மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XIII இதழ்: 5 | நவம்பர் 2026 | ஆண்டு சந்தா ரூ.240/- | விலை ரூ.20/-

Vol.: XIII Issue: 5 | November 2026 | Annual Subscription Rs.240/- | Price Rs. 20



இருள் அகலட்டும்!
ஒளி பரவட்டும்!!
- ஆசிரியர் கடிதம்



உணவு பழக்கமும்
உடல் நலமும்



துபாயில்
தங்கத்தினால்
நடைபாதை



5000 கடைகள்
ஒரே இடத்தில்!
வடசென்னைக்கு
வரப்போகும்
அசுரவளர்ச்சி!

இந்தியாவில் அரசியல் மாற்றத்தை இளைய தலைமுறை உருவாக்குமா?



இருள் அகலட்டும்! ஒளி பரவட்டும்!!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

தீபாவளி கொண்டாட்டத்துக்கு தயாராக இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

தீபாவளி என்பது வெறும் வெளிப்புற இருளை நீக்குவது மட்டுமல்ல; நம் மனதிற்குள் இருக்கும் பேராசை, பொறாமை, கோபம் போன்ற தீய குணங்களை அழித்து, அன்பு, கருணை, மனிதநேயம் போன்ற நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதே ஆகும்.

"இந்த தீபாவளித் திருநாளில் உங்கள் இல்லங்களிலும் உள்ளங்களிலும் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கெடுத்து, அறியாமை இருள் நீங்கி, அறிவு ஒளி வீசட்டும்!

புத்தாடை உடுத்தி, பலகாரங்கள் பகிர்ந்து, பட்டாசு வெடித்துக் கொண்டாடும் இந்த நன்னாளில், உங்கள் வாழ்வில் செல்வமும், செல்வாக்கும், ஆரோக்கியமும் பெருக வாழ்த்துகிறோம்!"

“உலகில் உள்ள அனைத்து இருள்களாலும் ஒரு சிறிய மெழுகுவர்த்தியின் ஒளியை அணைத்துவிட முடியாது" என்பார்கள். மனித வாழ்க்கை என்பது இன்பமும் துன்பமும் கலந்த ஒரு சுழற்சி. துன்பம் என்ற இருள் சூழும்போதெல்லாம், இன்பம் என்ற ஒளி நிச்சயம் தோன்றும் என்ற நம்பிக்கையை விதைப்பதே "இருள் அகலட்டும், ஒளி பரவட்டும்" என்ற வாசகத்தின் நோக்கமாகும்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் மிகப்பெரிய இருள் என்பது 'அறியாமை' தான். கல்வி கற்காத மனிதன் இருண்ட அறையில் வாழ்பவனைப் போன்றவன்.

கல்வி மட்டுமே அறியாமை என்ற இருளை விரட்டக்கூடிய ஒற்றைச் சுடர்.

பேராசை, கோபம், பொறாமை, வஞ்சகம், மற்றும் சுயநலம் ஆகியவை மனித மனதை இருளாக்கும்



நச்சுக் குணங்கள் ஆகும். அதைப்போல உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்காப்பதும் ஒருவித இருளை நீக்கி ஒளிமயமான வார்த்தைக்கு வழிவகுக்கும்.

சமீப காலமாக மருத்துவ மனைகளில் முப்பது வயதுக்கு உட்பட்ட இளைஞர்கள் கிட்னி செயலிழப்பும், மாரடைப்பு நோயும் , மன அழுத்தம் கொண்டவர்களையும்,சர்க்கரை நோய் ,மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையர்வர்களையும் மிகுந்த அளவில் காண நேர்கிறது.. உங்கள் வளர்ச்சியோடு ஆரோக்கியத்திலும் அக்கறை செலுத்துங்கள். நோயற்ற வாழ்வே நீங்கள் ஈட்டும் செல்வத்தை அனுபவிக்க உதவும்.

தூய்மையற்ற காற்றும், சுத்தமும்,சத்துமில்லாத குடிநீரும், விசம் நிறைந்த பூச்சிக் கொள்ளிகளால் விளைந்த உணவுப்பொருட்களும், பேராசையே பெருமிதமாக கொண்ட சமுதாயம் வாழ்கின்ற இன்றைய சூழலில் , நீங்கள்.உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள பகீரத முயற்சியை மேற் கொள்ளவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறீர்கள்!

எனவே தூய்மையான காற்று, ஆரோக்கியமான குடிநீர், உடலுக்கு நலம் தரும் உணவுகள் ஆகியவற்றை உட்கொண்டு ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கு இந்த தீபாவளி திருநாளில் மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் அனைவருக்கும் வாழ்த்து தெரிவிக்கிறேன்.

– எம்.எஸ்.மூர்த்தி

ஆசிரியர் கடிதம்

மீண்டு வருமா மனித இனம்! மீண்டும் வருமா மனித நேயம்!



அன்புடையீர் வணக்கம்!

மனிதர்களின் அடிப்படை குணம் பிற உயிர்களை நேசிப்பது தான். அந்த வகையில் நம்முடைய குடும்பத்தின் ஒருவராக கருதி நாம் வளர்க்கின்ற செல்லப் பிராணிகளை கவனித்துக் கொள்கிறோம்.

எங்கள் குடும்பத்தில் "ஹஸ்கி" என்ற நன்றியுள்ள ஜீவன், செல்லப்பிராணி நாய் சமீபத்தில் இறந்த போது அதை குழந்தையாக வளர்த்த எங்கள் குடும்பத்தின் அனைவரும் மிகுந்த கவலை அடைந்தோம். கால்நடை மருத்துவர் சொன்ன பராமரிப்பில் சொல்லப்பட்ட எந்த குறையும் வைக்கவில்லை. இருப்பினும் அது எங்களை பிரிந்த போது அந்த சோகம் எங்களை வருத்தப்பட வைத்தது. நமது அடுத்த திரைப்பட தயாரிப்பில் வெளிவரும் "ஹஸ்கி ஹவுஸ்" படத்தின் பெயரை அதன் நினைவாகத் தான் சூட்டியுள்ளோம்.

இன்றைய சூழலில் நம் சமூகம் எப்படி மாறிப் போய் இருக்கிறது என்று நினைக்கும் போது கவலைப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை. வளரும் தொழில்நுட்பம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்றுதான் என்றாலும் நாம் பல ஆண்டுகளாக சொல்லி வருகின்ற வகையில், தகவல் தொழில் நுட்ப பயன்பாடு என்பது மனிதர்களை தாறுமாறாக சிந்தனையை மறக்கடிக்க செய்திருக்கிறது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்க முடியவில்லை.



உலகம் முழுவதும், நாடு முழுவதும் இந்த தாக்கம் இல்லாமல் இல்லை. குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் இது அதிகமாக இருக்கிறதோ என்று எண்ணமும் நமக்கு வருகிறது. ஏழு மாத குழந்தை முதல் 70 வயது பெரியவர் வரை எல்லோரும் செல்போன் பயன்படுத்துவதில் ஒரு முழு நேர கடமையாகவே செய்து வருகிறார்கள். இதனால் தன்னையும் இந்த சமூகத்தையும் வளர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொஞ்சம் கூட இல்லை. குறிப்பாக உழைத்து உடலை பாதுகாக்கும் எண்ணம் முற்றிலுமாக மாறிவிட்டதோ என்று தான் எண்ணத் தோன்றுகிறது. ஆடம்பர வாழ்க்கையை போட்டி போட்டுக் கொண்டு இந்த உலகத்தில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். வருமானத்துக்கு அதிகமாக செலவு செய்து விட்டு கடன் என்ற கடலில் நீந்த முடியாமல் கரை சேர முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குறிப்பாக இளைஞர்கள் மொபைல் போன் உபயோகிக்கும் போது youtube-ல் பார்க்கின்ற செய்திகளை தங்கள் வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து வீணாக்கி கொள்கிறார்கள். சில குற்றங்களை எப்படி செய்வது என்பதை youtube பார்த்து தான் தெரிந்து கொண்டோம் என்று வாக்குமூலம் கொடுத்ததாக காவல்துறை தெரிவிக்கும் போது இணையதள பயன்பாடு எந்த அளவுக்கு தவறுதலாக பயன்பட்டிருக்கிறது என்பதை நினைக்கும்போது வருத்தமாக உள்ளது. மாறிவரும் தகவல் தொழில்நுட்பம் மனிதனின் முன்னேற்றத்துக்கு உதவுகின்ற ஒரு கருவியாக இருக்கும் என்பதற்காக அந்த படைப்பினை பார்த்து நாம் மகிழ்ச்சி அடைந்தோம். ஆனால் ஏஐ என்று சொல்லப்படும் செயற்கை நுண்ணறிவு (Artificial Intelligence) தவறாக பயன்படுத்தப்படுகிறது என்ற குற்றச்சாட்டை செய்திகளில் படிக்கிறோம். கேட்கிறோம். அதனால் வருகின்ற விளைவுகள் ஆபத்தான சூழலில் மனிதனை மாட்டி விடுகிறது.

ஆடம்பரமாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக மாதம் 25 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளம் வாங்குபவர்கள் 1.5 லட்சம் செலவு செய்கிறார்கள். சுற்றுச்சூழல் பற்றி கவலை இல்லை . விலைவாசி பற்றி கவலை இல்லை. சேமிப்பு என்பது மறந்து போன ஒன்றாக ஆகிவிட்டது.

இதிலிருந்து இந்த சமுதாயம் மீண்டு வர வேண்டும். மீண்டும் மனித நேயம் தழைக்க நல்ல சமுதாயம் உருவாக வேண்டும். அதற்கு நாமும் நம்மால் ஆன முயற்சியை செய்வோம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 13 நவம்பர் 2026 டைம்ஸ்-5

ஆசிரியர்/வெளியீட்டாளர்:
திரு .எம். எஸ். மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்:
திருமதி .சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்:
மணவூர் கி.விடாரண்யம்
9789837069

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

நிர்வாக அலுவலர்;
ஆர். குணசேகரன்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்:
மதுரை விஜயா கண்ணன்
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 அவென்யூ
9 சூளைமேடு ஹை ரோடு
சென்னை. 94
தொடர்புக்கு:
044-23744661,23743007/08
Mitra times 2015@gmail.com
www.mitraimes.com

உள்ளே...



இந்தியாவில் அரசியல் மாற்றத்தை இளைய தலைமுறை உருவாக்குமா? **6**



அமெரிக்க இடைத்தேர்தல் வெற்றி பெறப் போவது யார்? **10**



தேனின் மருத்துவ குணமும் பயன்களும் **18**



ரேடியோவை கண்டுபிடித்தது மார்கோனி என்பது உண்மையா? **31**



குழந்தைகளுக்கு தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ள சொல்லிக் கொடுங்கள்! **35**



மன்னார்குடி துவங்கப்பட்ட முதல் நடமாடும் நூலகம்! **43**

இந்தியாவில் அரசியல் மாற்றத்தை இளைய தலைமுறை உருவாக்குமா?

அகில இந்திய அரசியல் மிகப்பெரிய மாற்றங்களை எதிர்நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. 2014இல் ஆட்சிக்கு வந்த பா.ஜ.க. 12 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிவிட்ட காரணத்தால் இளைஞர்களுக்கு குறிப்பாக வேலைவாய்ப்பு குறித்து எந்த விதமான நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை என்ற கோபம் இளைஞர்கள் மத்தியில் கொழுந்து விட்டு எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. மதவாத அரசியலை மாத்திரமே முன்னிலைப்படுத்தி வாக்குகளை பாரதிய ஜனதா பெற்று வருகிறது என்ற பேசும் பொருள் அனைவரும் மத்தியில் எழுந்து விட்ட காரணத்தால் பா.ஜ.கவை ஆதரித்து வந்த மனநிலையில் இருந்து மக்கள் மாறி விட்டார்கள் என்று என்ன தோன்றுகிறது.

தமிழ் நாட்டில் பாஜகவின் மிகப்பெரிய அடையாளமாக இருந்த அண்ணாமலை தனியாக ஒரு இயக்கம் அரசியல் இயக்கமாக இல்லாவிட்டாலும் ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளதால் பாஜகவிற்கு அவரது ஆதரவு இல்லை என்ற தெரிந்த நிலையில் அவரது ஆதரவாளர்கள் சமூக வலைதளங்களில் பாஜக நிர்வாகிகளை விமர்சிக்க ஆரம்பித்து மிகப்பெரிய விரிசல் பா.ஜ.கவுக்கும் அண்ணாமலைக்கும் ஒரு பக்கம் போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

எனவே தமிழ்நாட்டில் பேசப்பட்டு வந்த பா.ஜ.க அரசியல் சுருங்கி போயிருக்கிறது என்பது உண்மை. இதேபோல அகில இந்திய அளவில் பாஜகவின் ஆதரவு குறைந்து வருகிறது என்றாலும் காங்கிரஸ் கட்சியை குறிப்பாக ராகுல் காந்தி பிரதமராக ஆக்க யாரும் தயாராக இல்லை. இந்த சூழலில் மூன்றாவது அரசியல் அணி உருவானாலும் அது எப்போதுமே



எடுபடாத அணி என்பதால் மூன்றாவது அணி உருவாவதில் சிக்கலும் தாமதமும் ஏற்படுகிறது. இந்த இரண்டு கட்சிகளுக்கு மாற்றாக ஒரு மூன்றாவது அமைப்பு அகில இந்திய அளவில் உருவாகி அது அரசியலை மையப்படுத்தி வராவிட்டாலும் ஆளும் மத்திய அரசை எதிர்த்து தொடங்கப்பட்ட ஒரு அமைப்பு போல புதிய ஒரு அமைப்பு தொடங்கப்பட்டு அது உலக அளவில் பேசு பொருளாக மாறி இருக்கிறது. அதாவது B.J.Pக்கு எதிராக C.J.P என்ற கட்சி தொடங்கப்பட்டிருக்கிறது. CJP நடத்திய டெல்லி போராட்டத்தின் எதிராக மத்திய அமைச்சர் பதவி விலக கூடிய சூழல் உருவானது. அந்தப் போராட்டத்தின் வெற்றி காரணமாக இளைஞர்கள் மத்தியிலே அரசியல் களம் இடம் மாறி இருக்கிறது.

உலகில் மிக அதிக எண்ணிக்கையிலான இளைஞர்களைக் கொண்ட நாடுகளில் இந்தியா முதன்மையானது. இந்தியாவின் மக்கள் தொகையில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோர் 35 வயதிற்குட்பட்டவர்கள்.

இந்த மாபெரும் ஆற்றல் நாட்டின் பொருளாதாரத்தை மட்டுமன்றி, அதன் அரசியல் எதிர்காலத்தையும், அரசாங்கத்தை அமைப்பதையும் தீர்மானிக்கும் மிக முக்கிய சக்தியாக உருவெடுத்துள்ளது. எனவே, "இந்திய அரசை தீர்மானிக்கிறதா இளைய தலைமுறை?" என்ற கேள்விக்கு, "ஆம், அவர்கள்தான் இந்தியாவின் அரசியல் திசையைத் தீர்மானிக்கிறார்கள்" என்பதே தற்போதைய நிதர்சனம்.

கடந்த சில பொதுத்தேர்தல்களில் முதன்முறைவாக்களிக்கும்இளைஞர்களின் எண்ணிக்கை கணிசமாக உயர்ந்துள்ளது. சாதி, மதம், பாரம்பரிய அரசியல் விசுவாசம் ஆகியவற்றைத் தாண்டி, சமகாலப் பிரச்சினைகளின் அடிப்படையிலேயே இன்றைய இளைஞர்கள் வாக்களிக்கிறார்கள். தங்களுக்குப் பிடித்தமான தலைவர்களையும், கொள்கைகளையும் தேர்ந்தெடுப்பதில் அவர்கள் காட்டும் ஆர்வம், அரசியல் கட்சிகளைத்தங்கள் தேர்தல் அறிக்கைகளை இளைஞர்களை மையப்படுத்தி உருவாக்க கட்டாயப்படுத்துகிறது.

மாற்றத்தை விரும்பும் மனநிலை பழமைவாத அரசியல் மற்றும் வெற்று வாக்குறுதிகளை இன்றைய இளைய தலைமுறை எளிதில் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.



இன்றைய இளைஞர்களின் மிகப்பெரிய ஆயுதம் இணையமும் சமூக ஊடகங்களும் (Social Media) ஆகும். அரசியல் தலைவர்களின் செயல்பாடுகள், அரசின் திட்டங்கள் மற்றும் தவறுகள் அனைத்தையும் அவர்கள் சமூக ஊடகங்கள் வழியாக உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறார்கள். ஒரு சிறு அரசியல் தவறு கூட இளைஞர்களால் விவாதிக்கப்பட்டு, அது தேர்தலின் முடிவை மாற்றும் காரணியாக மாறுகிறது. கட்சிகளின் பிரச்சார உத்திகளையே மாற்றியமைக்கும் அளவுக்கு டிஜிட்டல் தளங்களில் இளைஞர்களின் ஆதிக்கம் உள்ளது.

இன்றைய இளைஞர்கள் வெறும் வாக்காளர்களாக மட்டும் இருப்பதில்லை; அவர்கள் மாற்றத்திற்கான உந்துசக்தியாக இருக்கிறார்கள். சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு, சமூக நீதி போன்ற பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகளுக்காக அவர்கள் வீதிக்கு வந்து போராடத் தயங்குவதில்லை. மேலும், இளைஞர்கள் பலர் நேரடியாக அரசியலில் களம் இறங்கி, புதிய சிந்தனைகளுடன் தலைவர்களாகவும் உருவெடுத்து வருகிறார்கள்.

இந்தியாவின் ஒட்டுமொத்த மக்கள் தொகையமைப்பும் (Demographics) அதன் எதிர்காலமும் இளைஞர்களின் கைகளில்தான் உள்ளது. அவர்கள் நினைத்தால் ஒரு ஆட்சியை வீழ்த்தவும் முடியும், புதிய ஆட்சியை மலரச் செய்யவும் முடியும். நாட்டின் கொள்கைகளை வகுப்பதிலும், அரசைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும் இளைய தலைமுறையின் பங்கு இன்றியமையாதது. சுருக்கமாகக் கூறின், இன்றைய மற்றும் நாளைய இந்திய அரசைத் தீர்மானிக்கும் முதன்மைச் சக்தியாக இளைய தலைமுறை விளங்கி வருகிறது என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.



துபாயில் தங்கத்தினால் நடைபாதை



உலகில் எப்போதும் பிரமாண்டத்திற்கும் ஆடம்பரத்திற்கும் பெயர் பெற்ற ஐக்கிய அரபு அமீரகத்தின் துபாய் நகரம், தற்போது உலகிலேயே மிக நீளமான மற்றும் முதல் 24 காரட் தங்க நடைபாதையை (24-Karat Gold Walkway) அமைக்கத் திட்டமிட்டுள்ளது. அடுத்த இரண்டு மாதங்களுக்குள், அதாவது 2026ஆம் ஆண்டின் இறுதிக்குள் இந்த ஆடம்பரமான பாதை பொதுமக்கள் மற்றும் சுற்றுலாப் பயணிகளின் பயன்பாட்டிற்காகத் திறக்கப்படவுள்ளது.

துபாயின் புகழ்பெற்ற 'டேய்ரா' (Deira) பகுதியில் அமைந்துள்ள துபாய் கோல்டு டிஸ்ட்ரிக்ட் (Dubai Gold District) வளாகத்தில் இந்தத் தங்கப் பாதை அமையவிருக்கிறது.

துபாய் நகரின் சுற்றுலாத் துறையை மேலும் மேம்படுத்தவும், உலகளாவிய தங்க வர்த்தக மையமாக அதன் நிலையை வலுப்படுத்தவும் இந்தத் திட்டம் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது

பார்வையாளர்கள் துபாயின் புகழ்பெற்ற தங்க வர்த்தகப் பகுதியில் இந்தத் தங்கப் பாதையின் மீது நடந்து செல்லும் தனித்துவமான அனுபவத்தைப் பெறலாம். இந்தத் தங்க மாவட்டத்தின் மூத்த வணிக இயக்குநர் ரஷித் அல் ஹர்மூதி இந்தத் தகவலை உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்.


எஸ்.சூர்யா

இந்தத் தங்க மாவட்டம் இந்த ஆண்டு (2026) ஜனவரியில் தொடங்கப்பட்டது, இங்கு தங்கம், ஆபரணங்கள் மற்றும் முதலீடு தொடர்பான 1,000க்கும் மேற்பட்ட சில்லறை விற்பனையாளர்கள் செயல்பட்டு வருகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

துபாய்க்கு வரும் சுற்றுலாப் பயணிகளைப் பெரிதும் கவரும் அடுத்த முக்கிய அடையாளமாக இந்தத் தங்க நடைபாதை மாறும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



5000 கடைகள் ஒரே இடத்தில்!
வடசென்னைக்கு வரப்போகும் அசுரவளர்ச்சி!

வடக்கு வாழ்கிறது தெற்கு தேய்கிறது என்றார் பேரறிஞர் அண்ணா. இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை வட இந்தியாவில் ஏற்பட்டுள்ள வளர்ச்சி தென் இந்தியாவில் இல்லை என்பதை குறிப்பிடுவதற்காக அப்படி சொன்னார்.

இதே போல தமிழ்நாட்டில் சென்னையில் தென் சென்னை பகுதியில் இருக்கின்ற வளமை வட சென்னையில் இல்லை என்கிற குறை எல்லோருக்கும் ஒன்று அந்த குறை தீர்க்கிறது போல ஒரு வணிக வளாகம் அமைய உள்ளது. இதனால் வடசென்னை வளர்ச்சி அடையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது

வடசென்னையில் (பெரம்பூர்/அயனாவரம் பகுதியில்) கட்டப்பட்டு வரும் "மால் ஆஃப் மெட்ராஸ்" (Mall of Madras) என்ற பிரம்மாண்டமான வணிக வளாகத் திட்டமாகும்.

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சந்தைகளில் ஒன்றாக (Organized Market) இது உருவாக்கப்பட்டு வருகிறது.

சில்லறை மற்றும் மொத்த வியாபாரத்திற்கான பிரத்யேகக் கடைகள் இதில் அமையவுள்ளன.

வணிக நிறுவனங்களுக்கான கார்ப்பரேட் மற்றும் ஸ்டார்ட்அப் அலுவலக வசதிகள்.

பரப்பளவு: சுமார் 1.2 மில்லியன் சதுர அடி பரப்பளவில் இந்த பிரம்மாண்ட வணிக மையம் தயாராகி வருகிறது.

பிரத்யேகத் தளங்கள்: ஒவ்வொரு துறை சார்ந்த வணிகங்களுக்கும் (துணிக்கடைகள், எலக்ட்ரானிக்ஸ் போன்றவை) தனித்தனித் தளங்கள் (Trade-Wise Market Floors) ஒதுக்கப்படவுள்ளன.

ஸ்மார்ட் ஸ்டோரேஜ்: வியாபாரிகள் தங்கள் பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக வைக்க ஸ்மார்ட் சேமிப்புக் கிடங்கு (Smart Storage) வசதிகளும் இதில் உண்டு.

வடசென்னையின் மிக முக்கிய வர்த்தக மையமாக மாறப்போகும் இந்த வளாகத்திற்கு நாளொன்றுக்கு 30,000 முதல் 40,000 வாடிக்கையாளர்கள் வரை வருவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



அமெரிக்க இடைத்தேர்தல் வெற்றி பெறப் போவது யார்?

அமெரிக்காவில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடைக்காலத் தேர்தல்களை எதிர்கொள்ளும் ஜனநாயகக் கட்சி, பெரும் எதிர்பார்ப்புகளுடன் களமிறங்குகிறது.

இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு செல்வாக்கு குறைந்த குடியரசுக் கட்சியைச் சேர்ந்த அதிபர், உணவு மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருள்களின் விலை உயர்வால் அதிருப்தியில் இருக்கும் அமெரிக்க மக்கள், பல மாதங்களாக ஜனநாயகக் கட்சிக்குச் சாதகமாக வெளியாகும் கருத்துக்கணிப்புகள் என செவ்வாய்க்கிழமை அக்கட்சிக்குச் சாதகமான முடிவுகள் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளதாகக் காட்டுகின்றன.

நாடாளுமன்ற கீழவையான பிரதிநிதிகள் சபையின் கட்டுப்பாட்டைக் கைப்பற்றுவதற்குத் தேவையான 218 இடங்களைக் காட்டிலும் அதிகமான தொகுதிகளில் ஜனநாயகக் கட்சி வேட்பாளர்கள் முன்னிலையில் இருப்பதாகக் கருத்துக்கணிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

முக்கியமான செனட் தேர்தல்களிலும் இரு கட்சிகளும் சமநிலையில் அல்லது ஜனநாயகக் கட்சி குறைந்த வித்தியாசத்தில் முன்னிலையில் உள்ளன.

சமீபத்தில் வெளியான நியூயார்க் டைம்ஸ் கருத்துக்கணிப்பில், 2024ஆம் ஆண்டு தேர்தலில் டொனால்ட் டிரம்ப் 18 சதவீதப் புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்ற தெற்கு கரோலினா மாகாணத்தின் செனட் தேர்தலில் இரு கட்சிகளும் சமநிலையில் இருப்பதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சிஎன்என் அண்மையில் நடத்திய கருத்துக்கணிப்புகளில் டெக்சாஸ், கான்சாஸ் மற்றும் மெய்ன் மாகாணங்களில் ஜனநாயகக் கட்சி முன்னிலையில் இருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால், இந்தக் கருத்துக் கணிப்புகள் துல்லியமானவையா?

சமீபத்திய அமெரிக்க அரசியல் வரலாற்றில், தேர்தலுக்கு சில நாட்களுக்கு முன்பு நடத்தப்பட்ட கருத்துக்கணிப்புகள் கூட தவறாக அமைந்ததற்குப் பல உதாரணங்கள் உள்ளன.

பழைய ஆவணம் என்று அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்!

உங்கள் சொத்தை வேறு ஒருவர் கைப்பற்றுவதற்கு முன் என்ன செய்ய வேண்டும்? எங்கள் தாத்தா காலத்தில் வாங்கிய சொத்து. பத்திரம் பழையது. இப்போது அசல் ஆவணம் எங்களிடம் இல்லை. அந்த நிலம் பல வருடங்களாக பயன்படுத்தப்படாமல் இருக்கிறது.

பட்டா யார் பெயரில் இருக்கிறது என்று கூட தெரியவில்லை.

இப்படிப்பட்ட சொத்துகள் தமிழகத்தில் ஏராளமாக உள்ளன. குறிப்பாக கிராமங்களில் பல குடும்பங்களின் பூர்வீகச் சொத்துகள் பல ஆண்டுகளாக சரியாக பராமரிக்கப்படாமல் இருக்கின்றன. இதில்தான் ஒரு பெரிய ஆபத்து இருக்கிறது. உரிமையாளர் கவனிக்காமல் விட்டிருக்கும் சொத்தை வேறு ஒருவர் போலி ஆவணம், போலி வாரிசு விவரம், தவறான பட்டா மாற்றம் அல்லது வேறு சட்டவிரோத நடவடிக்கைகள் மூலம் கைப்பற்ற முயற்சி செய்யலாம்.

அதனால், "பழைய சொத்து; யாரும் எடுத்துச் செல்ல முடியாது" என்று நினைப்பது ஆபத்தானது.

பழைய ஆவணம் இல்லையென்றால் சொத்து போய்விட்டதா? இல்லை.

அசல் பத்திரம் தொலைந்துவிட்டது அல்லது பழைய ஆவணம் வீட்டில் இல்லை என்பதற்காக உரிமை தானாகவே அழிந்து விடாது.

பதிவு செய்யப்பட்ட ஆவணமாக இருந்தால், சம்பந்தப்பட்ட பதிவு அலுவலகப் பதிவுகளில் இருந்து தேவையான விவரங்களைத் தேடி Certified Copy பெறுவதற்கான சட்ட நடைமுறை உள்ளது. Registration Act, 1908ன் Section 57 பதிவு அலுவலகத்தில் உள்ள குறிப்பிட்ட பதிவேடுகள் மற்றும் Indexகளைப் பார்வையிடவும், சட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட முறையில் certified copies பெறவும் வழிவகுக்கிறது.

எனவே,

"Original Deed இல்லை; ஆகவே சொத்து இல்லை"என்பது தவறான அணுகுமுறை.

பழைய பத்திரத்தை எப்படித் தேடுவது?

முதலில் உங்களிடம் இருக்கும் தகவல்களைச் சேகரிக்க வேண்டும்.



* பழைய உரிமையாளர் பெயர்
* வாங்கியவர் பெயர்
* விற்பவர் பெயர்
* ஆவணம் பதிவு செய்யப்பட்ட ஆண்டு
* Document Number தெரிந்தால் அது
* Sub-Registrar Office
* பழைய Survey Number
* தற்போதைய Survey Number
* கிராமத்தின் பெயர்
* பழைய EC
* பழைய பட்டா அல்லது வருவாய் ஆவணங்கள்.

Document Number தெரியவில்லை என்றாலும் தேடலை நிறுத்தக்கூடாது.

பெயர், ஆண்டு, கிராமம், Survey Number போன்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் பழைய பதிவு விவரங்களைத் தேடும் முயற்சி செய்யலாம்.

பழைய ஆவணங்கள் எங்கே இருக்கும்? இது மிகவும் முக்கியமான கேள்வி.

பழைய Sale Deed, Settlement Deed, Mortgage, Release Deed போன்ற பதிவு செய்யப்பட்ட ஆவணங்களை முதலில் சம்பந்தப்பட்ட Sub-Registrar Office / Registration Department records மூலம் தேட வேண்டும். ஆனால் பழைய Revenue, Settlement, Survey மற்றும் நிர்வாகப் பதிவுகள் தேவைப்பட்டால் Collectorate, Survey & Settlement

records மற்றும் District Record Centres போன்ற இடங்களும் முக்கியமானவை. தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பகத்தின் கீழ் District Record Centres மதுரை, கோயம்புத்தூர், சேலம், திருச்சி, தஞ்சாவூர், கடலூர் உள்ளிட்ட இடங்களில் உள்ளன. இவை பழைய அரசு/ நிர்வாகப் பதிவுகளைப் பாதுகாக்கும் அமைப்புகளாக செயல்படுகின்றன.

சென்னையில் தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பகம், எழும்பூர் முக்கியமான காப்பகமாகும்..ஆனால் ஒரு விஷயத்தை தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்: பழைய Sale Deed-i Certified Copy பெறுவதற்கான முதல் இடம் Archives அல்ல; சம்பந்தப்பட்ட Registration Department records தான்.

Survey Number மாறியிருந்தால்?

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உள்ள பத்திரத்தில் ஒரு Survey Number இருக்கும். இன்றைய பட்டாவில் வேறு Survey Number அல்லது Sub-Division Number இருக்கலாம். உதாரணமாக. பழைய Survey No. 125/2 இன்று 125/2A, 125/2B என்று மாறியிருக்கலாம். இதனால் பழைய ஆவணமும் தற்போதைய சொத்தும் தொடர்பில்லாதவை என்று உடனடியாக முடிவு செய்யக்கூடாது.



பழைய Survey Number மற்றும் தற்போதைய Survey Number-க்கு இடையிலான தொடர்பை சம்பந்தப்பட்ட Survey Records, FMB, A-Register, Settlement Records போன்றவற்றின் மூலம் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

பட்டா வேறு ஒருவர் பெயரில் மாறிவிட்டால்?

இது மிகவும் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

ஒரு குடும்பம் பல ஆண்டுகளாக சொத்தை கவனிக்காமல் இருந்தபோது, திடீரென்று, இந்த நிலத்தின் பட்டா வேறு ஒருவர் பெயரில் இருக்கிறது. என்று தெரிய வந்தால் உடனடியாக அதன் அடிப்படை என்ன என்பதை கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

எந்த ஆவணத்தின் அடிப்படையில் பட்டா மாற்றப்பட்டது?

யார் மனு கொடுத்தார்?

எந்த ஆவணம் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது?

எப்போது பட்டா மாற்றப்பட்டது?

எந்த அதிகாரியின் உத்தரவின் அடிப்படையில் மாற்றம் செய்யப்பட்டது? என்பதை அறிய வேண்டும்.

தமிழ்நாடு அரசின் Revenue Department மூலம் Patta Transfer போன்ற சேவைகள் நடைமுறையில் உள்ளன; Tamil Nilam அமைப்பில் Patta Transfer மற்றும் Sub-division தொடர்பான செயல்முறைகள் உள்ளன. மேலும், அரசு வழங்கிய Patta Transfer Formல் தவறான தகவல்/பொய்யான declaration பின்னர் தெரிய வந்தால் பட்டா ரத்து செய்யப்படலாம் என்றும் தேவையான சட்ட நடவடிக்கை எடுக்கப்படலாம் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

போலி பத்திரம் உருவாக்கப்பட்டிருந்தால்?

இது மிகவும் தீவிரமான நிலை.

உதாரணமாக, உண்மையான உரிமையாளர் பல ஆண்டுகளாக வெளிநாட்டில் இருக்கிறார் அல்லது வேறு மாவட்டத்தில் வசிக்கிறார்.

அவருடைய பழைய சொத்தை ஒருவர் போலி ஆவணத்தின் மூலம் விற்றுவிட்டதாக தெரிய வருகிறது.

அப்போது முதலில்:.

1. அந்த ஆவணத்தின் Certified Copy பெற வேண்டும்.

2. ஆவணத்தில் உள்ள கையொப்பம், புகைப்படம், அடையாள ஆவணங்கள் உள்ளிட்ட விவரங்களை ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

3. பதிவு அலுவலகத்தில் கிடைக்கும் தொடர்புடைய பதிவுகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

4. தேவையானால் காவல்துறையில் புகார் அளிக்க வேண்டும்.

5. உரிமையைப் பாதுகாக்க பொருத்தமான சிவில் நீதிமன்ற நடவடிக்கையைப் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

6. பட்டா மாற்றம் நடந்திருந்தால் அதற்கான Revenue proceedingsஐ தனியாகச் சரிபார்க்க வேண்டும்.

போலி ஆவணம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உடனேயே சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பது முக்கியம்.

EC மட்டும் பார்த்தால் போதுமா?

பழைய சொத்துகளில் குறிப்பாக EC மட்டும் பார்த்து முடிவு செய்யக்கூடாது.

EC முக்கியமான ஆவணம் என்றாலும், ஒரு சொத்தின் முழு Title History-ஐப் புரிந்துகொள்ள:

Root Document → Parent Documents → Subsequent Transactions → Partition/ Settlement/Release → Legal Heirs → Survey Records → Revenue Records

என முழுமையான Title Chain-ஐ ஆய்வு செய்ய வேண்டியிருக்கலாம்.பல ஆண்டுகளாக சொத்தை யாரும் பார்க்கவில்லை என்றால்?

இதுதான் இந்தக் கட்டுரையின் மிக முக்கியமான எச்சரிக்கை.

ஒரு சொத்து:

பல ஆண்டுகளாக காலியாக இருந்தாலும், உரிமையாளர் வெளிநாட்டில் இருந்தாலும், பத்திரம் வீட்டில் இல்லாவிட்டாலும், பட்டா பழைய பெயரில் இருந்தாலும், அந்த சொத்தை கண்காணிக்காமல் விடக்கூடாது.

குறைந்தபட்சம் அவ்வப்போது:

* Patta status
* EC
* Registration records
* Revenue records
* Property Tax
* Possession
* Survey details



ஆகியவற்றைச் சரிபார்ப்பது நல்ல நடைமுறை.

பழைய சொத்து வைத்திருப்பவர்கள் உடனடியாக செய்ய வேண்டிய 10 விஷயங்கள்

1. பழைய ஆவணங்கள் அனைத்தையும் தேடி ஒரே கோப்பில் பாதுகாக்கவும்.

2. அசல் இல்லை என்றால் Certified Copy பெற முயற்சி செய்யவும்.

3. பழைய Parent Document-ஐ கண்டுபிடிக்கவும்.

4. தற்போதைய EC-ஐ சரிபார்க்கவும்.

5. Patta யார் பெயரில் உள்ளது என்பதை சரிபார்க்கவும்.

6. பழைய மற்றும் புதிய Survey Number-களை ஒப்பிடவும்.

7. தேவையானால் FMB / A-Register / Settlement Records போன்றவற்றைச் சரிபார்க்கவும்.

8. நீண்ட காலமாக சொத்தை நேரில் பார்க்கவில்லை என்றால் இடத்தைச் சென்று ஆய்வு செய்யவும்.

9. வேறு ஒருவர் ஆக்கிரமித்திருந்தால் உடனடியாக சட்ட ஆலோசனை பெறவும்.

10. போலி ஆவணம் அல்லது சட்டவிரோத பட்டா மாற்றம் தெரிய வந்தால் நடவடிக்கையைத் தாமதப்படுத்த வேண்டாம்.

மிக முக்கியமான உண்மை: பழைய ஆவணம் என்றால் அது பயனற்ற ஆவணம் அல்ல.

சில நேரங்களில் 50 அல்லது 100 ஆண்டுகள் பழைய ஒரு பத்திரம்தான் இன்று இருக்கும் சொத்தின் உரிமையை நிரூபிக்கும் முக்கியமான தொடக்க ஆவணமாக இருக்கலாம்.

அதேபோல், பழைய ஆவணம் இல்லாததால் அந்த இடைவெளியை பயன்படுத்தி வேறு ஒருவர் சொத்தின் மீது உரிமை கோர முயற்சி செய்யக்கூடும்.

எனவே,

பழைய பத்திரம்... இப்போது தேவையில்லை" என்று விட்டுவிடாதீர்கள்.

உங்கள் சொத்தின் வரலாற்றை அறியாமல் இருப்பதே சில நேரங்களில் மிகப்பெரிய ஆபத்து.யு

பழைய பத்திரம் தொலைந்திருந்தாலும் தேடுங்கள். பதிவு விவரங்களைச் சரிபாருங்கள். பழைய Survey Number-ஐ தற்போதைய Survey Number-ருடன் இணைத்துப் பாருங்கள். பட்டா மற்றும் வருவாய் பதிவுகளைச் சரிபாருங்கள். உங்கள் சொத்தின் முழுமையான Title Chain-ஐ பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் தாத்தா, பாட்டி அல்லது அதற்கு முந்தைய தலைமுறையினர் விட்டுச் சென்ற சொத்து இருந்தால், "பத்திரம் இல்லை; பழைய விஷயம்" என்று விட்டுவிடாதீர்கள். அந்த சொத்தின் பழைய ஆவணங்களைத் தேடி, தற்போதைய பதிவு மற்றும் வருவாய் நிலையைச் சரிபார்த்து வைத்திருப்பதே எதிர்கால சொத்து பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கும் முதல் பாதுகாப்பு.

ஆவணம் தொலைந்ததா? பழைய Survey Number தெரியவில்லையா? பட்டா வேறு ஒருவர் பெயரில் உள்ளதா? பழைய சொத்து மீது வேறு ஒருவர் உரிமை கோருகிறாரா? என்று கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

- ராயபுரம் வி.குருசாமி

கல்வி ஒருவனை உயரத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும்!

– இஸ்ரோ விஞ்ஞானி டாக்டர் மயில்சாமி அண்ணாதுரை அவர்கள் சொல்லும் அனுபவ பாடம்!

மாட்டுத்தொழுவத்தில் தமிழ் வழியில் படித்தவர்.. அதிக சம்பள வேலையை உதறியவர்.. விண்வெளித்துறையில் முன்னோடியாக இந்தியாவை உருவாக்கிய விஞ்ஞானி ஆனது எப்படி?

இந்தியாவின் விண்வெளி ஆய்வுத்திட்டங்கள் சர்வதேச கவனத்தைப் பெற்றுள்ளது.

"குறைந்த செலவில் சிறப்பான முறையில் செயற்கைக்கோள்களை விண்ணில் ஏவுவதில் இஸ்ரோ உலக அளவில் புகழ்பெற்று வருகிறது,'' என்று வாஷிங்டன் போஸ்ட் குறிப்பிட்டது.

2008இல் சந்திரனுக்கும் (சந்திராயன்1), 2013 இல் செவ்வாய்க்கும் (மங்கள்யான்) ஆய்வுக்காக விண்கலன்களை வெற்றிகரமாக அனுப்பிய சாதனை இஸ்ரோவுக்கு உண்டு.இதில் முக்கிய பங்கு ஆற்றியவர் இஸ்ரோ இயக்குநர் டாக்டர் மயில்சாமி அண்ணாதுரை. சந்திராயன் 1, மங்கள்யான் 1 – இரண்டுக்குமே திட்ட இயக்குநர் இவர்தான்.

"செயற்கைக்கோள்கள் செய்வதிலும் ஏவுவதிலும் பிறநாடுகளுக்கு சேவை வழங்கக்கூடிய முக்கிய நாடாக இந்தியா உருவாகும்," என்கிறார் அண்ணாதுரை. உலகில் வேறு யாரையும்விட குறைந்த செலவில் செயற்கைக்கோள்களை நம்மால் செய்யமுடியும் என்கிறார் இவர்.

நாசாவின் செவ்வாய் விண்கலன் மேவன், மங்கள்யான் அனுப்பப்பட்ட அதே காலகட்டத்தில் அனுப்பப்பட்டது. மங்கள்யான் முழுத்திட்டத்துக்கு ஆன செலவான 450 கோடி ரூபாயைவிட பத்துமடங்கு அதிகமாக நாசா திட்டத்துக்கு செலவு ஆனது என்பதை அவர் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

தமிழ்நாட்டில் கோவையிலிருந்து 25 கி.மீ தொலைவில் உள்ள கொத்தவாடி கிராமத்தைச் சேர்ந்த அண்ணாதுரைக்கு சிக்கனம் என்பது இயற்கையாகவே கூடப்பிறந்த பண்பு. அவரது இல்லத்தில் சிக்கனமாக வாழ்வதே வழக்கம். அவரது அப்பா மயில்சாமி ஆரம்பப்பள்ளி ஆசிரியர். மாத சம்பளம் 120 ரூபாய்தான்.



சின்னவயதில் மூத்த பிள்ளையான அண்ணாதுரை தன் ஆடைகளைக் கிழியாமல் பத்திரமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் அவரது தம்பிகள் அவருக்குப் பிறகு அந்த ஆடைகளையே அணியவேண்டி இருக்கும்.

"தம்பிகளுக்குத் தேவைப்படும் என்று என் பெற்றோர் கூறுவர். எனவே ஆடைகளை மட்டுமல்ல படிக்கும் புத்தகங்களைக்கூட பத்திரமாக வைத்திருப்பேன். பக்கங்களைக் கிழிக்காமல், கிறுக்காமல் வைத்திருப்பேன்," என்கிறார் அண்ணாதுரை.

அவரது குடும்பத்துக்கு ஐந்து செண்ட் நிலம் இருந்தது. அதில்தான் வீடும் இருந்தது. "அவ்வளவுதான் எங்கள் நிலம். விவசாய நிலம் எதுவும் இல்லை," என்று சொல்கிறார்.

சம்பளம் போதாது என்பதால் வீட்டில் தையல் எந்திரம் வைத்து துணிகளைத் தைத்து கூடுதலாக சம்பாதித்து தேவைகளைச் சமாளித்தார் அவரது தந்தை."பள்ளி வேலை முடிந்து வந்தபின்னர் தையல் வேலைகளைச் செய்வார். அதில் மாதம் நூறு ரூபாய் ஈட்டுவார். மகளிர் ஜாக்கெட், ஆண்களின் சட்டைகள்,

காற்சட்டைகள் தைப்பார்,'' என்கிற அண்ணாதுரை தந்தைக்கு உதவியாக பட்டன்கள் தைத்துத்தருவார். அதற்கு சில பைசாக்கள் அவருக்குக் கிடைக்கும்.

''மூன்றாம் வகுப்பு படிக்கும்போதிருந்தே தந்தைக்கு உதவி செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டேன். என் அப்பா ஒரு பிளவுஸ் தைக்க 50 பைசா அப்போது பெறுவார்,'' நினைவு கூருகிறார்.



பண்டிகைக் காலங்களில் அவருக்கும் தங்கைக்கும் ஒரு புத்தாடை ஆண்டு தோறும் கிடைக்கும். ஊர்த்தலைவர் அவர் வீட்டுப் பிள்ளைகளுக்கு தைக்கக் கொடுக்கும் துணியிலிருந்து மிச்சமாகும் துணியை வைத்து இந்த ஆடைகளை அவரது தந்தை தைத்துவிடுவார்.

"சட்டைகளுக்காக துணி வெட்டும்போது மிச்சமாகும் துணி எனக்கும் என் தங்கைக்கும் தைக்கும் அளவுக்கு வருமாறு வெட்டுவார் என் தந்தை".

"அடுத்த பண்டிகைக்கு இந்த ஆடையை அணிந்துகொள்வோம். எங்கள் இளைய சகோதரர்கள் அணிவதற்காக அவற்றைப் பத்திரமாக வைத்துக்கொள்வோம்," சிரித்துக்கொண்டே கூறுகிறார் அண்ணாதுரை. அப்பாவிடம் இருந்து பெறும் ஐந்து, மூன்று பைசாக்களை சேமித்துவந்தார் அவர். ஐந்து ரூபா சேர்த்ததும் கோழிகளை வாங்கி வளர்த்தார். உள்ளூர் அஞ்சல் அலுவலகத்தில் சேமிப்புக்கணக்கும் வைத்திருந்தார்.

உயர்நிலைப்பள்ளிக்குச் சென்றபோது பேருந்துக்கு வீட்டில் கொடுத்த கட்டணத்தை நடந்து சென்று சேமித்தார்.

சில சமயங்களில் தன் டிக்கெட் கட்டணத்தைச் சேமிக்க ஒரு புதுவழியும் அவர் கையாண்டார். "பேருந்து நிலையத்துக்குச் சீக்கிரமே சென்று மாணவர்களிடம் டிக்கெட் கட்டணத்தை வசூலிப்பேன். ஆறு அல்லது ஏழு பைசா டிக்கெட் கட்டணம். நடத்துனர் சில்லறை தரமாட்டார்.

"சரியாகத் திட்டமிட்டால் ஐந்து அல்லது ஆறு பேருக்கு டிக்கெட் எடுத்தால் எனக்கு டிக்கெட் கிடைத்துவிடும். எனக்கும் நடத்துநருக்கும் மாணவர்களுக்கும் என எல்லோருக்கும் பலன் கிடைக்கும்,'' அவர் கூறுகிறார்.இந்த சிக்கனம்தான் செலவு குறைவான இஸ்ரோ செயற்கைக்கோள் உருவாக்கம் வரை அண்ணாதுரைக்கு பிற்பாடு கை கொடுத்தது!

அவரது ஆரம்பப்பள்ளிப் படிப்பு கிராமத்தில்தான். ஒரு மாட்டுத் தொழுவமே பள்ளிவகுப்பறையாகச் செயல்பட்டது"மாடுகளை வெளியே ஓட்டிவிட்டு, சாணத்தைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு அமர்வோம். மூன்றாம் வகுப்பு படிக்கும்போது எங்களுக்கு புதுக் கட்டடம் வந்தது. ஆனால் விளையாட்டு மைதானம் இல்லை. சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தம் செய்து நாங்களே ஓரிடத்தை உருவாக்கிக்கொண்டோம்."

பதினோராம் வகுப்பு வரை தமிழ் வழிக்கல்வியில் படித்தவர், பொள்ளாச்சி கல்லூரியில் புதுமுக வகுப்பில் சேர்ந்தார். அங்கு ஆங்கில வழிக் கல்விதான் இருந்தது. சிரமமாக இருந்தபோதும் படித்து முடித்தார். அப்பாவைப் போல் ஆசிரியராக முயற்சிக்கலாம் என்று நினைக்கையில் நண்பர்கள் பொறியியல் படிக்க விண்ணப்பிப்பதைப் பார்த்தார் அண்ணாதுரை. அப்போதெல்லாம் பொறியியல் கல்லூரிகள் ரொம்பவும் குறைவு. வருடத்துக்கு 1250 மாணவர்களைத்தான் தேர்வு செய்வார்கள். இதற்கு தேர்வு, நேர்முகத் தேர்வு எல்லாம் உண்டு.

8ஆம் வகுப்பு முதலே படிப்பில் முதன்மையாக வந்து கல்வி உதவித்தொகை பெற்று படித்து வந்தார். எனவே கல்லூரியிலும் உதவித்தொகை கிடைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் படிக்க முடியும். ஒருவேளை பொறியியல் கிடைக்கவில்லை என்றால் கலைக் கல்லூரியில் சேர வேண்டும். அதற்கு பணம் கட்ட வேண்டி வரலாம். அப்பாவிடம் அந்தளவு வசதி இல்லை.

ஆக, பொறியியல் கிடைத்தால் மட்டுமே படிக்க

முடியும் என்ற நிலையில் நுழைவுத் தேர்வுக்குத் தயார் செய்து எழுதினார்; இடம் கிடைத்தது.

கணினி சார்ந்து படிக்கவே அண்ணாதுரைக்கு ஆசை. ஆனால், அதற்குப் பேராசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்கள் அப்போது இல்லை. 'பரவாயில்லை... நானே படித்துக் கொள்கிறேன்.' எனச் சேர்ந்தார்.

பொறியியல் முடித்ததும் பிபிஎல் ரீடிங் வேலை கிடைத்தது. ஒருநாள் சென்றார். வேலை பிடிக்கவில்லை. "மேற்கொண்டு எம்ஈ படிக்க விரும்பினேன். அதற்கு உதவித்தொகை மாதம் ரூ.600 வரும். வேலைக்குச் சென்றாலும் அவ்வளவுதான் சம்பளம் கிடைக்கும்.

எனவே மேலே படிப்பதென்று முடிவு செய்தேன். நாங்கள் சேர்ந்த பாடம் எலெக்ட்ரானிக்ஸ், மைக்ரோ புராசசர் மற்றும் அப்ளிகேஷன். இதற்குப் புத்தகமே அப்போது இல்லை! பரவாயில்லை படிக்கிறோம் என்று படித்தோம்" என்கிறார் அண்ணாதுரை.



படித்து முடித்ததும் அட்டாமிக் எனர்ஜி அல்லது ஸ்பேஸ் வேலைக்கு விண்ணப்பிக்க அப்பா சொல்ல, விண்ணப்பித்திருக்கிறார். பெங்களூரில் ஸ்பேஸ் வேலை கிடைத்தது. அப்பொழுது இஸ்ரோ அமைப்பு உருவாகவில்லை. பிபிஎல் நிறுவனத்தில் முன்பு எப்படி ரீடிங் எடுத்தாரோ அதேபோல் இங்கு செயற்கைக்கோள் ரீடிங் வேலை!

"சரி... நாமாக ஏதாவது செய்யலாம் என யோசித்து செயற்கைக்கோளை கணினியில் செய்து பார்த்து புரிந்து பின் உருவாக்கலாம் என்பதை ஒரு திட்டமாகக் கையில் எழுதி ஒரு வெள்ளிக்கிழமை சமர்ப்பித்தேன். 'நீயே பொறுப்பெடுத்து செய்' என திங்கட்கிழமை அறிவித்தனர்!

37 வருடங்களுக்கு முன் ரூ.700 சம்பளம் வாங்கியவன், ஏழரை லட்சம் ரூபாய்க்கு பட்ஜெட் கொடுத்தேன்! அப்போது அது பெரிய தொகை. செயற்கைக்கோள்களை இந்த தூரத்தில் இருந்து இந்த தூரம் அனுப்பினால் என்ன ஆகும்... குளிர், வெப்பத்தில் என்ன மாதிரியான சிக்கல்களைச் சந்திக்கும் என்பதை எல்லாம் கணினி வழியாகப் புரிந்து அதற்கேற்ப செயற்கைக்கோளில் மாற்றங்கள் செய்ய முற்பட்டேன். இதை சிமுலேஷன் என்று சொல்லுவோம்." என்கிறார் அண்ணாதுரை.

'மிஷன் மங்கல்யான்' வெற்றிபெற்றதும் அவர்கள் வெளியிட்ட படம், இப்படி தயாரித்ததுதான். இந்த ப்ராஜெக்ட்டை எடுத்து செய்ய ஆரம்பித்ததும் வேலை கிடைக்கத் தொடங்கின. 1988இல் ஸ்பேஸ் கிராஃப்ட் ஆபரேஷன்ஸ் மேனேஜராக IRS 1ஏ, INSAT 1ஏ, 2பி, 1994இல் INSAT 2சிக்கு துணை ப்ராஜெக்ட் டைரக்டர் என வளர்ந்து 1996இல் மிஷன் டைரக்டராகி INSAT 2சி, 2டி, 3பி, ஜிசாட் 1 என உருவாக்கி 2003இல் EDUSAT ப்ராஜெக்ட்டின் அசோசியேட் டைரக்டர் என வளர்ந்திருக்கிறார் அண்ணாதுரை.

2004ஆம் ஆண்டு ஒருநாள் காலை அவரை அழைத்து 'சந்திராயன் 1' ப்ராஜெக்ட்டைக் கொடுத்தார்கள். பெரிய செயற்கைக்கோள்கள் நம்மிடம் இல்லை. துருவ செயற்கைக்கோளான பி.எஸ்.எல்.வி மட்டும்தான். அதை வைத்து சந்திராயனை நிலவுக்கு அனுப்ப வேண்டும். அண்ணாதுரைக்கு வழங்கப்பட்ட காலம் பத்து ஆண்டுகள்.நிறைய ஐடி நிறுவனங்கள் வரத் தொடங்கிய காலமும் அதுதான். இந்தியாவில் எந்தவொரு நவீன கணினியும் டெக்னாலஜியும் முதலில் ஸ்பேஸ் துறையில்தான் நுழையும்.

இந்தியாவில் ஐடி துறை நுழைய ஆரம்பித்தபோது கம்ப்யூட்டர் பற்றித் தெரிந்த பலர் ஸ்பேஸ் துறையில் இருந்தார்கள். அவர்களை எல்லாம் அதிக சம்பளத்துக்கு ஐடி நிறுவனங்கள் அழைக்க ஆரம்பித்தன. அண்ணாதுரைக்கும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத சம்பளத்தைத் தருவதாகப் பல நிறுவனங்கள் ஆசை காட்டின. ஆனால் அவர் அதை விரும்பவில்லை. சந்திராயன்தான் அவரது இலக்காக இருந்தது. அண்ணாதுரை அதுபற்றி பேசுகிறார்...

"பல நாடுகள் நிலவுக்கு ராக்கெட் அனுப்பி அங்கு தண்ணீர் இல்லை என அறிவித்திருக்கிறார்கள். எங்கள் திட்டம், ஒருவேளை நிலவின் மறுபகுதியில் நீர் இருந்தால்..? தவிர மற்ற நாடுகள் நிலவுக்குச் சென்ற நேரத்தில் அங்கு நீர்நிலை தென்படாமல் போகவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. ஏனெனில் விண்

வெளியில் அதிக வெப்பம் அல்லது அதிக குளிர்தான் இருக்கும். எனவே நீர் இருக்கும்பட்சத்தில் அவை ஆவியாகி இருக்கலாம் அல்லது உறைந்து பனியாகக் காட்சி அளிக்கலாம்."

"எனவே, மொத்த நிலவையும் முப்பரிமாணமாக சுற்றி வந்தால்தான் எங்கு நீர் இருக்கும் என்றே தெரியும். இந்த அடிப்படையில் 'சந்திராயன் 1'



உருவாக்கப்பட்டு நிலவுக்கு அனுப்பப்பட்டது. தன் சுற்றுப்பாதை வழியே 'நிலவு மோதல்' மூலமாக நிலவின் பரப்பை ஆராய்ந்து படமாக எடுத்து அனுப்பியது".

"இதன் வழியாக சந்திரனில் அதிக அளவில் நீர் இருப்பதை இந்தியாதான் முதன்முதலில் கண்டுபிடித்தது! 'சந்திராயன் 1'இல் பல நாடுகளின் கருவிகள் நமக்குப் பயன்பட்டன.'சந்திராயன் 2' ஆரம்பிக்கும்போது அது இந்திய ரஷ்ய கூட்டு செயற்கைக்கோளாக இந்திய ரஷ்ய கூட்டு செயற்கைக்கோளாக இருந்தது. ஆனால், இடையில் அனுப்பப்பட்ட ரஷ்ய சீன செயற்கைக்கோள் தோல்வி அடையவே, ரஷ்யா பின்வாங்கி நம்முடன் இருந்த கூட்டினை முறித்துக் கொண்டது. இதனால் பட்ஜெட்டில் ஏகக் குளறுபடி"

"இந்த இடைவெளியில் 'ஏன் செவ்வாய் போகக் கூடாது' என யோசித்தோம். பி.எஸ்.எல்.வி ஏவுகலத்தை வைத்து செவ்வாய் போவதா என்ற கேள்வி எழுந்தது. ஏனெனில் செவ்வாய்க்குச்செல்ல என்றே மற்ற நாடுகள் வடிவமைத்த ஏவுகலன்கள் தோல்வியில் முடிந்திருக்கின்றன. இந்நிலையில் இந்தியாவில் இருந்து செவ்வாய்க்கு விண்கலமா என பலர் கேலி செய்தார்கள்."

ஆனால், மார்ஸ் ஆர்பிட் மிஷன் செய்து காட்டி வெற்றி பெற்றோம்! உலகிலேயே குறைவான செலவில் அதுவும் குறுகிய காலத்தில் செவ்வாய்க்கு செயற்கைக்கோளை அனுப்பிய நாடு இந்தியாதான்! இந்தநேரத்தில் செயற்கைக்கோளுக்கான பாகங்களை தனியார் கார் நிறுவனங்களை செய்யச் சொன்னால் என்னவென்று தோன்றியது. அரசும் ஒப்புக் கொண்டு அனுமதி வழங்கியது. இதனால் 12 மாதங்களில் 13 செயற்கைக்கோள்களைச் செய்ய முடிந்தது. பின்னர் மாணவர்களையும் உள்ளே கொண்டு வந்தோம். அதாவது ஒரேநேரத்தில் பல செயற்கைக்கோள்களை உருவாக்கும் வேலையில் இறங்கி ஒவ்வொன்றாக லான்ச் செய்வது!

"இந்தியா மாதிரியான ஒரு வளரும் நாடு, இன்று உலகத்துக்கே விண்வெளியில் எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்கிறது! ஓர் இந்தியனாக இதைப் பார்த்துப் பெருமைப்படுகிறேன்". அண்ணாதுரை அப்பா மயில்சாமி, அண்ணா மீதுள்ள ஈடுபாடு காரணமாக அண்ணாதுரை என்று இவருக்குப் பெயர் வைத்தார். அப்பாவின் மீது இவர் வைத்துள்ள அன்பின் காரணமாக தன் பெயரை மயில்சாமி அண்ணாதுரை என மாற்றிக் கொண்டார்.

அம்மா பாலசரஸ்வதி, மனைவி வசந்தி இருவரும் எல்லா வகையிலும் அண்ணாதுரை உயர்வுக்குக் காரணமாக இருந்திருக்கிறார்கள். இலக்கியம் படிப்பதிலும் கவிதை எழுதுவதிலும் ஈடுபாடு உள்ள இவரது மகனுக்கு அமெரிக்காவில் படிக்க விருப்பம். எனவே குடும்பத்துடன் அமெரிக்காவுக்கு சுற்றுலா சென்று கல்லூரியைத் தேர்வு செய்திருக்கிறார்கள்.

அப்போது அண்ணாதுரை வந்திருக்கும் தகவலை அறிந்த நாசா நிறுவனம் 'நாசாவுக்கு வரவேண்டும்' என்று அழைப்புவிடுத்தார்கள். குடும்ப வேலையாக வந்திருப்பதாகச் சொல்லியும், அவர்கள் கேட்கவில்லை. குடும்பமாகவே நாசா சென்றுள்ளனர். அங்கிருந்த பெரிய எல்.சி.டி மானிட்டரில் 'வெல்கம் மயில்சாமி அண்ணாதுரை மற்றும் குடும்பத்தார்' என வந்தது!இதைப் பார்த்த மகன் கோகுல் கண்ணன், 'அமெரிக்காவுக்கு இனி சுற்றுலாப் பயணியாகத்தான் வருவேன்...' என முடிவு செய்தார்! மகன் என்ன படிக்க வேண்டும் என்பதை அவரே முடிவு செய்தார். அதன்படியே படித்து இன்று பெங்களூர் கம்பெனியில் நல்ல வேலையில் இருக்கிறார்.

2016இல் பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற அண்ணாதுரை மயில்சாமி முத்தாய்ப்பாகச் சொல்வது: "தயவுசெய்து படியுங்கள். கல்வி ஒரு மனிதனை எந்த உயரத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும் என்பதற்கு நானே உதாரணம்!"

- அம்ரா பாண்டியன்



தேனின் மருத்துவ குணமும் பயன்களும்

தேன் உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்புக்கும் ஊட்டத்தை அளிக்கக்கூடியது. அதனால்தான் தேனை அமிர்தத்துக்கு நிகராகச் சொல்கின்றனர்.

எந்தப் பூவில் இருந்து தேன் எடுக்கப்படுகிறதோ, அந்தப் பூவின் தன்மையைப் பொருத்து தேனின் தன்மையும் குணமும் மாறுபடும்.

நாவல், வேம்பு, முருங்கை, மா, தும்பை, பூர்க்கு, புளியம், துளசி, பூண்டு மற்றும் வெங்காரமது போன்ற 300 க்கும் அதிகமான தேன் வகைகள் உள்ளன. பொதுவாக, தேனை நல்ல தூக்கம், தொண்டைக்கட்டு, உடல் எடை, மேனி அழகு, வயிற்றுப்புண், கொப்புளம் ஆகியவற்றுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

தேனை அனைத்து மருந்துகளுடனும் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். தேன் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

பாலுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், உடல் எடை அதிகரிக்கும், தூக்கம் அதிகரிக்கும். பால், பாசிப்பயறு மற்றும் தயிரைத் தேனுடன் சேர்த்து முகத்தில் பூசிவர முகப் பொலிவு கூடும்.

கிரீன் டீ உடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், தூக்கம் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

தேனை, சுண்ணாம்புடன் சேர்த்துப் பத்து போட்டால், வலி, வீக்கங்கள் குறையும்.

தூதுவளைச் சாறு, தேன் சேர்த்துக் குடிக்க, சளியைக் குணப்படுத்தும்.

கேரட், தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், ரத்தசோகைப் போகும். தேங்காய்ப்பாலுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், குடல் புண், வாய்ப்புண்கள் ஆறும். பார்லி அரிசிக் கஞ்சியைத் தேனுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட, அல்சர் குணமாகும்.

பூண்டு, தேனைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், தொண்டைப் புண் சரியாகும்.

தேனை வெந்நீர் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், வயிற்றுப்போக்கு சரியாகும்.

துளசி, தும்பை மற்றும் தேனை சிறிது சிறிதாய் சேர்க்க, மூச்சுத் திணறல் குறையும்.

இரண்டு டீஸ்பூன் ஆமணக்கு எண்ணெய், ஒரு டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், மூச்சுத் திணறல் உள்ளவர்களுக்கு பலன் தரும்.

தேன், மிளகுடன் சேர்ந்துச் சாப்பிட, தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும்.

பழச்சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், நல்ல சக்தி உண்டாகும். பாலில் தேன் கலந்து இரவில் சாப்பிட, நல்ல தூக்கம் வரும். இதயம் பலம் பெறும்.

40 வயதைக் கடந்தவர்கள், நீர் அல்லது பாலுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், கால்சியம் சத்தின் அளவு கூடும்.

தேனை, தீப்புண்களின் மீது தடவிவர புண்கள் ஆறும். நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், இன்சுலின் சுரக்கும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், இருமல் குணமாகும்.

இஞ்சிச் சாற்றுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், பித்தம் தீரும்.

மாதுளை மனப்பாகு ரு மூன்று மாத கர்ப்பிணிகள், மாதுளம் பழச்சாறு, தேன், பன்னீர் ரோஸ், கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், வயிற்று எரிச்சல் குறைவதுடன், ஹீமோகுளோபின் அளவும் அதிகரிக்கும். மேலும், வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வு குறையும்.

உணவு பழக்கமும் உடல் நலமும்



"சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப, மனித வாழ்க்கையின் அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்குவது ஆரோக்கியமான உடல் நலமாகும். அத்தகைய நல்வாழ்வை தீர்மானிப்பதில் நாம் தினசரி உட்கொள்ளும் உணவும், நம்முடைய உணவு பழக்க வழக்கங்களும் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்பது நம் முன்னோர்களின் வாக்கு. நாம் உண்ணும் உணவு வெறும் பசியை போக்குவதற்கு மட்டுமல்லாமல், உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலையும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் தருவதாக அமைய வேண்டும்.

மனிதன் தன் வாழ்வில் எவ்வளவு செல்வங்களைச் சேர்த்தாலும், ஆரோக்கியமான உடல் நலம் இல்லாவிட்டால் அவற்றால் எந்தப் பயனும் இல்லை. நல்ல உடல் நலம் என்பது நோய்கள் இல்லாமல் இருப்பது மட்டுமல்லாமல், உடல் மற்றும் மன ரீதியாக சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவதைக் குறிக்கும். இத்தகைய சீரான உடல் இயக்கத்திற்குச் சத்தான உணவுகள் இன்றியமையாதவை.

நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் கலந்திருப்பதே சரிவிகித உணவு எனப்படும்.

சக்தி தரும் உணவுகள்: அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு போன்ற தானியங்கள் உடலுக்குத் தேவையான மாவுச்சத்தை (Carbohydrates) வழங்குகின்றன.

வளர்ச்சி தரும் உணவுகள்: துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, சுண்டல், முட்டை மற்றும் பால் போன்ற புரதச்சத்து (Protein) நிறைந்த உணவுகள் தசை வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.

காய்கறிகள், கீரைகள் மற்றும் பழங்கள் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்களை வழங்கி, நோய்களிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கின்றன. உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த நாம் அன்றாட வாழ்வில் சில எளிய உணவுப் பழக்கங்களை முறைப்படுத்த வேண்டும்:

காலத்தே உண்ணுதல்: காலை, மதியம் மற்றும் இரவு உணவுகளை அதற்கான சரியான நேரத்தில் உண்ண வேண்டும். குறிப்பாகக் காலை உணவைத் தவிர்ப்பது உடலுக்குத் தீங்கானது.

அளவு அறிந்து உண்ணுதல்: திருவள்ளுவர் 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில், "முன் உண்ட உணவு செரித்ததை அறிந்து, உடலுக்குப் பொருந்தும் உணவை அளவுடன் உண்ண வேண்டும்" என்று வலியுறுத்துகிறார்.

நன்கு மென்று விழுங்குதல்: உணவை அவசரமாக விழுங்காமல், உமிழ்நீருடன் கலந்து நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். இது எளிதான செரிமானத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

போதுமான நீர் அருந்துதல்: உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றவும், தடையற்ற வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும் தினமும் போதிய

அளவு சுத்தமான குடிநீரை அருந்த வேண்டும்.

நவீன நாகரிக உலகில் துரித உணவுகள் (Fast Food), பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்கெட் உணவுகள், அதிக கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்த குளிர்பானங்கள் போன்றவற்றுக்கு மக்கள் அடிமையாகி வருகின்றனர். இவற்றில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை நிறமிகளும், சுவையூட்டிகளும் உடல் நலத்தைக் கெடுக்கின்றன. இதனால் சிறு வயதிலேயே உடல் பருமன் (Obesity), நீரிழிவு நோய் (Diabetes), இரத்த அழுத்தம், மற்றும் இதயம் சார்ந்த கடுமையான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

நோயற்ற, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்கு உதவும் 10 எளிய உணவுப் பழக்கங்கள்

1. சமச்சீரான உணவை உட்கொள்ளுங்கள்!

காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் புரத உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

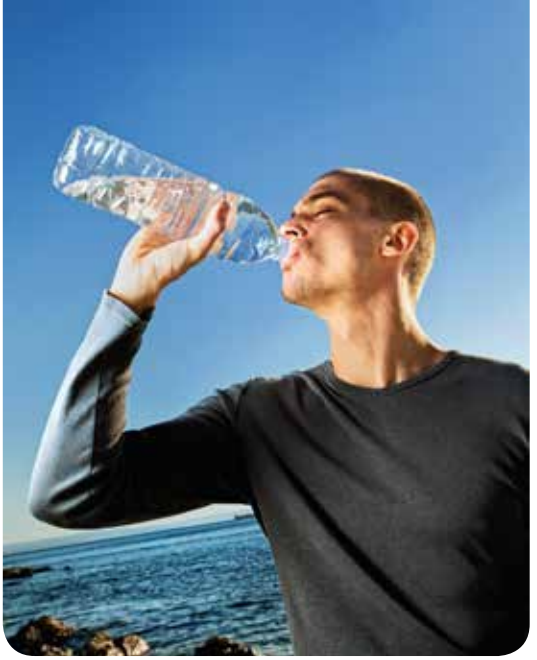
2. தினமும் பழங்கள் சாப்பிடுங்கள்!

பல்வேறு வகையான பழங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

3. காய்கறிகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்!

உடலுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்களைப் பெற உதவும்.





4. போதுமான தண்ணீர் குடியுங்கள்!

உடலில் நீர்ச்சத்தைப் பராமரிக்கத் தண்ணீர் மிகவும் அவசியம்.

5.சீரான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளுங்கள்!

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.

6. உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

அதிக உப்பு உட்கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

7. அதிக சர்க்கரை உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்!

இனிப்புப் பானங்கள் மற்றும் அதிக சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறையுங்கள்.

8. எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைக் குறையுங்கள்!

வேகவைத்த அல்லது குறைந்த எண்ணெயில் சமைத்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

9. புரத உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்!

மீன், முட்டை, பருப்பு மற்றும் பயறு போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

10. அளவோடு சாப்பிடுங்கள்!

அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதைத் தவிர்த்து, உடலின் பசி மற்றும் நிறைவு உணர்வைக் கவனியுங்கள்.

100 வரிகளில் சீவக சிந்தாமணி!

எளிதாக விளக்குகிறார் அரியலூர் கல்வியாளர் திரு ரகுநாதன்!

1. நாமகள் இலம்பகம்

1. ஏமாங்கத நாட்டின் அரசன் சச்சந்தன், அரசி விசயை வாழ்ந்து வந்தனர்.
2. அமைச்சன் கட்டியங்காரன் சூழ்ச்சியால் நாட்டைப் பறித்து, அரசனைக் கொன்றான்.
3. கருவுற்ற விசயை சுடுகாட்டிற்குத் தப்பி, மகனைப் பெற்றெடுத்தாள்.
4. "இவன் சீவிக்கட்டும் என்பதால் சீவகன்" என்று பெயரிட்டு, பிள்ளையை விட்டுச் சென்றாள்.
5. வணிகன் கந்துக்கடனின் மகன் சந்திரதத்தன் அப்பிள்ளையை எடுத்து வளர்த்தான்.
6. சீவகன் அறுபத்து நான்கு கலைகளையும், வில், வாள், யாழ் என அனைத்தையும் கற்றான்.
7. உண்மை தெரிந்ததும், கட்டியங்காரனைப் போரில் வென்று, தன் நாட்டை மீட்டான்.
8. நாடு மீண்டது, நாமகள் இலம்பகம் நிறைவுற்றது.

2. கோவிந்தையார் இலம்பகம்

9. சீவகனின் முதல் மணம், மாமன் கோவிந்தனின் மகள் கோவிந்தை.
10. கோவிந்தை இசைக்கலையில் வல்லவள், யாழ் வாசிப்பில் இணையற்றவள்.
11. சீவகனுக்கும் கோவிந்தைக்கும் யாழ்ப்போட்டி நடந்தது.
12. சீவகன் வென்றான், கோவிந்தை மாலையிட்டாள்.
13. இவளே மீட்கப்பட்ட ஏமாங்கதத்தின் முதல் பட்டத்தரசி ஆனாள்.
14. கோவிந்தையார் இலம்பகம் இனிதே முடிந்தது.

3. காந்தருவதத்தையார் இலம்பகம்

15. இரண்டாம் மணம், காந்தருவ தத்தை என்னும் யாழ் அரசி.
16. "என் யாழை வெல்பவரையே மணப்பேன்" என்பது அவள் சபதம்.
17. பல அரசர்கள் தோற்று வந்த இடத்தில் சீவகன் நுழைந்தான்.
18. இசைக்கு இசை மோதும் போர்க்களம் போல் யாழ் ஒலித்தது.
19. காந்தருவதத்தை தோற்றாள், சீவகன் வென்றான்.
20. அவள் மனமுவந்து மாலையிட்டு மணந்தாள்.
21. இசையால் வந்த காதல் இது.



4. குணமாலையார் இலம்பகம்

22. மூன்றாம் மணம், குணமாலை என்னும் மருத்துவ மங்கை.
23. நண்பனுக்கு உதவச் சென்ற சீவகன், எதிரிகளால் நஞ்சூட்டப்பட்டான்
24. மயங்கி விழுந்தவனைக் குணமாலை காப்பாற்றினாள்.
25. மருந்திட்டு, கருணையால் உயிர் கொடுத்தாள்.
26. உயிர் கொடுத்தவளுக்கு உயிரையே கொடுப்பது போல் மணந்தான்.
27. கருணையில் பூத்த காதல் இது.

5. பதுமையார் இலம்பகம்

28. நான்காம் மணம், பேரழகி பதுமை.
29. பதுமையின் வீட்டு நாயைக் கொன்ற பழி சீவகன் மீது விழுந்தது.
30. ஊரை விட்டுக் காட்டிற்கு ஓடினான், வில் வித்தை காட்டினான்.
31. வில் போட்டியில் அனைவரையும் வென்றான்.
32. பதுமை அவன் வீரத்தைக் கண்டு மாலையிட்டாள்.
33. வீரத்தில் மலர்ந்த காதல் இது.

6. கேமசரியார் இலம்பகம்

34. ஐந்தாம் மணம், விதர்ப்ப நாட்டு இளவரசி கேமசரி.
35. கேமசரி காட்டில் அரக்கனிடம் சிக்கிக் கொண்டாள்.
36. அரக்கன் அவளைத் துன்புறுத்தினான்.
37. சீவகன் அரக்கனோடு போரிட்டு அவனைக் கொன்றான்.
38. அச்சத்தில் இருந்தவளுக்கு அபயம் கொடுத்து மணந்தான்.
39. அபயம் கொடுத்து வந்த காதல் இது.

7. கனகமாலையார் இலம்பகம்

40. ஆறாம் மணம், பொன் போன்றவள் கனகமாலை.
41. தோழி விமலைக்காக சீவகனைத் தேடி அலைந்தாள்.
42. சூழ்ச்சியால் பிரிவு வந்தது, பொய்க் கடிதங்கள் வந்தன.
43. சீவகன் உண்மையை உணர்ந்து அவளைத் தேடினான்.
44. பிரிவுக்குப் பின் சேர்ந்த காதல் பெரிதானது.
45. பொன்னைப் போல் மின்னும் குணம் இவள் குணம்.

8. விமலையார் இலம்பகம்

46. ஏழாம் மணம், கனகமாலையின் தோழி விமலை.
47. விமலை கன்னிமாடத்தில் காவலில் இருந்தாள்.
48. மந்திரக் கதவுகள், சூழ்ச்சிகள் நிறைந்த மாடம் அது.
49. சீவகன் மந்திரங்களை வென்று, தந்திரங்களை உடைத்தான்.
50. கன்னிமாடத்திலிருந்து விமலையை மீட்டான்.
51. கற்பும் கல்வியும் நிறைந்த விமலையை மணந்தான்.

9. சுரமஞ்சரியார் இலம்பகம்

52. எட்டாம் மணம், சுரமஞ்சரி என்னும் நாட்டிய அரசி.
53. இசை, நடனம், யாழ் அனைத்திலும் வல்லவள்.
54. "என்னை வெல்பவர்க்கே மாலை" என்று போட்டி வைத்தாள்.
55. சீவகன் நாட்டியத்தில், இசையில் அவளை வென்றான்.
56. சுரமஞ்சரி தோல்வியை மகிழ்வோடு ஏற்று மணந்தாள்.
57. கலைகளின் உச்சியில் பூத்த காதல் இது.
58. இத்துடன் எட்டு மணங்கள் நிறைவு பெற்றன.

10. மண்மகள் இலம்பகம்

59. இது பெண்ணை மணத்தல் அன்று, மண்ணை மணத்தல்.
60. கட்டியங்காரனை முற்றிலும் அழித்து, முடிசூட்டிக் கொண்டான்.
61. ஏமாங்கத நாட்டின் பேரரசனாக அரியணை ஏறினான்.
62. மண்மகளை மணந்த மன்னன் ஆனான்.
63. நீதி தவறாத ஆட்சி நடத்தினான்.

11. பூமகள் இலம்பகம்

64. இது திருமகளை மணத்தல், செல்வத்தை மணத்தல்.
65. நாட்டில் செல்வம் குவிந்தது, வணிகம் பெருகியது.
66. கோயில்கள் கட்டினான், ஏரிகள் வெட்டினான்.
67. யாகம் செய்தான், தானம் வழங்கினான்.
68. மக்கள் வறுமை நீங்கி வாழ்ந்தனர்.
69. இன்பத்தின் உச்சியை அடைந்தான் சீவகன்.

12. இலக்கணையார் இலம்பகம்

70. ஒன்பதாம் மணம் போல் வரும் இறுதி மணம், இலக்கணை.
71. இலக்கணை சீவகனின் அத்தை மகள், முறைப்பெண்.
72. இவளை மணந்த பின் சீவகனுக்கு ஒரு காட்சி கிடைத்தது.
73. தெருவில் ஒரு நாய் செத்துக் கிடப்பதைக் கண்டான்.
74. "இவ்வளவு தான் வாழ்வா? அழகு, செல்வம் எல்லாம் அழியுமா?" என்று நினைத்தான்.
75. எட்டு மனைவியர், இரண்டு மகள்கள், பெரும் செல்வம் இருந்தும் வெறுமை தோன்றியது.
76. நிலையாமை உணர்வு அவன் நெஞ்சில் புகுந்தது.

13. முத்தி இலம்பகம்

77. முத்தி இலம்பகம், துறவு இலம்பகம், விடுதலை இலம்பகம்.
78. சீவகன் தன் மகன் சச்சந்தனுக்கு முடிசூட்டினான்.
79. எட்டு மனைவியரிடமும் விடை பெற்றான்.
80. ஆடைகளை விட்டு, அரண்மனையை விட்டு, சமணத் துறவி ஆனான்.
81. காட்டிற்குச் சென்று, தவம் செய்தான்.
82. பசி, தாகம், வெயில், மழை அனைத்தையும் பொறுத்தான்.
83. ஐம்பொறிகளையும் அடக்கினான், ஆசைகளை விட்டான்.
84. கர்ம வினைகள் தேய்ந்தன, ஞானம் பிறந்தது.
85. பிறப்பு, இறப்பு என்னும் கட்டிலிருந்து விடுபட்டான்.
86. சித்தர் ஆனான், முத்தி அடைந்தான்.
87. கற்றான், கலைகளை எல்லாம் கற்றான்.
88. வென்றான், பகைவரை எல்லாம் வென்றான்.
89. மணந்தான், எட்டு மங்கையரை மணந்தான்.
90. ஆண்டான், மண்ணையும் பொன்னையும் ஆண்டான்.
91. உணர்ந்தான், வாழ்வு நிலையற்றது என்று உணர்ந்தான்.
92. விட்டான், அனைத்தையும் விட்டான்.
93. இதுவே வாழ்வின் முழுமை என்றார் திருத்தக்கதேவர்.
94. இன்பத்தில் இருந்து துறவு, இதுவே சமண நெறி.
95. சிந்தாமணி என்பது அள்ள அள்ளக் குறையாத மணி.
96. அது போல் இக்கதை அள்ள அள்ளக் குறையாத இன்பம் தரும்.
97. சீவகன் கதை படிப்பவர்க்கு கல்வி வரும்.
98. காதல் வரும், வீரம் வரும், இறுதியில் துறவு வரும்.
99. இதுவே தமிழ் சுவும் வாழ்வியல்.
100. சீவக சிந்தாமணி மணநூல்களில் முதன்மை நூல்

மாணவர்கள் கல்விக்கு கலங்கரை விளக்கம்!

ஆனந்தம் யூத் பவுண்டேஷன் செல்வகுமார் அவர்களின் மனிதநேயம்!

அறை முழுவதும் விருதுகள்! கேடயங்கள்! தமிழக அரசின் உயரிய விருதான ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் விருதினை தமிழக அரசிடமிருந்து பெற்ற செல்வக்குமார் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கிறார்...

பள்ளிக்கல்வியில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றும் உயர்கல்வி பயில வழியின்றி தவிக்கும் மாணவ, மாணவியருக்கு உயர்கல்வி மட்டுமின்றி, வேலை தேடி, முதல் மாத ஊதியம் பெறும்வரை உணவு, உடை, பாராமரிப்பு என அனைத்தையும் தனது ஆனந்தம் இளைஞர் நல அமைப்பின் மூலம் செய்ததற்காகவே இவ்விருதைப் பெற்றார் செல்வக்குமார்.

நாகப்பட்டினம் அருகே 12 குடும்பங்கள் மட்டுமே உள்ள செட்டிசேரி என்ற குக்கிராமத்தில் பிறந்து அரசுப் பள்ளியில் படித்து, உயர்கல்விக்கு தினசரி போக, வர 24 கிலோமீட்டர் சைக்கிள் மிதித்து, நகரம் சென்று படித்து, பின் கல்லூரிக்குச் செல்லாமல் நேராக டிப்ளமோ முடித்தவர் இவர்.

1994ஆம் ஆண்டு சென்னை அம்பத்தூர் எஸ்டேட்டில் வேலை தேடி அலைந்துள்ளார். அப்போது டிப்ளமோ எலெக்ட்ரானிக்ஸ் படித்ததால் ரிச்சி சாலையில் வேலை கிடைக்கும் என பலரும் சொல்ல, ரிச்சி சாலையில் உள்ள யுபிஎஸ் மற்றும் இன்வெர்டர் நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார் செல்வகுமார்.

சேர்ந்த சில மாதங்களில் யூபிஎஸ் சர்வீஸ் வேலை பழகியதால் தமிழ்நாடு முழுவதும் இருக்கும் யூபிஎஸ் சர்வீஸுக்கு செல்லத் தொடங்கினார்.

"அப்போலாம் மாதம் 400 ரூபாய் சம்பளம். வெளியூர்களுக்குச் சென்றால் ஒரு நாளைக்கு 75 ரூபாய் தங்குவதற்கும் சாப்பிடுவதற்கும் கொடுப்பார்கள்.

"அப்போது கிடைக்கும் வருவாயில் பயணச் செலவுக்கும், உணவுக்குமே சரியாக இருக்கும். அதனால் அறை எடுத்துத் தங்கக் காசில்லாமல் பேருந்து நிலையங்களிலேயே பெரும்பாலான இரவுகளைக் கழித்திருக்கிறேன்.

"அப்போதுதான் என்னைச் சுற்றியுள்ள மக்களைக் கவனித்தேன்.பல பேர் பேருந்து நிலையத்தில் குடும்பத்துடன் தங்கியிருப்பதைப் பார்த்தேன். அவர்கள் கொசுக்கடியிலும், மழை நேரத்திலும் படும் அவஸ்தைகள் மனதை பாடாய் படுத்தியது. இந்தக் காட்சிகள்தான்



சமுதாயத்தின் அடித்தட்டில் இருக்கும் மக்களை மேம்படுத்த நாம் எதாவது செய்யவேண்டும் என என்னைத் தூண்டியது" என்கிறார்.

1996ஆம் ஆண்டு ரூ.40,000 முதலீட்டில் குடியிருந்த அறையிலே அசெம்பிளி யூனிட் தொடங்கியுள்ளார்.

முதலில் வீடுகளுக்குத் தேவையான இன்வெர்டர், பின் நிறுவனங்களுக்குத் தேவையான யுபிஎஸ் சேவையைத் தொடங்கினார். அடுத்து சோலார் பேனல் அமைத்துக்கொடுக்கும் சேவையில் இறங்கினார். கடைசியாக சிசிடிவி என்பது வளர்ந்து வரும் துறை என்பதால் சிசிடிவி சேவையிலும் இறங்கி தொழிலை விரிவுப்படுத்தினார். 1996 ஆம் ஆண்டே 3 லட்ச ரூபாய் அளவிற்கு விற்பனை இருந்தது.

'மாருதி பவர் கண்ட்ரோல் சிஸ்டம்ஸ் மற்றும் கிரேட் வொர்க்ஸ்' என்னும் இந்த நிறுவனம் 2005ஆம் ஆண்டு 3 கோடி ரூபாய் விற்பனையை எட்டியது. கடந்த நிதி ஆண்டில் 45 கோடி ரூபாய் அளவுக்கு வருமானம் ஈட்டியிருக்கிறார்.இதையடுத்து 2001ஆம் ஆண்டு முதல் 2011ஆம் ஆண்டுவரை, இவர் தனது நண்பர்கள் 5 பேருடன் இணைந்து, இளைஞர் விழிப்புணர்வு இயக்கம் தொடங்கி பள்ளி, கல்லூரிகளில் மாணவர்களின் கல்வி,வாழ்க்கை முன்னேற்றத்துக்குப் பல கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்து மேம்பாட்டுக்காக கடுமையாக பாடுபட்டுள்ளார்.

ஆனால் அது எந்த வகையிலும் மாணவர்களுக்குப் பயன்படவில்லை. அப்போதுதான் செல்வக்குமார் தான் சரியான பாதையில் பயணிக்கவில்லை என்பதை உணர்ந்துள்ளார்.

சமூகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த, அன்பை விதைக்க, மனிதநேயத்தை பெருக்க சரியான கல்வி முறை இல்லை. இதனை மாற்ற, உருவானதுதான் 'ஆனந்தம் இளைஞர் நல அமைப்பு' என்கிறார் செல்வக்குமார்.

இதுகுறித்து அவர் கூறும்போது,"2012ஆம் ஆண்டு ஆனந்தத்தைத் தொடங்கினேன். ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிளஸ் 2க்கு பிறகு உயர்கல்வி பயில வழியின்றி சுமார் 2 லட்சத்து 50 ஆயிரம் மாணவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பதை அறிந்தேன். இதுதான் நான் இயங்க வேண்டிய களம் என்பதை உணர்ந்தேன்."

"முதல்கட்டமாக தஞ்சை, திருவாரூர், நாகப்பட்டினம் பகுதிகளைச் சேர்ந்த அனைத்து அரசு மற்றும் அரசு உதவிபெறும் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர்களுக்கும் கடிதம் அனுப்பி, பிளஸ் 2வில் நல்ல மதிப்பெண் பெற்றிருந்தும், உயர்கல்வி பயில வழியின்றி தவிக்கும் மாணவர்களின் விவரங்களை சேகரித்து, ஒவ்வொரு பள்ளியில் இருந்தும் 2 மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தோம்.

"மொத்தம் 30 மாணவர்களை 2012ஆம் வருடம் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களின் அனைத்து செலவுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டோம். தற்போது தமிழகம் முழுவதும் ஓர் பள்ளிக்கு 2 மாணவர் என்கிற ரீதியில் மாணவர்களைத் தேர்வு செய்கிறோம்" என்கிறார்.

நிகழாண்டு மட்டும் சுமார் 2000க்கும் மேற்பட்ட விண்ணப்பங்களைப் பெற்றுள்ள ஆனந்தம் இளைஞர் நல அமைப்பினர், மாணவர்களைத் தேர்வு செய்ய பல்வேறு நடைமுறைகளை பின்பற்றுகின்றனர்.

பெற்றோர்கள் இல்லாதவர்கள், பெற்றோரில் ஒருவர் மட்டும் இல்லாதவர், உடல் ஊனமுற்றவர்களின் குழந்தைகள், கணவரால் கைவிடப்பட்டவர்களின் குழந்தைகள் மற்றும் பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய,



குடும்பத்தில் ஒரு வருமானம் மட்டுமேயுள்ள, முதல் பட்டதாரியான மாணவர் என பல்வேறு நிபந்தனைகளை கடைபிடிக்கின்றனர்.

மேலும்,தொலைபேசிவாயிலாகநேர்காணல் செய்தும், நேரில் கிராமத்துக்கே சென்றும், கிராம மக்களிடம் விசாரணை செய்தும், மாணவர்களின் வீடுகளைப் பார்வையிட்டும், இறுதியாக சென்னைக்கு வரவழைத்தும் நேர்காணல் நடத்தி மாணவர்களைத் தேர்வு செய்கின்றனர்.

இதில் சிறப்பு என்னவென்றால், மாணவர்கள் நேர்காணலுக்காக சென்னை வரும் செலவில் தொடங்கி, அவர்களின் கல்வி, விடுதி, புத்தகம் என அனைத்து செலவுகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் ஆனந்தம், மாணவர் தேர்ச்சி பெற்று, பணியில் சேர்ந்து முதல் மாத ஊதியம் பெறும்வரை தொடர்ந்து பராமரிக்கிறது.

"மிகவும் எழ்மை நிலையில் உள்ள மாணவர்களை உயர்கல்வி பயில வைத்து அவர்களை பட்டதாரிகள் ஆக்குவது மட்டுமல்ல எங்கள் நோக்கம். அவர்களுக்கு வாழ்க்கையை எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதையும் கற்றுக் கொடுக்கிறோம்.

"அன்பு நிறைந்த, மனிதாபிமானம் மற்றும் சமூக அக்கறையுள்ள ஒரு சமூகத்தை ஏற்படுத்துவதே எங்கள் அமைப்பின் நோக்கம். இதற்கான பாடத்திட்டத்தையே நாங்கள் உருவாக்கி செயல்படுத்தி வருகிறோம்.

"இதுவரை நாங்கள் மொத்தம் 488 மாணவர்களைக் கடந்த 8 ஆண்டுகளில் தேர்வு செய்து, உயர்கல்வி அளித்து, சமூகத்தில் தலைசிறந்த மனிதர்களாக உருவாக்கியுள்ளோம் என்பதை மிகுந்த பெருமையுடன் கூறிக் கொள்கிறேன்.

"இதில், 26 பேர் மருத்துவர்கள், 149 பேர் பொறியாளர்கள் மற்றும் வேளாண்மைத் துறை, நர்சிங், டிப்ளமோ என பல்வேறு துறைகளில் எங்கள் மாணவர்கள் ஜொலித்து வருகின்றனர்.

"2012ஆம் ஆண்டு ஆனந்தம் அமைப்பால் தேர்வாகி தற்போது நாடு முழுவதும் பல்வேறு முன்னணி நிறுவனங்களில் பணியாற்றி வரும் முதல் குழுவினர் மற்றும் 2013ஆம் ஆண்டின் 2ஆம் குழுவினர் போன்றோர் தற்போது



அவர்களே ஆனந்தம் அமைப்பில் களப் பணியில் ஈடுபடுகின்றனர்.

"தற்போது அவர்கள்தான் மாணவர்களைத் தேர்வு செய்வது, அவர்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி அளிப்பது, மாணவர்களைத் தத்தெடுத்து படிக்க வைப்பது என ஆனந்தம் விழுதுகள் என்ற பெயரில் தற்போது இயங்கத் தொடங்கியுள்ளனர்.

"ஆனந்தம் பல்கலைக்கழகம் என்ற பெயரில் ஓர் அன்பு சார்ந்த சமுதாய நலன் மிக்க கல்வி நிறுவனத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

மாணவர்களை அறிவுப்பூர்வமாக மட்டுமன்றி சக மனிதர்களை நேசித்து, அன்பு காட்டும், மனிதாபிமானமிக்கவர்களாக உருவாக்க வேண்டும். நாட்டின் ஒட்டுமொத்த மாற்றத்துக்கான காரணமாக ஆனந்தம் பல்கலைக்கழகம் இருக்கவேண்டும் என்பதே எனது எதிர்கால லட்சியம்" என்கிறார் செல்வக்குமார்.

ஆனந்தம் குடும்பத்தில் இணைய விரும்புவோரும், உதவ விரும்புவோரும் தொடர்பு கொள்ள: Selvakumar.S | Founder & Chairman

ANANDHAM YOUTH FOUNDATION, Mobile : 9551939551

- அம்ரா பாண்டியன்

சிறுகதை

நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்

முனைவர் இரா.கோதண்டராமன்
கல்லூரி நூலகர்,
அரசு கலைக் கல்லூரி,
நந்தனம், சென்னை – 35
கைபேசி: 8667376522



தன்ஒரே மகள் பவித்ராவை, பக்கத்து ஊரிலிருக்கும் வசதியற்ற விவசாயியின் மகன் பரந்தாமனுக்குத் திருமணம் செய்து கொடுப்பதில், இராமநாதனுக்கு ஒரு பக்கம் வருத்தமாக இருந்தது. தனக்கு வசதியில்லை என்றாலும், தனது மகளாவது கொஞ்சம் வசதியான குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட வேண்டும் என்னும் ஆசையேஅதற்குக் காரணம்.

இருந்தாலும், பரந்தாமன் நல்லவன், குடிப்பழக்கம் உள்பட, கெட்ட பழக்கம் எதுவும் இல்லாதவன் என்று ஊர் மக்கள் சொன்னதால், மகளுக்கு நல்ல மாப்பிள்ளை அமைந்து விட்டதில், இன்னொருபக்கம் அவருக்குச் சந்தோசமாகவும் இருந்தது.

தாயில்லாத தன் மகளுக்குத்தாயாகவும் இருந்து,அன்பையும் பண்பையும் ஊட்டி வளர்த்த இராமநாதன், புகுந்த வீட்டிலும் சிறப்பாக வாழ வேண்டும் என்று, தனது இஷ்ட தெய்வத்தை வணங்கி, திருமணத்தை நிச்சயம் செய்து, ஊர் முழுவதும் வெற்றிலை பாக்கு வைத்து அழைப்பு விடுத்தார்.

திருமண மண்டபம் பிடிக்கும்அளவுக்கு வசதி இல்லாததால், தன் வீட்டிலேயேஊர் மக்கள் முன்னிலையில், மகளின் திருமணத்தை நடத்திமுடித்தார் இராமநாதன்.

அம்மா இல்லையென்னும் குறையே தெரியாமல் வளர்த்த தந்தையை விட்டுப் பிரிய மனமில்லாதபவித்ரா, கண்களில்நீர் ஊற்றெடுக்க,தன் கணவர், மாமனார், மாமியாருடன், வாழப்போகும்வீட்டுக்குக் கிளம்பினாள்.

அப்போது இராமநாதன், ஒரு வாழைக்கன்றையும், ஒரு தென்னங்கன்றையும் மகளிடம் கொடுத்து, வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்று மனசுக்குள் வாழ்த்தி, புகுந்த வீட்டுக்கு மகளை அனுப்பி வைத்தார்.

கணவர்வீட்டுக்கு வந்த பவித்ராவுக்கு, அந்தக் கிராமத்தின் அமைதியான சூழல், மிகவும் பிடித்துப் போனது. அப்பா கொடுத்து விட்ட வாழைக்கன்றையும், தென்னங்கன்றையும், வீட்டின் பின்பக்கக்கொல்லையில் நட்டு, நீரூற்றி வளர்த்து வந்தாள்.

குழந்தை இல்லாத பக்கத்து வீட்டு வயதான தம்பதியர், தங்களின் பிள்ளையைப் போல, பவித்ராவிடம் பாசம் காட்டிப்பழகினர். அதனால்,பவித்ராவும்அவர்களைத் தனது தாய் தந்தையாகவே நினைத்து நேசித்துவந்தாள்.

பவித்ரா புகுந்த வீட்டில் பணவசதி இல்லையென்றாலும், அன்புக்குப்பஞ்சமே இல்லை. இதனால்,பவித்ராவின் குடும்ப வாழ்க்கை, மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் நிறைந்த சூழலில் நகர்ந்து கொண்டிருந்தது.

திருமணமாகி ஓராண்டு கழிந்திருந்த நிலையில், தந்தை கொடுத்த வாழைக்கன்றும், தென்னங்கன்றும் செழிப்பாக வளர்ந்து கொண்டிருந்தன. மரமாக வளர்ந்த வாழைக்கன்று, வடக்கு நோக்கி வளமான வாழைக்குலையை ஈன்றிருந்தது.

அது, உலகமெங்கும் கொரோனா என்னும் கொடிய நோய்த் தொற்றுப்பரவியிருந்த காலம். இந்தக் கொடிய வைரஸ்,பவித்ராவின் அன்புக்கு உரிய பக்கத்து வீட்டுமுதியோரையும்தாக்கியது.கொரோனா உள்ளவர்களிடம் யாரும் நெருங்கிப் பழகக்கூடாது என்று, கிராம மக்களிடம் அரசாங்கம்அறிவித்து இருந்தது.

ஆனால், உறவு என்று சொல்லிக்கொள்ள யாருமில்லாத அந்த முதியோர்க்கு, கொரோனா பயமே இல்லாமல், அவர்களுக்குத் தேவையான எல்லா உதவிகளையும் செய்து வந்தாள் பவித்ரா.

இப்படியொரு இக்கட்டான நேரத்தில், நமக்குச் சொந்தப்பிள்ளைகள் இருந்தால் கூட நம்மை இப்படிக் கவனித்துக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்று, அந்த முதியோர், பவித்ராவை நினைத்துச் சந்தோஷம் கொண்டனர். பவித்ராவின் கள்ளம் கபடமில்லாத அன்பு, அவர்களுக்கு விலை மதிக்க முடியாத ஆறுதலாக இருந்தது.

இதற்கு நன்றிக்கடனாக, தங்களின் இறப்புக்குப் பிறகு தங்களின் வீடும், வீட்டுக்குப் பின்புறம் உள்ள ஒரு ஏக்கர் விவசாய நிலமும், பவித்ராவுக்குத் தான்

சொந்தம் என எழுதி வைத்த அந்த முதியோர், கொரோனாவுக்குப் பலியாகி விட்டனர். அரசாங்கத்தில் இருந்து யாரும் அந்த ஊருக்கு வராத நிலையில், பவித்ராவே, வீட்டுக்குப் பின்னால் இருந்தநிலத்தில் குழியைத் தோண்டி, அவர்களின் உடல்களை நல்லடக்கம் செய்தாள்.

இவர்களின் இறுதிச் சடங்கில் கலந்து கொண்ட ஊர் மக்கள், இவர்கள் பெற்ற மகளாக இருந்தால் கூட,இதைப்போலச் செய்திருக்கமாட்டாள் என்று, பவித்ராவைப் பெருமையுடன் பேசிக்கொண்டார்கள்.

ஐந்து ஆண்டுகள் போனதே தெரியவில்லை. பவித்ராவுக்கு அவள் அப்பா கொடுத்து விட்ட வாழைக்கன்று, பெருங்கூட்டமாக உருவாகி இருந்தது.குழந்தைக்கன்றுகள், குமரி வாழைகள், குலை தள்ளிய தாய் வாழைகள் எனப் பல நிலைகளில், அந்த ஒற்றை வாழை, தனது தலைமுறையை உருவாக்கி இருந்தது.

தென்னங்கன்றும் மரமாகி, தாயாகி நின்றது. தன்னை வளர்க்கும்பவித்ராவுக்கு நன்றி செய்யும் விதமாக, பூம்பாளைகள், குரும்பைகள், இளநீர்க்குலைகள் என்று விளைவிக்கத் தொடங்கி இருந்தது.

பெற்ற மகளுக்கு அள்ளிக் கொடுக்க, பொன்னோ பொருளோ இல்லாத அப்பா, அந்தப் பொருள்களாக நினைத்துக் கொடுத்து விட்ட வாழைக்கன்றும் தென்னங்கன்றும், தங்களின் வம்சாவளிகளை உருவாக்கி வருவதை நினைத்து, பவித்ராபூரித்துப் போனாள்.

அவற்றை இன்னும் விருத்தி செய்ய நினைத்த பவித்ரா, தனக்குத்தானமாகக் கிடைத்த நிலத்தில், வாழைக்கன்றுகளை எடுத்து வந்து நட்டு வைத்தாள். தென்னையில் விளையும் தேங்காய்களைத் தென்னை நாற்றுகளாக உருவாக்கி நடுவதற்குத் திட்டமிட்டாள்.



நாட்கள், மாதங்களாகவும் ஆண்டுகளாகவும் நகர்ந்து கொண்டிருந்தன.முதியவர்கள் கொடுத்த நிலம், வாழைகளும் தென்னைகளும் நிறைந்த தோப்பாக மாறியிருந்தது. நல்ல கணவன், ஆதரவான மாமனார் மாமியாரோடு, நியாயமான வருவாயும் வந்ததால், பவித்ராவின் வீட்டில் அமைதிக்கும் இனிமைக்கும் குறைவே இல்லை.

ஊரில் நடக்கும் திருவிழாக்களுக்கு, வீடுகளில் நடக்கும் விசேஷங்களுக்கு வேண்டிய வாழை இலைகள், வாழை மரங்கள், வாழைப் பழங்கள், தேங்காய்கள் போன்றவற்றை இலவசமாகவே கொடுத்தாள் பவித்ரா. பவித்ராவின் இந்தத் தயாளக்குணத்தை, அந்த ஊர் மக்கள் பெரிதும் பாராட்டினார்கள்.

வாழைகளும்,தென்னைகளும் வஞ்சனையில்லாமல் விளைந்தன. இவற்றை, உயிர்கள் மற்றும் சூழலுக்குக் கேடில்லாத இயற்கை விவசாயமாக அவள் செய்து வந்ததால், வாழைப் பொருள்களையும், தென்னைப் பொருள்களையும், மக்கள் காத்திருந்து வாங்கிச் சென்றனர்.

இதை வியந்து பார்த்த அந்த ஊர் விவசாயிகள், தங்களின் விவசாயத்தையும் இயற்கை முறைக்கு மாற்றினர். மேலும், விளைவித்தப் பொருள்களை, பவித்ராவின் ஆலோசனையின் பேரில், மதிப்புக்கூட்டுப்பொருள்களாகத் தயாரித்து, நேரடியாக விற்பனையிலும் இறங்கி, கூடுதலாகச் சம்பாதித்தனர். இவர்களின் விற்பனை, வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி வரை விரிவடைந்தது.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் இந்த ஊரில் விவசாயத்தால் நிகழ்ந்த பொருளாதார மலர்ச்சியைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்ட அரசாங்கம், அதற்கான மூலத்தைத் தேடியபோது, அங்கே எவ்வித ஆடம்பரமும் இல்லாமல், அமைதியாக நின்றுகொண்டிருந்தாள் பவித்ரா. ஏழை விவசாயிக்கு மகளாகப் பிறந்து, எளிய விவசாயியின் இல்லத்தரசியாக இருந்து, ஏழை விவசாயிகளின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்வதற்கு வித்திட்ட பவித்ராவுக்கு, பெருமையும் புகழும் சேர்க்க நினைத்த அரசாங்கம், சிறந்த பெண்விவசாயி, சிறந்த சமூகவியலாளர் என, இரட்டை விருதுகளை அறிவித்தது.

இந்த அறிவிப்பு, பவித்ராவுக்குமகிழ்ச்சியைத் தந்தாலும், இது நீடிக்க வேண்டுமானால், இந்த விவசாயிகளின் பொருளாதார வளர்ச்சியும், வாழையடி வாழையாகத் தொடர வேண்டும் என்றும், அதற்கு இன்னும் என்னவெல்லாம் செய்யலாம் என்றும், சிந்திக்கத் தொடங்கினாள்.

அலுவலகத்தில் வந்து அமர்ந்ததும் செல்பேசியை பார்த்துக் கொண்டே "ஐந்து நிமிடம் "என்று சொன்னார். செல்பேசியில் ஒரே சத்தமாக இருந்தது. என்ன பார்க்கிறீர்கள் என்று கேட்டோம் "பிக் பாஸ்" பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன் "என்றவரிடம் சூடாக காபி கொடுத்துவிட்டு பிக் பாஸ் எல்லாம் பார்க்கிறீர்களா என்று கேட்டோம். ஆமாம் தமிழக அரசியல் கூட பிக் பாஸ் மாதிரி தான் இருக்கிறது என்று காபியை குடித்துக் கொண்டே சொன்னார். நாம் பிக் பாஸ் பார்ப்பதில்லை என்பதால் அது பற்றி எதுவும் சொல்லாத போது அவரே தொடர்ந்தார்.

பிக்பாஸ் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பாளர்கள், அடிக்கடி சண்டையிட்டுக் கொண்டும், சமாதானமாகவும், கத்தி கூச்சல் போட்டுக்கொண்டு அடிப்பது போல பாய்வதும், பின்னர் அவர்களே அருகருகில் அமர்ந்து கொண்டு பேசுவதும் அப்படியே அரசியலை எதிரொலிக்கிறது என்றார்.

"ஓஹோ"

ஆமாம். தமிழக அரசியல் அவ்வப்போது சூடாவதும் தணிவதுமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது.

இடைத்தேர்தலுக்கு பிறகு திமுகவில் மீண்டும் அமைப்பு ரீதியாக சீர்திருத்தம் கொண்டு வருவது குறித்து அவ்வப்போது ஆலோசனை நடத்தி வருகிறார்கள். இதனால் ஆங்காங்கே தனித்தனியாக அணிகளாக பிரிகிறார்கள். இதை சீரமைக்கும் பணியில் தலைமை ஈடுபட வேண்டும் என்று கோரிக்கைகள் எழுந்த வண்ணம் உள்ளன. இல்லையென்றால் தேர்தலில் தொந்தரவு வரும் என்று கட்சிக்காரர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள்.

"உள்ளாட்சி தேர்தல் தான் நடக்கலையே"

உடனடி தேர்தல் என்பது ஐந்து சட்டமன்ற தொகுதிக்கு நடக்கவுள்ள இடைத்தேர்தல்.





நடக்குமா?

கண்டிப்பாக நடக்கும் அதற்கான வேலைகளில் அரசியல் கட்சிகள் ஈடுபட்டுவிட்டன. அதனுடைய ஒரு படி தான் புதுக்கோட்டைக்கு முதல்வர் விஜய் சென்று வந்தது.

"போகிற இடமெல்லாம் கூட்டம் திரளாக வருகிறதே"

ஆமாம் அவருக்கு இருக்கின்ற தனிப்பட்ட செல்வாக்கு கொஞ்சம் கூட குறையவில்லை ஆனால்.

என்ன?

தமிழ்நாட்டில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணக்கூடிய அரசாக இது இல்லை என்ற எண்ணம் பொதுவாக எல்லா தரப்பிலும் எழுந்துள்ளது.

எதை சொல்றீங்க?

குறிப்பாக விலைவாசி, சட்டம் ஒழுங்கு, போதைப் பொருள் நடமாட்டம் ஆகியவற்றில் இந்த அரசு சரியாக செயல்படவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு எழுந்து வருகிறது. ஆனால் அதையும் வேறுவிதமாக சமாளித்து வருகிறார்கள்.

எப்படி?

அவர்களது வழக்கமான பிரச்சார பாணியான ரீல்ஸ் போட்டு எந்த பிரச்சினையும் தமிழ்நாட்டில் இல்லை என்கிற மாதிரி கட்டமைக்கிறார்கள்.

அது எடுபடுமா?

அது எப்போதும் எடுபடுமா என்று தெரியவில்லை ஆனால் அவருக்கான கூட்டம் குறையவில்லை செல்வாக்கும் குறையவில்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். அதே நேரத்தில் அமைச்சர்கள் சிலபேர் பேசுவது ஆட்சிக்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத்தியது என்பதை உணருவதில்லை.

என்ன பேசினார்கள்?

தினந்தோறும் ஏதேனும் ஒரு கருத்தை சொல்லி வந்த அமைச்சர் ஆதவ் அர்ஜுனா குறித்து சமீபத்தில் எந்த செய்தி வராமல் இருந்தது ஆனால் திடீரென்று ஒரு பிரச்சனையை கிளப்பி மீண்டும் தன்னை மக்கள் மத்தியில் நிலை நிறுத்தும் முயற்சியில் அதை ஈடுபட்டிருக்கிறார்.

என்ன பிரச்சனை?

நவம்பர் 1ஆம் தேதி தமிழ்நாடு நாள் என்று தமிழ்நாடு அரசின் சார்பில் கொண்டாடப்பட்டது.



ஆமாம்!

அதில் பேசிய அமைச்சர் ஆதவ் அர்ஜுனா சொன்ன கருத்து சலசலப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

என்ன சொன்னார்?

தேசியக் கொடிக்கு இணையாக, தமிழை முதன்மைப்படுத்தித் தமிழ்நாட்டிற்கு ஒரு தனிக்கொடி உருவாக்கப்பட வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார்.

அந்த கொடியை ஜூலை 18 மற்றும் நவம்பர் 1 ஆகிய நாட்களில் தமிழக முதலமைச்சரின் கரங்களால் முதல்முறையாக ஏற்றி வைக்க வேண்டும் என்றும், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அதை ஏற்ற வேண்டும் என்றும் கூறினார்.

இதற்கு பா.ஜ.க சார்பில் கடும் எதிர்ப்பு எழுந்துள்ளது. இது இப்படி பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அமைச்சர் ராஜ்மோகன் சொன்ன கருத்து பெரும் சர்ச்சை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

அவர் என்ன சொன்னார்?

இயல், இசை, நாடக மன்றத்தின் தலைவர் பதவியை வாங்கித் தருமாறு தன்னிடம் ஒருவர் அணுகி, ராஜ்மோகனுக்கு வழங்க ரூ.5 கோடி லஞ்சம் தருவதாகக் கூறினார். ஆனால் முதல்வர் விஜய் அப்படிப்பட்டவர் அல்ல என்றும், தகுதியானவரான நாட்டுப்புறக் கலைஞர் புஷ்பவனம் குப்புசாமிக்கு அந்தப் பதவி ஒரு ரூபாய் கூட வாங்காமல் வழங்கப்பட்டது என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

"ரூ.5 கோடி லஞ்சம் தருவதாகக் கூறியது யார்?" என்பதை அமைச்சர் ராஜ்மோகன் பகிரங்கமாகத் தெரிவிக்க வேண்டும் என்று அதிமுக முன்னாள் அமைச்சர் ஜெயக்குமார், பாஜக தலைவர் நாராயணன் திருப்பதி மற்றும் பல்வேறு அரசியல் கட்சித் தலைவர்கள் வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

லஞ்சம் கொடுக்க முன் வருவதும், அதை மறைப்பதும் குற்றமாகும் என்பதால், அமைச்சர் ராஜ்மோகன் மற்றும் இதில் தொடர்புடைய லயோலா மணி மீது உரிய விசாரணை நடத்த வேண்டும் என்று கோரிக்கைகள் எழுந்துள்ளன.

இதுகுறித்து லஞ்ச ஒழிப்புத்துறையில் (DVAC) புகார் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

இப்படி பேசுவதால் இடைத்தேர்தலில் ஆளுங்கட்சிக்கு பாதிப்பு வராதா!

முதல்வர் விஜய் அவர்கள் களத்தில் இறங்கினால் வெற்றி பெறுவதற்கு கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை என்று தைரியமாக அந்த கட்சியினர் இருக்கிறார்கள். எனவே ஐந்து சட்டமன்ற இடைத்தேர்தலில் நாங்களே வெல்வோம் என்று ஆளுங்கட்சி தைரியமாக சொல்லி வருகிறார்கள். பார்ப்போம் என்ன நடக்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டே வெளியேறினார் கபாலிகான்.

"நீ என்ன அவளோ பெரிய அப்பாடக்கரா?"

அப்பாடக்கர் என்றால் அர்த்தம் என்ன தெரியுமா?

'பாஸ் என்கிற பாஸ்கரன்' திரைப் படத்தில் நடிகர் சந்தானம் பேசிய "நீ என்ன அவளோ பெரிய அப்பாடக்கரா?" வசனம் மூலம் புகழ் பெற்றது அப்பாடக்கர் என்கிற வார்த்தை.

"நீ என்ன அவளோ பெரிய அப்பாடக்கரா?" இது பொதுவாக சென்னையில் புழங்கக் கூடிய ஒரு சொற்றொடர் தான்!

உண்மையிலேயே அப்பாடக்கர் என்ற வார்த்தைக்கு என்ன அர்த்தம்? அப்பாடக்கர் வார்த்தை உருவான சுவாரசிய கதை இதோ...

அமிர்தலல் விதல்தாஸ் தக்கர் என்பவர் மிகப் பெரிய சமூக சீர்திருத்தவாதி. குஜராத்தில் பிறந்த இவர் ஹரிஜன மக்களுக்காகப் பல போராட்டங்களை





நடத்தியவர். சுதந்திரத்திற்கு முன்னதாக மெட்ராஸ் மாகாணத்திலும் பல போராட்டங்களை நடத்தியுள்ளார். இவரை மெட்ராஸ் மக்கள் பாசமாக தக்கர் பாபா என்று அழைத்தனர். (குஜராத்தியில் பாபா என்றால் அப்பா என்று பொருள்).

தக்கர் பாபா பெரிய அறிவாளி. பல துறைகளில் சிறந்து விளங்கியவர். அவரிடம் கேட்கப்படும் எல்லா கேள்விகளுக்கும் உடனுக்குடன் பதில் சொல்வார்.

நாளடைவில் மெட்ராஸ் மக்கள் யாரையும் பெரிய அறிவாளியா என்று கேலியாகக் குறிப்பிட "பெரிய அப்பா தக்கரா?"என்று கேட்கத் தொடங்கினர்.

பின்னாளில் அப்பா தக்கரா என்ற வார்த்தை மருவி அப்பாடக்கரா என ஆகிவிட்டது.

கூடுதல் தகவல்: தக்கர் பாபா பெயரில் தக்கர் பாபா வித்யாலயா என்றொரு பள்ளியில் தி. நகரில் இன்றும் செயல்படுகிறது. தக்கர் பாபாவைக் கவுரவிக்க இந்திய அரசாங்கம் 1969 ஆம் ஆண்டு ஒரு தபால் தலையை வெளியிட்டது!

- அம்ரா பாண்டியன்

ரேடியோவை கண்டுபிடித்தது மார்கோனி என்பது உண்மையா?

1858 நவம்பர் 30 ஆம் தேதி வங்காளத்தில் மைமென்சிங் என்னும் ஊரில் ஜெகதீஷ் சந்திர போஸ் பிறந்தார். இருபத்திரண்டு வருடங்கள் இந்தியாவின் பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும் சிறப்பாகக் கல்வி கற்று, மேற்கொண்டு லண்டன் பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவம் பயில, 1880 இல் இங்கிலாந்துக்குச் சென்றார்.

ஜெகதீஷ் சந்திர போஸின் அப்பா ஆங்கிலேய அரசில் உயர் பதவியில் இருந்தவர், ஆனாலும், வித்தியாசமான நபர். ஏழைகளுக்குத் தொடர்ந்து உதவுகிற காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருந்தார்; மக்களுக்கு உதவ தன் சொத்துக்களை பெருமளவில் செலவிட்டார். எளியவர்கள் உயரவேண்டும் என்பது மட்டுமே அவர் மனதில் இருந்தது. ஆங்கிலப்பள்ளிக்கூடங்களில் தன் மகனைப் படிக்க அனுப்பாமல் தாய்மொழியான வங்கமொழியில் எளியவர்களின் பிள்ளைகளோடு போஸைப் படிக்க வைத்தார்.

இயற்பியலில் போஸ் பட்டம் பெற்றதும் பிள்ளையை இங்கிலாந்துக்குப் படிக்க அனுப்ப முடிவு செய்தார். கண்டிப்பாக சிவில் சர்வீஸ் வேலைக்குத் தன் மகனை போகக்கூடாது என்று சொல்லிவிட்டார். காரணம் அது எளியவர்களிடம் இருந்து அவனைப் பிரித்துவிடும் என்கிற உறுதியான நம்பிக்கை அவரிடம் இருந்தது. மக்களுக்கு சேவை செய்யப்பயன்படும் மருத்துவம் படிக்க கொடுமையான வறுமைக்கு நடுவிலும் மனைவியின் நகைகளை அடமானம் வைத்து அனுப்பினார். அங்கே போய் பிணவறைகளின் நாற்றம் பொறுக்காமல் இயற்கை அறிவியல் மற்றும் அறிவியலில் பட்டம் பெற்று போஸ் திரும்பினார்.



தாவரங்களும் நம்மைப் போன்றே உணவு உண்டு செரிக்கின்றன; அவைகளும் மனிதர்களைப்போல் இரவில் உறங்கி, காலையில் விழிக்கின்றன; அவையும் பிறக்கின்றன, இறக்கின்றன; அவைகட்கும் நம்மைப் போன்றே மகிழ்ச்சி, துன்பம் ஆகிய உணர்ச்சிகள் உண்டு என்ற உண்மைகளைக் கண்டறிந்தவர் இந்திய விஞ்ஞானி ஜெகதீஷ் சந்திர போஸ்!

இந்தியா திரும்பிய பின் மாநிலக் கல்லூரியில் போஸ் பேராசிரியர் ஆகியிருந்தார். அவருக்கு முழுச் சம்பளத்தை முதலில் இந்தியர் என்பதால் தர மறுத்தார்கள். மூன்று வருடம் சம்பளமே வாங்கிக்கொள்ளாமல் வேலை பார்த்தார். பணித்திறன் கண்டு அசந்து போய் மூன்று வருட பாக்கியோடு ஆங்கிலேயர்களுக்கு

இணையான சம்பளத்தைப் பிறகு தந்தார்கள்.

இந்தியக் கல்வித்துறை பணிக்கு நியமனம் செய்வதாக உறுதியளித்தார் ரிப்பன் பிரபு. கடும் போராட்டத்துக்கு பின் அவரை அப்பதவிக்குக் கொண்டும் வந்தார் ரிப்பன் பிரபு. முப்பத்தைந்து வயது வரை பாடங்கள் மட்டுமே நடத்திக்கொண்டு இருந்த போஸுக்கு ஆய்வு செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றியது.

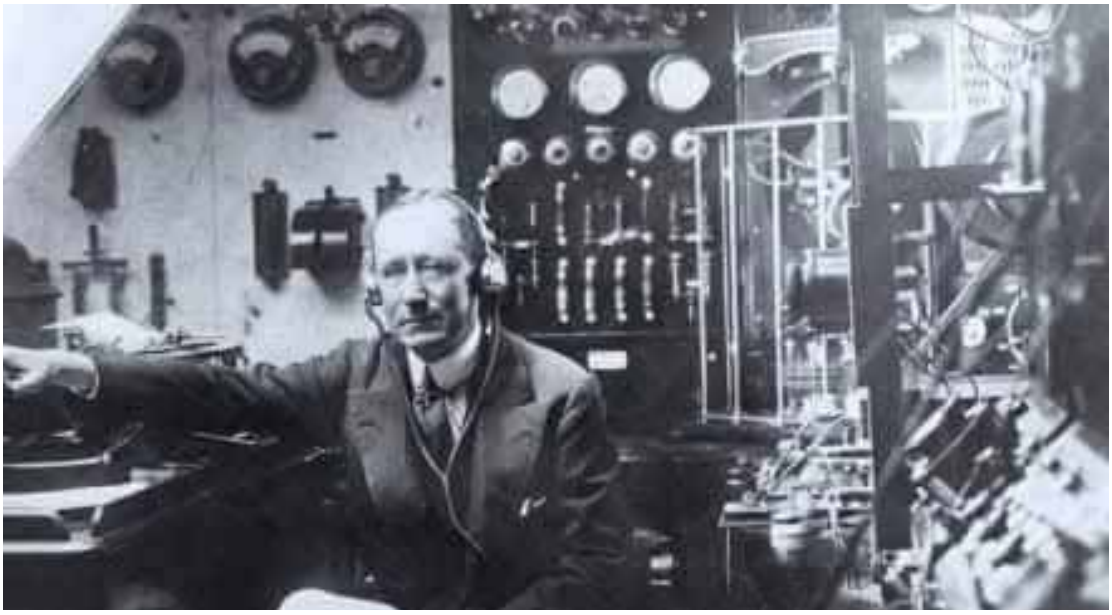
மாக்ஸ்வெல் மின்காந்த அலைகள் பற்றி குறித்திருந்தார் ; அவற்றை உருவாக்கிக் காட்டியிருந்தார் ஹெர்ட்ஸ். இருபத்தி நான்கு அடி மட்டுமே அளவு கொண்ட சிறிய அறையில் எந்த அறிவியல் உபகரணங்களோ, வழிகாட்டியோ இல்லாமல் ஆய்வில் தானே இறங்கினார் போஸ். லாட்ஜின் ஹெர்ட்ஸ் மற்றும் அவருக்குப் பின்வந்தவர்கள் என்கிற புத்தகம் தந்த உந்துதலில் இயங்கினார்.

கொஹரர் என்கிற கருவியை ஏற்கனவே பான்லி என்கிற அறிஞர் உருவாக்கி இருந்தார். அதன் மூலம் ரேடியோ அலைகளைக் கண்டறிய முடியும் என்று அதைச் செம்மைப்படுத்திய லாட்ஜ் சொன்னார். ஆனால், அந்தக்கருவி நிறைய குறைபாடுகளோடு இருந்தது. அதனால் சீராக எந்த ரேடியோ அலைகளையும் உணரமுடியவில்லை. போஸ் நிறைய மாற்றங்களை அந்தக் கருவியில்கொண்டுவந்தார் .

இன்னமும் சரியாகச் சொல்வதென்றால் அதை முழுமையாக மாற்றியமைத்தார். பாதரசத்தை அதில் சேர்த்தார் ; சுருள் வடிவ ஸ்ப்ரிங்குகளை இணைத்தார். கூடவே டெலிபோனைப் பயன்படுத்தினார். கூடவே குறைகடத்தி படிகத்தை கருவியில் இணைத்துப் பார்த்தார். வெறுமனே அலைகள் இருக்கிறது என்று கண்டறிந்து கொண்டிருந்த கருவியானது அலைகளை உற்பத்தி செய்து, மீண்டும் அதை திரும்பப்பெறுகிற மாயத்தை செய்தது. அந்த அற்புதம் அப்பொழுது தான் நிகழ்ந்து. ஐந்து மில்லிமீட்டர் அளவில் அலைகள் உண்டானது. இவையே இன்றைக்கு மைக்ரோவேவ் என்று அறியப்படுகின்றன. மின்காந்த அலைகளின் எல்லாப் பண்பும் அவற்றிடம் இருப்பதை நிரூபித்தார் போஸ். கம்பியில்லாத் தகவல் தொடர்பை சாதித்த முதல் ஆளுமை ஆனார். அதைக்கொண்டு ஒரு பெல்லை ஒலிக்க வைத்து வெடிமருந்தை வெடிக்க வைத்தும் காண்பித்தார் போஸ். கூடவே அதைக்கொண்டு சில மைல் தூரத்துக்கு ரேடியோ கொண்டு சென்று மீண்டும் பெறவும் செய்து சாதித்துக் காண்பித்தார் போஸ். அதாவது உலகின் முதல் ரேடியோ உருவானது. இது நடந்து இரண்டு வருடங்கள் கழித்து மார்க்கோனி ரேடியோ பற்றிய ஆய்வுகளில் ஈடுபடுவதாகச் சொன்னார்.

ஜெகதீஷ் சந்திர போஸ் பயன்படுத்திய கொஹரரை மார்க்கோனிக்கு இத்தாலிய கடற்படையில் இருந்த அவரின் நண்பர் சோலாரி அறிமுகப்படுத்தினார். அப்படியே அதை எடுத்துத் தன்னுடைய கருவியில் பொருத்தினார் மார்க்கோனி. ஒரே ஒரு மாற்றம் ஹி வடிவத்தில் போஸ் அமைத்திருந்த பாதரச ட்யூபை நேராக மாற்றினார். ஷி என்கிற மோர்ஸ் குறியீட்டைத் தான் அனுப்பியதாக வேறு அறிவித்தார். அதைப் பதிவு செய்த ஆவணங்கள் எதுவும் இல்லை என்பது தனிக்கதை. போஸ் செய்த ஒரு தவறு தான் கண்டுபிடித்த கொஹரர் கருவியை பேடன்ட் செய்ய மறுத்தார் ;





“என்தந்தையைப்போல நானும் மக்களுக்கு சேவை செய்ய எண்ணுகிறேன். வணிக நோக்கங்கள் எனக்கில்லை” என்றார். அந்த போஸ் கண்டுபிடித்த கருவியைத் தான், தான் கண்டுபிடித்தேன் என்று வெட்கமே இல்லாமல் பதிவும் செய்துகொண்டார் மார்க்கோனி.

தன்னுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றில் போஸ் செய்த உதவி அளவில்லாதது என்று ஒன்றரை பக்கம் எழுதிவைத்த மார்க்கோனி,தான் திருடியதைப் பற்றி ஒரு வரி கூட மறந்தும் சொல்லவில்லை. இந்த பாதரச கொஹரர் என்று யாரேனும் கேள்வி கேட்டாலே பேய் முழி முழித்தார் அவர். ஒரு காலத்துக்குப் பிறகு அப்படியே ரேடியோவை தான் தான் கண்டுபிடித்தேன் என்று உலகம் ஏற்றுக்கொண்டு நோபல் பரிசு கொடுத்தபோது இரும்பு கொஹரர் என்று மாற்றிக்கொண்டு கச்சிதமாக சமாளித்தார் மார்கோனி. உண்மையில் அவருக்கு மின்காந்த அலைகளை பற்றி தெரிந்தே இருக்கவில்லை என்று அவரே ஒரு நேர்முகத்தில் ஒப்புக்கொண்டார். அறிவியல் அறிவே இல்லாமல் இருபத்தி இரண்டு வயதில் போஸின் படைப்பை அப்படியே திருடி அவர் ரேடியோவை உருவாக்கியதாகச் சொன்னார் .

போஸ் பெயரை மறந்தும் கூட வெளியே விடவில்லை அவர்கள், போஸ் தான் அதைக்கண்டுபிடித்தார் என்று வருங்காலத்தில்வந்த அறிவியல் அறிஞர்கள் கண்டறிந்தார்கள். மார்க்கோனி ஏமாற்றியது ஊர்ஜிதமானது. உலகின் முதல் ரேடியோவை உருவாக்கியவர் போஸ் என்று மிணிணிணி அதிகாரப்பூர்வமாக நூறு வருடங்கள் கழித்து அறிவித்தது. மார்க்கோனி தான் ரேடியோவை கண்டுபிடித்தார் என்று இனிமேல் யாராவது சொன்னால் தலையில் குட்டி அதைக் கண்டுபிடித்தது இந்தியன் போஸ் என்று சொல்லுங்கள்!

1895இல் வானொலி கண்டுபிடித்ததாகச் சொல்லி அதற்கான உரிமத்தையும் பணத்தையும் பெற்ற மார்க்கோனி தமக்கு முன்பே இதைக் கண்டுபிடித்த சந்திர போஸிடம் பணத்தையும் உரிமத்தையும் தர முன்வந்ததாகவும், அதை மறுத்து, மார்க்கோனியே அதைப் பெற்றுக் கொள்ள போஸ் சம்மதித்ததாகவும் ஒரு தகவல் சொல்லப்படுகிறது.அதில் எந்த அளவுக்கு உண்மை இருந்தது என்று தெரியவில்லை.

- மன்னை பாண்டியன்



சர்க்கரை மாற்றுப் பொருளான 'Xylitol' இதயத்திற்கு ஆபத்தா?

Xylitol என்றால் என்ன?

Xylitol என்பது சர்க்கரை ஆல்கஹால் வகையை சேர்ந்த இயற்கை இனிப்பு. பிர்ச் மரம், சோளக்கதிர், பழங்கள், காய்கறிகளில் சிறிய அளவில் இயற்கையாக உள்ளது. நம் உடலிலும் கூட சிறிது உற்பத்தியாகிறது. ஆனால் செயற்கையாக தயாரிக்கும் போது அதன் அளவு இயற்கையை விட 1000 மடங்கு அதிகம். கலோரி குறைவு, சர்க்கரை போலவே இனிப்பு, பல் சொத்தை வராது என்பதால் சர்க்கரை இல்லாத சூயிங் கம், மிட்டாய், பேக்கரி, பீனட் பட்டர், டூத் பேஸ்ட், மவுத் வாஷ் போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அமெரிக்க திஞிகி இதை GRAS பொதுவாக பாதுகாப்பானது என அங்கீகரித்துள்ளது.

2024 ஜூன் 6 அன்று European Heart Journal-ல் வெளியான ஆய்வு உலகை அதிர வைத்தது. கிளீவ்லேண்ட் கிளினிக் ஆய்வாளர் Dr. ஸ்டான்லி ஹேசன் தலைமையில் 3000க்கும் மேற்பட்ட இதய நோயாளிகளை 3 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து கண்காணித்தனர்.

ரத்தத்தில் Xylitol அளவு அதிகமாக இருந்தவர்களுக்கு (மேல் 1/3 பகுதி) மாரடைப்பு, பக்கவாதம், மரணம் ஏற்படும் ஆபத்து 2 மடங்கு அதிகம் இருந்தது. அதாவது 50% முதல் 100% வரை அதிக ஆபத்து.

ஆய்வில் மேலும் ஆய்வகத்தில் மனித பிளேட்லெட் (ரத்த தட்டுக்கள்) மற்றும் எலிகளில் சோதனை செய்தனர். Xylitol ரத்தத்தில் கலந்ததும் பிளேட்லெட்கள் அதிகமாக ஒட்டிக்கொண்டு ரத்த கட்டிகளை (Blood Clot) உருவாக்குகின்றன. இந்த கட்டிகள் இதயத்திற்கு செல்லும் ரத்த நாளத்தை அடைத்தால் மாரடைப்பு, மூளைக்கு செல்லும் நாளத்தை அடைத்தால் பக்கவாதம். ஒரு சூயிங் கம் போன்ற Xylitol பானம் குடித்த 30 நிமிடத்தில் ரத்தத்தில் Xylitol அளவு 1000 மடங்கு உயர்ந்தது கண்டறியப்பட்டது.

இதே குழு 2023ல் Erythritol என்ற மற்றொரு சர்க்கரை மாற்றுப் பொருளுக்கும் இதே போல் இதய ஆபத்து இருப்பதை கண்டறிந்தது. 08நீணீ

நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. பல் பேஸ்ட்டில் உள்ள Xylitol பரவாயில்லை, ஏனென்றால் நாம் விழுங்குவதில்லை. ஆனால் அதிக அளவு உள்ள உணவுப் பொருட்களை தவிர்க்கவும் என ஆய்வாளர்கள் சொல்கிறார்கள்.

2. Sugar Free, Keto Friendly, Low Carb என்ற லேபிள் பார்த்து ஏமாறாதீர்கள். பின்புறம் Ingredients பாருங்கள்.

3. இயற்கை இனிப்புகளான தேன், வெல்லம், கருப்பட்டி சிறிதளவு பயன்படுத்துவது இதை விட பாதுகாப்பானது என்கிறார் Dr. ஹேசன்.

4. இதய நோய், சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரிடம் கேட்டு தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. தினமும் 10-20 கிராமுக்கு மேல் தவிர்க்கவும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டாம்.

முக்கிய குறிப்பு: இது தொடர்பு ஆய்வு (Association) தான், நேரடி காரணம் என நிரூபிக்க இன்னும் பல ஆய்வுகள் தேவை. ஆனால் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது. எந்த மார்பு வலி, மூச்சு திணறல் இருந்தாலும் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

இது பொதுவான தகவல் மட்டுமே, மருத்துவ ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

- வி .குருசாமி

குழந்தைகளுக்கு தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ள சொல்லிக் கொடுங்கள்!



என் மகள் ஐரோப்பா சுற்றுலாவை முடித்துவிட்டுத் திரும்பியபோது, அவள் என்னிடம் ஒரு கதையைச் சொன்னாள். அந்தக் கதை நீண்ட காலமாக என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டது. அது வெறும் கதையல்ல; நம் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையையும் பிரதிபலிக்கும் ஒரு கண்ணாடி என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

அவள் ஆம்ஸ்டர்டாமில் உள்ள Costco கடைக்குச் சென்றிருந்தாள். வெளியே லேசான குளிர் நிலவியது. மக்கள் அவசர அவசரமாகக் கடைக்குள் சென்றுகொண்டும் வெளியே வந்துகொண்டும் இருந்தனர்.

கடையின் நுழைவாயிலுக்கு அருகில், சுமார் ஐந்து வயதே ஆன ஒரு சிறுவன் நின்றுகொண்டிருந்தான். அவன் கையில் சில சிப்ஸ் பாக்கெட்டுகள் இருந்தன. அவன் கழுத்தில் ஒரு சிறிய அட்டையும் தொங்கிக்கொண்டிருந்தது. ஒரு குழந்தையின் கிறுக்கலான கையெழுத்தில் அதில் இவ்வாறு எழுதப்பட்டிருந்தது:

"எங்கள் சாரணர் இயக்கத்தின் தொண்டு நிதிக்கு உதவ, ஒரு சிப்ஸ் பாக்கெட்டை வெறும் 20 டாலருக்கு வாங்குங்கள்!"

மக்கள் அவனைக் கடந்துசென்றுகொண்டிருந்தார்கள். சிலர் அவசரத்தில் இருந்தார்கள். சிலர் தங்கள் கைப்பேசிகளில் மூழ்கியிருந்தார்கள். இன்னும் சிலர் அவனைக் கண்டும் காணாததுபோல் சென்றார்கள். ஆனால் அந்தச் சிறுவன் மனம் தளரவில்லை. தனது சின்னஞ்சிறு கால்களால் ஒவ்வொருவரையும் நெருங்கிச் சென்று, அவர்களின் முகத்தைப் பார்த்து அப்பாவித்தனமாகக் கேட்டான்:

"ஒரு சிப்ஸ் பாக்கெட் வாங்கிக்கொள்கிறீர்களா?" சிலர் வாங்கினார்கள். மற்றவர்கள் புன்னகையுடன், "வேண்டாம், நன்றி செல்லமே!" என்று கூறினார்கள். நான் மனதிற்குள் நினைத்துக்கொண்டேன்:

"இவன் மிகவும் சிறிய குழந்தைதானே! இத்தனை பேர் 'வேண்டாம்' என்று சொன்ன பிறகும், இவன் அழத் தொடங்கிவிடுவானோ? மனமுடைந்து தன் ஆசிரியருக்குப் பின்னால் ஒளிந்துகொள்வானோ?"

ஆனால் அப்படி எதுவும் நடக்கவில்லை!

ஒவ்வொரு முறையும் ஒருவர் 'வேண்டாம்' என்று சொன்ன பிறகும், அவன் புன்னகைத்தான். மெதுவாகத் தலையசைத்தான். அடுத்த நபரை நோக்கிச் சென்றான். அவன் முகத்தில் வெட்கமோ, பயமோ, ஏமாற்றமோ இல்லை. அங்கே இருந்தது ஒன்றே ஒன்றுதான் – வியக்கத்தக்க தன்னம்பிக்கை!

என் மகளால் அவனைக் கடந்து செல்ல முடியவில்லை. அவள் ஒரு சிப்ஸ் பாக்கெட்டை வாங்கினாள். உடனே அந்தச் சிறுவனின் கண்கள் மகிழ்ச்சியில் மின்னின. அவன் துள்ளிக் குதித்து,

"மிக்க நன்றி!" என்று மகிழ்ச்சியுடன் கத்தினான்.

பிறகு என் மகள் அன்புடன் அவனிடம் கேட்டாள்:

"இன்னும் எத்தனை பாக்கெட்டுகள் விற்க வேண்டும்? எவ்வளவு நேரம் இங்கே நின்றுகொண்டிருப்பாய்?"

அவன் சொன்ன பதில் என் மகளை ஆழ்ந்த அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. அவன் கூறினான்:

"100 பேர் என்னிடம் 'வேண்டாம்' என்று சொல்லும் வரை நான் இங்கே இருப்பேன்!" என் மகள் ஆச்சரியத்துடன் அருகில் நின்றுகொண்டிருந்த ஆசிரியரைப் பார்த்தாள். அந்த ஆசிரியர் புன்னகைத்தபடி விளக்கினார்:

"இந்தக் குழந்தைகளின் நோக்கம் சிப்ஸ் பாக்கெட்டுகளை விற்பது மட்டுமல்ல. இந்தச் சிறிய வயதிலேயே 'இல்லை' என்ற பதிலைக் கேட்கும் மனப்பக்குவத்தை இந்தக் குழந்தைக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதுதான் எங்கள் நோக்கம்.

ஒருவர் மறுத்துவிட்டால் அதை ஏற்றுக்கொண்டு, மனம் தளராமல் அடுத்த நபரை அணுகும் துணிச்சலை அவன் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்."

இதைக் கேட்டதும் என் மகள் அமைதியாகிவிட்டாள்.

நானும் அமைதியாகிவிட்டேன். நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு என்ன கற்றுக்கொடுக்கிறோம்? நன்றாகப் படி என்று சொல்கிறோம். வகுப்பில் முதல் மதிப்பெண் எடு என்று சொல்கிறோம். போட்டிகளில் வெற்றி பெறு என்று சொல்கிறோம். தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும் என்று சொல்கிறோம். மற்றவர்களை விட

முன்னே இருக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறோம்.

வெற்றி பெறுவது எப்படி என்று கற்றுக்கொடுக்கிறோம். ஆனால் தோல்வியை எதிர்கொள்வது எப்படி என்று கற்றுக்கொடுக்கிறோமா?

வெற்றிக்கான பாதையைக் காட்டுகிறோம். ஆனால் தோல்வியிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கான தைரியத்தைக் கொடுக்கிறோமா?

உண்மையில், வாழ்க்கையில் அவர்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது அந்தத் தைரியம்தான். ஏனென்றால், வாழ்க்கை எப்போதும் நமக்கு 'ஆம்' என்று பதில் சொல்லாது. சில நேரங்களில் நாம் தேர்வில் தோல்வியடையலாம். சில நேரங்களில் நேர்முகத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெறாமல் போகலாம். சில தொழில்கள் நஷ்டத்தில் முடியலாம்.

சில உறவுகள் முறிந்து போகலாம். சில கனவுகள் நனவாக அதிக காலம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.அந்தத் தருணங்களில் நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு 'இல்லை'யும் நம்மை உடைத்துவிடலாம் அல்லது நம்மை இன்னும் வலிமையானவர்களாக மாற்றலாம்.

அந்த வித்தியாசத்தைத் தீர்மானிப்பது ஒன்றே ஒன்றுதான் — நிராகரிப்பை நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிகிறதா, அல்லது அதை நம் எதிரியாகப் பார்க்கிறோமா என்பதுதான். அந்த ஐந்து வயதுச் சிறுவன் Costco கடைக்கு வெளியே சிப்ஸ் விற்றுக்கொண்டிருக்கவில்லை. அவன் விற்றுக்கொண்டிருந்தது தைரியத்தை!

அவன் சேகரித்துக்கொண்டிருந்தது 'இல்லை' என்ற பதில்களை! அவன் நிராகரிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொண்டிருந்தான். வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய சோதனைக்குத் தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்டிருந்தான். அந்தச் சோதனை என்ன தெரியுமா? விழுந்தாலும் மீண்டும் எழுந்து நிற்கும் வலிமையைப் பெறுவதுதான்! சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். நம் குழந்தை பத்தாம் வகுப்புத் தேர்வில் தோல்வியடைந்தால் நாம் என்ன செய்கிறோம்?அவர்களைக் கண்டிக்கிறோம். ஏளனம் செய்கிறோம். அவர்களை அவமானப்படுத்துகிறோம்.

நேர்முகத் தேர்வில் நிராகரிக்கப்பட்டால், "நீ சரியாக முயற்சி செய்யவில்லை!" என்று குற்றம் சாட்டுகிறோம். ஆனால் அந்த ஆசிரியர் அந்தச் சிறுவனுக்குக் கற்றுக்கொடுத்த பாடம் என்ன தெரியுமா?

'இல்லை' என்றால், 'இன்னும் இல்லை' என்று பொருள். மீண்டும் முயற்சி செய்!

வெற்றி நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. ஆனால் நிராகரிப்பையும் தோல்வியையும் கையாளக் கற்றுக்கொள்வதுதான் வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து எதிர்கொள்ளும் வலிமையை நமக்குத் தருகிறது.

வெற்றி பெறும்போது மட்டுமே மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் குழந்தைகளை வளர்க்காதீர்கள். தோல்வியைக் கண்டு பயப்படாத குழந்தைகளை வளருங்கள்! ஏனென்றால், வாழ்க்கையில் எப்போதும் வெற்றி பெறுவது முக்கியமல்ல. தோல்வியடைந்தாலும் மீண்டும் எழுந்து நிற்கத் தெரிந்திருப்பதே உண்மையான வெற்றி!

– ராயபுரம் குரு

மித்ரா டைம்ஸ்

சந்தா தொகை அனுப்பி விட்டீர்களா!

சந்தா செலுத்துபவர்களுக்கு சிறப்பு சலுகையாக...

மித்ரா டைம்ஸ் இதழுடன்...

பெண் உலகம், மித்ரா பிக்சர்ஸ் நியூஸ்

ஆகிய இரண்டு இணைப்பு இதழ்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சந்தா செலுத்துபவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த சிறப்பு சலுகை

3 ஆண்டு சந்தா : 900/-

6 ஆண்டு : சந்தா: 1500/-

தொடர்புக்கு: சந்தா மேலாளர் 9003107102

கண்களில் வறட்சி காரணமும் தீர்வும்!



தூக்கத்தின் போதுதான் கண்களுக்குத் தேவையான ஈரப்பதம் சீரமைக்கப்படுகிறது. உறக்கம் குறையும்போது கண்ணீர் உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டு, கண்கள் வறண்டு, சிவந்துபோதல், எரிச்சல் மற்றும் உறுத்தல் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இதனைத் தொடர்ந்து தூக்கமின்மையால் ஏற்படும் பிற பாதிப்புகளும், அவற்றுக்கான தீர்வுகளும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

பகல் முழுவதும் வேலை செய்யும் கண் தசைகளுக்கு இரவில் ஓய்வு தேவை. போதிய தூக்கம் இல்லாதபோது, கண் தசைகள் அதிக அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி, கண் வலி மற்றும் கடுமையான தலைவலியை ஏற்படுத்துகின்றன.

சரியான தூக்கம் இல்லாதபோது கண்களைச் சுற்றியுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன. இதனால் கண்களுக்குக் கீழே திரவம் தேங்கி வீக்கமும் (Eye bags), கருமையான வளையங்களும் தோன்றுகின்றன. இது முகத்தின் பொலிவைக் குறைக்கிறது.

கண்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு கிடைக்காத நிலையில், ஒளியை சரியாகக் குவியச் செய்யும் திறன் குறைந்து தற்காலிகமாகப் பார்வை மங்கலாகும். சில நேரங்களில் ஒரு பொருள் இரண்டாகத் தெரியும் (Double vision) நிலையும் ஏற்படலாம்.

தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம் மற்றும் அதிகப்படியான காஃபின் (காபி/டீ) பயன்பாடு ஆகியவற்றால் கண் இமைகளில் தன்னிச்சையான துடிப்பு ஏற்படலாம். இது வலியை ஏற்படுத்தாவிட்டாலும், பெரும் அசௌகரியத்தை உருவாக்கும்.

போதிய உறக்கம் இல்லாத கண்கள் பிரகாசமான வெளிச்சத்தைக் காணும்போது அதிக கூச்சத்தையும், எரிச்சலையும் உணரும்.

கண்களைப் பாதுகாக்கவும், தடையற்ற தூக்கத்தைப் பெறவும் சில எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்:

தூங்குவதற்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாக மொபைல், லேப்டாப், டிவி போன்ற டிஜிட்டல் திரைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். திரைகளில் இருந்து வெளிவரும் 'நீல ஒளி' (Blue Light), தூக்கத்தைத் தூண்டும் மெலடோனின் (Melatonin) ஹார்மோன் உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தி தூக்கத்தைக் கெடுக்கிறது.

பகலில் கணினி முன் தொடர்ந்து வேலை செய்பவர்கள், ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும் ஒருமுறை, 20 அடி தூரத்தில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு பொருளை 20 விநாடிகள் பார்க்க வேண்டும். இது கண் தசைகளை ஆசுவாசப்படுத்தும்.

திரைகளைப் பார்க்கும்போது நாம் கண்களைச் சிமிட்டும் வேகம் இயல்பை விடக் குறைகிறது. எனவே, அடிக்கடி கண்களைச் சிமிட்டுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இது கண் வறட்சியைத் தடுக்கும்.

வேலை முடிந்து வந்ததும் அல்லது சோர்வாக உணரும்போதும் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரால் கண்களைக் கழுவுவது சிறந்த புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

இருட்டில் மொபைல் அல்லது கணினியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. வேலை செய்யும் இடத்திலும், படிக்கும் இடத்திலும் போதுமான வெளிச்சம் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

வைட்டமின் ஏ, சி, இ மற்றும் ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவுகளான கேரட், பப்பாளி, கீரை வகைகள், மீன் மற்றும் பாதாம் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது கண்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

ஒரு வயது வந்த மனிதனுக்கு தினமும் 7 முதல் 8 மணி நேர ஆழ்ந்த உறக்கம் மிகவும் அவசியமானது. கண்களின் ஆரோக்கியம் என்பது நமது ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மனநலத்தின் கண்ணாடியாகும். தகுந்த ஓய்வும், சரியான பராமரிப்பும் கண்களைப் பாதுகாப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், நமது வாழ்வின் தரத்தையும் மேம்படுத்தும்.

- சீர்காழி சித்ரா

பொருளாதார நிபுணர்கள் பார்வையில் இலவசத்திட்டங்கள்!

ஒரு பொருளாதாரப் பேராசிரியர் தனது நண்பர்களிடம் கூறிய கதை!

"நான் பணிபுரியும் கல்லூரியில் இதுவரை ஒரு மாணவர்கூட தோல்வியடைந்ததில்லை. ஆனால் சமீபத்தில், ஒரு வகுப்பு முழுவதையும் நான் தோல்வியடையச் செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது!"

இதைக் கேட்ட நண்பர்கள் அனைவரும் ஆச்சரியமடைந்து, "அது எப்படி நடந்தது?" என்று கேட்டனர். அதற்கு பேராசிரியர் விளக்கினார்:

"அந்த வகுப்பு மாணவர்கள் என்னிடம் வந்து, 'சார், சிலருக்கு அதிக மதிப்பெண்களும், சிலருக்கு குறைந்த மதிப்பெண்களும் வழங்குவதற்குப் பதிலாக, அனைவருக்கும் ஒரே மதிப்பெண் வழங்குங்கள்' என்று கேட்டார்கள். அதற்கு நான் சம்மதித்தேன்."

"வகுப்பில் உள்ள அனைவரின் மதிப்பெண்களையும் கூட்டி, அதன் சராசரியைக் கணக்கிட்டு, அதையே அனைவருக்கும் வழங்குவதாகச் சொன்னேன்."

முதல் பருவத் தேர்வில் அனைவருக்கும் சராசரியாக 'B' தரம் கிடைத்தது.

இரண்டாம் பருவத்தில் அனைவருக்கும் 'D' தரம் கிடைத்தது. மூன்றாம் பருவத்தில் அனைவருக்கும் 'F' தரம் கிடைத்தது.

இறுதித் தேர்வில், வகுப்பு முழுவதும் தோல்வியடைந்தது!

மாணவர்கள் அதிர்ச்சியடைந்தனர்.

நன்றாகப் படித்து வந்தவர்கள், "நாம் ஏன் மற்றவர்களுக்காகக் கடினமாகப் படிக்க வேண்டும்? சராசரியாக படித்தாலே போதுமே." என்று எண்ணி முயற்சியைக் குறைத்தனர்.

சராசரியாக படிப்பவர்கள், "எப்படியும் புத்திசாலிகள் படிப்பார்கள்; நமக்கும் அதே சராசரி மதிப்பெண் கிடைத்துவிடும். அப்படியிருக்க நாம் ஏன் படிக்க வேண்டும்?" என்று எண்ணி, அவர்களும் படிப்பதை நிறுத்திவிட்டனர். எப்போதும் படிக்காதவர்கள், சும்மா இருந்தாலே சராசரி மதிப்பெண் கிடைக்குமே என்று அப்படியே படிக்காமல் இருந்தார்கள்.



இந்தச் சிறிய சோதனையிலிருந்து நான்கு உண்மைகள் தெளிவாயின:

எந்தச் சட்டமும் ஏழையைப் பணக்காரனாக்க முடியாது. ஆனால் அதே சட்டம் பணக்காரனை ஏழையாக்க முடியும்.

யாராவது ஒருவர் இலவசமாக ஏதாவது பெறுகிறார் என்றால், அதற்காக வேறு யாரோ ஒருவர் உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதே அதன் பொருள்.

அரசு எதையாவது இலவசமாக வழங்குகிறது என்றால், அதற்குத் தேவையான பணமோ வளமோ வேறு யாரிடமிருந்தோ வந்திருக்க வேண்டும்.

செல்வம் தொடர்ந்து உருவாக்கப்படாமல், உருவாக்கப்பட்ட செல்வம் மட்டும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால், வளமும் செழிப்பும் ஒருநாள் மறைந்துவிடும். உருவாக்காமல் வெறுமனே அனுபவித்துக் கொண்டே இருந்தால், மலை அளவு செல்வம்கூட கரைந்துவிடும்.

மக்களில் ஒரு பகுதியினர், "எதுவும் உழைக்காமலே கிடைக்கிறது; அப்படியிருக்க நாம் ஏன் கடினமாக உழைக்க வேண்டும்?" என்று நினைக்கத் தொடங்கும்போதும், மற்றொரு பகுதியினர், "நாம் ஏன் கடினமாக உழைத்து, உழைக்காதவர்களுக்காக தொடர்ந்து சுமை சுமக்க வேண்டும்?" என்று எண்ணத் தொடங்கும்போதும், அதுவே ஒரு நாட்டின் வீழ்ச்சிக்கான விதைகள் விதைக்கப்படும் தருணமாகும். அரசியல் கண்ணோட்டத்தைக் கடந்து, இந்தக் கருத்தை ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

நம் வருங்காலத் தலைமுறைகளின் நலனுக்காக.

நம்மை நாமே இழந்து விடாமலிருப்போம்



உலகமே நமக்கு அன்பு காட்டாத நேரத்திலும், நாம் அன்பான உள்ளத்துடன் இருப்போம்

நாம் வாழும் உலகம் அன்பற்றதாக மாறினாலும், நமது அன்பையும் மனிதநேயத்தையும் ஒருபோதும் இழந்துவிடாமலிருப்போம்

நாம் யார் என்பதை மறந்துவிடும் அளவுக்கு, பிறர் தரும் ஏமாற்றங்கள் நம்மை மாற்றிவிட அனுமதிக்காமலிருப்போம்.

நமக்கு ஏமாற்றம் அளித்தவர்களின் செயல்களால், நமது உண்மையான இயல்பிலிருந்து விலகிவிடாமலிருப்போம் நம்மை நாமாக வைத்திருக்கும் நற்பண்புகளை விட்டுவிடாமலிருப்போம்

வலியைத் தவிர்ப்பது மட்டுமே வாழ்க்கையன்று; அந்த வலி நமது தேர்வுகளை வழிநடத்தாமல் பார்த்துக்கொள்வதே உண்மையான பக்குவம்.

வாழ்க்கையில் துன்பங்களையும் மனக்காயங்களையும் முற்றிலும் தவிர்த்துவிடுவது நம்மால் இயலாத ஒன்று. ஆனால், அவை நமது முடிவுகளையும் வாழ்க்கைப் பாதையையும் ஆளவிடாமல் இருப்பது நமது கையில் உள்ளது. வலியால் மனம் தளர்ந்தாலும், அந்த வலியே நமது எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது.

இறுதியில், எத்தனை பேர் நம்முடன் இருக்கிறார்கள் என்பது முதன்மையானதன்று; நம்மை விட்டுப் பிரியாமல் நம்முடன் இருப்பவர்களே உண்மையில் மதிப்புமிக்கவர்கள்.

வாழ்க்கைப் பயணத்தின் முடிவில், நம்மைச் சுற்றி எத்தனை பேர் இருந்தார்கள் என்பது நினைவில் நிற்பதில்லை. நமக்காக யார் உண்மையாக இருந்தார்கள், நம்மைக் கைவிடாமல் யார் உடன் நின்றார்கள் என்பதே நம் உள்ளத்தில் நிலைத்திருக்கும்.

எனவே, நம்மை விட்டுச் செல்லத் தீர்மானித்தவர்களைத் தடுத்து நிறுத்துவதில் நம் வாழ்நாளை வீணாக்காமலிருப்போம்; நம்முடன் இருக்கத் தேர்ந்தெடுப்பவர்களின் அன்பையும் உறவையும் மதித்து வாழக் கற்றுக்கொள்வோம்! ஏனெனில், நம்மை இழக்கத் துணிந்தவர்களுக்காக நம்மையே இழந்துவிடாமலிருப்போம். நம் அன்பையும் நேரத்தையும் உண்மையான உறவுகளுக்காகச் செலவிடுவோம். நம்மைப் புரிந்துகொள்பவர்களையும், நம் இருப்பை மதிப்பவர்களையும், நம் வாழ்வில் நாம் இருப்பதையே மகிழ்ச்சியாகக் கருதுபவர்களையும் போற்றிப் பாதுகாத்திடுவோம்.

வாழ்க்கையின் உண்மையான வெற்றி, எத்தனை பேரை நம்முடன் தக்கவைத்துக்கொள்கிறோம் என்பதில் இல்லை; நம்முடன் இருப்பவர்களுக்காக எவ்வளவு உண்மையாக வாழ்கிறோம் என்பதில்தான் இருக்கிறது.

புலவர் த.கு.கருணாநிதி

எம் பதில்கள்

வெடிச்சத்தம் இல்லாத தீபாவளி உண்டா?

இளஞ்செழியன்.தேனி

வான வேடிக்கை, வெடிச்சத்தம், மத்தாப்பு, லட்சுமி வெடி ,குருவி வெடி என்று விதவிதமாக பட்டாசு வெடித்து தீபாவளி உற்சாகமாக கொண்டாடுகிறோம். ஆனால் ஒரு கிராமத்தில் மாத்திரம் தீபாவளியை பட்டாசு இல்லாமல் கொண்டாடுகிறார்கள்.

சிவகங்கை மாவட்டம், திருப்பத்தூர் அருகேயுள்ளது கொல்லுக்குடிப்பட்டி கிராமம். இங்குள்ள வேட்டங்குடி பறவைகள் சரணாலயத்திற்கு ஆண்டுதோறும் செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதங்களில் வெளிநாடுகளில் இருந்து சுமார் 25 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பறவைகள் வருகை தருகின்றன.

சுமார் ஆறு மாதங்கள் வரை இங்கு தங்கி, முட்டையிட்டு இனப்பெருக்கம் செய்துவிட்டுத் தங்களது சொந்த ஊருக்குப் பறந்து செல்லும் இந்தச் சிறகு விருந்தினர்களுக்கு எந்தவித இடையூறும் ஏற்படக் கூடாது என்பதில் கொல்லுக்குடிப்பட்டி கிராம மக்கள் உறுதியாக உள்ளனர்.

இதன் காரணமாக, சுமார் 50 ஆண்டுகளாக தீபாவளித் திருநாளில் பட்டாசு வெடிக்கும் வழக்கத்தை இவர்கள் முற்றிலுமாகத் தவிர்த்து வருகின்றனர். அதுமட்டுமன்றி, கோவில் திருவிழாக்கள் மற்றும் இதர விசேஷங்களின்போதும் வாணவெடி போன்ற அதிக சத்தம் எழுப்பும் வெடிகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை.

பறவைகளின் நலனுக்காக இக்கிராம மக்கள் காட்டி வரும் இந்த மாபெரும் தியாக உணர்வைப் போற்றும் வகையில், வனத்துறை சார்பில் ஆண்டுதோறும் இவர்களுக்கு இனிப்புகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

கூடுமானவரை மருத்துவமனை பள்ளிக்கூடங்கள் முதியோர் இருக்கக்கூடிய இடங்களில் உயர் சத்தம் தரும் பட்டாசுகளை வெடிக்காமல் இருப்பது என்பதயாவது எல்லோரும் மனதில் கொள்வது நல்லது.



சில நேரங்களில் எடுக்கின்ற முடிவுகள் தவறாக போகிறதே?

எம். தனசேகரன் திண்டிவனம்.

முடிவு எடுக்கின்ற நேரத்தில் நம்முடைய மனநிலை என்னவாக இருக்கிறது என்பதை பொறுத்து தான் விளைவுகள் சரியாக இருக்கும்.

நமது மனம் அமைதியடைந்தால், பார்வை தெளிவடையும்; பார்வை தெளிவடைந்தால், முடிவுகள் சிறப்படையும்!

நமது மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது, எதையும் தெளிவாகவும் நடுநிலையுடனும் சிந்தித்துப் பார்க்க முடியும். உள்ளத்தில் குழப்பமும் கலக்கமும் நிறைந்திருக்கும்போது, உண்மையை உணராமல் தவறாக எண்ணுவதற்கும், அவசரமாக முடிவெடுப்பதற்கும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

ஆனால், மனத்தை அமைதிப்படுத்தி, ஒன்றை அதன் உண்மையான தன்மையோடு ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, எது சரி, எது தவறு என்பதைப் பகுத்தறியும் தெளிவு பிறக்கிறது.

நமது பார்வையில் தெளிவு பிறந்தால், எடுக்கும் முடிவுகள் சரியானவையாக அமையும். முடிவுகள் சரியானவையாக அமைந்தால், வாழ்வில் மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் தாமாகவே மலரும்.

எனவே, வாழ்வில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு சூழலிலும் பதற்றமடையாமல் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்போம். உணர்ச்சிகளின் உந்துதலுக்கு ஆட்படாமல், சிந்தித்துச் செயல்படுவோம். பிறர் கூறும் சொற்களையும் நிகழும் நிகழ்வுகளையும் அவசரமாகத் தீர்மானிக்காமல், அவற்றின் உண்மையை உணர முயல்வோம்.

அமைதியான மனம் தெளிவான சிந்தனையைத் தருகிறது; தெளிவான சிந்தனைச் சரியான முடிவுகளைத் தருகிறது; சரியான முடிவுகள் நிறைவான வாழ்விற்கு வழிவகுக்கின்றன.

ஆகவே, மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் வெளியுலகில் மட்டும் தேடாமல், முதலில் நம் உள்ளத்தை

அமைதியாகவும் தெளிவாகவும் வைத்துக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்வோம். ஏனெனில், வாழ்வின் உண்மையான சமநிலை என்பது சூழல்களை நம் விருப்பப்படி மாற்றுவதில் இல்லை; அவற்றைத் தெளிந்த மனத்துடன் எதிர்கொள்வதிலேயே இருக்கிறது!

வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்கள் சாதனை குறித்து!

என்.பிரபாகரன், சென்னை. 11

வெளிநாட்டில் வாழுகின்ற இந்தியர்கள் குறிப்பாக தமிழர்கள் அந்த நாட்டில் உள்ளவர்களை வியக்கின்ற வகையில் பல்வேறு சாதனைகளை புரிகின்றனர். விளையாட்டுத்துறையில் உலக அளவில் நம்முடைய தமிழ்நாட்டைச் சார்ந்தவர்கள் பல்வேறு சாதனைகளை புரிந்து வருகிறார்கள். இங்கிருந்து போட்டிக்காக சென்றவர்கள் சாதிப்பது ஒரு பக்கம் என்று சொன்னால் அந்த நாட்டிலேயே தங்கி நம்முடைய நாட்டுக்கு பெருமை சேர்த்தவர்கள் பலர் உண்டு. அரசியலில் கூட அரசு பதவிகளில் பெரிய பெரிய நிறுவனங்களில் முக்கிய நிர்வாகிகளாக இருந்து பெருமை சேர்க்கிறார்கள். அந்த வகையில் துபாயில் ஒரு மாணவர் இந்திய வம்சா வழியைச் சேர்ந்த ஒரு மாணவர் உலக சாதனை புரிந்திருக்கிறார்.

துபாயில் வசிக்கும் இந்தியாவை சேர்ந்த லட்சுமணன் மெய்யப்பன் என்ற மாணவர் 16 வயதில் சிஏ பட்டம் முடித்து கின்னஸ் சாதனை படைத்து உள்ளார்.

இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த லட்சுமணன் மெய்யப்பன்(16 ஆண்டு 141 நாட்கள்) துபாயில் வசித்து வருகிறார். 10 ம் வகுப்பு முடித்த போது, விடுமுறை காலத்தை பயன் உள்ளதாக மாற்ற முடிவு செய்தார். அப்போது கோவிட் பெருந்தொற்றும் பரவிய காலம். இதனால் பள்ளிகள் மூடப்பட்டிருந்த நேரத்தில் அக்கவுண்ட்டிங் (ACCA (Association of Chartered Certified Accountants) படிப்பில் கவனம் செலுத்தினர். இதற்கு அவரது தாயாரும் உதவினார். அவரும் சிஏ முடித்தவர். மகனுக்கு தேவையான உதவிகளை செய்துள்ளார்.

ACCA படிப்பை முடித்த பிறகு நிதித்துறையில் மிக உயரிய படிப்பாக கருதப்படும் CFA முடித்து சாதனை படைத்துள்ளார். தற்போது நிதித்துறையில் முதுநிலை படிப்பு படித்து வருகிறார். மேலும் துபாயில் உள்ள நிறுவனம் ஒன்றில், முதுநிலை ஆராய்ச்சி நிபுணர் ஆக பணியாற்றி வருகிறார். அவரது சாதனை கின்னஸ் புத்தகத்திலும் இடம் பெற்றுள்ளது.

எங்கே நமது இந்தியர்கள் இருந்தாலும் குறிப்பாக தமிழர்களாக இருந்தாலும் அவர்கள் சாதனையை நமக்கு பெருமை என்பதை மறுக்க முடியாது.



ஆரோக்கியமாக இருக்கறதுக்கு ஏதாவது வழி சொல்லுங்க!

வா. மோகன், திருவள்ளூர்

நம்முடைய முன்னோர்கள் எப்படி வாழ்ந்தார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டாலே நாமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். அவர்கள் வாழ்ந்த போது நோய்களோ நோய்களுக்கு ஏற்ற மருத்துவமனைகளோ நோய்களுக்கு ஏற்ப தனித்தனி மருத்துவர்கள் இல்லை. ஆனால் அதற்கு மாறாக நோய்களும் நோய்க்கு தனித்தனியே மருத்துவமனைகளும் தனித்தனி மருத்துவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்றால் நம்முடைய வாழ்க்கை முறை தான் மாறி இருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மூன்றே மூன்று தாரக மந்திரம் உணவு, உறக்கம், எண்ணம் மூன்றும் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டாலே ஆரோக்கியம் சீராகும்.

வாழ்வில் உணவை முதன்மை படுத்துங்கள். உணவை தரமாக்குங்கள். பச்சையாக உண்ணக்கூடிய தேங்காய், ஊற வைத்த நிலக்கடலை, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, கேரட், சின்ன வெங்காயம், பழங்கள், நட்ஸ் போன்றவற்றில் முடிந்ததை தினமும் உண்ணுங்கள்.

ஆளைக் கொல்லும் கவலைகளைப் புறந்தள்ளி ஆளுமையைத் தரும் தன்னம்பிக்கையை ஆடையாக அணியுங்கள். நேரத்துக்கு உறங்குங்கள். இரவு உறக்கத்தின் பொழுது தான் நம் உடல் தன்னை தானே சீராக்குகிறது*

நான் யார்! நான் யார்!

நான் யார்! நான் யார்!
எப்படித்தான் கழிந்தது ?
என் காலங்கள் !

இந்த நீண்ட பயணம்,
எனக்குத் தெரியவே
இல்லை !

என்ன பெற்றேன் ?
என்ன இழந்தேன் ?
ஏன் இழந்தேன் ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

கடந்தது சிறு பிராயம்,
போயே போனது
இளமை.

முதுமை எப்போது
வந்து சேர்ந்தது ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

நேற்று வரை
மகனாக இருந்தேன்,
எப்போது மாமனார்
ஆனேன் ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

தகப்பனாய் இருந்த
நான் எப்போது
தாத்தாவாகவும்,
பாட்டனாகவும்
மாறினேன் ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

ஒருவர் சொல்கிறார்,
'அவருக்கு
வயசாகிடுச்சு'
என்று,

இன்னொருவர்
சொல்கிறார்,
'அவர் இன்னும்
கெத்துதான்'
என்று !

இதில் எதுதான்
உண்மை ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

முதலில் பெற்றோர்
பேச்சைக் கேட்டேன்,

அப்புறம் மனைவி
பேச்சைக் கேட்டேன்,
அப்புறம் பிள்ளைகள்
பேச்சைக் கேட்டேன்,

என் பேச்சை நான்
எப்போதுதான்
பேசினேன் ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !
மனைவி சொல்கிறாள்,
' இப்போதாவது
புரிந்து
கொள்ளுங்கள் '
என்று.

என்ன
புரிந்து கொள்வது ?

என்ன
புரியாமல் போனது ?

ஏனோ தெரியவில்லை,
எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை!

நெஞ்சம் சொல்கிறது,
' நான் இன்னும்
வாலிபன் '
என்று,

வயதோ சொல்கிறது,
'நீ ஒரு ஏமாளி '
என்று,

இந்தக்
குழப்பத்திலேயே
எப்போது என்
முட்டிகள்
தேய்ந்து போயின ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

நரைத்துப்போன
தலைமுடி,
தொங்கிப் போன
கன்னங்கள்,
மூக்கின் மேல்
கண்ணாடி ...

எப்போது
மாறியது
என் முகம் ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

காலம் மாறியது,
நானும் மாறினேன்,

மாறிப்போனது
என் நண்பர்கள்
கூட்டமும் !
எத்தனை பேர்
விடுபட்டனர் ?

எத்தனை பேர்
மிச்சமிருக்கின்றனர் ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை!

நேற்று வரை
நண்பர்களுடன்
அரட்டையடித்துக்
கொண்டிருந்தேன் !

எப்போது
'முதியோர்'
(Senior Citizen)
வரிசையில்
வந்து நின்றேன்?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

மருமகள், மருமகன்,
பேரன், பேத்திகள்
என
மகிழ்ச்சி
பொங்கியது.

ஆனால்
இந்த ஏழை
வாழ்க்கையின்
உதடுகள்
எப்போது
புன்னகைத்தன ?

எனக்குத்
தெரியவே
இல்லை !

மனம் குளிர வாழுங்கள்
அன்பு நண்பர்களே ;

அப்புறம்
வருத்தப்பட்டுச்
சொல்லாதீர்கள்.

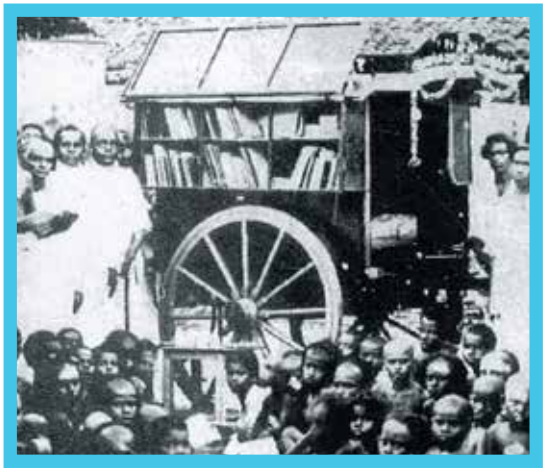
முழு வாழ்க்கையும்
எப்போது கடந்து
போனது ? என்று.

'எனக்குத் தெரியவே
இல்லையே ! '
என்று.

சுதாகர்.சி.பொள்ளாச்சி

மன்னார்குடி துவங்கப்பட்ட முதல் நடமாடும் நூலகம்!

இந்தியா விலேயே முதல் நடமாடும் நூலகம், மன்னார்குடி அருகில் உள்ள மேலவாசல் கிராமத்தில் எளிய மக்களின் அறிவுக்கண் திறக்கும் திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. இரட்டை மாட்டு வண்டியில் இருபுறமும் அடைக்கப்பட்ட அடுக்குகளில் நூல்கள் பாடவாரியாக அடுக்கப்பட்டிருந்தன. அதன் வெளிப்பகுதியில் அறிவுச் சுவடிகளும், விளக்கப்படங்களும், நீதிக்கதைப் படங்களும் இடம்பெற்றிருந்தன. ஒலித்தட்டுக்களும் வண்டியின் உள்ளே இருந்தன.



இந்த நடமாடும் நூலக மாட்டுவண்டி சு.வி.கனகசபையின் அரும் பெரும் முயற்சியின் விளைவாக மக்களுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டது. இதனை நூலகத் தந்தை எனப் போற்றப்படும் எஸ்.ஆர்.ரங்கநாதன் தலைமையேற்றுத் தொடங்கி வைத்தார். மேலவாசல் தொடங்கி பன்னிரண்டு மைல் சுற்றளவில் இருந்த சுமார் தொண்ணூற்று ஐந்து சிற்றூர்களுக்கு நடமாடும் நூலக வண்டி சென்றது. நூல்களை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றிய ஒரு குறிப்பு அட்டையும் நூல்களில் இடம்பெற்றிருந்தன.



நூல்கள் இலவசமாக வழங்கப்பட்டன. ஒவ்வோர் ஊரிலும் தன்னார்வலர்கள் சிலர் ஏற்பாடுகளை ஒழுங்குசெய்தனர். தேவையான நூல்களைப் பெற்றுக் கொண்டு அடுத்த முறை வண்டி வரும்போது திருப்பித் தரும் ஏற்பாடு இருந்தது. இடையில் மிதிவண்டி, மோட்டார் வண்டிகளும் நூல்களைத் தரவும், பெறவும் பயன்படுத்தப்பட்டன. நூல்களைக் கிராமங்களில் பலர் சேர்ந்து வாசிக்கும் வழக்கமும் இருந்தது.

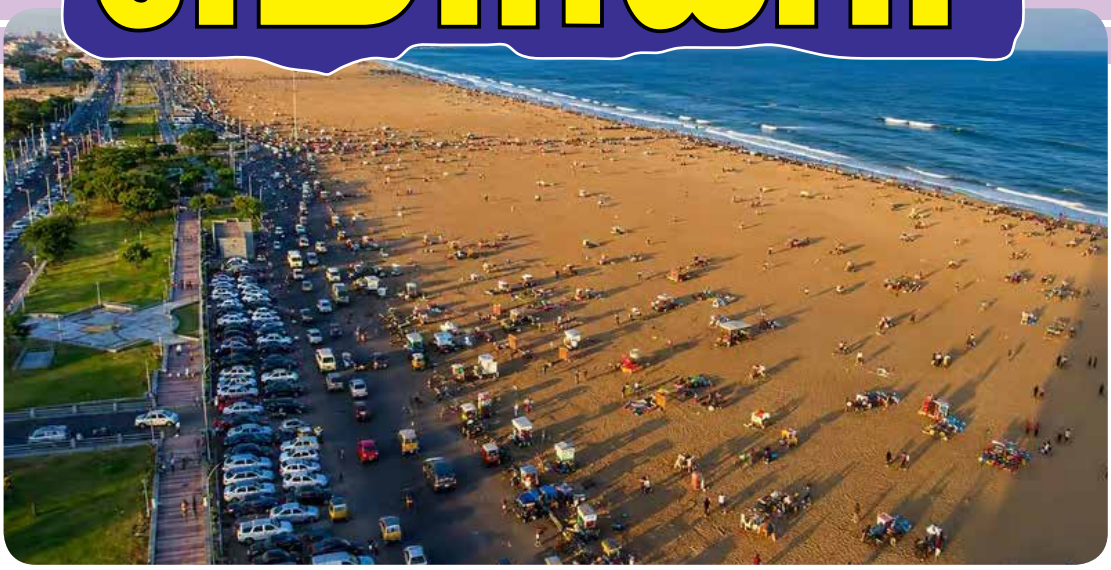
நடமாடும் நூலகத்தில் பெரிய எழுத்துப் புத்தகங்கள், நீதிக் கதைகள், தோட்டக்கலை, தேனீ வளர்த்தல், குடிசைத் தொழில்கள், வருமானத்தை அதிகரிக்கும் வழிகள் போன்ற நூல்கள் இடம்பெற்றன. இவை அனைத்தையும் உருவாக்கிச் செயற்படுத்தியது கனகசபைதான். “அவர்களை (மக்களை) புத்தகங்களிடம் அன்பு பாராட்டும்படிச் செய்ய வேண்டியது, அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் புத்தகங்களை இன்றியமையாததாகச் செய்யும்படி அவர்களுக்கு அறிவூட்ட வேண்டியது” இந்த இரண்டையும் நடமாடும் நூலக இயக்கத்தின் குறிக்கோள்களாக அவர் குறிப்பிட்டார். எளிய, குறைந்த கல்வியறிவு பெற்றவர்களுக்கு அவர் சொன்னது இது. ஆனால், இன்று அதிகக் கல்வியறிவு பெற்றுவிட்ட நிலையிலும் நம் சமூகத்திற்கு இந்த வாசகங்களையே சொல்ல வேண்டி உள்ளது.

இந்த எழுத்தறிவு இயக்கமும் நடமாடும் நூலகமும் சில ஆண்டுகள் நடைபெற்றன. 1935இல் கனகசபையின் உடல்நலம் குன்றிய பின் நடமாடும் நூலகம் படிப்படியாக நலிவுற்று நின்றும் போனது. பின்னர் தஞ்சை மாவட்டக் கழகம் மோட்டார் காரில், வேனில் நடமாடும் நூல் நிலையத்தைத் தொடங்கியது. பின்னர் அவ்வாகனத்தில் பேசும் படம், மருத்துவச் சிகிச்சை ஆகியன இணைந்ததால் நூல்களும் வாசிப்பும் பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டன

மன்னார்குடி நடமாடும் நூலகத்தில் 6,308 நூல்களும் 498 விளக்கப் படங்களும் இடம்பெற்றிருந்தன. இறுதியில் 1953 நூல்களும் 145 விளக்கப்படங்களுமே எஞ்சியிருக்கின்றன. இந்த நடமாடும் நூலகம் பற்றிய தகவல்களையும், படங்களையும் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக நூலகர் த.பத்மநாதன் தன் ஆய்வில் முதன்முதலில் பதிவு செய்தார். அந்த மாட்டு வண்டி நூலகத்தின் மாதிரி வடிவத்தைத் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக நூலகத்திற்குள் இடம்பெறச் செய்துள்ளனர் நடமாடும் நூலகம் தொடங்கப்பட்ட நாள் அக்டோபர் 21, 1931.

தகவல் அனுப்பியவர்: பாண்டியன் சுந்தரம்

மெரினா



உள் நுழையும் விளக்கு ஒன்று மினுக் மினுக்கென எரிவது பார்த்து நீ கண்ணடிப்பது போல இருக்குடா என்றாள்!

அண்ணா சமாதி பார்த்து நீயும் நானும் ஒரே இடத்தில் புதைந்து போக வேண்டுமடா என்றாள்!

எம்ஜிஆர் சமாதியில் காது வைத்துக் கேட்டு உன் இதய ஒலி கேட்குதடா என்றாள்.

கலைஞர் சமாதி பார்த்து உன் பேச்சும், நீ வாங்கி வரும் பூக்களும் நினைவில் வருகுதுடா என்றாள்.

ஜெயலலிதா சமாதி பார்த்து உன் துணிச்சல் நினைவுக்கு வருகுதுடா என்றாள்.

குதிரை ஏறி சவாரி செல்கையில் நீ அன்றொரு நாள் முதுகுவலி என்று என்னைமுதுகேறி மிதிக்கச் சொன்னாயே அது ஞாபகம் வருகுதுடா என்றாள்.

பஞ்சு மிட்டாய் நாவில் கரைந்த போது உன் முடி ஞாபகம் வருகுதுடா என்றாள்.

குல்பி ஐஸ் உறிஞ்சுகையில் உன் முத்தம் போல் குளிர்ச்சியாக இருக்குதுடா என்றாள்.

பலூன் துப்பாக்கிச் சுடும் போது நீ தினம் தினம் பாய்ச்சும் கண்ணொளி போல இருக்குதுடா என்றாள்.

மணலில் கால் பதித்து நடக்கையில் நீ அன்று கால்களால் தழுவியது நினைவுக்கு வருகுதுடா என்றாள்.

வரிசைக் கடைகள் பார்த்து வாழ்த்துமடல் தேர்வு செய்து கையெழுத்திட்டு என் எழுத்தின் மேலேயே நீ கையெழுத்திட வேண்டுமடா என்றாள்.

கரை ஒதுங்கிய படகு பார்த்து நீ காலை உறங்கும் அழகுக் காட்சியடா என்றாள்.

இரு படகுகள் இடையே தனித்து காதல் ருசிக்கும் காதலர் பார்த்து இது போல இடைவெளியின்றி பின்னிப்பிணைந்து இரவுகளிலிருந்து பகல்களை மீட்போமடா

என்றாள்.

சூடான மீன், மிளகாய் பஜ்ஜி சாப்பிட்டு நீ கோபப்படுவது போல சுள்ளென்று இருக்குதுடா என்றாள்.

தூரம் தெரிந்த குப்பம் பார்த்து இது போல் ஒரு குடிசையில் நானும் நீயும் மட்டும் வாழ்நாள் முழுதும் வாழ வேண்டுமடா என்றாள்.

இல்லை ..அதோ தெரியும் கப்பல் போல பெரு வீடு கட்டி ஓடிப்பிடித்து விளையாடிக் கொண்டே இருக்க வேண்டுமடா என்றாள்.

கடற்கரை மணலில் அமர்ந்து அதோ அங்கே வரும் படகு போல தினம் தினம் மாலை காத்திருக்க வைத்தாயடா போடா என்றாள்.

துள்ளி வரும் அலைகள் பார்த்து நீ அடிக்கடி வந்து அரவணைக்கும் காட்சியடா என்றாள்.

கால்களை நனைக்கும் நுரை நீர் காட்டி அன்றொரு நாள் கால்வலி என்ற போது இதமாக அமுக்கி விட்டாயே அது நினைவுக்கு வருகுதுடா என்றாள்

கடலின் நீலம் பார்த்து அன்றொரு நாள் எனக்குப் பிறந்த நாள் பரிசாக கண்ணன் ராதை சிலை தந்தாயே அது ஞாபகம் வருகுதுடா என்றாள்.

மேலே நிலவு பார்த்து நீ சுட்ட தோசையும் உன் முகமும் ஒன்று என்று அன்று நீ சொல்ல நான் நாண அந்தக்





காட்சி வந்து போகுதுடா என்றாள்.

குழந்தைகள் குதூகலித்து விளையாடல் கண்டு இது போல் நிறைய பிள்ளைகளை நாம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமடா என்றாள்.

தேங்கா மாங்கா சுண்டல் வாங்கி இதே போல் வாழ்நாள் பூராபிரியாதிருக்க வேண்டுமடா என்றாள்.

கலங்கரை விளக்குக் காட்டி இரவில் கொசு கடிக்க டார்ச் எடுத்து என் காலைப் பார்ப்பாயே அது நினைவுக்கு வருகுதுடா என்றாள்.

சிறு நண்டு வலைக்குள் ஓடுதல் கண்டு நீ என்னை கிச்சு கிச்சு மூட்டினாயே அது ஞாபகம் வருகுதுடா என்றாள்.

திரும்புகையில் கோல் வைத்து ரேகை பார்க்கும் கருத்த அம்மாவிடம், "வேறு எதுவும் வேண்டாம்.. நாங்கள் பிரியாமல் எத்தனை ஆண்டுகள் இணைந்திருப்போம் என்பதை மட்டும் சொல்" என்று கேட்க, அவள் "நூறு ஆயுசுக்கும் பிரியா வாழ்வு" என்று அடித்து விட, என் முகம் பார்த்து "இருப்போமா டா" என்றாள்.

இன்று கடற்கரை மணலில் அண்ணாந்து படுத்திருக்கிறேன் வானம் பார்த்து அவள் வந்து விட மாட்டாளா..அவள் போட்ட 'டா'க்கள் கேட்காதா என்று கடற்கரை

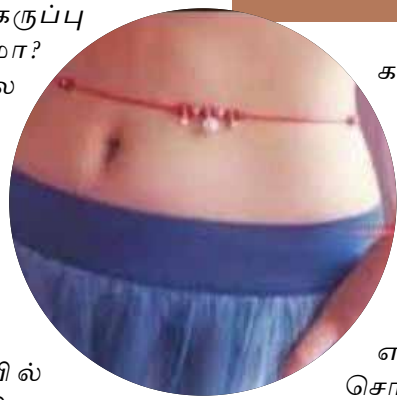
வெறிச்சோடி இருக்கிறது என் மனசைப் போல!

- அம்ரா பாண்டியன்



அரைஞாண் கயிறு கட்டுவதில் உள்ள மருத்துவ ரகசியம்

அரைஞாண் நாம் சின்ன வயதில் நம் பெற்றோர் வற்புறுத்தி இடுப்பில் கட்டிவிடும் ஒரு கருப்பு கயிறு. எதற்கு இதை நான் அணிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று கேட்டால்,திருஷ்டி படகூடாதுன்னு கட்டிவிடுறோம்னு சொல்லுவாங்க..உண்மையிலேயே இதுக்கு தான் இந்த கருப்பு கயிற்றை கட்டுகிறோமா? நிச்சயமாக இல்லை அந்த அரைஞாண் கயிற்றின் ரகசியத்தை நம் முன்னோர்கள் கண்டுபிடித்த ஒரு மருத்துவ ரகசியமே அடங்கியுள்ளது அந்த ரகசியம்.....



ஆண்கள் இடுப்பில் கட்டுகிற அரைஞாண்கயிறு ஒரு நோய் தடுப்பு முறை என்பது இன்று பலருக்குத் தெரியாது. ஆண்களுக்குப் பொதுவாக குடல் இறக்க நோய் வருவதுண்டு. அந்நோயைத் தடுக்கவே இடுப்பில் அரைஞாண் கயிறு முன்பெல்லாம் கட்டுகிற பழக்கம் தமிழர்களிடையே இருந்தது. பிறகு அக்கயிறு வெள்ளிக்கொடியாக மாறியது.

இன்றைக்கு அநாகரீகம் எனக் கருதி அரைஞாண்கயிறும் கட்டுவதும் குறைந்து விட்டது. உடல் பெருத்தலின் ஒரு அதிகபட்ச தீமை 'குடல் இறக்க நோய்' ஆங்கிலத்தில் ஹெரணியா என்பார்கள். இது தொண்ணூறு சதவீதம் ஆண்களுக்குத் தான் வரும் என ஆய்வுக் குறிப்புகள் சொல்கின்றன.இதை தடுக்கத்தான் நம்முன்னோர்கள்இடுப்பில்அரைஞாண் கயிறு கட்ட அறிவுறுத்தினார்கள்.

இப்போது வெள்ளி,தங்கத்தில் அறுணாக் கொடி கட்டுகிறார்கள் தான். அது பகட்டுக்கு. சிலவிசயங்கள் நாகரீகமாற்றங்களுக்குட்பட்டு மாறிவிட்டாலும் இன்றும் கறுப்புக் கயிற்றில் முத்து மணிகள் சில கோர்த்து அறுணாக் கொடி கட்டத்தான் செய்கிறார்கள்.நம் முன்னோர்கள் பாரம்பரியத்தை நம் பிள்ளைகளுக்கு ஆதாரத்தோடு கற்பிப்போம்.

- பி.முத்துராஜ், பொள்ளாச்சி

வாழ்வியல் சிந்தனைகள்!

– புதுச்சேரி சுகுமார்

எவ்வளவு பெரிய வீடா இருந்தாலும், கதவு சிறியதாகத்தான் இருக்கும்.

எவ்வளவு பெரிய கதவாக இருந்தாலும், பூட்டு சிறியதாகத்தான் இருக்கும்.

எவ்வளவு பெரிய பூட்டாக இருந்தாலும், சாவி சிறியதாகத்தான் இருக்கும்.

அந்த சிறிய சாவியை வைத்துதான், அந்த பெரிய வீட்டை திறக்கின்றோம்.

இதேபோல்தான், எவ்வளவு பெரிய பிரச்சனையாக இருந்தாலும், அதன் தீர்வுக்கு.

ஒரு சிறிய மாற்றமோ, சிறிய தீர்மானமோ போதும், வாழ்க்கையின் பிரச்சனைகளையும் கையாளலாம்.!!

வெளிப்படுத்தாத வேதனைகள்:

எல்லோரும் கேட்டார்கள் "எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று. யாருமே கேட்கவில்லை. "ஏன் இப்படி இருக்கிறீர்கள் ? என்று.

ஒரு தந்தை எவ்வளவு காலம் வேலை செய்து சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிப்பது அவரது வயது அல்ல.அவருடைய "பிள்ளைகள்" தான். பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் சம்பாதிப்பதை பெருமையாகச் சொல்லும் அப்பாக்களின் வீட்டில், பெரும்பாலும் இரவில் துணைக்கு யாரும் இருப்பதில்லை.

எங்க அப்பா எப்படித் தெரியுமா ? என்று வியந்து பேசும் போது, பெரும்பாலும் யாருடைய அப்பாவும் உயிருடன் இருப்பதில்லை.

நோய் இல்லையென்று மனதில் உறுதி செய், மனம் போல் உடல் அமையும்!

– மகாகவி பாரதியார்

எண்ணங்கள் தான் நோயும் மருந்தும்: நல்ல எண்ணங்களை விதைத்தால், நல்ல வாழ்க்கை அறுவடையாகும்.

நோய் இல்லாத உடலும் வேதனை இல்லாத மனமும் தான் உண்மையானசொத்தாகும்.

மனம் ஒரு குளம் போல: கலக்க கலக்க தெளிவு மறையும், அமைதியாகி விட்டால் தானாக தெளியும்.

அமைதியே ஆரோக்கியம்: மனம் அமைதியாக இருக்கும் போது, உடல் தானாகவே குணமாகிறது.

விவாதங்கள், பிரச்னைகள், மோதல்களைக் கண்டு பயப்பட வேண்டாம். வானம் இடிந்தாலும், அதிலிருந்து புதிய உலகம் உருவாகும்; வாழ்க்கையும் அப்படித்தான்!

– சார்லி சாப்ளின்.

முடியும் என்று நினைத்தால் பாதை தெரியும். முடியாது என்று நினைத்தால் தடைகள் மட்டுமே தெரியும்.

வளைந்து கொடுக்கத் தெரிந்தால், உடைந்து போக வேண்டியதில்லை. சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறுவதும் ஒரு பலம்தான்.

வீழ்கின்ற போது கனியாகவும், வீழ்த்தப்படும் போது விதையாகவும் எண்ணிக் கொள்ள முடிந்தால், நம் வாழ்வு நம் வசமாகும்.

வாழ்க்கையில் முக்கியமான விஷயங்கள் பல உள்ளன, ஆனால் உங்களை நீங்களே கவனித்துக்கொள்வதை விட முக்கியமானது எதுவும் இல்லை.

உங்களை நீங்கள் நேசிக்க மறுக்கும் போது தான் இந்த உலகம் உங்களை நேசிப்பதை கைவிடுகிறது.

உங்களால் எல்லாவற்றிலும் உள்ள நேர்மறையான பக்கங்களைக் காண முடிந்தால், மற்றவர்களை விட மிகவும் நிறைவான வாழ்க்கையை உங்களால் வாழ முடியும்.

வாழ்க்கை நாம் விரும்பியபடி அமைவதில்லை, ஆனாலும் நம்மால் இயன்ற சிறந்த வழியில் அதை வாழ்கிறோம்.



நேர்மறை சிந்தனை!

நேர்மறை சிந்தனை (Positive thought) என்பது 'நல்லவை எண்ணப்படுதல்' என்று அடிக்கடி படிக்கின்றோம், கேள்விப்படுகிறோம்.

முதலில் இந்த நேர்மறை சிந்தனை என்பதைப் பற்றி சரியாக நாம் புரிந்து வைத்திருக்கிறோமா!, என்றால், இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

பொதுவாக, நமக்கு எப்போதும் நல்லதே நடக்கும். நல்லது மட்டுமே நடக்கும். கெடுதல் நடக்காது என்று நம்புவது.

எது நடந்தாலும் நம்மை எதுவும் பாதிக்காது என்று நம்புவது.

நம்மை விடச் செல்வச் செழிப்பில் கீழே இருப்பவர்களைக் கண்டு அவர்களை விட நாம் நன்றாக இருக்கிறோம் என்று மகிழ்ச்சி கொள்வது.

இதுபோல் எண்ணுவது தான் நேர்மறை சிந்தனை என்று நம்புகிறோம். உண்மையில் இது சரி தானா...? இல்லை, இல்லவே இல்லை.

வெளிப்படையாகக் கூற வேண்டுமானால் எல்லாருக்கும் வெற்றி, தோல்வி உண்டு. தோல்வியே இல்லாதவர் எவரும் இல்லை. எனக்கு எதிராக எதுவும் நடக்காது.

நன்மை மட்டுமே எனக்கு விளையும். நான் எப்போதும், எதையும் நேர்மறையாகவே சிந்திப்பவன் என்று இதுபோல் வெறும் பகல் கனவுகளை மட்டும் கண்டுகொண்டு, செயல் ஏதும் செய்யாமல் இருந்தால், உறுதியாக தோல்வி மட்டுமே தொடர்ந்து வரும்.

ஒரு குழந்தையை கவனியுங்கள். நடை பயில்கையில் எத்தனை முறை கீழே விழுகிறது. ஆனால்!, அது தன் முயற்சியைக் கைவிடுகிறதா என்றால்...? இல்லையே...!

தன் முயற்சியில் சற்றும் மனம் தளராமல் மீண்டும் மீண்டும் எழுந்து நடக்க முயல்கிறது. முடிந்தால் அந்தக் குழந்தையின் முயற்சியைத் தடுத்துப் பாருங்கள். அவ்வளவு ஏன்?, ஒரு எறும்பின் வழியில் தடையை ஏற்படுத்திப் பாருங்களேன்.

சின்னஞ்சிறு எறும்பு, நடை பயிலும் குழந்தை இவர்களது முயற்சியில் கால் பங்கு இருந்தாலும் போதும். உலகில் எவ்வளவோ சாதனைகளை நாம் புரியலாம்.

இதுதான் நேர்மறை சிந்தனை. வெற்றியா?, தோல்வியா!, எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாமல் செய்ய வேண்டியதைத் தொடர்ந்து முழு வீச்சுடன் செய்யுங்கள்.

நம் மனதை எப்போதும் நேர்மறை எண்ணங்களால் நிரப்பி வைத்திருந்தால் நல்லவையே உங்களை சூழ்ந்து நிகழும். நல்லவர்களே உங்களை நாடி வருவார்கள்...!

நல்லவையே உங்களை வந்தடையும். மகிழ்ச்சியுடன் நிறைவாக வாழலாம். உங்களுக்கு வெற்றி கிட்டும் வரை அயராது உழையுங்கள், என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கட்டும். எத்தனை முறை வீழ்ந்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செயல்படுங்கள்.

என்னால் முடியும் என்று நம்புங்கள். பலனில் கவனம் வைக்காதீர்கள். செயலில் மட்டும் ஈடுபாட்டுடன் சிறப்பாக செயல்பட முயலுங்கள் போதும். எந்தவொரு சிந்தனையிலும், இச்செயலை செய்ய முடியும், ஆனால்!, தடைகள் பல வரும். அதைச் சீராக்க வழிகள் பிறக்கும் என்கிற தெளிவு இருக்கிறதே!, அதுவே நேர்மறை சிந்தனை...!

அனுப்பியவர் : அ.கா. முருகானந்தம்



மன்னிப்பு மகத்துவமானது..!

மன்னிப்பு எனும் ஒற்றை வாக்கியத்துக்கு இருக்கும் வலிமை அலாதியானது. தமிழில் மட்டுமல்ல எந்த மொழியிலும் மனிதனாகப் பிறந்த அனைவரும் அள்ளி அணைக்க வேண்டிய குணாதிசயம் மன்னிப்பு.

இந்த மன்னிப்பு எனும் மனநிலை மட்டும் இருந்து விட்டால், உலகில் நிலவும் சிக்கல்களில் பெரும்பாலானவை அனலில் இட்ட பஞ்சைப் போல சட்டெனக் காணாமல் போய் விடும்.

மன்னிப்பு என்பது மனதில் இருக்கும் சுமைகளை இறக்கும் முயற்சி. ஒருவகையில் மன்னிக்கும் போது நாம் அடுத்த நபருக்கு மட்டுமல்லாமல் நமக்கு நாமே நல்லது செய்கிறோம் என்பதையும் மனதில் கொள்ளுங்கள்.

அதாவது!, ஒருவரை மன்னிக்கும் போது அவரைப் பற்றிய எரிச்சல், கோபம், பழிவாங்கும் எண்ணம் போன்றவையெல்லாம் சட்டென மறந்து விடுகின்றன.

அதுவரை ஒரு பாறையைப் போல் இருந்த நமது மனம் சட்டென ஒரு இறகைப் போல மாறி பறக்கத் துவங்கி விடுகிறது.

அமெரிக்காவின் ஆர்கென்ஸாஸ் எனுமிடத்தில் சூ நார்டென் எனும் பெண்மணி வசித்து வந்தார். ஒருநாள் அவருக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வருகிறது., அது உயிரை உலுக்கும் செய்தி... அப்பாவையும், அம்மாவையும் ஒருவன் சுட்டுக் கொன்று விட்டான் என்று.". அவள் அதிர்ந்து போனாள். வீட்டுக்கு ஓடினாள். கதறினாள். நாட்கள் கடந்தன. கொலைகாரன் பிடிபட்டான்.

ஒரு நாள் சிறையில் சென்று கொலைகாரனைப் பார்க்க வேண்டும் எனும் விருப்பத்தைச் சொன்னாள். அனுமதி கிடைத்தது. கொலைகாரன் இருக்கும் சிறைக்குச் சென்றாள்.

கொலைகாரன் கம்பிகளுக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தான். உயர்ந்த வலுவான கரடுமுரடான உருவம். சூ அவனை நோக்கினாள். சில வினாடிகள் மௌனமாய் இருந்தாள். பிறகு கூறினாள்.

"நான் உன்னை மன்னித்து விட்டேன். என் பெற்றோரும் தாத்தா பாட்டியும் மன்னிப்பையே எனக்குச் சொல்லித் தந்திருக்கிறார்கள். என்னால் உன்னை வெறுக்க முடியாது" என்று சொல்லி முடிக்கையில் கண்ணீர் தாரை தாரையாய் சூ' க்கு வழிந்தது.

கொலைகாரன் திடுக்கிட்டான். நம்ப முடியாமல் பார்த்தான். அவளைச் சுற்றி இருந்தவர்கள் ஒருவேளை மனநிலை இவளுக்குச் சரியில்லையோ என அய்யுற்றிருந்தார்கள். (அய்யுறுதல் சந்தேகம்)

அமைதியாய் அந்த இடம் விட்டு நகர்ந்தாள். அவளுடைய மனதில் கூறவியலா நிம்மதி நிரம்பி வழிந்தது... ஒருவர் செய்த தவறு உங்களை உறுத்துவதால் தான் அவர்மேல் கோபம் வருகிறது. அவரை மன்னிக்கும் போது உங்கள் மனம் இலகுவாகிறது.

உங்கள் புன்னகை தடையில்லாமல் பொங்குகிறது. ஆறிய காயத்தின் சுவடே காலப்போக்கில் காணாமல் போவது போல், கோபம் என்ற தழும்பின் தடயமே அற்றுப்போகிறது...!

கோபத்தில் இருந்த நாட்களை விட கூடுதலாக வாழ்வில் வளங்களையும் வெற்றிகளையும் நீங்கள் பெறுகிறீர்கள்.

மன்னிப்பு என்ற வார்த்தை, பெரிய பெரிய சிக்கல்களையும், விவாதங்களையும் கூட ஒரே நொடியில் முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் திறமை இந்த வார்த்தைக்கு உண்டு. மன்னிப்பு வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது, மன்னிப்பு மனிதர்களை உருவாக்குகிறது. வாழ்க்கை அழகானது, அதை மன்னிப்பின் மூலம் அனுபவிப்போம்...!

- த.கு. கருணாநிதி, திருவள்ளுவர் மன்றம்

தலைமுறை GenZ என்பது என்ன?

கருத்துகள் மற்றும் அவற்றின் வளர்ச்சி வரலாற்றில் ஆர்வம் உள்ளவராக நான் ஜென் இசட் என்ற சொல் பற்றி நிறைய யோசித்தேன். இந்த பெயர் எங்கிருந்து வந்தது? தலைமுறை பெயரிடல் என்ன நோக்கத்திற்கு உதவுகிறது? மிக முக்கியமாக, ஜென் இசட் என்ற சொல் நம் மனதில் என்ன கருத்துக்களை தூண்டுகிறது, அது நம் சிந்தனையை எவ்வாறு வடிவமைக்கிறது?

தலைமுறை என்ற கருத்து பழையது. ஆனால் அதன் நவீன பயன்பாடு இரண்டு அறிஞர்களான கார்ல் மான்ஹைம் மற்றும் நார்மன் ரைடர் ஆகியோரிடமிருந்து தொடங்குகிறது. 1928 ல் மான்ஹைம் தலைமுறைகளின் பிரச்சனை என்ற கட்டுரை எழுதினார். ஒரே நேரத்தில் பிறப்பது ஒரு தலைமுறையை உருவாக்க போதாது என்று வாதிட்டார். இளைஞர்கள் அவர்களை ஒருங்கிணைந்த வயதுக் குழுவாக வடிவமைக்கும் குறிப்பிடத்தக்க வரலாற்று நிகழ்வுகளையும் அனுபவிக்க வேண்டும். 1965 ல் ரைடர் சமூக மாற்றத்தின் ஆய்வில் ஒரு கருத்தாக குழு என்ற மற்றொரு செல்வாக்கு மிக்க கட்டுரை எழுதினார். ஒவ்வொரு புதிய குழுவும் புதிய கண்ணோட்டத்துடன் சமூகத்தில் நுழைகிறது என்று கவனித்தார். பழைய குழுக்கள் சென்று இளையவர்கள் தங்கள் இடத்தைப் பிடிக்கும்போது, சமூகம் படிப்படியாக மாறுகிறது.



ஜென் இசட் என்பது இளைஞர்களுக்கான சமூகவியல் அல்லது மக்கள்தொகை சொல் போல் தோன்றலாம், ஆனால் இன்று அது சந்தைப்படுத்தல் கண்டுபிடிப்பாக நன்கு புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இளைஞர்களுக்கு விற்க அல்லது ஆட்சேர்ப்பு செய்ய முயலும் நிறுவனங்கள் இந்த பெயரை பிரபலப்படுத்த பெருமளவில் முதலீடு செய்துள்ளன. அவர்களின் அறிக்கைகள் பெரும்பாலும் இந்தக் குழுவை அவர்களின் செலவு சக்தி, நுகர்வோர் விருப்பங்கள் மற்றும் வேலை நோக்கிய அணுகுமுறைகள் அடிப்படையில் மதிப்பிடுகின்றன. இந்த அணுகுமுறையால் வடிவமைக்கப்பட்ட ஜென் இசட் பற்றிய உரையாடல்கள் பெரும்பாலும் அணுகுமுறைகள், ஃபேஷன், பேச்சு வழக்கு ஆகியவற்றை சுற்றி வருகின்றன. அவர்களின் ஆடைகள், மீம்கள், வேலை வாழ்க்கை சமநிலை பற்றிய கருத்துகள் பற்றி கேள்விப்படுகிறோம், ஆனால் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் பற்றி குறைவாக வேலை பற்றாக்குறை, அதிகாரம் மிக்க அரசியல் அமைப்புகள், பழமைவாத சமூக விதிமுறைகள், அவர்கள் தேடும் மாற்றங்கள். இந்தியாவில் இந்த பெயர் சாதி, வர்க்கம், பாலினம், பிராந்திய வேறுபாடுகளையும் மறைக்கலாம்.

என் ஜென் இசட் நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிட்டபோது, ஒரே நேரத்தில் பிறந்தவர்கள் தலைமுறை இருப்பிடத்தை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள், ஆனால் பொதுவான வரலாற்று பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு கூட்டாக பதிலளிக்கும்போது ஆழமான அர்த்தத்தில் தலைமுறையாக மாறுகிறார்கள் என்று வாதிட்ட மான்ஹைமுக்கு திரும்பினேன். சமூக மாற்றத்தின் சாத்தியமான இயக்கிகளாக இளைய குழுக்கள் என்ற ரைடரின் கருத்தையும் மறுபரிசீலனை செய்தேன்.

சமீப காலங்களில் மிக முக்கியமான போராட்ட வடிவங்களில் ஒன்று, இளைஞர்கள் தேர்வு தாள் கசிவுக்கு எதிராக சமூக ஊடகங்கள், தெருக்களில் இறங்கியது. அவர்களுக்கு தாள் கசிவு சிறிய நிர்வாக தவறு அல்ல. அது ஆண்டுகள் தயாரிப்பை பாழாக்கி குடும்ப சேமிப்பை அழிக்கும்.

நாடு முழுவதும் பல வகையான அதிருப்தி வேகம் பெறுகிறது. இளைஞர்கள் அரிதான வேலைகள், சுருங்கும் சுதந்திரம் பற்றி கோபமாக உள்ளனர். தொழிலாளர்கள் நியாயமான ஊதியம், கண்ணியம் கோருகின்றனர். பெண்கள் தெருக்களில், பணியிடங்களில், வீடுகளில் பாதுகாப்பிற்காக போராடுகின்றனர். விலை உயர்வு பொதுவான கவலை. இந்த போராட்டங்கள் ஒரு காலத்தில் தனித்தனியாக இருந்திருக்கலாம், ஆனால் அவை படிப்படியாக பொதுவான தளத்தை கண்டுபிடிப்பதை கண்டு மகிழ்கிறேன். மாணவர்கள் தொழிலாளர்களுடன், விவசாயிகள் அரசியலமைப்பு உரிமைகள் பாதுகாவலர்களுடன், பெண்கள் குழுக்கள் வேலை, சுதந்திரத்திற்காக போராடுபவர்களுடன் நிற்கின்றனர்.

இது இந்தியாவிற்கு மட்டும் அல்ல. உலகம் முழுவதும் இளைஞர்கள் குறிப்பிடத்தக்க போராட்டங்களை வழிநடத்துகின்றனர். இளைஞர்கள் இந்த போராட்டங்களுக்கு கொண்டு வருவது ரைடர் பரிந்துரைத்தது தான்: புதிய கண்கள், வெற்று வார்த்தைகள், உடைந்த வாக்குறுதிகள் மீது குறைந்த பொறுமை. ஜென் இசட் நுகர்வோர் வகையாக அல்லது ஆன்லைன் பொழுதுபோக்கு ஆதாரமாக குறைக்கப்படுவதில் சோர்வாக உள்ளது. தற்போதைய கட்டம், டெல்லி தெருக்களில் நான் கண்டது போல, அவர்களை ஒரு தலைமுறையாக வடிவமைக்கிறது.

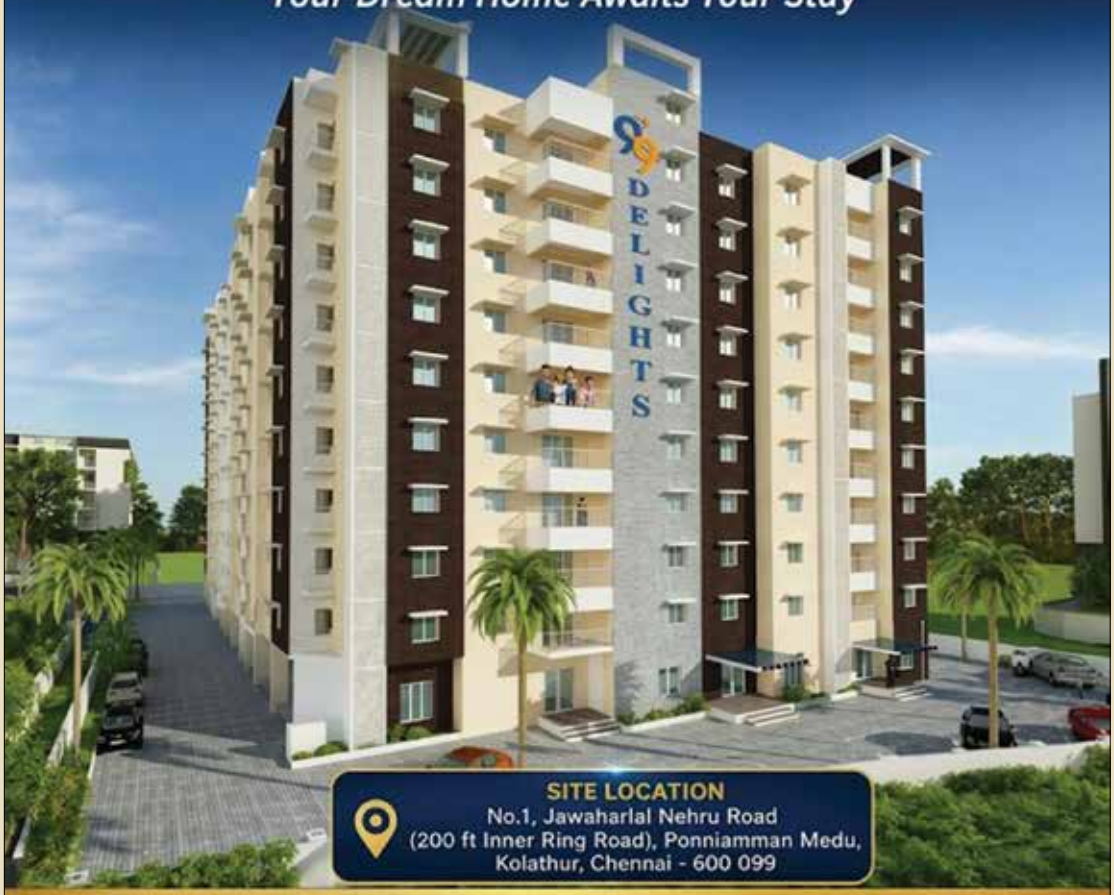
KRM

KRM HOME MAKERS

Infrastructure & Civil Engineering / Building Construction

FLATS FOR RENT

Your Dream Home Awaits Your Stay



SITE LOCATION

No.1, Jawaharlal Nehru Road
(200 ft Inner Ring Road), Ponniamman Medu,
Kolathur, Chennai - 600 099

RESERVE YOUR DREAM HOME TODAY

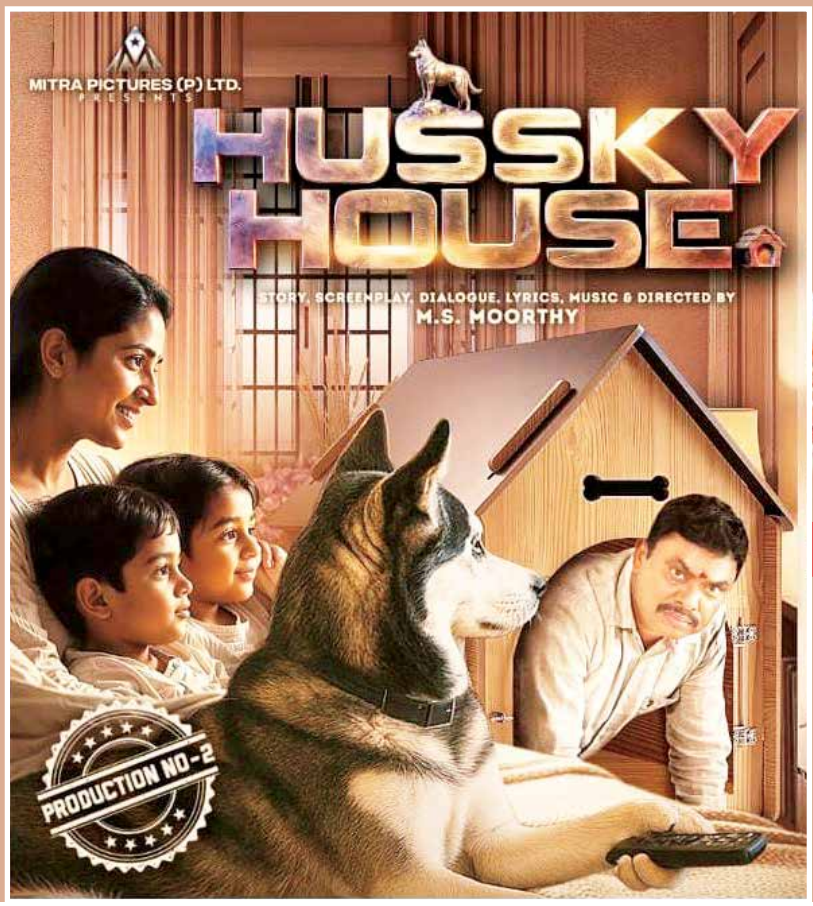
BOOK NOW / ENQUIRE

FOR DETAILS & BOOKING: +91 9003454454 | +91 8122452236

LANDLINE: 044-2374 3007 | 044-2374 3008

EMAIL: sales@krmhomemakers.com

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





PEOPLE STAR
MAHA MOORTHY

விரைவில்
படப்பிடிப்பு
ஆரம்பம்

From:

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

Printed, Owned and Published by M.SUNDARAMOORTHY, Printed at SRI PADMALAYA PRINTERS, No.8/18, Manali Salai, Korukupet, Chennai - 600 021. Published at No.602, Suruthi Block, Chitra Avenue, No.9, Choolaimedu High Road, Chennai - 600 094. Editor M.SUNDARAMOORTHY