எது நமக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்பதையும் நாம் அறிந்திருக்கும் வரை, மற்றவர்கள் நம்மை எப்படிப் பார்க்கிறார்கள் என்பது ஒரு பொருட்டல்ல.

சில நேரங்களில், நம்மை மிகவும் காயப்படுத்தும் விஷயங்களே, வாழ்க்கையின் மிகச்சிறந்த பாடங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கின்றன.

நாம் ஒருபோதும் கீழே விழாமல் இருப்பதே நமது மிகப்பெரிய பெருமை அல்ல; மாறாக, ஒவ்வொரு முறை கீழே விழும்போதும் மீண்டும் எழுவதே நமது மிகப்பெரிய பெருமையாகும்.

எந்தவொரு உறவும் ஒருபோதும் நேர விரயமல்ல. அது நாம் விரும்பியதை நமக்குத் தரவில்லை என்றாலும், நாம் எதை விரும்பக்கூடாது என்பதை அது நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது.



காலம் நம் வாழ்க்கையை மாற்றும் என்று நினைக்காதீர்கள், நேரம் வாய்ப்புகளின் காலாவதி தேதிகளை மட்டுமே மாற்றுகிறது.

எல்லாம் மாறிவிடும் என்று நினைக்காதீர்கள். மாற்றிவிட வேண்டும் என்று நினையுங்கள். வரலாறுகளிலும் சரி வாழ்க்கையிலும் சரி மாற்றத்திற்கான மையப்புள்ளி மனது மட்டுமே.

சில நேரங்களில் மாற்றத்தின் அலைகளில் தான் நமது வாழ்வின் உண்மையான திசையைக் காண்கிறோம்.

வாழ்வில் பல சிறந்த வாய்ப்புகள் உள்ளன; ஆனால், எது மிகச் சிறந்தது என்று தோன்றுகிறதோ, அதைத்தான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றில்லை.

எது நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறதோ, அதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் அதுவே பின்னர் மிகச் சிறந்ததாக அமைந்து விடும்.



நாம் ஒரு எளிய சிந்தனையை நினைவில் கொண்டால், வாழ்க்கை மிகவும் மகிழ்ச்சியானதாகவும், மன அழுத்தமற்றதாகவும் அமையும்.

நாம் விரும்புவதையெல்லாம் நம்மால் பெற இயலாது; ஆனால், நாம் எதற்கெல்லாம் தகுதியானவர்களோ, அதையெல்லாம் கடவுள் நமக்கு வழங்குவார்.

கடவுள் நமக்கு 'முடியாது' என்று பதிலளிக்கும்போது, அதற்குப் பின்னால் அதைவிடப் பெரிய 'ஆம்' ஒன்று இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அவருடைய 'முடியாது' என்பது ஒரு 'நிராகரிப்பு' அல்ல, மாறாக அது ஒரு 'திசைமாற்றம்'. உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள், மீதியை கடவுள் பார்த்துக்கொள்வார்.

நீங்கள் கடவுளுக்கு முன்பாக மண்டியிடும்போது, அவர் உங்களுக்காக நிற்கிறார். அவர் உங்களுக்காக நிற்கும்போது, யாரும் உங்களுக்கு எதிராக நிற்க முடியாது.





நாமக்கல்லில் ஒரு திருப்பதித் தலம்!

திருப்பதிக்கு இணையான தலங்கள் பல நம் தமிழ்நாட்டில் உள்ளன. அவற்றில் இயற்கை எழில் சூழ்ந்த மலையில் இருக்கும் அற்புதத்தலம்தான் தலைமலை.

இந்த மலை உச்சியில் கோயில் கொண்டு அருள்கிறார் சஞ்ஜீவிராய பெருமாள். இவரை வழிபட்டால் திருப்பதி சென்று வேங்கடவனை வழிபட்ட பலன் கிடைக்கும் என்கிறார்கள் பக்தர்கள். வாருங்கள் அந்த அற்புதமான தலம் குறித்து அறிந்துகொள்வோம்.

முசிறியிலிருந்து பவுத்திரம் செல்லும் பேருந்தில் ஏறி நீலியாம்பட்டியில் இறங்கி அங்கிருந்து 5 கி.மீ தொலைவு பயணித்தால் தலைமலையை அடையலாம்.

தொலைவிலிருந்து பார்க்கும்போது, சயன கோலத்தில் அருள்பாலிக்கும் பெருமாள்போலவே காட்சியளிக்கிறது, தலைமலை. எனவே மலை ஏறும் முன்பு மலைக்குக் கற்பூரம்காட்டி மானசீகமாக அனுமதி பெற்று, நல்லவிதமாகப் பயணித்துத் திரும்ப வேண்டிக்கொண்டு மலையேற்றத்தைத் தொடங்குகிறார்கள் பக்தர்கள்.

மலையேறத் தொடங்கியதும் சுகமான காற்று நம்மைத் தழுவும். வழி எங்கும் வித்தியாசமான பூச்சிகள் இங்குமங்கும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். நாமும் அவற்றைத் தொடாமல் பயணிப்பது நல்லது. ஒரு கி.மீ மலையேறிய பின் கருப்பசாமி கோயிலை அடையலாம்.

மழைக்காலங்களில் இதில் பயணிக்கும்போதும் கூடுதல் கவனம் தேவை. சில நேரங்களில் பாறைகளில் நீர் வழியும் என்பதால் பாதை வழக்கலாம். கருப்பசாமியை வழிபட்டுவிட்டு சிறு ஓய்வுக்குப் பின் மலையேறினால் 'காத்தாடி மேடு' எனும் பகுதியை அடையலாம்.

பெயருக்கேற்றாற்போல் அந்தப் பகுதியில் வீசும் காற்று பக்தர்களின் களைப்பைப் போக்கும் விதத்தில் சுகம் தருகிறது. காற்றில் மூலிகைகளின் வாசம் வீசுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும் என்கிறார்கள் பக்தர்கள். அதன் பின்பு கூட்டுப்பாதை வழியாக 'முழங்கால் முடிச்சு' என்னும் இடத்துக்கு வந்து சேரலாம்.

திருமலையில் காணப்படும் 'முழங்கால் முறிச்சான்' பகுதியைப் போலவே, இந்த 'முழங்கால் முடிச்சும்'

செங்குத்தான மலையேற்றமாய்த் திகழ்கிறது. கடினமான அந்த மலையேற்றத்தின் முடிவில் கன்னிமார் சனையை அடையலாம்.

கன்னிமார் சனை, திருப்பதி திருமலையின் சுவாமி புஷ்கரணிக்கு இணையான தீர்த்தமாகக் கருதப்படுகிறது. கோடையிலும் வற்றாமல் தீர்த்தம் நிறைந்து காணப்படுகிறது. அருகிலிருக்கும் மூலிகைகளின் சாறுகள் கலப்பதால், இந்தத் தீர்த்தமே அருமருந்தாக விளங்குகிறது.

இந்தத் தலம் குறித்த புராணச் சம்பவம் ஒன்று சொல்லப்படுகிறது. சனி பகவானின் அதிதேவதை யமன். ஒருமுறை யமனையும் சனி தோஷம் பிடித்ததாம். இதனால் அவர் தன் கடமைகளைச் செய்ய இயலாமல் தவித்தார். அப்போது, சனி தோஷம் நீக்கும் தலம் எது என்று அவர் தேவகுருவைக் கேட்டபோது, 'தலைமலையில் இருக்கும் கன்னிமார் சனையில் நீராடி, அங்கு சுயம்புவாய்த் தோன்றியிருக்கும் வேங்கடாசலபதியை வணங்கினால் அனைத்து தோஷங்களும் நீங்கும்' என்று அறிவுறுத்தினார். யமனும் அதன்படியே செய்ய, அவரைப் பீடித்திருந்த சனி தோஷம் விலகியது என்கிறார்கள் பக்தர்கள்.

அப்படிப்பட்ட மகிமையான பெருமானின் சந்நிதியை அடைந்தால் தீப ஒளியில் மிளிரும் பெருமானின் திருமேனியைத் தரிசனம் செய்யலாம். உள்ளே இரண்டு மூலவர்கள். ஒருவர் சுயம்புவாய் உதித்த மூர்த்தி. மற்றொருவர் பூதேவி ஸ்ரீதேவி சமேதராய்ப் பிற்காலத்தில் உருவாக்கப்பட்ட மூர்த்தி. சுயம்புமூர்த்தியின் காலம் மிகவும் பழமையானது. இந்த மூலவருக்கு அபிஷேகங்கள் இல்லை. மற்றவருக்கே அனைத்து அபிஷேகங்களும் நடைபெறுகின்றன.

மகாலட்சுமி தாயாருக்கு தனி சந்நிதி அமைந்துள்ளது. அன்னையின் தரிசனம் அனைத்து மனக்கவலைகளையும் போக்கும் அருமருந்தாகத் திகழ்கிறது.

இந்தத் தலத்தில் ஒருமுறை மலையேறி வந்து வேண்டிக்கொண்டாலே துன்பங்கள் எல்லாம் நம்மைவிட்டு நீங்கிவிடும். குழந்தை வரம் வேண்டுகவர்கள், கடன் பிரச்சனைகளில் சிக்கித் தவிப்பவர்கள், பகைவர்களின் தொல்லைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இங்கு வந்து வேண்டிக் கொண்டால், விரைவில் தங்களின் துயர் நீங்கப் பெறுவர். நன்மைகள் நிறைந்த வாழ்வைப் பெறுவ தோடு வாழ்க்கைக்குப்பின் பிறவிப் பிணியும் தீரும் என்கின்றனர் பக்தர்கள். இந்த மலையின் அற்புதம் உணர்ந்த மக்கள், இங்கு பெளர்ணமி தினங்களில் மலையடி வாரப் பகுதியில் உள்ள பாதையில் கிரிவலம் வருகிறார்கள். வாய்ப்பிருக்கும் அன்பர்கள் ஒருமுறை தலைமலை சென்று சஞ்ஜீவிராயபெருமானை தரிசனம் செய்து வாருங்கள். வாழ்க்கை நலமாகும் வளமாகும்.

இன்று நீ ஏறியும் விளக்கு நாயை உனக்கு வெளிச்சம் காட்டும்!

என் பேரு தமிழரசன். ஊருக்கே நான் 'அரசு வாத்தியார்'. அரசு பள்ளிக்கூடத்துல தமிழ் வாத்தியார். 35 வருஷ சர்வீஸ். கல்யாணம் ஆகல. ஏன் தெரியுமா? என் பசங்க தான் என் குடும்பம்.

1989ல வேலைக்கு சேர்ந்தேன். கிராமத்து பள்ளிக்கூடம். ஓலை கூரை. 40 பசங்க. செருப்பு இல்ல. சீருடை கிழிசல். சோத்துக்கு வழி இல்ல. ஆணா கண்ணுல கனவு இருந்துச்சு. "சார், நான் போலீஸ் ஆவேன்", "நான் டாக்டர்", "நான் கலெக்டர்". கேட்கும் போதே நெஞ்சு நிறையும்.

சம்பளம் 1200 ரூபாய். அதுல 800 ரூபாய்க்கு பசங்களுக்கு நோட்டு, பேனா, சாக்ஸ் வாங்குவேன். மதியம் சத்துணவு பத்தலன்னா என் வீட்டுல இருந்து தயிர் சாதம் கொண்டு வந்து கொடுப்பேன். "சார் நீங்க சாப்பிடலையா?"னு கேட்பாங்க. "நீங்க சாப்பிடுறத பார்த்தாலே எனக்கு வயிறு நிறையும்"னு சொல்வேன்.

என் கிட்ட படிச்ச பையன் பேரு முத்து. ரொம்ப சுட்டி. ஆணா படிப்புல புலி. "சார், நான் ஐ.ஏ.எஸ் பாஸ் பண்ணி உங்கன கார்ல கூட்டிட்டு போவேன்"னு சொல்வான். நான் சிரிப்பேன். "முதல் 10வது பாஸ் பண்ணுடா"னு.

10வது ரிசல்ட். முத்து ஸ்கூல் ஃபர்ஸ்ட். ஆணா +1 சேர்க்க வழியில்ல. அப்பா குடிசாரன். "படிப்பெல்லாம் வேணாம். மாடு மேய்க்க போ"னு அடிச்சாரு. முத்து ராத்திரி 12 மணிக்கு என் வீட்டு கதவை தட்டினான். கண்ணெல்லாம் வீங்கி. "சார், என்னால படிக்காம இருக்க முடியாது சார்"னு அமுதான்.

அன்னைக்கு முடிவு பண்ணினேன். இவன படிக்க வைக்கணும். என் கல்யாணத்துக்காக சேர்த்து வச்சிருந்த 50,000 ரூபாய எடுத்தேன். அவன டவுன் ஸ்கூல்ல சேர்த்தேன். ஹாஸ்டல் ஃபீஸ் நான் கட்டினேன். மாசா மாசம் மணியார்டர் அனுப்பினேன். "சார், எதுக்கு எனக்காக இவ்வளவு பணநீங்க?" லெட்டர் போட்டான். "நீ கலெக்டர் ஆணா தான்டா என் சம்பளத்துக்கு மரியாதை"னு பதில் எழுதினேன்.

12 வருஷம் ஓடிச்சு. நான் ரிடையர் ஆகிட்டேன். யாருக்கும் சொல்லல. சின்ன வாடகை வீடு. பென்ஷன் 18,000. பாதி காசல இப்பவும் ஸ்கூல் பசங்களுக்கு பூக் வாங்கி கொடுப்பேன். தனியா தான் இருக்கேன். யாரும் இல்ல. கடந்த மாசம். காலைல 6 மணி. வீட்டு வாசல்ல 3 கார் வந்து நின்னுச்சு. காக்கி சட்டை போட்ட போலீஸ் இறங்கினாங்க. பயந்துட்டேன். "என்ன ஆச்சு?"னு.

கார்ல இருந்து ஒருத்தர் இறங்கினாரு. வெள்ளை வேட்டி சட்டை. கம்பீரம். நேரா வந்து என் கால்ல விழுந்தாரு. "சார்"னு.



தூக்கி நிறுத்தினேன். யாருன்னு தெரியல. "தம்பி யாருட்பா நீ?" அவர் கண்ணுல தண்ணி. "சார், என்ன தெரியலையா? நான் தான் சார் முத்து. உங்க முத்து."

உறைஞ்சு போய்டேன். என் முத்து. கிழிஞ்ச டவுசரோட வந்த பையன். இன்னைக்கு கலெக்டர். மாவட்ட ஆட்சியர். நம்ப முடியல. "சார், 12 வருஷம் முன்னாடி நீங்க சொன்னீங்க. கலெக்டர் ஆகி கார்ல கூட்டிட்டு போவேன்னு. இன்னைக்கு வந்திருக்கேன் சார். ஏறுங்க"னான்.

ஊரே திரண்டு வந்துடுச்சு. நான் அமுதேன். 35 வருஷமா அமுததில்ல. அன்னைக்கு அமுதேன்.

கார்ல ஏத்திக்கிட்டு போனான். எங்க தெரியுமா? நான் வேலை பார்த்த அதே ஓலை கூரை பள்ளிக்கூடத்துக்கு. இப்ப அது 3 மாடி கட்டிடம். பேரு என்ன தெரியுமா? "அரசு வாத்தியார் நினைவு அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி".

உள்ள போனேன். 1000 பசங்க. எல்லாரும் எழுந்து நின்னாங்க. "வணக்கம் ஐயா"னு. முத்து மைக் பிடிச்சான்.

"இவர் தான் என் வாத்தியார். இவர் இல்லனா நான் இல்ல. இன்னைக்கு இந்த மாவட்டத்துல ஒரு பையன் கூட படிக்காம இருக்க கூடாது. அதுக்கு என் சொந்த சம்பளத்துல இருந்து 50 லட்சம் நிதி. இதுக்கு பேரு 'அரசு வாத்தியார் கல்வி அறக்கட்டளை'." நான் பேச முடியாம நின்னேன். பசங்க எல்லாரும் ஓடி வந்து என் கால்ல விழுந்தாங்க. "தாத்தா"னு.

சாயங்காலம் முத்து என்ன வீட்டுக்கு கூட்டிட்டு போனான். பெரிய பங்களா. "இனி இது தான் உங்க வீடு சார். நீங்க தனியா இருக்க கூடாது"னான்.

"வேணாம் தம்பி. எனக்கு என் வாடகை வீடு போதும்."

"அப்போ நானும் உங்க கூட அங்க வந்து இருக்கேன்"னான் பிடிவாதமா. இன்னைக்கு என் வாடகை வீட்டுல நான், முத்து, அவன் மனைவி, 2 குழந்தைங்க. காலைல எழுந்தா "தாத்தா காபி"னு பேரன் கொண்டு வருவான்.

35 வருஷம் நான் விதைச்ச விதை. இன்னைக்கு மரமா நிக்ந்து. நிழல் கொடுக்குது. கனி கொடுக்குது. கல்யாணம் பண்ணலனு வருத்தப்பட்டேன். இன்னைக்கு 1000 பிள்ளைங்க என்ன "ஐயா"னு கூப்பிடுது. ஒரு கலெக்டர் என்ன "அப்பா"னு கூப்பிடுறான்.

வாத்தியார் வேலை சம்பளத்துக்கான வேலை இல்ல. அது சமூகத்துக்கான சேவை. நீ போடுற பிச்சை இல்ல. நீ கொடுக்குற பிச்சை தான் நாளைக்கு உனக்கு சோறு போடும்.

நீயும் யாருக்காவது விளக்கேத்து. அந்த வெளிச்சம் ஒருநாள் உன் வீட்டுக்கே வழி காட்டும்.

உலகைப் பறிந்து கொள்ளுங்கள்



- * மற்றவர்கள் உன்னைப் போல் சிந்திப்பார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதை நிறுத்து
உன் மனசுக்கு தெளிவாக இருப்பது - அவர்களுக்கு தெளிவாக இருக்காது. உன் கோணம் உனக்கு சரி - அவர்கள் கோணம் அவர்களுக்கு சரி.
மற்றவர்கள் உன்னைப் போல் யோசிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும்போது - வலி மட்டுமே கிடைக்கும். அந்த எதிர்பார்ப்பை விடு. மனம் இலகுவாகும்.
- * முதல் முறை அவமரியாதை உணர்ந்தால் - அந்த இடத்தை விட்டு நட.
இரண்டாவது வாய்ப்பு கொடுப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் திரும்பத் திரும்ப அவமானத்தை சகித்துக்கொள்வது - உன்னை நீயே மதிக்கவில்லை என்று அர்த்தம்.
உன் மதிப்பை நீயே முதலில் அறிவிக்காவிட்டால் - உலகம் அறிவிக்காது.
- * வாழ்க்கையை சரிசெய்வதற்கு முன் தூக்கத்தை சரிசெய். உடல் சரியில்லாமல் மனம் வேலை செய்யாது. மனம் சரியில்லாமல் முடிவுகள் சரியாக இருக்காது. முடிவுகள் சரியில்லாமல் வாழ்க்கை சரியாக இருக்காது. எல்லாமே தூக்கத்திலிருந்து தொடங்குகிறது. 7-8 மணி நேரம் தூக்கம். இது-அல்ல, அடிப்படை.
- * குழப்பத்தை ரசிக்கும் மனிதர்களோடு வாதிடாதே - சிலருக்கு சண்டை ஒரு பொழுதுபோக்கு. நீ வென்றாலும் அவர்கள் மகிழமாட்டார்கள். மேலும்

குழப்பத்தை தேடுவார்கள். அமைதியான மனிதன் வாதிடுவதில்லை. அவன் விலகுகிறான். அது தோல்வி அல்ல, ஞானம்.

- * உடனடியாக எதிர்வினை நிறுத்தினால் - பெரும்பாலான பிரச்சனைகள் சுருங்கிவிடும். கோபத்தில் அனுப்பிய ஒரு வார்த்தை - பல வருட நட்பை முடிக்கும். அவசரத்தில் எடுத்த ஒரு முடிவு - பல மாத வலியை தரும். 3 வினாடி நிறுத்து. மூச்சு விடு. பிறகு பேசு. அந்த 3 வினாடி உன்னை காப்பாற்றும்.
- * அதிகமாக விளக்குவதன் மூலம் உன் மன அமைதியை நீயே அழிக்கிறாய். உன் முடிவுகளுக்கு நூறு காரணங்கள் சொல்ல வேண்டியதில்லை. உன் வாழ்க்கையை நியாயப்படுத்த யாரோடும் கட்டாயமில்லை.
- * மக்கள் உன்னை நீ அனுமதிப்பதன் அடிப்படையில் நடத்துகிறார்கள். யாரோ தொடர்ந்து உன்னை புண்படுத்துகிறார்களா? கேள் - நீ எத்தனை முறை அதை சகித்திருக்கிறாய்? எல்லையை (boundary) நீ வரையவில்லை என்றால் - பிறர் அதை மதிக்க மாட்டார்கள். உன் சம்மதம்தான் அவர்களுக்கு அனுமதி.
- * உன் எதிர்காலம் நீ இன்று தினமும் என்ன செய்கிறாய் என்பதில் தங்கியிருக்கிறது. ஒரு நாள் பெரிய முடிவெடுத்து வாழ்க்கை மாறாது. தினமும் சின்ன சின்ன முடிவுகள் - அவையே உன் விதியை எழுதுகின்றன. இன்று என்ன செய்தாய்? நாளை யாராக இருக்கப் போகிறாய்?

டிப்ளமா படித்த மாணவர்களுக்கு ஒரு அரிய வாய்ப்பு!



அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தின் காஞ்சிபுரம் உறுப்பு பொறியில் கல்லூரியில், எச்.எல். மண்டோ ஆனந்த இந்தியா விமிடெட் நிறுவனத்தின் உதவியுடன் BEElectrical, Electronics, Mechanical Engineering ஆகிய தொழிற்பயிற்சியுடன் கூடிய பொறியியல் படிப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இதில் சேரும் மாணவர்களுக்கு மாதம் 14500 ரூபாய் உதவித்தொகை வழங்கப்படும். கல்விக்கட்டணம், உணவு, போக்குவரத்து, காட்டீடு ஆகியவற்றையும் மண்டோ ஆனந்த ஏற்றுக்கொள்கிறது.

டிப்ளமோ படிப்பில் 60 விழுக்காடு மதிப்பெண் பெற்றவர்கள் இதற்கு விண்ணப்பிக்கலாம். ஒவ்வொரு துறையிலும் 60 இடங்கள் உள்ளன.

2026இல் டிப்ளமா முடிப்பவர்கள் மட்டுமல்ல, 2024, 2025 ஆண்டுகளில் முடித்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். கடைசி நாள் 30 ஜூன்.

தகுதியுள்ள மாணவர்கள் கீழ்க்கண்ட வலைதளத்தின் வாயிலாக விண்ணப்பிக்கலாம். <https://cfa.annauniv.edu/mando2026/>

கார்ல் மார்க்ஸ்

அறிவால்
உலகை
ஆட்டி வைத்தவன்

அவன் கண்கள்
உலக இருட்டைக்
கிழிக்கும்
வெளிச்சக் கதிர்கள்

அவன் முக்காலத்தையும்
ஜெயித்த
சிந்தனை சிற்பி

மனிதத்தை
விதைத்திட்ட
மகான்
முதலாளித்துவத்தை
பொசுக்க வந்த
கோபத்தீ

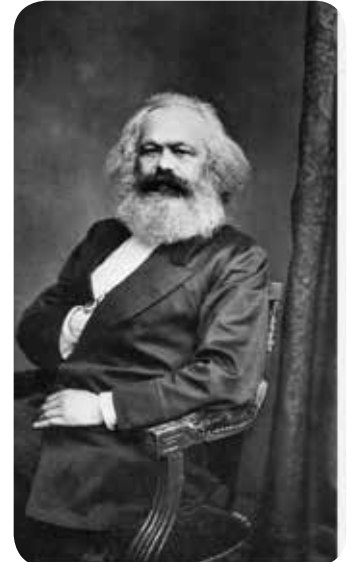
மனிதகுலத்தின்
துருக்கள் உதிர்க்க
வந்த சம்மட்டி
சொர்க்கக் கனவை
தகர்த்து
வர்க்கச் சிந்தனையை
வளர்த்த வரலாறு
வியர்வை காயுமுன்னே

பலன்கிடைக்கப்
பாடுபட்ட பாட்டாளி

உப்புக்கு விலைதர
சல்லியில்லாத போதும்
அறிவுக்குச் சாப்பாடு
போட்ட சாமான்யன்

காற்று இருக்கும்வரை
காரல் மார்க்ஸும்
இருப்பார்.
கார்ல் மார்க்ஸ் பிறந்த தினம்
வணங்குகிறேன் தோழனே

- சீனி.சந்திரசேகரன்



தர்மம்

தலைமுறையை காக்கும்!

விடியற்காலை 3 மணி. சென்னை சென்ட்ரல் ரயில் நிலையம்.

பிளாட்பார்ம் முழுக்க தூங்குற ஜனம். நடுவுல ஒரு பெரியவர். வயசு 78. வெள்ளை வேட்டி சட்டை. கையில் ஒரு மூங்கில் கூடை. கூடை நிறைய இட்லி. ஆவி பறக்குது.

"இட்லி... குடா இட்லி... ஒரு ரூபா... ஒரே ஒரு ரூபா..."

யாரும் வாங்கல. 2026. ஒரு ரூபாய்க்கு மிட்டாய் கூட கிடைக்காது. இட்லியா. பைத்தியம்னு எல்லாரும் சிரிச்சாங்க.

என் பேரு அரவிந்த். ஐடி கம்பெனி. நைட் ஷிப்ட் முடிச்ச வீட்டுக்கு போறேன். கார்ல ஏசி. பசி. ஆனா ஸ்டேஷன் கடைல எல்லாம் 50 ரூபா இட்லி.

தாத்தாவ பார்த்தேன். கூடலை 100 இட்லி இருக்கும். ஆனா ஒரு ஆள் இல்ல. கண்ணு கலங்கி இருந்துச்சு.

இறங்கி போனேன். "தாத்தா. ஒரு ரூபாய்க்கு இட்லியா. லாஸ் ஆகாதா."

தாத்தா சிரிச்சாரு. "தம்பி. லாஸ் இல்ல. லாபம் தான்."

"எப்படி தாத்தா. அரிசி விலை, கேஸ் விலை. ஒரு இட்லிக்கு 5 ரூபா செலவு. நீங்க 1 ரூபா." தாத்தா கூடைய மூடினாரு. "தம்பி. கதை சொல்றேன். கேளு."

"1975. நான் சின்ன பையன். 25 வயசு. ரயில்வேல போர்ட்டர். மாசம் 100 ரூபா. ஒரு நாள் பயங்கர மழை. வேலை இல்ல. கையில் காசு இல்ல. 3 நாள் பட்டினி. சென்ட்ரல் ஸ்டேஷன் பெஞ்சல் மயங்கி விழுந்துட்டேன்."

"அப்ப ஒரு அம்மா. பிளாட்பார்ம்ல இட்லி விப்பாங்க. ஒரு ரூபா. என்ன



தாக்கினாங்க. தண்ணி தெளிச்சாங்க. 4 இட்லி ஊட்டி விட்டாங்க. காசு கேக்கல."

"நான் அழுதேன். 'அம்மா. காசு இல்ல.' அவங்க சொன்னாங்க. 'ராசா. நானும் ஒரு நாள் பட்டினி கிடந்தேன். அன்னைக்கு ஒருத்தர் சோறு போட்டாரு. நான் சத்தியம் பண்ணேன். சாகுற வரைக்கும் ஒரு ரூபாய்க்கு இட்லி விப்பேன். பசிச்சவன் சாப்பிடணும். நீயும் சத்தியம் பண்ணு. நாளைக்கு நீ பெரிய ஆளானா, இதே மாதிரி ஒரு பட்டினிக்காரனுக்கு சோறு போடு.'"

தாத்தா கண்ண துடைச்சாரு. "அந்த அம்மா 1995ல செத்துட்டாங்க. சாகுறதுக்கு முன்னாடி என் கைய பிடிச்ச கேட்டாங்க. 'ராசா. சத்தியத்த காப்பாத்துவியா.' நான் சத்தியம் பண்ணேன்."

"அப்புறம் நான் ரயில்வேல காண்ட்ராக்ட் எடுத்தேன். சம்பாதிச்சேன். 3 வீடு. 2 புள்ளைங்க. அமெரிக்கா. ஆனா 1995ல இருந்து இன்னைக்கு வரைக்கும். தினமும் காலைல 3 மணி. 100 இட்லி. ஒரு ரூபா. சென்ட்ரல் ஸ்டேஷன். 30 வருஷம்."

எனக்கு உடம்பு சிலிர்த்துடுச்சு. "தாத்தா. தினமும் 400 ரூபா லாஸ். மாசம் 12,000. வருஷம் 1.5 லட்சம். 30 வருஷம். 45 லட்சம்."

"தம்பி. காசு கணக்கு பார்த்தா அது லாஸ். மனசு கணக்கு பார்த்தா அது லாபம். இந்த 30 வருஷத்துல எத்தனை பேரு பசி ஆத்தியிருப்பேன். 10 லட்சம் இட்லி. 10 லட்சம் வயிறு. 10 லட்சம் ஆசீர்வாதம். அது எவ்வளவு கோடி தம்பி."

அப்ப தான் ஒரு பையன் ஓடி வந்தான்.

கிழிஞ்ச சட்டை. வயசு 12. "தாத்தா. இட்லி. 3 நாளா சாப்பிடல. அம்மா ஆஸ்பத்திரில. காசு இல்ல."

தாத்தா 4 இட்லி எடுத்து இலைல வச்சாரு. சட்னி ஊத்தினாரு. "சாப்பிடு ராசா. மெதுவா."

பையன் சாப்பிட்டான். அழுதான். "தாத்தா. காசு நாளைக்கு தர்றேன்."

"வேண்டாம் ராசா. நீ பெரிய ஆளானதும் இன்னொரு பசிக்காரனுக்கு சோறு போடு. அது போதும். அதான் காசு."

பையன் தாத்தா கால்ல விழுந்தான். "சத்தியம் தாத்தா. நானும் ஒரு ரூபாய்க்கு இட்லி விப்பேன்."

நான் பர்ஸ் எடுத்தேன். 1000 ரூபா. "தாத்தா. இந்தாங்க. எல்லா இட்லியும் வாங்கிக்கிறேன்."

தாத்தா சிரிச்சாரு. "தம்பி. விக்கிறதுக்கு இல்ல. பசிச்சவனுக்கு. நீ பசிச்சா ஒரு இட்லி எடுத்துக்கோ. ஒரு ரூபா போடு. போதும்."

நான் 1 ரூபா போட்டேன். இட்லி எடுத்தேன். வாழ்க்கைல சாப்பிட்டதுலயே அதான் ருசி. கண்ணீரோட சாப்பிட்டேன்.

"தாத்தா. நான் ஒன்னு கேட்கலாமா." "கேளு தம்பி."

"உங்க பசங்க திட்ட மாட்டாங்களா. காசு வேஸ்ட்னு."

தாத்தா பாக்கெட்ல இருந்து போன் எடுத்தாரு. வீடியோ கால். அமெரிக்கா. மகன்.

"அப்பா. இட்லி வித்தாச்சா. உடம்பு பரவாயில்லையா. டாக்டர் என்ன சொன்னாரு."

"டேய். நல்லா இருக்கேன். இன்னைக்கு ஒரு தம்பி வந்தான். கதை கேட்டான்."

மகன் என்ன பார்த்தான். சிரிச்சான். "சார். தேங்க்ஸ். எங்க அப்பாவ பத்திரமா பார்த்துக்கோங்க. மாசம் 50,000 அனுப்புறோம். அது இட்லிக்கு மட்டும். அப்பா ஆசை.

அதான் எங்களுக்கு புண்ணியம். அப்பா சத்தியம் எங்க சத்தியம்."

போன் வச்சுட்டாரு தாத்தா. "பார்த்தியா தம்பி. என் புள்ளைங்களும் சத்தியம் பண்ணியிருக்காங்க. நான் செத்தாலும் இந்த கூடை நிக்காது. ஒரு ரூபா இட்லி நிக்காது."

இன்னைக்கு 2026. தாத்தா இல்ல. போன் வருஷம் செத்துட்டாரு. 79 வயசு. சாகுறதுக்கு முன்னாடி என் கைய பிடிச்சாரு. "தம்பி. கூடைய பார்த்துக்கோ. சத்தியத்த காப்பாத்து."

இப்ப தினமும் காலைல 3 மணி. சென்ட்ரல் ஸ்டேஷன். அதே பெஞ்ச். நான் இருக்கேன். கூடை நிறைய இட்லி. ஒரு ரூபா.

என் ஐடி வேலைய விடல. ஆனா காலைல 2 மணி நேரம். இட்லி.

என் கம்பெனி ஸ்டாஃப் 200 பேரு. எல்லாரும் மாசம் 100 ரூபா தர்றாங்க. "ஒரு ரூபா இட்லி டிரஸ்ட்".

அந்த 12 வயசு பையன். பேரு கணேஷ். இப்ப +2. படிக்கிறான். ஈவ்னிங் என் கூட இட்லி விக்க வர்றான். "அண்ணா. நானும் சத்தியம் பண்ணிருக்கேன். பெரிய ஆளானா நானும் விப்பேன்."

நண்பர்களே. காசு சம்பாதிக்கிறது பெருசு இல்ல. காசு வச்ச புண்ணியம் சம்பாதிக்கிறது தான் பெருசு.

உங்க வீட்ல குழந்தைங்க இருந்தா ஒரு உண்டியல் வைங்க. "ஒரு ரூபா உண்டியல்". தினமும் 1 ரூபா போட சொல்லுங்க. மாசம் 30 ரூபா. அத வச்ச ரோட்டுல பசிச்சவனுக்கு பன் வாங்கி கொடுங்க.

ஏன்னா 30 ரூபா உங்களுக்கு பீட்சா கார்னர். ஆனா ஒருத்தனுக்கு 30 நாள் சாப்பாடு. *சத்தியம் பண்ணுங்க. ஒரு பசிச்ச வயித்துக்கு சோறு போடுறேன்னு.

காசு போகும். ஆனா புண்ணியம் நிக்கும். கூடை காலி ஆகும். ஆனா மனசு நிறையும்.*

நாளைக்கு காலைல நீங்க என்ன சத்தியம் பண்ண போறீங்க.



"சிலர் சிரிப்பார் சிலர் அழுவார் நான் அழுது கொண்டே சிரிக்கின்றேன்" என்று பாடிக்கொண்டே உள்ளே வந்தார் கபாலிகான். வெயிலுக்கு இதமாக நுங்கு ஜூஸ் தயார் செய்து வைத்திருந்தோம். அதை எடுத்து நீட்டினோம் மடக் மடக் என்று குடித்தவர்" நல்லா இருக்கு. கொஞ்சம் எடுத்து வைங்க போறப்ப குடிக்கிறேன்" என்றவர் இப்போது அரசியலில் சிலர் சிரிக்கிறார்கள் சிலர் அழுகிறார்கள் சிலர் சிரித்துக் கொண்டே அழுகிறார்கள் சிலர் அழுது கொண்டே சிரிக்கிறார்கள். என்று அடுக்கிக் கொண்டே போனார். என்ன சொல்ல வருகிறார் என்று ஓரளவுக்கு நமக்கு புரிந்தாலும் அவரே சொல்லட்டும் என்று காத்திருந்தோம்.

தேர்தல் முடிவுகள் ஒவ்வொரு கட்சிக்காரர்களின் மனதிலும் இப்படி பாடல்கள் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது என்றார்.

பெரும்பாலான கருத்துக்கணிப்புகள் தி.மு.கதான் வரும் என்று சொன்னார்களே?

அப்படித்தான் நினைத்தோம் ஆனால் நினைப்பது ஒன்று நடப்பது ஒன்றாக மாறிவிட்டது.

அது அப்போ புரியல இப்ப புரியுது. என்றார். திமுக அதிமுக இரண்டு கட்சிகளும் தங்களது வழக்கமான பாணியில் வீதி வீதியாக வீடு வீடாக பிரச்சாரம் செய்தார்கள். வேட்பாளர் பெயரைச் சொன்னார்கள் அவர் படத்தை போட்ட நோட்டீஸ் அச்சடித்து வீடு வீடாக கொடுத்தார்கள் மாடல் வாக்கு எந்திரத்தை கையில் வைத்துக் கொண்டு இத்தனையாவது இடத்தில் நீங்கள் உங்கள் வாக்கை செலுத்த வேண்டும் என்று ஒரு மாடல் மெஷினை கையில் வைத்துக் கொண்டு வீடு வீடாக சென்று காட்டினார்கள்.

ஆமாம்!



ஓட்டர் லிஸ்ட்டை கையில் வைத்துக் கொண்டு பூத் வாரியாக கணக்கெடுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்வளவு என்று குறித்துக் கொண்டு அதற்கு ஏற்ப வீடு வீடாக சேர்க்க வேண்டியவற்றை சேர்த்து விட்டார்கள்.

வழக்கமாக நடப்பது தானே?

ஆமாம். ஆனால் முன்பெல்லாம் கொடுப்பவரும் பயந்து பயந்து கொடுத்தார் வாங்குபவரும் அக்கம் பக்கத்தில் பார்த்து பார்த்து வாங்கினார்.

இப்ப?

ஓட்டு போடுபவர் நேராக போய் என் வீட்டில் இத்தனை ஓட்டுக்கு தான் பணம் கொடுத்தீர்களாமே மீதி இந்த ஓட்டுக்கு பணம் வர வேண்டும் கொடுங்க என்று கேட்டு வாங்கி வர வேண்டிய சூழல் களத்தில் இருந்தது. அதுபோக ஒரு கட்சிக்காரர் கொடுத்துவிட்டு போன பின்பு இன்னொரு கட்சிக்காரர் வரும்போது அவர்களிடம் அவர் இவ்வளவு தான் கொடுத்தார் நீங்கள் இவ்வளவு தருகிறீர்களே என்று கேட்டு மீதி தொகையும் அடம்பிடித்து வாங்கிக் கொண்டார்கள்.

ஆனால் ஓட்டு யாருக்கு போட்டார்கள் என்பது அவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். வடிவேலு படத்தில்



அண்ணே உங்ககிட்ட வாங்கின காசுக்கு தென்னை மர சின்னத்தில் ஒரு குத்து அவர்கிட்ட வாங்குன காசுக்கு ஏணி சின்னத்துல ஒரு குத்து. என்று சொல்லாத குறையாக உங்களுக்கு தான் போட்டேன் என்று இரண்டு கட்சியினரையும் நம்ப வைத்தார்கள்.

ஓஹோ!

ஆனால் நடந்தது வேறு. நாம் இத்தனை சதவீதம் வாக்கு வைத்திருக்கிறோம். அரசின் சார்பில் நலத்திட்ட உதவிகள் குறிப்பாக மகளிருக்கு மாநத்தோறும் ஆயிரம் ரூபாய் ஒரு கோடி பேருக்கு கொடுத்திருக்கிறோம் எப்படியும் அவர்கள் ஓட்டு போடுவார்கள் என்று கணக்கு போட்டு தி.மு.க நினைத்தது. போதாத குறைக்கு கூட்டணி கட்சி பலம் இருக்கிறது என்று கணக்கு போட்டது.

ஆமாம்!

ஆனால் பலமும் அதுதான் பலவீனமும் அது தான் என்பது தேர்தல் முடிவுகள் வந்த பின்பு தான் தெரிந்தது.

எப்படி?

காங்கிரஸ் கட்சி ஆரம்பம் முதலே உள்குத்து வேலை செய்து கொண்டிருந்ததை குறிப்பாக ராகுல்காந்தி போன பாராளுமன்ற தேர்தலில் ஸ்டாலின் சகோதரர் என்று காட்டிய பாசத்தை பரிவை இந்த தேர்தலில் தமிழகம் வந்து திரும்பி கூட பார்க்காமல் போய் விட்டார். ஆனாலும் தி.மு.க தலைவர் பார்த்து பார்த்து வாக்குகளை



சிதற விடக்கூடாது என்று கவனமாக கணக்குப் போட்டு செய்தார். ஆனால் அந்த கணக்கு அவரது தொகுதியில் எடுபடாமல் போனது தான் விரக்தியின் உச்சம்.

அட்டே!

ஆனாலும் அவரது கணக்கு ஓரளவுக்கு சரியாக இருந்தது.

எப்படி!

தே.மு.தி.க ஓ.பி.எஸ் போன்றவர்களை சேர்த்ததின் மூலம் இரண்டாவது இடத்தை தக்க வைத்துக் கொண்டார் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

ஆமாம்!

ஒரு ஓட்டு கூட முக்கியம் என்பதை முன்னாள் திமுக அமைச்சர் பெரிய கருப்பன் ஓட்டு வித்தியாசத்தில் தோற்றுப் போனதை நினைத்தால் புரிந்து கொள்ளலாம்.

எடப்பாடி பழனிச்சாமி பொறுத்தவரை திமுகவின் எதிர்ப்பு வாக்குகள் அப்படியே தனக்கு வரும். தான் ஆட்சி அமைக்கலாம் என்று கணக்கு போட்டார். அதற்கேற்றார் போல் பிரச்சாரத்தையும் பிரமாதமாக செய்து முடித்தார். அவருக்கு அன்புமணியின் கூட்டணியால் ஓரளவுக்கு தொகுதிகள் கிடைத்தன. ஆனால் ராமதாஸ் சசிகலா கூட்டணியால் பல இடங்கள் கை நழுவி போனது.

யார் புதிதாக வந்தாலும் இந்த இரண்டு கட்சிகளும் ஒன்று சேர்ந்து அவர்களை உள்ளே வராமல் தங்களுக்குள் ஆட்டம் ஆடிக் கொண்டிருந்தார்கள் ஆனால் புதிதாக வந்த கட்சி இவர்கள் இருவரையும் ஓரமாக உட்கார வைத்து விட்டது தான் அரசியலில் உச்சகட்ட பரபரப்பு.

அடுத்த மாதத்துக்குள் ஆட்சி அமைந்து இலாகாக்கள் ஒதுக்கப்பட்டு அமைச்சர்கள் யார் யார் என்பது தெரிய வரும்.

இப்போது முதலில் நான் பாடிய பாட்டை நீங்கள் மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லியபடி வெளியேறினார் கபாலிகான்.

கொடுக்காமல் போனால் உறவுகள் இல்லை!

உறவாடும் உறவுகள். "கோடி கொடுத்தும் குடிப்பிறந்தார் தம்மோடு கூடுதல் கோடி பெறும்" என்று கோடியை அள்ளி விட்டு அவர் பாட்டுக்குப் போய்விட்டார் ஓளவை.

ஓளவை இப்படிச் சொல்லி விட்டாரே என்று நமக்கும் உறவுகளோடு ஒட்டி வாழ ஆசைதான். ஆனால் எப்படித்தான் ஒட்டி நினைத்தாலும் தாமரை இலை மேல் நீர் போல ஒட்டி மறுப்பவர்களை என்ன செய்வது?

அப்படி ஒட்டி மறுப்பதற்குக் காரணம்? உங்கள் குணமா? அல்லது உங்களிடம் இல்லாத பணமா? என்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்த விலகலுக்குக் காரணம் பணமாகத்தான் இருக்கும்.

"பணம் இருப்பவன் பின்னால் பத்துப்பேர் பதவி இருப்பவன் பின்னாலும் பத்துப்பேர்" என்ற பழமொழியைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

அந்த பத்துப்பேர் யார் யார். என்று பட்டியலிட்டுப் பாருங்கள். அதில் உறவுகளும் இருக்கும். உங்களிடம் பொருள் இல்லாதபோது உறவுகள் உறவினர் என்று சொல்லிக்கொள்ள விருப்பப்பட மாட்டார்கள். இதுதான் எதார்த்தம். ஒன்றிரண்டு உறவுகளுக்கு மட்டும் விதிவிலக்கு இருக்கலாம். மற்றபடி பெரும்பான்மை பணத்தின் பக்கம்தான் நிற்கும்.

ஒட்டி நின்று நலம் விசாரிப்பதோடு நிறுத்திக் கொள்வார். அதனால்தான், "பணம் செய்ய விரும்பு" என்று பணத்தின் பின்னால் ஒட்டம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. "பொருளில் லவரைப் பொருளாகச் செய்யும் பொருளல்லது இல்லை பொருள்" என்பார் திருவள்ளுவர். மதிக்கத் தகாதவரையும் மதிப்பு மிக்கவராக உயர்த்துவது பணத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை.

அதனால் "செய்க பொருளை ..." என்று ஆணையிட்டவர் வள்ளுவர். இப்போது ஒடி ஒடி உழைத்துப் பணம் பண்ணியாயிற்று. அதை தக்கமுறையில் காத்துக்கொள்ள வேண்டாமா?

நேற்று பணம் இருந்தது. இன்று பணம் இல்லை. இப்படி ஒரு நிலைமை வந்துவிட்டால்...? என்ன நிகழும்? பணம் இல்லாமல் போய்விட்டால் நிலைமை என்னவாகும்? இதோ இப்படித்தான் ஆகும் என்கிறார் ஓளவை. எப்படித்தான் ஆகும்? கேட்டுத்தான் பார்ப்போமே!

"அற்ற குளத்தின் அறுநீர்ப் பறவைபோல் உற்றுழி தீர்வார் உறவல்லர் அக்குளத்தில் கொட்டியும் ஆம்பலும் நெய்தலும் போலவே ஒட்டி உறுவார் உறவு"

முதுரை : பாடல் 17

உற்றுழி வறுமை "குளத்தில் நீர் இருக்கும்வரை அதில் வாழும் மீன்களை உண்டு வாழ பறவைகள் சுற்றி சுற்றி வரும். அதே குளத்தில் நீர் வற்றிவிட்டால்... பறவைகள் வேறு நீர்நிலைகளை நாடிச் சென்றுவிடும். அதுபோல நம்மிடம் பொருள் இருக்கும்வரை கூடி உறவாடும் உறவுகள் உண்டு. அவர்களை உறவுகள் என்று எண்ணிவிட வேண்டாம். உறவு என்றால் எப்படி



இருக்க வேண்டும் தெரியுமா.

குளத்தில் நீர் இல்லாத போதும் அக்குளத்திலேயே கிடக்கும் கொட்டியும் ஆம்பலும் நெய்தலும் போல எப்போதும் நீங்காதிருக்க வேண்டும். இருக்கிறதோ இல்லையோ நம்மைவிட்டு என்றும் நீங்காதிருப்பதுதான் உண்மையான உறவு." என்கிறார் ஓளவை. நமது இன்பத்தில் பங்கெடுப்பதற்கல்ல உறவு. துன்பத்திலும் தோள் கொடுக்க கூடவே இருப்பதுதான் உறவு. யார் உறவு என்பதை அடையாளம் கண்டுகொள்ள சொல்லித் தந்த அருமையான பாடல்.

இதைப் புரிய வைப்பதற்காக "அற்ற குளத்தில் அறுநீர்ப் பறவை போல உற்றுழி தீர்வார் உறவல்லர்" என்று உச்சந்தலையில் ஒங்கி அடித்து அருமையான குளத்தங்கரைக் காட்சியை நம்முன் கொண்டுவந்து காட்சிப்படுத்தி பாடலுக்கு அழகு சேர்த்திருக்கிறார் ஓளவை. இனி குளத்தைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் உறவுகள் தான் நினைவுக்கு வருவார் இல்லையா. அருமையான காட்சி. ஆழ்ந்த சிந்தனைக்குரிய வரிகள். "அற்ற குளத்தில் அறுநீர்ப் பறவை போல உற்றுழி தீர்வார் உறவல்லர்" நம்பிக்கையுடன் உங்களை நீங்களே கண்காணிப்பு செய்யுங்கள்... நீங்கள் கடந்த காலத்தில் எத்தனையோ நெருக்கடிகளை கடந்து வந்த சூழ்நிலைகளை காண்பீர்கள்... இதுவே, உங்கள் எதிர்காலத்தை கடந்து செல்ல வழி வகுக்கும். வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்திற்கு எந்தளவு நினைவாற்றல் அவசியமானதோ... அதேபோன்று, வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சிக்கு தேவையற்ற விஷயங்களை மறப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.

அலங்கரிக்கப்பட்ட கண்ணாடி தொட்டியில் மீனாக வாழ்வது அழகாக தான் இருக்கிறது. ஆனால் என் சுதந்திரம் கடலில் தான்....!

இந்தக்கணம் மட்டுமே உண்மை. மற்றவை அனைத்தும் நினைவுகளும் கற்பனையும் தான். அனுபவத்திற்கும், ஆணவத்திற்கும் ஒரேயொரு வித்தியாசம் தான், தவறுகளை திருத்துவது, அனுபவமென்றால் அதனை நியாயப்படுத்தி மீண்டும் அதனைச் செய்ய வைப்பது ஆணவம் கொடுக்காமல் போனால் உறவுகள் இல்லை!

- ச.கு.கருணாநிதி

உங்களை நீங்களே ஆய்வு செய்து கொள்ளுங்கள்!

வியர்வை எனும் நீர். உங்கள் பணியைப் பிறர் கண்காணித்து மதிப்பீடு செய்து குறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும் முன், நீங்கள் செய்துள்ள பணியை நீங்களே கண்காணித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

நீங்கள் செய்துள்ள வேலை உங்களுக்குத் திருப்தி அளிக்கிறதா என்று பாருங்கள்.

அவ்வாறு நீங்கள் செய்துள்ள வேலை உங்களுக்கே திருப்தி அளிக்கவில்லை என்றால் மற்றவர்களுக்கு ஒருக்காலும் திருப்தி அளிக்காது என்பது உறுதி.

உதாரணமாக, ஒரு தட்டச்சர் தான் டைப் செய்த கடிதத்தைத் தனது மேலதிகாரியிடம் கொண்டு போகும் முன்னர், தானே ஒரு முறை கவனமுடன் படித்துப்பார்த்தால், அதிலுள்ள தவறுகளில் தொண்ணூறு சதவீதத்திற்கு மேல் கண்டுபிடித்துச் சரி செய்ய முடியும்.

தன்னால் கண்டுபிடித்துச் சரி செய்யக்கூடிய தவறை அலட்சியமாக விட்டுவிட்டு, நமது கடன் தீர்ந்தது என்று அந்தக் கடிதத்தை அவ்வாறே மேலதிகாரியிடம் எடுத்துச் சென்றால் எப்படி நற்பெயரும், நம்பிக்கையும் உயரும்.

அதே போல் உங்கள் பணிகளை நீங்களே ஆய்வு செய்து உங்களுக்குப் புலப்படும் தவறுகளையும், குறைகளையும் நீங்களே சரி செய்து கொள்ளுங்கள்.

அவ்வாறு செய்வதால் உங்களுக்கு அவப்பெயர் உண்டாவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் குறைவதுடன், உங்களின் மதிப்பும் உயரும்.

பெரிய அணையில் சிறிய துவாரம் ஏற்பட்டு, நீர் கசிவத் தொடங்கினாலும், அது நாளடைவில் பெரியதாகிய அணையையே அழித்துவிடும்.

அதுபோலவேதான் நமது வெற்றிப் பயணத்திலும் ஏதாவது ஒரு அடியில் சறுக்கு ஏற்பட்டாலும், உங்கள் வெற்றியை அது பாதிக்கக் கூடும்.

ஆகவே, ஒவ்வொரு அடியையும் கவனமுடனும், விழிப்புடனும் எச்சரிக்கையுடனும் எடுத்து வையுங்கள்.

வெற்றியின் விலாசம் உங்களுக்கு அகப்படும்.

பரிகாரம் செய்து விட்டால் கடவுளும், பணம் கொடுத்து விட்டால் மனிதனும்.. சமாதானம் அடைந்து விடுவார்கள் என்று நினைக்கும் உலகம் இது..

நிரந்தரமில்லா இவ்வுலகில்... நிரந்தரமானது "நம்பிக்கை" மட்டுமே.

சிறகடிக்கும் சிட்டுக்குருவிக்குக்கூட தன் சிறகின்மேல் நம்பிக்கை உண்டு.

போராடி வெல்லும் எதுவும் உன்னை விட்டுப் போகாது.

வெற்றி எனும் மரம் வளர வியர்வை எனும் நீர்.. ஊற்றித் தான் ஆகவேண்டும்.. வாழ்க்கை நாடகத்தில் நடிப்பு என்றான பிறகு அதில் கூடுதலென்ன, குறைச்சலென்ன, அவரவர்களுக்கு என்ன வருமோ அதைத் தெளிவாகத் தருகிறார்கள்.

பரம்பரை பணக்காரர்கள் கூட இப்போது அதிகம் ஆடுவது இல்லை! பாதியில் பணம் பார்த்தவர்களின் ஆட்டம் அடங்குவது இல்லை.

வாழ்க்கையில் எந்த அடிமட்டத்தில் இருந்தோம் என்று நினைத்து பார்த்து வாழ வேண்டும்.

*இன்று பணம் உன் கையில் நாளை வேறொருவர் கையில். பணம் நிலைக்காது, குணமே நிலைக்கும்.



வெயிலின் கொடுமையில் இருந்து தப்பிப்பது எப்படி!

கோடைக்காலம் தொடங்கிவிட்டது. கோடையில் வெப்ப அலை மிக அதிகமாக வீசக்கூடும். வெப்ப அலையால் உடலுக்கு நேரும் முதல் பிரச்சினை உடல் சூடாதல். இதை 'Hyperthermia' என்கிறோம். ஆக, உடல் சூடாவதைத் தடுக்க நடவடிக்கைகள் எடுப்பது அவசியம்.

தண்ணீர் பஞ்சம் இல்லாத ஊர்களில், தினமும் இரண்டு வேளை குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம்.

தண்ணீர் பஞ்சம் நிலவும் ஊர்களில், ஒரு வேளை குளிர்ந்த நீர் குளியல், மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை கை, கால், முகம் கழுவலாம். இது உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்க உதவும். வெப்பத்தை உள்ளேயே தக்க வைக்கும் கம்பளி / வினன் போன்ற உடைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஜீன்ஸ் அணிவதைத் தவிர்ப்பது

நல்லது. கறுப்பு நிற ஆடைகளைத் தவிர்ப்பது சிறந்தது. பருத்தி ஆடைகள் அணியலாம். வெளியே செல்லும்போது குடை/தொப்பி அவசியம். முடிந்தவரை உடல் மீது வெயில் படாதவாறு பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

வெயில் அனல் அதிகமாக இருக்கும் மதியம் 12 மணி முதல் 3 மணிவரை வெளியே செல்வதை முடிந்தவரை தவிர்க்கலாம். பகலில் வெளியே சென்று விளையாடுவதைத் தவிர்த்துக் காலை, மாலை நேரத்துக்குத் தள்ளிப்போடலாம். கோடைக்காலத்தில் உடல் அதிகமாகச் சூடானால், உடலில் வியர்வை அதிகமாகச் சுரக்கும். அந்த வியர்வை உடலைக் குளிர்விக்க முயலும். உடலுக்குள் உள்ள உஷ்ணத்தை நம் நுரையீரல் வெளியிடும். மூச்சுக்காற்று வழி வெளியே அனுப்ப முயலும்.

- பொள்ளாச்சி முத்துராஜ்

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

தாய்க்கு ஒரு தாஜ்மஹால்!



தாய் மீது கொண்ட பாசத்தால் மகன் கட்டிய தாஜ்மஹாலை பார்க்க பல்வேறு ஊர்களிலிருந்தும் பெருந்திரளான மக்கள் திருவாரூருக்கு வருகை புரிந்த வண்ணம் உள்ளனர்.

திருவாரூர் மாவட்டத்திலுள்ள அம்மையப்பன் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஷேக்தாவுது ஜெய்லானி பீவி தம்பதியர். இவர்களுக்கு ஒரு மகன் மற்றும் 4 மகள்கள். அனைவருக்கும் திருமணம் முடிந்து சென்னையில் அவரவர் குடும்பத்துடன் வசித்து வருகின்றனர். தந்தை ஷேக்தாவுது பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இயற்கை எய்திய நிலையில் தாயார் ஜெய்லானி பீவி தனி ஆளாக தனது பிள்ளைகளை வளர்த்துள்ளார். இந்நிலையில் கடந்த 2020ஆம் ஆண்டு அவரும் இயற்கை எய்திவிட்டார்.

இந்நிலையில், தங்களை வளர்த்து ஆளாக்கிய தாயாரின் நினைவாக ஏதாவது செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் மகன் அமுர்தீனுக்கு (வயது 49) தோன்றியிருக்கிறது. அப்போதுதான் ஏன் காதலியின் நினைவாகத்தான் தாஜ்மஹால் கட்டவேண்டுமா என்ன? தாயின் நினைவாகவும் கட்டலாமே? என்ற எண்ணம் அவர் மனதில் எழுந்திருக்கிறது.

தனது யோசனையை உடனடியாக செயல்படுத்த நினைத்த அமுர்தீன் தனது சொந்த ஊரான அம்மையப்பன் கிராமத்தில் தாயார் நினைவாக ஜும்மா அமைக்கும் பணியைத் தொடங்கினார். அதை தாஜ்மஹால் போன்றே கட்டவேண்டும் என்றும் முடிவு செய்திருக்கிறார். எனவே ஆக்ராவில் அமைந்துள்ள தாஜ்மஹாலின் முகலாய மன்னர் கால கட்டடகலையை



ஸ்ரீயா

இங்கு செயல்படுத்தும் பணிகளில் அமுர்தீன் இறங்கி இருக்கிறார். திருவாரூரில் அமைக்கப்பட்டுள்ள தாஜ்மஹாலில் ஜெய்லானி பீவிக்கு ஒரு ஜும்மா மசூதியும், அதன் ஒருபுறம்பிரமாண்டமான பள்ளிவாசல் கட்டடமும், மறுபுறம் மாணவர்கள் தங்கி படிக்கும் வகையில் மதர்ஷா கட்டடமும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தென்னகத்தின் தாஜ்மஹால் குறித்து கேள்விப்பட்ட பலர் அம்மையப்பன் கிராமத்திற்கு வருதை புரிந்து, தமது தாயின் நினைவாக மகன் கட்டியெழுப்பியுள்ள நினைவிடத்தை வியப்புடன் கண்டு ரசித்து செல்கின்றனர். ஆக்ராவிற்கு சென்று தாஜ்மஹாலை பார்க்கமுடியாதவர்கள் தமிழகத்தில் வெள்ளை பளிங்கு கற்களால் கட்டப்பட்டிருக்கும் இந்த அதிசயத்தை ஆர்வத்துடன் கண்டு களிக்கின்றனர்.

தற்போது பள்ளிகளுக்கு கோடை விடுமுறை விடப்பட்டிருப்பதை தொடர்ந்து, தமிழகம் மட்டுமின்றி நாடு முழுவதும் பெருந்திரளான மக்கள் திருவாரூருக்கு வரத் தொடங்கியுள்ளனர். கோடை வெயிலின் தாக்கத்தை தவிர்க்கும் வகையில் தாஜ்மஹாலை காண வருவோருக்கு மோர், சுண்டல், கடலை மிட்டாய் ஆகியவை தாஜ்மஹால் நிர்வாகம் சார்பில் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

இதேபோல் சாதி, மத பேதமின்றி அனைத்து தரப்பு மக்களும் பார்த்து செல்லவும் இங்கு இலவச அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. தனது தாய் மீதான பாசத்தால் அவருக்காக தாஜ்மஹாலை கட்டி எழுப்பிய மகனுக்கு பலதரப்பில் இருந்து பாராட்டுகள் குவிந்து வருகின்றன.

வாழ்க்கை தான் உண்மையான ஆசான்!



உண்மையான ஆசான்.

சிறுவயதில், 'நீ என்னவாக ஆக விரும்புகிறாய்' என்று கேட்டால், 'நான் டாக்டர் ஆவேன்.' 'நான் எஞ்சினியர் ஆவேன்,' 'நான் கலெக்டர் ஆவேன்' என்று பதில் சொன்னவர்கள், வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகும்பொழுது, 'நீ என்ன ஆவாய்' என்று கேட்டால், 'நான் என்ன ஆவேன்னு எனக்கே தெரியவில்லை' என்கிறார்கள்;

இளைய தலைமுறையினர் ஒளி படைத்த கண்ணினராய், உறுதி கொண்ட நெஞ்சினராய், களி படைத்த மொழியினராய் வரவேண்டும் என்று கனவு கண்டவர் பாரதியார். ஒரு முறை பாரதியாரும் வ.ரா.வும் பேசிக்கொண்டே தெருவில் சென்றுகொண்டிருந்தார்கள். வழியில் ஒரு திண்ணையில், "இளமையில் கல்" என்று நீதிநூல் பாடத்தைப் படித்துக்கொண்டிருந்தான் ஒரு சிறுவன். உடனே, பாரதியார், "முதுமையில் மண்" என்றாராம்.

அதற்கு அவர் சொன்ன விளக்கம்: "இளமையிலே கல்லாயிருப்பவன் முதுமையில் கவனிப்பாரற்ற மண்ணாவது நிச்சயம்... இரண்டாயிரம் வருஷங்களாக, நமது மூதாதைகள் இளமையில் கல்லாகவும், முதுமையில் மண்ணாகவும் இருந்திருந்து போய்விட்டார்கள்...

இளமையிலே தகதகவென்று மின்னும் கோடி சூரியப் பிரகாசத்துடன் நமது குழந்தைகள் ஜொலிக்க வேண்டும்.

"குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரும் அக்கினிக் குஞ்சுகளாக விளங்க வேண்டும் என விரும்பினார் மகாகவி பாரதி.

வாழ்க்கையில் வெற்றி தோல்வி ஏற்படுவது இயல்பு. எத்தனையோ தடைகள் வரலாம். தடைகளைப் படைகளாக்கிக் கொண்டால், தடைகள் பொடிப்பொடியாகி விடும். வாழ்வில் வெற்றி பெற்ற அறிஞர்கள் பலரும் பல தடைகளைக் கடந்து வந்தவர்கள்தாம்.

யாராவது அட்வைஸ் பண்ணினா பொறுமையா கேட்கணும்.

இல்லைன்னா, அதுக்கும் சேர்த்து அட்வைஸ் பண்ணுவாங்க.

வாழ்க்கை தான் உண்மையான ஆசான்...

யாரேனும் சொல்லிக் கொடுக்கும் போது அது கேள்வியாகவே இருக்கும்,

ஆனால் வாழ்க்கையே கற்றுத் தரும் போது *அது உள்ளத்தில் பதிந்து விடும்.*

*கவலைகள் அன்றாட வாழ்க்கையில் நிகழும். அது நிரந்தரமாகவும் தற்காலிகமாகவும் மாற்றிக் கொள்வது உண்மையில்...

இனிப்பாகப் பேசப்படும் அனைத்து வார்த்தைகளிலும்.

ஏதோ ஒரு விசத்தன்மை கலந்திருக்கும். "வார்த்தைகளின் விசமங்கள்"

நாம் செயல் தவறாகி விடுமோ என்ற எண்ணம் தான். இங்கு பல வாய்ப்புகளை தவற விட வைக்கிறது...

அ.கா. முருகானந்தம், இருளஞ்சேரி

உடல் பருமன் - வறட்டு இருமலைத் தடுக்க உதவும் தேன்!

சளி பிடிக்கவில்லை, சளியும் இல்லை ஆனால் இருமல் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே உள்ளது. இதற்கு என்ன செய்வது. சிலருக்கு படுக்கையில் படுத்தால் மட்டும் இருமல் வரும். உட்கார்ந்தால் அல்லது நடந்தால் இருமல் இருக்காது. இதற்கு என்ன காரணம். இதற்கு நிரந்தர தீர்வு உண்டா என்பதைப்பற்றி பார்ப்போம்.

சளியோடு கூடிய இருமல் இருந்தால் கஷ்டமான குடிக்கலாம். அல்லது பாலில் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அத்துடன் பசுநெய் சேர்த்து இனிப்புக்கு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வந்தால் சளியோடு கூடிய இருமல் சரியாகும்..

தொடர் இருமல் அல்லது வரட்டு இருமல் ஏற்பட்டால் முதலில் நாம் கவனிக்க வேண்டியது உள்நாக்கு. அது வளர்ந்து இருப்பதால் வரட்டு இருமல் அல்லது தொடர் இருமல் ஏற்படும் என்று ஏற்கனவே ஒரு பதிவில் பார்த்துள்ளோம்..

இந்த உள்நாக்கு ஏன் வளருகிறது என்று பார்த்தால் அதிகமான சூட்டுள்ள பொருட்களையோ அல்லது ஐல்விப்பான பொருட்களையோ சாப்பிடும்போது உள்நாக்கு சேதமடைந்து வீங்கி விடுகிறது. இதனால்தான் தொடர் இருமல் அல்லது வரட்டு இருமல் ஏற்படுகிறது. அது மட்டுமில்லாமல் இந்த உள்நாக்கு தான் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள நச்சுக்களையும் கிருமிகளையும் குடலுக்குள் செல்ல விடாமல் தடுக்கிறது.. இது பழுதடைவதால் குடலுக்குள் செல்லும் கிருமிகளால் பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது..

சரி.. இதனை எவ்வாறு சரி செய்வது. என்ன செய்தால் தொடர் இருமல் அல்லது வரட்டு இருமல் சரியாகும்.. முதலில் அதிக சூடான அல்லது அதிக ஐல்விப்பான உணவுகளை சாப்பிடுவதோ அல்லது பானங்களை குடிப்பதோ கூடாது..

அடுத்து சோற்றுக்கற்றாலை 150 கிராம்...அதன்

ஜெல்லியை 7 முறை தண்ணீர் விட்டு கழுகி மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக ஜலசாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் 150 மில்லி தேன் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதனுடன் 15 கிராம் சக்குப்பொடி

15 கிராம் அரிசிதிப்பிலி பொடி

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக நன்றாக கலந்து. நாளொன்றுக்கு 3 வேளை சாப்பாட்டிற்கு பிறகு 25 மில்லி குடித்து வரவும். குறைந்த பட்சம் 3 நாள், அதிகபட்சம் இருமல் நிற்கும் வரை குடித்து வரவும். சரியாகிவிடும்.

இதனை குடித்துவிட்டு வெதுவெதுப்பான சூட்டோடு தண்ணீர் குடிக்கவும். நோய் நீங்கும்வரை ஐல்விப்பான தண்ணீரையோ அல்லது பானங்களையோ குடிக்கக்கூடாது..

இதற்காக வேண்டி எந்த உணவு கட்டுப்பாடும் தேவையில்லை. இந்த மருந்தை குடிப்பதால் உள்நாக்கில் ஏற்பட்ட வீக்கம் குறைந்து இருமல் நின்று விடும். இதனால் ஏற்பட்ட தலைவலி, விலாவலி நீங்கும். தொண்டையில் ஏற்பட்ட புண்ணும் ஆறும்.

நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி சுத்தம் செய்து, சாறு எடுத்து அதனுடன் சிறிது தேன் இஞ்சிச்சாறு கலந்து தினமும் காலையில் குடித்து வந்தால் கொழுப்பு குறையும். சிறிது வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகி வந்தால் உடல் பருமன் குறையும். ஆமணக்கின் வேரை இடித்து தேன் கலந்து நீரில் இரவு ஊற வைத்து காலையில் கசக்கிப் பிழிந்து, நீரை வடிகட்டி குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

கேரட்டுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் தேவையற்ற கொழுப்பு குறைந்து உடல் எடை குறையும்.

சோம்பு எடுத்து சுத்தம் செய்து தண்ணீர்விட்டு காய்ச்சி அடிக்கடி குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும்.



எம் பதில்கள்

காலம் பொன் போன்றது என்கிறார்களே!

- ஆர். பார்த்திபன், ஓமலூர்

இழந்த பொன் அதாவது தங்கத்தை இழந்தால் மீண்டும் சம்பாதித்து அதை திரும்பப் பெறலாம். ஆனால் கடந்து போன ஒரு நேரத்தை மீண்டும் தேவைப்படும் என்றால் அது திரும்ப கிடைக்குமா என்றால் கிடைக்காது. அதனால் தான் நேரத்தை கண் போலவும் பொன் போலவும் கையாள வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் சொன்னார்கள்.

நேரம் என்பது நம் அனைவருக்கும் பொதுவான ஒரு விஷயம், ஆனால் அதுவே நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு விதமாகப் பயன்படுத்தும் ஒரு விஷயமும் கூட.

வாழ்க்கையும் நேரமும் உலகின் இரண்டு ஆசிரியர்கள். வாழ்க்கை நேரத்தை நல்ல முறையில் பயன்படுத்த கற்றுக் கொடுக்கிறது,

அதே நேரத்தில் காலம் வாழ்க்கையின் மதிப்பை நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.

பணத்தை யாருக்காக வேண்டுமானாலும் செலவழித்துக் கொள்ளுங்கள். நேரத்தை தகுதியானவர்களுக்காக மட்டும் செலவழியுங்கள்.

நேரம் என்பது விலைமதிப்பற்றது, ஒருமுறை போனால் திரும்ப வராது. ஒவ்வொரு நொடும், ஒவ்வொரு நிமிடமும் நம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி. நேரத்தின் அருமையை உணர்ந்து, ஒவ்வொரு செயலையும் திட்டமிட்டுச் சரியாகச் செய்வது, சோம்பல் மற்றும் பயத்தைத் தவிர்த்து, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற உதவும்.

நேரத்தின் முக்கியத்துவம்: திரும்பப் பெற முடியாதது: பணத்தை இழந்தால் சம்பாதித்துவிடலாம், ஆனால் இழந்த

நேரத்தை ஒருபோதும் திரும்பப் பெற முடியாது. வாழ்க்கையின் மதிப்பு: "நேரத்தை வீணடிக்கும்போது கடிகாரத்தைப் பார்! ஓடுவது முள் அல்ல, உன் வாழ்க்கை" என்பது சுவாமி விவேகானந்தரின் பொன்மொழி.

ஓடிசா வங்கியில் நடந்த சம்பவம் குறித்து....

கோ. சீனிவாசன், நல்லம்பாளையம்!

சமீபத்தில் ஓடிசா வங்கி ஒன்றில் நடந்த சம்பவம் இந்தியா முழுமைக்கும் பரபரப்பு ஆக்கி இருக்கிறது.

ஓடிசா மாநிலம் கேந்துஜார் மாவட்டம் தியானாலி கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர் ஜீத்து முண்டா. இவரது சகோதரி கக்ரா முண்டா இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு காலமானார். மல்லிபாசி பகுதியில் உள்ள ஓடிசா கிராமின் வங்கிக் கிளையில் கக்ரா கணக்கு வைத்திருந்தார். அதில் இருந்த ரூ.19,400ஐ எடுப்பதற்காக ஜீத்து முண்டா வங்கிக்குச் சென்றுள்ளார்.

கல்வியறிவு இல்லாத பழங்குடியினரான ஜீத்து முண்டாவிடம், அவரது சகோதரியின் இறப்புச் சான்றிதழ் அல்லது வாரிசுச் சான்றிதழ் இல்லை. இதனால், கணக்கு வைத்திருப்பவர் நேரில் வர வேண்டும் அல்லது உரிய ஆவணங்களைச் சமர்ப்பிக்க





வேண்டும் என்று வங்கி மேலாளர் கூறியுள்ளார்.

சட்ட நடைமுறைகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் விரக்தியடைந்த ஜீத்து முண்டா, மயானத்திற்குச் சென்று தனது சகோதரியின் உடலைத் தோண்டி எடுத்து, எலும்புக்கூடை துணியால் சுற்றி தோளில் சுமந்தபடி 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்து வங்கிக்கு வந்தார்.

ஒடிசா கிராமின் வங்கி தனது எக்ஸ்தளத்தில், “இறந்தவர் நேரில் வர வேண்டும் என்று வங்கி அதிகாரிகள் தெரிவித்தாகக் கூறப்படும் தகவல் தவறானது. சட்



டப்படியான ஆவணங்கள் இல்லாததால் பணத்தை வழங்க முடியவில்லை. அந்த நபர் மதுபோதையில் இருந்ததால் நடைமுறைகளை விளக்கிக் கூறியும் அவர் ஏற்கவில்லை. தற்போது அரசு அதிகாரிகள் வழங்கிய வாரிசுச் சான்றிதழின் அடிப்படையில், ரூ.19,402 தொகை 3 வாரிசுதாரர்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது” என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது குறித்து உள்ளூர் மக்கள் கூறுகையில், “வங்கி அதிகாரிகள் கிராம பஞ்சாயத்துத் தலைவரிடம் விசாரித்தாலே உண்மை தெரிந்திருக்கும். ஆவணங்களுக்காக ஒரு ஏழை மனிதரை இவ்வளவு தூரம் அலைக்கழித்தது வேதனைக்குரியது” என்றனர்.

முன்னதாக, இந்த விவகாரத்தில், காவல் துறையினரும் உள்ளூர் அதிகாரிகளும் தலையிட்டு முண்டாவை சமாதானப்படுத்தினர், மேலும் அவரது கோரிக்கை நிறைவேற்றப்படும் என்றும் அவருக்கு உறுதியளித்தனர். அதிகாரிகள் அவருக்கு உதவியாக 30,000 ரூபாயையும் வழங்க முன்வந்தனர். மேலும், அரசு அதிகாரிகள் இறப்புச் சான்றிதழையும் சட்டப்பூர்வ வாரிசு ஆவணங்களையும் ஜீத்து முண்டாவிடம் வழங்கினர்.

உருவ அமைப்பு ஒருவர் வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருக்குமா!

இரா. நமசிவாயம், திருமுல்லைவாயில்.

இருக்காது இருக்கக் கூடாது என்பதைத்தான் திருவள்ளுவர் ,

உருவுகண்டு எள்ளாமை வேண்டும் உருள்பெருந்தேர்க்கு

அச்சாணி அன்னார் உடைத்து. என்று திருக்குறளில் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

உத்தரப் பிரதேசத்தின் சீதாபூர் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பிராச்சி நிகம், 2024 ல் 10ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வில் மாநில அளவில் முதலிடம் பிடித்தபோது, உருவக்கேலிக்கு (body-shaming) உள்ளானார். விமர்சனங்களைக் கண்டு துவளாமல், தற்போது 12ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்விலும் 91.20% மதிப்பெண்கள் (கணிதத்தில் 99) பெற்று, தனது கல்வியில் கவனம் செலுத்தி சாதித்துக் காட்டியுள்ளார்.

வெப்பநிலை துணிக் கும் வெள்ளை பூசணி!

கூட்டுரிக்கும் கோடை வெயிலின் தாக்கத்தைத் தணிக்கும் வகையில் கூல்டிரிங்க்ஸ், பழச்சாறுகள், மோர் போன்றவை இருந்தாலும், காய்கறிகளையும் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். இதனால் உடல் குளிர்ச்சியுடனும், வறட்சியடையாமலும் இருக்கும்

மேலும் காய்கறிகள் சாப்பிட்டால், உடலுக்கு வேண்டிய அத்தியாவசிய சத்துக்கள் கிடைத்து, உடலில் எனர்ஜி குறையாமல், உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்

வெள்ளை பூசணியில் நீர்ச்சத்து வளமாக நிறைந்துள்ளது. எனவே இதனைக் கொண்டு வாரம் 2 முறை சாம்பார் செய்து சாப்பிட்டால், உடல் வறட்சியடையாமல் இருக்கும். மேலும் வெள்ளை பூசணியில் உள்ள நீர்ச்சத்தால், உயர் ரத்த அழுத்தம் குறைவதோடு, சிறுநீரக கற்கள் ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படும்.

அ ல் ச ர் பி ர ச் ச னை ய ல்

கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் உடனடி பலனைத் தரும். தினமும் காலையில் வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் உடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால், வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேற்றப்பட்டு, வயிற்றில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் வெள்ளை பூசணி ஜூஸை தினமும் காலையில் குடித்து வந்தால் எடை குறைவதோடு, உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை வெளியேற்றிவிடும். உடல் சூட்டினால் கஷ்டப்படுபவர்கள் வெள்ளைப் பூசணி ஜூஸைக் குடித்து வந்தால், உடல் சூடு தணியும் மற்றும் உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து, உடல் குளிர்ச்சியுடன் இருக்கும்

வெள்ளை பூசணி ஜூஸில் தேன் கலந்து தினமும் காலை, மாலை என இருவேளையில் குடித்து வந்தால், இரத்தம் சுத்தமாகும். உடலின் உட்பகுதியில் ஏதேனும் உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் இரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டால், அதனை வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் தடுக்கும்.

தினமும் காலையில் காபி அல்லது டீக்கு பதிலாக வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் குடித்து வந்தால், நாள் முழுவதும் மனநிலை சிறப்பாக இருக்கும். ஏனெனில் வெள்ளைப் பூசணியில் உள்ள சத்துக்களானது நரம்புகள் மற்றும் மூளையை அமைதியடையச் செய்து, மன அழுத்தம் மற்றும் மன இறுக்கத்தில் இருந்து விடுவிக்கும்.

வெள்ளைப் பூசணி உடலுக்கு இது பலவகையாக நன்மைகளை தருகின்றது. இதில் வைட்டமின், பி, சியுடன், கால்சியம், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, நீர்ச்சத்து, பாஸ்பரஸ் மற்றும் நார்ச்சத்து வளமாக நிறைந்துள்ளது.



மற்றவர்களோடு ஒப்பிடாதீர் !

கல்லூரிப் படிப்பை முடித்த மகன் 40 ஆயிரம் ரூபாய் கட்டணம் உள்ள கம்ப்யூட்டர் படிப்பு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று தன் பெற்றோர்களிடம் கேட்டான். அவர்களும் மிக மிக கஷ்டப்பட்டு பணத்தைப் புரட்டி அவனை கம்ப்யூட்டர் வகுப்பில் சேர்த்து விட்டார்கள்.

முதலில் ஆர்வமாக வகுப்புக்குச் சென்ற மகன், திடீரென்று சோர்வானான். வீட்டில் அனைவரிடமும் எரிந்து விழுந்தான். கம்ப்யூட்டர் பாடங்களை வீட்டில் சரியாக பயிற்சி எடுக்கவில்லை. வீட்டுப் பாடம் செய்யாமல் தவிர்த்தான். வகுப்புகளைப் புறக்கணிக்க ஆரம்பித்தான். அப்பாவும் அம்மாவும் தவித்துப் போனார்கள்.

அப்பா ஒருநாள், “ஏன் இப்படி பொறுப்பில்லாமல் இருக்கிறாய்?” என்று மகனை அடிக்கப் போய்விட்டார். அம்மா குறுக்கே விழுந்து தடுக்க, அப்பா என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் தன் முகத்தில் அடித்துக் கொண்டு அழ ஆரம்பித்து விட்டார். 40 ஆயிரம் ரூபாய் என்பது அவருக்கு மிகப்பெரிய காசாக இருந்தது.

அம்மா பொறுமையாக கணவரை சமாதானப்படுத்தினார். மகன் கம்ப்யூட்டர் வகுப்பை புறக்கணித்த நாளில், பயிற்சி நிலையத்துக்குச் சென்று அங்குள்ள பயிற்சியாளர்களிடம் மகனைப் பற்றி விசாரித்தார். இன்னொரு நாள் மகன் வகுப்பில் இருக்கும்போது, அவனுக்குத் தெரியாமல் பின்னால் நின்று ஐந்து நிமிடங்கள் கவனித்தார். மகனின் பிரச்சனையை அம்மா புரிந்து கொண்டார்.

மறுநாள் மகனோடு ஒரு திருமண விழாவுக்குச் சென்றார். இனிப்பு, வடை, பாயசம், பொரியல், அவியல், பச்சடி, ஐஸ்க்ரீம் என சிறப்பான விருந்து பரிமாறினார்கள். பெரிய இலைகளை விரித்திருந்த பந்தியில் அம்மாவும் மகனும் சாப்பிட அமர்ந்திருந்தார்கள்.

சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது திடீரென்று அம்மா விருந்து நடக்கும் இடத்தை இப்படியும் அப்படியுமாய் பார்த்தார். பின் சோர்வடைவதாய் காட்டிக் கொண்டார். “எனக்கு பசிக்கல” என்று சொல்லி எழுந்து வந்து விட்டார். மகனுக்கோ ஒரே குழப்பம், அவனும் வேக வேகமாக சாப்பிட்டு மண்டபத்துக்குள் வந்தால் அங்கே அம்மா தனியே ஒரு சேரில் அமர்ந்திருந்தார்.

“என்னம்மா ஆச்சு? ஏன் சாப்பிடாம வந்துட்டீங்க?”

“மனசு சரியில்லடா!” “என்னாச்சுன்னு சொல்லிருங்கம்மா ப்ளீஸ்!” “நான் சாப்பிடவே ஆரம்பிக்கல. அதுக்குள்ள சிலர் சாம்பார் முடிச்சிட்டு காரக்குழம்புக்கு போறாங்க. சிலர் ரசம் ஊத்தி சாப்பிட ஆரம்பிச்சிட்டாங்க. சிலர் அப்பளம், பழம் பாயசம் போட்டு ஒண்ணா சாப்பிட்டு விருந்தையே முடிச்சிட்டாங்க!”

“அதனால் என்னம்மா?”

“அதனால் என்னவா? அவங்க என்ன முந்திட்டு சாப்பிடும்போது எனக்கு மனசு கஷ்டமா இருக்காதா?”



அதனால்தான் சாப்பிடல!”

“அம்மா! காமெடி பண்ணாதீங்க. உங்க குறிக்கோள் உங்களுக்கு இலையில் போட்டிருக்கிற விருந்தை ஒழுங்கா சாப்பிடுறதுதான். ஏன் மத்தவங்க சாப்பிடறதோட உங்களை ஒப்பிட்டு சாப்பிடாம வந்துட்டீங்க? இப்ப யாருக்கு நஷ்டம். உங்களுக்குத்தானே?”

அம்மா மகனைக் கூர்ந்து ஒரு நிமிடம் பார்த்தார். “ஒரு நூறு ரூபாய் சாப்பாடு வீணா போறதுக்கே நீ இவ்ளோ கவலைப்படுறியே? ஆனா நீ உன் கல்லூரி நண்பர்கள் கம்ப்யூட்டர் வகுப்புல உன்னை விட நல்லா படிக்கிறதப் பார்த்து, உன்ன அவங்களோட வீணா ஒப்பிட்டு, உங்கப்பா கஷ்டப்பட்டு கொடுத்த 40 ஆயிரம் ரூபாய் பணத்தை வீணடிக்கிறியேஞ் அதைப் பற்றி என்னைக்காவது யோசிக்கறியா?” என்றார்.

மகன் திகைத்தான். பிறகு வருத்தத்துடன் தலைகுனிந்தான்.

அம்மா அவன் முகத்தை உயர்த்திப் பிடித்தார். “உனக்கு ஒரு பாடத்திட்டம் இருக்கு. அதைப் படிச்சி முடிக்கிறது மட்டும்தான் உன் லட்சியமா இருக்கணும். பக்கத்துல இருக்கிற உன் நண்பர்கள் ஒருவேளை வேகமா படிக்கலாம். உன்னைவிட நல்லா கூட படிக்கலாம். ஆனா அவங்களோடு நீ உன்னை ஒப்பிட்டு எப்பவும் குழம்பக்கூடாது. உனக்கான நேரத்தை எடுத்துக்கோ. மெதுவா படி, புரிஞ்சிக்கிட்டு படி. உன்னோட குறிக்கோள் உன் இலையில் போட்டிருக்கிற கல்வி சாப்பாடை சாப்பிடுறது மட்டும்தான். அடுத்தவங்க வேகமா சாப்பிடறதைப் பார்த்து சாப்பிடாம எந்திரிக்கிறது இல்லை!”

“புரியுதும்மா! இனிமே யார் கூடவும் என்னை ஒப்பிடாம, என் அறிவை வளர்த்துக்கிறதுக்கு மட்டும் படிக்கிறேன்” என்றான் மகன்.

“கல்வியில் மட்டுமில்லை, வாழ்க்கையிலும் அப்படித்தான். உன் வாழ்க்கையை நீ வாழு. அடுத்தவங்களோட ஒப்பிட்டு சோர்ந்து போயிடாதே! சரி, நான் வரறேன்ஞ்”

“எங்கம்மா போறீங்க?”

“ம்ம்ம்... உனக்கு பாடம் கத்துக் குடுக்குறேன்னு நல்ல சாப்பாட்டை சாப்பிடாம வந்துட்டேன். இன்னொரு முறை யோய் சாப்பிட்டுட்டு வரறேன்” என்று பந்தியை நோக்கிப் போனார் அம்மா. மகனுக்கு வாழ்க்கையைப் புரிய வைத்த திருப்தி அவர் முகத்தில் தெரிந்தது.

மூத்தவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்போம்!

“அம்மா! நான், பாப்பா, உங்க மருமக மூணு பேரும் ஷாப்பிங் மால் போறோம். நீங்க வீட்டை பார்த்துப்பீங்கதானே?”

“சரிப்பா! நான் எங்கே அங்க எல்லாம் வரமுடியும்? வயசாயிடுச்சு இல்ல. கால் வலி வேற படுத்தி எடுக்குது. எனக்கு மாலுக்கு வற்றதுக்குப் பிடக்காது. நீங்க எல்லாம் போயிட்டு வாங்க!”

“ஏன் பிடக்காது? பாட்டியும் ஷாப்பிங் மாலுக்கு வரணும்” என பேத்தி அடம் பிடத்தாள்.

“பாட்டியால் அங்க எல்லாம் ஏறி இறங்க முடியாதம்மா. எஸ்கலேட்டர்ல ஏறத் தெரியாது அவங்களுக்கு! அது இல்லாம, அவங்க பார்த்து சந்தோஷப்படுறதுக்கு அங்கே பெரிசா ஒண்ணுமில்ல. அவங்களுக்கு கோயிலுக்கு போறதுதான் பிடக்கும்” என மருமகன் சொன்னார்.

பாட்டியும், “ஆமாம்” என்று ஆமோதித்தார்.

“பாட்டி வரலைன்னா நானும் மாலுக்கு வரலை!”

பத்து வயதுப் பேத்தி அடம் பிடத்தாள். பாட்டி விருப்பமில்லை என்று சொன்னாலும், பேத்தி கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தாள். ஒரே பேத்தி தொடர்ந்து அடம் பிடத்ததால், அவள் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப பாட்டியும் ஷாப்பிங் மால் வர ஒப்புக் கொண்டார். பேத்தி துள்ளிக் குதித்தாள்.

அப்பா அனைவரையும் புறப்படச் சொன்னார். பேத்தி சீக்கிரம் உடுத்திக் கொண்டு வந்தாள். பாட்டியும் தயாராய் இருந்தார். அப்பாவும் அம்மாவும் புறப்பட ரெடியாகும்போது பேத்தி பாட்டியை அழைத்துக்கொண்டு முன்னறைக்கு வந்தாள். சாக்பீனால ஒன்றரை ஜான் அகலத்துக்கு இரண்டு கோடுகள் போட்டார்.

“பாட்டி... இங்க பாருங்க. இது ஒரு விளையாட்டு. இப்ப நீங்க ஒரு கொக்கு. சரியா? இந்த இரண்டு கோடுகளுக்கும் நடுவுல உங்க வலது காலை வைத்து, இடது காலை லேசா மூணு இஞ்ச் தூக்கினா போதும். செய்ங்க!”

“இது எதுக்கும்மா?”

“இதுதான் கொக்கு விளையாட்டு பாட்டி. நானும் செய்யறேன்” என்று செய்து காட்டினார்.

பாட்டியும் பேத்தி கண்டுபிடித்த கொக்கு விளையாட்டை விளையாடிப் பார்த்தார். படையனும் மருமகனும் வர, ஷாப்பிங் மாலுக்கு ஆட்டோ பிடித்துப் போனார்கள்.

அங்கே நகரும் படக்கட்டுகள் நகர்ந்து கொண்டிருந்தன. ‘இதில் எப்படி பாட்டி ஏறுவார்’ என்று மகனும் மருமகனும் யோசிக்கும்போது பேத்தி மட்டும் பாட்டியை நகரும் படக்கட்டு முன்னால் செல்லமாக இழுத்து வந்தாள்.

“பாட்டி! இதுல பயப்பட எதுவுமில்லை. இப்ப நீங்க

கொக்கு விளையாட்டு விளையாடுங்க” என்றாள்.

பாட்டி கைப்பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டு, வலது காலை நகரும் படக்கட்டில் வைத்து இடது காலை மூன்று நான்கு இஞ்ச் மேலே தூக்கினார். மேலே நகர்ந்தார். பின் இடது காலையும் வைத்து இரண்டு காலால் நின்றுார். எஸ்கலேட்டரில் அம்மா பூப்போல நகர்வதை மகனும் மருமகனும் பார்த்து வியந்தனர்.

பாட்டி உற்சாகமாகிவிட்டார். அடுத்த அடுத்த எஸ்கலேட்டர்களில் மகிழ்ச்சியாகக் குதித்துக் கொண்டே ஏறினார். அதைப் பழகிக்கொள்ளவே பாட்டியும் பேத்தியும் கீழே இறங்கி மறுபடி ஏறினார்கள். சினிமா பார்க்கப் போனார்கள். குளிராக இருந்தது. பேத்தி தன் படையில் வைத்திருந்த சால்வையை பாட்டிக்குக் கொடுத்தாள்.

“இதை எப்போ கொண்டு வந்தே?” என்று பாட்டி கேட்டதற்கு, “ஆல் டெய்லஸ் ஐ நோ பாட்டி” என்றாள் குறும்பாக. படம் பார்த்த பிறகு உணவகம் சென்றார்கள்.

“அம்மா, உங்களுக்கு என்ன ஆட்டர் பண்ணட்டும்?” என்றான் மகன். உடனே பேத்தி மெனு கார்டைப் பிடுங்கி, “ஏன்? பாட்டிக்கு படக்கத் தெரியாதா? அவங்க கிட்ட மெனு கார்டைக் கொடுங்க. பிடச்சதை அவங்க ஆட்டர் பண்ணுவாங்க” என்றாள்.

பாட்டி மெனுவைப் பார்த்து ஆட்டர் செய்தார். பேத்தியும் பாட்டியும் ஆர்வமாக சாப்பிட்டார்கள். பின் மாலில் வீடியோ கேம் விளையாட்டுகளையும் பாட்டியும் பேத்தியும் விளையாடினார்கள். வீட்டுக்குக் கிளம்பும் நேரத்தில் பாட்டி டாய்லெட் சென்றார். அப்பாது மகளைப் பார்த்து, “என் அம்மாவைப் பத்தி என்னைவிட உனக்கு நிறைய தெரிஞ்சிருக்கே செல்லம்” என்று சொல்லி அப்பா சிரித்தார்.

“அப்பா! அதோ பாருங்கக் குட்டிப் பாப்பாவை அந்த ஆன்ட்டி கூட்டிட்டு வரும்போது எவ்வளவு ஏற்பாடுகள் செய்துட்டு வர்றாங்க. பால் பாட்டில், துடைக்க துண்டு, டயபர்ஸ் இப்படி எவ்வளவு ஏற்பாடுகள். நீங்க குழந்தையா இருந்தப்போ, பாட்டியும் இப்படித்தான் செய்திருப்பாங்க. அது மாதிரி பாட்டியை வெளிய கூட்டிட்டு போகும்போது பாட்டியை கவனிக்க நீங்க அக்கறை எடுங்க. அதை ஏன் செய்யறதில்லை? எல்லோருக்கும் ஷாப்பிங் மால் பாக்க ஆசையாதான் இருக்கும். நீங்களாவே ‘வயசானவங்க கோயிலுக்குதான் போவாங்க. ஜாலியா இருக்க மாட்டாங்க’ன்னு நினைச்சிக்காதீங்க. அவங்க வரலண்ணாலும் மனசுக்குள்ளே ஆசை இருக்கும். நீங்கதான் வற்புறுத்தணும் அப்பா” என்றாள்.

தன் பத்து வயது மகனிடம் புதிதாகக் கற்றுக்கொண்ட மகிழ்ச்சியில் அப்பா நெகிழ்ந்திருந்தார்.



இவ்வளவு நுணுக்க facilities
இருக்கும்பொழுது இன்னும் ஏன் குடிபிடிக்கிறீர்கள்!

பிளாட் வாங்க போறீங்களா!
கொளத்தூர் ரெட்டேரி கிட்ட
இருக்கிற



வாங்க, நீங்க வாங்க!



Pashanith Hospital



15 Min
Koyambedu
bus stand



10 Min
Anna Nagar Metro



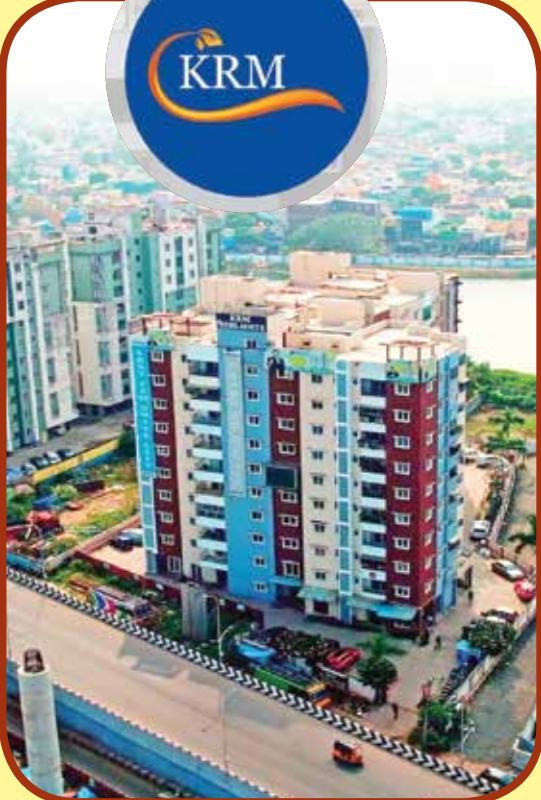
Reliance mart



Kumaran Hospital



Meridian Hospital



Bigger & Spacious
Flat

Contact :
9003454454
0442-3743007
mirapictures.official2026@gmail.com

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

ஆசிரியர் பங்கேற்று வாழ்த்திய பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சி!



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 PADMALAYAPRINTERS, 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