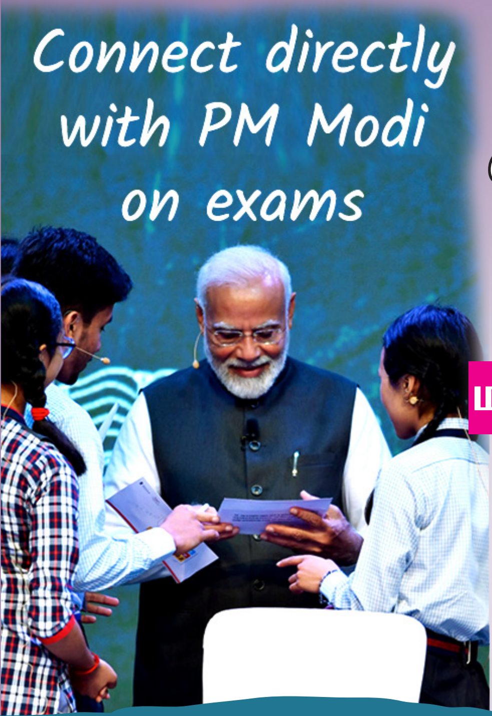
பேனா குரல்

PENA KURAL

Tamil Monthly

தமிழ் மாதஇதழ்

மலர்: 01	இதழ்: 04	பிப்ரவரி-2023	விலை: ₹ 20/-	ஆண்டு சந்தா: ₹ 240/-	சென்னை
Volume: 01	Issue: 04	February-2023	Price: ₹ 20/-	Annual Aubscription: ₹ 240/-	Chennai



Pariksha Pe Charcha 2023

"ஸ்மார்ட் ஒர்க்" OR "ஹார்ட் ஒர்க்" எது முக்கியம்?

மாணவர்கள் எழுப்பிய கேள்விக்கு பிரதமர் மோடி அளித்த பதில்

மனித மூளையில் உள்ள கெட்ட நினைவுகளை அழிக்க முடியுமா?

அரசியல் பார்க்காமல் மக்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும்:

ஆட்சியர்களுக்கு, முதல்வர் ஸ்டாலின் அறிவுறுத்தல்

www.penakural.com

இன்னோரா என்சுலின் ஜூஸ்

நீரிழிவு என்பது இரத்ததில் சர்க்கரையின் அதிகரிப்பை கொடுக்கக்கூடிய ஒன்று. உடல் உற்பத்தி செய்யாத அல்லது உற்பத்தி செய்த இன்சுலினைப் பலனளிக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்த இயலாத நிலைமையில், இந்நோய் உள்ளவர்களின் இரத்ததில் அதிக அளவு சர்க்கரை இருக்கும். மனித உடம்பில் சர்க்கரையை உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்ற இன்சுலின் அத்தியாவசியமாக உள்ளது. குறிப்பாக, இரத்த சர்க்கரை அளவு சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை எனில் மிகச் சிக்கலான நிலமைகளும் உருவாகலாம்.

அறிகுறிகள்: இருதய நோய், பக்கவாதம் நெடுநாள் சிறுநீரகக் கோளாறு, நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் கால் புண், நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் கண் நோய் என்பன ஏற்படலாம்.

இரத்ததில் அதிக அளவு சர்க்கரை இருப்பது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அளப்பரிய அதிகமாக தாகமெடுத்தல், அளப்பரிய பசி ஆகிய மரபார்ந்த அறிகுறிகளை உருவாக்குகின்றது.

தடுப்பு முறைகள்: ஆங்கில மருந்துகள் உடனே குளுகோசின் அளவைக் குறைத்தாலும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் அதிகம். இயற்கையான மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகள் மிகவும் சிறந்தது.

இன்னோரம் பயோஜெனிக்ஸ், இயற்கை மூலிகை பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட, உயர் இரத்த சர்க்கரை நோயாளிகள், உமிழ்நீர் சுரப்பு இல்லாமல் இருக்கும் நோயாளிகள் மற்றும் எலும்பு மற்றும் மூட்டுகளில், தேய்மானம் மற்றும் இயக்க பிரச்சினை உள்ள நோயாளிகளுக்காகவே சிறப்பான முறையில் இந்த மூலிகை மருந்துகளை தயாரித்திருக்கிறோம்.

இன்னோரா என்சுலின் சர்க்கரை கொள்ளி (COSTUS PICTUS) இலையிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது, இது (Spiral Ginger Juice) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

- ☼ என்சுலின் ஒரு சிறந்த சுவையானது, பாதுகாப்பானது மற்றும் பயனுள்ள ஜூஸ். இது உயர் இரத்த சர்க்கரைக்கும், இன்சுலின் சுரக்கும் செல்களுக்கும் தூண்டுதலை ஊக்குவிக்கிறது.
- ☼ சர்க்கரை கொள்ளி இலை ஜூஸ் எடுத்து கொண்டபின், இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள், இருதய செயல்பாடுகள், கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள், இரத்த அழுத்தம், உடல் எடையை சீராகவும் வைக்கிறது.
- ☼ காஸ்டஸ் பிக்டஸில் அதிக அளவு ஃபிளாவனாய்டுகள் (FLAVONOIDS) மற்றும் டெர்பெனாய்டுகள் (TERPENOIDS) உள்ளன, ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் (ANTI-OXIDANTS) தீங்கு விளைவிக்கும் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களிலிருந்து (FREE RADICALS) ஆக்ஸிஜனேற்ற செல் சேதத்திற்கு எதிராக பாதுகாப்பை வழங்குகின்றன.
- ☼ இன்னோரா என்சுலின் ஜூஸ் ஆரோக்கியமான, இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அதிகரிக்கிறது.
- ☼ இன்னோரா என்சுலின் ஜூஸில் புரோட்டீன், இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன.
- ☼ இன்னோரா என்சுலின் சர்க்கரை மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் (CARBOHYDRATES) உறிஞ்சுதலைக் குறைக்கிறது.

இன்னோரம் பயோஜெனிக்ஸ் (INNORAM BIOGENICS) தயாரிப்புகள் இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டிலும் பல நோயாளிகளால் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பேனா குரல்
PENA KURAL
தமிழ் மாத இதழ்
R.Dis. No.: 939/2022
மலர்-01 இதழ்-04 பிப்ரவரி - 2023 விலை: ₹20/-

உரிமையாளர் & அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
NV சிவசங்கர்

ஆசிரியர்: ராதிகா S, B.E.,

நிர்வாக ஆசிரியர்: P. கார்த்திகேயன்

துணை ஆசிரியர்கள்:
துரை. சந்துரு, N.மதிவாணன், M.சந்திரசேகர்
K.அழகர்சாமி, V.அய்யனார், P.ஸ்டாலின்
B.நாராயணசாமி, T.சிவக்குமார், M.அறிவுநிதி

தலைமை நிருபர்கள்:
R.ஹரிகிருஷ்ணன், B.மணிகண்டன்,
தமிழினி, தங்கராஜ், G.தீபக், K.மாரிதுரை,
M.திலிப் குமார், N.விஜயலட்சுமி, தங்கராஜ்,
P.ஜேசுராஜ், J.தனசேகர்

நிருபர்கள்:
B.சரவணன், தமிழ் மணி, U.சரவணன்,
K.கலைமணி, D.பாமா, P.அசோக்குமார்,
ஜெபசீலன், K.சுபுலட்சுமி, தமிழ் வீரன்,
A.ஐயப்பன், அன்பு மணி, R.பிரகாஷ்,
V.கண்ணபிரான், B.நவின்குமார், T.அஜி

புகைப்பட நிருபர்கள் :
V. கவியரசன், K. மிதுன் சாய்

ஓவியங்கள்: V. சந்தோஷ் குமார்

சட்ட ஆலோசகர்: G. நாகராஜ், B.Sc., LLB.,

இதழ் வடிவமைப்பு: RS Sun Printz

நிர்வாக அலுவலகம்:
பேனா குரல்
3/885, பிள்ளையார் கோவில் தெரு,
மேட்டுக்குப்பம், ஓ.எம்.ஆர், சென்னை,
தமிழ் நாடு, இந்தியா - 600097.

தொடர்புக்கு:
044-35906002, 9962245338
info@penakural.com
penakural@yahoo.com
www.penakural.com

★ பேனா குரல் இதழில் வெளியாகும் பேட்டிகள், கதை, கட்டுரை மற்றும் செய்திகளில் வரும் கருத்துக்கள் சம்பந்தப்பட்டவர்களையே சாரும்.
★ பேனா குரல் பத்திரிகை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வழக்குகளும் சென்னை மாநகர நீதிமன்ற எல்லைக்குட்பட்டது.

சீன பலூன் நம்மை உளவு பார்க்கிறதா?

கடந்த நாள்களில் நான்காவது முறையாக, வானத்தில் மிதந்து கொண்டிருந்த அடையாளம் தெரியாத மிதவையை அமெரிக்க ராணுவ ஜெட் விமானம் சுட்டு வீழ்த்தியிருக்கிறது. மூன்று பேருந்துகள் அளவிலான கூடை அந்தப் பலூனுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தது என்றும், அதில் தகவல் பரிமாற்றத்துக்காக பல ஆன்டெனாக்கள் இணைக்கப்பட்டிருந்ததாகவும் பென்டகன் செய்திக்குறிப்பு தெரிவிக்கிறது. அது சீனாவிலிருந்து பறக்கவிடப்பட்ட பலூன் என்பதும் உறுதியாகி இருக்கிறது. அமெரிக்காவின் மீது பறந்த பலூனுக்கும் தங்களுக்கும் எந்தவிதத் தொடர்பும் இல்லை என்று கூறும் சீன அரசு, வானிலை ஆய்வுக்காக சீன ஆய்வாளர்களின் தன்முனைப்பு முயற்சியாக இருக்கக்கூடும் என்று விளக்கம் அளித்திருக்கிறது.

பிப்ரவரி 4ஆம் தேதிக்குப் பிறகு பிப்ரவரி 10ஆம் தேதி அலாஸ்காவில் மேலும் ஒரு ராட்சத பலூன் அமெரிக்க போர் விமானத்தால் சுட்டு வீழ்த்தப்பட்டது. அடுத்த நாளே கனடாவின் யூகான் பிரதேசத்தில் சீன பலூனைவிட சற்று சிறிய மிதவையொன்று உயரத்தில் பறந்து கொண்டிருந்தது. அமெரிக்க ராணுவத்தின் உதவியுடன் அதுவும் வீழ்த்தப்பட்டது. பயணிகள் விமானத் தேவைக்கு அதனால் பாதிப்பு ஏற்படும் என்று கருதி வீழ்த்தியதாக கனடா தெரிவித்திருக்கிறது. பிப்ரவரி 12ஆம் தேதி மற்றொரு பறக்கும் மிதவை வீழ்த்தப்பட்டது. பலூன்கள் மூலம் வேவு பார்ப்பது என்பது பழைய காலங்களில் வழக்கமாக இருந்தது. 1794இல் ஆஸ்திரிய டச்சு துருப்புகளின் நடமாட்டத்தை பிரெஞ்சு ராணுவம் பலூன்களில் இணைக்கப்பட்ட கண்காணிப்புக் கருவிகளின் மூலம் வேவு பார்த்தது பதிவாகியிருக்கிறது. விமானங்கள், விண்கோள்கள் உள்ளிட்டவை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு பலூன்கள் மூலம் வேவு பார்ப்பது கைவிடப்பட்டது. வெளிநாடுகளில், குறிப்பாக, அமெரிக்க விண்வெளியிலும் வேவு பார்க்கும் பலூன்களை சீனா அனுப்புவது புதிதொன்றும் அல்ல. முந்தைய டொனால்டு டிரம்ப் நிர்வாகத்தில் இதுபோல பலமுறை பலூன்கள் தென்பட்டிருக்கின்றன. 2022இல் மட்டும் 163 பலூன்களோ, பலூன் போன்ற மிதவைகளோ தென்பட்டதாக பென்டகன் தெரிவிக்கிறது.

மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஜப்பானின் வடக்குப் பகுதியில் அடையாளம் தெரியாத மிதவையொன்று தென்பட்டது. அது சீனாவின் வேவு பார்க்கும் மிதவையாக இருக்கக்கூடும் என்று கருதி அதை வீழ்த்த முற்பட்டது ஜப்பான். அதற்குள் விண்வெளியில் அந்த மிதவை மறைந்துவிட்டது. இந்தியாவின் அந்தமான் நிகோபர் தீவுகளில் இதுபோல மிதவைகளும், பலூன்களும் அடிக்கடி காணப்படுவதாக சொல்லப்படுகிறது. போர்ட்பிளேர் அருகில் பலூன் போன்ற ஒன்று கடந்த ஆண்டு தென்பட்டது. அது வானிலை ஆய்வுக்காக ஏவப்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதி அதற்கு முக்கியத்துவம் தரப்படவில்லை. வானிலை ஆய்வு என்கிற பெயரில் இந்தியத் துணைக்கண்டத்தின் மீது, சீனா பலூன்களை அனுப்புகிறது என்று ஏற்கெனவே அமெரிக்கா நம்மை எச்சரித்திருக்கிறது. அமெரிக்காவே விதிவிலக்கல்ல எனும்போது சீனாவின் செயல்பாடுகள் குறித்து இந்தியா கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகிறது.

– **ராதிகா சிவசங்கர்**, ஆசிரியர்

நெல் கொள்முதல் விதிமுறைகளில் தளர்வுகள் தேவை!

பிரதமர் மோடிக்கு முதல்வர் ஸ்டாலின் கடிதம்!

நெல் கொள்முதல் விதிமுறைகளில் தளர்வுகள் வழங்குமாறு பிரதமர் மோடிக்கு முதல்வர் ஸ்டாலின் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்.

மேலும், அந்த கடிதத்தில் மழையால் டெல்டா மாவட்டங்களில் நெற்பயிர்கள் நீரில் மூழ்கியுள்ளதை சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

இது தொடர்பாக பிரதமருக்கு முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் எழுதியுள்ள கடிதம் விவரம் வருமாறு;

முதலமைச்சர் கடிதம்

முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் பிரதமர் நரேந்திர மோடிக்கு இன்று எழுதியுள்ள கடிதத்தில், தமிழ்நாட்டின் காவிரி டெல்டா பகுதிகளில் அறுவடைக்குத் தயாராக இருந்த சம்பா பயிர்கள், பருவம் தவறி பெய்த மழையின் காரணமாக நீரில் மூழ்கியுள்ள காரணத்தால் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளைத் தணித்திடும் வகையில், நெல் கொள்முதல் விதிமுறைகளில் தேவையான தளர்வுகளை வழங்கிடுமாறு கேட்டுக் கொண்டுள்ளார்.

தளர்வு தேவை

முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் எழுதியுள்ள கடிதத்தில், காவிரி டெல்டா பகுதிகளில் உள்ள பாசன வாய்க்கால்களை துரிதமாகத் தூர்வாருதல், மேட்டூர் அணையில் இருந்து முன்கூட்டியே தண்ணீர் திறந்துவிடுதல், விவசாயிகளுக்கு குறுவைத் தொகுப்பு வழங்குதல் போன்று தமிழ்நாடு அரசு மேற்கொண்ட பல்வேறு நடவடிக்கைகளால் நெல் சாகுபடிப் பரப்பு அதிகரித்து, குறுவைப் பருவத்தில் 4.19 லட்சம் ஹெக்டேர் பரப்பளவில் சாகுபடி செய்து சாதனை நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளது என்றும், மாநிலத்தில் 16.43 இலட்சம் ஹெக்டேர் பரப்பளவு, சம்பா/ நவரை பயிரின்கீழ் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது என்றும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

பிப்ரவரி மாதத்தில் நெல் அறுவடை செய்யத் தயாராக இருந்த நேரத்தில், துரதிஷ்டவசமாக தஞ்சாவூர், திருவாரூர், நாகப்பட்டினம், மயிலாடுதுறை மற்றும் புதுக்கோட்டை மாவட்டங்களில் பெய்த பருவம் தவறிய மழையால், சுமார் ஒரு லட்சம் ஹெக்டேர் பரப்பிலான பயிர்கள் நீரில் மூழ்கியுள்ளன என்று ஆரம்ப மதிப்பீட்டின்படி தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் குறிப்பிட்டுள்ள முதலமைச்சர், வயல்களில் தேங்கியுள்ள தண்ணீரை வெளியேற்றி, அறுவடைப் பணியை மீண்டும் தொடங்கிடத் தேவையான அனைத்து முயற்சிகளையும் எடுத்து வரும் நிலையில், தொடர்ந்து பலத்த மழை பெய்வதால் அறுவடை செய்யப்பட்ட தானியத்தில் ஈரப்பத அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும் என விவசாயிகள் கவலையில் ஆழ்ந்துள்ளதாக தனது கடிதத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நெல் கொள்முதல் விதிமுறை

கடந்த காலங்களில், குறுவை பருவத்தில், பரவலாக்கப்பட்ட கொள்முதல் திட்டத்தின்கீழ், மாநில கொள்முதல் முகமையான, தமிழ்நாடு நுகர்பொருள் வாணிபக் கழகத்தின் வேண்டுகோளின் அடிப்படையில், நெல் கொள்முதலில் ஈரப்பதம் குறித்த விதிமுறைகளைத் தளர்த்த ஒன்றிய அரசு அனுமதி அளித்ததைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ள முதலமைச்சர் ஸ்டாலின், பருவம் தவறிய இந்த மழையின் தற்போதைய சூழ்நிலையில், கொள்முதல் ஈரப்பதத்தில் அதேபோன்ற தளர்வு தேவைப்படுகிறது என்றும், அதன்மூலம் நெல் கொள்முதல் பணிகளைச் சீராக செய்து முடிக்க இயலும் என்று தெரிவித்துள்ளார்.

22% வரை ஈரப்பதம்

எனவே, தமிழ்நாடு நுகர்பொருள் வாணிபக் கழகம் 22% வரை ஈரப்பதம் உள்ள நெல்லை விவசாயிகளிடமிருந்து கொள்முதல் செய்ய அனுமதிக்கவும், முதிர்ச்சியடையாத, சுருங்கிய நெல்லின் குறைந்தபட்ச வரம்பை 3 சதவிகிதத்திலிருந்து 5 சதவிகிதம் வரை தளர்த்தவும், சேதமடைந்த, நிறமாற்றம் மற்றும் முளைத்த நெல்லை 5 சதவிகிதத்திலிருந்து 7 சதவிகிதம் வரை தளர்த்தவும், தேவையான மதிப்பை இந்த சம்பா பயிருக்கும் குறைக்கவும் உரிய உத்தரவுகளை பிறப்பிக்குமாறு முதலமைச்சர் ஸ்டாலின் பிரதமர் மோடியை கேட்டுக்கொண்டுள்ளார்.

– தங்கராஜ்

பட்ஜெட்டில் தமிழக மக்களுக்கு ஏமாற்றம்:

முதல்வர் ஸ்டாலின்

தமிழ்நாட்டிற்குப் புதிய திட்டங்கள் எதையும் அளிக்காத மத்திய நிதிநிலை அறிக்கை தமிழ்நாட்டு மக்களுக்கு மிகப்பெரிய ஏமாற்றம் அளிப்பதாக முதல்வர் மு.க. ஸ்டாலின் அறிவித்துள்ளார்.

இது தொடர்பாக தமிழக அரசு வெளியிட்டுள்ள அறிவிப்பில், 2023-24-ஆம் நிதியாண்டிற்கான ஒன்றிய அரசின் வரவு செலவுத் திட்டம் தமிழ்நாட்டிற்கு எந்த விதத் திட்ட அறிவிப்பும் இன்றி, தமிழ்நாட்டு மக்களை ஏமாற்றத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

மதுரை எய்ம்ஸ் மருத்துவமனைக்குக் கூட நிதி ஒதுக்கீடு இல்லை என்பது வேதனை அளிக்கிறது.

தனிநபர் வருமான வரியில் கொண்டு வந்துள்ள மாற்றம்", "இருக்கின்ற 157 மருத்துவக் கல்லூரிகளில் 157 புதிய நர்சிங் கல்லூரிகள் அமைக்கப்படும் என்ற அறிவிப்பு", "மாநிலங்களுக்கு மூலதனச் செலவினங்களுக்காக வட்டியில்லாக் கடன்", "கட்டமைப்பு வசதிகளை மேம்படுத்துவதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிப்பது" போன்றவை வரவேற்கத்தக்க அம்சங்களாக இருப்பது ஆறுதல்.

ஜி.எஸ்.டி இழப்பீடு வழங்குவதைக் குறைந்தது மேலும் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு நீட்டிக்க வேண்டும் என்ற தமிழ்நாடு போன்ற மாநிலங்களின் கோரிக்கை ஏற்கப்படாததும், தேர்தல் நடைபெறப் போகும் மாநிலங்களை மட்டுமே குறிவைத்து வளர்ச்சித் திட்டங்கள், நிதி உதவிகள் அறிவிக்கப்படுவதும் மததிய நிதி நிலை அறிக்கை அனைத்து மாநிலத்திற்குமானது என்பதிலிருந்து முற்றிலும் விலகிச் செல்வதைக் காட்டுகிறது.

இத்திட்டத்தில் பொதுப் போக்குவரத்தை ஊக்குவிக்கப் பழைய பேருந்துகளை மாற்றி, புதிய பேருந்துகளை வாங்கவும் அனுமதிக்க வேண்டும்.

நகர்ப்புர கட்டமைப்பு மேம்பாட்டிற்கு UIDF என்ற புதிய நிதியை உருவாக்கியிருந்தாலும், இதற்கான 10,000 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு என்பது மிகவும் குறைவாக உள்ளது

வரவு செலவுத் திட்டத்தில் பல்வேறு புதிய திட்டங்களை அறிவிப்பது போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும் அதே வேளையில், இத்திட்டங்களுக்காக தனி நிதி ஒதுக்கீடு செய்யாதது வருந்தத்தக்கது.

கரோனா பெருந்தொற்றிலிருந்து நம் நாடு மீண்டு வரும் இச்சூழலில், ஒன்றிய அரசின் பட்ஜெட் மீது பெரும் எதிர்பார்ப்பு மக்களிடையே இருந்தது. அந்த எதிர்பார்ப்பு இன்று பொய்த்துப் போயிருக்கிறது எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

– B. நவின்குமார்

அரசியல் பார்க்காமல், மக்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும்:

ஆட்சியர்களுக்கு, முதல்வர் ஸ்டாலின் அறிவுறுத்தல்

அரசியல் பார்க்காமல், மக்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும் என புதிதாக நியமிக்கப்பட்டுள்ள மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்களுக்கு முதல்வர் ஸ்டாலின் அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

புதிதாக நியமிக்கப்பட்டுள்ள மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்களுடன் சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் நடைபெற்ற கூட்டத்தில் முதல்வர் ஸ்டாலின் ஆற்றிய உரை, ஆட்சிப் பொறுப்பேற்று இந்த குறுகிய காலத்திற்குள்ளாக நம்முடைய அரசு சிறப்பான பெயரை பெற்றிருக்கிறது, இதற்கு எந்தவித மறுப்பும் யாரும் சொல்ல முடியாது. அந்த பெயரைப் பெறுவதற்கு காரணமாக இருந்தவர்கள், ஏதோ தனிப்பட்ட முதலமைச்சரோ, தனிப்பட்ட தலைமைச் செயலாளரோ, தனிப்பட்ட அரசு அதிகாரிகளோ மட்டும் அல்ல, உங்களைப் போன்ற அதிகாரிகளும், அரசு அலுவலர்களும் தான் அதற்கு முழுமையான காரணமாக இருக்கிறார்கள் என்பதை மறுக்க முடியாது.

நாங்கள் ஆட்சிக்கு வருவதற்கு முன்பு தேர்தல் அறிக்கையில், ஆட்சிக்கு வந்தால் என்னென்ன செய்யப் போகிறோம் என்பது பற்றி தேர்தல் அறிக்கை வெளியிட்டிருக்கிறோம். அதேபோல, ஒவ்வொரு மாவட்டத்திற்கும் அறிவிப்புகளை வெளியிட்டிருக்கிறோம். அவைகள் எல்லாம் எந்த அளவிற்கு நிறைவேற்றப்பட்டிருக்கிறது என்ற வகையில் காண்காணித்து, அதை நிறைவேற்றித் தருவதற்கான முழு பணியிலும் நீங்கள் ஈடுபட வேண்டும் என்று நான் உங்களை எல்லாம் இந்த நேரத்தில் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இப்போது புதிதாக, இராணிப்பேட்டை, வேலூர், திருப்பத்தூர், திருவண்ணாமலை ஆகிய மாவட்டங்களில் கள ஆய்வு பணியை மேற்கொண்டு, அந்தப் பணி மிக சிறப்பான வகையில், நான் திருப்தி அடையக்கூடிய வகையில், நாங்கள் மட்டுமல்ல அந்த செய்தியை கேள்விப்பட்ட அனைவருமே பாராட்டக்கூடிய அளவிற்கு அந்தப் பணிகள் நடந்திருக்கிறது. இது தொடரப் போகிறது. அப்படிப்பட்ட பயணத்தை மேற்கொள்கிறபோது, புதிதாக பொறுப்பேற்றிருக்கக்கூடிய நீங்கள் மாவட்டத்தில் பொறுப்பேற்றவுடன், என்னென்ன பணி நடைபெறாமல் இருக்கிறது? என்னென்ன பணி எந்த நிலையில் இருக்கிறது? எந்த எந்த பணிகள் இன்னும் தொடங்க இயலாத நிலையில்

இருக்கிறது? அதற்கு என்னென்ன இடையூறுகள் இருக்கின்றன? நீதிமன்றங்களில் என்னென்ன வழக்கு இருக்கிறது? என்பதைப் பற்றியெல்லாம் நீங்கள் கலந்தாய்வு நடத்தி அதையெல்லாம் விரைவாக, அந்தப் பணிகளை நிறைவேற்றக்கூடிய காரியத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.

மிக விரைவில் நீங்கள் பொறுப்பேற்க கூடிய மாவட்டத்திற்கு நாங்கள் ஆய்விற்கு வருகிறபோது அது உங்களால் நிறைவேற்றப்பட்டிருக்கிறது, அது உங்களால் சரிசெய்யப்பட்டிருக்கிறது என்ற செய்தியை நீங்கள் சொல்லக்கூடிய அளவிற்கு, உங்களுடைய கடமையை நிறைவேற்றித் தருவீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு நிரம்ப இருக்கிறது. இன்றைக்கு ஆட்சித்தலைவர்களாக பொறுப்பேற்கவுள்ள நீங்கள், நம்முடைய தலைமைச் செயலாளர் சொன்னதுபோல மகாத்மா காந்தி "களத்திற்கு செல்" என்று சொன்னதுபோல, அண்ணா "மக்களிடத்தில் செல்" என்று அடிக்கடி சொல்வார்கள், அதைப்போல நீங்கள் மக்கள் நலப் பணிகளை செயல்படுத்தி மக்களை கவரக்கூடிய வகையில், ஆங்காங்கு பணியாற்றக்கூடிய அதிகாரிகளை அவர்களுக்கு உரிய பணிகளை விரைந்து முடித்திட உத்தரவிட்டு, அதற்கான பணிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

சட்டம்ஒழுங்கை நிலைநாட்டக்கூடிய வகையில் உங்கள் மாவட்டங்களில் அதை பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று நான் கேட்டுக் கொள்கிறேன். எந்தவித அரசியல் மாச்சரியங்களுக்கு நீங்கள் இடம் கொடுக்காமல், அரசியல் பார்க்காமல், மக்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும் என்ற அந்த உணர்வோடு மட்டுமே உங்களது பணி அமைய வேண்டும் என்று அன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன். ஏதோ உங்களிடத்திலே பணிகளை விட்டுவிட்டு நாங்கள் அமைதியாக இருந்துவிடுவோம் என்று நீங்கள்

எண்ண வேண்டாம். உங்களிடத்தில் உள்ள பணிகளில்,என்னென்ன பணிகளை முடித்திருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தொடர்ந்து தலைமைச் செயலாளரும் ஆய்வு செய்யப்போகிறார், அதேபோல முதலமைச்சராக இருக்கக்கூடிய நானும் ஆய்வு செய்யப்போகிறேன். விரைவில், மார்ச் மாதம் நிதிநிலை அறிக்கை தாக்கல் செய்யப்போகிறோம்.

அப்படி தாக்கல் செய்யப்படுகிற நேரத்தில், என்னென்ன புதிய திட்டங்களை நாம் அறிவிக்க இருக்கிறோம். ஏற்கனவே அறிவித்திருக்கக்கூடிய திட்டங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பதையும் அந்த நிதிநிலை அறிக்கையில் பேசப்படக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலை வரும். அதையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டு அதற்கும் நீங்கள் தகுந்த பதிலை நம்முடைய அரசுக்கு தொடர்ந்து வழங்கிட வேண்டும் என்று இந்த நேரத்தில் கேட்டுக் கொண்டு, புதிதாக பொறுப்பேற்கவுள்ள நீங்கள், சிறப்பான முறையில் கடமையாற்றி இந்த அரசுக்கு ஒரு நற்பெயரை தேடித்தாருங்கள் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

– B. நவின் குமர்

138 சூதாட்ட செயலிகளுக்குத் தடை: மத்திய அரசு

சீனாவுடன் தொடர்புடைய 138 சூதாட்ட செயலிகள் மற்றும் 94 கடன் வழங்கும் செயலிகளை தடை செய்யும் பணியை மத்திய அரசு மேற்கொண்டுள்ளது.

இது தொடர்பாக மத்திய உள்துறை அமைச்சகத்தால் மின்னணு மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சகத்திற்கு தகவல் அனுப்பப்பட்டுள்ளது.

சீனாவின் 138 சூதாட்ட செயலிகள் மற்றும் 94 கடன் வழங்கும் செயலிகளை அவசர நிலை அடிப்படையில் தடைசெய்யப்பட்டு நடவடிக்கை எடுக்கும் பணிகளை மின்னணு மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சகம் துவக்கியுள்ளது.

மத்திய அரசு ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு 288 சீன செயலிகளை ஆய்வு செய்யத் தொடங்கியது. இந்த ஆய்வில் இந்திய மக்களின் தனிப்பட்ட தரவுகளை சீன செயலிகள் எடுத்து இருக்கலாம் என தெரியவந்துள்ளது.

இந்த நிலையில் சீனாவுடன் தொடர்புடைய 138 சூதாட்ட செயலிகள் மற்றும் 94 கடன் வழங்கும் செயலிகளை முடக்கவும், தடை செய்யவும் மத்திய அரசு நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது.

– A.ஐயப்பன்

பட்ஜெட் கூட்டத்தொடர்

சவால்கள்

பொதுத் தேர்தலுக்கு முந்தைய பட்ஜெட் என்பது பொருளாதார நிதிநிலை குறித்தது மட்டுமல்லாமல், அரசியல் ரீதியாகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்று. 2024 மக்களவைத் தேர்தலுக்கு முந்தைய முழுமையான பட்ஜெட்டை நாளை தாக்கல் செய்ய இருக்கும் நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் என்ன செய்யப் போகிறார் என்பதை நாடே ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறது.

2013இல் ஐக்கிய முற்போக்கு கூட்டணி அரசின் கடைசி பட்ஜெட்டில் அன்றைய நிதியமைச்சர் ப. சிதம்பரம் ரூ.5 லட்சத்துக்கும் கீழே வருமானம் உள்ளவர்களுக்கு சலுகை வழங்கி, நடுத்தர வகுப்பினரைக் கவர முற்பட்டார். 2018 இல், மக்களவைத் தேர்தலை கருத்தில்கொண்டு அருண் ஜேட்லி வேளாண் துறைக்கும், ஊரகக் கட்டமைப்புக்கும் கணிசமான ஒதுக்கீடுகளை வழங்க முற்பட்டார்.

நிகழாண்டில் 9 மாநிலங்களில் சட்டப் பேரவைத் தேர்தல் நடக்க இருக்கிறது. அடுத்த ஆண்டில் மக்களவைத் தேர்தலுக்கு இந்தியா தயாராக வேண்டும். இந்தப் பின்னணியில்தான் நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமனின் பட்ஜெட் தாக்கல் செய்யப்படுகிறது.

கடந்த 3 ஆண்டுகளாக இந்திய பொருளாதாரம் கடுமையான சவால்களை எதிர்கொண்டது. கொவைட் 19 கொள்ளை நோய்த்தொற்று, உக்ரைன்ரஷியப் போர், அமெரிக்க மத்திய வங்கியின் கடுமையான நடவடிக்கைகள் உள்ளிட்டவை சர்வதேச பொருளாதாரத்தை பாதித்தன; இந்தியாவையும்தான். தொழில்துறை பாதிப்பும், தனிநபர் வருமான பாதிப்பும் தவிர்க்க முடியாதவையாக மாறின. பொருளாதார வளர்ச்சிக்கான ஊக்குவிப்புக்கும், உணவுப் பாதுகாப்புக்கும், உர மானியங்களுக்கும் கூடுதலாக செலவழிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாக நிதி பற்றாக்குறை அதிகரித்தது.

அமெரிக்கா, வட்டி விகிதத்தை அதிகரித்தபோது அந்நிய முதலீடுகள் இந்தியாவிலிருந்து வெளியேறத் தொடங்கின. ரூபாயின் மதிப்பு 11% குறைந்தது. இத்தனையையும் எதிர்கொண்டு, கடந்துவிட்ட நிலையில் இப்போது நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் இரண்டாவது நரேந்திர மோடி அரசின் முழுமையான கடைசி பட்ஜெட்டை நாளை தாக்கல் செய்ய இருக்கிறார்.

கடந்த ஆண்டுடன் ஒப்பிடும்போது, இன்றைய பொருளாதார நிலைமை மோசமல்ல; இந்தியா உலகின் மிக வேகமாக வளரும் பொருளாதாரம். 2022-23 நிதியாண்டில், இந்தியாவின் ஜிடிபி வளர்ச்சி 7% அளவில் இருக்கும். அது ஏனைய எல்லா பெரிய பொருளாதாரங்களையும்விட 3% அதிகம்.

அடுத்த (2023-24) நிதியாண்டிலும், மிக வேகமாக வளரும் பொருளாதாரம் என்கிற நிலையை இந்தியா தக்க வைத்துக்கொள்ளும். அதிகரித்த ஜிடிபி வளர்ச்சியையும், கூடுதல் வரி வருவாயையும் எதிர்பார்க்கலாம். வங்கித்துறையின் ஆரோக்கியமும் மீட்டெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அண்டை நாடுகளான இலங்கை, பாகிஸ்தான்,

வங்கதேசம் உள்ளிட்டவை தங்களது பொருளாதாரம் நிலைகுலைந்துவிடாமல் இருக்க சர்வதேச நிதியத்தை அணுக வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை அந்நிய செலாவணி கையிருப்பில் நாம் வலிமையாகவே இருக்கிறோம். நம்முடைய அந்நிய செலாவணி இருப்பு 550 பில்லியன் டாலர் (ரூ. 55,000 கோடி). அதனால்தான் 'இருண்ட சூழலில் மின்னும் நட்சத்திரம்' என்று இந்தியாவை ஐஎம்எஃப் குறிப்பிடுகிறது.

அதெல்லாம் இருந்தாலும், சர்வதேச அளவில் உருவாகும் கருமேகங்களை நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் புறந்தள்ள முடியாது. 2023-24இல் சர்வதேச பொருளாதாரம் மந்தகதியை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அமெரிக்கா, சீனா, ஐரோப்பியக் கூட்டமைப்பு ஆகிய மூன்று முக்கியமான பொருளாதார சக்திகளின் இயக்கமும் மந்தநிலையில் காணப்படுகிறது. அது சர்வதேச வணிகத்தை மட்டுமல்ல, இந்தியாவின் ஏற்றுமதிகளையும் பெரிய அளவில் பாதிக்கும்.

அடுத்த நிதியாண்டில், இந்தியாவின் வளர்ச்சி நிகழாண்டின் அளவுக்கு இருக்காது. 7% என்பது 6% ஆக குறைவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். இந்த நிதியாண்டில் காணப்பட்ட வரி வருவாயை அடுத்த நிதியாண்டில் எதிர்பார்க்க முடியாது. அதே நேரத்தில் கடந்த நிதியாண்டில் வாக்குறுதி அளித்ததுபோல நிதி பற்றாக்குறையைக் குறைக்கவும் வேண்டும்.

பொறாமைப்படும்படியான அடிப்படை வளர்ச்சியை இந்தியா கடந்த 8 ஆண்டுகளில் சாதித்து இருக்கிறது. 'பாரத் மாலா', 'சாகர் மாலா', 'கதி சக்தி' உள்ளிட்ட திட்டங்களும், கடந்த 10 ஆண்டுகளில் இரட்டிப்பாகியிருக்கும் நெடுஞ் சாலைகளும், மூன்று பங்கு அதிகரித்திருக்கும் போக்குவரத்துத் துறையும், 40 மடங்கு கூடியிருக்கும் அகண்ட வரிசை இணைப்பும் (பிராட்பேண்ட் கனெக்டிவிட்டி) இந்தியாவின் வரலாற்றுச் சாதனைகள். இவையெல்லாம் பாராட்டுக்குரியவை என்றாலும், நடுத்தர, அடித்தட்டு மக்களின் வாக்குகளை இவை பெற்றுத் தராது.

தனியார் துறை முதலீடுகள் எதிர்பார்த்த அளவில் அதிகரித்ததாகத் தெரியவில்லை. அதனால் தொடர்ந்து 3வது ஆண்டாக அரசின் செலவினங்கள் கணிசமாக அதிகரித்தால்தான் இன்றைய சர்வதேசப் பொருளாதார நிலையில் இந்தியா தனது வளர்ச்சியை நிலைநிறுத்திக்கொள்ள முடியும். மூலதனச் செலவும், தேர்தலுக்கு முந்தைய கவர்ச்சி அறி விப்புகளும் நிதியமைச்சர் எதிர்கொள்ளும் தவிர்க்க முடியாத அழுத்தங்கள்.

2014இல் வருமான வரி வரம்பு 2.5 லட்சமாக உயர்த்தப்பட்டது. நேரடி வரி விதிப்பில் சலுகைகள், விலைவாசியைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வருதல், வேலைவாய்ப்பை உருவாக்குதல், பணப்புழக்கத்தை அதிகரித்து கிராம பொருளாதாரத்தில் செழுமை ஆகியவைதான் அரசியல் ரீதியாக பலனளிப்பவை. இவையெல்லாம் நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமனுக்கு தெரியாததல்ல!

– **தமிழ்மணி**

Advertisement Tariff

Full Page Color Back Wrapper	:	₹ 10,000/-
Full Page Color Inner Wrapper	:	₹ 8,000/-
Half Page Color Wrapper	:	₹ 5,000/-
Full Page Black & White	:	₹ 5,000/-
Half Page Black & White	:	₹ 2,000/-
Annual Subscription	:	**₹ 240/-**

Administrative Office:

PENA KURAL
3/885, Pillaiyar Kovil Street, (Opp Bajanai Kovil), Mettukuppam,
OMR, Chennai, Tamil Nadu, India - 600097.
Ph: 044-35906002, 9962245338
Email: penakural@yahoo.com

150க்கும் அதிகமான சிறுதானிய வகைகளின் விதைகளைப் பாதுகாக்கும் லஹாரி பாயின் முயற்சிகளைப் பிரதமர் பாராட்டியுள்ளார்

மத்திய பிரதேச மாநிலத்தில் 150 வகையான பாரம்பரியான சிறுதானிய விதைகளை சேகரித்து பாதுகாத்து வரும் 27 வயது இளம் பெண் கவனம் ஈர்த்து வருகிறார்.

காலநிலை மாற்றம், சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு, தண்ணீர் தட்டுப்பாடு, விதை முதல் உரம் வரை ரசாயன கலப்பு என பல பிரச்சனைகள் இந்திய வேளாண்மைக்கு பெரும் சவாலாக அமைந்தாலும், அதனை காக்கவும், அடுத்த கட்டத்திற்கு முன்னேற்றிச் செல்லவும் அடுத்தடுத்து விவசாயிகள் இளம் தலைமுறையில் இருந்தும் வர ஆரம்பித்துள்ளனர்.

அந்த வகையில், மத்திய பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த பழங்குடியின பெண்மணி ஒருவர் பாரம்பரிய விதைகளின் மீட்பராக விளங்கி வருகிறார்.

பழங்குடியின பெண்ணின் சாதனை:

பிரதமர் மோடி தலைமையிலான அரசு இந்தியாவை 'தினை சாகுபடி' மற்றும் ஆராய்ச்சியின் உலகளாவிய மையமாக மாற்ற கடுமையாக முயற்சித்து வருகிறது. உலகிலேயே சிறு தானியங்கள் உற்பத்தியில் இந்தியா முன்னிலை வகிக்கிறது.

அமெரிக்கா, பிரிட்டன், ஏமன், எகிப்து, துனிஷியா, ஓமன், சவுதி அரேபியா, லிபியா, நேபாளம், ஐக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ் உள்ளிட்ட நாடுகளுக்கு சிறு தானியங்கள் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டு வருகிறது. மேலும், நடந்து முடிந்த 202324ம் ஆண்டுக்கான மத்திய பட்ஜெட்டில் கூட கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு உள்ளிட்ட சிறு தானிய உற்பத்தியை அதிகரிக்க ஆராய்ச்சி மையம் அமைக்கப்படும் போன்ற பல்வேறு முக்கிய வேளாண் அறிவிப்புகள் வெளியிடப்பட்டன.

மத்திய பிரதேச மாநிலத்தில் உள்ள திண்டோரி மாவட்டத்தில் சில்பாடி கிராமத்தை பூர்வீகமாகக் கொண்ட பைகா பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்தவர் லஹரி பாய். இவர் தனது சிறிய வீட்டில் இருக்கும் இரண்டு அறைகளில் ஒன்றை சமையலறையாகவும், மற்றொன்றை பாரம்பரிய விதைகளுக்கான சேமிப்பகமாகவும் மாற்றியுள்ளார்.

150 வகை விதைகள்:

கருவரகு, சாமை, வெள்ளை தினை, ராகி, பனி வரகு உள்ளிட்ட பாரம்பரிய சிறுதானியங்களின் விதைகளை சேமித்து வரும் லஹரி பாய், முதலில் அவற்றை தனது நிலத்தில் விதைத்து, விளைவித்துள்ளார். அதன் பின்னர்,, உற்பத்தி செய்யப்பட்ட விதைகளை பத்திரமாக சேமித்து வைத்ததோடு, அதனை சுற்றியுள்ள 15 முதல் 20 கிராம விவசாயிகளுக்கு வழங்கி விதை உற்பத்திக்கும் உதவி வருகிறார்.

லஹரி பாயின் விதைகள் தற்போது 54 கிராமங்கள் வரை பரவியுள்ளன. குறிப்பாக பைகா பழங்குடி யினர்களுக்கு விதைகளை முற்றிலும் இலவசமாக வழங்கி வருகிறார். அதற்கு பதிலாக விவசா

யிகள் விளைச்சலில் கிடைக்கும் சிறிய பகுதியை லஹரிக்கு பரிசாக வழங்கி வருகின்றனர்.

“மக்கள் என்னை கேலி செய்தார்கள் மற்றும் என்னை புறக்கணித்தார்கள். ஆனால், எனக்கு இரண்டு பணிகள் மட்டுமே சரியாக இருக்கும் என நினைத்தேன். ஒன்று திருமணம் செய்து பெற்றோருக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் சேவை செய்ய வேண்டும், இரண்டாவது தினை விதைகளை பாதுகாத்து அவர்களின் விவசாயத்தை மேம்படுத்துவது. இப்போது யாரும் என்னை அவமானப்படுத்துவதில்லை,” என்கிறார்.

ஜோதூரைச் சேர்ந்த ஐசிஏஆர் ஒன்றின் விரும்பத்தக்க ’10 லட்சம் உதவித்தொகைக்கு லஹரியை பரிந்துரைத்துள்ள திண்டோரி மாவட்ட ஆட்சியர் விகாஸ் மிஸ்ரா, “ஒருவேளை லஹரிக்கு அந்த உதவித்தொகை கிடைத்தால், பிஎச்டி மாணவர்களுக்கே அவர் வழிகாட்டியாவார்,” எனக்கூறியுள்ளார்.

– D.பாமா

இந்திய இளைஞர்களால் முடியாதது எதுவும் இல்லை: பிரதமர் மோடி

இந்தியாவில் உள்ள இளைஞர்களால் முடியாது என்ற ஒன்று எதுவும் இல்லை எனவும், அவர்கள் விளையாட்டுத் துறையில் சிறப்பான எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள ஊக்கப்படுத்தப்படுகிறார்கள் எனவும் பிரதமர் நரேந்திர மோடி தெரிவித்துள்ளார்.

ராஜஸ்தானின் ஜெய்ப்பூரில் நடைபெறும் மெகா விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் வீரர்களிடம் காணொலி வாயிலாக பேசிய பிரதமர் நரேந்திர மோடி இதனை தெரிவித்தார்.

ராஜஸ்தானின் ஜெய்ப்பூரில் நடத்தப்படும் மெகா விளையாட்டுப் போட்டியானது ஜெய்ப்பூர் மக்களவை உறுப்பினர் மற்றும் முன்னாள் மத்திய அமைச்சர் ராஜ்யவர்தன் ரத்தோரினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த மெகா விளையாட்டு நிகழ்ச்சி கடந்த ஜனவரி 12 ஆம் தேதி தேசிய இளைஞர்கள் தினத்தில் தொடங்கிய கபடி போட்டிகளை மையப்படுத்தியே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டதாகும். இந்த விளையாட்டுப் போட்டியில் 450க்கும் அதிகமான கிராம பஞ்சாயத்துகள், நகராட்சியில் இருந்து 6,400க்கும் அதிகமான இளைஞர்கள் பங்கேற்கின்றனர்.

இந்த மெகா விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்கேற்கும் இளைஞர்களிடம் பிரதமர் நரேந்திர மோடி பேசியதாவது: இந்தியாவில் உள்ள இளைஞர்களால் முடியாது என்று ஒன்றும் இல்லை. இளைஞர்கள் விளையாட்டுத் துறையில் அவர்களது எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள ஊக்கப்படுத்தப்படுகிறார்கள். இது போன்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் பெரிய அளவிலான போட்டிகளுக்கு இளைஞர்கள் தங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும். இந்த ஜெய்ப்பூர் மெகா விளையாட்டுப் போட்டிகள் இளைஞர்கள் மற்ற போட்டிகளின் மீதான அவர்களது ஆர்வத்தை அதிகரிக்க உதவும் என்றார்.

– ஜெபசீலன்

ரோடுகளில் குப்பை கொட்டினால் அபராதம்
மேயர் பிரியா அறிவிப்பு

சென்னை மாநகராட்சி மேயர் ஆர்.பிரியா வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் கூறியிருப்பதாவது:

சென்னை மாநகராட்சிக்குட்பட்ட பகுதிகளில் நாளொன்றுக்கு சராசரியாக 5,200 மெட்ரிக் டன் திடக்கழிவுகள் சேகரிக்கப்படுகிறது. மாநகராட்சியின் சார்பில் தண்டையார் பேட்டை, ராயபுரம், திரு.வி.க.நகர், அண்ணாநகர் மற்றும் அம்பத்தூர் (சில பகுதிகள்) மண்டலங்களுக்குட்பட்ட பகுதிகளிலும், உர்பேசர் மற்றும் சுமீத் நிறுவனத்தின் சார்பில் தேனாம்பேட்டை,கோடம்பாக்கம்,வளசரவாக்கம், ஆலந்தூர், அடையாறு, பெருங்குடி மற்றும் சோழிங்கநல்லூர் ஆகிய மண்டலங்களுக்குட்பட்ட பகுதிகளிலும், சென்னை என்விரோ நிறுவனத்தின் சார்பில் திருவொற்றியூர், மணலி, மாதவரம் மற்றும் அம்பத்தூர் (சில பகுதிகள்) மண்டலங்களுக்குட்பட்ட பகுதிகளிலும் தூய்மைப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

மாநகராட்சி தூய்மைப் பணியாளர்கள் மூலமாக நாள்தோறும் வீடுகளுக்கே சென்று குப்பைகள் மக்கும், மக்காத குப்பைகளாக பெறப்படுகிறது. முக்கிய பகுதிகளில் குப்பைத் தொட்டிகள் வைக்கப்பட்டு சேகரமாகும் குப்பைகள் லாரிகள் மூலம் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன.

மேலும், தனியார் கடைகள், அங்காடிகள் மற்றும் வணிக வளாகங்களில் குப்பைகளை மக்கும், மக்காத குப்பைகளாக சேகரிக்கும் வகையில் பச்சை மற்றும் நீல நிறத்திலான இரண்டு குப்பை தொட்டிகளை வைக்க மாநகராட்சியின் சார்பில் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில் திடக்கழிவு மேலாண்மையில் அடுத்தக்கட்ட நடவடிக்கையாக மாநகராட்சி சார்பில் குப்பையில்லா பகுதிகள் என்ற திட்டத்தின்கீழ் முதற்கட்டமாக 18 சாலைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அங்கு மாநகராட்சியின் சார்பில் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் சிறிய வகை குப்பைத் தொட்டிகள் அமைத்தல், சிறிய குப்பைத் தொட்டியுடன் கூடிய மிதிவண்டிகளில் தூய்மைப் பணியாளர்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஒருமுறை ரோந்து பணியில் ஈடுபடுதல், சாலைகளில் குப்பைகளை கொட்டும் நபர்களின் மீது அபராதம் விதித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட உள்ளன.

இந்த 18 சாலைகளில் குப்பையில்லா பகுதிகளாக அறிவிப்பதன் மூலம் 74.3 கி.மீ. நீள சாலைகள், 196 பேருந்து நிறுத்தங்கள் குப்பை யில்லாமல் தூய்மையுடன் பராமரிக்கப்பட உள்ளன. இந்த 18 சாலைகளை குப்பையில்லாமல் பராமரிக்க ஏதுவாக 442 சிறிய வகையிலான குப்பைத் தொட்டிகள் அமைக்கப்பட உள்ளன.

இவ்வாறு மேயர் பிரியா தெரிவித்துள்ளார்.

– K. **சுப்பு லட்சுமி**

புவி வெப்பமடைய மனிதன்தான் காரணமா?

ஆற்றல்: 132% 2035 வாக்கில் இந்தியாவின் ஆற்றல் நுகர்வில் ஏற்படவிருக்கும் அதிகரிப்பு. அதே நேரத்தில் வரும் முப்பதாண்டுகளில் இந்தியாவின் மின்சாரத் தேவை மூன்று மடங்குக்கும் அதிகமாக உயரும் என்று மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதிக ஆற்றல் உற்பத்தி, புவி வெப்பமடைதலையும் அதிகரிக்கும்

மின் இழப்பு: 23% மின்திருட்டாலும் பழுதடைந்த மின் அமைப்புகளாலும் இந்தியாவில் ஏற்படும் மின் இழப்பின் சதவீதம்.

புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல்:

* 70% இந்தியாவின் மொத்த புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலில் காற்று மின்னாற்றலின் அளவு.

* 16% 2040 வாக்கில் இந்தியாவின் ஆற்றல் தேவையில் புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலால் ஈடுகட்டக்கூடிய அளவு. அந்தக் காலகட்டத் திலும்கூட புதைபடிவ எரிபொருட்களின் பயன்பாடு 75 சதவீதமாக இருக்கும் என்றே உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

* 80 கோடி இந்தியாவில் சாணம், விறகு உள்ளிட்ட எரிபொருட்களைக் கொண்டு எரிசக்தியைப் பெறுவோரின் எண்ணிக்கை. இதில் பெரும்பாலானோர் கிராமப்புறங்களில்தான் இருக்கிறார்கள். இது காற்று மாசுபாட்டுக்குப் பெருமளவு காரணமாகிறது.

நிலக்கரி:

* 100 கோடி டன்கள் 2019 வாக்கில் இந்தியாவில் நிலக்கரி உற்பத்தியின் உத்தேசிக்கப்பட்ட அளவு. இது தற்போதைய அளவைவிட இரண்டு மடங்கு.

* 55% 2040 வாக்கில் இந்திய மின்னுற்பத்தியில் நிலக்கரி மின்சாரத்தின் உத்தேசமான பங்கு.

* 60% கடந்த ஆண்டில் இந்தியாவில் நிறுவப்பட்டிருக்கும் மின்னுற்பத்தி நிலையங்களில் நிலக்கரியை அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பவையின் சதவீதம். நிலக்கரிதான் புவி வெப்பமடையச் செய்வதற்கு முக்கிய காரணம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

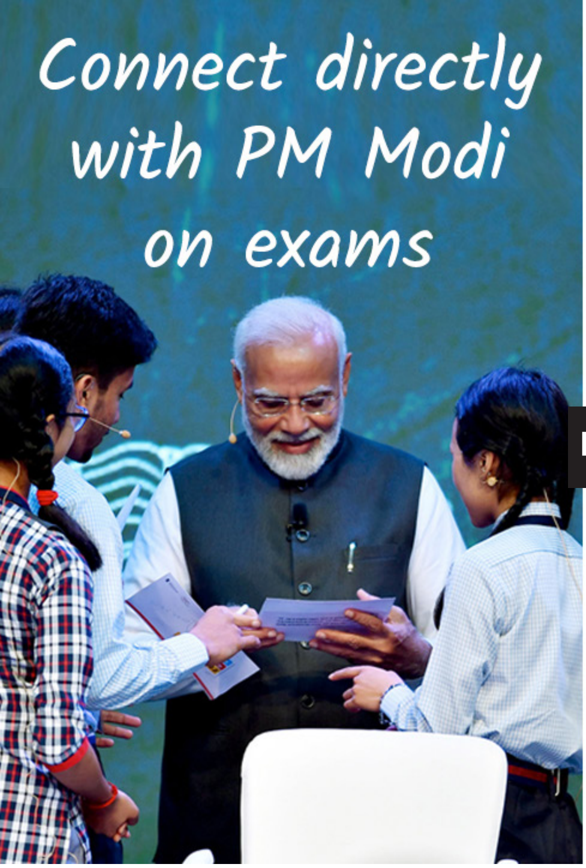
மக்கள் தொகை:

* 30 கோடி இந்தியாவில் கொடிய வறுமையில் உழலும் மக்களின் எண்ணிக்கை. குண்டுபல்புகூட இல்லாத மக்களின் எண்ணிக்கையும் இதே அளவுதான்.

* 145 கோடி 2028ல் இந்தியாவின் மக்கள்தொகை என்று கணிக்கப்பட்டிருக்கும் அளவு. மக்கள்தொகையில் அப்போது சீனாவை, இந்தியா பின்னுக்குத் தள்ளியிருக்கும்.

யார் அதிகம்?: அதே நேரம் இந்தியாவின் மக்கள்தொகையையும் இந்தியாவால் வெளியேற்றப்படும் கார்பன் டையாக்சைடின் அளவையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது அமெரிக்கா, சீனா, மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் உள்ள தனிநபர் ஒருவர் வெளியேற்றும் கார்பன் டையாக்சைடின் அளவைவிட, இந்தியர் வெளியேற்றும் அளவு குறைவு தான்.

– தமிழ் வீரன்



“ஸ்மார்ட் ஒர்க்“ OR “ஹார்ட் ஒர்க்“ எது முக்கியம்?

மாணவர்கள் எழுப்பிய கேள்விக்கு பிரதமர் மோடி அளித்த பதில்

கிரிக்கெட்டில் ரசிகர்கள் போர்கள், சிக்சர்கள் என்று சத்தம் எழுப்புவதை காதில் போட்டுக்கொள்ளாமல் பேட்ஸ்மேன்கள் எப்படி வீசப்படும் பந்தின் மீது தங்கள் கவனத்தை செலுத்தி விளையாடுகிறார்களோ அது போல மாணவர்களும் தங்கள் வேலைகளில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று பிரதமர் மோடி மாணவர்களுக்கு அட்வைஸ் செய்தார்.

பிரதமர் மோடி கடந்த 2018ம் ஆண்டில் இருந்து ‘பரிக்ஷா இ சர்ச்சா’ என்ற பெயரில் பொதுத்தேர்வு எழுதும் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடி வருகிறார். மாணவர்களுக்கு தேர்வு மீதான அச்சத்தை போக்கும் வகையிலும் மன அழுத்தில் இருந்து மாணவர்கள் விடுபட்டு தேர்வு எழுதுவது தொடர்பாக பிரதமர் மோடி அறிவுரைகள் வழங்கி வருகிறார்.

அந்த வகையில் 2023ம் ஆண்டுக்கான பரிக்ஷா இ சார்ச்சா நிகழ்ச்சி இன்று காலை 11 மணிக்கு தொடங்கியது.

38 லட்சம் மாணவர்கள்

இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க 38 லட்சம் மாணவர்கள் பதிவு செய்து இருந்தனர். இதில் 16 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவ மாணவிகள் மாநில பாடத்திட்டத்தின் கீழ் பயிலும் மாணவ மாணவிகள் ஆவர். இந்த நிகழ்ச்சியில், மாணவர்கள் எழுப்பிய பல்வேறு கேள்விகளுக்கும் பிரதமர் மோடி பதிலளித்தார். இந்த உரையாடலின் போது மாணவர் ஒருவர் பிரதமர் மோடியிடம் ஸ்மார்ட் ஒர்க் அல்லது ஹார்ட் ஒர்க் எது முக்கியம் என்று கேள்வி எழுப்பினார்.

புத்திசாலித்தனமான உழைப்பு

இதற்கு பதிலளித்த பிரதமர் மோடி, சிலர் புத்திசாலித்தனமாகக் கடுமையாக பணியாற்றுவார்கள்.. சிலர் கடுமையாகப் புத்திசாலித் தனமாக பணியாற்றுவார்கள் என்று நகைச் சுவையாக பதிலளித்தார். தொடர்ந்து பேசிய பிரதமர் மோடி “இதில் நாம் சில நுணுக்கங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் விரும்பும் முடிவை பெற அந்த சூழலுக்கு என்ன தேவையே அதைப் பொறுத்தே வேலை செய்ய வேண்டும்“ என்று கூறினார். கடின உழைப்பு அல்லது புத்திசாலித்தனமான உழைப்பு இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்பதை, தாகத்தில் தவிக்கும் காகத்தின் கதையை மேற்கோள் காட்டி மாணவர்களுக்கு விளக்கினார்.

பந்தின் மீது கவனத்தை செலுத்தி

அதேபோல், கவனம் செலுத்தி படிக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை கிரிக்கெட்டை மேற்கோள் காட்டி பேசிய பிரதமர் மோடி கூறியதாவது: கிரிக்கெட்டில் ரசிகர்கள் போர்கள், சிக்சர்கள் என்று சத்தம் எழுப்புவதை காதில் போட்டுக்கொள்ளாமல் பேட்ஸ்மேன்கள் எப்படி வீசப்படும் பந்தின் மீது தங்கள் கவனத்தை செலுத்தி விளையாடுகிறார்களோ அது போல மாணவர்களும் தங்கள் வேலைகளில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

அடிமையாகி விடக்கூடாது

அழுத்தங்களுக்கு அடிபணிந்து விடாமல் கவனத்துடன் செயல்பட் வேண்டும். தேர்வுகளில் நியாயமற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. இப்படி முறைகேட்டில் ஈடுபடுவது தேர்வுக்கு வேண்டுமானால் சிலருக்கு உதவக்கூடும். ஆனால் வாழ்க்கைக்கு பயனளிக்காது. குறுக்கு வழியை ஒருபோதும் நாடக்கூடாது. வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு கடின உழைப்பே மாணவர்களுக்கு எப்போதும் பயனளிக்கும்" என்றார். அதேபோல், மாணவர்கள் கேட்ஜெட்களுக்கு அடிமையாகி விடக்கூடாது என்றும் பிரதமர் மோடி அறிவுறுத்தினார்.

முயற்சி செய்து பாருங்கள்

பிரதமர் மோடி இது தொடர்பாக கூறுகையில், இப்போது எல்லாம் மாணவர்கள் 67 மணி நேரம் செல்போன்களில் நேரத்தை கழிக்கின்றனர். நமது இளைய தலைமுறையினரை இது பாழ்படுத்துகிறது. கேட்ஜட்களின் அடிமையாக நாம் மாறிவருகிறோம். விரதம் (fasting) கடைபிடிக்கும் கலாசாரம் நம்மிடம் உள்ளது. ஒரு நாள் அல்லது ஒருவாரத்திற்கு டிஜிட்டல் விரதம் இருக்கலாம் என்று நாம் முடிவு எடுக்கலாமா? முயற்சி செய்து பாருங்கள். அது உங்களுக்கு பிடித்து போகும். டிஜிட்டல் பாஸ்டிங்கின் காலத்தை அதிகரிக்க நீங்கள் விரும்புவீர்கள். குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரே அறையில் அமர்ந்து கொண்டு ஒருவொருக்கொருவர் மெசேஜ் டெக்ஸ்ட் செய்வதை நாம் பார்க்கிறோம். இது ஒரு நோய் போன்றது. அதை உணர்ந்து இத்தகைய போக்கை நீக்கும் நோக்கத்தில் செயல்பட வேண்டும்" என்றார்.

– B. **மணிகண்டன்**

சென்னையில் வீடுகளுக்கு குழாய் மூலம் கியாஸ் வழங்கும் திட்டம் மாநகராட்சி அனுமதி

நாடு முழுவதும் வீடுகள், ஓட்டல்கள், வணிக வளாகங்களுக்கு குழாய் மூலம் கியாஸ் இணைப்பு வழங்கும் திட்டத்தை மத்திய அரசு செயல்படுத்த உள்ளது.

சென்னை மாநகராட்சியில் 'டோரன்ட் கியாஸ்' நிறுவனம் குழாய் மூலம் வீடுகளுக்கு கியாஸ் இணைப்பு வழங்கும் திட்டத்தை செயல்படுத்த உள்ளது.

சென்னை மாநகராட்சியில் இதை செயல்படுத்த ஆலோசனைகள் மேற் கொள்ளப்பட்டு வந்தன. சென்னையில் உள்ள சாலைகள், சென்னை மாநகராட்சி மற்றும் நெடுஞ் சாலைத் துறை ஆகியவற்றிடம் இருப்பதால் இந்த திட்டத்துக்கான நிலையான வழி காட்டுதல் நெறிமுறைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

கியாஸ் குழாய் புதை வடம், மற்ற நிறுவனங்களின் கேபிள்களுக்கும், மழைநீர் வடிகால், பாதாள சாக்கடை கால்வாய் ஆகியவற்றுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

கல்வெட்டுகள், பாலங்கள், போக்குவரத்து ஆகியவை பாதிக்கப்பட கூடாது என்பது உள்ளிட்ட வழி காட்டுதல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

இதுகுறித்து சென்னை மாநகராட்சி அதிகாரிகள் கூறியதாவது:

சென்னையில் தார் சாலைகள் புதை வடத்தில் கியாஸ் குழாய் இணைப்பு அமைக்க

1 கி.மீ. தூரத்துக்கு ரூ.20 லட்சம் வைப்புத் தொகையும், கான்கிரீட் சாலைக்கு ரூ.21.75 லட்சம் வைப்புத்தொகையும் செலுத்த வேண்டும்.

சாலை வெட்டுப் பணிகளை மேற்கொள்ள மாநகராட்சி இணையதளம் மூலம் விண்ணப்பிக்கலாம். அதிகாரிகள் நேரடியாக கள ஆய்வு செய்து அனுமதி அளிப்பார்கள்.

சென்னையில் குழாய் மூலம் வீடுகளுக்கு கியாஸ் இணைப்பு வழங்குவதற்கு சென்னை மாநகராட்சி அனுமதி வழங்கியுள்ளது.

அதற்கான பரிந்துரை மற்றும் வழிகாட்டுதல் குறித்து தமிழக அரசின் அனுமதிக்கு அனுப்பி உள்ளது. இதை தமிழக அரசு பரிசீலித்து விரைவில் அனுமதி வழங்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

இவ்வாறு அவர்கள் கூறினார்கள்.

– R.**ஹரிகிருஷ்ணன்**

சினிமா விமர்சனம்

நடிகர்: யோகிபாபு நடிகை: சுபத்ரா டைரக்ஷன்: ஷான் இசை: சுந்தரமூர்த்தி ஒளிப்பதிவு : அதிசயராஜ்

டீக்கடையில் வேலை பார்க்கும் யோகிபாபுவுக்கு மனைவி சுபத்ரா மற்றும் ஒன்பது வயது மகள். கோவில் திருவிழாவில் மகள் காணாமல் போக பதறுகிறார். சிறுமியை அதே ஊரைச் சேர்ந்த இரண்டு பேர் பாலியல் பலாத்காரம் செய்கின்றனர். அவர்களிடம் இருந்து மகளை காப்பாற்றும் யோகிபாபு குற்றவாளிகளுக்கு தண்டனை வாங்கி கொடுக்க போராடுகிறார்.

ஆனால் அவரிடம் புகாரை வாங்க போலீஸ் மறுக்கிறது. பின்னர் நீதிமன்றத்தை நாடுகிறார். அங்கு குற்றவாளிகளுக்கு தண்டனை கிடைக்கிறது. ஆனால் அதன்பிறகு யோகிபாவுக்கு சிக்கல் வருகிறது. தண்டனை பெற்றவர்கள் யோகிபாபுவை பழிவாங்க துடிக்கிறார்கள். அந்த பிரச்சினையில் இருந்து மீள யோகிபாபு எடுத்த முடிவு என்ன என்பதே கதை.

யோகிபாபுவுக்கு முழு கதையையும் தாங்கும் கனமான கதாபாத்திரம். அதை சிறப்பாக செய்துள்ளார். ஏழ்மை, பெண் குழந்தை மீது பாசம், அவளை காமுகர்கள் குதறிய தவிப்பு, இயலாமை, சோகம் என அத்தனை உணர்வுகளையும் அபாரமாக வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார். பிற்பகுதி கதையில் வெகுண்டெழுந்து முற்றிலும் வேறுபட்டவராக இன்னொரு முகம் காட்டுகிறார்.

யோகிபாபுவின் மனைவியாக வரும் சுபத்ரா கதாபாத்திரம் உணர்ந்து நடித்துள்ளார். மகளாக வரும் சிறுமி ஸ்ரீமதி சிறந்த நடிப்பை கொடுத்துள்ளார். இவருக்கும் யோகி பாபுவுக்குமான பாச பிணைப்பு ரசிக்க வைக்கிறது. யோகிபாபுவின் தந்தையாக வரும் ஜி.எம்.குமார், அண்ணனாக வரும் அருள்தாஸ், நண்பனாக வரும் ஜெயச்சந்திரன், ரமணியம்மாள் அனைவரும் யதார்த்த நடிப்பை வெளிப்படுத்தி தங்கள் கதாபாத்திரங்களுக்கு நியாயம் செய்துள்ளனர்.

பிற்பகுதி கதையில் தொய்வு இருப்பதை தவிர்த்து இருந்தால் படம் இன்னும் பேசப்பட்டு இருக்கும்.

சிறார் மீதான பாலியல் அத்துமீறல்களையும் பாதிக்கப்படுவோருக்கு வரும் பிரச்சினைகளையும் அழுத்தமான கதைகளத்தில் சமூக அக்கறையோடு காட்சிப்படுத்தி கவனிக்க வைக்கிறார் இயக்குனர் ஷான். அதிசயராஜின் கேமரா கடலூர் பகுதியை அழகாக காட்சிப்படுத்தி கண்முன் நிறுத்துகிறது. சுந்தரமூர்த்தியின் இசையில் பாடல்கள் மனதில் நிற்கின்றன.

– B. **சரவணன்**

செம்மரம்!

வளர்க்கும் முறைகள்

ஒரு சிலருக்கு தேக்கு, சவுக்கு போன்ற மரங்களை வளர்ப்பதில் அதிக ஆர்வம் இருந்தால் கூட, அதற்கான பராமரிப்பு மற்றும் தண்ணீர் தேவையை கருத்தில் கொண்டு அவற்றை வளர்க்க யோசிப்பார்கள். ஆனால் அதிகதண்ணீர்வசதிதேவைப்படாதவறட்சியில் மட்டுமே நன்கு வளரக்கூடிய மரத்தைப் பற்றிய விவரங்களை நாம் அறிந்திருக்க மாட்டோம். குறிப்பாக சொன்னால் இந்த மரத்தை நீங்கள் இப்போது நட்டு வளர்க்க ஆரம்பித்தால், அது உங்களுடைய எதிர்காலத்திற்கு மட்டுமில்லாமல் உங்கள் அடுத்த தலைமுறைக்கும் மிகப்பெரிய வருமானத்தை வழங்கும்.

செம்மரம் வளர்க்கும் முறைகள்

செம்மரங்களை வளர்க்கும்போது, கிராம நிர்வாக அலுவலரிடம்சிட்டா அடங்கலில் செம்மரம் சாகுபடி செய்யப்பட்டுள்ளது என்று பதிவு செய்யவேண்டும்.

செம்மரக்கட்டைகளை விற்பனை செய்யும் போது, மாவட்ட வன அதிகாரியிடம் (District forest officer) இந்த மரத்தை விற்பனை செய்வதற்கான அனுமதியை பெற ஒரு விண்ணப்பம் அளிக்க வேண்டும்.

செம்மரம் நடவு செய்வதற்கு ஏற்ற மண்

பொதுவாக செம்மரம் செம்புறைக்கல் (Laterite Soil) என்று சொல்லும் மண்ணில் வளர்ந்தால் மட்டுமே சிவப்பு நிறத்துடன் கூடிய செம்மரம் கிடைக்கும்.

இந்த மரத்தை செம்மண், கல் கலந்த மண், செம்மண் கலந்த மண்ணில் வளர்க்கபடும் போது மட்டுமே நல்ல திடமான கட்டை கிடைக்கும். விவசாயிகள் இந்த மரத்தை நடவு செய்வதற்கு முன்பு மண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது சிறந்தது.

நடவு செய்யும் முறை

முதல் பருவ மழைக்கு முன்பாக சுமார் 3 அடி குழி எடுத்துக் கொண்டு, இரண்டாவது மழைக்கு முன்பாக நடவு செய்திட வேண்டும்.

* அதிக நீர் தேவை இருக்காது. மண்ணில் ஈரப்பதம் இருக்கும் அளவு பார்த்துக் கொண்டால் போதுமானது.
* இரண்டு மாதம் வரை பராமரிப்பு செய்ய வேண்டும்.
* 8 அடிக்கு 8 அடி இடைவெளியில் ஒரு நாற்று நடவு செய்யலாம்.
* சுமார் 800 நாற்றுகள் 1 ஏக்கருக்கு தேவைப்படும்.
* நாற்றுகளை நட்டவுடன், காடுகளை சுற்றி பாதுகாப்பு வேலி அமைக்க வேண்டும்.

இதனை நிலப்பரப்பு முழுவதும் வளர்க்க விரும்பாதவர்கள், வரப்பு பயிராகவும் வளர்க்கலாம்.

பராமரிப்பு

இதற்கு பெரிய பராமரிப்பு தேவைப்படாது. நாற்று நட்டு ஒரு வருடம் வரை மட்டும் மண் ஈரப்பதத்துடன் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொண்டால் போதும். களை இருக்காது, பூச்சி தாக்குதல் இருக்காது. 15 25 வருடம் வரை இந்த மரத்தை வளர்க்கும் போது, மட்டுமே இதில் மருத்துவ குணம் உருவாகும். அதன் பின் இந்த மரம் ஒன்று 100 கிலோ எடையில் இருக்கும். 1 கிலோ ரூ.1,000 வரை விலை போகும் போது ஒருமரத்திற்கு மட்டுமே ரூ.1,00,000 வரை லாபம் பெறலாம்.

– K. கலைமணி

தண்ணீர் பஞ்சம்

நீராபத்து, இன்னும் சில ஆண்டுகளில் ஏற்படப் போகும் விபரீத விபத்து என்றே கூறலாம். இப்போது கோடைக்காலம் தொடங்கியதும், மாநிலத்தில் தலைவிரித்தாடும் குடிநீர்ப் பிரச்னை, இன்னும் சில ஆண்டுகளில் கோடைக்காலம், மழைக்காலம் என்றில்லாமல் எப்போதும் இருக்கும்.

அதிகரிக்கும் குடிநீர்த் தேவையால் நீரை அத்தியாவசியப் பொருளாகப் பார்ப்பது மறைந்து, மருந்துப் பொருளாகப் பார்க்கும் காலம் விரைவிலேயே ஏற்படும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கை விடுக்கின்றனர்.

தமிழகம், குடிநீர் உள்பட அனைத்து நீர் தேவைக்கும் வடகிழக்கு மற்றும் தென்மேற்குப் பருவமழையை நம்பித்தான் உள்ளது. பருவமழை பெய்வதைப் பொறுத்துத்தான் நீர்நிலைகளும், ஆறுகளிலும் நீர் பெருககிறது. மாநிலத்தின் சராசரி மழையளவு 925 மி.மீ. ஆகும். ஆனால், இந்த மழை அளவைத் தமிழகம் எட்டிப்பிடித்து பல ஆண்டுகள் ஆகின்றன. அப்படியே இந்த மழை அளவை சில ஆண்டுகள் எட்டிப்பிடித்தாலும் அப்போது ஏதாவது ஒரு பகுதியில் அழிவு மழையாகப் பெய்து, இருக்கின்ற எல்லாவற்றையும் கடலுக்கு அடித்துச் சென்று விடுகிறது. மாநிலம் முழுவதும் ஒரே அளவில் பெய்யாமல், ஏதோ ஒரு பகுதியில் அழிவு மழையாகவும் இதர பகுதிகளில் லேசாகவும் பெய்து வருகிறது.

இதனால் அண்மைக்காலமாக நிலத்தடி நீர்மட்டம் அதலபாதாளத்துக்குச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. நாட்டில் நீர்ப் பற்றாக்குறை உள்ள மாநிலங்களில் தமிழகமும் ஒன்று எனக் கூறி வரும் அரசு, நீர் மேலாண்மையில் இப்போதைய நிலைமை நீடிக்கும்பட்சத்தில் அடுத்த சில ஆண்டுகளில் வறட்சி மாநிலமாக அறிவிக்க வேண்டிய சூழ்நிலைக்குச் சென்றுவிடும்.

தமிழகத்துக்கு ஆண்டுக்கு 54,395 மில்லியன் கன மீட்டர் நீர் தேவையானதாக இருக்கிறது. இதே அளவில் தண்ணீர்த் தேவை அதிகரிக்கும்பட்சத்தில், 2050ம் ஆண்டில் தமிழகத்தின் நீர்த் தேவை 57,725 மில்லியன் கன மீட்டராக உயரும் என கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இப்போதுள்ள தண்ணீர்த் தேவைக்கே, பக்கத்து மாநிலங்களோடு மல்லுக்கட்டிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில், இன்னும் சுமார் 3 மில்லியன் கன மீட்டர் தேவைப்படும்பட்சத்தில் பெரும் தண்ணீர்ப் பஞ்சம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

ஆறு, அணை, குளங்கள், ஏரி போன்ற நீர்நிலைகளைக் கொண்டு, இப்போது தண்ணீர் தாகத்தைத் தமிழகம் தணித்து வருகிறது. மாநிலத்தில் சுமார் 39,202 குளங்கள் உள்ளன. இதில் மழையையும், ஆறுகளின் பாசனத்தையும் சார்ந்து மட்டும் தோராயமாக 20,104 குளங்கள் உள்ளன. குறிப்பாக மழையை எதிர்பார்த்து 80 சதவிகித குளங்கள் உள்ளன.

இக்குளங்கள் அனைத்தும் மன்னர் காலங்களில் வெட்டப்பட்டவை. போதிய பராமரிப்பின்மை, ஆக்கிரமிப்புகள் ஆகியவற்றால் இவற்றின் நீர்ப்பிடிப்புத் தன்மை பெருமளவு குறைந்துள்ளது. இப்போது குளங்களில் நீர்ப்பிடிப்புத் தன்மை 30 சதவிகிதத்தில் இருந்து 40 சதவிகிதம் வரை குறைந்துள்ளது ஓர் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

மேலும், இந்தக் குளங்கள் மூலம் பாசனம் பெறும் பரப்பளவும் 60 சதவிகிதமாகக் குறைந்துள்ளது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக குளத்தை நம்பியுள்ள குடிநீர் விநியோகமும், விவசாயமும் சூதாட்டத்தைவிட மோசமான நிலைக்குச் சென்றுவிட்டது.

மாநிலத்தில் முக்கியமாக 34 நதிகள் உள்ளன. இவற்றைச் சார்ந்து சுமார் 86 துணை நதிகள் உள்ளன. இவற்றில் பெரும்பாலான நதிகள் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையில் இருந்தே உற்பத்தியாகி வருகின்றன. தமிழகத்தில் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையிலேயே உற்பத்தியாகி, தமிழகக் கடல்பகுதியில் கலக்கும் ஒரே நதி தாமிரபரணிதான். இந்த நதியைத் தவிர பெரும்பாலான முக்கிய நதிகள் அனைத்தும் அண்டை மாநிலங்களில் உற்பத்தியாகி, தமிழகத்துக்குள் வரும் நதிகளாகவே இருக்கின்றன.

அதே வேளையில், மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையில் இயற்கை வளம் குறைந்து வருவதால், நீர்வளமும் குறைந்து வருகிறது.

மேலும், மாநிலத்தில் உள்ள பிரதான அணைகள் மேடாகி வருவதால் அதிக அளவிலான நீரைத் தேக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. பிரதான அணைகளில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், 8 அணைகளில் 30 சதவிகிதமும், 2 அணைகளில் 50 சதவிகிதமும், 4 அணைகளில் ஒரு சதவிகிதமும் நீரைத் தேக்கி வைக்கும் அளவு குறைந்துள்ளது தெரியவந்துள்ளது.

அண்மைக்காலமாக மணல் திருடர்களால், ஆற்று மணல் திருடுவது அதிகரித்துள்ளதால் மண்வளம் மட்டுமன்றி, நீர் வளமும் பாதிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆற்றின் போக்கையே மாற்றிவிடும் அளவுக்குப் பகிரங்கமாக நடைபெறும் இந்தத் திருட்டால், ஆறுகளில் நீர்வளம் வேகமாகக் குறைந்து வருகிறது.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைப் பகுதியில் நீர்ப்பிடிப்புப் பகுதிகள் மாசுபடாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். மலைப் பகுதியில் வியாபார ரீதியான நடவடிக்கைகளைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும். ஆறுகள் மூலம் நடைபெறும் நீர் வணிகத்துக்குத் தடை விதிக்க வேண்டும். நீர்நிலைகளில் பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு மீது தனி அக்கறை எடுத்துச் செயல்பட வேண்டும். ஆறுகளில் மணல் அள்ளப்படுவதை உடனடியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டாலும், படிப்படியாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும், நீர் நிலைகளை ஆக்கிரமிப்பவர்கள் மீது கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். நீர்மேலாண்மையில் காலதாமதமோ, அலட்சியமோ செய்யும்பட்சத்தில், வரும்காலத்தில் தண்ணீர் பஞ்சம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாது.

– **அன்புமணி**

இரிடியம் முதலீட்டு மோசடி அதிகரிப்பு:

டிஜிபி சைலேந்திர பாபு எச்சரிக்கை!

தமிழ்நாட்டில் இரிடியம் முதலீடு மோசடி அதிகரித்து வருவதாக தமிழ்நாடு காவல்துறை தலைவர் சைலேந்திர பாபு எச்சரித்துள்ளார்.

இரிடியம் முதலீடு என்ற பெயரில் மோசடி கும்பல் பொதுமக்களை ஏமாற்றி வருவதாக டிஜிபி சைலேந்திர பாபு வெள்ளிக்கிழமை விடியோ ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளார்.

இதுகுறித்து அவர் தனது முகநூல் பக்கத்தில் விழிப்புணர்வு காணொளி பதிவு ஒன்றை வெளி யிட்டுள்ளார்.

அதில், பொதுமக்கள் ரூ.5 லட்சம் முதலீடு செய்தால் அடுத்த 2 ஆண்டுகளில் ரூ.3 கோடி வரை லாபம் கிடைக்கும் என்று கூறி கும்பல் மோசடியில் ஈடுபட்டு வருகிறது.

மேலும், சேலம், கன்னியாகுமரி மாவட்டங்களில் இதுபோன்ற மோசடி வழக்குகள் பதிவு செய்யப் பட்டுள்ளதாகவும், கேரள போலீசார் தமிழகத்தில் உள்ள சக அதிகாரிகளுக்கு ஒரு சில புகார்களை அனுப்பியுள்ளதாகவும் அவர் கூறினார்.

இதுபோன்ற முதலீடுகளை மக்கள் நம்ப வேண்டாம் என்றும், உழைத்து சம்பாதித்த பணத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்றும் சைலேந்திர பாபு வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்.

– V. **சந்தோஷ் குமார்**

பூமியைக் காக்கும் ஓசோனின் அளவு

சூரிய ஒளிப்பிழம்பின் ஒரு பகுதியான புற ஊதாக் கதிர்வீச்சைத் தடுத்து நிறுத்தி, புவியைக் காத்து வரும் வளையமே ஓசோன் படலம். கடல் மட்டத்திலிருந்து 20 கி.மீ., முதல் 50 கி.மீ., வரை உள்ள 'அடுக்கு வாயு மண்டலத்தில்' தான் ஓசோன் உள்ளது.

1840ல் ஜெர்மன் அறிஞர் பிரடரிக் ஸ்கான் பெயின், ஓசோனைக் கண்டறிந்தார். ஓசோனின் அளவையும், பரப்பையும் செயற்கைக்கோள் மூலமாகத் துல்லியமாக அறியலாம். பூமியைக் காக்கும் ஓசோனின் அளவு படிப்படியாகக் குறைந்து வருவதை அறிஞர்கள் கண்டறிந்தனர்.

இதையடுத்து ஓசோனைக் காக்க 1987, செப்.16ல் கனடாவில் உள்ள மான்ட்ரீல் நகரில் 'மான்ட்ரீல் ஒப்பந்தம்' எனும் உடன்படிக்கை ஏற்பட்டது. இதன் பின் ஓசோன் துளை அளவு குறைந்திருந்தது. எனினும் இதே நிலை நீடித்தால் 2050வது ஆண்டுக்குள் ஓசோன் துளை மறைந்துவிடும் என அறிவியலாளர்கள் நம்புகின்றனர். மான்ட்ரீல் ஒப்பந்தத்தை குறிக்கும் வகையில், செப்.16ல் 'சர்வதேச ஓசோன் பாதுகாப்பு தினம்' கடைபிடிக்கப்படுகிறது. ஓசோன் பாதுகாப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே, இத்தினத்தின் நோக்கம்.

காரணம்

ஓசோன் படலம் பாதிக்கப்படுவதற்கு, நாம் பயன்படுத்தும் வேதிப்பொருட்கள் தான் முக்கியக் காரணம். குறிப்பாக, குளோரோ புளோரோ கார்பன் (சி.எப்.சி.,) எனும் குளிரூட்டிப் பொருளே ஓசோனைச் சிதைத்து, அதன் அளவைக் குறைப்பதில் முதல் இடத்தில் உள்ளது. ஏ.சி., நெயில் பாலிஸ், லிப்ஸ்டிக், தீயணைப்புக் கருவி, 'ஸ்பிரேஸ்' போன்றவற்றில் இக்கார்பன், குளிரூட்டியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த சி.எப்.சி., ஓசோன் பகுதியை அடைந்ததும், புறஊதாக் கதிர்களால் தாக்கப்பட்டு, குளோரினைத் தோற்றுவிக்கிறது. இந்தக் குளோரினே, ஓசோன் மூலக்கூறுகளை அழிக்கிறது. ஒரு சி.எப்.சி., மூலக்கூறு, ஆயிரம் ஓசோன் மூலக்கூறுகளைச் சிதைக்கக் கூடியது. அதனால் இதை 'ஓசோன் கொல்லி' என்கின்றனர்.

பாதிப்பு

* ஓசோன் அளவு குறைந்தால், பூமியின் வெப்பம் உயரும்.

* துருவப்பகுதிகளில் பனி உருகி, கடலின் நீர் மட்டம் உயரும்.

* தாழ்வான பகுதிகள் நீரில் மூழ்கும்.

* ஓசோன் படலத்தில் ஏற்படும் துளைகள் வழியே பூமியை அடையும் புற ஊதாக்கதிர்கள், காலநிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

* இக்கதிர்வீச்சு கண் நோய், பார்வை இழப்பு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்தல், தோல் புற்று நோய் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

* இக்கதிர்கள், கடல் உணவுச் சங்கிலியில் முதலிடத்தில் உள்ள பிளாங்டான் எனும் மிதவை உயிரினங்களை, எளிதில் கொல்லும்.

* இவை அழிவதால், மற்ற கடல் உயிரிகள் இல்லாமல் போகும் அபாயம் உருவாகும்.

கேள்வி பதில்

1. ஓசோன் படலத்தில் தெரியக்கூடிய செறிதளர்வு என்பது என்ன?

இது 1970ல் கண்டறியப்பட்ட குளோரோஃப்ளோரோ கார்பன் ஆகும். இது ஓசோன் படலத்தை தாக்குகிறது. இந்த குளோரோஃப்ளோரோ கார்பன் (CFC) குளிர்சாதனப்பெட்டி குளிர்விப்பான் மற்றும் காற்றில் மிதக்கும் தின்ம துகள்கள் தெளிப்பான் போன்றவற்றில் இருக்கிறது. நாம் இந்த சாதனங்களை அதிகமாக பயன்படுத்தும்போது புவியின் ஓசோன் படலத்தில் செறிதளர்வு ஏற்படுகிறது. எனினும் தற்போது வரும் பொருள்களில் CFC ஆனது இருப்பதில்லை. மேலும் இது மட்டுமல்லாமல் மற்ற பொருட்களான புரோமைன் ஹேலோகார்பன் மற்றும் நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடுகள் போன்றவையும் தாக்குகிறது.

2. ஓசோன் படல செறிதளர்வின் விளைவு என்ன?

* அதிக புறஊதாகதிர்கள் புவியை வந்தடைதல் (இதனால் புவி சமையல் அடுப்பினை போல் இருக்கும்)

* அதிகவெப்பத்தால் உலகவெப்பமயமாக்கலின் அபாயம் அதிகரிக்கிறது

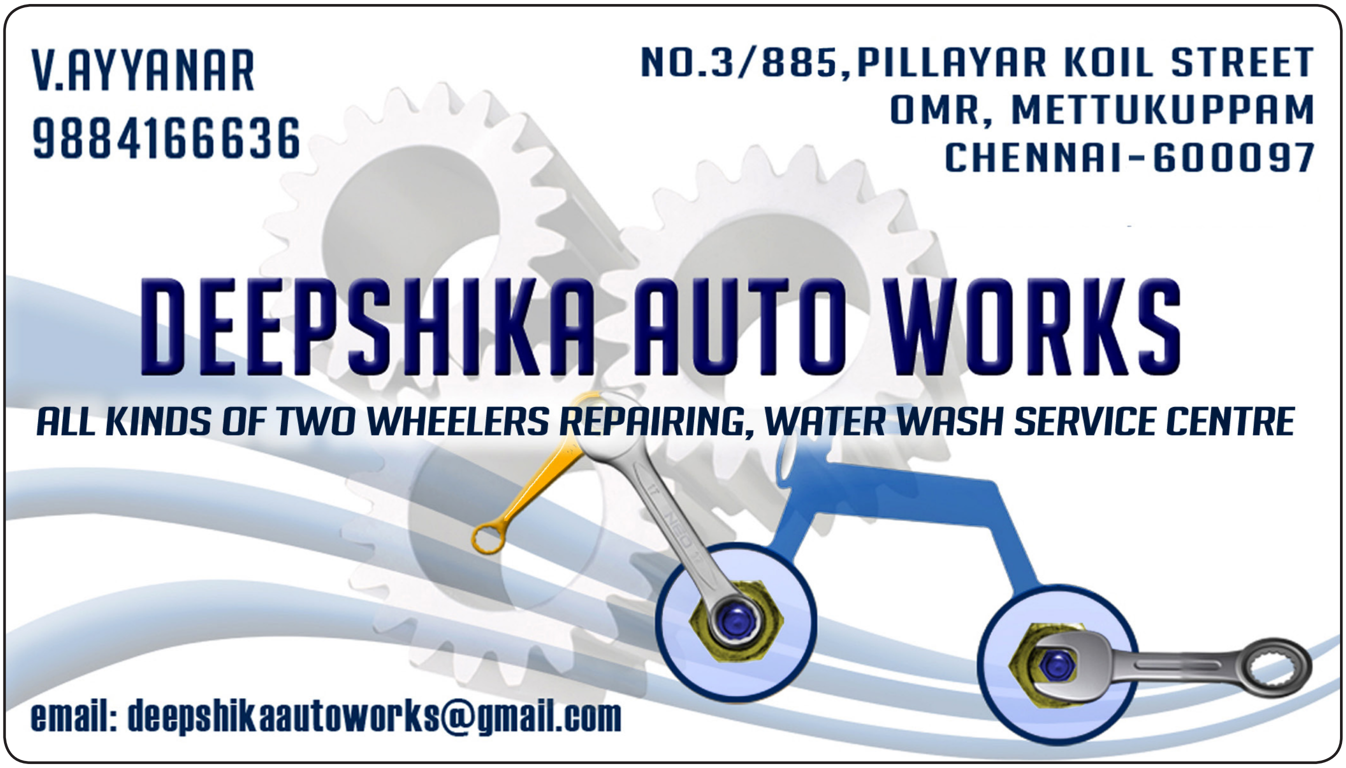
3. ஓசோன் படலத்தை CFC எப்படி செறிதளர்த்துகிறது?

* மூலக்கூறில் ஒரு புளோரைன் அணு ஒரு கார்பன் அணு மற்றும் 3 குளோரின் அணுக்கள் உள்ளது. இது புறஊதா கதிரால் தாக்கப்படுகிறது.

* இதில் ஒரு குளோரின் அணு உடைந்து ஓசோனை (O3) தாக்குகிறது. ஒரு ஆக்ஸிஜன் அணு வெளியேறி குளோரின் மோனாக்ஸைடை உருவாக்கிறது. இந்த குளோரின் மோனாக்ஸைடு ஒரு ஆக்ஸிஜன் மூலக்கூறினை வெளியேற்றுகிறது.

* மற்றொரு ஆக்ஸிஜன் அணு குளோரின் குளோரின் மோனாக்ஸைடை உடைத்து ஆக்ஸிஜன் அணுவை வெளியேற்றுகிறது. மேலும் குளோரின் அணுவையும் வெளிதள்ளுகிறது. இதனால் ஓசோன் மூலக்கூறுகள் நீக்கப்படுகிறது. இந்த இயக்கமுறையானது தொடர்ந்து நடத்தப்படுகிறது.

– ஆசிரியர்



பல நோய்களுக்கு ஒரே தீர்வு

வெண்டைக்காய் குடிநீர்

“வெண்டைக்காய் சாப்பிட்டால் மூளை வளரும். கணக்கு நல்லா போடலாம்...” என்று சொல்லிச் சொல்லியே குழந்தைகளுக்கு ஊட்டும் அம்மாக்களைப் பார்க்கலாம். வெண்டைக்காய்க்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் நேரடியானத் தொடர்பு இருக்கிறதோ, இல்லையோ அனீமியா, ஆஸ்துமா, கொலஸ்ட்ரால், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண், பார்வைக் குறைபாடு என சகல நோய்களையும் தீர்க்கும் சர்வரோக நிவாரணி என்பதில் சந்தேகம் வேண்டாம். வெண்டைக்காயில் வைட்டமின் சி, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, புரதம், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் இ, வைட்டமின் கே, கால்சியம் மற்றும் இரும்பு சத்து போன்ற சத்துக்கள் இருக்கின்றன. வெண்டைக்காயின் பூர்வீகம் எத்தியோப்பியா. அங்கிருந்து அரேபியா, நைல் நதிக்கரை வழியாக இந்தியாவுக்குள் நுழைந்தது. இன்று தமிழகத்தில் அதிகம் விளையும் காய்கறிகளில் ஒன்றாகிவிட்டது.

‘கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியமான ஃபோலிக் அமிலம் வெண்டைக்காயில் நிறையவே உள்ளது. கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தையானது உள்ளே நல்லபடியாக வளரவும் முதல் ட்ரைமெஸ்டரின் போதான குழந்தையின் நரம்புக் குழாய்களின் வளர்ச்சிக்கும் இந்த ஃபோலிக் அமிலமானது மிகவும் அவசியம்.

‘வாயோ வெண்டைக்காய்,

கையோ கருணைக்கிழங்கு...’ என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. வெண்டைக்காயைப்போல வளவளவென்று பேசி கருணைக்கிழங்கைப் போல எரிச்சலூட்டும்படி நடப்பவர்களை வேடிக்கையாகக் குறிப்பிடுகிறது இந்தப் பழமொழி. வெண்டைக்காய் வளவளப்பானது மட்டுமல்ல, பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்கும் அற்புத மருத்துவத்தன்மை நிறைந்தது.

வெண்டைக்காய் வழவழப்புத்தன்மை கொண்டது என்பதால், அது பலருக்கும் பிடிக்காத ஒரு காயாக இருக்கிறது. அதிலுள்ள பெக்டின் (Pectin) மற்றும் கோந்துத்தன்மையே இந்த வழவழப்புக்குக் காரணம். பெக்டின் மற்றும் கோந்துப்பொருள் கரையும் நார்ச்சத்து நிறைந்தது என்பதால், ரத்தத்தில் கொழுப்பு மற்றும் பித்த நீர் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளும்.

வெண்டைக்காய் தண்ணீர் செய்முறை:

இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் நீரில் வெண்டைக்காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு இரவு முழுவதும் ஊற வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலை எழுந்ததும் அந்த நீரைப் பருக வேண்டும். வெண்டைக்காய் நீரை வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்ன என்பதை இங்கே பார்ப்போம்.

எலும்புகள் வலிமை பெற:

நீர்ச்சத்து, நார்ச்சத்து நிறைந்த இந்தத் திரவத்தை அருந்தினால் நீரிழப்பு தடுக்கப்படுவதுடன் உடல் குளுமை பெறும். இதில் உள்ள ஃபோலேட், எலும்புகளை உறுதியாக்கி, ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் (Osteo-porosis) பாதிப்பைக் குறைக்கிறது. எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க நினைப்பவர்கள்

தினமும் இந்த வெண்டைக்காய் ஊறிய நீரை அருந்துவது நல்லது.

இரத்தசோகை குணமாக:

வெண்டைக்காயில் வைட்டமின் சத்துக்கள் அதிகம் இருப்பதால், இது இரத்தசோகையை குணப்படுத்துகிறது. இந்த நீரை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வருவதால் இரத்த செல்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. அதுபோல இரத்தசோகை வராமல் தடுக்கிறது.

வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய:

இந்த வெண்டைக்காய் நீரை தினமும் காலையில் குடித்து வருவதால் நமது உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை (Toxins) நீக்கி உணவு செரிமானத்தை சீராக்கி வயிறு தொடர்பான அனைத்து பிரச்சனைகளையும் செய்கிறது. வயிற்று வலி, வயிற்றுப்புண், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற வயிற்று உபாதைகளை சரி செய்கிறது.

மேலும் இந்த நீர் பசி உணர்வை தூண்டுகிறது. பசி எடுக்கவில்லை என்று கூறுபவர்கள் இந்த நீரை குடித்து வந்தால் நல்ல பலனளிக்கும்.

தொண்டை வறட்சி ஏற்படாமல் தடுக்கின்றது:

தொடர் இருமல் வரட்டு இருமல் இருப்பவர்கள் தொடர்ந்து வெண்டைக்காய் ஊறவைத்த தண்ணீரை குடித்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் வலிமையடைய:

வெண்டைக்காயில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள், வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளன. எனவே, வெண்டைக்காய் நீரை தொடர்ந்து குடித்து வரும் பொழுது நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து, அடிக்கடி சளி, இருமல் வருவதும் தவிர்க்கப்படுகிறது.

சுவாசக் கோளாறுகள் நீங்க:

வெண்டைக்காய் ஊறவைத்த நீர் சுவாச பிரச்சனைகள் இருப்பவர்களுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. இந்த நீரை தொடர்ந்து குடித்து வருவதால் மூச்சிரைப்பு, ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்ற சுவாசம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகிறது.

வெண்டைக்காயைப் பால் சேர்த்து வேக வைத்தும் குடிக்கலாம்.

இதய நோய்களை தடுக்க:

வெண்டைக்காய் நீரை ஒருவர் தினமும் பருகி வந்தால், கொலஸ்ட்ராலைக் குறைத்து மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும். இதய நோய்கள் வருவது தடுக்கப்படும்.

பெருங்குடலை சுத்தம் செய்ய:

வெண்டைக்காயில் உள்ள கரையாத நார்ச்சத்துக்கள், பெருங்குடலின் உள்பகுதியில் படிந்து பெருங்குடல் சிறப்பாகச் செயல்படவும் உதவும். பெருங்குடல் பாதையை சுத்தம் செய்து வயிற்றுப்புண் மற்றும் மலச்சிக்கலைப் போக்கி, குடலைப் பாதுகாப்பதுடன் மலக்குடலில் வரும் புற்றுநோயைத் தடுக்கவும் உதவும்.

கண்பார்வை மேம்பட:

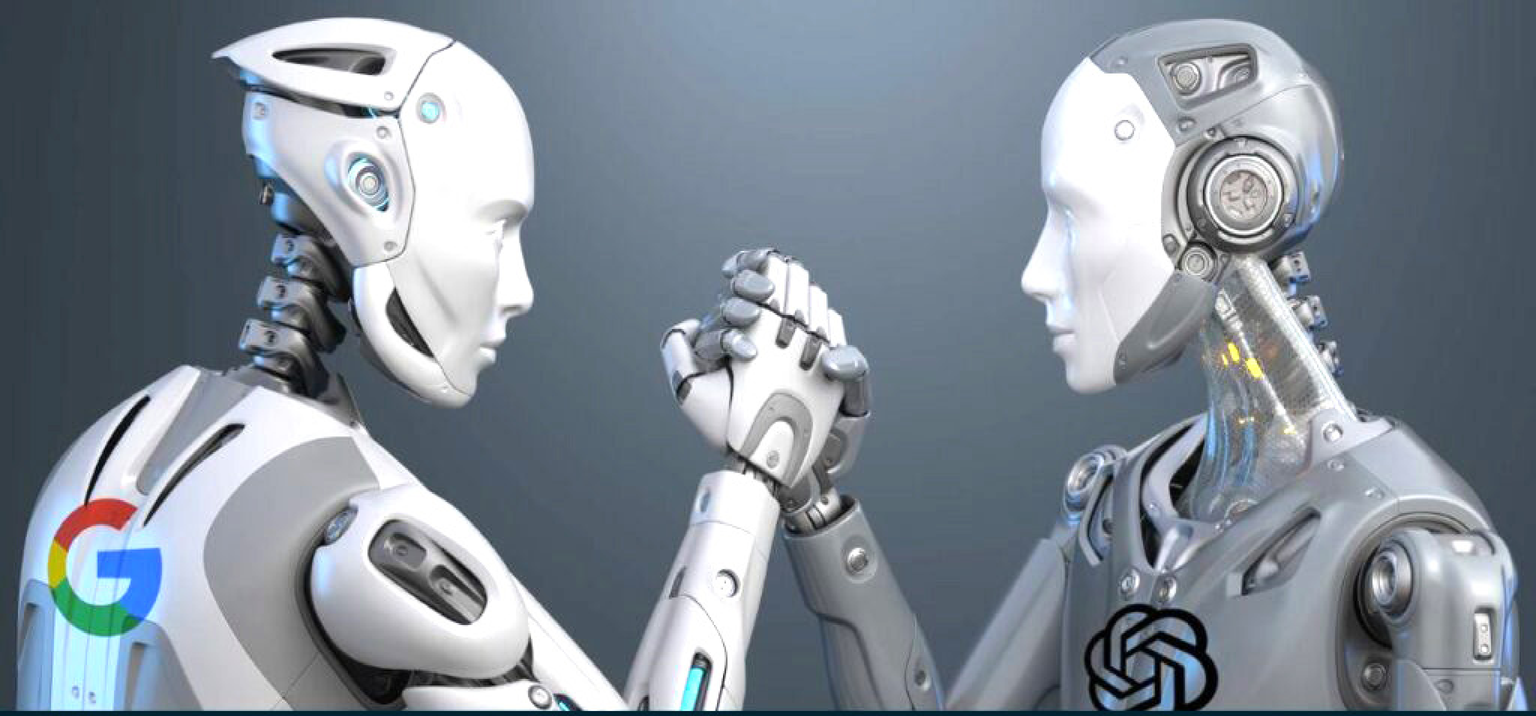
வெண்டைக்காயை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொண்டால் பார்வைக் குறைபாடு நீங்கும். வெண்டைக்காயில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின்,கேட்டராக்ட் மற்றும் க்ளாக்கோமா பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கக் கூடியது.

மேலும் வெண்டைக்காயைப் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டால் பற்கள் தூய்மை பெறுவதுடன் ஈறுகளில் ரத்த ஓட்டம் தூண்டப்படும்; ஈறு தொடர்பான நோய்கள் சரியாகும்.

குறிப்பு:

“வெண்டைக்காயில் ஆக்சலேட் அதிகமுள்ளது. இது சிறுநீரகம், பித்தப்பைக் கற்களை வளரச் செய்துவிடும். கல் பிரச்னையுள்ளவர்கள் வெண்டைக்காயைக் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும். வெண்டைக்காயை அதிகமாக வதக்கினால் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகரிக்கும். லேசாக வதங்கியதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட வேண்டும்”.

– **தமிழ் வீரன்**



GOOGLE க்கு சவால்விடும் Chat GPT!

இந்தாண்டுக்கான மிகப்பெரிய ட்ரெண்டிங் வார்த்தைகளில் ஒன்றாக ChatGPT மாறியுள்ளது. நவீன தொழில்நுட்ப உலகில் ஒரு புரட்சிகரமான உரையாடல் AI சாட்பாட் என்று தற்போது ChatGPT என்கிற இந்த செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பம் குறித்து எல்லோரும் பேசி வருகின்றனர். கடந்த நவம்பர் 30ஆம் தேதியே செயற்கை நுண்ணறிவுத் துறையின் அடுத்த கட்ட புரட்சியாகக் கருதப்படும் ஒரு புதிய குழந்தை சாட்ஜிபிடி (ChatGPT) பிறந்து விட்டது. அந்த வகையில் இரண்டே மாசங்கள் நிரம்பிய இதற்குத் தெரியாதது எதுவுமே இல்லை என்று பலரும் வியந்து கூறுகிறார்கள். இது சற்று அதிகப்படியானதாக இருந்தாலும், இதில் ஓரளவு உண்மையும் இருக்கிறது.

இந்தப் புதிய தொழில்நுட்பம் மனிதர்களால் உருவாக்கப்பட்டது போன்றே, மிகவும் நேர்த்தியாகக் கட்டுரைகளை உருவாக்குகிறது. இதில் சில பிழைகளும் குறைகளும் இருந்தாலும், இதன் நிரூபிக்கப்பட்ட திறனும் எதிர்காலத்தில் மேம்படுத்தப்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறும் பாராட்டுடன் பயத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. அதாவது OpenAI நிறுவனத்தின் இந்த ChatGPT ஆனது, கூகுளின் நிலையை பின்னுக்கு தள்ளிவிடும் என்று சிலர் கணித்துள்ளனர், மேலும் இந்த தொழில்நுட்பம் ஏற்கனவே பல பயனர்களை சென்றடைந்துள்ளது.

பிறந்த ஐந்து நாட்களிலேயே இந்த ChatGPT ஒரு மில்லியன் யூசர்களை பெற்று விட்டது. மற்ற தொழில்நுட்ப நிறுவனங்களான நெட்பிளிக்ஸ், ஸ்பாட்டிபை, ஃபேஸ்புக் ஆகியவற்றை விடவும் மிக விரைவிலேயே ChatGPT இந்த சாதனையை செய்துள்ளதுதான் ஹை லைட்.

ஆம்.. அந்த வகையில் இன்று சர்வதேச அள்வில் முக்கிய பேசுபொருளாக மாறி இருப்பது ஓபன் ஏஐஆல் வடிவமைக்கப்பட்ட சாட் ஜிபிடி என்ற செயற்கை நுண்ணறிவுதான். இந்த செயற்கை நுண்ணறிவுக்கு பல்வேறு தரப்பினரிடமிருந்து ஆதரவும், பலர் இதற்கு எதிராகவும் தங்களது கருத்துக்களை தெரிவித்து வருகின்றனர். இந்த சாட் ஜிபிடி என்ற செயற்கை நுண்ணறிவின் மூலம் மனிதர்கள் தங்களுக்கு தேவையான அனைத்து தகவல்களையும் இதிலிருந்து பெற முடியும். வரலாற்று ஆய்வுகள், கணக்கீடுகள், கவிதைகள், கதைகள் போன்ற அனைத்து விஷயங்களையும் இந்த செயற்கை நுண்ணறிவின் உதவியுடன் நாம் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இப்போதைக்கு 'சோதனை மற்றும் ஆய்வு' காலத்தில் இது அனைவருக்கும் இலவசமாகக் கிடைக்கும் என்று ஓபன் ஏஐ நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

இது, எதிர்காலத்தில் இதன் மூலம் வருமானம் ஈட்டும் வழிகளை ஆய்வு செய்ய நிபுணர்களுக்கு உதவும். இந்தக் கால கட்டத்தில் இது தவறான தகவலைத் தர வாய்ப்புள்ளது என்றும் இதன் டேட்டா ஹிஸ்டரி 2021 வரை மட்டுமே மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்றும் இந்நிறுவனம் எச்சரித்துள்ளது.

ஆனாலும் இது செயல்படும் விதம் கிட்டத்தட்ட மனிதர்கள் எப்படி தங்களுக்குள் பேசி கொள்வார்களோ அது போலவே இருக்கும் வகையில் வடிவமைத்துள்ளனர். கேள்விக்கு மேல் கேள்வி கேட்கும் போது அதை புரிந்து கொள்ளும் வகையிலும், தன் மீது தவறு இருக்கும் பட்சத்தில் அதனை ஒப்புக் கொள்ளும் வகையிலும் இந்த செயற்கை நுண்ணறிவு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

கவிதை எழுதுவது, பயிற்சிக்கான ஆவணங்களை தயார் செய்வது முதல் கோடிங் எழுதி கொடுப்பது, வீட்டுப் பாடங்கள் செய்வது என்று நீங்கள் கேட்கும் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் chatgptயிடம் துல்லியமான பதில் கிடைக்கும். கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு மனிதர்கள் கூறுவதை போல பதில் கொடுப்பது தான் Chatgptயின் சிறப்பம்சம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மைக்ரோசாஃப்ட் சமீபத்தில் chatgptக்கு சேட் மிகப்பெரிய தொகையை முதலீடு செய்ய இருப்பதாக தகவல் வெளியாகி இருக்கிறது.

சாட்ஜிபிடிக்கு (ChatGPT) போட்டியாக கூகுள் நிறுவனம் தற்போது ‘பார்டு’ (Bard) எனப்படும் சாட்பாட்டை களமிறக்க உள்ளது. இந்த சாட்பாட், சோதனை ஓட்டத்திற்குப் பின்னர், பொதுமக்கள் பயன்பாட்டுக்கு வெளியிடப்படும் என கூகுள் நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

கூகுள் ஏற்கெனவே உருவாக்கிய ‘லாம்டா’ (Lamda) எனப்படும் உரையாடல் செயற்கை நுண்ணறிவுத் தொழில்நுட்பத்தின் அடிப்படையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த லாம்டா தொழில்நுட்பம் மனிதர்களைப் போன்றே உரையாடும் என்றும், மனிதர்களைப் போன்ற உணர்வுகள் அதற்கு இருக்கக்கூடும் என்றும் கூகுள் நிறுவனத்தின் பொறியாளர் ஒருவர் ஏற்கனவே கூறியிருந்தார்.

இந்த சாட்பாட், கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும் விதத்திலும் தகவல்களை தேடும் வகையிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பத்திற்கு சாட்ஜிபிடி சிறந்த உதாரணமாக திகழ்கிறது. இந்த தொழில்நுட்பம், இணையத்தில் உள்ள மிகப் பெருமளவிலான தரவுகளைப் பயன்படுத்தி செயலாற்றுகின்றன. எனினும், இத்தொழில்நுட்பத்தில் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய மற்றும் தவறான தகவல்களும் இருக்கலாம் என்ற கவலைகளும் எழுந்துள்ளன.

– நா வீ சிவசங்கர்

ஒரு அரசன் போட்டி ஒன்றை அறிவித்தான். கோட்டைக் கதவைக் கைகளால் திறந்து தள்ள வேண்டும். வெற்றி பெற்றால் நாட்டின் ஒரு பகுதி தானமாக வழங்கப்படும். தோற்றால் தோற்றவனின் கை வெட்டப்படும்.

மக்கள் பலவாறாக யோசித்து, பயந்து யாரும் போட்டியில் கலந்து கொள்ளவில்லை. ஒரே ஒரு இளைஞன் மட்டும் போட்டியில் கலந்து கொள்ள முன் வந்தான்.

'போட்டியில் தோற்று விட்டால் கைகளை வெட்டி விடுவார்கள். உன்னுடைய எதிர்காலம் என்னவாகும்?' என்றார்கள்.

அவன் சொன்னான், ஐயா வென்றால் நானும் ஒரு அரசன். தோற்றால் கைகள் தானே போகும். உயிரில்லையே' என்று கூறி விட்டு கோட்டைக் கதவை இளைஞன் தள்ளினான்.

என்ன அதிசயம்! கதவு சட்டெனத் திறந்து கொண்டது. ஏனென்றால், கோட்டைக் கதவுகளில் தாழ்ப்பாள் போடப்படவில்லை. திறந்து தான் இருந்தது.

பல பேர் இப்படித் தான் இருக்கிறார்கள். தோற்று விடுவோமோ, எதையாவது, இழந்து விடுவோமோ என்று எதற்கும் முயற்சிக்காமலேயே விட்டு விடுகிறார்கள்.

அனைவரும் அறிந்த முயல்ஆமை கதையில் முயலின் தோல்விக்கு முயலாமையே காரணம்.

– ஆசிரியர்

யாருக்கு எந்த சித்தர் வழிகாட்டி?

மனிதர்கள் யாவரும் ஏதாவது ஒரு திதியில் நட்சத்திரத்தில் பிறந்திருப் பார்கள். இதை அவரவர் ஜாதகத்தில் அறியலாம். பலருக்கும் தன் பாவ வினையால் எவ்வளவு முயற்சித்தும் தெய்வ அருளை பெறமுடியாமல் இருப்பார்கள். அவர்கள் அவர்கள் தன் திதியிலோ அல்லது நட்சத்திரத்திலோ அல்லது நட்சத்திரத்திலோ பிறந்த சித்தர்களைக் கண்டு வணங்கினால் பிரச்சனை தீர வழிபிறக்கும். ஒரு முறையாவது உங்கள் சித்தர் ஜீவ சமாதி நேரில் சென்று ஜென்ம நட்சத்திரத்திலோ, திதியிலோ சென்று தரிசித்துவிட்டு பின்பு வீட்டிலேயே மறுமுறையில் அந்த குறிப்பிட்ட நாளில் மாதாமாதம் உபவாசம் இருந்து வணங்கிவந்தால் பல மாறுதலான வாழ்வு தங்களுக்கு அமையும்.

வெகு தொலைவில் சில ஜீவ சமாதிகள் அமைந்துள்ளதால் அங்கு சென்றுவர இயலாதவர்கள் வீட்டிலேயே ஒரு வெள்ளை விரிப்பின்மீது அமர்ந்து உங்கள் சித்தரின் பெயரை உச்சரித்து முடிந்தால் அவரின் மந்திரங்களைக்கூறி தியானம் செய்யுங்கள். நல்லதே நடக்கும்.

திதியில் பிறந்தவர்களே அனைவரும் எனவே திதி இல்லாமல் விதி அமையாது. உங்கள் நட்சத்திர நாளை பார்த்து பூஜிக்க முடியாவிட்டாலும் உங்கள் திதி நாளில் பூஜிக்கலாம். அதுவும் முடியாவிட்டால் அமாவாசை பௌர்ணமி திதிகளில் வழிபாடு செய்யலாம். சில சித்தர்களின் ஜீவ சமாதி எங்குள்ளது என்று தெரியாமலேயே இருக்கிறது. சிலர் அங்குள்ளது இங்குள்ளது எனவும் தன் ஊரை வளர வைக்க எத்தனித்து இங்குதான் சமாதி உள்ளது. ஓலைச்சுவடி ஆதாரம் உள்ளது என ஒரு கதையையும் உருவாக்கிய சம்பவம் நிறைய உள்ளது. எது எப்படியோ நம்பிக்கையே தெய்வம். அந்த நம்பிக்கையோடு இருக்கும் இடத்தை நாடிச்சென்று வழிபாடு செய்யுங்கள்.

சித்தர்கள் எந்த திதியில் பிறந்தார்கள் என்பதை வரலாறு சரியாக அனைவருக்கும் குறிப்பிடவில்லை. ஆனால் நட்சத்திரங்களையும் பிறந்த தமிழ் மாதங்களையும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். கீழே எந்தெந்த நட்சத்திரத்தில் சித்தர்கள் பிறந்தார்கள் அவர்கள் ஜீவ சமாதி எங்குள்ளது. அவர்களுக்கான மந்திரம் ஆகியவை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது பயன்படுத்தி வளம் காணுங்கள்.

அசுவினி நட்சத்திரம்: சித்தர் பெயர் காளங்கிநாதர் ஆவார். இவர் சமாதி மற்றும் சக்தி அலைகள் கஞ் சமலை மற்றும் திருக்கடையூர் ஆகிய தலங்களில் உள்ளது. அவரவருக்குபெயரே மந்திரம். எனவே சித்தர்களின் பெயரை மரியாதையாக உச்சரித்தலே போதும். ஓம் குருவே சரணம் என மூன்றுமுறை கூறி ஓம் ஸ்ரீ காளங்கி நாதர் சித்த குருசுவாமியே சரணம் சரணம் என முடிந்தளவு மனம் விரும்பும் வரை கூறலாம். மற்ற நட்சத்திரக்காரருக்கும் இதே முறையில் தான் மந்திரம் கூற வேண்டும். காளங்கிநாதர் என்ற பெயரை நீக்கி உங்கள் சித்தர் பெயரை சேர்த்துக்கொள்ளவும்

பரணி நட்சத்திரம்: சித்தர் போகர் ஆவார். இவர் பழனி முருகன் சன்னதியில் சமாதி உள்ளது.

கிருத்திகை நட்சத்திரம்: ரோமரிஷி சித்தர்ஆவார். இவருக்கு சமாதியும் இல்லை. இவர் உடல் அழியவும் இல்லை. நேரே கைலாயத்திற்கு சென்றுவிட்டார் என வரலாறு கூறுகிறது. இவரை திங்கள்கிழமை வெள்ளை ஆடை அணிந்து வடக்கு நோக்கி திருக்கயிலை இருப்பதாக பாவித்து வணங்கவும்.

ரோகிணி நட்சத்திரம்: சித்தர் மச்சமுனி ஆவார். இவர் ஜீவ சமாதி திருப்பரங்குன்றத்தில் உள்ளது.

மிருகசீரிடம் நட்சத்திரம்: சித்தர் பாம்பாட்டி சித்தர் ஜீவ சமாதி சங்கரன் கோயில் என்ற ஊரில் உள்ளது. இன்னொருவர் சட்டமுனி சித்தராவார். ஊர் திருவரங்கம் ஆகும். சில நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு மட்டும் இரண்டு சித்தர் வருவர்.

திருவாதிரைநட்சத்திரம்: சித்தர் இடைக்காடார்ஜீவ சமாதி திருவண்ணாமலை.

புனர்பூச நட்சத்திரம்: சித்தர் தன்வந்தரி ஆவார். இவர் வைதீஸ்வரன் கோவிலில் ஜீவ சமாதி ஆனவர்.

பூசம் நட்சத்திரம்: கமல முனி சித்தர் ஆவார். இவர் திருவாரூர் என்ற ஊரில் ஜீவ சமாதி உள்ளது.

ஆயில்யம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் அகத்தியர். இவர் ஒளிவட்டம் குற்றால பொதிகைமலையில் உள்ளது. சமாதி கேரள தலைநகரம் திருவனந்தபுரம் இங்கு உள்ளது.

மகம் நட்சத்திரம்: இந்த நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தவர் சிவ வாக்கிய சித்தர் ஆவார். இவர் ஜீவ சமாதி கும்பகோணத்தில் உள்ளது. பெரும்பாலும் சித்தர்கள் ஜீவ சமாதி சிவாலயமாகவே இருக்கும்.

பூரம் நட்சத்திரம்: இவர் சக்தியின் அருளைப் பெற்ற நட்சத்திரமாகும். இந்த நட்சத்திரத்தில் அவதரித்த தெய்வ பெண்மணி ஸ்ரீ ஆண்டாள் ஆவார். இவர் பூமாதேவி அம்சமாக உள்ளார். இவரை வணங்க ஏற்ற இடம் ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் மட்டுமே.ஏனெனில் இவர் தோன்றிய இடமே அங்குதான். அடுத்து ராமதேவ சித்தரும் இந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்தான். இவர் மாற்று பெயர் யாகோப்பு என்றும் உள்ளது. இவர் ஜீவசமாதி அரபு நாடான மெக்காவில் உள்ளது. இவர் ஒளி வந்துபோகும் இடம் அழகர் மலையாகும். இவரை வழிபட நம் நாட்டினர் அழகர் மலைக்குத்தான் செல்கிறார்கள்.

உத்திரம் நட்சத்திரம்: இதில் அவதரித்த சித்தர் காகபுஜண்டர் ஆவார். இவர் ஜீவசமாதி கோயில் திருச்சி உறையூரில் உள்ளது.

அஸ்தம் நட்சத்திரம்: சித்தர் கருவூரார் ஆவார். இவர் சமாதி கரூரில் உள்ளது. அடுத்து இவர் ஒளிவட்டம் வந்து செல்லும் இடம் தஞ்சாவூர் பெரிய கோயில் ஆகும்.

சித்திரை நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் புண்ணாக்கீசர் ஆவார். நண்ணா சேர் என்ற இடத்தில் இவர் ஜீவ சமாதி உள்ளது.

சுவாதி நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் புலிப்பாணி ஆவார். சமாதி பழனி அருகில் வைகாவூர் என்ற இடத்தில் உள்ளது.

விசாகம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் நந்தீசர் மற்றும் குதம்பை சித்தர் ஆவார். நந்தீசர் காசி நகரத்திலும் (பனாரஸ்), குதம்பை சித்தர் மாயவரத்திலும் ஜீவசமாதி உள்ளது.

அனுஷம் நட்சத்திரம்: சித்தர் வால்மீகி அல்லது வான்மீகர் என்று அழைக்கப்படுபவராவார். இவர் எட்டுக்குடியில் ஜீவசமாதி உள்ளது.

கேட்டை நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் பகவான் வியாசர் ஆவார். இவர் உடல் அழிவற்றது. எனவே காற்றோடு காற்றாக கலந்து இருப்பார். இவரை நினைத்தாலே போதும். அவ்விடம் வருவார்.

மூலம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் பதஞ்சலி ஆவார். இவர் சமாதி ராமேஷ்வரத்தில் உள்ளது.

பூராடம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் பூரம்நட்சத்திரத்திற்கு சொல்லப்பட்ட ராமதேவர் எனும் யாகோப்பு சித்தரே ஆவார். அழகர்மலை மற்றும் மெக்காவில் ஜீவ ஒளி உள்ளது.

உத்திராடம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தபிரான் கொங்கணர். இவர் ஜீவசமாதி திருப்பதி ஆகும்.

திருவோணம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் தட்சிணாமூர்த்தி சுவாமிகள் ஆவார். இவர் சமாதி பாண்டிச்சேரி அடுத்து உள்ள பள்ளித்தென்னல் என்ற இடத்தில் உள்ளது.

அவிட்டம் நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் திருமூலர் ஆவார். இவர் சிதம்பரத்தில் ஜீவசமாதி உள்ளது.

சதயம் நட்சத்திரம்: இந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர் கௌபாலர் ஆவார். இவரின் சமாதி இங்குதான் என வரலாறு தெளிவாக குறிக்கவில்லை. எனினும் மன ஒழுக்கத்தோடு இவரை நினைத்தாலே தேடிவந்து அருள்புரிவார் எனக் குறிப்பு உள்ளது.

பூரட்டாதி நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் சோதிமுனி ஆவார். இவர் ஜோதி வடிவிலே ஜீவனாக உள்ளவர். அதனால் இவருக்கு தீபம் ஏற்றி வழிபட்டால் அங்கு அருள்பாலிப்பார். தனித்து சமாதி என்று குறிப்பிடும்படியாக தெரிவிக்கவில்லை.

உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம்: இந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர் டமரகர் சித்தர் ஆவார். இவரும் நேரிடையாக காற்றில் ஐக்கியமாகி கலந்துவிட்டதென வரலாறு கூறுகிறது. இவரை சிவாலயத்தில் ஒலிக்கும் இசை வாத்தியங்களில் ஏழாம் ஓசையில் ஒலியாக வந்து இறைவனுக்கு இசை முழக்கத்தால் சேவை செய்வார் எனக் குறிப்பிடுகிறார்கள். இவரை வீட்டிலேயே சிறுமணி ஓசையில் வரவழைத்து அவர் அங்கு வந்ததாக பாவித்து வணங்கலாம்.

ரேவதி நட்சத்திரம்: இதற்கான சித்தர் சுந்தரானந்தர் ஆவார். இவர் ஜீவசமாதி கோயில் மதுரையில் உள்ளது, அறிக.

மனத்தூய்மையும், உடல் தூய்மையும், கர்ம தூய்மையும் (பாவமற்ற கர்மாவைத் தொடர்தல்) தனிஅறையும் கொண்டு, ஒற்றை தீபம் மற்றும் ஏற்றி மன ஒருநிலைப்பாட்டோடு உங்கள் சித்தரை வணங்கி வாருங்கள். நிச்சயம் அவர்கள் அருளை தர தவறமாட்டார்கள். உங்களிடம் உள்ள பாவ கர்மாவிற்கு தயங்கி தெய்வம் துணைக்கு எளிதில் வரமாட்டார்கள். ஆனால் சித்தர்கள் அவ்வாறில்லை. தன்னை அழைத்தவர்களுக்கு எதாவது ஒரு வழியில் வழிகாட்ட தயங்கமாட்டார்கள். எனவே ஒரு தினத்தில் சில நிமிடங்களை யாவது சித்தர் வழிபாட்டிற்கு செலவிடுங்கள்.

சித்தர் பூஜை செய்பவர்கள் நீத்தாருக்கு திதி பார்த்து தெவசம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. குறைந்தது சித்த தியானத்திற்கு அரைமணி நேரமாவது ஒரு நிலையில் அமர வேண்டும். இந்த வழிமுறையை கடைபிடித்து உங்கள் கஷ்டத்தையும், வறுமையையும் போக்கிக் கொள்ளுங்கள்

– தமிழினி

மனித முரண்பாடுகளால் இடம்பெயரும் யானைகள்

மனித இன முரண்பாடுகளால் யானைகள் வனப் பகுதிகளில் இருந்து இடம்பெயர்ந்து விவசாய நிலங்களை நோக்கி வருவது அதிகரித்து வருகிறது. ஆசியாவிலேயே யானைகள் ஒரே இடங்களில் கூடி வாழ்வது கிழக்கு மற்றும் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையைச் சார்ந்த வனப் பகுதிகளில்தான்.

இங்கு மட்டும் சுமார் 8 ஆயிரம் யானைகள் உள்ளன. பருவ காலங்கள் மாறும்போது யானைகளுக்கு உணவு முறைகள் மாறுபடுவது அவைகளின் உடல்ரீதியான மரபு. வனத்துறை யினர் இந்தியா முழுவதும் ஒரே நேரத்தில் நடத்திய ஆய்வில் 2 முதல் 3 சதம் வரை யானைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது.

மழைக்காலங்களில் வனப்பகுதிகளில் புற்கள், மரப்பட்டைகளை உண்டு வாழ்ந்து வரும் யானைகள், கோடைக்காலங்களில் வனங்கள் வறண்ட இலையுதிர் காடுகளாக மாறுவதால் யானைகள் இடம்பெயருகின்றன.

பருவகாலங்கள் மாறும்போது அவை மீண்டும் வனங்களை நோக்கிச் செல்கின்றன. பருவ நிலையால் இடம்பெயரும் யானைகள், அதற்கென வகுக்கப்பட்ட வழித்தடங்களில் மட்டுமே சென்று வரும்.

கடந்த 11 ஆண்டுகளாக யானைகளின் வழித்தடங்கள் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுள்ளன. சிறுமுகையில் இருந்து வாளையாறு வரை 25} க்கும் மேற்பட்ட கல்வி நிறுவனங்கள், தொழில் நிறுவனங்கள் யானைகளின் வழித்தடங்களை அழித்துக் கட்டப்பட்டுள்ளதால் அவ் வழியே வரும் யானைகள் வழி தெரியாமல் குடியிருப்பு பகுதிகளிலோ அல்லது விவசாய நிலங்களிலோ புகுந்து விடுகின்றன.

கோவை மாவட்டத்தில் 80 சதவீதம் யானைகளின் வழித்தடங்கள் அழிக்கப் பட்டுள்ளன. வனங்களில் குச்சி, மரப்பட்டை, புற்களை மட்டுமே உண்டு வாழ்ந்து வரும் யானைகள், விவசாய நிலங்களில் பயிரிட்ட சோளம், கரும்பு மற்றும் வாழைப் பயிர்களை ருசியாகச் சாப்பிட்டுப் பழகுவதால் அது அங்கேயே வசிக்கத்தான் விரும்பும்.

தான் உண்டதும் இல்லாமல் தனது சந்ததியினரை அழைத்து வந்து விவசாய நிலங்களில் நிரந்தரமாக வசிக்கவும் முயற்சிக்கும் என்று வன ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

யானைகளின் வழித்தடத்தை அழித்து, கட்டடம் கட்டி அவை இருப்பிடத்துக்குச் செல்லவிடாமல் தடுப்பதால் அவை கோபம் கொண்டு குடியிருப்புப் பகுதிகளில் வசிப்பவர்களைத் தாக்குகிறது.

கடந்த ஓராண்டில் 45 கிராமங்களில் சுமார் 300 ஏக்கர் நிலங்களை யானைகள் சேதப்படுத்தி உள்ளன.

இந்தத் தவறுகளுக்கு யானைகளை மட்டும் குறை சொல்ல முடியாது. அதன் குணாதிசயமே அதுதான். நாம்தான் அதன் குணத்தை அறிந்து விலகிச் செல்ல வேண்டும். வனப் பகுதியையொட்டிய விவசாய நிலங்களில் யானைகளுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளை விவசாயிகள் பயிரிடுவதால் அவை இடம் பெயர்ந்து செல்லும்போது அவற்றைச் சாப்பிட்டு அதன் சுவை பிடித்துப்போய் அங்கேயே

முகாமிடுகின்றன. யானைகள் குடியிருப்புப் பகுதிகளுக்குள்ளோ, விவசாய நிலங்களுக்குள்ளோ நுழைய விடாமல் முற்றிலும் தடுக்க முடியாது என்றாலும், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வனத்துறையினருடன் இணைந்து பொதுமக்களும் ஒத்துழைப்புக் கொடுக்க வேண்டும்.

உயிரினங்களைப் பாதுகாத்தால்தான் வனங்கள் செழிப்பாக இருக்கும். வனங்கள் பசுமையாக இருந்தால்தான் நீர்வரத்து அதிகரிக்கும். சுனாமி போன்ற இயற்கைச் சீற்றங்களைக் குறைப்பது வனங்களும், அதைச்சார்ந்த உயிரினங்களும்தான்.

ஆனால், சமீபகாலமாக இரண்டும் அழிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஜூன் முதல் நவம்பர் மாதம் வரை யானைகள் வனங்களில் வசிக்கும். டிசம்பர் முதல் ஏப்ரல் வரை அவை இடம்பெயரும் காலம். யானைகளால் விவசாய நிலங்கள் அழிவதைத் தடுக்கவும் மனித உயிர்களைப் பாதுகாக்கவும் நடவடிக்கை எடுப்பது அவசர அவசியம். கோவை மாவட்டத்தில் ஆனைகட்டி, அனுவாவி, மருதமலை, தானிக்கண்டி, கல்கொத்தி, வாளையாறு, கல்லார், ஜக்கனாரி ஆகிய பகுதிகள் வழியே யானைகள் இடம்பெயர்கின்றன.

மேற்படி, பகுதிகள் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு யானைகளின் வழித்தடங்கள் மிகவும் குறுகலாக உள்ளன. அந்த இடத்தை ஆய்வு செய்து யானைகளின் வழிதடங்களை அகலப்படுத்த நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். முதற்கட்டமாக, மேட்டுப்பாளையம் அருகே கல்லார், ஜக்கனாரி வழியே யானைகள் அதிக அளவில் இடம்பெயர்வதால் அந்த இடத்தை அரசு வாங்கி யானைகள் எளிதாகக் கடக்கும் வகையில் அப்பாதையை அகலப்படுத்த வேண்டும்.

அழிந்துபோன யானைகளின் வழித்தடங்கள் சீரமைத்துக் குடியிருப்புப் பகுதிகளுக்குள் யானைகள் வராமல் தடுக்கவும், மனிதர்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கவும் அரசு திட்டம் வகுக்க வேண்டும்.

சுமார் 340 கி.மீ. தூர வனப் பகுதிகளைச் சுற்றி மின்வேலி அமைக்க வேண்டும். சேதமடைந்த மின்வேலியை உடனடியாகச் சீரமைக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அதேபோல, யானைத் தடுப்பு அகழிகள் அமைக்க வேண்டும். குடியிருப்புப் பகுதிக்குள் நுழையும் யானைகளைத் துன்புறுத்தாமல் வனப்பகுதிக்குள் விரட்ட வனத்துறை நடவடிக்கை மேற்கொள்ளலாம்.

யானைகளால் பல விவசாய நிலங்கள் மற்றும் விவசாயிகள் பாதிக்கப்பட்டாலும் யானைகளைப் பாதுகாப்பதால் வனங்கள் செழிப்படையும்.

– S. **ராதிகா**

பெட் பாட்டில் மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் துணி

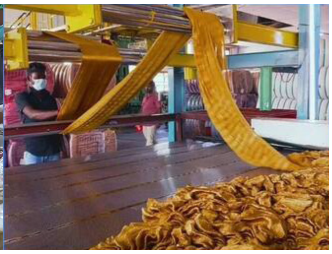
கரூரிலிருந்து பிரதமர் மோடிக்கு அனுப்பப்பட்டது

கரூர் அருகே காக்காவாடியில் இருந்து பிரதமர் நரேந்திர மோடிக்கு அனுப்பப் பட்ட பிளாஸ்டிக் பெட் பாட்டில் கொண்டு மறுசுழற்சி முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஜாக்கெட் அனைவரது கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளது.

பார்லிமென்ட்டில் ஜனாதிபதி திரௌபதி முர்மு ஆற்றிய உரைக்கு நன்றி செலுத்தும் தீர்மானத்தின் மீதான விவாதம் குறித்து லோக்சபாவில் பிரதமர் மோடி பேசினார். அப்போது, பிரதமர் மோடி நீல நிறத்திலான ஜாக்கெட் அணிந்து வந்திருந்தார். இந்த ஜாக்கெட் வழக்கமான பருத்தி துணியால் செய்யப்பட்டது அல்ல, மாறாக மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் துணியால் தயாரிக்கப்பட்டது. அதோடு, இந்த உடை தமிழகத்தின் கரூர் அருகே உள்ள காக்காவடி பகுதியில் உள்ள ரெங்கா பாலிமர் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது என்பதுதான் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

நாட்டின் மிகப்பெரிய எண்ணெய் நிறுவனமான இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன், மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களில் இருந்து உடை தயாரிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறது. அந்த வகையில், குளிர்பான பாட்டில்கள், மினரல் வாட்டர் பாட்டில் மற்றும் பெட் பாட்டில்கள் போன்றவற்றை மறுசுழற்சி செய்து, ஆடைகளை உருவாக்க முடிவு செய்தது. இந்த ஆடைகளை இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் ஊழியர்களுக்கும், ஆயுதப்படை வீரர்களுக்கும் அளிக்க முடிவு செய்யப்பட்டது. இதற்காக 10 கோடிக்கும் மேற்பட்ட பெட் பாட்டில்களை மறுசுழற்சி செய்யும் வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள்.

இந்த நிலையில், கர்நாடக மாநிலம் பெங்களூருவில் நடந்த இந்திய எரிசக்தி வார விழாவில், இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் சார்பில் மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களால் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த உடையை பிரதமர் மோடியிடம் வழங்கினர். இதைத்தான் பிரதமர் மோடி பார்லிமென்ட்டுக்கு அணிந்து வந்திருந்தார். இதில் இன்னொரு சிறப்பம்சம் என்னவென்றால், பிரதமர் மோடியின் இந்த ஜாக்கெட்டை தயாரித்தது தமிழகத்தின் கரூரில் இயங்கிவரும் ஸ்ரீ ரெங்கா பாலிமர்ஸ் நிறுவனம் என்பதுதான். மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பெட் பாட்டில்களில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட 9 விதமான வண்ண ஆடைகளை, ஸ்ரீரெங்கா



பாலிமர்ஸ் நிறுவனம், இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷனுக்கு அனுப்பி இருந்தது.

இந்த 9 கலர்களில் இருந்து, பிரதமர் மோடிக்கு நீல நிற துணி தேர்வு செய்யப்பட்டது. இதன் பிறகு, அந்த துணி குஜராத்தில் இருக்கும் பிரதமர் மோடியின் தையல்காரருக்கு அனுப்பப்பட்டது. அவர் அந்த ஜாக்கெட்டை தயார் செய்தார். இத்தகைய ஜாக்கெட் ஒன்றைத் தயாரிக்க சுமார் 15 பெட் பாட்டில்கள் தேவைப்படுகிறது. அதேசமயம், முழு ஆடையைத் தயாரிக்க சுமார் 28 பெட் பாட்டில்கள் தேவைப்படுகிறது.

கரூர் ஸ்ரீரெங்கா பாலிமர்ஸ் நிறுவனத்தினர் தெரிவித்ததாவது:

இந்நிறுவனம் நான்கு வகையாக நார், நூல், ஆடை, கற்கள் ஆகியவை செய்யப்பட்டு வருகிறது. இந்த பெட் பாட்டில்கள் பாதுகாப்பாக மறுசுழற்சி செய்யப்பட்டு வருகிறோம். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக தமிழக அரசு சார்பில் msme விருதுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளது. தற்பொழுது இயற்கை வேகமாக மிக பெரிய பிரச்னை நோக்கி சென்று கொண்டிருக்கிறது. வெப்பநிலை அதிகரித்து வருகிறது. அதனை குறைக்கும் விதமாக இயற்கையை காப்பாற்ற வேண்டும். மறுசுழற்சி நிறுவனங்கள் அதிகரிக்க வேண்டும்.

நாள் ஒன்றுக்கு 15 லட்சம் பாட்டில்கள் மறுசுழற்சி செய்யப்பட்டு வருகிறது. அதிலிருந்து சராசரி 25 டன் பாலிஸ்டர் நார் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வருகிறது. வரும் காலங்களில் பெட் பாட்டில்கள் மூலம் ஆடைகள் இந்தியா மட்டுமல்லாமல் உலக அளவில் ஏற்றுமதி செய்ய அடுத்த இலக்காக இருக்கிறது. இந்த ஆடைகளுக்கு தண்ணீர் வண்ணம் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. முதலில், நார் தயாரிக்கப்பட்டு, பின்னர் அது துணியாக மாற்றப்பட்டு, இறுதியாக, ஆடை தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த ஜாக்கெட்டின் சந்தை விலை வெறும் 2,000 ரூபாய் மட்டுமே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

– **நா வீ சிவசங்கர்**

STATEMENT OF OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT PENA KURAL, TAMIL MONTHLY

FORM IV (See Rule 8)

1. Place of publication : **7/13, 2nd Floor, Ponmanachemmal Street, M.G.R Nagar, K.K.Nagar, Chennai - 600 078.**

2. Periodicity : **Monthly**

3. Printer Name : **NV SIVASHANKAR**

   (a) Whether Citizen of India : **Yes**

   (b) Nationality : **Indian**

   (c) Address : **J.M. PROCESS No.29, V.N.Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002.**

4. Publisher Name : **NV SIVASHANKAR**

   (a) Whether Citizen of India : **Yes**

   (b) Nationality : **Indian**

   (c) Address : **7/13, 2nd Floor, Ponmanachemmal Street, M.G.R Nagar, K.K.Nagar, Chennai - 600 078.**

5. Editor Name : **RATHIKA S**

I, NV SIVASHANKAR, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 10.02.2023

NV SIVASHANKAR
Publisher

மனித மூளையில் உள்ள கெட்ட நினைவுகளை அழிக்க முடியுமா?

நம்முடைய மூளையில் பல்வேறு நினைவுகள் பதிவாகும் நிலையில், அதிலிருந்து கெட்ட நினைவுகளை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து நம்மால் நீக்க முடியுமா? பகலில் நடக்கும் பல விஷயங்களை நம் மூளை சேமித்து வைக்கிறது. ஆனால் அதில் பெரும்பாலானவை மறந்துவிடும். எனினும், கெட்ட நினைவுகளைச் சேமிக்க ஒரு குறிப்பிட்ட வசதி உள்ளது. நினைவுகளைச் சேமிப்பதற்கான அனைத்து முயற்சிகளும் நிச்சயம் நமக்கு உளவியல்ரீதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மேலும், சில மோசமான சூழலில் மன உளைச்சல் சீர்கேட்டையும் ஏற்படுத்தும். அதற்கான காரணம் என்ன?

எதிர்மறை அனுபவங்கள் உணர்ச்சிகளுடன் வலுவான தொடர்பு கொண்டிருப்பதும் இதற்கு முக்கியக் காரணம். உணர்வுகளுடன் இணைக்கப்பட்ட நினைவுகள் நாம் உயிர் வாழ்வதற்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் எனக் கருதி, நினைவுகளை அவற்றின் பயன்களின் அடிப்படையில் நம் மூளை வகைப்படுத்திச் சேமிக்கிறது.

நகரத்தின் ஆபத்தான பகுதியைக் கடக்கும்போது நாம் மிகவும் பயந்திருந்தால், அதை மூளை சேமித்து வைக்கும். அதனால் நாம் மீண்டும் பயம் கொள்ளமாட்டோம். எதிர்கொள்ளும் சூழல் உண்மையிலேயே அதிர்ச்சிகரமானதாக இருக்கும்போது நிலைமை மேலும் சிக்கலாக இருக்கும். அந்த சந்தர்பத்தில் நம் மூளை அந்த அனுபவங்களை மறைக்க முயலும். ஆனால், கெட்ட நினைவுகள் மீண்டும் எழும்போது சிக்கல் உருவாகிறது.

அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்களை நீக்க ஒளி மற்றும் ஒலி

நரம்பியல் இதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஒரு நினைவை நாம் சேமிக்கிறோமா அல்லது நீக்குகிறோமா என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் சிறிய காரணிகூட பங்கு வகிக்கமுடியும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒளி. இருட்டில் இருக்கும்போது அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளை மறக்க வைக்கும் திறன் கொண்டது. அதாவது நினைவக பராமரிப்பு உட்பட மூளை செயல்பாடுகளின் பண்பேற்றும் காரணியாக ஒளி செயல்படுகிறது. மற்றொரு முக்கியமான காரணி ஒலி.

பகலில் நமது மூளை நினைவுகளைச் சேமித்து அவற்றை இரவில் புதுப்பிக்கிறது. அந்த வகையில், புதிய நினைவுகள் இரவு ஓய்வு நேரத்தில் நீண்ட கால நினைவுகளாக மாற்றப்படும்.

சமீபத்திய ஓர் ஆய்வில் யார்க் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட எதிர்மறை அனுபவங்களை நீக்க செவிவழி தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இது தொடர்பான ஆய்வுகள் இன்னும் சோதனை கட்டத்தில் இருந்தாலும், நாம் தூங்கும்போது கேட்கும் ஒலிகளின் அடிப்படையில் அதிர்ச்சிகரமான நினைவுகளை பலவீனப்படுத்துவதற்கான எதிர்கால சிகிச்சைகளை உருவாக்க இவை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நினைவுகளை மறக்க உதவும் மருந்துகள்

எதிர்காலத்தில் மோசமான நினைவுகளை மறக்க உதவும் மாத்திரைகள் சந்தையில் விற்கப்படுமா என்று நீங்கள் யோசிக்கலாம். அதற்குரிய சரியான பதில் இல்லாவிட்டாலும்கூட, தற்போதுள்ள சில மருந்துகள் அதிர்ச்சிகரமான நினைவுகளை அழிக்க உதவும் என்பதற்கான அறிவியல் சான்றுகள் உள்ளன.

சான்றாக ப்ராப்ரானோலோல். தமனி சார்ந்த

உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் இந்த மருந்து ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட உயிரினங்களின் அதிர்ச்சியை மறக்க உதவியது.

நினைவுகள் மாற்றப்பட வேண்டுமா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் நியூரான்களில் உள்ள புரதம் முக்கியமானது. இந்தப் புரதம் உடைந்தால், நினைவுகள் மாற்றியமைக்கப்படும். அது இருந்தால் நினைவுகள் பராமரிக்கப்படும்.

இந்தச் சோதனை விலங்குகள் மீது நடத்தப்பட்டவையாக இருந்தாலும், நரம்பு மண்டலம் குறித்து ஆராய்வதற்கு சிறந்த மாதிரியாக உள்ளது. மனித மூளை அதற்கு ஒத்ததாகவே இருந்தாலும் மிகவும் சிக்கலானது.

அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்கள் மறப்பதற்கு மிகவும் கடினமானவை. அவை நம்மை வெகுவாகப் பாதிக்கவும் கூடும்.

லண்டன் யுனிவர்சிட்டி கல்லூரியின் ஆராய்ச்சியாளர்கள், பொதுவாக மூட்டு வலி சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஹைட்ரோகார்ட்டிசோன் என்ற மருந்தை அதிர்ச்சிகரமான ஒரு நிகழ்விற்குப் பிறகு எடுத்துக்கொண்டால் அவை ஊடுருவும் நினைவுகளை மறக்கச் செய்ய உதவும் என்பதை நிரூபிக்கும் வகையில் ஓர் ஆய்வை வெளியிட்டுள்ளனர். இதில் சுவாரஸ்யம் என்னவென்றால், பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு அவர்களின் உடலிலுள்ள பாலியல் ஹார்மோன்களின் அளவைப் பொறுத்து இதன் விளைவு வேறுபட்டது.

சான்றாக, அதிக ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவைக் கொண்ட ஆண்களுக்கு குறைவான அதிர்ச்சிகரமான நினைவுகள் இருந்தன.

பெண்களில் இது நேர்மாறாக இருந்தது. ஹைட்ரோகார்டிசோன் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு அதிகரித்ததால், அவர்கள் மோசமான நினைவுகளுக்கு எளிதில் பாதிக்கப்பட்டனர். அதே மருந்து சிலருக்கு எதிர் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பதால் இந்த ஆய்வு பாலினக் கண்ணோட்டத்துடன் அவசியமாகிறது.

தற்சமயத்தில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்ட உடனேயே அல்லது தூக்கத்திற்கு முன் நினைவாற்றல் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சில மணிநேரங்களில் ஹைட்ரோகார்டிசோன் எடுக்கப்படும்போது மட்டுமே பயனுள்ளதாக உள்ளது. எனினும், நீண்டகால உளவியல் துயரங்களை மறத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் இயற்கையான செயல்முறையில் அறிவியல் தொடர்ந்து முன்னேறி வருகிறது.

இந்த வகையான ஆய்வுக்குச் சில வரம்புகள் உள்ளன என்பது உண்மைதான். சோதனை ரீதியாக அதிர்ச்சிகர தூண்டுதல்கள் தூண்டப்படும் விதம் நிஜ வாழ்க்கையில் மோசமான அனுபவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் நினைவுகளின் தீவிரத்தைப் பிரதிபலிக்காமலும் இருக்கலாம். எனினும், மோசமான நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய மன உளைச்சலுக்கு ஆளானவர்களுக்கான புதிய சிகிச்சைகள் பற்றிய ஆய்வில் இது புதிய கதவுகளைத் திறக்கிறது.

– P.**கார்த்திகேயன்**

வேளாண் பட்டதாரி இளைஞர்களுக்கு தொழில் தொடங்க ரூ.1 லட்சம் மானியம்!

வேளாண் தொழில்முனைவோராக்குதல் திட்டத்தின்கீழ் வேளாண் பட்டப் படிப்பு பயின்ற இளைஞர்களுக்கு சுய தொழில் தொடங்குவதற்காக ரூ.1 லட்சம் மானியம் வழங்கப்படுகிறது என வேளாண்மைத்துறை அறிவித்துள்ளது. இது தொடர்பாக வேளாண்மைத் துறை இணை இயக்குநர் கா.முத்துலட்சுமி வெளியிட்டுள்ள செய்திக் குறிப்பில் தெரிவித்ததாவது;

பிரதம மந்திரியின் உணவு பதப்படுத்தும் குறு நிறுவனங்களை முறைப்படுத்தும் திட்டம் அல்லது வேளாண்மை உள்கட்டமைப்பு நிதி திட்டத்தின்கீழ் பயனடைந்த, தகுதியுடைய பயனாளிகளுக்கு வேளாண் சார்ந்த சுய தொழில் தொடங்குவதற்கு 25 சதவீதம் அல்லது அதிகபட்சமாக ரூ.1 லட்சம் பின்னேற்பு மானியமாக வழங்கப்படுகிறது.

மானியம் பெற தேவையான தகுதி

வேளாண்மை, தோட்டக்கலை, வேளாண்மைப் பொறியியல் ஆகிய பிரிவுகளில் குறைந்தபட்சம் இளநிலை பட்டப் படிப்பு படித்தவராக இருக்க வேண்டும். 21 முதல் 40 வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும். தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியாதவராக இருக்க வேண்டும்.

நிபந்தனைகள்

* ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவர் மட்டுமே இந்த நிதியுதவியை பெற முடியும்.
* வங்கி மூலம் கடன் பெறும் தொழில்முனைவோர் பிரதம மந்திரியின் உணவுப் பதப்படுத்தும் குறு நிறுவனங்களை முறைப்படுத்தும் திட்டம் அல்லது வேளாண்மை உள்கட்டமைப்பு நிதியின் கீழ் சுயதொழில்கள் தொடங்க வேண்டும்.
* நிலம் மற்றும் தளவாடங்கள் உள்கட்டமைப்புக்கான செலவுகளை திட்ட மதிப்பீட்டில் சேர்க்கக் கூடாது.

விண்ணபிக்க தேவையான ஆவணங்கள்:

* பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் பிளஸ் 2 சான்றிதழ்கள்,
* பட்டப் படிப்பு சான்றிதழ்,
* ஆதார் எண்,
* குடும்ப அட்டை,
* நாம் தேர்வு செய்துள்ள "வேளாண் தொழில் சார்ந்த சுயதொழில்" தொடர்பான விரிவான திட்ட அறிக்கை,
* வங்கிக் கணக்கு விவரம்

விண்ணப்பிக்கும் முறை:

மேலே குறிப்பிட்ட ஆவணங்களுடன் அருகில் உள்ள வட்டார வேளாண்மை விரிவாக்க மையங்களில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

– P. **அஷோக் குமார்**

Printed by **NV SIVASHANKAR** and Published by **NV SIVASHANKAR** on behalf of PENA KURAL, Tamil Monthly and Printed at **J.M.PROCESS**, No.29, V.N.Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. And Published at No.7/13, 2nd Floor, Ponmanachemmal Street, MGR Nagar, Chennai - 600078. Editor: **RATHIKA S.**

Ministry of Education
Government of India

Azadi Ka Amrit Mahotsav

PM SHRI
PM SCHOOLS for Rising India

Empowering students with 21st century skills

- More than 14500 Schools across the country to emerge as Exemplar Schools
- Centrally sponsored scheme (PM SHRI Schools) will be for a period of 5 Years i.e. 2022 - 2027
- PM SHRI schools will showcase all the components of NEP 2020
- Total project cost - Rs. 27360 crore over a period of 5 years
- Total Central share will be Rs. 18128 crore

@EduMinOfIndia @EduMinOfIndia HRDMinistry @eduminofindia

PENA KURAL, Tamil Monthly, February - 2023
Registered with REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA, **R.Dis. No.: 939/2022** Title Code: TNTAM24489