

ட்ரு நியூஸ்

TRUE NEWS

ஆண்டு சந்தா ரூ.120/-
Annual Subscription Rs.120/-

மலர் - 1
Vol - 1

இதழ் - 3
Issue - 3

ஜூன் 2022
June 2022

விலை ரூ.10/-
Price: Rs.10/-

தமிழ் மாதஇதழ்
Tamil Monthly



கிராம சுயாட்சியில்
புதிய மைல்கல்
பிரதமர்
நரேந்திர மோடி
பெருமிதம்



கோயிலில் திருமணம் செய்யும்
மாற்றுத்திறன் மணமக்களுக்கு புத்தாடை
அமைச்சர் சேகர்பாபு அறிவிப்பு

இந்து மதம் பற்றிய
மறைக்கப்பட்ட வரலாறு

மதுரை அருகே 3 ஏக்கரில் ஆக்ஸிஜன் பூங்கா

வணக்கம் சோளிங்கர்

Summit
STRONG & RELIABLE

CHOZHA
Born To Rule

SONY

Dyanora
WE THINK NEXT GENERATION

SAMSUNG

**EASY
EMI
STORE**



கிராண்ட்

**ஸ்ரீ சரவணா
ஸ்டோர்ஸ்**

எலக்ட்ரானிக்ஸ் | மொபைல்ஸ் | பர்னிச்சர்

பரிசுகள்

**புத்தம் புது
பொலிவுடன்
சிரம்மாண்டமாய்**

எண். 158, பஜார் தெரு, சோளிங்கர். போன்: 04172 - 294932 / 80563 10232

ட்ரு நியூஸ்

தமிழ் மாத இதழ்

மலர்: 1

இதழ்: 3

ஜூன் 2022

ஆசிரியர் மற்றும் வெளியீட்டாளர் :

EDITOR / PUBLISHER

கு.விஜயராகவன்

கௌரவ ஆசிரியர்

DR.A. லட்சுமணன்

PRO

சி.ன். கணேஷ்

உதவி ஆசிரியர்கள்

வி.மேரி, வே.ஹேமமாலினி, கு.சந்திரா, ச. நாரா

நிருபர்கள்

வீரபாண்டியன், மேகராஜன், தினேஷ், தண்டபாணி,

ஜெய் முனி, வெங்கடேசன், வே.சௌந்தர்யா,

வே.ஜோதி, வெங்கடேசன், வேல்முருகன், ரவி,பாலு,

பூர்ணிமா, ச.மேரி, சஞ்சய் மணிகண்டன், குமார்,

ராஜேஷ், ஷங்கர், மகேஷ், பன்னீர், பெருமாள்,

ஜெயக்குமார், விமலா, செந்தில், சுரேஷ், சக்தி, சசிகலா

சட்ட ஆலோசகர்கள்

வி.கெ. கேசவராஜன் MA.,BL.,

வடிவமைப்பு:

S.வேல்முருகன்-9092578581

ADDRESS

No : 225, (1st Floor), Gandhi Road,
Kavery Nagar, Saidapet, Chennai – 600 015.

Cell : 72000 33317

E.mail: truenews360.com@gmail.com

வாசகர்களின் கவனத்திற்கு

உங்கள் பகுதியில் நடக்கும் சுவாரசியமான செய்திகளை வாசகர்களும் (தபால் / மின்னஞ்சல் / வாட்ஸ் சப்ப் எண் மூலம்) எழுதி அனுப்பலாம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

No 225, Gandhi Road, Kavery Nagar,
Saidapet, Chennai-600 015. Tamil Nadu. India

மின்னஞ்சல்:

truenews360.com@gmail.com

வாட்ஸ் சப்ப் எண்:

+91 72000 33317

இந்தியாவின் உலக சாதனை அறக்கட்டளை



உலக சாதனை பட்டத்திற்கு ஒரு தனி நபர் சந்துரு என்பவரால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட 3மணி நேரம் 20நிமிட நீண்ட நடன நிகழ்ச்சி மிக பிரமாண்டமாக இந்தியாவின் உலக சாதனை அறக்கட்டளை (IWR FOUNDATION)யில் நடைபெற்றது. இது பெங்களூரில் நடந்தது. இந்த நிகழ்ச்சியில் இந்தியாவில் இருந்து சாதனையாளர்கள் பலர் கலந்துகொண்டனர்.

இதில் தமிழ்நாட்டை சேர்ந்த விழுப்புரம் மாவட்டம் செஞ்சியை அடுத்துள்ள மேல்பாப்பம்பாடி கிராமத்தை சேர்ந்த வெங்கடேசன் அமுதா அவர்களின் மகன் மருதுபாண்டி கலந்து கொண்டார் இதனை தமிழக மக்கள் கொண்டாடி வருகின்றனர். இவர் கேரளா புகழ் பெற்ற தொலைக்காட்சி (flowers tv)இல் கின்னஸ் சாதனை நிகழ்ச்சியில் பலகூரலில் பேசி அசத்தி இருக்கிறார் குறிப்பாக "உன்னை போல் ஒருவன்" கமல்ஹாசன் போன்று ஸ்பாட் டப்பிங் இடைவிடாமல் செய்தது பல மில்லியன் பார்வையாளர்களை கடந்தது, இவர் அந்த நிகழ்ச்சியின் முதல் தமிழன் ஆவார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மருதுபாண்டி பலகூரல் நடப்பு மன்னனாக திகழ்ந்து வந்தார் மற்றும் பல திரைப்படங்களில் நடித்து கொண்டிருக்கிறார். இந்நிலையில் தற்போது இவர் நடனத்திலும் தேர்ந்தவராக விளங்குவதனால் அப்பகுதி மக்கள் மிகுந்த சந்தோஷத்தில் ஆழ்ந்துள்ளனர் மற்றும் வாழ்த்துக்களை குவிக்கின்றனர். மற்றும் இந்த நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சந்துரு என்பவர் இரவின் நிழல் படத்தில் நடித்து குறிப்பிடத்தக்கது.



கிராம சுயாட்சியில் புதிய மைல் கல் பிரதமர் நரேந்திர மோடி பெருமிதம்

பாஜக ஆட்சிக்கு வந்த கடந்த 8 ஆண்டுகளில் கிராம சுயாட்சியில் இந்தியா புதிய மைல்கல்லை எட்டி உள்ளது என பிரதமர் நரேந்திர மோடி பெருமிதம் தெரிவித்துள்ளார்.

மத்தியில் பிரதமர் மோடி தலைமையில் ஆட்சி அமைந்து 8 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்துள்ளன. இதையொட்டி, நாட்டின் வளர்ச்சிக்காக கிராம தலைவர்கள் ஆற்றிவரும் பங்கை பாராட்டி அவர்களுக்குப் பிரதமர் மோடி எழுதியுள்ள கடிதத்தில் கூறியிருப்பதாவது: வரும் 21ம் தேதி சர்வதேச யோகா தினத்தை சிறப்பாக கொண்டாட நீங்கள் ஆதரவளிக்க வேண்டும். தங்கள் கிராமத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட ஊக்குவிக்க வேண்டும். சர்வதேச யோகா தினத்தன்று, யோகா பயிற்சி மேற்கொள்ள ஊரில் உள்ள பழமையான அல்லது சுற்றுலா தலம் அல்லது நீர்நிலைகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம். பயிற்சி செய்வது போன்ற புகைப்படத்தை

மற்றவர்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். அது அவர்களுக்கு ஊக்கமாக அமையும்.

உலகம் முழுவதும் மக்கள் சர்வதேச யோகா தினத்தை உற்சாகமுடன் கொண்டாடுகின்றனர். இதற்கு முந்தைய ஆண்டு களில் பலர் ஆகாயம், இமயமலை மற்றும் கடல் என பல்வேறு பகுதிகளில் யோகா பயிற்சி செய்வது போன்ற புகைப்படங்களை பகிர்ந்து இந்தியர்களை பெருமைப்படுத்தி உள்ளனர்.

ஆண்டுதோறும் ஒரு கருப் பொருளில் யோகா தினம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு 'மனிதர்களுக்கு யோகா' என்ற கருப்பொருளில் கொண்டாடப்பட உள்ளது. சமீபத்தில் பரவிய கரோனா பெருந்தொற்று, வாழ்க்கைக்கு உடல் ஆரோக்கியம் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை மனிதர்களுக்கு உணர்த்தியது. இதில் யோகா பயிற்சிக்கு எவ்வளவு பெரிய பங்கு உள்ளது என்பதையும் உணர்த்தியது.

தண்ணீர் பஞ்சம் பெருகி வரும் சூழலில்,

ஒவ்வொரு சொட்டு நீரையும் பாதுகாக்க வேண்டியது நமது கடமை. இதற்காக மழை நீரை சேமிக்க வேண்டும். எனவே, கிராம தலைவர்கள் இதற்கான கூட்டு முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

இந்த இலக்கை எட்டுவதற்காக, 75வது சுதந்திர தினத்தை கொண் டாட உள்ள நிலையில், நாட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் 75 ஏரிகளை உருவாக்க தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. அரசின் நலத்திட்டங்கள் தகுதியுடைய அனைவருக்கும் கிடைக்க வேண்டியது அவசியம். இதை உறுதி செய்வதில் கிராம தலைவர்களுக்கு முக்கிய பங்கு உள்ளது. கிராமங்களில் உள்ள தகுதியுடைய அனைவருக்கும் அரசின் நலத்திட்டங்கள் முழு மையாக கிடைத்தால் அந்த கிராமம்

மட்டுமல்லாது ஒட்டுமொத்த நாடும் வளம் பெறும்.

தூய்மை இந்தியா திட்டத்தை தொடர்ந்து செயல்படுத்த தேவை யான நடவடிக்கைகளை கிராம தலைவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். கிராம சுயாட்சி மற்றும் கிராமங்களுக்கு ஜனநாயக அதிகாரம் வழங்குதல் ஆகியவற்றில் நம் நாடு புதிய மைல் கல்லை எட்டி உள்ளது.

கரோனா பெருந்தொற்று காலத்தில் சிறப்பாக பணியாற்றிய தற்காக நமது சுகாதாரத் துறையைச் சேர்ந்த ஆஷா பணியாளர்களை உலக சுகாதார அமைப்பு சமீபத்தில் பாராட்டி கவுரவித்தது. இதுகிராமங்களுக்கு பெருமை தரும்விஷயம். இந்த ஆண்டில் பருவமழை சிறப்பாக அமைய விவசாயிகளுக்கு வாழ்த்துகள். இவ்வாறு பிரதமர் மோடி அந்தக் கடிதத்தில் தெரிவித்துள்ளார்.

ALAGAPPA UNIVERSITY

ALL COURSES IN DISTANCE EDUCATION MODE

SPOT ADMISSION

Courses Offered

UG PROGRAMMES
PG PROGRAMMES
PG DIPLOMA (1 YEAR)



Easy to Study
Low Fee Structure



STUDENT STUDY CENTRE

8/145, Velachery Road, Little Mount, Saidapet, Chennai - 600 015 (Near A2B)

PH: 044 2220133/93812 55566/ 99410 09597

"காவிரியின் குறுக்கே மேகதாது அணையைக் கட்ட விடமாட்டோம்" முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் திட்டவட்டம்!



காவிரியின் குறுக்கே மேகதாது அணையைக் கட்ட விடமாட்டோம் என முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் திட்டவட்டமாக தெரிவித்துள்ளார். இது குறித்து தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் வெளியிட்ட அறிக்கை வருமாறு:

தமிழ்நாட்டு மக்களின் வாழ்வாதாரப் பிரச்சினைகளுள் ஒன்று காவிரிப் பிரச்சினை. தமிழ்நாட்டுக்கான முழு உரிமை உள்ளதும் காவிரி நீர் ஆகும். எனவே, காவிரி நீர் உரிமையைப் பெறுவதில் திராவிட முன்னேற்றக் கழக அரசு எந்த அளவுக்கும் சென்று போராடும்; வாதாடும்; தனது உரிமையை நிலைநாட்டும் என்பதை முதலில் உறுதியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இத்தகைய சூழலில் காவிரியில் தமிழ்நாட்டின் உரிமையைத் தடுக்கவும், நீர்வரத்தைக் குறைக்கவும் கர்நாடக மாநில அரசு தொடர்ந்து பல்வேறு செயல்களைச் செய்து வருகிறது. அதில் மிகமுக்கியமானது, மேகதாது

அணை கட்டும் திட்டம்!

மேகதாது அணையைக் கர்நாடக அரசு கட்டுவது என்பது, தமிழகத்தின் காவிரி உரிமையைத் தடுப்பதும், தமிழகத்துக்கு வரும் நீர்வரத்தைக் குறைப்பதன் மூலமாகத் தமிழக உழவர்களுக்குச் செய்யும் மாபெரும் துரோகமும்; கூட்டாட்சித் தத்துவத்துக்கு எதிரானதும் ஆகும். உச்சநீதிமன்றத்தின் தீர்ப்புகளுக்கும், காவிரி தொடர்பான அனைத்து சட்டம், விதிகளுக்கும் மாறானதாகும்.

எனவே, மேகதாது அணை கட்டும் கர்நாடக அரசின் முடிவுக்கு எதிராக தமிழ்நாடு அரசு தொடர்ந்து போராடி வருகிறது. இந்தியப் பிரதமர் அவர்களை நேரில் சந்தித்தபோதும் இதுதொடர்பாக வலியுறுத்தி வந்துள்ளேன். தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்துக் கட்சிகளின் தலைவர்களையும் அழைத்துச் சென்று ஒன்றிய அரசிடம் இதுதொடர்பாக வலியுறுத்தி வருகிறோம். மேகதாது அணை கட்டும் திட்டத்துக்கு அனுமதி தரக்கூடாது என்பதும்,

காவிரி ஆணையக் கூட்டத்தில் மேகதாது அணை கட்டுவது தொடர்பாக விவாதிக்கக் கூடாது என்பதும்தான் தமிழக அரசின் உறுதியான இறுதியான நிலைப்பாடு!

மேகதாது அணை கட்டக் கூடாது என்று தமிழ்நாடு சட்டமன்றத்தில் ஒருமனதாகத் தீர்மானம் நிறைவேற்றி அனுப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனாலும் கர்நாடக மாநில அரசு தனது பிடிவாதமான செயல்களிலிருந்து பின்வாங்காமல் நடந்து வருகிறது.

இந்நிலையில் காவிரி நீர் மேலாண்மை ஆணையத்தின் கூட்டத்தில், கர்நாடக அரசின் மேகதாது அணை குறித்த விரிவான திட்ட அறிக்கை விவாதத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும் என்ற செய்தி வெளியானதும், கடந்த 13ஆம் நாளன்று பிரதமருக்கு ஒரு அவசரக் கடிதம் அனுப்பி இருக்கிறேன்.

நீண்டகால சட்டப்போராட்டத்திற்குப் பின்னரே கடந்த 2018ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் காவிரி நதிநீர்ப் பகிர்வுக் குறித்த தனது தீர்ப்பை உச்சநீதிமன்றம் வெளியிட்டது என்றும், அந்தத் தீர்ப்பின்படி தமிழ்நாட்டிற்கு வழங்கப்படும் தண்ணீர் தங்கள் எதிர்பார்ப்பிற்கும் தேவைக்கும் போதுமானதாக இல்லை என்ற சூழலில், கிடைக்கும் தண்ணீருக்கும் பாதிப்பை

ஏற்படுத்தக்கூடிய கர்நாடக அரசின் நடவடிக்கை தமிழ்நாட்டைப் பொருத்தவரை மிக முக்கியமான பிரச்சனை என்றும் அதில் குறிப்பிட்டு இருந்தேன்.

மேகதாது அணை கட்டுவதை எதிர்த்து தமிழ்நாடு அரசு ஏற்கனவே தொடர்ந்த 3 வழக்குகள் உச்சநீதிமன்றத்தில் நிலுவையில் உள்ள நிலையில், கடந்த 7ஆம் தேதி மேலும் ஒரு புதிய மனு உச்சநீதிமன்றத்தில் தமிழ்நாடு சார்பில் தாக்கல் செய்யப்பட்டிருப்பதாகவும், காவிரி நீர் மேலாண்மை ஆணையத்தின் அதிகார வரம்பு குறித்த முக்கியமான கேள்விகள் இந்த வழக்குகளில் கேட்கப்பட்டிருப்பதாகவும் அதில் நான் குறிப்பிட்டு இருந்தேன்.

எனவே, மேகதாது திட்ட அறிக்கை குறித்து விவாதிக்கக் கூடாது என காவிரி நீர் மேலாண்மை ஆணையத்திற்கு உத்தரவிடுமாறு ஒன்றிய ஜல்சக்தி துறைக்கு மாண்புமிகு பிரதமர் அவர்கள் அறிவுறுத்த வேண்டும் என அக்கடிதத்தில் வலியுறுத்தி இருந்தேன்.

மாண்புமிகு கர்நாடக முதலமைச்சர் அவர்கள் மேகதாது அணை பிரச்சினை தொடர்பாக வெளியிட்டுள்ள அறிக்கைக்கு மாண்புமிகு தமிழ்நாடு நீர்வளத்துறை அமைச்சர் அண்ணன் துரைமுருகன் அவர்கள் கடுமையான



கண்டனத்தைப் பதிவு செய்து இருந்தார்.

“உச்சநீதிமன்றத்தில் இப்பிரச்சினைக் குறித்த வழக்குகள் நிலுவையிலுள்ள போது, கர்நாடக அரசு மேகதாது அணை கட்ட முயற்சிகள் மேற்கொள்வது சட்டத்திற்குப் புறம்பானதாகும். ஆகையால், உச்சநீதிமன்றம் இப்பிரச்சினைக்குத் தீர்வு அளிக்கும்வரை மேகதாதுவில் அணை கட்டும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டாம்” என மாண்புமிகு கர்நாடக முதலமைச்சருக்கு அறிவுறுத்தி இருந்தார் அமைச்சர் துரைமுருகன்.

இந்த நிலையில் காவிரி நீர் மேலாண்மை ஆணையக் கூட்டத்தில் மேகதாது அணை கட்டும் திட்டம் குறித்து விவாதிக்கப்படும் என்று ஆணையத்தின் தலைவர் எஸ்.கே.ஹல்தர் தஞ்சாவூரில் பேட்டி அளித்து இருப்பது அதிர்ச்சி அளிப்பதாக உள்ளது. இப்படி தன்னிச்சையாக முடிவெடுக்கும் அதிகாரம் அவர்களுக்கு இருக்கிறதா? உச்சநீதிமன்றத்தில் ஒரு விவகாரம் வழக்காக இருக்கும்போது அதனை விவாதிக்கும் அதிகாரம் ஆணையத்துக்கு இல்லை. அது தெரிந்தும், விவாதிப்போம் என்று ஆணையத்தின் தலைவர் சொல்வது சட்டவிரோதமானதாகும்.

இதுதொடர்பாக தமிழ்நாட்டு மக்களின் மனங்களில் ஏற்பட்டுள்ள கொந்தளிப்பை ஒன்றிய அரசுக்கு உணர்த்துவதற்காக மாண்புமிகு நீர்வளத்துறை அமைச்சர் துரைமுருகன் தலைமையில் சட்டமன்றக் கட்சித் தலைவர்களின் குழு டெல்லி செல்வது என்று முடிவெடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒன்றிய நீர்வளத்துறை அமைச்சரைச் சந்தித்து வலியுறுத்த முடிவெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

டெல்லி சென்றுள்ள கர்நாடக முதலமைச்சர் பசவராஜ் பொம்மை அவர்கள், ஒன்றிய அரசுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதற்காக வந்துள்ளதாகச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். கர்நாடக அரசின் அழுத்தத்துக்கு ஒன்றிய பா.ஜ.க. அரசு பணியக்கூடாது என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன். கூட்டாட்சியின் மாண்பைக் காக்கும் வகையில் பா.ஜ.க. அரசின் செயல்பாடுகள் அமையும் என எதிர்பார்க்கிறேன்.

காவிரியின் குறுக்கே மேகதாது அணையைக் கட்ட விடமாட்டோம். அது தொடர்பாகக் காவிரி நீர் மேலாண்மை ஆணையக் கூட்டம் விவாதிப்பதும் தவறானதாகும். தமிழ்நாடு அரசின் சட்டப்போராட்டம் உச்சநீதிமன்றத்தில் தொடரும் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். காவிரியின் உரிமையைக் காக்கத் தமிழக அரசு தொடர்ந்து போராடும். இவ்வாறு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் தெரிவித்துள்ளார்.

கொரோனா அறிகுறி இருந்தால் மாநகராட்சிக்கு விவரம் அளிக்க வேண்டும் ஆணையர் ககன்தீப் சிங் உத்தரவு

சென்னையில் கொரோனா தொற்று அதிகரித்து வரும் நிலையில் தனியார் மருத்துவமனைகளுக்கு மாநகராட்சி உத்தரவிட்டுள்ளது. தனியார் மருத்துவமனையில் கொரோனா சிகிச்சை பெறுவோர் விவரம் மாநகராட்சிக்கு வருவதில்லை சென்னையில் கொரோனா அறிகுறி உள்ள நபர்களின் விவரங்களை தனியார் மருத்துவமனைகள் வழங்க வேண்டும் என்று மாநகராட்சி உத்தரவிட்டுள்ளது.

சென்னையில் கொரோனா தொற்று அதிகரித்து வரும் நிலையில் தனியார் மருத்துவமனைகளுக்கு மாநகராட்சி உத்தரவிட்டுள்ளது. தனியார் மருத்துவமனையில் கொரோனா சிகிச்சை பெறுவோர் விவரம் மாநகராட்சிக்கு வருவதில்லை என்றும் வீடுகளில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளார் விவரங்களும் மாநகராட்சிக்கு வழங்க வேண்டும் என்றும் மாநகராட்சி ஆணையர் ககன்தீப் சிங் பேடி தெரிவித்துள்ளார்.



தேர்தலில் அளித்த வாக்குறுதிகளை தீழகவால் நிறைவேற்ற முடியவில்லை



பழனிசாமி விமர்சனம்

திமுக அரசால் தேர்தல் வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்ற முடியவில்லை என்று எதிர்க்கட்சித் தலைவர் பழனிசாமி விமர்சனம் செய்துள்ளார்.

திருவண்ணாமலை மாவட்டம் ஆரணி அருகே நடைபெற்றகோயில் குடமுழுக்கு விழாவில் அதிமுக இணை ஒருங்கிணைப்பாளரும், எதிர்க்கட்சித் தலைவருமான பழனிசாமி கலந்துகொண்டார். ஆரணிக்கு வரும் வழியில் காட்டாம்பூண்டி கிராமத்தில் கட்சிக் கொடியை ஏற்றி வைத்து அவர் பேசியதாவது: அதிமுக ஆட்சியில் அரசுப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு நீட் தேர்வில், 7.5 சதவீதம் இட ஒதுக்கீடு வழங்கியதால், ஏழை மாணவர்கள் பலர் மருத்துவம் படித்து வருகின்றனர். நிலத்தடி நீர் உயர வேண்டும் என்பதற்காக, குடிமராமத்து பணிகள் மூலமாக ஏரி, குளம், குட்டைகளை தூர் வாரப்பட்டது. தடுப்பணைகள் கட்டப்பட்டதால், மழை காலங்களில் நீரை தேக்கி நிலத்தடி நீர் உயர்வுக்கு காரணமாக உள்ளது.

பொங்கல் பரிசு தொகுப்பில் முதலில் ஆயிரம் ரூபாய், கரும்பு கொடுத்தோம். அடுத்தது

ரூ.2,500 கொடுத்தோம். ஆனால், திமுக அரசு தந்த பொங்கல் பரிசு தொகுப்பில் முறைகேடு நடந்துள்ளது. திமுக அரசங்காத்தால் தேர்தல் வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்ற முடியவில்லை. குடும்ப தலைவிகளுக்கு மாதந்தோறும் ஆயிரம் ரூபாய் உரிமைத் தொகை கொடுக்கப்படும் என்றார்கள். ஆனால், கொடுக்கவில்லை. நகைக்கடன் தள்ளுபடியில் மக்களை ஏமாற்றினர்.

முதியோர் உதவித் தொகையை தடையின்றி வழங்கவில்லை என்றால், முதியோர்களை திரட்டி, அதிமுக போராட்டம் நடத்தும். பழைய ஓய்வூதிய திட்டத்தை நிறைவேற்றாமல், அரசு ஊழியர்களை திமுக அரசு ஏமாற்றி உள்ளது. திமுக இரட்டை வேடம் போடுகிறது. விவசாயிகளுக்கு தடையில்லா மின்சாரம் வழங்க வேண்டும்” என்றார். பழனிசாமியை வரவேற்று திருவண்ணாமலை மாவட்டச் செயலாளர் அக்ரி கிருஷ்ணமூர்த்தியின் ஆதரவாளர்கள் பேனர்கள் வைத்திருந்தனர். அதில், “எங்களின் ஒற்றை தலைமையே வருக வருக மற்றும் பொதுச் செயலாளரே வருக வருக” என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.



இந்து மதம் பற்றிய மறைக்கப்பட்ட வரலாறு

இந்து மதம் எங்கிருந்து வந்தது ? இந்து மதம் எப்படி தோன்றியது? இந்து மதம் என்றால் உண்மையில் என்ன?. இந்து மதத்திற்கு எதனால் இந்து என்கிற பெயர் வந்தது? இந்து என்பது உண்மையில் மதம் தானா ? இப்படி பல கேள்விகளுக்கான விடையை இங்கு பார்ப்போம்.

இமாலயத்திற்கு இந்து சாகரத்திற்கும் இடையில் வாழ்ந்த மக்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக சிறந்த கலாச்சாரத்தோடும் பண்பாட்டோடும் வளர்ந்து வந்தனர். அந்த கலாச்சாரமானது எந்த ஒரு சக்தியாலும் சிதைக்க முடியாத வகையில் கட்டமைக்க பட்டு சிறப்பான ஒரு கலாச்சாரமாக வளர்ந்தது. இந்த கலாச்சாரம் சிதைக்கப்படாமல் சிறப்புற்று வளர்ந்ததற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்தது இமாலய மலையும் இந்து சாகரமும் தான். இதன் காரணமாக வெளி ஆட்கள் யாரும் அவ்வளவு எளிதில் இங்கு நுழைய முடியவில்லை.

ஆரம்பத்தில் போருக்கு இங்கு பெரிதாக

முக்கியத்துவம் இல்லை ஆனால் ஆன்மீகத்திற்கும், ஆடல் பாடல் போன்ற கலைகளுக்கு அதிக அளவில் முக்கிய துவம் கொடுக்க பட்டது இந்த கலாச்சாரத்தில் தான். அதோடு விஞ்ஞான ரீதியாகவும், வானியல் மற்றும் புவியில் சாஸ்திரத்திலும் இங்கு வாழ்ந்த மக்கள் பெரிதும் முன்னேறி இருந்தனர். இப்படி மக்கள் எந்த ஒரு இன்னலும் இன்றி சரியான பாதையில் முன்னேறி செல்லவும், பல துறைகளில் வளர்ச்சி காணவும் முக்கிய காரணமாக இருப்பது இமாலயமும் இந்து சாகரமும் தான். இதுவே நமக்கு அரணாக இருந்து நம்மை காத்து வருகிறது என்பதை மக்கள் புரிந்துகொள்ள துவங்கினர். ஆகையால் இமாலயத்தையும் இந்து சாகரத்தையும் போற்றும் வகையில் அவை இரண்டையும் ஒன்றிணைத்து அந்த பகுதியில் வாழும் மக்கள் தங்களை இந்து என்று

அடையாளப்படுத்தி கொள்ள துவங்கினர்.

இமாலயத்திற்கும் இந்து சாகரத்திற்கும் இடையில் இருக்கும் மனிதர்கள் மட்டுமே இந்து கிடையாது. இங்கு உள்ள புல் பூண்டு முதல் மரம் செடி கொடி என அனைத்து தாவரங்களும், இந்த பகுதியில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களும் இந்து தான். ஆகையால் இந்து என்பது ஒரு மதம் கிடையாது. இந்து என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் வாழும் உயிரினங்களின் அடையாளம். அப்படி தான் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக மக்கள் இங்கு வாழ்ந்து வந்தனர்.

ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பிறகு அந்நியர்களின் வருகை நமது நாட்டை நோக்கி அதிகரிக்க துவங்கியது. அப்போது தான் இந்து என்பது ஒரு மதமாக உருவெடுக்க துவங்கியது. மதம் இல்லாத நமது நாட்டில் இந்து என்கிறது ஒரு மத சாயம் பூசப்பட்டது. அது மட்டும் இல்லாமல் வெளியில் இருந்து வந்த அந்நியர்கள் தங்களை வேறு மதத்தை சார்ந்தவர்கள் என்று அறிமுகப்படுத்தினர். இதனால் இந்த குறிப்பிட்ட பகுதியில் அது வரை வாழ்ந்து வந்த மக்கள் அனைவரும் இந்து மதத்தை சார்ந்தவர்கள் என பிரிக்கப்பட்டனர். அந்த சமயத்தில் அவர்கள்

இந்து என்பது ஒரு மதம் அல்ல அது ஒரு அடையாளம் என்பதை புரிந்துகொள்ள தவறினர்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் நமது கலாச்சாரமானது கடவுளை நோக்கிய கலாச்சாரமாக இல்லை. மாறாக முக்தியை நோக்கிய கலாச்சாரமாக இருந்தது. அனைவருக்கும் உதவுவது, அனைவரோடும் இணைத்து இருப்பது என மனிதனின் முக்திக்கு தேவையான அனைத்து விடயங்களும் நமது கலாச்சாரத்தில் இருந்து வந்தது. ஆனால் அந்நியர்களின் வருகைக்கு பிறகு நமது கலாச்சாரம் சிறுது சிறிதாக சிதைய துவங்கியது. முக்தியை நோக்கி இருந்த நமது கலாச்சாரம் தேவைக்காக நோக்கி நகர ஆரமித்தது. அடுத்தவர்களுக்கு கெடுதலை விளைவித்து அதற்காக இறைவனிடம் மன்னிப்பு கேட்கும் பக்தியாகவும், சுயநல தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் பக்தியாகவும் நமது கலாச்சாரம் மாற்றப்பட்டது. அதோடு நமக்கான அடையாளம் நமது மதமாக மாறிப்போனது. இந்தியாவில் இன்று பல மதங்கள் இருந்தாலும் அனைவரும் இந்து தான். இந்து என்பது மதம் அல்ல நமது அடையாளம் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.





பெண்களும் குற்றவியல் சட்டமும்

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் பெருகிக் கொண்டே போகிறதால், பெண்களின் உடல், திருமணம், மதிப்பு, பெண்மை போன்றவற்றை பாதுகாக்கும் வகையில் இது தொடர்பான குற்றங்களுக்கு இந்திய தண்டனைச் சட்டம் 1860 பல பிரிவுகளால் தண்டனை வழங்க வகை செய்துள்ளது.

இந்திய தண்டனைச் சட்டத்தில் அத்தியாயங்கள் 16,20 மற்றும் 22 ஆகியவை பெண்களுக்கெதிரான குற்றங்கள் பற்றி விவரிக்கின்றன. பிரிவு 304(ஆ) மணக்கொடை மரணங்கள் பற்றியது

1) தீக்காயங்கள் அல்லது உடற்காயங்கள் அல்லது சாதாரணமான சூழலில் ஏற்படும் மரணம்

2) அம்மரணம் திருமணமாகி ஏழு ஆண்டுகளுக்குள் ஏற்பட்டால்

3) கணவனாலோ அல்லது அவரது உறவினர்களாலோ அப்பெண் வன்கொடுமைக்கு ஆளாக்கப்பட்டிருந்தால்

4) மணக்கொடைக்காக அல்லது அது தொடர்பாக மேற்படி வன்கொடுமை செய்யப்பட்டிருந்தால்

5) அக்கொடுமை அப்பெண் இறப்பதற்கு முன்பு ஏற்பட்டிருந்தால், அந்த மரணம் மணக்கொடை மரணம் எனக் கருதப்பட்டு குற்றவாளிக்கு குறைந்தபட்ச தண்டனையாக ஏழு ஆண்டுகள் சிறைத்தண்டனை அல்லது ஆயுள் வரை நீடிக்கக்கூடிய சிறைத்தண்டனை வழங்கப்படும். குறைந்தது ஏழு ஆண்டு சிறைத்தண்டனை என்பதே குற்றத்தின் கடுமையை சுட்டிக் காட்டுகிறது.

இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவுகள் 312 முதல் 318 வரை கருக்கலைப்பு, பிறக்காத குழந்தைக்கு காயம், குழந்தையை கவனிப்பாரற்று விட்டு விடுதல் போன்ற குற்றங்களை விவரிக்கிறது. அதற்கான தண்டனைகளையும் விவரிக்கிறது.

கருக்கலைப்பு தடுப்புச் சட்டம் 1971 மற்றும் கருச்சோதனை தடுப்புச் சட்டம் 1994 இயற்றப்பட்டு கருக்கலைப்பு சிசுக்கொலை

குற்றங்களாக கருதப்பட்டு தண்டனை தர வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

இந்திய தண்டனைச் சட்டம் 354இன்படி ஒரு பெண்ணின் பெண்மைக்கு களங்கம், ஊறு விளைவித்தால் இரண்டாண்டு வரை நீடிக்கக் கூடிய சிறைத்தண்டனையோ, அபராதமோ அல்லது இரண்டும் விதித்து தண்டனை தரப்படும். இந்தியத் தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு 366இன்படி ஒரு பெண்ணை கட்டாயத் திருமணத்திற்காகவோ, வன் புணர்ச்சிக்காகவோ கடத்திச் சென்றால் பத்தாண்டு வரை நீடிக்கக்கூடிய சிறைத்தண்டனைக்கு ஆளாக நேரிடும். பதினெட்டு வயதுக்கு குறைந்த சிறுமியை வன் புணர்ச்சிக்காக கடத்திச் சென்றால் பத்தாண்டு வரை சிறைத் தண்டனைக்கு ஆளாக நேரிடும்.

வெளிநாட்டிலிருந்து விபச்சாரத்திற்காக 21 வயதுக்கு குறைந்த பெண்ணை இறக்குமதி செய்தால் பத்தாண்டு வரை சிறைத்தண்டனையும் அபராதமும் விதிக்க இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு 366(ஆ) வகை செய்கிறது.

18 வயதுக்கு குறைந்த பெண்ணை விபச்சாரத்திற்கு விற்றால் பத்தாண்டுவரை சிறைத்தண்டனை என இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு 372 கூறுகிறது., 18 வயதுக்கு குறைந்த பையன் ஆனாலும் திருமணம் ஆன பெண் ஆனாலும் இச்சட்டப்பிரிவு பொருந்தும். அதைப்போல விபச்சாரத்திற்காக மைனர்களை வாங்கினாலும் இந்தியத் தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு 373 இன்படி குற்றமாகும்.

பெண்களுக்கெதிரான வன்புணர்ச்சி பற்றி இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவுகள் 375 முதல் 376ஓ. 377 மற்றும் 509 விவரிக்கின்றன.

ஒரு பெண்ணின் விருப்பத்திற்கு மாறாக வன்புணர்ச்சி செய்தால் குறைந்த பட்சம் ஏழு ஆண்டுகள் சிறைத் தண்டனை அல்லது பத்தாண்டுகள் வரை நீடிக்கக்கூடிய அல்லது ஆயுள் வரை நீடிக்கக்கூடிய சிறைத்தண்டனை வழங்கப்படும் என பிரிவு 376 கூறுகிறது., பாதிக்கப்பட்ட பெண் 16 வயதுக்குக் கீழ் இருந்தால் அவளது விருப்பம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் குற்றமே.

வன்புணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் பெயரையும் அடையாளத்தையும் வெளிப்படுத்தினால் இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு 228(அ)ன்படி இரண்டாண்டுகள் வரை

நீடிக்கக் கூடிய தண்டனைக்கு ஆளாக நேரிடும். வன்புணர்ச்சிக்கு ஆளான பெண்ணின் நலனை பாதுகாக்கவே இந்த சட்டப்பிரிவு.

வன்புணர்ச்சி வழக்குகள் திறந்த நீதிமன்றத்தில் நடைபெறக்கூடாது. ரகசியமாக தனி அறையிலேயே நடத்தப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு இழப்பீடு தொகை வழங்கப்பட வேண்டுமென உச்ச நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

குற்றவியல் காயங்களுக்கான இழப்பீடு வாரியம் ஒன்று அரசியல் சட்டப்பிரிவு 38(1) அடிப்படையில் அமைக்கப்பட வேண்டும் என உச்ச நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டு பல ஆண்டுகள் ஆகியும் அரசு இதுவரை எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை என்பதுதான் கவலைக்குரிய விசயமாகும். திருமணம் தொடர்பான குற்றங்கள் பற்றி இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவுகள் 493 முதல் 498ல் விவரிக்கிறது.

தனது மனைவியல்லாத இன்னொரு பெண்ணுடன் தனக்கு திருமணம் ஆனதை மறைத்து ஏமாற்றி உடலுறவு கொள்வதை குற்றமெனக் கூறுகிறது பிரிவு 493.

தனது வாழ்க்கைத் துணை உயிரோடு உள்ள காலத்தில் இன்னொரு வரை மணப்பது பிரிவு 494,495 இன் கீழ் குற்றமாகும். மோசடி எண்ணத்துடன் திருமணம் புரிவது பிரிவு 496ன் கீழ் குற்றமாகும். கள்ளத்தொடர்பு கொண்டு வாழுதல் பிரிவு 494ன் கீழ் குற்றமாகும்.

குற்ற நோக்கோடு ஒரு பெண்ணை கவர்ந்திழுத்தல் அல்லது கூட்டிச் செல்லுதல் அல்லது அடைத்து வைத்தல் பிரிவு 498ன் கீழ் தண்டனைக்குரியது. திருமணமான பெண்ணை கணவனோ அவரது உறவினர்களோ மணக்கொடைக்காக வன்கொடுமை செய்தால் பிரிவு 498(அ)ன் கீழ் தண்டிக்கப்பட வேண்டிய வர்களாவர். இச்சட்டப்பிரிவு 1983 இல் இயற்றப்பட்டது.

ஒருவர் ஒரு பெண்ணின் பெண்மைக்கு களங்கம் ஏற்படுத்த வேண்டுமென்ற உள்நோக்கத்தோடு வார்த்தை யாலோ, ஒலி எழுப்பியோ, சைகையின் மூலமோ அல்லது ஏதேனும் பொருளை வெளிப்படுத்தினாலோ அல்லது அப்பெண்ணின் தனிமையில் குறுக்கிட்டாலோ பிரிவு 509ன் கீழ் குற்றம் புரிந்தவராவார். ஓராண்டு வரை சிறைத் தண்டனையோ, அபராதமோ, அல்லது இரண்டும் விதித்து தண்டிக்கப்படுவார்.



இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வே இன்பம்

பலர் அடிக்கடி கூறும் வார்த்தை "எனக்கு யாருமே உதவுவதற்கு இல்லை. நான் எப்பொழுதுமே தனியாகத்தான் இருக்கின்றேன்" என்பதுதான். இவர்கள் ஒன்றினை உணரவில்லை. இந்த பிரபஞ்சமே இவர்களுடன் இருக்கின்றது என்பதனை அநேகர் உணரவில்லை. நம்முடன் இருக்கின்றது. நம் பக்கத்திலேயே இருக்கின்றது இந்த பிரபஞ்சம்.. இந்த பிரபஞ்சம் ஒவ்வொரு தனி மனிதனுடனும் ஏதோ ஒரு வகையில் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு தனி மனிதனுக்கும் வழி காட்ட பல அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்றது. ஆனால் மனிதன் அதனை சற்றும் கவனிப்பதில்லை. அதனாலேயே பல பிரச்சினைகளுக்கு நம்மால் தீர்வு காண முடிவதில்லை.

ஆனால் மனிதன் தனக்கு யாராவது எங்கிருந்தாவது உதவ மாட்டார்களா? என்று மனதில் ஏங்குகிறான்? புழுங்கி தவிக்கின்றான்? ஒன்றுமே கிடைக்கவில்லை என சுலங்கி விடுகின்றான். நமக்கென்று ஒரு உடல் இருக்கின்றது. அப்பப்பா இந்த உடலை

பராமரித்து பாதுகாப்பதே இன்றைய காலத்தில் பெரிய வேலை ஆகி விட்டது. பாதுகாக்க பல எளிய, நல்ல, முறையான வழிகள் இருந்தாலும் முறையற்ற வழியில் சென்று உடம்பினை விதம் விதமாய் கெடுத்துக் கொள்கிறோம். பின்னர் அதற்காக வாழ்நாள் முழுவதும் மருத்துவம் பார்க்கின்றோம். மருத்துவ விஞ்ஞானம் எத்தனையோ கடும் நோய்களுக்கு மருந்து கண்டுபிடித்துள்ளது. இதனைக் கூட பிரபஞ்ச சக்தியின் உதவியே என்பர். ஆனால் மனிதன் இதற்கெல்லாம் சளைத்தவனா என்ன? முறையற்ற வகையில் வாழ்ந்து உலகம் முழுவதும் நோயை பரப்பும் திறமை, வல்லமை கொண்டவன் ஆயிற்றே. சரி, மனிதன் என்னதான் செய்ய வேண்டும்.

சிறிதளவாவது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் ஐம்புலன்களை கட்டுப்படுத்தினாலே போதும். ஐம்புலன்களை அடக்குங்கள் என இங்கு குறிப்பிடப்படுவது கடும் பட்டினி, தியானம், மவுனம் என பெரிதாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். சாதாரண அடிப்படை ஒழுக்கங்களே

போதும். உதாரணமாக நேரத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு, 7 மணி நேர தூக்கம், கடும் சொல் பேசாது இருத்தல் போன்றவை ஆகும். ஆனால் இவைகளை கடைபிடிப்பதே இன்று இமாலய சாதனை ஆகிவிட்டது. இந்த ஒழுக்கங்களை கடைபிடித்தாலே பிரபஞ்சம் சொல்வது ஒருவருக்கு புரிய ஆரம்பிக்கும். இந்த முயற்சியில் நம் பங்காகத்தான் சிந்தனை, சொல், செயல் இந்த மூன்றிலும் வேகத்தினைக் குறைக்க வேண்டும். நம் சிந்தனை நொடியில் ராக்கெட் வேகத்தில் செல்கின்றது. ஒரே நேரத்தில் பலவித சிந்தனை. எண்ணங்களால் கூட கவனம் சிதறுகின்றது. சிந்திப்பதற்குள் வாயில் சொற்கள் ஓட்டை பக்கெட் போல் கொட்டுகின்றன. அவற்றினால் பல தாக்கங்களும், விளைவுகளும் கூட ஏற்பட்டு விடுகின்றன. சில நேரங்களில் பேசும் வார்த்தைகளால் அணுகுண்டு வெடித்தது போல் காலத்திற்கும் இருக்கும் வகையில் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

இதே போல் தான் செயலிலும் இருக்கின்றனர். பைக் ஸ்டார்ட் செய்த அடுத்த நொடியில் கண்ணுக்கே தெரிவதில்லை. அப்படிப்பட்ட வீராதி வீரர்கள், சூராதி சூரர்கள் நம்மிடையே உள்ளனர். எந்த செயலிலும் வேகம் தான் இருக்கின்றது. பேச்சோ, செயலோ ஆரம்பிப்பதற்கு முன் ஒரு சில நொடிகள் நிறுத்தம் கொடுங்கள். உதாரணமாக எழுத வேண்டும் என்று நினைத்தால் பேனா, பேப்பர், நாற்காலி, மேஜை இருக்கின்றதா? என்று சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எழுத்து வடிவமாக சிந்தனைகளை கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு சில

நொடி நிறுத்தம் கொடுத்தால் எழுத்து தரமானதாக இருக்கும். இது போலத்தான் கோபம் வரும் பொழுது பேசவே பேசாதீர்கள். அங்கிருந்து நகர்ந்து விடுங்கள். எதனையும் பேசும் முன்பு ஒரு சில நொடிகள் நிதானப்படுத்துங்கள். பேச்சு நாகரீகமானதாக, பண்பானதாக இருக்கும்.

'சரி இதையெல்லாம் ஏன் செய்ய வேண்டும்? வெட்டு ஒன்று துண்டு இரண்டு என நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் பேச வேண்டாமா? அப்பொழுது தானே எதிராளி அடங்குவான் என நிறையபேரின் மைண்ட் வாய்ஸ் சத்தமாகவே கேட்கின்றது. இதே கேள்வியினை எந்த ஒரு பேச்சு, செயல் செய்வதற்கும் முன் சில நொடிகள் நிதானித்து செய்த பிறகு உங்களிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். உண்மையில் கேட்க வேண்டிய அவசியமே இருக்காது.

ஏனெனில் மிக சமூகமாக உங்கள் வேலை முடிந்திருக்கும். அந்த சில நொடிகளை பிரபஞ்ச சக்தி உங்களை நல்வழியில் திருப்பிட உதவி செய்யும். இதனை இறை சக்தி எனலாம். நீங்கள் விரும்பி வணங்கும் தெய்வம் எனலாம். இயற்கை எனலாம். உங்கள் ஆன்மா எனலாம். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு பிரபஞ்சமே. ஒரு உயர் சக்தியே. நீங்களும் உங்களுக்குச் சொந்தமான இந்த உயர் சக்தியுடன் இணைந்து சென்றால் வாழ்க்கை எளிதாய் இருக்கும் என்கின்றனர். இதற்காக ஒருவர் அண்ட சராசரங்களைத் தாண்டி செல்ல வேண்டியது இல்லை. மனதினை குழப்பமின்றி வைத்திருந்தாலே போதும். மனதில் ஏற்படும் கேள்விகளுக்கு உங்களுக்கே பதில் கிடைத்து விடும்.

★ தினமும் சிறிது நேரம் சுமார் 20 நிமிடம் அமைதியாய் இருந்து பழக வேண்டும்.

★ சற்று தனிமையில் ஆழ்ந்து சிந்தித்தாலே நம்முள்ளேயே பதில் உருவாகும்.

★ தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, யோகா, முத்திரைகள் போன்றவைகள் பெரிதும் உதவும். நீங்கள் யோசிக்கும் செயலுக்கான பதிலை 'அசரீ' போல் யாரோ ஒருவர் பேசுவது காதில் விழலாம். ஒரு பாட்டு கூட பதிலாக அமையலாம். தியானத்திலோ, கனவிலோ தீர்வு கிடைக்கலாம். அதற்காக காலையில் எழுந்திருப்பதற்கும், காபி குடிப்பதற்கும் நான் பிரபஞ்ச சக்தியின் பதிலை எதிர்பார்த்தேன் என்று பேச வேண்டும் என்றால் இந்த முயற்சிகளை ஒதுக்கி விடலாம். இவை அனைத்தும் ஒரு தனி மனிதனின் நம்பிக்கை, நம்பிக்கை இன்மையைப் பொறுத்தது. எந்த





நிர்பந்தமும் இல்லை. அநேகரின் ஆய்வுகளை, முயற்சிகளை, எழுத்துக்களை படித்ததனை பகிர்ந்து கொள்கிறோம். அவ்வளவே. நம்மை நாம் மகிழ்ச்சியாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளில் எத்தனை நல்ல நிகழ்வுகள் நடந்தாலும் ஒரு சின்ன பாதிப்பு மனிதனை சோகத்தில் மூழ்க அடித்து விடுகின்றது. இப்படியே அன்றாடம் சோகத்திலேயே மூழ்கி இருந்தால் ஒரு மனிதன் எப்பொழுதுதான் தன் வாழ்நாளில் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது? ஆக தனி மனிதன் தான் தானே முயற்சித்து தன்னை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பல மன நல ஆய்வாளர்கள் மனிதன் தன்னை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள சில கருத்துக்களைக் கூறியுள்ளனர். முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே.

★ தினமும் ஏதாவது ஒரு சிறிய தர்மம் செய்யுங்கள். அதனை மனதாரச் செய்ய வேண்டும். இங்கு அளவு முக்கியமல்ல. ஒரு ரூபாயானாலும் சரி, ஒரு கோடி ரூபாய் ஆனாலும் சரி உடல் உழைப்பானாலும் (ஆஸ்பத்திரி அழைத்துச் செல்வது, உடனிருந்து பார்த்துக் கொள்வது போன்றவை) சரி முழு மனதோடு செய்யும் பொழுது மனம் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகின்றதாம்.

★ உங்கள் வாழ்வில் பல விஷயங்களுக்காக நீங்கள் யாருக்கோ இறைவனுக்கோ நன்றி உடையவராக இருப்பீர்கள் (அப்படித்தானே?) அந்த பல நல்ல விஷயங்களை பட்டியல் இட்டு எழுதிப் பார்த்தால் மனதில் ஒரு நிறைவு கிடைக்குமாம்.

★ மனதில் பல எண்ண ஓட்டங்கள் இருக்கும். அவைகளை ஒன்று விடாது எழுதுங்கள். சற்று நேரம் சென்று அதனைப் படியுங்கள். பல எண்ணங்களை தேவையற்றவை என நீக்கி விடுவீர்கள். இப்படி எண்ணங்கள் குறையும் பொழுது மனச் சூமையும் குறைந்து விடுகின்றது என்று கூறப்படுகின்றது.

★ உங்கள் வாழ்நாளிற்குள் எதையெல்லாம் சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கின்றீர்களோ அதையெல்லாம் ஏழுதுங்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள். எழுதுபவன் ஒரு பத்து வரிக்குள் இருக்கட்டும். அது ஒரு தெளிவினையும், உத்வேகத்தினையும் கொடுக்கும். மாறாக ஒரு குயர் பேப்பர் அளவு எழுதினீர்கள் என்றால் மன அழுத்தமும், உளைச்சலும் மிகவும் கூடி விடும்.

★ அன்றாடம் நடைபயிற்சி செய்வதனை விடாது தொடருங்கள். வழியில் தெரிந்தவர்களைப் பார்த்து ஒரு புன்சிரிப்பு, நலம் விசாரித்தால் மனம் லேசாக இருக்கும்.

★ பிடித்த உணவினை உடல் நலத்தினைப் பொறுத்து அவ்வப்போது ரசித்து உண்ணலாமே. இதில் மக்கள் பெறும் திருப்தி அதிகம் என கூறப்படுகின்றது. ★ சிறிது நேரம் தியானம் செய்யலாம்.

★ டி.வி.யில் சிரிப்பு நிகழ்ச்சிகளை பார்க்கலாம்.

★ பாட்டு கேட்கலாம். நீங்களும் பாடலாம்.

★ ஷவர் குளியல், நீச்சல் இரண்டுமே மன அமைதி தரும்.

எனவே ஆக்கப்பூர்வமான நல்ல எண்ணங்களை சிந்தியுங்கள். பேசுங்கள். ஆக்கப்பூர்வமான நிகழ்வுகளே நடக்கும்.

சென்னை பெருநகரில் நடப்பாண்டில் இதுவரை 163 குற்றவாளிகள் குண்டர் தடுப்பு காவல் சட்டத்தில் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். கொலை, வழிப்பறி வழக்குகளில் சம்பந்தப்பட்ட 11 குற்றவாளிகள் கடந்த ஒரு வாரத்தில் குண்டர் தடுப்புக் காவல் சட்டத்தின் கீழ் போலீஸார் கைது செய்துள்ளனர்.

இது தொடர்பாக காவல்துறை வெளியிட்டுள்ள செய்தி: சென்னை பெருநகரில், குற்றச் சம்பவங்களில் ஈடுபடும் குற்றவாளிகளை கண்டுபிடித்து கைது செய்யவும், குற்றச் செயல்கள் நடவாமல் தடுக்கவும், பல்வேறு குற்றத்தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. மேலும், சென்னை பெருநகர காவல் ஆணையர் சங்கர் ஜிவால், உத்தரவின்பேரில், குற்றவாளிகளின் தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்த, பொது அமைதிக்கு பங்கம் விளைவிப்பவர்கள், கொலை, கொலை முயற்சி குற்றங்களில் ஈடுபடுபவர்கள், திருட்டு, செயின் பறிப்பு, சைபர் குற்றங்களில் ஈடுபடுபவர்கள், போதைப் பொருட்கள் கடத்துபவர்கள், கட்டப்பஞ்சாயத்தில் ஈடுபட்டு மிரட்டி பணம் பறிப்பவர்கள், நில அபகரிப்பு, ஆபாச வீடியோ தயாரிப்பு, மணல் கடத்தல், உணவு பொருட்கள் கடத்தல், போக்சோ மற்றும் பாலியல் குற்றங்களில் ஈடுபடும் குற்றவாளிகள், கரோனா நோய் பாதிப்பில் உயிர்காக்கும் மருந்துகளை பதுக்கி விற்பவர்கள் ஆகியோரை தீவிரமாக

கண்காணித்து குண்டர் தடுப்புக் காவல் சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்து நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

கடந்த ஜனவரி 1ம் தேதி முதல் ஜூன் 17ம் தேதி வரை சென்னை பெருநகரில், கொலை, கொலை முயற்சி மற்றும் பொது அமைதிக்கு பங்கம் விளைவித்த குற்றங்களில் ஈடுபட்ட 109 குற்றவாளிகள், திருட்டு, சங்கிலி பறிப்பு, வழிப்பறி மற்றும் பணமோசடி குற்றங்களில் ஈடுபட்ட 35 குற்றவாளிகள், கஞ்சா விற்பனை செய்த 11 குற்றவாளிகள், பெண்களை வைத்து பாலியல் தொழில் நடத்திய 4 குற்றவாளிகள், பெண்களை மானபங்கம் செய்த 2 குற்றவாளிகள், சைபர் குற்றத்தில் ஈடுபட்ட 1 குற்றவாளி மற்றும் உணவு பொருள் கடத்தல் பிரிவில் கைது செய்யப்பட்ட 1 குற்றவாளி என மொத்தம் 163 குற்றவாளிகள் சென்னை பெருநகர காவல் ஆணையர் உத்தரவின்பேரில், குண்டர் தடுப்பு காவல் சட்டத்தில் கைது செய்யப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்டுள்ளனர்.

கடந்த ஜூன் 11ம் தேதி முதல் ஜூன் 17ம் தேதி வரையிலான ஒரு வாரத்தில் கொலை வழக்கில் சம்பந்தப்பட்ட 7 குற்றவாளிகள், வழிப்பறி வழக்குகளில் சம்பந்தப்பட்ட 2 குற்றவாளிகள் மற்றும் அடிதடி வழக்குகளில் சம்பந்தப்பட்ட 2 குற்றவாளிகள் என மொத்தம் 11 குற்றவாளிகள், சென்னை பெருநகர காவல் ஆணையர் உத்தரவின்பேரில், குண்டர் தடுப்புக் காவல் சட்டத்தில் சிறையில் அடைக்கப்பட்டனர்.





எனது படங்களில் முக்கிய படமாக இது இருக்கும் சுவைனா

மலையாள இயக்குனர் டோமின் டி சில்வா இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள படம் "ரெஜினா". இப்படத்தில், சுவைனா கதாநாயகியாக நடித்துள்ளார். எல்லோர் பியர் புரொடக்ஷன் தயாரிக்கும் இப்படத்திற்கு சதீஷ் நாயர் இசையமைக்கிறார். இப்படத்தின் பாடல்களை யுகபாரதி, விவேக் வேல்முருகன், விஜயன் வின்சென்ட் மற்றும் இஜாஸ். ஆர் எழுதியுள்ளனர். இப்படத்தை பவி கே. பவன் ஒளிப்பதிவு செய்கிறார். தமிழ், மலையாளம் என பல மொழிகளில் வெளியாகவுள்ள இப்படத்தின் பர்ஸ்ட் லுக் போஸ்டரை வெங்கட் பிரபு வெளியிட்டுள்ளார். இப்படத்தின் பாடல்கள் மற்றும் ரிலீஸ் தேதி விரைவில் வெளியாகும் என்று படக்குழுவினர் அறிவித்துள்ளனர்.

இதைத்தொடர்ந்து, படம் குறித்து சுவைனா கூறுகையில், "ரொம்ப சாதாரண ஹவுஸ் வொய்ஃப் ஆக ரெஜினா என்கிற கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கிறேன். ரெஜினாவை சுற்றி நடக்கும் சில எதிர்பாராத சம்பவங்கள் தான் இக்கதை. டைரக்டர் டோமின் டி. சில்வா என் கேரக்டரை சூப்பராக வடிவமைத்திருக்கிறார். கதையை அவர் சொல்லும் போதே, இந்த படத்தை பார்க்க எனக்கே ஆவலை தூண்டியது. டைரக்டருடைய முந்தைய ஹிட் படங்களான "பைபிள் சுவத்திலே பிராணயம்", "ஸ்டார்" போன்ற படங்களை விட "ரெஜினா" படத்தின் திரைக்கதையை ஸ்டைலாக அமைத்துள்ளார். எனது படங்களில் "ரெஜினா" முக்கியமான படமாக இருக்கும்" என்றார். இயக்குனர் டோமின் டி சில்வா "ரெஜினா" படத்தின் மூலம் தமிழ் சினிமாவுிற்கு இயக்குனராக அறிமுகமாகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஹிந்தியில் வெளியாகும் கோலமாவு கோகிலா..

இயக்குனர் நெல்சன் இயக்கத்தில் நயன்தாரா முக்கிய கதாபாத்திரத்தில் நடித்திருந்த "கோலமாவு கோகிலா" திரைப்படம் ரசிகர்களிடம் நல்ல வரவேற்பை பெற்றது. சாதாரண குடும்பம் எப்படி போதை மருந்தை கடத்துகிறார்கள் என்ற சுவாரஸ்யமான கதையமைப்புடன் உருவாகியிருந்த இப்படம் ஹிந்தியில் ரீமேக் செய்யப்பட்டுள்ளது. சித்தார்த் சென் இயக்கியுள்ள இப்படத்தில் முதன்மை கதாபாத்திரத்தில் ஜான்வி கபூர் நடித்துள்ளார். "குட் லக் ஜெர்ரி" என்ற பெயரில் உருவாகியுள்ள இந்தப் படத்தை லைகா புரொடக்ஷன்ஸ் நிறுவனத்துடன் இணைந்து ஆனந்த் எல் ராயின் கலர் எல்லோ புரொடக்ஷன்ஸ் நிறுவனம் தயாரித்துள்ளது.

இந்நிலையில், இப்படத்தின் புதிய அப்டேட் வெளியாகியுள்ளது. "குட் லக் ஜெர்ரி" திரைப்படம் ஜூலை 29 ஆம் தேதி நேரடியாக ஓடிடி தளத்தில் வெளியாகிறது என்று படக்குழு இரண்டு போஸ்டர்களை வெளியிட்டு அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்துள்ளது. மேலும் தமிழில் "கோலமாவு கோகிலா" ஹிட்டானதைத் தொடர்ந்து ஹிந்தியில் இப்படத்தின் எதிர்பார்ப்பு அதிகமாகவே உள்ளது.

கனவும்!

கண்ணீரும்..!

என் பெயர் ரோளி. சென்னை சௌகார்பேட்டையில் வீட்டுப்பணி செய்து தாய் தந்தையுடன் வசித்து வருகிறேன். ஆந்திர மாநிலம் எங்களுடைய பூர்விகம் எனக்கு திருமண வயது எட்டியது. என் பெற்றோர்கள் என் திருமணத்திற்காக வரம் தேட தொடங்கினர், நான் பணிக்கு செல்லும் வழியில் தினம்தோறும் ஒரு வாலிபர் என்னை பின் தொடர்ந்தார். சிறிது நாளில் என்னிடம் பேச தொடங்கினர், முதலில் பேச மறுத்த நான் சிறிது சிறிதாக பேச தொடங்கினேன். சிறிது காலத்தில் எங்கள் நட்பு காதலாக மாறியது. நான் சம்பாதிக்கும், பெரும் அளவு பணத்தை அவருக்காக செலவழித்தேன். என் தாய் தந்தைக்கு தெரியாமல் ஊரை சுற்ற தொடங்கினேன்.

என் கைபேசி ஓய்வை மறந்தது. நான் என்னை மறந்தேன் வாட்ஸ்அப் யில் என்னுடைய போட்டோவை கேட்ட அவர் போக போக கால் நிர்வாணம், அரை

நிர்வாணம், பின்பு முழு நிர்வாணம் கேட்கும் அளவிற்கு எங்கள் நட்பு பெருகி கொண்டே போனது. நாங்கள் தனிமையில் சந்திக்கும் போதெல்லாம் முத்தம் கொடுப்பதும், கட்டிப்பிடிப்பதும், சிறு சிறு சில்மிஷங்கள் செய்து வந்தார். ஒரு கட்டத்தில் அவர் என்னை உல்லாசமாக இருக்க அழைத்தார். நான் மறுப்பு தெரிவித்து விலகி சென்றேன். இதனால் அவர் கோபம் கொண்டு பேசுவதையும் வாட்ஸ் ஆப் யில் செய்தி அனுப்புவதையும் நிறுத்தி விட்டார். நான் பலமுறை கைபேசியில் தொடர்பு கொண்டபோது அவர் கைப்பேசியை எடுக்கவில்லை. நான் மனம் உடைந்தேன் சோகத்தின் முதல் படியை மிதித்தேன். என் பணிகளை சரியாக செய்யாமலும் உணவு உண்ணாமலும் உடல் மெலிந்து ஒரு சோகத்தில் விளிம்பில் இருந்தேன்.

என் தாய் தந்தை பலமுறை உனக்கு என்ன ஆச்சி ஏன் இப்படி இருக்குற யாராவது ஏதாவது சொல்லிட்டாங்க என்று பலமுறை வருத்ததுடனும், கோபத்துடனும், அன்புடனும்,



பலமுறை என்னிடம் கேட்டும் மௌனம் மட்டும் என்னுடைய பதிலாக இருந்தது எனக்கு பேய் பிசாசு பிடிச்சிருக்குனு நெனச்சி பல கோவிலுக்கும் தர்காக்கும் கூட்டிக்கிட்டு போய் எனக்கு மந்திரிச்சாங்க அதிலும் எந்த மாற்றம் இல்லாததால் என் சோகம் தொற்று நோய் போல் அவர்களை பற்றி கொண்டது அவர்கள் படும் வேதனையையும், கண்ணீரும் காண முடியாமல் என்னை நானே தேற்றிக்கொண்டேன்.

பின்பு வழக்கம் போல் என் பணிகளை செய்ய தொடங்கினேன். சிறிது நாட்கள் கழித்து அந்த நபர் சந்தித்து மன்னிப்பு கேட்டு நல்ல நண்பர்களாக இருக்கலாம் என்று கூறி என்னிடம் பேச தொடங்கினர் அவர் பேச்சில் மனம் இறங்கி பேச தொடங்கினேன். நல்ல நட்பாக ஆறு மாதம் கடந்தது. பின்பு என்னை திருமணம் செய்து கொல்கிறேன் என்று கூறி என் பெற்றோரை சந்திக்க வருகிறேன் என்று தெரிவித்தார். நான் அவரை முழுமையாக நம்பினேன். முன்பை போல் ஊரை சுற்ற தொடங்கினேன். ஒரு நாள் அவருடைய பெற்றோர் என்னை பார்க்க வேண்டும் என்று கூறி அவர் என்னை அவர் ஊருக்கு அழைத்தார்.

என் பெற்றோரிடம் பொய் சொல்லிவிட்டு அவருடன் சென்றேன், விழுப்புரத்தில் உள்ள அவர் நண்பன் வீட்டில் என்னை தங்க வைத்தார் ஏன் என்னை உங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து கொண்டு போக வில்லை என்று கேட்டதற்கு நாளை என் பெற்றோர் உன்னை பார்க்க இங்கே வருவார்கள் என்று தெரிவித்தார். அன்று இரவு நானும் அவரும் ஒரே படுக்கையில் படுத்தோம். என் மேல் கை போடுவது போல் போட்டு தொடக்கூடாத இடங்களில் தொட்டு என் உணர்வை தூண்டினார்.

அதில் அவருக்கு இரை ஆனேன். அன்று இரவில் மட்டும் இரண்டு மூன்று முறை என்னை சீரழித்தார். மறுநாள் மதியம் வரை காத்திருந்தும் யாரும் வராததால் உங்கள் பெற்றோர் எங்கே என்று கேட்டேன். அவர் என் முன்னே பெற்றோருக்கு போன் செய்வது போல் நடித்து பின்பு என்னிடம் வந்து ஊரில் என் உறவினர் இறந்து விட்டார், அதற்காக என் பெற்றோர்கள் அங்கு சென்று விட்டார்கள். உன்னை உங்கள் வீட்டில் வந்து பார்ப்பதாக

கூறினார்கள் என்று தெரிவித்தார். பின்பு நாங்கள் இரண்டு பெரும் சென்னை அடைந்தோம். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் என்னிடம் உல்லாசமாக இருந்தார். சிறிது காலம் கழிந்தது ஒரு நாள் காலையில் அவரை தொடர்பு கொண்ட பொது போன் சுவிட்ச் ஆப் ஆகா இருந்தது. இரண்டு மூன்று நாள் இதே நிலை தொடர்ந்தது. பின்பு அவர் தங்கியிருந்த விடுதியை அணுகினேன். அவர் விடுதியை காலி செய்து ஒரு வாரம் ஆகிறது என்று அங்கிருந்தவர்கள் தெரிவித்தனர். நாட்கள் செல்ல செல்ல நான் ஏமாற்றப்பட்டேன் என்று உணர்ந்தேன். முன்பை போல் இல்லாமல் என் உடல் நிலை மிக மோசமான நிலை எட்டியது.

நான் செய்வது என்னவென்று அறியாமல் என் மனம் பாதிக்கப்பட்டு மனநோய் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். ஆறு மாதத்திற்கு பின்பு தான் என் நினைவுகள் சிறிது சிறிதாக வந்தது. நினைவு வந்த வேளையில் தந்தையை காணவில்லை எங்கே என்று தாயிடம் கேட்டேன் என் நிலைமையை பார்த்து மாரடைப்பு வந்து இறந்து விட்டதாக தாய் கூறினார். உடல் தேற்றம் அடைந்து வீட்டை அடைந்தேன். என் நிலைமை கண்டு தாய் படுத்த படுக்கையானார். பெற்றோர் தேடும் வரனை உதாசீனம் படுத்தி நான் வரன் தேடியதால், என் குடும்பம் சூரை தேங்காவை போல் என் குடும்பம் சிதறி அழியும் நிலையை எட்டியது. என் மருத்துவ செலவுக்கும், என் தாய் மருத்துவ செலவுக்கும், என் திருமணத்திற்காக சேர்த்து வைத்த பல லட்சம் ரூபாய் அழிந்து விட்டது.

இப்பொழுது மற்றோருவர் வீட்டில் வேலை செய்து நானும் படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் என் தாயும் வாழ்ந்து வருகிறோம், வரும் வருமானம் என் தாயின் மருந்து செலவிற்கும், வீட்டு வாடகையும் போக மீதி எதுவும் இல்லை தினமும் ஒரு வேலை உணவை உண்டு வாழ்ந்து வருகிறோம். அனுதினமும் நான் கடவுளிடம் வேண்டி கொள்வது என் நிலை யாருக்கும் வர வேண்டாம் என்று தான்.

பெற்றோருக்கு தெரியும் தன் பிள்ளையின் வாழ்க்கையை வளமாக்க. -ரோளி, சென்னை

இந்த இதழில் வெளியிட
உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கண்ட துக்கம், வேதனை,
சோதனை, அனுபவத்தை எங்களுக்கு எழுதலாம்
தொடர்புகொள்ள:
whats app number: +91 7200033317
Email id: thetruenews.in@gamil.com

சட்டக் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டே மாணவி ஒருவர் பரோட்டோ மாஸ்டராக நாளொன்றிற்கு 150 பரோட்டாக்கள் போடுகிறார் என்ற வீடியோவால் கடந்தாண்டு சமூகவலைதளங்களில் வைரலானவர் கேரளாவைச் சேர்ந்த 23 வயது அனஸ்வரா ஹரி.

பரோட்டா மற்ற உணவுகளைப் போல் இல்லை, அதற்கான மாவைப் பிசைந்து அடித்து, சுற்றி, தட்டி என பரோட்டாவை ஒரு வடிவத்திற்குக் கொண்டு வருவதற்குள் பரோட்டா மாஸ்டர்கள் எந்தளவிற்கு உடல் உழைப்பைத் தர வேண்டி இருக்கும் என கடைகளில் நாம் பார்த்திருப்போம். அதனாலேயே, உடல் வலிமையான ஆண்களால் மட்டுமே பரோட்டா மாஸ்டர்களாக இருக்க முடியும் என்ற பிம்பம் உள்ளது.

ஆனால், அனஸ்வராவின் பரோட்டா தயாரிக்கும் வீடியோ இந்த பிம்பத்தை சுக்குநூறாக உடைத்தது. ஒல்லியான தேகத்துடன், கல்லூரி மாணவி ஒருவர் கைதேர்ந்த விதத்தில், லாவகமாக பரோட்டா தயாரிக்கும் வீடியோ மக்களை ஆச்சரியப்படுத்தியது. இதனாலேயே அனஸ்வரா யார் எனத் தெரிந்து கொள்ள மக்கள் ஆசைப்பட்டனர். இதன்மூலம் கடந்தாண்டு சோஷியல் மீடியாவில் செலிபிரிட்டி ஆனார்

அனஸ்வரா.

யார் இந்த அனஸ்வரா?

கேரளா மாநிலம் கோட்டையத்திலுள்ள குருவன்மூழி என்ற கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்தான் அனஸ்வரா ஹரி என்ற 23 வயது மாணவி. இவரது குடும்பம் சபரிமலை செல்லும் வழியில் அமைந்துள்ள வனப்பகுதியில் சிறிய உணவகம் ஒன்றை நடத்தி வருகிறது.

சுமார் 40 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இயங்கி வரும் இந்த உணவகத்தில், ஆரம்பத்தில் அனஸ்வராவின் தாத்தா பாட்டி டி வியாபாரம் செய்து வந்தனர். பின்னர் அதனை சிறிய உணவகமாக மாற்றி விட்டனர். தற்போது அனஸ்வராவின் தாய் அந்தக் கடையை நடத்தி வருகிறார்.

அனஸ்வரா சிறுமியாக இருக்கும் போதே அவரது தந்தை குடும்பத்தை விட்டு விட்டு எங்கோ சென்று விட்டதாகக் கூறப்படுகிறது. இதனால் குடும்பத்தின் நிர்வாகப் பொறுப்பு முழுவதும் அனஸ்வராவின் தாய் வசம் வர, பொருளாதாரத்தேவையைச் சமாளிக்க இந்த உணவகத்தை அவர் நடத்தத் தொடங்கியுள்ளார்.

டீ போடுவது, உணவுகள் தயாரிப்பது என தனியாக வேலைகளைச் சமாளிக்கும் அம்மாவிற்கு உதவி செய்வதற்காக, தனது 13 வயதில் இந்தக் கடைக்குள் அனஸ்வரா வந்துள்ளார். தன்னால்

'வக்கீல் ஆனாலும் பரோட்டோ போடுவேன்' 'பரோட்டா' மாணவி வழக்கறிஞர் ஆனார்!





முடிந்த உதவிகளை அம்மாவிற்குச் செய்ய வேண்டும் என நினைத்தவர், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பரோட்டா போடுவது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ள தொடங்கியுள்ளார்.

சிறுமி என்பதால் ஆரம்பத்தில் அடுப்பில் சுட்டுக் கொள்வது, தீக்காயம் என சில வலிகளைச் சந்தித்துள்ளார். ஆனால், அதற்காக பின்வாங்கிவிடாமல், தொடர்ந்து பரோட்டா போட பயிற்சி மேற்கொண்டார். தன் கைப் புண்ணின் வலியைவிட, குடும்பத்தின் வறுமையின் வலி அவரை அதிகமாகப் பாதித்தது. எனவே, தானும் அம்மாவிற்கு உதவி செய்தால், உணவகத்தின் வருவாயை மேலும் உயர்த்தலாம் என நினைத்துள்ளார். இதனால் குறைந்த காலத்திலேயே கைதேர்ந்த பரோட்டா மாஸ்டர் மாதிரியே பரோட்டா போட கற்றுக் கொண்டார். பதமாக மாவு தயாரிப்பதில் தொடங்கி, சரியாக பரோட்டாவை சுட்டு எடுத்து அதனை தட்டி பரிமாறுவது வரை அனைத்து வேலைகளும் அனஸ்வராவுக்கு அத்துப்படி.

உணவகத்தின் வருவாயை உயர்த்த வேண்டும் என்ற சிந்தனை இருந்தபோதும், அதற்காக தனது படிப்பையும் அவர் விட்டுவிடவில்லை. மற்ற குழந்தைகள் மாதிரியே பள்ளிக்குச் சென்று வந்தார். ஆனால், மற்ற குழந்தைகள் பள்ளி முடிந்து மாலையில் விளையாடச் சென்றால், அனஸ்வரா அவரது கடைக்கு பரோட்டா தயாரிக்கச் சென்று விடுவார்.

பள்ளிக்கு செல்லும் நேரம் தவிர மற்ற நேரமெல்லாம் அனஸ்வரா தனது உணவகத்தில்தான் செலவிட்டுள்ளார். காலையிலும் பள்ளிக்குச் செல்லும் முன் உணவகத்திற்குச் சென்று பரோட்டாக்களைத் தயாரித்து வைத்து விட்டுச் செல்வது அனஸ்வராவின் அன்றாடப் பணியாகி விட்டது.

உணவக நேரம் முடிந்த பிறகு இரவில் மற்றும் அதிகாலையில் தனது வீட்டுப்பாடங்களைப் படிக்க, எழுத என அப்போதே தனது நேரத்தை அழகாக நெறிப்படுத்தி செலவு செய்துள்ளார். இப்படியே கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பரோட்டா மாஸ்டராக செயல்பட்டு வருகிறார் அனஸ்வரா.

“எனக்கு பரோட்டாண்டு செல்லப் பெயரே கிடைத்துவிட்டது. தினமும் காலையில் 150 பரோட்டாக்கள் போட்டுவிடுவேன்,” என்கிறார் அனஸ்வரா. அவர் பள்ளிப்படிப்பை முடித்து தொடுப்புழாவிலுள்ள சட்டக்கல்லூரியில் சட்டப்படிப்பை பயின்று வந்தார். 23 வயது மாணவி ஒருவர் ஒருபுறம் பரோட்டா போடுவது மற்றொரு புறம் படிப்பது என்று இரண்டிலும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருவது ஆச்சர்யத்தை ஏற்படுத்தியதால், சமூகவலைதளங்களில் அவருக்கு பாராட்டு குவிந்தது. இந்நிலையில் பரோட்டா மாஸ்டராக வேலை பார்த்துக் கொண்டே, தனது சட்டப்படிப்பையும் முடித்து விட்டார் அனஸ்வரா. இவர் தற்போது எர்ணாகுளத்தில் சேர்ந்த மனோஜ் வி. ஜார்ஜ் என்ற பிரபல வழக்கறிஞரிடம் ஜூனியராக சேர்ந்துள்ளார்.

தமிழகத்தில் தொற்று அதிகரித்தாலும் கட்டுப்பாடு விதிக்கும் சூழல் இல்லை சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் தகவல்



தமிழகத்தில் கரோனா தொற்று பாதிப்பு அதிகரித்தாலும் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கும் சூழல் ஏற்படவில்லை என்று அமைச்சர் மா.சுப்பிரமணியன் தெரிவித்தார்.

சென்னை மாதவரத்தில் ரூ.2.50 கோடி மதிப்பீட்டில் 12 படுக்கைகள் கொண்ட டயாலிசிஸ் மையத்தை சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் மா.சுப்பிரமணியன் நேற்று திறந்து வைத்தார். மாதவரம் எம்எல்ஏஎஸ்.சுதர்சனம், ரோட்டரி சங்க ஆளுநர் ஜெ.ஸ்ரீதர் உள்ளிட்டோர் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றனர்.

அப்போது, செய்தியாளர்களிடம் அமைச்சர் கூறியதாவது: ரோட்டரி பவுண்டேஷன் சார்பில் டயாலிசிஸ் மையம் திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. ரோட்டரி பவுண்டேஷன் இதுவரை 125 டயாலிசிஸ் இயந்திரங்களை திருவொற்றியூர், சைதாப்பேட்டை உள்ளிட்ட பல்வேறு பகுதிகளில் பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு வந்துள்ளன. இந்த மையத்தில் 12 டயாலிசிஸ் இயந்திரங்கள் பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு

வரப்பட்டுள்ளன.

உலகம் முழுவதும் 22 நாடுகளில் குரங்கு அம்மை பாதிப்பு உள்ளது. அந்த நாடுகளில் இருந்து தமிழகம் வருபவர்களை விமான நிலையங்களில் சுகாதாரத் துறை குழுவினர் கண்காணித்து வருகின்றனர். தமிழகத்தில் இதுவரை யாருக்கும் குரங்கு அம்மை பாதிப்பு இல்லை.

தமிழகத்தில் கரோனா தொற்று சென்னை, திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், செங்கல்பட்டு மாவட்டங்களில்தான் அதிகமாகவுள்ளது. ஆர்.டி.பி.சி.ஆர் மொத்த பரிசோதனை எண்ணிக்கையில் 10 சதவீதத்துக்கும் மேல் தொற்று பாதிப்பு இருந்தாலோ, மருத்துவமனைகளில் 40 சதவீதத்துக்கும் மேல் அனுமதி இருந்தாலோ கட்டுப்பாடு விதிக்க வேண்டுமென மத்திய அரசு தெரிவித்துள்ளது. தமிழகத்தில் அத்தகைய சூழல் ஏற்படவில்லை. இவ்வாறு அவர் தெரிவித்தார்.

இதயப் பாதுகாப்பு முதல் இயற்கை 'மவுத்வாஷ்' மாதுளை தரும் மகத்தான நன்மைகள்!

கெட்ட கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்து, இதயத்திற்குப் பாதுகாவலனாகச் செயல்படும் என்பதால் மாதுளையை அடிக்கடி பயன்படுத்துவது அவசியம். இரத்த அழுத்த நோயாளிகள், மார்பு படபடப்பு உடையவர்கள் மாதுளையைச் சாப்பிட மாற்றத்தை உணர்வீர்கள்.

குழந்தைகள் மாதுளையைச் சாப்பிட மறுக்கும்போது, உணவுகளில் முத்துக்களைப் பொதித்து, கண்கவர் வடிவங்களில் வழங்கலாம். தோசைக்குள் மசாலா போல மாதுளை முத்துக்களை வைத்து அவர்களுக்கு ஆர்வத்தைக் கூட்டலாம். மாலை வேளை சிற்றுண்டியாக மாதுளம் பழம் குழந்தைகளின் கண்முன்னே விரியட்டும். முளைக்கட்டிய தானியங்களின் மீது, மாதுளை முத்துக்களைத் தூவிக் கொடுக்க ஊட்டங்கள் விரைவாக உடலில் சேரும்.

கிரீன் டீயில் இருப்பதைவிட இருமடங்கு எதிர்ஆக்ஸிகரணிப் பொருட்களை தன்னகத்தே மாதுளை விதைகள் கொண்டுள்ளன. இதிலிருக்கும் ஆந்தோசையனின்கள், எல்லாஜிக் அமிலம், புனிசிக் அமிலம் போன்றவை மாதுளம் பழத்தின் நோய் தீர்க்கும் தன்மைக்குக் காரணமாகின்றன. இரத்தக் குழாயில் படியும் கொழுப்புத் திட்டுக்களை அகற்றும் வல்லமை கூட மாதுளைக்கு உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தயிர்ச் சாதத்தில் மாதுளை முத்துக்களைப் பொதித்துச் சாப்பிட, புளிப்பும் இனிப்பும் மிக்க உன்னதமான சுவையை உணரலாம். பழ சாலட்கள், பனிக்கூழ்களிலும் தற்போது மாதுளை முத்துக்களைச் சேர்க்கும் வழக்கம் அதிகரித்திருக்கிறது. தானாகப் பழுத்து வெடித்த மாதுளை முத்துக்களை இடித்து சாறு பிழிந்து, மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி கற்கண்டு சேர்த்துப் பருக, நெஞ்செரிவு, மயக்கம், விக்கல் போன்ற குறி குணங்கள் சட்டெனக் குறையும். மாதுளம் பழத் தோலை உலர்த்தி மோரில் கலந்து கொடுக்க, வயிற்று வலியுடன் உண்டாகும் பேதி நிற்கும்.

கொண்டைக் கடலையை அரைத்து, உலர்ந்த மாதுளை விதைகளைத் தூவி தரும் சிற்றுண்டி ரகம், மத்திய தரைக்கடல் நாடுகளில் பிரசித்தமானது. மாதுளை ரசத்தைக் கொண்டு, ஆல்கஹால் கலப்படமில்லாத உடலுக்கு ஊட்டம் தரக்கூடிய 'மாதுளை மது' பல்வேறு நாடுகளில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

மற்ற பழங்களைப் போலவே மாதுளையையும் நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். மாதுளம் பழச்சாறு பருக நினைத்தால், வெள்ளைச் சர்க்கரை மற்றும் ஐஸ்கட்டிகளின் ஆதரவைத் தேடாதீர்கள். இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு என மூன்று ரகங்களில் மாதுளை கிடைக்கிறது.

பட்ஜெட் விலையில் புளுடீத் காலிங் வசதியுடன் வருகிறது புது ஸ்மார்ட்வாட்ச்

ரியல்மி நிறுவனம் தனது புதிய ஸ்மார்ட்வாட்ச்சை அறிமுகம் செய்ய தயாராகி வருகிறது. அதன்படி இந்த ஸ்மார்ட்வாட்ச்சுக்கு ரியல்மி டெக்லைஃப் வாட்ச் R100 என பெயரிடப்பட்டு உள்ளது. இது புளுடீத் காலிங் வசதியுடன் வருகிறது. மேலும் இதில் மிகப்பெரிய பேட்டரி பேக் அப் மற்றும் 100க்கும் மேற்பட்ட ஸ்போர்ட்ஸ் மோடுகளையும் கொண்டுள்ளது. இந்த ஸ்மார்ட்வாட்ச் பிளாக் மற்றும் ஒயிட் ஆகிய இரு நிறங்களில் வர உள்ளது. டிஸ்ப்ளேவை பொருத்தவரை 360 ஜ் 360 பிக்சல்களுடன் கூடிய 1.32 இன்ச் டச் ஸ்கிரீன் உள்ளது. இதில் இரண்டு ஹார்டுவேர் பட்டனும் இடம்பெற்றுள்ளது. ஒன்று ஹிமி நேவிகேஷன் மற்றொன்றும் வேகமாக ஸ்போர்ட்ஸ் மோடுக்கு மாற்றவும் உதவும்.

இந்த பட்ஜெட் விலை ஸ்மார்ட்வாட்சில் இதய துடிப்பை கண்காணிக்கும் சென்சார், ஸ்லீப் டிராக்கர் ஆகியவை இடம்பெற்றுள்ளது. இது வீலிஷி மற்றும் ஆண்ட்ராய்டு சாதனங்கள் இரண்டிற்கும் இணக்கமானது. மேலும் புளுடீத் 5.2 இணைப்பு வழியாக ஸ்மார்ட்போன்களுடன்



இணைக்கப்படும் வசதியும் இதில் உள்ளது. இது வாட்டர் ரெசிஸ்டண்ட் மற்றும் அலெக்ஸா சபோர்ட் உடன் வருகிறது. மேலும் இதில் திசைகாட்டி, காலண்டர், அலாரம், கடிகாரம் மற்றும் ஸ்பீக்கர் - மைக்ரோஃபோன் ஆகியவையும் இடம்பெற்றுள்ளன. இது ஒரு வருட வாரண்டி உடன் வருகிறது. இதன் விலை ரூ.6 ஆயிரத்திற்கு கீழ் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இந்த ஸ்மார்ட்வாட்ச் வருகிற ஜூன் 23ந் தேதி லான்ச் ஆக உள்ளது.

விளம்பரதாரர்களின் கவனத்திற்கு

உங்கள் தொழில் முன்னேற்றத்திற்கு
டூ நியூஸ்-யில்
விளம்பரம் செய்து பயனடைவீர்.

தொடர்புக்கு: 72000 33317

கலர்

பின்பக்க அட்டை - ரூ. 15,000/-
முன்பக்க அட்டை - ரூ. 12,000/-
பின்பக்க உள் அட்டை - ரூ. 10,000/-

கருப்பு வெள்ளை

முழு பக்கம் - ரூ. 7,000/-
அரை பக்கம் - ரூ. 3,500/-
கால் பக்கம் - ரூ. 2,000/-



மாணவர்களுக்கு 100 சதவீதம் தடுப்பூசி கல்வி நிறுவனங்களுக்கு சென்னை மாநகராட்சி அறிவுறுத்தல்

மாணவர்கள் 100 சதவீதம் தடுப்பூசி செலுத்தி இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்று கல்வி நிறுவனங்களுக்கு சென்னை மாநகராட்சி அறிவுறுத்தியுள்ளது.

சென்னையில் கரோனா தொற்று பாதிப்பு அதிகரித்து கொண்டு வரும் நிலையில் கல்வி நிலையங்களில் பின்பற்ற வேண்டிய வழிகாட்டு நெறிமுறைகள் தொடர்பாக சென்னை ஐஐடி இயக்குனர், அண்ணா மற்றும் சென்னை பல்கலைக்கழக துணை வேந்தர்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து கல்வி நிறுவனங்களுக்கும் சென்னை மாநகராட்சி ஆணையர் சுற்றறிக்கை அனுப்பி உள்ளார். இந்த சுற்றறிக்கையில்

> ஆசிரியர் மற்றும் பேராசிரியர்கள் கல்வி நிறுவனங்களில் மாணவர்கள் தனி மனித இடைவெளி மற்றும் முகக் கவசம் அணிவதை உறுதி செய்திட வேண்டும்.

> மாணவர்கள் 100% தடுப்பூசி செலுத்துவதை நிர்வாகங்கள் உறுதி செய்திட வேண்டும்.

> 12 வயதுக்குட்பட்ட மேற்பட்டவர்கள் தடுப்பூசி செலுத்துவதை உறுதி செய்ய மண்டல சுகாதார அலுவலர்கள் உடன் ஒருங்கிணைந்து தடுப்பூசி முகாம்கள் அமைக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

> பள்ளி மற்றும் கல்லூரி வளாகங்கள் சுகாதாரத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

> பள்ளி மற்றும் கல்லூரி வளாகங்களில் ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு சுகாதார பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

> கல்வி துறை வெளியிடப்பட்டுள்ள கோவிட் வழிகாட்டு நெறிமுறைகளை கட்டாயம் பின்பற்றி வேண்டும்

இவ்வாறு அந்த சுற்றறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ளது.



வீட்டிலேயே செய்யலாம் ஹோட்டல் ஸ்டைல் பிஷ் ஃபிங்கர்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

வஞ்சரம் (அ) வவ்வால் மீன் அரை கிலோ எலுமிச்சை பழம் இரண்டு (சாறு எடுக்கவும்) ரொட்டித் தூள் 100 கிராம் காஷ்மீரி மிளகாய் தூள் அரை தேக்கரணடி முட்டை மூன்று வெள்ளை மிளகுத்தூள் ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு தேவைகேற்ப எண்ணெய் தேவைகேற்ப செய்யமுறை :

முட்டையை சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக அடித்து கொள்ளவும். மீனை சுத்தம் செய்து எலும்பு, தோல் நீக்கவும். பின்னர் மீனை விரல் நீள, அகலத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும். மிளகு தூள், உப்பு, காஷ்மீரி மிளகாய் தூள், எலுமிச்சைபழம் சாறு இவற்றைக் கலந்து மீனில் புரட்டி 30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். ஒரு கடாயில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும், அடித்த முட்டையில் மீனை முக்கி, ரொட்டித்தூளில் புரட்டி, எண்ணெயில் போடவும். மீன் வெந்ததும், திருப்பி போட்டு பொரித்தெடுக்கவும். இப்போது சூப்பரான பிஷ் ஃபிங்கர்ஸ் ரெடி.

கேரட் கண்பார்வைக்கு மட்டுமல்ல, இதயத்துக்கும் நலம் தரும்...

கேரட் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல், கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோயைத் தடுத்தல் என பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குகிறது. கேரட் சாப்பிடுவது கண்களுக்கு நல்லது என்று பலரும் சொல்ல கேள்விப்பட்டிருப்போம். கண்பார்வையை மட்டும் கேரட் மேம்படுத்துவதில்லை. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல், கல்லீரல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோயைத் தடுத்தல் என பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குகிறது. கேரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின் ஏவை ரோடாப்சின் நிறமியாக மாற்ற உதவுகிறது. இது மாலை நேரம் அல்லது குறைந்த வெளிச்சம் உள்ள சூழலில் கண்பார்வையை மேம்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட லிப்போ புரோட்டீன் கொழுப்பில் 25 சதவீதம் வரை குறைப்பதற்கு வைட்டமின் ஏ உதவும் என்று ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இதனால் இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும். மேலும் இது தீங்கு விளைவிக்கும் சூரிய ஒளியில் இருந்து சருமத்தை காக்கும். மேலும் முன்கூட்டியே சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதையும் கட்டுப்படுத்தும்.



அழகுக்கு அழகு சேர்ப்பதுதான் 'மேக்கப்'. இதில் பல நுணுக்கங்கள் இருக்கின்றன. ஆனாலும், 'மேக்கப்' என்றதும் பவுண்டேஷன் போட்டு, அதற்கு மேல் ரோஸ் பவுடர் போடுவது என்ற தவறான கருத்து பலரிடம் இருக்கிறது. மேக்கப் என்பது ஒரு படிப்படியான செய்முறை. அதன் விளக்கங்களை கீழே காணலாம்:

1. முதலில் மேக்கப் செட்டிங் ஸ்பிரே அடித்து, சருமத்தை மேக்கப்பிற்குத் தயார் செய்ய வேண்டும்.

2. அடுத்ததாக மேக்கப்பின் அடிப்படையாக செயல்படும், பிரைமரை (primer) சருமத்தில் பூச வேண்டும். எண்ணெய்ப்பசை கொண்ட சருமத்திற்கு, ஜெல் வடிவிலான பிரைமரையும், உலர்ந்த சருமத்திற்கு, கிரீம் வடிவிலுள்ள பிரைமரையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

3. அதைத் தொடர்ந்து முகத்தில் இருக்கும் கரும்புள்ளிகள், திட்டுகள் உள்ள இடத்தில் கலர் கரெக்டரை பூசி, அதை சருமத்துடன் ஒன்றுமாறு செய்ய வேண்டும்.

4. பின்பு, கண்ணுக்குக் கீழே உள்ள கருவளையங்கள் மற்றும் உதட்டை சுற்றியுள்ள கருமை நிறத்தை மறைக்க, கன்சீலரைப் (concealer) பயன்படுத்த வேண்டும். இதையும் பிளண்டர் வைத்து பிளண்ட் செய்வது அவசியம்.

5. உங்கள் சரும நிறத்திற்கு ஏற்ற பவுண்டேஷனைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். அதை முகத்தில் புள்ளி புள்ளியாக ஆங்காங்கே வைத்து பூச வேண்டும். முகத்தோடு சேர்த்துக் கழுத்திலும் பூசுவது அவசியம். அப்பொழுதுதான் முகம் தனியாக வித்தியாசமாகத் தெரியாமல் இருக்கும். பவுண்டேஷனைக் கீழ் நோக்கி தடவும் முறையே சரியானது.

6. இதற்கு அடுத்து, காம்பேக்ட் பவுடரை முகத்தில் பூச வேண்டும். முகத்திலுள்ள சிறுசிறு குழிகள், கோடுகளை மறைக்கவும், சரி செய்து சமன்படுத்தவும் இது உதவும்.

7. இப்பொழுது கண்களுக்கான மேக் அப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்கள் உடைக்கு ஏற்ற நிறத்தில் 'ஐ ஷேடோ'வைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதனுடன் ஒரு தங்க நிற நிறமியைக் கலந்து பூசினால், கண்கள் பளிச்சென இருக்கும்.

8. காஜலை கண்களுக்குக் கீழேயும், ஐலைனரை கண்களுக்கு மேலேயும், கவனமானத் தடவ வேண்டும். அது கரைந்து போகாத மற்றும் வாட்டர் ப்ரூப் ஐலைனராக இருந்தால் சிறந்தது.

9. செயற்கையாக விற்கும் கண் இமை முடிகளை, அதன் பசையுடன் சேர்த்து ஒட்டிக் கொண்டால், கண்களை மேலும் அழகாகக் காட்ட முடியும். இல்லையெனில், மஸ்காரா தடவி இமை முடிகளை அடர்த்தியாக காட்டலாம்.



**அழகுக்கு அழகு சேர்க்கும்
மேக்கப் நுணுக்கங்கள்**

சிறு குழந்தைகளின் நலனைக் கருத்தில் கொண்டு, தமிழ்நாடு முதல்வர் 08.05.22 அன்று சட்டமன்றத்தில் இரண்டு முக்கிய அறிவிப்புகளை வெளியிட்டார். முதலாவது, அரசுப் பள்ளிகளில் ஒன்று முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் காலை உணவு இலவசமாக வழங்கப்படும். மற்றொன்று, ஆறு வயதுக்குக் குறைவாக உள்ள, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு கொண்ட குழந்தைகளைக் கண்டறிந்து, அந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க மருத்துவப் பரிசோதனை போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும். வரவேற்கத்தக்க அறிவிப்புகள் என்றாலும் கீழ்க்கண்ட விஷயங்களைக் கருத்தில் கொண்டு செயல்பட்டால் திட்டத்தின் நோக்கங்கள் சிறப்புற நிறைவேறும்.

காலை உணவுத் திட்டம்

கண் விழித்தது முதல் சுறுசுறுப்பாக குழந்தைகள் இயங்குவதற்கான சக்தி காலை உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது. ஆனால், உணவு உண்பதன் நோக்கம், வயிற்றை நிரப்புவது மட்டும் அல்ல. ஆரோக்கியத்துக்கான கலோரி மற்றும் புரதச்சத்துடன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஊக்குவிக்கும் வைட்டமினும் தாதுப் பொருட்களும் நார்ச்சத்தும் உணவிலிருந்து கிடைக்க வேண்டும். நுண்சத்துக்களில் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ, 'போலேட்', 'பி 12' மிக முக்கியமானவை. இரும்புச் சத்து மற்றும் 'போலேட்' நம் உடலுக்கான ரத்த உற்பத்தியில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. வைட்டமின் ஏ கண் பார்வைக்குத் தேவையானது.

'பி 12' நமது டி.என்.ஏ.வில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. தேசிய அளவில்



காலை உணவுத் திட்டம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து நிலை குறித்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், தமிழ்நாட்டில் 5 முதல் 9 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளில் 10% வரை ரத்தசோகையும், வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையும், 41% பேர் 'போலேட்' பற்றாக்குறையும், 7% பேர் 'பி 12' பற்றாக்குறையும் உடையவர்களாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். இவற்றில் 'பி 12' தவிர, இதர சத்துகள் காய்கறி, பழங்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

ஒரு வேளை உணவில், ஒரு நாளைக்குத் தேவையான எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களும் மூன்றில் ஒரு பங்கு என்ற அளவில் கிடைக்க வேண்டும். இதன் அடிப்படையில் தற்சமயம் ஆரம்பப் பள்ளிகளில் வழங்கப்படும் மதிய உணவு 450 கலோரியும் 12 கிராம் புரதமும் கொடுக்க வல்லதாக உள்ளது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் 50 கிராம் காய்கறியைக் கொடுப்பதற்குப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. சமைப்பதற்குத் தேவையான வைட்டமின் 'ஏ' செறிவூட்டப்பட்ட பாமாயிலும், அயோடின், இரும்புச் சத்துடன் கூடிய உப்பு வழங்கப்படுகிறது.

வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் சனி, ஞாயிறு தவிர உணவு வழங்கப்படுகிறது. முதல் ஐந்து நாட்கள் வெஜிடபிள் பிரியாணி, கருப்புக் கொண்டைக்கடலை புலாவ், தக்காளி சாதம், சாதம் காய்கறிகளுடன் கூடிய சாம்பார், கறிவேப்பிலை சாதம் வழங்கப்படுகிறது. அடுத்த ஐந்து நாட்கள் சாம்பார் சாதம், சோயாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட 'மீல் மேக்கர்' சேர்க்கப்பட்ட சாதம், புளி சாதம், எலுமிச்சை சாதம், சாம்பார் சாதம் வழங்கப்படுகிறது. எல்லா நாட்களும் முட்டை வழங்கப்படுகிறது. உணவைத் தயாரிப்பதற்கான செய்முறை விளக்கம் கைதேர்ந்த சமையல் கலை நிபுணர்கள் மூலம் மதிய உணவுப் பணியாளர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

தமிழகத்திலும் அக்னி வீரர்களுக்கு காவல் துறையில் இடஒதுக்கீடு அறிவிக்க வேண்டும் அண்ணாமலை

“உத்தரப் பிரதேசம், மத்தியப் பிரதேசம் போலவே அக்னி வீரர் திட்டத்தில் தேர்வானவர்களுக்கு தமிழகத்திலும் காவல் துறை பணியில் இடஒதுக்கீடு அறிவிக்க வேண்டும்” என்று தமிழக பாஜக தலைவர் அண்ணாமலை வலியுறுத்தியுள்ளார்.

மத்திய அரசின் நலத்திட்ட உதவிகளை பெற்ற பயனாளிகளை கோவையில் மத்திய வெளியுறவுத் துறை இணை அமைச்சர் முரளிதரன் இன்று (ஜூன் 16) சந்தித்து கவுரவித்தார். இந்த சந்திப்பில் கலந்துகொண்டபின் அண்ணாமலை செய்தியாளர்களிடம் கூறியது: “அடுத்த ஒன்றரை ஆண்டுகளில் மத்திய அரசின் அனைத்துத் துறைகளிலும் 10 லட்சம் வேலைவாய்ப்புகள் உருவாக்கப்படும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. தமிழகத்தைச் சேர்ந்த படித்த இளைஞர்கள் இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல, முப்படைகளில் 4 ஆண்டுகள் பணியாற்றும் 'அக்னி வீரர்' திட்டத்தையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உத்தரப் பிரதேசம், மத்தியப் பிரதேசத்தில் அக்னி வீரர்

திட்டத்தில் தேர்வானவர்களுக்கு எப்படி பணியில் இடஒதுக்கீடு அறிவித்துள்ளார்களோ, அதேபோல தமிழகத்திலும் காவல்துறை பணியில் இடஒதுக்கீடு அறிவிக்க வேண்டும்.

தமிழக மின்சார வாரியத்தின் மின் திட்ட ஒப்பந்தம் அனைத்து விதிகளையும் மீறி பி. ஜி. ஆர் நிறுவனத்திற்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. எங்களிடம் உள்ள ஆதாரத்தில் இருந்து மின்சாரத் துறை அமைச்சர் செந்தில்பாலாஜி தப்பிக்க முடியாது. தற்போதுள்ள தமிழக அரசு மாறும்போது முதல்நாள் முதல் ஆளாக செந்தில்பாலாஜி கைது செய்யப்படுவார்.

அதிமுக உட்கட்சி விவகாரங்களில் பாஜக தலையிட்டது இல்லை. தலையிடப்போவதும் இல்லை. பாஜக தனிமனிதர்களை எப்போதும் முன்னிலைப்படுத்தாது. எப்போதும் சித்தாந்ததை முன்னிலைப்படுத்துவோம். கட்சியின் தொண்டர்களை முன்னிலைப்படுத்துவோம்.

தனியார் மூலம் இயக்கப்பட்ட கோவை ஷீரடி இடையிலான ரயிலில், தங்களுக்கு எந்த வசதி தேவையோ அதை தேர்ந்தெடுத்து மக்கள் பயணித்துள்ளனர். இந்த ரயிலில் செல்லுங்கள் என யாரும் கட்டாயப்படுத்தவில்லை. இது தவறு என்று கூற காரணங்கள் ஏதும் இல்லை. இந்த வசதி வேண்டாமெனில், சாதாரண ரயிலில் ஷீரடி செல்லவும் ரயில் உள்ளது. அந்த ரயில் நிறுத்தப்படவில்லை.

உக்ரைனில் இருந்து கஷ்டப்பட்டு, இந்திய மாணவர்களை மீட்ட அரசுக்கு அவர்களின் வாழ்க்கையும் காப்பாற்ற தெரியும் என மத்திய வெளியுறவுத் துறை இணை அமைச்சர் தெரிவித்துள்ளார். எனவே, அரசு நல்ல முடிவு எடுக்கும்” என்று அவர் கூறினார்.





மதுரை அருகே 3 ஏக்கரில்

ஆக்ஸிஜன் பூங்கா

மதுரை அருகே தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக்கழகத்தின் வேளாண்மைக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் சார்பில் 3 ஏக்கரில் பிரமாண்டமான 'ஆக்ஸிஜன் பூங்கா' (Oxygen bio fuel park) அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சராசரியாக ஒரு மனிதனுக்கு ஆண்டுக்கு 300 கிலோ ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. ஆக்ஸிஜன் முக்கியத்துவத்தை பொதுமக்கள் கரோனா தொற்று பரவல் நேரத்தில்தான் உணரத் தொடங்கினர். நாடு முழுவதும் மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் தட்டுப்பாடில்லாமல் கிடைக்க ஆக்ஸிஜன் சேமிப்பு கொள்கலன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால், மக்கள், இளைஞர்கள் தற்போது ஆக்ஸிஜன் விழிப்புணர்வு அதிகரித்து ஆக்ஸிஜன் அதிகளவு வெளியிடும் மரவகைகளை வீடுகள் முன்பும், சாலையோரங்களிலும் நடத்தொடங்கி உள்ளனர்.

ஆனால், கடந்த 10 ஆண்டிற்கு முன்பே மதுரை அருகே ஒத்தக்கடையில் உள்ள தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழகத்தின்

வேளாண்மைக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் சார்பில் 3 ஏக்கரில் பிரமாண்டமான 'ஆக்ஸிஜன் பூங்கா' (Oxygen bio fuel Park) உருவாக்க ஆக்ஸிஜன் அதிகளவு தரும் பல்வகை மரக்கன்றுகளை நட்டு, தற்போது மிகப்பெரிய ஆக்ஸிஜன் பூங்காவாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தாவர வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் பாக்கிரியாக்கள், பசுமை உரம், பண்ணை உரம் ஆகியவை கொண்ட சரிவிகித கலவையில் மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டு இந்த ஆக்ஸிஜன் பூங்கா உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது இந்தப் பூங்காவில் மரக்கன்றுகள் பெரும் மரங்களாகி பசும் சோலையாக திருச்சி மதுரை சாலையில் செல்வோரை ஈர்த்து வருகிறது. விரைவில் நான்கு வழிச்சாலையில் செல்லும் வாகன ஓட்டிகளுக்கள் ரிலாக்ஸ் செய்வதற்கான சிற்றுண்டியுடன் கூடிய பூங்காவாக மாற்ற ஏற்பாடுகள் நடக்கிறது.

இதுகுறித்து வேளாண் கல்லூரி

பேராசிரியர்கள் கூறும்போது, "கடந்த 2012ம் ஆண்டு வேளாண்மை கல்லூரி எதிரே உள்ள 3 ஏக்கர் காலி இடத்தில் வனவியல் அறிவியல் மாநாட்டையொட்டி முன்னிட்டு 1,500 மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டன. வேம்பு, இலுப்பை, புங்கன்மரம் உள்ளிட்ட பல்வகை மரங்கள் இந்தப் பூங்காவில் உள்ளன. மரங்கள் அடர்த்தியாக உள்ளதால் இந்த இடத்தில் சிறிது நேரம் நின்றால் அருமையான ஆக்ஸிஜன் காற்றையும், நிழலின் அருமையும் உணரலாம். சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கவும், மழைப்பொழிவுக்காகவும் மட்டுமே ஆரம்பத்தில் இந்த ஆக்ஸிஜன் பூங்கா உருவாக்கப்பட்டது.

தற்போது இந்த பூங்கா வழியாக தினமும் லட்சக்கணக்கான வாகனங்கள் திருச்சி மதுரை நான்கு வழிச்சாலை வழியாக சென்று வருகின்றன. இந்த வானகங்களில் செல்வோர் இளைப்பாறி செல்வதற்காக இந்த ஆக்ஸிஜன் பூங்காவில் சிற்றுண்டியுடன் கூடிய பூங்கா அமைக்கவும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. பூங்காவில் அமரும் மக்கள் அதிகளவு கார்பன்டை ஆக்ஸைடு வெளியிடுவார்கள். பூங்காவில் உள்ள மரங்கள் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு எடுத்துக் கொண்டு அதிகளவு ஆக்ஸிஜனை வெளியிடும்.

அதனால், நான்கு வழிச்சாலையில் பரப்பாக செல்வோர் சிறிது நேரம் இந்த பூங்காவில் அமர்ந்து சென்றால் தொடர்ந்து பயணத்தை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் மேற்கொள்வதற்கு இந்த ஆக்ஸிஜன் பூங்கா உதவியாக இருக்கும். வேளாண் கல்லூரியில் விளைவிக்கப்படும் பழங்கள், காய்கறிகள் விற்கவும், இயற்கை அங்காடியும் டி, காபியுடன் கூடிய சிற்றுண்டியும் இந்த பூங்காவில் அமைக்கப்படுகிறது" என்று அவர்கள் தெரிவித்தனர்.

டி20 போட்டியில் உலக சாதனை படைக்கும் இந்திய வீரர் புவனேஸ்வர்குமார்

தென் ஆப்பிரிக்கா அணி இந்தியாவில் சுற்றுப்பயணம் செய்து விளையாடி வருகிறது. 5 போட்டிகள் கொண்ட டி20 தொடரில் தென் ஆப்பிரிக்கா அணி 21 என்ற கணக்கில் முன்னிலை வகிக்கிறது. இந்நிலையில் 4வது டி20 போட்டி இன்று இரவு 7 மணிக்கு குஜராத் மாநிலம் ராஜ்கோர்ட்டில் நடக்கிறது. இந்த போட்டியில் இந்திய வேகப்பந்து வீச்சாளர் புவனேஸ்வர் குமார் உலக சாதனை படைக்க உள்ளார். தென் ஆப்பிரிக்காவுக்கு எதிரான இந்த தொடரில்

தென் ஆப்பிரிக்காவுக்கு எதிரான இன்றைய போட்டியில் பவர் பிளேயில் ஒரு விக்கெட் எடுத்தால் புவனேஸ்வர்குமார் உலக சாதனை படைப்பார். பவர் பிளேயில் அதிக விக்கெட் எடுத்தவர்கள் பட்டியலில் புவனேஸ்வர் குமார் 33 விக்கெட்டுகள் எடுத்து 3வது இடத்தில் உள்ளார். டி20 வரலாற்றில் பவர்பிளேயில் 100 ஓவர்களுக்கு மேல் வீசிய முதல் மூன்று பந்து வீச்சாளர்கள் புவனேஷ்வர்குமார், பத்ரீ மற்றும் சவுத்தி ஆகியோர் ஆவர். டி20 போட்டிகளில் பவர் பிளேயில் 130 ஓவர் வீசி இந்திய வேகப்பந்து வீச்சாளர்களில் புவனேஷ்வர்குமார் முதல் இடத்தில் உள்ளார்.

டி20 போட்டிகளில் அதிக விக்கெட் எடுத்த இந்திய வீரர்களில் பும்ராவை (67 விக்கெட்) முந்துவதற்கு புவனேஸ்வர்குமாருக்கு (64 விக்கெட்) வாய்ப்பு இருக்கிறது. இந்த 2 போட்டிகளில் 4 விக்கெட்டுகளை கைப்பற்றினால் அவரை முந்தி விடுவார். முதல் இடத்தில் சாஹல் உள்ளார். அவர் 72 விக்கெட்டுகளை கைப்பற்றி உள்ளார். முதல் மூன்று போட்டிகளில் புவனேஸ்வர்குமார் 6 விக்கெட்டுகளைக் கைப்பற்றினார். சிறந்த பந்து வீச்சாக இரண்டாவது டி20 யில் 4 ஓவர்கள் பந்து வீசி 13 ரன்களை விட்டுக் கொடுத்து 4 விக்கெட்டுகளை கைப்பற்றினார்.



கோயிலில் திருமணம் செய்யும் மாற்றுத்திறன் மணமக்களுக்கு புத்தாடை அமைச்சர் சேகர்பாபு அறிவிப்பு



கோயில்கள், கோயில் மண்டபங்களில் திருமணம் செய்துகொள்ளும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு கோயில் நிதியில் இருந்து புத்தாடைகள் வழங்கப்படும் என்று அமைச்சர் சேகர்பாபு அறிவித்துள்ளார். இதுதொடர்பாக அவர் வெளியிட்ட செய்திக்குறிப்பு:

'கோயில்களில் நடைபெறும் திருமணத்தைப் பொருத்தவரை, மணமக்களில் ஒருவர் மாற்றுத் திறனாளியாக இருந்தால், அவர்களது திருமணத்துக்கு கட்டணம் வசூலிக்கப்படாது. கோயிலுக்கு சொந்தமான திருமண மண்டபத்தில் திருமணம் நடைபெற்றால், மண்டபத்துக்கான பராமரிப்பு கட்டணம்

மட்டுமே வசூலிக்கப்படும்' என்று 2021-22 சட்டப்பேரவை கூட்டத்தில் அறிவிக்கப்பட்டது.

அதன்படி இத்திட்டத்தை முதல்வர் ஸ்டாலின் கடந்த ஆண்டு டிச.8ம் தேதி தொடங்கி வைத்து, மணமக்களுக்கு பரிசுப் பொருட்களை வழங்கினார்.

இத்திட்டத்தின் கீழ் கோயில்கள் மற்றும் கோயிலுக்கு சொந்தமான மண்டபங்களில் நடக்கும் மாற்றுத் திறனாளிகள் திருமணங்களில் மணமக்களுக்கு கோயில் சார்பில் புத்தாடைகள் வழங்க வேண்டும். இதற்கான நிதியை கோயில் வரவு செலவு திட்டத்தில் ஒதுக்கீடு செய்ய கோயில் அலுவலர்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

Printed, Published and Owned by: **K.Vijayaraghavan** and Printed at **CHENNAI OFFSET PRINTERS**, No.19/1, 21/2, kitabath Khan Bhadur Street, Ellis Road, Chennai 600 002. Published at No.225, (First Floor), Gandhi Road, Kavery Nagar, Saidapet, Chennai-600 015. **Editor: K.Vijayaraghavan**

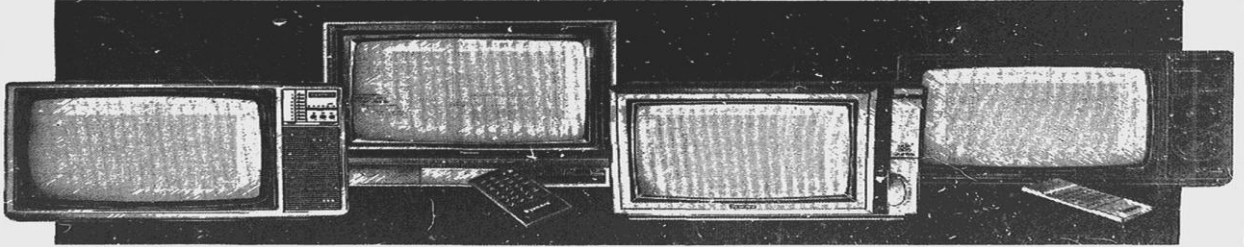
Dyanora

WE THINK NEXT GENERATION

The Dyanora world of colour. A world apart.

Choose from Dyanora's high-tech selection. Each designed and crafted to give you unlimited pleasure. Experience advanced electronics in the sensational colour resolution.

In the high-fidelity sound. And in the wide range of contemporary facilities. Take home the magic of Dyanora... pick the one that suits you best.



CT 242 Mark I Colour TV The economy model. 51cm (20") screen. Black stripe colour picture tube. CCIR PAL standard BG receiver unit. Auto Deposing unit. Automatic Fine Tuner. SVP system for voltage regulation. Connections for VCR.

CFR 542M Colour TV The Super Monitor with Remote. 51cm (20") screen. Computer-designed chassis with Line Control and Burst Cleaning circuits. On Screen Display. Switch-Off Timer. Contemporary remote control. Receivable for VCR.

Quintix Colour TV The zero-error marvel. 51cm (20") screen. Perfect Synchronising Deflector circuit for clear picture. High-gain RF Tuner. Built-in Picture Control facility. High-fidelity audio circuit. All-channel AV mode. SVP system for

CFR 242 Mark I Colour TV With the most advanced remote control. 51cm (20") screen. Black stripe colour picture tube. CCIR PAL standard BG receiver unit. Remote control with frequency synthesizer technology. Receivable for VCR.



SRH SUMEET RESEARCH & HOLDINGS PVT.LTD.,
www.dyanoraindia.com

Sumeet

STRONG & RELIABLE



Available at : Bhairav lighthouse - Park Town,
T.nagar : Jayachandran Stores, Viveks, Rathna Stores,
 Sundar Stores, Super Saravana Stores, Everjothi & Co,
Velachery : Thangam Metals, Surya Firm, Kumaran Trad-
 ers, Sri Kannan Super Stores, Jai Home Appliances, En-
 terprises, ITS Home Appliances, Sri Ram Metals, **Tam-**
baram : Roja Stores, Raja Stores, Thirumurugan Enter-
 prises, Sri Ganesh Stores, Siva & Co, Selvi Metals,
 Aumtha & Co, **Pallavaram :** Green Home Appliances,
 Brindavan Home Appliances, Prakash Stores, Vigna Ap-
 pliances, Aura Home Appliances, Rainy Home Applianc-
 es, Sri Ambal Home Appliances, **Hasthinapuram :** Rex
 Home Appliances, **Chromepet :** rajan Stores, Thangam &
 Co, Sri Murugan Stores, Palaniappa Digital Shoppe, **Nan-**
ganallur : Balasubramanian Metals, **Adambakkam :**
 Eagle Electronics, Bright metals, Annai Metals.

www.sumeetindia.com

Help Line : + 91 93828 48405