

செய்தி மடல்



(சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க வெளியீடு)

திருவள்ளூர் ஆண்டு 2041 (கார்த்திகை - மார்ச்சு) டிசம்பர் 2010 ஏர்-25, உழவு-12, விலை ரூ.10.00

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர் :
பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி
34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
போன் : 28351244 / 28352744

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

“வெள்ளி விழா இல்லம்” “கொங்கு நாடு இல்லம்”
34, சீனிவாசப்பெருமாள் 27, அம்மையப்பன் தெரு,
சன்னதி முதல் தெரு, இராயப்பேட்டை,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014
சென்னை - 600 014. Ph : 28350432 /
Ph : 28351244 Fax : 044-28351244
28352744

தலைவர் : பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி
துணைத்தலைவர்கள் : ஈ.ஆர்.ஈஸ்வரன்
பி.சென்னியப்பன்
செயலாளர் : ஆர். செல்வராஜ்
இணைச்செயலாளர்கள் : எஸ்.ஆர்.இராஜேந்திரன்
Dr.கே.ஆர்.பி.சண்முகம்
பொருளாளர் : கே.கே. ரமேஷ்
தணிக்கையாளர் : ஆர். பாலச்சந்திரன்

செயற்குழு உறுப்பினர்கள் :

கே.ஏ.கணபதி வி.பி.வீரப்பன்
கே.ராஜாமணி ஆர்.இளங்கோ
வி.பி.செங்கோட்டுவேல் பி.ரவி
பி.கே.ஈஸ்வரமூர்த்தி பி.அருள்
ஆர். சண்முகவேல் வீ.ஆர்.பாலசுப்பிரமணியன்
எம். கார்த்திக் எம்.அமராபதி

இந்த இதழில்

பொருளடக்கம்	- 1
தலையங்கம்	- 2
கட்டிட நிதி	- 3
செயலாளர் அறிக்கை	- 4
திருப்தியற்ற நிலை	- 5
படுகளம்	- 6
குழந்தை உளவியலும் மனித மனமும்	- 8
அறிவியல் நாயகர்	- 10
உரிய தெய்வங்கள்	- 12
20 வழிகள்	- 13
தண்டிக்கலாமா ?	- 15
என்ன பதில்	- 18
வருந்துகிறோம்	- 19
மணமகள் தேவை	- 20
வாழ்த்துகிறோம்	- 21
Taken for Car A/c	- 22
மணமகள் தேவை	- 23
பூஜைக்குரிய பூக்கள்	- 24
விடைகள்	- 25
மணமகள் தேவை	- 26
மணமகள் தேவை	- 29
திருத்தம்	- 32

ஆசிரியர் குறிப்பு

வாசகர்களிடமிருந்து கதை / கவிதை / கட்டுரை / செய்தி மடல் பற்றிய விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு. கட்டுரை இன முன்னேற்றத்திற்கும், மேம்பாட்டிற்கும் உதவும் வகையில் இருந்தால் சாலச்சிறந்தது. வரும் கதை, கட்டுரை முதலியவற்றை வெளியிடுவதோ அல்லது சுருக்குவதோ ஆசிரியருக்கு முழு உரிமை.

தலையங்கம்

கொங்கு சொந்தங்களுக்கு வணக்கம்.

சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் மூன்றாவது கட்டிடமான, “தீரன் சின்னமலை மாளிகை” வேலைகள் முடிந்து தை மாதம் முதல் பயன்பாட்டிற்குத் தயாராகி வருகிறது. மேற்படி கட்டிடத்தில் 50 சதவீத பங்குதாரராக கொங்கு நாடு அறக்கட்டளை இருந்து வந்தது. 91,56,359 ரூபாய் (தொன்னூற்றொன்று இலட்சத்து ஐம்பத்தாறாயிரத்து முன்னூற்று ஐம்பத்தொன்பது ரூபாய் மட்டும்) கொங்கு நாடு அறக்கட்டளைக்கு அசல் மற்றும் வட்டியுடன் கொடுத்து, அதன் பங்கையும் சங்கமே வாங்கி 29.10.2010 தேதியில் சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்திற்கு இம்மாளிகைக்கான முழு உரிமையுள்ளதாக பத்திரப்பதிவு செய்து முடிக்கப்பட்டது.



பல கோடி மதிப்பில் உருவாகியுள்ள தீரன் சின்னமலை மாளிகையின் அறைகள் முழுவதும் குளிர்சாதன வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது. வெளியூர்களில் இருந்து சென்னை வரும் கொங்கு சொந்தங்கள் தீரன் சின்னமலை மாளிகையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன். அனைத்து வசதிகளும் கொண்டுள்ள இந்த அறைகளுக்கு குறைந்த வாடகையே நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

கொங்கு நாட்டில் உள்ள விவசாயிகள் சந்தித்து வரும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க, அரசாங்கத்திடம் போராடி உரிமைகளைப் பெற்றிட கரூரில் டிசம்பர் 19ம் தேதியில் ‘விவசாயிகள் உரிமை மாநாடு’ நடைபெற உள்ளது. இந்த மாநாடு மிகப் பெரிய வெற்றி பெற நம் கொங்கு சொந்தங்கள் அனைவரும் குடும்பத்துடன் மாநாட்டில் அவசியம் கலந்து கொள்ள வேண்டும். மாநாட்டிற்குக் கூடும் இலட்சக்கணக்கான விவசாயிகள் கூட்டத்தைப் பார்த்துதான் மத்திய, மாநில அரசுகள் விவசாயிகளின் கோரிக்கையைப் பரிசீலிக்கும். விவசாயிகள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களுக்கு உரிய சந்தைவிலை கிடைக்க, மழை, வெள்ளம் காலங்களில் விவசாயிகளின் பயிர்கள் பாதிக்கப்பட்டால் அரசு நிவாரணத் தொகை கொடுக்க வேண்டும் என்பதை சட்டமாகக் கொண்டுவரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் விவசாயத் தொழிலுக்கு உரிய பாதுகாப்பு கிடைக்கும். விவசாயத் தொழில் நன்றாக இருந்தால்தான் விவசாயிகளின் பொருளாதாரம் முன்னேற்றமடையும். இந்திய நாடும் தொழில் வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் அடையும். விவசாயிகள் கண்ணீர் விட்டால் நாடு வளர்ச்சி அடையாது. விவசாயிகளின் வேதனைக் குரலை மாற்ற கூடிடுவோம் கரூர் நகரில்! ஒங்கிக் குரல் கொடுப்போம் விவசாயிகளின் உரிமைக்காக!

வளர்க விவசாயத் தொழில் !
ஒங்குக விவசாயிகள் ஒற்றுமை!!
நன்றி !

பரணி கே. பாலசுப்பிரமணி
தலைவர்



கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

கட்டிட நிதிக்கு நன்கொடை அளித்தவர்கள் (சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

வ.எண்.	உ.எண்.	பெயர்	தொகை ரூபாய்
		சென்ற இதழ் வரை மொத்த தொகை	60,75,683
1129		M.அமராபதி	20,000
1130		R.பூபதி	10,000
1131		S. அருணாச்சலம்	10,000
1132		M/s.Landmark Construction	10,000
1133		S.N.சுப்பிரமணியன்	2,500
1134		T.ராஜ்குமார்	2,500
1135		ரூபா L.H	1,000
1136	395	R.R. கந்தவேல்	1,000
1137		C. கவிதா	1,000
1138	2428	M.பழனிசாமி	1,000
1139		V.S. கோவிந்தசாமி	1,000
1140		P.பாசு	1,000
1141		நந்தினி L.H	1,000
1142		நவநீதன் G.H	1,000
1143		R.P.தினேஷ் G.H	1,000
1144		சக்திவேல் G.H	1,000
1145		R. கலைப்பிரியா L.H	1,000
1146		K.கீதா L.H	1,000
1147		A. சரண்ராஜன் G. H.	1,000
1148		A. விஷ்ணுஆதித்தன்	1,000
1149		S. கிரிகங்கா L.H.	1,000
1150		K. பிரபாவதி L.H.	1,000
1151		J. ரேனுகா தேவி L.H.	1,000
1152		M. ஜீவிதா L.H.	1,000
1153		R. சுதா L.H.	1,000
1154	1375	P. செங்கோடன்	1,000
1155		G. சத்திஷ் குமார் G.H	1,000
		மொத்தம்	61,51,683

செயலாளர் அறிக்கை

அன்புடையீர்,

வணக்கம், 26-09-2010 அன்று நடந்த பொதுக்குழுக் கூட்டத்தில் சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் விதிகள் சிலவற்றில் திருத்தங்கள் செய்யப்பட வேண்டும் எனப் பலர் கருத்து தெரிவித்தனர். குறிப்பாக உறுப்பினர் சேர்க்கைக்கான தகுதி மற்றும் கட்டணம், சங்கத் தேர்தலில் போட்டியிட குறைந்தபட்சத் தகுதி, தலைவர், செயலாளர் போன்ற பதவிகளுக்குப் போட்டியிட சிறப்புத் தகுதிகள் போன்றவைகளுக்கு விதிகள் திருத்தப்படுவது குறித்து முடிவெடுக்க வேண்டியுள்ளது. சங்கம் மேலும் சிறப்பாகச் செயலாற்றுவதற்கும், காலத்திற்கேற்ற வகையில் முன்னேறிச் செல்வதற்கும் விதிகளில் தேவையான திருத்தங்கள் செய்யப்படுவது அவசியமாகக் கருதப்படுகிறது. எனவே இது குறித்து தங்கள் மேலான கருத்துகளை எழுதி அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.



தீர்ன் சின்னமலை மாளிகை சங்கத்தின் பெயரிலேயே, சங்கத்திற்குச் சொந்தமாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதற்காக சங்க நிர்வாகிகளிடம் வட்டியில்லாக் கடனாக இந்தத் தொகை பெறப்பட்டுள்ளது என்பதை சென்ற மாத செய்தி மடல் வாயிலாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது.

இந்தச் சூழ்நிலையில் சங்கத்தின் நிதிநிலையை வலுப்படுத்துவது அவசியமும், அவசரமும் ஆகும். சங்கத்தின் கடனை அடைப்பதோடு, நிதி நிலையை மேம்படுத்தினால்தான் சங்கம் மேலும் சிறப்பாகச் செயலாற்ற முடியும். 3600 உறுப்பினர்கள் கொண்ட நமது சங்கத்தில் 1155 பேர் மட்டுமே தீர்ன்சின்னமலை மாளிகை நன்கொடையாக ரூ. 1000/- அளித்துள்ளனர் என்பது மிகவும் வருத்தமளிக்கும் விஷயமாகும். உறுப்பினர்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை கொங்குச் சமுதாயத்திற்கு செய்கின்ற சேவையாகும். நன்கொடைக்கு வரிவிலக்கும் உண்டு.

தீர்ன் சின்னமலை மாளிகை நன்கொடை இதுவரை அனுப்பாத உறுப்பினர்கள், தாமதமின்றி உடனே அனுப்புமாறு சங்கத்தின் சார்பில் கேட்டுக் கொள்கிறேன். எனவே நன்கொடை அனுப்புவதில் கவனம் கொண்டு விரைந்து அனுப்பிட அன்புடன் வேண்டுகிறோம். தங்கள் குறைந்தபட்ச நன்கொடையான ரூ. 1000/- தொகையை 'சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்' என்ற பெயருக்கு காசோலை (அல்லது) வரைவோலை மூலம் அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

நன்றி !

ஆர். செல்வராஜ்
செயலாளர்



இதர உபதொழில்களின் திருப்தியற்ற நிலை

கே.கே.சோமசுந்தரம் IFS

(முன்னாள் முதன்மை தலைமை வனப்பாதுகாவலர்)

விவசாயத்தால் நட்டம் ஏற்பட்டாலும் விவசாயம் சார்ந்த பல உபதொழில்கள் இதுகாறும் விவசாயிக்குக் கை கொடுத்து வந்துள்ளன. ஆனால் தற்போது ஆள் பற்றாக்குறையினால் பட்டுப்பூச்சி வளர்த்தல், சிறு கோழிப்பண்ணை பராமரிப்பு ஆகியவைகளையும் தொடர முடியாத நிலையில் உள்ளனர். கறவை மாடுகள் எப்பொழுதும் விவசாயிக்கு கை கொடுத்துத்தான் வந்துள்ளன. வாராவாரம் பாலுக்கு சொஸைட்டியில் பணம் வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். சிறு குடும்பச்செலவு, ஆட்கூலி செலவிற்கு ஓரளவிற்கு உதவி வந்தன. ஆனால் தற்போது தவிடு, புண்ணாக்குத் தீவனம் ஆகியவற்றின் அபரிதமான விலை உயர்வால், மாடுகளையும், எருமைகளையும் குறைத்து வருகின்றனர். தீவனம் ஏறிய அளவிற்குப் பால் விலை ஏறவில்லை.

கட்டுப்படியாகாத விலையாகத்தான் பால் விலை உள்ளது. கடைகளிலோ (அல்லது) ஆவின் பால் பூத்துகளிலோ நாம் பால் வாங்கும்போது லிட்டர் ரூ. 24/- க்கு வாங்கவேண்டியுள்ளது. அதேசமயம் விவசாயியின் பாலை (மாட்டுப்பால்) ரூ. 14 க்குத்தான் சொஸைட்டிகளில் வாங்கிக்கொள்கின்றனர். இடையில் இருக்கும் ரூ. 10 எங்கே போயிற்று? குறைந்த அளவு, பால் ஒரு லிட்டர் ரூ. 20 க்கு விற்றால்தான் கட்டுப்படியாகும். சிறிது சிறிதாக பால் உற்பத்தியும், தொழிலும் நசிந்து வருகின்றன. ஆடு வளர்ப்பு ஒரு லாபகரமான தொழில்தான். ஆனால் அரசு மேய்ச்சல் தரைகள் காணாமல் போய்விட்டன. 50, 100ஆடுகள் வளர்க்க விவசாயிகளிடம் சொந்தக் காடுகள் மற்றும் தீவன வசதி இல்லை. மற்றபடி இங்கும் ஆள் பிரச்சனை. ஆடுமேய்க்க ஆட்களே இல்லை. ஆகவே இதைத் தொழிலாகச் செய்ய முடியாது. 40,50 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இயற்கை விவசாயம் செழித்திருந்தது. காரணம், மண்வளம் அதிகமாக இருந்தது. தற்போது ஆடு, மாடுகள் இல்லை. சாணம் இல்லை. இயற்கை விவசாயம் குறைந்து, இரசாயன உரங்களை திருப்பித் திருப்பி இட்டு பூமி மலடாகிவிட்டது. பூமியில் மண்புழு மற்றும் பூச்சி புழுக்கள் மடிந்துவிட்டன. உற்பத்தியும் குறைந்துவிட்டது.



உங்கள் தற்போதைய வழிமுறைகளுக்கேற்ப ஆசைகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்!
உங்கள் வழிமுறைகள் இடமளித்தால் மட்டுமே ஆசைகளின் அளவை அதிகரித்துக்கொள்ளுங்கள்!

படுகளம்

கூடு கலைந்தது

தொடர்ச்சி

முனைவர் ப.க. பொன்னுசாமி

பங்கு பிரித்து விட்ட முதல் வருசம் எல்லாருக்கும் சந்தோசமாகவே இருந்தது. அடுத்த வருசம் செல்லச்சாமி பருத்தியும் நல்லசாமியும் கண்ணுச்சாமியும் நெல்லும் பயிர் வைத்திருந்தார்கள். எதிர்பார்த்தபடி ஆவணியில் மழை பெய்யவில்லை. கண்ணுச்சாமி செல்லச்சாமி பங்குகளில் பசுமை இருந்தது. விளைச்சலும் பரவாயில்லை. நல்லசாமியின் நான்கு ஏக்கர் நெல்லும் தண்ணீர் பத்தாமல் காய்ந்து சாவியாகிப் போய்விட்டது.

பொன்னம்மாள் நல்லசாமியைக் குடைந்தாள். “வறப் பூமிய ஏ எடுத்தீக? இந்த வருசம் போலவே அடுத்த வருசமும் இருந்தா எப்பிடிப் பொழைக்கிறது” என்றாள்.

“ரெண்டேக்கர் கூட வருது! இந்தப் பங்கு எடுத்துக்கலாமுன்னு நீதான சொன்ன?” என்றான் நல்லசாமி.

“அப்பச் சொன்ன. இப்பது தப்பாத் தெரியுது.”

“அம்மாகிட்டக் கொஞ்சம் பணம் வாங்கிச் சமாளிக்கலாம்.”

“ஏ, உங்க தம்பீக கிட்டவும் கேளுங்களே – அப்பிடயே பொழச்சாப் போச்சு.”

“என்ன இப்ப என்னிடி செய்யச் சொல்ற?”

“நாஞ் சொல்றபடி செய்யிங்க. அதில ஒண்ணும் தப்பில்ல.”

“சொல்லு பாக்கற.”

“கண்ணுச்சாமி மச்சானுக்கு விட்ட பங்கு மாத்திக் குடுக்கச் சொல்லி அம்மாகிட்டப் போய்க் கேளுங்க”

திடுக்கிட்ட நல்லசாமி, “என்னம்மா சொல்ற? இது நாயமா? யாருதா ஒத்துக்குவாக இதுக்கு?” கோபமாகக் கேட்டான்.

“இன்னந்தா பத்தரம் எழுதலயே, அப்பறமென்ன சிக்கலு? பயமில்லாமப் போயி உங்கம்மாகிட்டச் சொல்லுங்க.” சிடுசிடுத்துச் சொன்னாள் பொன்னம்மாள்.

இப்போது நல்லசாமிக்கு பொன்னம்மாளின் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசுகின்ற திராணி இல்லை.

“அப்பறம் பேசிக்கலா, இப்பப் படு,” சொல்லிவிட்டு அவன் வேகமாக வெளியில் திண்ணைக்கு வந்து படுத்துக் கொண்டான்.

பொன்னம்மாள் ஏழுமாதக் கர்ப்பிணி. இன்னும் சில நாட்களில் பிரசவத்திற்குத் தாய் வீடு போகவிருக்கிறாள். ‘கோபமாப் பேசிட்டமே’ என்று வருந்தினவனாய் திண்ணையிலிருந்து எழுந்து போய் பொன்னம்மாள் பக்கத்தில் படுத்தான் நல்லசாமி. அவள் திரும்பவில்லை. விக்கி விக்கி அழுது கொண்டிருந்தாள்.

பொன்னம்மாள் யாரிடமும் சொல்லிக் கொள்ளாமல் பிறந்த வீடு போய்விட்டது ஆத்தாளுக்கப் பெரிய வருத்தத்தைக் கொடுத்தது. ‘ஏ அப்படிப் போச்சு?’ என்று

நல்லசாமியைக் கூப்பிட்டுக் கேட்க மனமும் வரவில்லை. அவனும் அவள் போன நாளிலிருந்து ஆத்தாளிடம் தலையைக் காட்டவில்லை. யாரிடமும் பொன்னம்மாளைப் பற்றி விசாரிக்கவும் ஆத்தாளுக்கு விருப்பமில்லை.

அரசல் புரசலாக ஊருக்குள் கசிந்துவிட்ட அந்தச் சேதியை பாலுச்சாமி ஆத்தாவிடமும் சின்னக்கண்ணுவிடமும் சொல்லி வைத்தான். கண்ணுச்சாமி கோபப்பட்டு விடுவானென்று பயந்து போய் அவனிடம் அதைச் சொல்லவில்லை.

பாலுச்சாமி சொல்கிறான் என்றால் அது நிசமாகத்தான் இருக்கும். அவன் மேற்கு வளவுப் பிள்ளைமார் கூட்டம். கண்ணுச்சாமியின் வயலில் வேலை செய்து கொண்டு எப்போதும் அவனுடன் இருப்பவன். சின்னக்கண்ணுவுக்கு நான்கைந்து வயது இளையவன். தனக்குக் கூடப்பிறந்த அண்ணன் தம்பிகள் இல்லாத குறையை அவள் பாலுச்சாமியைத் 'தம்பி, தம்பி' என்று கூப்பிட்டுப் போக்கிக் கொண்டாள். அம்மாவுக்குத் தம்பியான அவன், குழந்தைகளுக்க மாமாவாகிவிட்டான்! கண்ணுச்சாமிக்குப் 'பாலு மாப்பிள்ளை', சின்னக்கண்ணுவுக்கு 'பாலுத் தம்பி', குழந்தைகளுக்குப் 'பாலு மாமா' என்று கண்ணுச்சாமி குடும்பத்துடன் ஐக்கியமாகி விட்டவன் பாலுச்சாமி.

“எப்பிடிப் பேசிக்கறாகளாம்?”

“பங்கு விரிச்ச விட்டது சரியில்லீங்களாம! பொன்னம்மா நமக்கு விட்ட பங்கக் கேக்கச் சொல்லுதாம்.”

“அதா ஆருகிட்டக்கவும் சொல்லாம ஊருக்குப் போயிட்டாளாக்கும்?”

“உம்.”

“நீ உன்ன நெனக்கிற?”

“ஆழும் பாகறீகளாக்கும்?”

சின்னக்கண்ணுவிடம் கேட்காமலே எதையும் செய்பவன் தான் கண்ணுச்சாமி. ஆனால் அவள் மனதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் எதையும் செய்துவிட மாட்டான். அப்போதைக்கு எடுத்தெறிந்து பேசிப் போனாலும் 'அவுக நாம சொல்லறதுல நாயமிருந்தாத் தள்ளீர் மாட்டாக' என்ற நம்பிக்கை அவளிடம் இருந்தது.

பேச்சை அத்தோடு முடித்துக் கொண்டு வேகமாக ஆத்தாவிடம் போனால் கண்ணுச்சாமி.

ஆத்தாளும் பாலுச்சாமியும் சோகமாகத் திண்ணையில் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். கண்ணுச்சாமியைப் பார்த்ததும் பாலுச்சாமி எழுந்து கொண்டான்.

“ஏம்மா, நா கேள்விப்படறது நெசந்தானா?” கேட்டான் கண்ணுச்சாமி. பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டே எழுந்த ஆத்தாள், “ஆமாப்பா” என்றாள்.

“அப்ப நா இளிச்ச வாயனா? இது என்ன நாயம்டாபாலு?”

“யோசிச்சுப் பாத்தா நாயமாவும் இருக்குது, அநியாயமாவும் இருக்குது மாமா.” என்றான் பாலுச்சாமி.

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்.....



குழந்தை உளவியலும் மனித மனமும்

பேச்சு

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

பெ. தூரன்

“குழலினிது யாழினிது என்பர் தம்மக்கள்
மழலைச்சொற் கேளாதவர்”

இந்த இனிய மழலை முதலில் எப்படி ஆரம்பிக்கிறது? பிறகு இது எப்படித் தெளிவான பேச்சாக உருவெடுக்கிறது? – இவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

குழந்த பிறந்தவுடன் சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கிறது. முதலில் உள்ளே இழுந்த மூச்சு சுவாசப் பையிலிருந்து குரல்வளையின் வழியாக வெளிவரும்போது சப்தம் உண்டாகிறது. இதுவே குழந்தையின் முதல் அபூகையாகச் சொல்லப்படுவது என்று கண்டோம்.

இதுவே குழந்தையின் ஆரம்பப் பேச்சென்றும், உணர்ச்சிகளை வெளியிடும் முக்கிய வழியென்றும் முன்பே சொன்னோம்.

பேச்சு, மனிதனுக்கு உண்டான ஒரு விசேஷ அம்சம், ஆனால் பேச்சுக்கென்று தனிப்பட்ட உறுப்பு மனித தேகத்தில் அமையவில்லை. வேறு காரியங்களுக்காக ஏற்பட்ட உறுப்புகள் சேர்ந்து உண்டாவதே பேச்சு.

கழுத்திலுள்ள குரல்வளை (Larynx) சப்தம் உண்டாக்குவதற்கு ஏற்பட்டதே ஒழியப் பேச்சுக்காக அல்ல. வெறும் சப்தத்திற்கும் பேச்சுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. மிருகங்களும் பறவைகளும் சப்தமிடும்; ஆனால் பேசா.

குரல்வளையிலுள்ள தசைநார்கள் அசைந்து ஒலி பிறப்பதற்கு உள்ளிருந்து வெளிவரும் மூச்சு உதவுகிறது. ஆனால் அந்த மூச்சை உள்ளுக்குள் இழுக்கும் சுவாசப் பையோ உடம்புக்குப் பிராண வாயுவை அளிக்க ஏற்பட்ட உறுப்பாகும். தொண்டையிலும் நாசித் துவாரங்களிலும் சப்தம் தெளிவடைந்து பேச்சாக மாறுவதற்கு, நாக்கு, இதழ்கள் முதலிய உறுப்புகளும் உதவுகின்றன. இந்த உறுப்புகளெல்லாம் பிரதானமாக வெவ்வேறு வேலைகளைச் செய்ய உண்டானவை.

இரண்டு மூன்று மாதங்களான குழந்தை பல வகையான சப்தமிட்டு மகிழ்கிறது. புதிதாக ஒரு மாதிரியான சப்தம் உண்டாக்கிவிட்டால் அதற்கு வெகு ஆனந்தம். பிறகு கொஞ்சம் சொஞ்சமாக, ‘ம்மா, த்தா, அம்மா, தாத்தா என்ற சில வார்த்தைகளைச் சொல்லக் கற்றுக் கொள்கிறது.

புதிய சொல் ஒன்றை உச்சரிக்கக் கற்றுக் கொண்டு அதன் மூலம் ஒரு காரியத்தைச் சாதித்துக் கொண்டால் குழந்தை மிக மகிழ்ச்சி அடைகிறது. அதையே திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிப் பார்க்கிறது.

சரோஜாவுக்குத் தண்ணீர் வேண்டும். ஆனால் அவளுக்குக் கேட்கத் தெரியாது. எத்தனை நாள் இப்படிக் கேட்கத் தெரியாமல் சிரமப்பட்டாளோ, அதை யார் அறிவார்? ஒரு நாள், ‘அண்ணி’ என்று சொல்லிப் பழகி விட்டாள். அன்று பல தடவை, “அம்மா, அண்ணி, அம்மா, அண்ணி” என்று கேட்டுக்கொண்டே இருந்தாள்.

சில சமயங்களில் குழந்தைக்குத் தன் மனத்தில் உள்ள எண்ணத்தை வெளியிட வார்த்தை சொல்லத் தெரியாது. ஏதாவது அர்த்தமில்லாமல் பேசிக்கொண்டே இருக்கும். அப்போது குழந்தையைக் கேலி செய்யக்கூடாது; பழிக்கவும் கூடாது. ஆனால் என்றும் இப்படியே பேசிக்கொண்டிருக்க விட்டுவிட வேண்டும் என்பதில்லை. புதிய புதிய சொற்களைச் சொல்ல அதற்கு அன்போடு உத்ஸாகம் அளிக்கவேண்டும். பல வார்த்தைகளைத் தெரிந்து கொண்டால் தனது எண்ணங்களை ஒருவாறு தெளிவாகச் சொல்ல அதற்குத் திறமை தானாகவே வந்துவிடும்.

சரோஜா, “மாமா, இங்கே வா” என்று சொல்லுகிறாள். “மாமா இங்கே வாங்கோ” என்று மரியாதையாகச் சொல்லவில்லையே என்று அவளைக் கண்டித்தால் அவளுக்கு ஒன்றும் விளங்காது.

இந்த மரியாதையெல்லாம் குழந்தைக்கு அர்த்தமற்றவை. அதனால் அவளைக் கண்டிக்காமல் அவள் மாமனை, “மாமா, வா” என்று கூப்பிடும்போதெல்லாம், “மாமா, வாங்கோ” என்று நயமாகச் சொல்லிக் காண்பித்தால் அப்படிச் செய்வதுதான் சரி என்று அவள் அதைப் பின்பற்றுவாள்.

நான் காலையில் ஜிப்பாவைப் போட்டுக்கொள்வதைக் கண்டதும் பள்ளிக்கூடம் புறப்படப் போகிறேன் என்று கண்ணம்மாளுக்கும் சரோஜாவும் தெரிந்து கொள்ளுகிறார்கள்.

“நமஸ்காரம், போய்டு வாங்கோ” என்பாள் கண்ணம்மா.

“நமஸ்காரம் போ” என்பாள் சரோஜா. அவள் போ’ என்று சொல்லுவது மிரட்டுவதுபோல இருக்கும்.

ஆனால், அவள் யாரையும் மிரட்டவில்லை. அவள் பழகிக் கொண்ட பேச்சு அவ்வளவுதான். இன்னும் கொஞ்ச காலத்தில் நாம் எதிர்ப்பார்க்கிறபடி மரியாதையாகச் சொல்லுவாள்.

குழந்தை மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்டு அதைப் போலவே சொல்லிப் பழகுகிறது. அதனால் குழந்தையில் முன்னால் பேசும் போது ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

திருத்தமான உச்சரிப்பு ஆரம்பத்திலிருந்தே உண்டாவது நல்லது. வார்த்தைகளைக் கொண்ணிக் கொண்ணிப் பேசுவதைப் பற்றி இங்கே நான் குறிப்பிடவில்லை. இரண்டு வயது ஆகியிருக்கும் போது ராஜாமணி சங்கு என்பதற்குப் பதில் அங்கு என்பான்; சர்க்கரையை அக்கரை என்பான். இது நாளாவட்டத்தில் சரியாகிவிடும். ஆனால் சிலர் பெரியவர்களான பிறகும் பால் என்பதற்குப் பால் என்பார்கள். பூணையையும் பூணை என்பார்கள். ஒரு பிரமுகர் பேச ஆரம்பித்தபோது, “தளைவர் அவர்களே” என்று சொல்லிவிட்டார். பிறகு அவருக்கு ஒன்றுமே ஓடவில்லை. இளமைப் பழக்கத்தால் படித்தவர்களும் இப்படித் தவறிவிடுவதை நான் கண்டிருக்கிறேன். இப்படித் தவறான உச்சரிப்புக்கு ஆதியிலிருந்தே இடங்கெடுக்காமல் இருந்தால்தான் அது நம்மையும் அறியாது பேச்சுக்கு இடையிலே புகுந்து எக்காலத்திலும் தொந்தரவு கொடுக்காது.

ஒரு நாள் பக்கத்து வீட்டுக் கிழவி தெருவில் நின்று கொண்டு யாரையோ பலமாக வைது கொண்டிருந்தாள். “போடி சண்டாளி” என்று அவள் சொன்னது கண்ணம்மாளுக்குக் கேட்டுவிட்டது. அவள் பல நாள் அதையே அர்த்தமில்லாமல் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். யாரையாவது திட்டுவதற்கு அதைப் பிரயோகம் பண்ணலாம் என்பதுமட்டும் அவளுக்குத் தெரிந்துவிட்டது. அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றுவதே ஒரு பிரச்சினையாக முடிந்தது.

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்.....



அறிவியல் நாயகர் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்

– கமலா கந்தசாமி

அமெரிக்காவில் உள்ள ஒஹியோ மாநிலத்தில் உள்ள மிலான் என்ற நகரில் 1847ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம், 11ஆம் நாளில் பிறந்தவர் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன். இவர் தந்தை பல தொழில்களைச் செய்து, எதிலும் வெற்றி பெறாதவர். இவர் தாய் ஓர் ஆசிரியை. இளமையிலேயே ஆர்வம், துடிப்பு மிக்கவராய் இவர் விளங்கினார்.

எதையும் தானே முயன்று அறிகிற, அறிவியல் மனப்பான்மை, ஓர் ஆராய்வுக்கம் இவரிடம் அதிகமிருந்தது. இதுவே இவரை மாபெரும் அறிவியல் மேதை என அடையாளம் காட்டியது.

இவர் தாயார், இவர்மீது அளவற்ற நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். நிறைய சுதந்திரம் கொடுத்தார். 12ஆம் வயதானபோதே, தன் சுயதேவைகளுக்கு காய்கறி வியாபாரம் செய்து சம்பாதித்தார். காய்கறி வாங்க ரயிலில் பயணம் செய்யும்போது கூட செய்தித்தாள் விற்பார். நிறைய பணம் சேர்த்தார். ரயில் வண்டியில், பொருள்கள் வைக்கும் அறையில் தனக்கென ஒரு சோதனைக் கூடம் அமைத்துக் கொண்டார். ஓர் அச்ச யந்திரத்தையும் அதில் அமைத்து, ஓடும் ரயிலில், மக்களுக்காகவும், ரயில்வே தொழிலாளர்களுக்காகவும் 'வீக்லி ஹெரால்ட்' என்ற பத்திரிகையை நடத்தினார். இதுவே ரயிலில் அச்சிடப்பட்ட முதல் பத்திரிகை. இதனை தனது 15ஆம் வயதில் சாதித்தார். இதுகுறித்த செய்தி லண்டன் டைம்ஸ் இதழில் வெளியிடப்பட்டது.

ரயிலில் இருந்த சோதனைக்கூடத்தில் ஒரு விபத்து ஏற்பட்டது. இதனால் வெளியேற்றப்பட்டார். வேலையின்றித் தவித்தார். அப்போது மவுண்ட் களமென்ஸ் இரயில் நிலைய ஸ்டேஷன் மாஸ்டரின் குழந்தையை ஓர் ஆபத்தில் இருந்து காப்பாற்றினார். அவர் நன்றிக்கடனாக, எடிசனுக்கு தந்தி முறையைக் கற்பித்தார். தந்தி அடிப்பவராக பல ரயில்வே கம்பெனிகளில் சிலகாலம் வேலை பார்த்தார். பலப்பல புதிதாய் காணும் ஆர்வத்தால், இவரால் எப்பணியிலும் தொடர முடியவில்லை.

பாஸ்டனில் இருந்தபோது, முதல்முதலாக 'வாக்குப் பதிவு' யந்திரம் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தார். இதுவே இவரின் முதல் சாதனை. ஆனால் அப்போது இதற்கு ஆதரவு கிடைக்கவில்லை. எனவே பயன் உள்ள பொருள்களைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஆர்வம் காட்டினார்.

தனது 22ஆம் வயதில் பாஸ்டனை விட்டு, நியூயார்க் நகர் வந்தார். ஒரே ஒரு டாலர்தான் அப்போது அவர் கையில் இருந்தது. முதலில் ஒரு நண்பர் மூலம் கோல்டு எக்ஸ்சேஞ்ச் கம்பெனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். இங்கே இருந்தபடியே 'எடிசன் யுனிவர்சல் பிரிண்டர்' என்ற இலகுவான தந்திமுறைக் கருவியைக் கண்டுபிடித்தார்.

இக்கருவியால் இவருக்கு 40000 டாலர் கிடைத்தது. ஒரே சமயத்தில் 45 பொருள்கள் கண்டுபிடிக்கும் ஆய்வில் ஈடுபட்டார். 3500 சொற்களை ஒரு நிமிடத்தில் தந்தியடிக்கும் புதுமுறையைக் கண்டுபிடித்தார். ரோமன் எழுத்து மூலம் தந்தி அடிக்கும் முறையைக் கண்டு

பிடித்தார். 1870-75இல் தந்தி முறையில் நிறைய கவனம் செலுத்தினார்.

1876இல் மென்லோ பார்க் என்ற இடத்தில் பரிசோதனைக் கூடம் ஒன்றை நிறுவி, ஆராய்ச்சிகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டார். கிரகாம்பெல் கண்டுபிடித்த தொலைபேசியில் மேலும் பல மாற்றங்களைக் கண்டுபிடித்தார். பேசும் யந்திரம் (Talking Machine or Phonograph) கண்டார். இதனால் இவர் 'மென் லோ பார்க் மந்திரவாதி' என்று புகழப்பட்டார். (1877இல் Wizard of Menlo park) இக்கருவியே பிறகு மாற்றம் செய்யப்பட்டு கிராமபோன் ஆகியது.

16 மாதங்கள் அல்லும் பகலும் பாடுபட்டு மின்சார விளக்கை உலகுக்குத் தந்தவர் இவரே. 1880இல் 500 மணி நேரம் எரியக் கூடிய அற்புத விளக்கைக் கண்டுபிடித்து அதிசய சாதனை செய்தார். 1882இல் நியூயார்க் நகர் மின் விளக்கு மயமானது. இதுவே மின்சாரயுகத்தின் தொடக்கம்.

பிறகு தன் ஆய்வுக்கூடத்தை 'வெஸ்ட் ஆரஞ்' என்ற இடத்திற்கு மாற்றினார். 1913இல் படப்பிடிப்பு நிலையம் நிறுவி, பேசும் படம் எடுத்து சாதனை செய்தார். மின்விசிறியைக் கண்டுபிடித்தார். தொலைபேசி, டைப்ரைட்டரில் நவீன முறைகளைக் கண்டுபிடித்தார்.

நவீன வாழ்வின் வசதிகள் குறித்தே இவரது ஆய்வுகள் இருந்தன. வாழ்வைச் சுவையாகவும், சுகமாகவும் அனுபவிக்கத் தேவையான, பல அரிய அற்புத படைப்புகளை அவனிக்குத் தந்தவர் இவர்.

2500க்கும் மேற்பட்ட உரிமம் இவரிடம் இருந்தது. 'சொகுசான வாழ்வுக்கு வித்திட்டவர்' என்று இவரைக் கூறலாம்.

1931இல் அக்டோபர் 18ஆம் நாள் இவர் மறைந்தார். நமக்கு பல அறிவியல் சாதனங்களை வழங்கி வளப்படுத்தியவர் இவர். அவர் இறந்த அன்று அவருக்காக சற்று நேரம் விளக்குகளை அணைத்து - அஞ்சலி செலுத்தினார்கள். உலகுக்கு ஒளி கொடுத்த விஞ்ஞானி இவர்.



ஜோக்ஸ்

- 1) மகன் : அப்பா, தாத்தாவுக்கு ஏன் தலையில் முடியே இல்ல ?
 அப்பா : அதுவா ... தாத்தா ரொம்பப் பெரிய அறிவாளி; அதனாலதான்!
 மகன் : ஓ... இப்பத்தான் தெரியுது... உங்களுக்கு ஏன் இவ்வளவு அடர்த்தியா முடி இருக்குனு!
 அப்பா : ?????

- 2) அரசியல்வாதி : இந்த ஆட்சியில் என்ன நடக்கிறது? புயலுக்கு 'ஜல்' என்று உப்புச் சப்பு இல்லாமல் பேர் வைக்கிறார்கள். இதுவே எங்கள் ஆட்சியாக இருந்தால், 'காஜல்' என்று பெயர் வைத்து சினிமா ரசிகர்களைக் குஷிப்படுத்தி இருப்போம்!



27 நட்சத்திரக்காரர்களுக்கும் உரிய தெய்வங்கள்

நட்சத்திரங்கள் அதிர்ஷ்டம் தரும் தெய்வங்கள்

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. அஸ்வினி - ஸ்ரீ சரஸ்வதி தேவி 2. பரணி - ஸ்ரீ தூர்காதேவி (அஸ்ட புஜம்) 3. கார்த்திகை - ஸ்ரீ சரஹணபவன் (முருகப் பெருமான்) 4. ரோகிணி - ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் (விஷ்ணு பெருமான்) 5. மிருகசீரிடம் - ஸ்ரீ சந்திர சூடேஸ்வரர் (சிவபெருமான்) 6. திருவாதிரை - ஸ்ரீ சிவபெருமான் 7. புனர்பூசம் - ஸ்ரீ ராமர் (விஷ்ணு பெருமான்) 8. பூசம் - ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தி (சிவபெருமான்) 9. ஆயில்யம் - ஸ்ரீ ஆதிகேசன் (நாகம்மான்) 10. மகம் - ஸ்ரீ சூரிய பகவான் (சூரிய நாராயணர்) 11. பூரம் - ஸ்ரீ ஆண்டான் தேவி 12. உத்திரம் - ஸ்ரீ மகாலட்சுமி தேவி 13. அத்தம் - ஸ்ரீ காயத்திரி தேவி 14. சித்திரை - ஸ்ரீ சக்கரத்தாழ்வார் | <ol style="list-style-type: none"> 15. சுவாதி - ஸ்ரீ நரசிம்மமூர்த்தி 16. விசாகம் - ஸ்ரீ முருகப் பெருமான் 17. அனுசம் - ஸ்ரீ லட்சுமி நாராயணர் 18. கேட்டை - ஸ்ரீ வராஹ பெருமான் (ஹயக்கிரீவர்) 19. மூலம் - ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் 20. பூரடம் - ஸ்ரீ ஜம்புகேஸ்வரர் (சிவபெருமான்) 21. உத்திராடம் - ஸ்ரீ விநாயகப் பெருமான் 22. திருவோணம் - ஸ்ரீ ஹயக்கிரீவர் (விஷ்ணுப் பெருமான்) 23. அவிட்டம் - ஸ்ரீ அனந்த சயனப் பெருமான் (விஷ்ணுப் பெருமான்) 24. சதயம் - (ஸ்ரீ மிருத்யுஞ்ஜேஜ்வரர் (சிவபெருமான்) 25. பூரட்டாதி - ஸ்ரீ ஏகபாதர் (சிவபெருமான்) 26. உத்திரட்டாதி - ஸ்ரீ மகா ஈஸ்வரர் (சிவபெருமான்) 27. ரேவதி - ஸ்ரீ அரங்கநாதன். |
|--|--|

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள ஒப்பொரு நட்சத்திரக்காரர்களும் தங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் தரக் கூடிய தெய்வங்களின் காயத்திரி மந்திரம், அஸ்டோத்திரம் ஜெபம், அவர்களின் உருவத் தியானம் ஆகியன செய்து வழிபடலாம். இருப்பினும் குல தெய்வ வழிபாடு மிக முக்கியமான வழிபாடாகும். குல தெய்வ வழிபாடு இருந்தால் மட்டுமே மற்ற எந்த வழிபாடாயினும் சிறப்பைத் தரும்.

இதனைத் தவிர அவரவர்கள் பிறந்த நட்சத்திரத்திற்குரிய கிரகம் எதுவோ அந்த கிரகத்திற்குரிய அதிதேவதையான தெய்வத்தினையும் வழிபட்டு வாழ்வில் சங்கடங்கள் நீங்கி மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

நன்றி : மாலைமலர்



எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க 20 வழிகள்

1. எப்போதும் இறுகிய முகத்துடன் இருக்க வேண்டாம். சிரிக்க கிடைக்கும் வாய்ப்புகளை இழந்துவிடாதீர்கள். நன்றாகச் சிரியுங்கள்.
2. மனித வாழ்க்கை உழைப்பிற்குப் பெயர் போனது. நன்றாக நேர்மையான முறையில் உழையுங்கள்.
3. மனிதர்களுக்கு ஓய்வு மிக அவசியம். ஒவ்வொருக்கும் போது மனிதனின் உடலுக்கும், மனத்திற்கும் தெம்பு கிடைக்கும்.
4. எப்போதும் அதிகமாகச் சிந்தியுங்கள், குறைவாகப் பேசுங்கள்.
5. மனிதனைவிட அபூர்வசக்தி ஒன்று இருப்பதாக நம்புங்கள். அந்தச் சக்தி உங்களுக்கு அதிக தன்னம்பிக்கையைத் தரும். அந்தச் சக்தியிடம் தினமும் பிரார்த்தனை செய்யும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
6. தூக்கத்தைத் தவிர இதர நேரத்தில் தினமும் ஒரு மணிநேரம் மவுனமாக இருங்கள்.
7. முடிந்த அளவில் சம்பாதியுங்கள். சம்பாத்தியத்தில் திருப்தி அடையுங்கள். உங்களைவிட அதிகமாக சம்பாதிப்பவர்களைப் பற்றிப் பொறாமை கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் சம்பாதிப்பதை நன்றாக அனுபவிக்க கடவுள் வாய்ப்பு தரட்டும் என்று வேண்டுகங்கள்.
8. நீங்கள் சம்பாதிக்கும் பணத்தில் ஒரு சிறு தொகையை ஏழைகளுக்கு ஒதுக்கி வையுங்கள். அதை உரியவர்களுக்கு நல்ல முறையில் செலவிடுங்கள்.
9. முதல் நாள் இரவிலே, மறுநாள் என்னென்ன வேலைகள் என்பதை முடிவு செய்துவிடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் திட்டமிட்டுச் செலவிடுங்கள்.
10. எல்லா நேரமும் நல்ல சிந்தனைகளே மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கட்டும். எதிர்மறையாகச் சிந்திப்பது, எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களிடம் நட்பு பாராட்டுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
11. முடியாது என்ற வார்த்தையை முடிந்த அளவில் பயன்படுத்தாமல் இருங்கள். முடியும் என்ற குறிக்கோளுடன் உங்கள் செயல் இருக்கட்டும். உங்களைச் சார்ந்தவர்கள் முடியாது என்று விட்டுவிடும் செயலையும், முடியும் என்ற செயல்திறனோடு அணுகிப்பாருங்கள். அதே நேரத்தில் உங்கள் எல்லைக்கு மீறிய செயல்களில் ஈடுபடாதீர்கள்.
12. செய்யத் தெரிந்த வேலையைச் செய்யாமல் இருப்பவன் அறிவற்றவன். அது போல் செய்யத் தெரியாத வேலையைச் செய்து கொண்டிருப்பவனும் அறிவற்றவன்தான். நீங்கள் செய்யத் தெரிந்த வேலையை செய்து அதில் சாதனையும், புதுமையும் படைக்க முயற்சியுங்கள்.
13. அடுத்தவர்களுக்கு நன்மையே செய்ய வேண்டும் என்ற உறுதிமொழி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
14. புத்தகங்கள் வாசிப்பது, இசை கேட்பது போன்றவைகளுக்கு தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
15. நண்பர்கள் உறவினர்களை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்,

நல்ல நாட்களில் அவர்களுக்கு வாழ்த்து சொல்லும் முதல் நபராக நீங்கள் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

16. நீங்கள் பார்க்கும் வேலையிலும், நிறுவனத்திலும் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். அதைப்பற்றி வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் பெருமையாகப் பேசுங்கள்.
17. உங்களைவிட நன்றாக வேலை பார்ப்பவர்களைப் பாராட்டுங்கள். உங்களுக்குக் கீழ்ப் பணி புரிபவர்களையும் பெருமைப்படுத்துங்கள்.
18. முன்னோர்களுக்கும், உங்களைவிட வயதானவர்களுக்கும் மரியாதை கொடுங்கள். அதன் மூலம் சமுதாய மாண்புகளை நீங்கள் காப்பாற்றுபவராவீர்கள். உங்களுக்கு வயதாகும் போது உங்களை மற்றவர்கள் மதிக்கவும் இதனால் வாய்ப்பு ஏற்படும்.
19. சாலையில் நடந்து செல்லும் போதும், வாகனங்கள் ஓட்டிச் செல்லும் போதும் நிதானத்தை செயலிலும் பேச்சிலும் காட்டுங்கள்.
20. அடுத்தவர்கள் மனது நோகாத வண்ணம் தமாஷ் செய்யவும். தமாஷ்களை ரசிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நன்றி : தினத்தந்தி



சமையல் குறிப்புகள்

வெள்ளரி சப்ஜி

தேவையானவை : பெரிய வெள்ளரிக்காய் - 1, உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, வெங்காயம் - தலா 2. பச்சை மிளகாய் - 4, சீரகம் - கால்டிஸ்பூன், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை : உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளரிக்காயைத் தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் சீரகத்தைப் போட்டு, வெடித்ததும்... நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு, நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். இதில், மசித்த உருளைக்கிழங்கு, பிளகாய்த்தூள் போட்டு கிளறி, கெட்டியானதும் இறக்கவும். கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தூவி அலங்கரிக்கவும்.

நன்றி : புதிய தலைமுறை



நாக்கைத் தண்டிக்கலாமா?

- அனுராதா

டயட்ஃபிட்டுன்ஸ் நாடுபவர்களின் மந்திரச் சொல். டயட் இன்றி ஃபிட்டுன்ஸ் இல்லை. என்னதான் எக்சர்சைஸ் செய்தாலும் கண்டதையும் சாப்பிட்டால் உடல் ஊதுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. எடை கூடினால் அழகு கெடும்; முழங்கால் வலி, முதுகு வலி, பாதங்களில் வலி என்று பல சிக்கல்களும் வரிசை கட்டி நிற்கும். அதிக எடை அழகும் அல்ல, ஆரோக்கியமும் அல்ல. எனவே எடையைக் குறைக்க வேண்டும். அதற்கு டயட் வேண்டும்.

ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சினால் சிக்கனமும் சிக்கல்தான். உடல் இளைக்கிறேன் பேர்வழி என்று அளவுக்கதிகமாக உணவைக் குறைத்தால் அதுவும் பிரச்சினைதான். அதுவும், 'இன்றைக்கு இருக்கும் லைஃப் ஸ்டைலில் எக்சர்சைஸ் பண்ணவே டைம் இல்லப்பா, அதனால் நான் ஸ்ட்ரிக்ட் டயட்ல இருக்கேன்' என்று சொல்லும் பல பெண்களை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். ஏன் நீங்களே அப்படிப்பட்ட ஒருவராக இருக்கலாம்.

முறையான ஆலோசனை

டயட்டில் என்ன பிரச்சனை? நம்மில் பலர் டயட்டிலியனிடம் முறையான ஆலோசனை பெறாமல் டயட்டில் இருப்பதுதான் முதல் பிரச்சினை. தலைவலி என்றால் மருந்துக் கடையில் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவது போன்றுது இது.

எடையைக் குறைக்க வேண்டுமானால் கொழுப்பைக் குறைக்க வேண்டும் என்பது காமன் சென்ஸ் அப்ரோச். எனவே கொழுப்பு எதிலெல்லாம் இருக்கிறதோ அதையெல்லாம் கட்பண்ண ஆரம்பிப்பது சுய சிகிச்சைப் புலிகளின் முதல் வேலை. இவர்கள் பால், தயிர், உருளைக் கிழங்கு முதலான பொருள்களைக் குறைக்க ஆரம்பிப்பார்கள். உ.கி.யில் கொழுப்பு இல்லை என்பதும் அதில் நமக்குத் தேவையான பல சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்பதும் பலருக்குத் தெரியாது. அதுபோலவே, பால் பொருள்களில் கொழுப்பு இருப்பது உண்மைதான். ஆனால் பாலில் கால்சியமும் உள்ளது. இது பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியமான சத்து.

இப்படி நாம் நோ நோ என்று சொல்லித் தள்ளிவைக்கும் ஒவ்வொரு உணவுக்கும் மறு பக்கம் இருக்கிறது. இதையெல்லாம் தெரிந்து கொண்டு அவற்றைக் கொள்ளவோ தள்ளவோ வேண்டும்.

ஹெல்த் ஃபுட்

அடுத்த பிரச்சனை, ஹெல்த் ஃபுட் என்ற பெயரில் விளம்பரப்படுத்தப்படும்

பொருள்களை வாங்கிச் சாப்பிடுவது. இவற்றில் பல பொருள்கள் அவை சொல்லிக்கொள்ளும் எந்தப் பலனையும் தருபவை அல்ல. சொல்லப்போனால் புதிய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற்று டயட் ஃபுட்டைத் தேர்ந்தெடுப்பதே உத்தமம்.

ருசியில்லாத உணவு

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமான பிரச்சயை, நாக்கைக் காயப்போடுதல். டயட்டின் முதல் பலி, நாக்குக்கு ருசியான சாப்பாடுதான். எந்த உணவை எடுத்தாலும் இது என்னைக் குண்டாக்கிவிடுமா என்று யோசித்து யோசித்துச் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் சாப்பாட்டில் உள்ள ஆர்வமே போய்விடும்.

பசி என்பதும் அதன் துணையான ருசி என்பதும் மனித வாழ்வின் ஆதாரமான விஷயங்களில் அடங்குபவை. இதை அலட்சியப்படுத்தினால் உணவில் மட்டுமல்ல. வாழ்க்கையிலேயே சுவாரஸ்யம் குறைந்துவிடும். சூடான தோசையைப் பார்த்தாலோ மினுமினுக்கும் அடையைப் பார்த்தாலோ நாக்கில் எச்சில் ஊறுவது இயல்பானதுதான். இந்த இயல்பை முற்றிலுமாகப் புறக்கணித்தால் அது நமது மனதை மிக ஆழமாக பாதிக்கும். விளைவு? சாப்பாடே வெறுத்துப்போகும். உடல் இளைப்பதற்குப் பதில் பலவீனமாகும்.

அதிரடி டயட் ஆபத்து

டயட்டை முரட்டுத் தனமாகக் கடைப்பிடிப்பதெல்லாம் சுமோபயில்வான் ரேஞ்சுக்கு இருப்பவர்கள் செய்ய வேண்டியது. அளவுக்கு மேல் ஐந்து கிலோ, பத்து கிலோ அதிகம் இருப்பவர்கள் கூலாக டயட்டைக் கையாளலாம். பிடித்ததையெல்லாம் தவிர்ப்பதை விட, குறைத்துக்கொள்வதே நல்லது. தினசரி வடை, பஜ்ஜி என்று வெட்டும் பழக்கம் இருந்தால் வாரத்துக்கு ஒரு முறை, இரண்டு முறை என்று வைத்துக்கொள்ளலாம். அதுவும் நான்கு வடை சாப்பிடுவதற்குப் பதில் இரண்டோடு நிறுத்திக்கொள்ளலாம். சாப்பிட ஆரம்பித்துவிட்டால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சாப்பிடும் பழக்கம் கொண்டவர்கள் மட்டும் இதில் கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

பட்டினி என்னும் நோய்

அடுத்த பிரச்சனை பட்டினி கிடப்பது. ஒரு வேளை பட்டினி கிடந்தால் நம் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்துவிடும். இதை ஈடுகட்ட இனிப்புச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற தூண்டுதல் இயல்பாகவே ஏற்படும். இதனால் ஏதாவது ஸ்வீட் சாப்பிட்டுவிடுவோம். அல்லது நொறுக்குத் தீனியைச் சாப்பிடுவோம். இது பல சிக்கல்களுக்கு வழி வகுக்கும். அளவாகவும் சத்தாகவும் சாப்பிடுவதுதான் முக்கியமே தவிர, பட்டினி கிடப்பதால் எந்தப் பலனும் இல்லை.

முறையான டயட்டை மேற்கொள்வது எப்படி என்று டாக்டர் அனுராதாவிடம் கேட்டோம்.

“டயட் என்று சொல்லி சாப்பிடாமல் இருக்கக் கூடாது. உணவு முழுமை பெறுவதே ருசியை வைத்துத்தான். ருசி இல்லாமல் எப்போதுமே சாப்பிடக் கூடாது. சப்பாத்தி, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு ஆகியவற்றில் தோசை, அடை, கஞ்சி என ருசியாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

உணவின் அளவைக் குறைத்தால் அடிக்கடி பசிக்கும். அதனால் அதிகமாக சாப்பிடுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. காலை உங்களுக்கு நான்கு இட்லி தேவை என்றால் அதை சாப்பிட வேண்டும்.

திடீரென டயட்டில் குதிக்கக் கூடாது. ஓட்ஸ் குடித்தால் இளைக்கலாம் என நினைத்தால் அது தவறு. இரண்டு இட்லி, சிறிதளவு ஓட்ஸ் கஞ்சி என உணவைப் பிரித்துச் சாப்பிட வேண்டும். பால், பால் பொருட்களை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பயறு வகைகள் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். ருசிக்காக சிறிதளவு உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தினமும் குறைந்த அளவில் சாப்பிடுவதால் இளைத்துவிட முடியாது. உடல் என்பது ஒரு இயந்திரம். ‘இனிமேல் குறைந்த அளவில்தான் உணவு கிடைக்கும். எனவே இதனைக் கொழுப்பாக மாற்றி சேமித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என நினைத்து சாப்பிடும் கொஞ்சம் உணவையும் கொழுப்பாக மாற்றிவிடும். எனவே உணவைக் குறைப்பது எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்புள்ளது. ஒரேயடியாகக் குறைப்பது நல்லதல்ல. பொதுவாக டயட்டில் இருப்பவர்கள் பேக் செய்த உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நன்றி : நம் தோழி 08/2010



டயட் டிப்ஸ்

டயட் இருப்பதற்கு முன் இதையெல்லாம் கவனித்தால் டயட்டால் பலவீனமாகி டயர்ட் ஆக மாட்டீர்கள்:

முறையான ஆலோசனை : ஒருவருக்குப் பொருந்துவது இன்னொருவருக்குப் பொருந்தாது. எனவே உங்களுக்கு ஏற்ற டயட் எது என்பதை முறையாகப் படித்த டயட்டிஷியனிடம் கேட்டு முடிவுசெய்யுங்கள்.

ஹெல்த் ஃபுட் உஷார் : விளம்பரங்களைப் பார்த்து ஹெல்த் ஃபுட் என்று நம்பி வாங்கிச் சாப்பிடாதீர்கள். இதைவிட நம் வீட்டில் வைக்கும் கேழ்வரகு, ஓட்ஸ், கோதுமை கஞ்சிகள் பலன் தரும்.

எந்தச் சத்து எவ்வளவு தேவை என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு யெஸ், நோ லிஸ்ட் போடுங்கள்

கேள்விக்கு என்ன பதில்

தொகுப்பு : ஸ்ரீ நிவாஸ் பிரபு

1. மணி, மாலி, மோகன், வெங்கட் ஆகிய நால்வரின் சராசரி உயரம் 6 அடி. வெங்கட் நால்வரில் உயரமானவன். மணி, வெங்கட் இருவரின் உயரத்தையும் கூட்டினால் வருவது 11 அடி. மாலியைவிட வெங்கட் 9 அங்குலம் அதிகம். மோகனின் உயரம் 5 அடி 3 அங்குலம். எனில், மற்ற மூன்று பேரின் உயரம் என்ன ?
2. 1,2,3 ஆகிய எண்களைக் கொண்டு எழுதப்படும் மூன்று இலக்கு எண்கள் இவை. 123, 132, 213, 231, 312, 321 இவற்றுக்குள் ஒரு விசித்திர ஒற்றுமை இருக்கிறது. அது என்ன ? (கூளு: வகுத்தல்)
3. ஒரு பொதுக்கூட்டம் நடைபெற்றது. அதில் தாய் - மகள் என்ற முறையில் மூன்றில் இரண்டு பாகமும், தாய் - மகள் - பேத்தி என்ற பிரிவில் மூன்றில் ஒரு பாகமும் வந்திருந்தனர். தாய் - மகள் 300 பேர் என்றால் தாய் - மகள் - பேத்தி பிரிவினர் எத்தனை பேர் ?
4. ஒரு பயணிகள் ரயிலின் நீளம் 1,525 அடி. அது ஒரு நிமிடத்துக்கு 1,525 அடி என்னும் வேகத்தில் செல்கிறது. அந்த ரயில் 15,250 அடி நீளமுள்ள ஒரு பாலத்தைக் கடக்க எத்தனை நிமிடங்கள் ஆகும் ?
5. புள் டாப் வாட்டர் விநியோகிப்பவரிடம் 21 தண்ணீர் கேன்கள் இருக்கின்றன. 7 கேன்களில் முழுவதும் தண்ணீர் இருக்கிறது. 7 கேன்களில் பாதி தண்ணீரும், 7 காலி கேன்களும் இருக்கின்றன. இவற்றை மூன்று பங்காகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பங்கிலும் 3 கேன்கள் இருக்க வேண்டும். மூன்று கேன்களிலுள்ள தண்ணீரின் அளவும் ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டும்.!
6. ஒரு விவசாயிக்கு தங்கப்புதையல் கிடைத்தது. அதில் 17 தங்கக் காசுகள் இருந்தன. அதனை அவர் முதல் மகனுக்க 1/2 பாகமும், இரண்டாவது மகனுக்க 1/3 பாகமும், மூன்றாவது மகனுக்கு 1/9 பாகமும் செல்ல வேண்டும் என்று உயில் எழுதினார். பின்னம் வரக்கூடாது. பிறகு எப்படிச் சாத்தியம் ?
7. சேகர் தன்கிட்ட இருந்த ரூயல் சிம் செல்போன்கள் இரண்டை விற்றான். முதல் செல்லை 10 சதவீதம் வாபத்தில் 3,960 ரூபாய்க்கும், ரெண்டாவதை 10 சதவீதம் நஷ்டத்தில் 3,960 ரூபாய்க்கும் விற்றான். மொத்தத்தில் அவனுக்கு லாபமா ? நஷ்டமா ?
8. காயத்திரி 260 கி.மீட்டர் தூரத்தை 5 மணி நேரத்தில் காரில் கடக்க வேண்டும். முதல் இரண்டு மணி நேரத்தில் சராசரியாக மணிக்கு 40 கி.மீ. வேகத்தில் சென்றாள். மற்ற மூன்று மணி நேரத்தில் அவள் மணிக்கு எத்தனை கி.மீ. வேகத்தில் சென்றால் இலக்கை அடையலாம் ?
9. முல்லை நகருக்கும் தில்லை நகருக்கும் இடையேயுள்ள ரயில் நிலையங்கள் 12. ஒவ்வொரு ரயில் நிலையத்திலிருந்து மற்ற ரயில் நிலையங்களுக்கு தனித்தனியே பயணச்சீட்டு விநியோகிக்கப்படுகிறது. மொத்தம் எத்தனை வகை பயணச்சீட்டுகள் தரப்படலாம் ?
10. நூறு ரூபாய்க்கு மாதத்திற்கு 5 ரூபாய் வட்டி என்ற கணக்கில் 16 ரூபாய் கடன் வாங்கினான் கணபதி. அதைக்கொண்டு 64 கிராம் கற்பூரம் 104 ரூபாய் என்று சொல்லப்பட்டதைக் கேட்டு 13 ரூபாய்க்கு வாங்கினான். இப்போது சொல்லுங்கள், கணபதி செலுத்த வேண்டிய வருட வட்டி எவ்வளவு ? அவன் வாங்கிய கற்பூரம் எவ்வளவு கிராம் ?

நன்றி : புதிய தலைமுறை கல்வி 11/2010

விடைகளை 25 ஆம் பக்கம் பார்க்க



வருந்துகிறோம்



கரூர் டி.சி. அருணாசலம் அவர்களின் மனைவி திருமதி. செல்லம்மாள், மகன் ஏ.தமிழ்ச்செல்வன் ஆகிய இருவரும் 14/10/2010 அன்று திண்டுக்கல் அருகில் நெடுஞ்சாலை விபத்தில் காலமானார்கள் என்பதை ஆழ்ந்த வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இவர்கள் இருவரின் பிரிவால் வாடும் நெய்வேலி



முன்னாள் கொங்கு நண்பர்கள் சங்கச் செயலாளரும், திருமதி. செல்லம்மாள் அவர்களின் மகனுமான திரு. சி.ஏ. பாண்டியன், பி.மாலதி, பி.நந்தினி, பி.கரன் மற்றும் குடும்பத்தார்க்கு ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

திருமதி செல்லம்மாள், திரு. தமிழ்ச்செல்வன் ஆகிய இருவரின் ஆன்மா சாந்தி அடைய கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் இறைவனைப் பிராத்திக்கிறது.



மாதுளம்பழம் சாப்பிட்டால் மார்பகப் புற்றுநோய் வராது

மாதுளம்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புக் குறைவு என ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. அமெரிக்க புற்றுநோய் ஆராய்ச்சியாளர் சங்கத்தின் “கேன்சர் பிரிவென்சன் ரிசர்ச்” பத்திரிகையில் இந்தத் தகவல் வெளியாகி உள்ளது. அண்மைக் காலமாக, மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

ஆஸ்ட்ரோஜென் எனப்படும் ஹார்மோன் காரணமாகவே 4-ல் 3 பெண்களுக்குப் புற்று நோய் ஏற்படலாம் எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நிலையில், ஹார்மோன் காரணமாக ஏற்படும் புற்று நோயிலிருந்து தப்பிக்க மாதுளம்பழம் சாப்பிடலாம் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். மாதுளம் பழத்தில் இயற்கையாகவே பைட்டோகெமிக்கல் உள்ளது ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

எல்லஜிக் அமிலம் என்று அழைக்கப்படும் இது, புற்றுநோய் செல்கள் வளர்வதைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மாதுளம் பழத்தில் உள்ள பைட்டோகெமிக்கல் ஆஸ்ட்ரோஜென் எனப்படும் ஹார்மோனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் மார்பகப் புற்றுநோய்க்குக் காரணமான செல்கள் மற்றும் கட்டி வளர்வது தடுக்கப்படுகிறது என கலிபோர்னியாவின் “டாரோட்டில் உள்ள சிட்டி ஆப் ஹோப்” மார்பகப் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி திட்டத்தின் இணைத் தலைவர் ஷியுவான் சென் தெரிவித்துள்ளார்.

மனிதர்கள் மற்றும் விலங்குகளுக்கு மாதுளம்பழம் கொடுத்து ஆய்வு செய்யப்பட்டது. அப்போதும் புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அமிலம் இருப்பது தெரியவந்துள்ளது. மாதுளையின் மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் எனினும், இது ஆய்வக முடிவுதான். நிஜமாக இது சாத்தியமா என்பதை உறுதியாகக் கூற இயலாது என ஒஹியோ பல்கலைக்கழகத்தின் உள்மருத்துவப் பேராசிரியர் கேரி ஸ்டோனர் கூறினார்.



மணமகள் தேவை

பெயர்	:	V.G. செல்வகுமார், B.Sc., (CS)
தந்தை பெயர்	:	K. குருசாமிகவுண்டர்
தாயார் பெயர்	:	G. கமலம்
பிறந்த தேதி	:	18-01-1979
ஊர்	:	நவணி வெள்ளாளப்பட்டி, முருங்கக்காடு, புதுச்சத்திரம்(அஞ்சல்), நாமக்கல் (மா)வட்டம்.
குலம்	:	கண்ணங்குலம்
இராசி	:	கன்னி
லக்கினம்	:	கன்னி
நட்சத்திரம்	:	உத்திரம் மாதம் 2
பிறந்த இடம்	:	சேலம்
பிறந்த நாள்	:	நிகழும் காளயுத்தி வருடம் தை மாதம் 5ந் தேதி வியாழக்கிழமை இரவு 10.17 மணிக்கு சுப ஜெனனம்.
திசை இருப்பு	:	சூரிய மகாதிசை 3 வருடம் 1 மாதம் 9 நாள்
உடன் பிறந்ததோர்	:	அண்ணன் 1. திருமணமானவர்
சொத்து விவரம்	:	7.5 ஏக்கர்
பணிபுரியும் இடம்	:	Project Manager, Netcon Technologies India Pvt. Ltd., New #2, Old #133, Kattoor Road, P.N. Palayam, Coimbatore - 641037. Ph: 0422-2241012 Email: selvakumar_g_v@yahoo.com
சம்பளம்	:	Rs. 15100/- Per month
Phone No	:	Home: 04286-248361, Gurusamy: 9443420790 9150026293 Selvakumar: 9840613695, 9791900273
பொருந்தும் பெண் நட்சத்திரங்கள்	:	ரோகினி, மிருசசீரிஷம், திருவாதிரை, பூ ரம், அஸ்தம், சுவாதி, அனுஷம், பூ5ராடம், திருவோணம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

கே	இராசி		வி
செவ் சூ			சனி ராகு
பு	சு		ல சுந்

			கே
ல சூ செவ்	அம்சநிலை		
சுந்			
சுக் ராகு		பு வி	சனி

வாழ்த்துகிறோம்



29-08-2010 அன்று கோவை மேட்டுப் பாளையத்தில் நடைபெற்ற விழாவில் சிந்தனைக் கவிஞர் டாக்டர் கவிதாசன் அவர்கள் எழுதிய 'இன்று முதல் வெற்றி' என்ற வாழ்விடத் தன்னம்பிக்கை நூலினை அரிமா மாவட்ட ஆளுனர் திரு. ஆர். மதனகோபால் அவர்கள் செளரியிட, கூட்டு மாவட்டத் தலைவர் அரிமா திரு. வி. ரத்னசபாபதி அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார். உடுமலை ஆர்.கே. கல்வி நிறுவனங்களின் தலைவர் திரு.ஆர்.கே. இராமசாமி மற்றும் திரு.சி.சஜி டேவிட் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். இளைஞர் சமுதாயம் பயன்படும் வண்ணம் தன்னம்பிக்கை நூல்களை வெளியிட்டு வரும் டாக்டர் கவிதாசன் அவர்களுக்கு கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.



டிப்ஸ்

முள்ளங்கி மகத்துவம்

முள்ளங்கி, சமையலுக்குச் சுவை கூட்டுவதுடன் மருத்துவ குணங்களும் கொண்டது. முள்ளங்கியை வேகவைத்தோ, பச்சையாகவோ சாப்பிட்டால் வாத நோய் நீங்கும். இருமல், கபம், நீரிழிவு, குடல் நோய் ஆகியவற்றுக்கும் இது சிறந்த மருந்து. முள்ளங்கியைத் துருவி வாணலியில் வதக்கிச் சாப்பிட்டால் உடல் களைப்பு ஓடிவிடும். சறுசறுப்பு உண்டாகும். முள்ளங்கி வயிற்றுப் பூச்சிகளை அழித்துவிடும். முள்ளங்கியைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவந்தால் கண் பார்வை தெளிவாக இருக்கும். அஜீரணம் நீங்கும். முள்ளங்கியைச் சீவி எடுத்து, கோதுமை மாவுடன் கலந்து, மிளகாய், உப்பு, சேர்த்து அரைத்து, நன்கு பிசைந்து சப்பாத்தி செய்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருப்பதோடு, சத்தும் கிடைக்கும். முள்ளங்கியைத் துருவித் தயிரில் போட்டு ஸாலட் செய்தால், புளியோதரை, சாம்பார் சாதம், வற்றல் குழம்பு சாதம் போன்றவற்றுக்குத் தொட்டுக்கொள்ளலாம். சுவைக்குச் சுவை, சத்துக்குச் சத்து.



இழந்த செல்வத்தை ஈடுகட்டிவிடும் உழைப்பு!
இழந்த அறிவை மீட்டுத் தரும் படிப்பு!
இழந்த உடல்நலத்தைச் சீர் செய்யும் பண்பு நலன் அல்லது மருந்து!
ஆனால்,
ஒரு முறை இழந்த நேரம் இழக்கப்பட்டதுதான், எப்போதைக்குமாய்!

PRECAUTIONS TO BE TAKEN FOR CAR A/C

Do not turn on A/C immediately as soon as you enter your Car

Please open the windows after you enter your car and do not turn on the air conditioning immediately. According to a research done, the car dashboard, sofa, air freshener emits Benzene, a Cancer causing toxin (carcinogen-take note of the heated plastic smell in your car). In addition to causing cancer, it poisons your bones, causes anemia and reduces white blood cells. Prolonged exposure will cause Leukemia, increasing the risk of cancer. It may also cause miscarriage.

Acceptable Benzene level indoors is 50mg Per sq.ft. A Car parked indoor with the windows closed will contain 400-800mg of Benzene.

If parked outdoors under the sun at a temperature above 60 degrees F, the Benzene level goes up to 2000-4000mg, 40 times the acceptable level & the people inside the care will inevitably inhale an exceeds amount of the toxins.

It is recommended that you open the windows and door to give time for the interior to get air before you enter. Benzene is a toxin that affects your kidney and liver, and is very difficult for your body to expel this toxic stuff.

From

M.P SWATHANTHIRA KUMAR

MEMBERSHIP No. : 107



டிப்ஸ்

பேரிச்சையின் பெருமைகள்!

பேரிச்சம் பழத்தில் கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்புச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

பேரிச்சம் பழம் ரத்தம் ஊறுவதற்கு உதவுகிறது. மலச் சிக்கலுக்கு நல்ல மருந்து,

குடலில் உள்ள தீய கிருமிகளைப் பேரிச்சம் பழம் அழிக்கிறது.

நீர்க்கோவை, நா வரட்சி போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

இதன் கொட்டையை வறுத்துப் பொடி செய்து காப்பித்தூளுக்கும் பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

நரம்புத் தளர்ச்சி, கை, கால் நடுக்கம் போன்ற நோய்களுக்கும் பேரிச்சம் பழம் நல்ல மருந்து.

பேரிச்சம் பழத்தைப் பசும்பாலில் ஊறுவைத்துச் சாப்பிட்டால் இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும்.

நன்றி : நம் தேழி - 08/2010



மணமகள் தேவை

பெயர்	:	R. தணிகாசலன்
தந்தை பெயர்	:	N.P. ராமன்
தாயார் பெயர்	:	செல்லம்மாள்
பிறந்த தேதி	:	18-08-1980 நேரம் : 10.40 pm
ஊர்	:	6/914, திருச்சி ரோடு, நாமக்கல்
கூட்டம்	:	செம்பூத்தன்
இராசி	:	துலாம்
லக்கினம்	:	மேஷம்
நட்சத்திரம்	:	விசாகம்
படிப்பு	:	BE (CIVIL)
வேலை	:	Project Er. PCC TERNA, BAHRAIN
வருமானம்	:	Rs. 1,20,000/- Per month
எதிர்பார்ப்பு	:	BE / Any Degree வேலையில் இருப்பவர்கள் / வேலைபார்க்க விருப்பம் உள்ளவர்கள்
தொடர்புக்கு	:	04286 - 229541 , 96268 55984.



டிப்ஸ். . . டிப்ஸ். . .

- ❖ பாதுஷா, ஜிலேபி, லட்டு போன்ற இனிப்பு வகைகளை செய்து முடித்ததும், தட்டில் சர்க்கரை ஜீரா ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும். அந்தத் தட்டை, அடுப்பில் குறைந்த தீயில் சில விநாடிகள் வைத்தால், சர்க்கரைப் பாகு உருகி வரும். துருவிய தேங்காய், ஏலக்காய்ப்பொடி ஆகியவற்றை அதில் போட்டுக் கலந்தால் ருசியான புதுவகை இனிப்பு தயார். 'ஜீராநட்' என்று வேண்டுமானால் பெயர் வைத்துக் கொள்ளலாம்!
- ❖ மாவு அரைத்ததுமே தோசை வார்த்தால், சப்பென்று இருக்கும். மாவு புளிக்காததுதான் காரணம். கொஞ்சம் புளிப்பான ரசத்தைவிட்டு தோசை வார்த்தால் ருசி அருமையாக இருக்கும். அப்படியில்லையெனில், தோசைக்குத் தொட்டுக்கொள்ள அரைத்திருக்கும் சட்னி, துவையல் வகைகளையும் தோசை மாவில் கலந்து வார்த்தால் சுவை பிரமாதம்தான்!



புனைக்குரிய பூக்கள்

அல்லிப்பூ	:	செல்வம் பெருகும்
நாகலிங்கப்பூ	:	லட்சுமி கடாட்சம், ஆரோக்கியம்
பூவரசம் பூ	:	உடல் நலம்
வாடா மல்லி	:	மரண பயம் ஒழியும்
தாமரைப்பூ	:	செல்வம் தரும்
மல்லிகைப் பூ	:	மனம் அமைதி
செம்பருத்தி பூ	:	புதிய உயிர் தோன்றும்
பட்டிப்பூ	:	முன்னேற்றம் (நித்திய கல்யாணி பூ)
ஆவாரம் பூ	:	நினைவாற்றல் பெருகும்
சம்பங்கிப் பூ	:	இடமாற்றம் கிடைக்கும்
கொடி ரோஜா	:	குடும்பப் பிரச்சினைகள் தீரும்
காசாம்பூ	:	அற்புதம் நிகழும்
அலரிப்பூ	:	இன்பம் பெருகும்
அரளிப்பூ	:	கடன் கிடைக்கும்

வாழ்வில் உயர எட்டுப்படிக்கள்

1. பிறர் சொல்வதைப் பொறுமையாகக் கேளுங்கள்.
2. போராடாமல் வளர்ச்சியில்லை.
3. மனமுவந்து கொடுக்கப் பழகுவீர்கள்.
4. தோல்வியிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
5. தளர்வின்றிச் செயல்படுங்கள்.
6. நன்றியுணர்வுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
7. உங்களையும் பிறரையும் மதியுங்கள்.
8. ஒரு நோக்கம் இருக்கட்டும்.



சின்னத் தவறுதான், ஆனால் –
நீங்கள் மறைக்க முயன்றால், அது வளர்ந்து விசுவரூபமெடுத்து விடும்.

கேள்விக்கு என்ன பதில் - விடைகள்

17ஆம் பக்கத்தில் உள்ள கேள்விக்கான விடைகள் இதோ :

1. நால்வரின் மொத்த உயரம் $(6 \times 4) = 24$ அடி. மணி வெங்கட்டின் உயரம் 11 அடி. மோகனின் உயரம் 5 அடி 3 அங்குலம். எனவே, மாலியின் உயரம் $= 24 - (11+5 \text{ அடி } 3 \text{ அங்குலம்}) = 5 \text{ அடி } 9 \text{ அங்குலம்}$. வெங்கட்டின் உயரம் மாலியின் உயரத்தைவிட 9 அங்குலம் அதிகம் என்றால் $(5.9+0.9) = 6.6$. மணி வெங்கட்டின் மொத்த உயரம் 11 அடி. எனவே, மாலியின் உயரம் $= 11-6.6 = 4.6$. மொத்தத்தில் மணி = 4.6. மாலி = 5.9; வெங்கட் = 6.6 உயரம் இருப்பார்கள்.
2. இவை அனைத்தையும் 3ம் எண் மீதமின்றி வகுக்கும்!
3. தாய்- மகள் பிரிவினர் $\frac{2}{3}$ பாகம் என்பது 300 பேர். எனில், முழு பாகம் 450 பேர். அதன் $\frac{1}{3}$ பாகம் 150 பேர். எனவே, தாய் - மகள்-பேத்தி பிரிவினர் 150 பேர்.
4. 11 நிமிடங்கள். சட்டென்று பத்து நிமிடங்கள் என்று தேன்றும். ஆனால், ரயில் பாலத்தின் நீளம் + தன் நீளம் இரண்டையும் கடக்க வேண்டும்!
5. இப்படிப் பிரிக்க வேண்டும் :-

3நிரம்பியவை	2 நிரம்பியவை	2 நிரம்பியவை
12 பாதி	3 பாதி	3 பாதி
3 காலி	2 காலி	2 காலி
6. பஞ்சாயத்தார் 17 கூட ஒரு காசு பேட்டனர் - மொத்தம் 18 ஆனது. மூத்தவனுக்கு 9, இரண்டாமவனுக்கு 6, மூன்றாமவனுக்கு 2, மொத்தம் 17. பஞ்சாயத்தார் போட்ட ஒரு காசை எடுத்துக்கொள்வர்.
7. நஷ்டம்தான், எப்படி என்றால், முதல் செல்லின் விற்பனை விலை ரூ.3,960/-. எனில், அதன் அடக்க விலை ரூ.3,600/- எனவே, லாபம் ரூ. 360/- இரண்டாவது செல்லின் விற்பனை விலை ரூ.3960/- எனில், அதன் அடக்க விலை ரூ. 4,400/- எனவே, நஷ்டம் ரூ. 440/-
மொத்தத்தில் $440-360 = \text{ரூ.}80/-$
8. 60 கி.மீ. இரண்டு மணிநேரத்தில் கடந்தது 80 கி.மீ. மீதமிருப்பது $(260-80) 180$ கி.மீ. அதை 3 மணி நேரத்தில் கடக்க வேண்டுமானால், $\frac{180}{3} = 60$ கி.மீ. வேகத்தில் செல்ல வேண்டும்.
9. 182 வகை டிக்கெட்டுகள்
இடைப்பட்ட ரயில் நிலையங்கள் 12. முல்லை நகர் & தில்லை நகர் 2. மொத்தம் 14 ரயில் நிலையங்கள். ஒரு ரயில் நிலையத்திலிருந்து மற்ற 13 ரயில் நிலையங்களுக்கு டிக்கெட் தர $14 \times 13 = 182$ வகை.
10. I. 100 ரூபாய்க்கு 1 மாத வட்டி 5 ரூபாய்
1ரூபாய்க்கு 1 மாத வட்டி 0.05 காசு
16 ரூபாய்க்கு 1 மாத வட்டி 0.08 காசு
16 ரூபாய்க்கு 1 வருட வட்டி 9.60 காசு
II. 64 கிராமம் 104 ரூபாய். எனில், 13 ரூபாய்க்கு $\frac{13}{104} \times 64 = 8$ கிராமம்

