

# செய்தி மடல்



(சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க வெளியீடு)

திருவள்ளூர் ஆண்டு 2042 (ஆனி-ஆடி) ஜூலை 2011 ஏர்-26, உழவு-7, 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 : கே.ஏ.கணபதி  
பி.சென்னியப்பன்  
செயலாளர் : ஆர். செல்வராஜ்  
இணைச்செயலாளர்கள் : எஸ்.ஆர்.இராஜேந்திரன்  
Dr.கே.ஆர்.பி.சண்முகம்  
பொருளாளர் : கே.கே. ரமேஷ்  
தணிக்கையாளர் : ஆர். பாலச்சந்திரன்

செயற்குழு உறுப்பினர்கள் :

கே.ராஜாமணி பி.அருள்  
வி.பி.செங்கோட்டுவேல் எம்.எஸ்.சங்கமேஸ்வரன்  
பி.கே.ஈஸ்வரமூர்த்தி வீ.ஆர்.பாலசுப்பிரமணியன்  
ஆர். சண்முகவேல் எம்.அமராபதி  
எம். கார்த்திக் எஸ்.அன்பழகன்  
வி.பி.வீரப்பன் சி.சர்வராஜன்  
ஆர்.இளங்கோ எம்.எஸ்.ராஜேந்திரன்  
பி.ரவி கே.என்.தர்மராஜ்  
Dr.டி.எஸ்.செல்வராஜ் Dr.மணிமேகலை புஷ்பராஜ்  
எஸ்.சிவசாமி உத்தமிழ்பொன்னுசாமி

## இந்த இதழில்

பொருளடக்கம்	-	1
தலையங்கம்	-	2
கட்டிட நிதி	-	3
குடும்ப விழா 2011	-	4
குடும்ப விழா மலர்	-	6
திருத்தம்	-	8
உடல்நலம்	-	9
தமிழர்களின் சிறப்புக்கள்	-	11
கல்வி நிறுவனங்கள்	-	12
வாழ்த்துகிறோம்	-	14
நேரமே நேரமே நேசிக்கிறேன்	-	15
என்றும் நலமுடன் வாழ	-	17
அறுபது கூட்டங்கள்	-	19
கொங்கு சமையல்	-	20
மணல் உற்பத்தி	-	21
மணமகள் தேவை	-	22
மணமகள் தேவை	-	27
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

அன்புள்ள கொங்கு சொந்தங்களுக்கு,

வணக்கம் ! திரு. E.R.ஈஸ்வரன் அவர்கள் துணைத்தலைவர் பொறுப்பிலிருந்து விலகியதையடுத்து, திரு. கே.ஏ.கணபதி அவர்கள், செயற்குழு எடுத்த முடிவிற்கிணங்க, துணைத்தலைவர் பொறுப்பேற்றுள்ளார். திரு. கணபதி செயற்குழு உறுப்பினர் பதவியிலிருந்து, துணைத்தலைவராக பொறுப்பேற்றதால் ஏற்பட்ட காலியிடத்திற்கு, பொறிஞர் திரு. சங்கமேஷ்வரன் அவர்கள் செயற்குழு உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். திரு. கணபதி, திரு. சங்கமேஷ்வரன் ஆகிய இருவருக்கும் என் இதயங்கனிந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.



திரு. ஈ.ஆர்.ஈஸ்வரன் அவர்கள் சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் வளர்ச்சிக்கு பல்வேறு பொறுப்புகளில் இருந்து ஆற்றியுள்ள பணிகளும், தொண்டும் என்றும் மறக்க முடியாதவை. கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் சமீபகால சாதனைகளில், குறிப்பாக தீர்ன்சின்னமலை மாளிகை அனைவரும் பாராட்டும் வண்ணம் கட்டி முடிக்கப்பட்டதிலும், அதற்கான நிதியினை ஏற்பாடு செய்ததிலும் பெரும் பங்காற்றியவர் அவருக்கு சங்கத்தின் சார்பில் நெஞ்சார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஏற்கனவே தெரிவித்துள்ளபடி இந்த ஆண்டு குடும்பவிழா 14-08-2011 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 8.00 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை தேனாம்பேட்டை காமராஜ் நினைவு அரங்கத்தில் நடைபெற உள்ளது. இதற்காக, சிறப்பான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. குழந்தைகள் விழா 17-07-2011 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 8 மணி முதல் மதியம் 2 மணி வரைக்கும் வெள்ளிவிழா இல்லத்திலும், விளையாட்டு விழா 31-07-2011 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 2.00 மணி முதல் 6 மணி வரைக்கும் இராயப்பேட்டை வெவ்லி மேல்நிலைப்பள்ளி மைதானத்திலும் நடைபெற உள்ளன.

மாவீரன் தீர்ன் சின்னமலை நினைவுநாள், 3-8-2011 திங்கட்கிழமை காலை 8.30 மணிக்கு கிண்டியில் உள்ள திருவுருவச் சிலைக்கு மாலை அணிவித்து மரியாதை செய்யும் நிகழ்ச்சி நடைபெற உள்ளது.

மேற்கண்ட விழாக்களில் குடும்பத்தோடு கலந்து கொள்ளும்படி உங்கள் அனைவரையும் அன்புடன் சங்கத்தின் சார்பில் அழைக்கின்றேன்.

குடும்பவிழா ஆண்டுக்கொரு முறை சிறப்பான முறையில் அதிக பொருட்செலவில் நடத்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இதில் கலந்து கொள்வது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும் என்பதோடு, சங்கம் உங்களுக்கு மேலும் உற்சாகத்துடன் உழைத்திட எங்களுக்கு ஊக்கமாகும் என்பதைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். அனைத்து சொந்தங்களை ஓரிடத்தில் கண்டு உரையாடவும் புதிய நட்புகளைப் பெறவும் இந்த குடும்பவிழா பெரிதும் பயன்படும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

சமுதாயத்தில் சாதனையாற்றியவர்களை பாராட்டவும், சிறப்புப் பெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு பரிசு வழங்கிடவும் எப்போதும் போல் இந்த ஆண்டும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. குடும்ப விழா சிறப்பு மலர் ஒன்றும் வெளியிடப்பட உள்ளது.

மீண்டும் ஒருமுறை உங்களையெல்லாம் குடும்ப விழாவில் தவறாது கலந்து கொள்ளும்படி அன்போடு அழைக்கிறோம்.

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	62,97,183
1318		K.M.மஞ்சு கார்த்திகா L.H	1,000
1319		கலைவாணி L.H	1,000
1320		பிரதாஹனி L.H	1,000
1321		K.R.சாந்தி L.H	1,000
1322		ப.கலைமதி L.H	1,000
1323		C.சத்யா L.H	1,000
1324		D.சங்கீதா L.H	1,000
1325		R.ரேணுகா L.H	1,000
1326		S.ஆர்த்தி L.H	1,000
1327		P.நர்மதா L.H	1,000
1328		P.C.கீதா ரமணி L.H	1,000
1329		C.சர்மிளா L.H	1,000
1330	804	M.சின்னசாமி	1,000
1331		S.தினேஷ் G.H	1,000
1332		செல்வராஜ் G.H	1,000
1333	3472	N.சுப்ரமணியன்	1,000
1334	3473	நந்தி C.மோகன்	1,000
1335	3474	சச்சிதானந்தம்	1,000
1336	3475	M.P. ஆறுமுகம்	1,000
1337	3476	P.மகாலிங்கம்	1,000
1338	3477	C.V. ஆனந்த குமார்	1,000
1339	3478	D.சரவணகுமார்	1,000
1340	3479	மேகலா பெரியசாமி	1,000
1341	3480	P.R.பாலு	1,000
1342		விஜயலட்சுமி L.H	1,000
1343		R.விஜயசங்கர் G.H	1,000
1344		C.புவனேஷ்வரி L.H	1,000
1345		P.கிருஷ்ணகுமார் G.H	1,000
1346		P.சந்தியா L.H	1,000
1347		C.A. அனூர் அகஸ்டியா L.H	1,000
1348		Pon.சக்திவேல் G.H	1,000
1349		N.செல்வநாயகி L.H	1,000
		மொத்தம்	63,29,183

## 2011 ஆம் ஆண்டுக்கான, சாதனையாளர் விருது மற்றும் இளம் சாதனையாளர் விருது

சங்கத்தின் சார்பில் சென்னையில் நடைபெறும் குடும்பவிழாவில் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்து சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பெருமைதேடித்தந்துள்ள சாதனையாளர்களுக்கு “ கொங்கு சாதனையாளர்” விருதும், படித்துக்கொண்டு இருக்கும் போது தேசிய அளவிலும், பன்னாட்டு அளவிலும் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு வெற்றிபெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு ‘கொங்கு இளம் சாதனையாளர்’ விருதும் வழங்கப்பட உள்ளன. இந்த ஆண்டு குடும்ப விழா காமராஜர் அரங்கத்தில் 14-08-2011 அன்று நடைபெற உள்ளது. 2011 ஆம் ஆண்டிற்கான ‘கொங்கு சாதனையாளர்’ விருது மற்றும் ‘கொங்கு இளம் சாதனையாளர்’ விருது வழங்குவதற்குப் பரிசீலனை செய்திட, தங்களுக்குத் தெரிந்த தங்கள் பகுதியைச் சார்ந்த சாதனையாளர்களின் விபரங்களைப் புகைப்படத்துடன் சங்க அலுவலகத்திற்கு ஜூலை 15ம் தேதிக்குள் அனுப்பிவைக்குமாறு சங்க உறுப்பினர்களை அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

- ஆர்.செல்வராஜ், செயலாளர்



## 10 மற்றும், +2 மாணவர்களுக்குப் பணமுடிப்பு, பதக்கம்

2011 ஆம் ஆண்டு 14-08-2011 அன்று நடைபெறவிருக்கும் குடும்பவிழாவில் இவ்வருடம் 10ம் வகுப்பு மற்றும் 12 ம் வகுப்பு அரசு பொதுத்தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றுள்ள முதல் மூன்று கொங்குச் சமுதாய மாணவ, மாணவிகளுக்கு வெள்ளிப்பதக்கமும், பணமுடிப்பும் வழங்கப்படும். விழாவிற்கு வந்துபோக பயணக்கட்டணம், தங்கும் வசதி போன்றவை அளிக்கப்படும். தகுதியுடைய மாணவ, மாணவியர் சங்கத்திற்கு ஜூலை 15ம் தேதிக்குள் விண்ணப்பிக்க கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பத்துடன் சமுதாயச் சான்றிதழ் நகல், மதிப்பெண் பட்டியல் நகல், புகைப்படம் ஆகியவை கட்டாயம் இணைத்து அனுப்பப்பட வேண்டும்.

- ஆர்.செல்வராஜ், செயலாளர்



## குடும்பவிழா 2011

### கவிதைப்போட்டி, கட்டுரைப்போட்டி மற்றும் பேச்சுப்போட்டி

17-07-2011 அன்று நடைபெறவிருக்கும் இந்த ஆண்டு குடும்பவிழாவை முன்னிட்டு பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மணிகளுக்கான கவிதைப்போட்டி, கட்டுரைப்போட்டி மற்றும் பேச்சுப்போட்டி நடத்தப்பட உள்ளன. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் சிறந்த மூன்று கவிதைகளுக்கும், கட்டுரைகளுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்படுவதுடன் அவை செய்தி மடலில் பிரசுரிக்கப்படும். பேச்சுப்போட்டியில் முதல் பரிசு பெறுபவர்கள் குடும்ப விழாவில் உரையாற்றுவார்கள்

#### கட்டுரைப்போட்டி :-

1. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு  
'புதியதோர் உலகம் செய்வோம்'
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு  
'ஒன்றாய் இருங்கள் உயர்வினை எண்ணுங்கள்'

#### விதிகள் :-

- அ) கட்டுரை இரண்டு பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- ஆ) சொந்தக் கையெழுத்தில் இருக்க வேண்டும்.

#### கவிதைப்போட்டி :-

3. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு  
'பாரதி தாசன் காணும் தமிழகம்'
4. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு  
'மலை வாழை அல்லவோ கல்வி'

#### விதிகள் :-

- அ) கவிதை 12 வரிகளுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
  - ஆ) சொந்தக் கையெழுத்தில் இருக்க வேண்டும்.
  - இ) இதுவரை வேறெங்கும் வெளிவராததாக இருக்க வேண்டும்.
- கவிதை மற்றும் கட்டுரை வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி 15-07-2011

#### அனுப்ப வேண்டிய விலாசம் :

செயலாளர், கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம், 34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை- 600 0014.

#### பேச்சுப்போட்டி :-

1. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு  
'பாரதிதாசன் படைத்த பெண்கள்'
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு  
'தமிழுக்கும் அமுதென்று பெயர்'

#### விதிகள் :-

பேச்சு 5 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பேச்சுப்போட்டி நடைபெறும் தேதி : 17-07-2011 காலை 9 மணி இடம் : வெள்ளிவிழா இல்ல அரங்கம், இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.



## குடும்ப விழா மலர் - 2011

### விளம்பர வேண்டுகோள்

அன்புடையீர்,

நமது சங்கம் சென்னையில் கடந்த 40 ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு சமுதாயப்பணிகளை ஆற்றிவருவதையும், குறிப்பாக கொங்கு நாடு இல்லம், வெள்ளி விழா இல்லம் ஆகிய இரு கட்டிடங்களையும் கட்டி சென்னை வரும் நம்மக்கள் தங்கிச்செல்லவும், தங்கள் மேற்படிப்பு, பயிற்சிகளுக்காகச் சென்னை வரும் மாணவ மாணவிகள் தங்கி இருக்கவும் அர்ப்பணித்திருக்கிறோம் என்பதை அறிவீர்கள். மூன்றாவதாக சென்னை பீட்டர்ஸ் சாலையில் புதியதாக கட்டிமுடிக்கப்பட்டுள்ள தீரன் சின்னமலை மாளிகையில் சென்னை வரும் நமது கொங்கு சொந்தங்கள் நவீன முறையில் தங்கிச்செல்ல ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று வசதி குறைவாக உள்ள மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஆண்டுதோறும் கல்வி உதவித்தொகை வழங்கி வருகிறோம் என்பதும் நீங்கள் அறிந்ததே!

மேலும் நிரந்தர அறக்கட்டளைகளை அமைத்து, நமது சமுதாயத்தில் உன்னதமான பணிகளை ஆற்றி வருபவர்களுக்குக் கொங்குமாமணி விருது, பல்வேறு துறைகளில் சாதனை புரிந்தவர்களுக்குச் சாதனையாளர் விருது, இளைஞர்களுக்கு இளம் சாதனையாளர் விருது மற்றும் கொங்கு வேளாண் சாதனையாளர் விருது ஆகிய விருதுகளை ஆண்டு தோறும் வழங்கி வருகிறோம்.

2011ம் ஆண்டு தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ள கொங்கு மாமணிகள் மற்றும் சாதனையாளர்கள் ஆற்றிய அரும்பணிகளைத் தொகுத்து அன்று நடக்கவிருக்கும் ஆண்டு விழா அன்று மலர் ஒன்றை வெளியிட இருக்கிறோம். இந்த ஆண்டு விழா மலரில் நமது சமுதாயத்தினர் பலரும் நடத்தி வரும் தொழில், வியாபாரம் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களைப்பற்றிய விவரங்களை அனைவரும் அறியும் பொருட்டு, வெளியிட விழைகிறோம்.

தாங்கள் இப்பெரும் முயற்சிக்கு உதவும் வகையில் இத்துடன் இணைத்துள்ள விளம்பர வேண்டுகோளைப்பூர்த்தி செய்து, தங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்தையும், அத்துடன் கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் (Kongu Nanbargal Sangam) என்ற பெயருக்கு எடுத்த காசோலையையும் \*, 01-08-2011 தேதிக்குள் வந்துசேருமாறு அனுப்பி வைக்கும்படி அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மலர்க்குழு தலைவர் : கே.ஏ.கணபதி

உறுப்பினர்கள் :

கே.கே.ரமேஷ்

ஆர்.சண்முகவேல்

பி.சென்னியப்பன்

கார்த்திக் எம்.முருகேசன்

விபிசென்னைட்டுலை

எஸ்.சிவசாமி

இப்படிக்கு  
பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி  
தலைவர்

ஆர்.செல்வராஜ்  
செயலாளர்

\* 80G Exemption available

## குடும்ப விழா மலர் - 2011

பெறுநர்

**ஆண்டு விழா மலர்க்குழு**

**கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்,**

“வெள்ளி விழா இல்லம்”

34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,  
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.

Ph : 28351244, 28352744

வணக்கம்,

✓ குறிப்பிட்டுள்ள விளம்பர விவரத்தை 2011ம் ஆண்டு விழா மலரில் வெளியிடுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். விளம்பர விவரத்தை இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

பின்பக்கம்	(வண்ணத்தில்)	ரூ.25,000 <input type="checkbox"/>
முன் அட்டை (உள்பகுதி)	(வண்ணத்தில்)	ரூ.20,000 <input type="checkbox"/>
பின் அட்டை (உள்பகுதி)	(வண்ணத்தில்)	ரூ.15,000 <input type="checkbox"/>
முழுபக்கம் ஆர்ட்பேப்பர்	(வண்ணத்தில்)	ரூ.10,000 <input type="checkbox"/>
முழு பக்கம்	(கருப்பு வெள்ளை)	ரூ.5,000 <input type="checkbox"/>

விளம்பரத்திற்குண்டான தொகை ரூ..... ஆன காசோலை / வரையோலை எண்..... தேதி..... வங்கியில் எடுத்து இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

அனுப்புநர்

.....

.....

.....

கையொப்பம்

### திருத்தம்

அன்புள்ள கொங்கு சொந்தங்களே,

வணக்கம் ! சென்ற இதழின் தலையங்கத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட கொங்கு சமுதாயத்தைச் சார்ந்த சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் பெயரில் பழனி தொகுதி சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. வேணுகோபால் அவர்களின் பெயர் விடுபட்டுவிட்டது. அவருக்கு சங்கத்தின் சார்பில் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அதுபோல் ஈரோடு கிழக்கு சட்டமன்ற உறுப்பினர் சந்திரகுமார் அவர்கள் கொங்கு வேளாளர் என்று தவறுதலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது தவறுதலுக்கு வருந்துகிறோம்.

### சாதீவாரிக் கணக்கெடுப்பு

நமது சமுதாயம் “கொங்கு வேளாளர்கள்” பிற்படுத்தப்பட்டோர் பிரிவில் கீழே குறிப்பிட்டதுபோல் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

61, கொங்கு வேளாளர்கள் (வெள்ளாளக் கவுண்டர், நாட்டுக்கவுண்டர்,,,,, ரத்தின கிரிக் கவுண்டர் உட்பட)

விரைவில் நடுவன் அரசு ஜாதீவாரிக் கணக்கு எடுக்க உள்ளார்கள்.

கணக்கெடுக்கவரும் அதிகாரிகளிடம், நாம் “கொங்கு வேளாளர்” என்று சொல்ல வேண்டும் அப்போதுதான் கொங்கு வேளாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை சரியாக வரும்.



### வருந்துகிறோம்



கரூர் மாவட்ட கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் முன்னாள் துணைத்தலைவரும், கொங்கு வேளாளர் தர்ம அறக்கட்டளையின் துணைத்தலைவரும் நமது சங்கத்தின் மூத்த உறுப்பினருமான திரு. போஸ்ட் பி.முத்து அவர்களின் துணைவியார் எம். பெரியம்மாள் அவர்கள் தனது 76 வது வயதில் கடந்த 20-06-2011 அன்று காலமானார்.

அம்மையாரின் ஆன்மா சாந்தியடைய சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் சார்பாக இறைவனை வேண்டுகிறோம்.





### உடல் நலம்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி ....

அந்த விருப்பம் திரும்பத் திரும்ப எண்ணுதலால் உரமாக்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அது பலன்தரும். எனவே விருப்பம் மட்டும் கொண்டுவிட்டால் அதனை அடைந்துவிட முடியாது. அதனை அடைவதற்கு நம்மையே நாம் ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கைப் போரில் வெற்றி காணத்துணிவு அவசியம். கழி இருக்கிறது பாய்ந்து வரும் பாம்பை அடித்துக்கொல்லுவதற்கு. ஆனால் இருக்கும் கழியை எடுத்து விடம் பாய்ச்ச ஒடிவரும் அரவத்தை அடிப்பதற்கு உள்ளத்தில் துணிவு இல்லாவிட்டால் கழி இருந்தும் பயன் என்ன? அதேபோல வாழ்க்கைப் போரை வெல்லும் திறனிருந்தும் அதில் ஈடுபட இதயத்தில் துணிவு இல்லாவிட்டால் பயன் யாது? ஆகவே எதனையும் ஆற்றும் திறனும் எதனையும் எதிர்கொள்ளும் துணிச்சலும் நமக்கு மிக மிக அவசியமாகும். துணிச்சலை வழங்குவது நம்பிக்கை. நம்பிக்கையை உண்டாக்குவது உடல் நலம். உடல் நலம் பெற்றவர் நம்பிக்கைபெற்றவர், நம்பிக்கை பெற்றவர் எல்லாம் பெற்றவர். எனவே விருப்பம் எதனையும் பெற்றுத்தரும் நம்பிக்கையை வளர்க்கும் உடல் நலத்தை நாம் மிகவும் கவனமாகப் பேணிக்காக்க வேண்டும்.

உடல் நலம் விலை மதிப்பற்ற அரும் கருவூலமாகும். பொருள் செல்வம் எந்த வகையாலும் அதற்கு ஈடாக முடியாது. ஆனால் மாந்தர் பலர் தம் பெட்டியில் உள்ள பணத்தைப் பற்றிக் கொள்ளும் அக்கறையில் அரையளவு கூடத் தம் உடல் நலத்தில் எடுத்துக்கொள்ளுவதில்லை. பொருள் பெற்றவர்களைப் பார்த்து பொறாமை கொள்ளுவது மக்களின் வழக்காகிவிட்டது. செல்வம் அதிகம் பெற்றிருப்பவர்களைப் பார்த்து அழுக்காறு கொள்ளுவது மாந்தர் இயல்பாகிவிட்டது. உண்மையில் செல்வத்தால் பெறும் இன்பத்தை விட உடல் நலத்தால் அதிகம் பெறமுடியும். உடல்நலமில்லாச் செல்வன் ஒருவன் வாழ்வை இன்பமாய்ச் சுவைத்துக் கழிக்க இயலாது. சர்க்கரை சேர்ந்த தேநீர், இனிப்புக் கலந்த தின்பண்டங்களை ஏறெடுத்தும் பார்க்கக்கூடாதவாறு சில செல்வர்களின் உடல் நலம் சீரழிந்திருக்கிறது.

தம் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்க்கு வகைவகையாய் உணவு சமைத்து அளிக்கும் அவர்களால் அவற்றில் ஒன்றையேனும் எடுத்து அருந்த இயலா நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. சுவையற்ற கோதுமைச் சோறுடன் அவர்கள் தம் வாழ்வை கழிக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது. இது எவ்வளவு பெரிய துன்பம் தெரியுமா? ஆனால் அந்தச் செல்வர்களுக்குக் குற்றேவல் புரியும் ஊழியர்கள் உடல் நலத்துடன் வாழ்கிறார்கள். தாம் விருப்பம் எந்த உணவையும் தயக்கமின்றி அருந்துகிறார்கள், அகமகிழுகிறார்கள். ஆனால் உடல் நலத்தை எவரும் செல்வத்திற்கு ஈடாக மதிப்பதில்லை. உடல்நலம் பெற்றிருப்பவனைப் பார்த்து எவரும் பொறாமை கொள்ளுவதில்லை. எந்தப் பொருளின் பெருமையையும் அதனை இழந்த பின்னர்தான் நன்கு தெரிந்துகொள்ள முடியும். உடல் நலத்தையும் அதனை இழந்த பின் தான் எளிதில் தெரிந்துகொள்ள இயலும். நாம் அலட்சியப்படுத்தும் உடல் நலத்தின் உண்மைத் தன்மையையும், உடல் செல்வத்திற்கும் பொருள் செல்வத்திற்கும் உள்ள வேறுபாட்டையும் நாம் ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் நன்கு உணர முடியும். உடல் நலமில்லாத செல்வரும், உடல் நலமிக்க ஏழையும் இருப்பதாய்க்

கொள்ளுவோம். செல்வன் தன் உடல்நலத்திற்காகக் தன் செல்வமனைத்தையும் அழித்துவிட ஆயத்தமாயிருக்கின்றான். தன் உடைமைகள் அனைத்தையும் அதற்காக இழந்துவிடுவதில் அவன் சிறிதளவும் வருந்தவில்லை. உடல் நலம் பெறுவதற்காகத் தன் செல்வமனைத்தையும் வழங்கிவிட விரும்புகிறான் அவன். ஆனால் உடல்நலம் மிகுந்த ஏழை பணத்திற்காக ஒருநாளும் தன் உடல்நலத்தைப் பணயம் வைக்க விரும்பமாட்டான். பணத்திற்குத் தன் உடல்நலத்தைப் பண்டமாற்றுச் செய்ய அவன் விரும்பவே மாட்டான். தன் உடல்நலத்தை அடகு வைத்துச் செல்வம் பெற அவன் அனுமதிக்கவே மாட்டான்.

“ஓர் அழகிய வதனத்திற்காக என்னிடமுள்ள செல்வமனைத்தையும் வழங்கிவிட நான் விரும்புகிறேன்” என்றார் ரஷ்ய ஞானி வியோ டால்ஸ்டாய்.

இதனால்தான் ஐசக் வால்ட்டன் என்னும் அறிஞர் நமக்கு நல்லதோர் அறிவுரை வழங்குகிறார். “உங்களின் உடல்நலத்தை நன்கு பேணிக்கொள்ளுங்கள்” என்கிறார். “உங்களுக்கு உடல்நலம் உண்டென்றால் அதனை வழங்கிய வல்ல இறையேனை வாழ்த்துங்கள். இறக்கும் மனிதர்களாகிய நமக்கு அது இரண்டாவது பெரும் அருட்கொடையாகும். அந்த அருட்கொடையைப் பணத்தால் பெற முடியாது, எனவே அதனை நன்கு மதியுங்கள்” என்கிறார் அவர்.

அவர் கூற்றையே ஆமோதிக்கிறார் மற்றோர் அறிஞரும். “உடைமைகளிலெல்லாம் சிறந்தது உடல் நலம்; அதனைப் பெற்ற ஏழை, பிணிவாய்ப்பட்ட பாராளும் மன்னனினும் மேலானவன்” என்பது அவர் வாய்ச்சொல்லாகும். உடல்நலம் நிச்சயமாகப் பணத்தை விட மேலானதுதான். ஏனெனில் பணம் ஈட்டப்படுவது உடல் நலத்தைக்கொண்டுதான். வறுமை என்னும் தீமையை விட்டுத்தப்பி ஓடும் நாம் மற்றொரு பகைவனிடம் மாட்டிக் கொள்கின்றோம்.” என்கிறார் ஆங்கிலப் பேரகராதி எழுதி அகில உலகப் புகழ்பெற்ற டாக்டர் ஜான்சன்.

“உடல் நலமில்லா வாழ்க்கை வாழ்க்கையாகாது. அது ஒரு துன்ப, துயர நிலைதான். அதனை இறப்பின் நிழல் என்று கூடக் கூறலாம்” என்பது மற்றோர் அறிஞரின் கூற்றாகும். உடல் நலத்தை இழப்பது பாதி இறப்பதாகும். தன் உயிரில் ஒரு பகுதியை இழந்தவன் முழு மனிதனாகக் கருதப்பட மாட்டான். முழு மனிதன் போன்று அவன் வாழவும் முடியாது. உடல் நலத்தை இழந்ததனால் பாதி மனிதனாகவோ, கால் மனிதனாகவோ ஆன ஒருவனால் அவனுக்கும் நன்மையில்லை; அவனால் உலகிற்கும் ஒரு பயனுமில்லை.

உடலின் ஒருறுப்பை இழக்க எளிதில் மனம் துணிய மாட்டோம் நாம். ஆனால் உடல் நலத்தைப் பாழாக்கிப் பாதி மனிதனாக வாழ்வதைப் பற்றி நாம் அக்கறைப்படுவதில்லை. உடல்நலம் கெடுவதற்கு முதற்காரணம் நாம் அதனைப்பற்றிக் கொள்ளும் அலட்சியம்தான். உடலின் தன்மையைப்பற்றிச் சிந்தியாது, அதற்குப் போதிய ஓய்வு அளித்து ஓம்ப வேண்டுமே என்று கவனம் கொள்ளாது, நாம் புரியும் தீமையே இறுதியில் உடல்நலம் கெட்டழிந்து விடுவதற்குக் காரணமாகிறது. உடல்நலம் அழிந்த பின்னர்தான் நாம் கண் விழிக்கின்றோம்.

(அப்தர்-றஹீம் எழுதிய ‘நெடுங்காலம் வாழ்வது எப்படி?’ என்ற நூலிலிருந்து.)

தொடரும்.....



### தமிழர்களின் சிறப்புகள்

#### நோபல் பரிசு பெற்ற தமிழர்கள்

1. திரு. சர்.சி.வி.இராமன் - இயற்பியல் 1930
2. திரு. சுப்ரமணிய சந்திரசேகர் - வானவியல் 1983
3. திரு. வெட்கட்ராமன் ராமகிருஷ்ணன் - வேதியியல் 2009

#### பாரத ரத்னா விருது பெற்ற தமிழர்கள்

1. திரு. C.இராஜகோபாலாச்சாரி - 1954
2. திரு. டாக்டர். S.இராதாகிருஷ்ணன் - 1954
3. திரு. சர்.சி.வி.இராமன் 1954
4. திரு. K.காமராஜ் - 1976
5. திரு. டாக்டர். M.G.ராமச்சந்திரன் - 1988
6. திரு. டாக்டர். A.P.J.அப்துல் கலாம் - 1997
7. திரு. C.சுப்ரமணியன் - 1998
8. திரு. M.S.சுப்புலட்சுமி - 1998

#### உலகில் தமிழர்கள்

1. இந்தியா	:	7,200,000
2. இலங்கை	:	8,00,000
3. இங்கிலாந்து	:	3,00,000
4. ஐரோப்பிய நாடுகள்	:	2,35,000
5. பிஜி தீவுகள்	:	1,10,000
6. சிங்கப்பூர்	:	18,00,000
7. மலேசியா	:	3,00,000
8. கனடா	:	1,15,000
9. மொரிசியஸ்	:	30,000
10. ஆஸ்திரேலியா	:	1,20,000
11. ரெயுனியன் தீவு	:	2,50,000
12. தென்னாப்பிரிக்கா	:	8,00,000
13. பகரைன்	:	7,000



### தேசிய புகழ் பெற்ற கல்வி நிறுவனங்கள்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி ....

#### Indian Institute of Science Education and Research (IISER)

திருவனந்தபுரம், புனே, மொஹாலி, போபால், கொல்கத்தா போன்றவிடங்களில் அமைந்துள்ள இந்நிறுவனத்தில் BS-MS இரட்டைப் படிப்புகள் உள்ளன. இந்தப் படிப்பின் முதலிரண்டு வருடங்கள் பொதுப்பாடங்கள், மூன்றாம் வருடம் வேதியியல், இயற்பியல், கணிதம், உயிரியல் என்று ஏதாவது ஒரு பிரிவை விருப்பப்பாடமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஐந்தாவது வருடம் ஆய்வுக் கட்டுரை சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

கல்வித்தகுதி : +2 மாணவர் சேர்க்கை ஐஐடி-ஜீ, கிஷோர் விக்ரான் வைக்யானிக் புரோட்ஷான் யோஜனா அல்லது மத்திய/மாநில அரசு கல்வி அமைப்பு மூலம் நடைபெறுகிறது.

முகவரி : Indian Institute of Science Education and Research (IISER)  
Thiruvananthapuram

#### Indian Institute of Space Science & Technology (ISST)

இந்திய விண்வெளி ஆய்வு நிறுவன (ஐ.எஸ்.ஆர்.ஓ) விஞ்ஞானிகளால் உருவாக்கப்பட்ட இந்நிறுவனத்தில் ஏவியோனிக்ஸ், ஏரோஸ்பேஸ் என்ஜினியரிங் மற்றும் ஃபிஸிக்கல் சயின்ஸ் ஆகியவற்றில் பி.டெக் படிப்பு உள்ளது.

மாணவர் சேர்க்கை தனி நுழைவுத் தேர்வுவழி நடத்தப்படுகிறது. படிப்பு காலத்தில் உதவித் தொகையும் படித்து முடித்தபின் வேலை வாய்ப்பும் உறுதி செய்யப்படுகிறது.

பி.டெக் படிப்புக்கு குறைந்தபட்ச கல்வித் தகுதி +2

முகவரி : Indian Institute of Space Sciences and Technology (ISST),  
Thiruvananthapuram - 695 022 Web : [www.iist.ac.in](http://www.iist.ac.in)

#### Indian Maritime University (IMU)

சென்னையில் அமைந்துள்ள இந்த மத்தியப் பல்கலைக்கழகத்துடன் நாட்டின் ஏழு பிரபல கடல்சார் படிப்பு நிறுவனங்களும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

மரைன்சயின்ஸ், போர்ட் மேனெஜ்மென்ட், நாட்டிகல் சயின்ஸ், மரைன்

என்ஜினியரிங், மாரிடைம் சட்டம், நேவல் ஆர்க்கிடெக்சர், கப்பல் கட்டுமானம், உள்நாட்டு நீர்வழிப் போக்குவரத்து ஆகிய பிரிவுகளில் படிப்புகள் உள்ளன.

முகவரி : Indian Maritime University (IMU), East Coast Road, Uthandi, Chennai - 600 119. Web : www.imu.tn.nic.in

### Indian School of Mines (ISM)

1926 இல் ராயல் ஸ்கூல் ஆஃப் மைன்ஸ் போன்ற அமைப்பில் உருவாக்கப்பட்ட இந்நிறுவனத்தில் வழக்கமான பொறியியல் படிப்புகளைத் தவிர Mining Engineering, Mineral Engineering, Petroleum Engineering போன்ற பிரிவுகளில் பி.டெக் மற்றும் எம்.டெக் படிப்புகளும் உள்ளன ஐந்து வருட இன்டிகிரேட் எம்எஸ்ஸி.டெக், எம்.டெக்., எம்.ஃபில் படிப்புகள் இந்நிறுவனத்தின் குறிப்பிடத்தக்க அம்சங்கள், பொறியியல் படிப்புக்களுக்கான மாணவர் சேர்க்கை ஐ.ஐ.டி. நடத்தும் Joint Entrance Examination JEE வழி நடைபெறுகிறது.

முகவரி : Indian School of Mines (ISM), Dhanbad - 826 004, Jharkhand.

### Indian Statistical Institute (ISI)

புள்ளியியல், இயற்கை அறிவியல், சமூக அறிவியல் துறைகளில் படிப்பு, ஆராய்ச்சி, செயல்முறை போன்றவற்றிற்கான இந்தியாவின் தலைச்சிறந்த நிறுவனம், கொல்கத்தா, பெங்களூரு மற்றும் தில்லியில் இது செயல்பட்டு வருகிறது. B.Stat. (ஹானர்ஸ்), B.Mathas (ஹானர்ஸ்), எம்.டெக், எம்.எஸ்., பி.ஹெச்டி படிப்புகள் இங்குள்ளன.

கல்வித்தகுதி +2, மாணவர் சேர்க்கை, நிறுவனம் நடத்தும் நுழைவுத் தேர்வு அடிப்படையில் நடைபெறுகிறது.

முகவரி : Indian Statistical Institute, 203 Barrackpore Trunk Road, Kolkata 700108 (Headquarters)

### Indian Veterinary Institute (IVRI)

உத்திரப்பிரதேச மாநிலம் இஸாட் நகரில் 1889 இல் நிறுவப்பட்ட இந்நிறுவனம், கால்நடை ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டில் தென்கிழக்காசியாவிலேயே புகழ்பெற்றது. இங்கே பட்டயப்படிப்பு, பட்டப்படிப்பு, முதுகலை மற்றும் ஆராய்ச்சி படிப்புகள் உள்ளன.

நன்றி : மனோரமா இயர்புக் 2011



### வாழ்த்துகிறோம்

அமெரிக்காவில், உலகப்புகழ்பெற்ற அறுவை சிகிச்சை மருத்துவ நிபுணர்கள் ஒன்று கூடும் 'சாஜெஸ்' (2011) மாநாட்டில், அனைத்து நாடுகளிலும் இருந்து கலந்து கொண்ட சுமார் 3000 மருத்துவர்கள் முன்னிலையில் சேஜெஸ் 2011 டாப் இன்டர்நேஷனல் பெஸ்ட் பிரசென்டேஷன் விருதினை டாக்டர்



பிரவீன் ராஜ் பழனிவேலு பெற்றார். மாநாட்டின் தலைவர் ரேமான் பெர்குயிர் சிறப்புச் சான்றிதழ் மற்றும் பரிசுத் தொகை ரூபாய். 1,25,000 வழங்கி கௌரவித்தார். இவ்விருது பெரும் முதல் இந்தியர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கோவை ஜெம் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர். பிரவீன்ராஜ், உலக அளவில் விருது பெறுவது இது முதல் முறையல்ல, இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்னரே, அமெரிக்கன் காலேஜ் ஆஃப் சர்ஜன்ஸ் கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டு,

இரைப்பை, புற்றுநோய் குறித்த ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைக்கு சர்வதேச விருது வாங்கி இருக்கிறார். ஆசிய பிசிபிக் அளவிலான மருத்துவர்களுக்கான கூட்டமைப்பு மற்றும் ஜப்பானில் சொசைட்டி ஃபார்த் சர்ஜரி ஆஃப் ஒபிஸிட்டி நடத்திய மருத்துவ மாநாட்டில் விருதுபெற்ற ஐந்து தலைசிறந்த மருத்துவர்களில் பிரவீன் ராஜீம் ஒருவர்.

சர்வதேச விருது பெற்றுள்ள டாக்டர் பிரவீன்ராஜ் அவர்களுக்கு சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.



### வாழ்த்துகிறோம்

நமது சங்க உறுப்பினரும், உயர்நீதிமன்ற வழக்கறிஞருமான திரு. K.R.A.முத்து கிருஷ்ணன், திருமதி. விஜயலட்சுமி ஆகியோரின் மூத்தமகள் திருவளர்ச்செல்வி M.வினோகாந்தி B.Tech., நாமக்கல் மாவட்டம்



அமரர் K.மணி திருமதி. சுலோச்சனா ஆகியோரின் மகன் திருவளர்ச்செல்வன் M.கிருஷ்ணகுமார் B.E., ஆகியோரின் திருமணம் 03-06-2011, வெள்ளிக்கிழமை கரூர், PSR மஹாலில் நடைபெற்றது. 14-06-2011 செவ்வாய்க்கிழமை மாலை, சென்னை, பால்பர் சாலையில் உள்ள 'லைட்டி' ஹாலில் திருமண வரவேற்பு விழா அருட்செல்வர் ஐயா நா.மகாலிங்ககவுண்டர் முன்னிலையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

மணமக்கள் திரு. M.கிருஷ்ணகுமார், திருமதி. M.வினோகாந்தி எல்லா வளங்களும் பெற்று சிறப்புடன் வாழ்ந்திட கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் தங்கள் இதயப்பூர்வமான வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.



### நேரமே நேரமே நேசிக்கிறேன்

நேர நிர்வாகத்தின் நேர்த்தியை எறும்புகளிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்ளச் சொல்கிறார். கவிப்பேரரசு வைரமுத்து

நின்றுபேசி நேரங்கழிக்க  
நாங்கள் ஒன்றும் மனிதர்கள் இல்லை  
எது கேட்பதாயினும்  
எம்மோடு ஊர்ந்து வாருங்கள்

எறும்புகளே உங்களிடம் சற்று பேச வேண்டும்! உங்களுடைய நேர்த்தியான வாழ்க்கை பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று கேட்ட கவிஞருக்கு எறும்புகள் சொன்ன பதிலாக இக்கவிதை அமைகின்றது. இது நம்மை ஆழமாகச் சிந்திக்க வைக்கின்றது.

நேரத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து அதை சரியான வழிகளில் முதலீடு செய்பவர்களே வெற்றியின் சிகரத்தை நோக்கி விரைகின்றார்கள். எல்லாமே நேரந்தான் என்பதைப் புரியாமல் இருப்பவர்கள் வாழ்க்கையை வீணடிக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் நோக்கமே, மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குத்தான் எனப் பலரும் சொல்கின்றார்கள். ஆனால் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு என்ன வழி என்றுதான் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

உடலுக்குக் கிடைக்கிற மகிழ்ச்சி சிறிதுநேரந்தான் நிலைக்கின்றது. எடுத்துக்காட்டாக பசிக்கின்றபோது பிடித்த உணவை உண்பது மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றது. ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி நான்குமணி நேரம் தான் நிலைக்கின்றது. பிறகு அதே வயிறு பசிக்கின்றது.

அதுபோலதான் மனமகிழ்ச்சியும், ஒருவர் நம்மைப் பாராட்டுகின்றார். அப்பொழுது மனம் மகிழ்கின்றது அல்லது ஒருவருக்கு நாம் உதவி செய்கிறோம் அப்பொழுது நமது மனம் மகிழ்கின்றது. அதுவும் கொஞ்ச நேரந்தான் நிலைக்கின்றது. அதுபோல வெற்றி அடையும்போது மனம் குதூகலப்படுகின்றது. ஆனால் அதுவும் சிலநாட்களுக்குள் கரைந்துபோய் நமது மனம் வெறுமையை உணரத் தொடங்குகின்றது.

அப்படி என்றால் மனதிற்கு நிலையான மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பது எது? வெற்றியா? வெற்றியைத் தேடும் முயற்சியா? என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால், வெற்றி நிலையானது அல்ல! ஏனென்றால் நமது வெற்றியை முறியடிக்க பலர் முயன்று கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களால் எந்தநேரத்திலும் நமது சாதனைகள் முறியடிக்கப்படும். சற்று நிதானமாக எண்ணிப்பார்த்தால், வெற்றியைவிட வெற்றிக்காக முயற்சி செய்யும் போதுதான் மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

முயற்சிக்கும் நேரப்பயன்பாட்டிற்கும் என்ன தொடர்பு என்று எண்ணத் தொடங்கி இருப்பீர்கள் என நினைக்கிறேன். நேரம் இருந்தால் தான் முயற்சிக்கமுடியும். நேரம் முடிந்தால் வாழ்க்கையே முடிந்து விடுகின்றது. ஆகவே நேரந்தான் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை.

ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் ஒரு எல்லை இருக்கின்றது. அந்த எல்லைக்குள் விளையாடி

வென்றுவிட வேண்டும். அதுபோலதான் வாழ்நாளும். விளையாட்டின் எல்லை தெரியும், ஆனால் வாழ்க்கையின் எல்லை தெரியாது. அது எப்பொழுது முடியும் என்பது யாருக்கும் தெரியாது.

நமக்கு இருக்கும் வாழ்க்கை நேரத்திற்கு எந்தவித உத்தரவாதமும் இல்லை. ஆனாலும் நாளைய பொழுதின்மீது நம்பிக்கை கொள்கிறோம். அந்த நம்பிக்கைதான் வாழ்வை முன்னோக்கி நகர்த்துகிறது. அத்துடன் நிகழ்காலத்தின் நிகழ்வுகளே எதிர்காலத்திற்கான ஏணியைக் கொடுக்கிறது. நிகழ்காலத்தில் நிகழும் சருக்கல் எதிர்காலத்தை ஏமாற்றத்திற்கு உள்ளாக்குகின்றது.

ஆகவே, ஒவ்வொரு நொடியிலும் செயல்களை விதைத்துக் கொண்டே இருங்கள். அதன் அறுவடையை சமுதாயம் பெற்றுத்தரும், சமுதாய நலனுக்காக நற்செயல்களை விதைத்து வாழ்பவர்களே எதிர்காலத்தின் உதடுகளில் உட்கார்ந்து மகிழ்கின்றார்கள்.

### ஆரோக்கியம், பணம், நேரம் (HMT)

ஒருவரின் மகிழ்ச்சிக்கு இன்றியமையாத மூன்று என்னவென்றால்

1. உடல்நலம் (Health) 2. பணம் (Money) 3. நேரம் (Time)

இதைச் சுறுக்கமாக HMT என்று சொல்லலாம்.

இம்மூன்றும் ஒன்றாக சேருகின்றதா? என்றால் இம்மூன்றும் இணைந்து இருப்பது மிகவும் அதிசயமான ஒரு நிகழ்வாகும். எப்படி என்கிறீர்களா? பொதுவாகப் படிக்கின்ற பருவத்தில் உடல் ஆரோக்கியம் இருக்கும் நேரமிருக்கும். ஆனால் பணம் இருக்காது.

உழைக்கும் பருவத்தில் கையில் பணம் புரளும் உடல்நலமும் இருக்கும், ஆனால் நேரந்தான் கிடைக்காது.

ஓய்வு பெற்ற காலத்தில் கைநிறைய பணம் இருக்கும், உபரியாக நேரமிருக்கும். ஆனால் உடல் ஆரோக்கியம் இருக்காது. இதுதான் பொதுவான நிலைமை ஒரு சிலர் வேண்டுமானால் இதற்கு விதிவிலக்காக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நொடியிலும் மகிழ்ச்சியால் மனதை நிரப்பி வாழ்க்கையை நல்வழியில் நடத்தவேண்டும். அத்தோடு வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் இருக்கும் ஆனந்தத்தை உணராமல் வாழ்க்கையைப் பாலவனமாக எண்ணி வாழ்நாளை முடித்துவிட்டு பின்னர் வருந்தக்கூடாது.

நேரத்தின் அருமையை உணர்ந்து ஒவ்வொரு நொடியிலும் வாழ்க்கையை வளரவிடுங்கள். மனதை மலரவிடுங்கள்.

மேலும், எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். நேரத்திற்கேற்ற வேலை, வேலைக்கேற்ற நேரம் என்ற நிலையில் ஒவ்வொரு நாளையும் வெற்றித் திருநாளாக மாற்றுங்கள், ஆனால் திட்டமிடுவதிலேயே வாழ்நாளை கழித்து விடாதீர்கள்.

ஆனந்தமாக வாழுங்கள், அமைதியாகப் பழகுங்கள், நேரத்தின் ஒவ்வொரு நொடியையும் நேசிப்போடு கழியுங்கள், ஒவ்வொரு அலையிலும் சுகம் இருப்பதைப் போல ஒவ்வொரு நொடியும் மனம் சுகம்படும் விதத்தில் வாழுங்கள், மற்றவர்களையும் வாழ வழிவிடுங்கள்!

- சிந்தனைக் கவிஞர் டாக்டர் கவிதாசன்





## என்றும் நலமுடன் வாழ



நோய்கள் வந்து சிரமப்படுவதை விட நோய்கள் வராமல் தடுப்பதே மேல். அது புத்திசாலித்தனமும் கூட நோய்களை தடுக்க இதோ சில வழி முறைகள்.

முதியோர்களின் நோய் தடுப்பு முறையை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

### முதல் கட்டத்தடுப்பு முறை (Primary Prevention)

இவர்களுக்கு நோயின் அறிகுறி எதுவுமே இருக்காது. ஆனால் இவர்களுடைய பழக்கவழக்கங்களினாலும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளினாலும் நோய்கள் வர வாய்ப்புண்டு. இவற்றைத் தடுப்பதே முதல் கட்டத்தடுப்பு முறை.

### இரண்டாவது கட்டத்தடுப்பு முறை (Secondary Prevention)

இவர்களுக்கு நோயின் அறிகுறிகள் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும். ஆனால் அதற்கு தக்க சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். இவர்களின் நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு அதற்கு தக்க சிகிச்சை அளிப்பதுதான் இரண்டாவது கட்ட தடுப்பு முறை.

முதியோர்கள் இறப்பிற்கு முக்கிய காரணம் நுரையீரல் சார்ந்த நோய்களாலும், வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா கிருமிகள் மூலம் மார்பில் சளிகட்டி மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். பலர் இறக்கவும் காரணமாகிறார்கள். இதைத் தவிர்க்க தடுப்பூசி முறைகள் உள்ளன.

(உம்) நிமோனியாவிற்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டால் சுமார் 5-10 ஆண்டுகளுக்கு இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம். இதில் தீய விளைவுகள் ஏதும் இல்லை. முதியவர்கள் அடிக்கடி கீழே விழ வாய்ப்புகள் அதிகம் இருப்பதினால் Tetanus தடுப்பூசியும் 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை போட்டுக் கொள்வது நல்லது. இதைப்போலவே குளிர்காலத்தில் வரும் “பிளூ” ஜூரத்திற்கு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை Flu தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்வது நல்லது. டைப்பாய்டு காய்ச்சல் வராமல், மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்வது நல்லது.

ஒருவரின் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்வதால் நோய்களை வராமல் தடுக்க முடியுமா? முடியும். பல நோய்கள் நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களில் தான் வருகிறது. (உம்) புகை பிடிப்பது. மது அருந்துவது, கட்டுப்பாடற்ற உணவு. உடற்பயிற்சியின்மை.

**புகை பிடிப்பது :** புகை பிடிப்பதனால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் நுரையீரல், வயிறு, நீர்ப்பையில் புற்று நோய், ஆஸ்துமா போன்ற தொல்லைகள் வர வாய்ப்பு அதிகம், கை கால்களில் இரத்த ஓட்டம் குறைதல் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறும் புகை பிடிப்பதனால் வரும் தொல்லைகளே. ஆகையால் அப்பழக்கத்தை அறவே நிறுத்த வேண்டும்.

மது அருந்துவது : அதிகமாக மது அருந்துவதால் பல தீமைகள் உண்டாகும். (உம்) கீழே விழுதல் கல்லீரல் நோய், வயிற்றில் புண், சத்துணவுக் குறைவு, மன நிலையில் மாற்றம்,

விபத்து மற்றும் அறிவுத் திறன் வீழ்ச்சி, ஆகையால் மதுவை முடிந்தால் அறவே நிறுத்த வேண்டும் அல்லது மிகக் குறைந்த அளவில் அருந்த வேண்டும்.

கட்டுப்பாடற்ற உணவு : முதுமையில் தனிமை, வெறுப்பு, பல தொல்லைகள் இவற்றினால் பலருக்கு உணவு முறையில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. கண்ட நேரத்தில் கண்டபடி உண்பது. இதனால் உடற்பருமன், மூட்டுவலி, மற்றும் இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. இவற்றைத் தவிர்க்க குறைந்த ஆனால் சத்தான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். கீரை, பால், பழங்கள் உணவில் அவசியம் தினமும் தேவை, காலையில் சற்று அதிகமான உணவு, மதியம் சற்று மிதமான உணவு, இரவில் மிகக் குறைந்த உணவு இந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறை மிகவும் அவசியம்.

நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க முடியும். மேலும் பெருங்குடலில் தோன்றும் புற்றுநோயை ஓரளவிற்குத் தடுக்க முடியும்.

உடற்பயிற்சியின்மை : முதியவர்கள் போதுமான வேலையோ அல்லது தக்க உடற்பயிற்சியோ இல்லாததனால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். (உ.ம்) உடற்பருமன், மாரடைப்பு, நீரிழிவு நோய், மலச்சிக்கல், எலும்பு வலிமை இழத்தல், இவற்றைத் தவிர்க்க தினமும் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் 3.5 கி.மீ. தூரம் நடக்க வேண்டும்.

கீழே விழுதலைத் தவிர்த்தல் :- எலும்பு வலிமை அடைய உடல்பயிற்சி, கால்சியம் அதிகம் உள்ளபால், கீரை போன்ற உணவுகள், தினமும் 500 mg கால்சியம் மாத்திரை ஒன்று உண்ணுவது, அளவுக்கு அதிகமாக காபி அருந்துவதைக் குறைப்பது மற்றும் புகை பிடித்தலை நிறுத்துவது போன்றவை மிக்க அவசியமாகும்.

நோய்களைத் தடுக்க மாத்திரை : மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய்களைத் தடுக்க தினமும் ஒரு ஆஸ்பிரியன் மாத்திரையைச் சாப்பிட்டால் நல்லது என்கிறார்கள். ஆனால் இது இன்னமும் ஆராய்ச்சி பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஆனால், கீழ்க்கண்ட

தொல்லைகள் உள்ளவர்களுக்கு தினமும் ஒரு ஆஸ்பிரியன் மாத்திரையைக் கொடுப்பது நல்லது (உம்) குடும்பத்தில் மாரடைப்பு நோய் இருந்திருந்தால், புகை பிடிப்பவர்கள் அல்லது ஸ்டேஷன் (Station) உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட்டவர்கள். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளவர்கள், பெருங்குடலில் கட்டி (Polyp) மற்றும் நோய் வருவதைக் கூட இவைகள் தடுக்கும் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து.

ஒருவரது நோயை வேறு எந்த முறையில் தடுக்க முடியும்?

நோய்களின் தொல்லைகள் எதுவுமில்லாமல் இருந்தாலும், டாக்டர்களிடம் சென்று காலமுறைப்படி மருத்துவ பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆண்டிற்கு ஒரு முறை இது மிகவும் அவசியம். இதன் மூலம் மறைந்து தாக்கும் பல நோய்களைக் கண்டறிந்து அதற்கு தக்க சிகிச்சை அளிக்க முடியும். (உம்) உயர் இரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு நோய், காசநோய், புற்றுநோய்.

நோய்கள் வராமல் தடுக்க  
கொங்குமாமணி வி.எஸ்.நடராசன், முதியோர் மருத்துவர்.



**கொங்கு வேளாள கவுண்டர் அறுபது கூட்டங்கள்**  
**KONGU VELLALA GOUNDERS 60 KOOTAMS**

1. அந்துவன்	Anthuvan	31. பாண்டியன்	Paandian
2. அழகன்	Azhagan	32. பதரி	Pathari
3. ஆத்திரேயன்	Aatthireyan	33. பதுமன்	Padhuman
4. ஆடை	Aadai	34. பவளன்	Pavalan
5. ஆதி	Aadhi	35. பண்ணை	Pannai
6. ஆந்தை	Aandhai	36. பயிரன்	Payiran
7. ஆவன்	Aavan	37. பெரியன்	Periyan
8. சேரன்	Cheran	38. பெருங்குடி	Perunkudi
9. சேடன்	Chedan	39. பில்லன்	Pillan
10. தேவேந்திரன்	Devendran	40. பொன்னர்	Ponnar
11. தனஜயன்	Danajayan	41. பூச்சந்தை	Poochandhai
12. ஈஞ்சன்	Eenjan	42. பூசன்	Poosan
13. காடை	Kaadai	43. பொருள்தந்தை	Porulthantha
14. காரி	Kaari	(பொருளந்தை)	Porulanthai
15. கனக்கன்	Kanakkan	44. சாத்தந்தை	Sathandhai
16. கண்ணன்	Kannan	45. செல்லன்	Sellan
17. கண்ணந்தை	Kannandhai	46. செம்பன்	Semban
18. கீரை	Keerai	47. செம்பூத்தன்	Sempoothan
19. கூறை	Koorai	48. செங்கன்னன்	Sengannan
20. கோவேந்தர்	Koventhar	49. செங்குன்னி	Sengunni
21. குழாயன்	Kuzhaayan	50. செவ்வாயர்	Sevvaayar
22. மாடை	Maadai	51. தழிஞ்சி	Thazhinji
23. மணியன்	Maniyan	52. தோடை	Thodai
24. மயிலன்	Mayilan	53. தூரன்	Thooran
25. மேதி	Medhi	54. வண்ணக்கர்	Vannakkar
26. முத்தன்	Muthan	55. விலையன்	Velaiyan
27. முழுகாதன்	Muzhukaadhan	56. வெள்ளம்பர்	Vellambar
28. நீருனி	Neeruni	57. வேந்தன்	Vendhan
29. ஒதாளர்	Odhaalar	58. வெண்டுவன்	Veduvan
30. ஒழுக்கர்	Ozhukkar	59. வில்லி	Villi
		60. விழியர்	Vizhiyar



### பச்சைப்பயிறு கடைசல்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைப்பயிறு	200 கிராம்	சீரகம்	அரை தேக்கரண்டி
சின்ன வெங்காயம்	50 கிராம்	மஞ்சள் தூள்	அரைத்தேக்கரண்டி
பெரிய தக்காளி	1	பூண்டு	3 பல்
பச்சை மிளகாய்	6	கறிவேப்பிளை	ஒரு கைப்பிடி
எண்ணெய்	4 தேக்கரண்டி	கொத்தமல்லி	ஒரு கொத்து
தனியா	1 தேக்கரண்டி	உப்புதேவையான அளவு	

செய்முறை

- முதலில் பச்சைப் பயிறை வாணலியில் போட்டு வறுக்கவும், வாணலியில் எண்ணெய், விட்டு பொடித்த தனியா, சீரகம், நசுக்கிய பூண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய், சேர்த்து நன்கு வதத்தவும், கூடவே கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- இப்போது வறுத்த பயிறை குக்கரில் போட்டு 4 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்க்கவும். வாணலியில் வதக்கியதைபச்சைப் பயிரில் சேர்க்கவும், மஞ்சள் தூள் சிறிது போடவும், பிறகு தேவையான உப்பைப் போட்டு, கொஞ்சம் கொத்த மல்லியைப் போட்டு குக்கரை மூடவும், ஐந்து அல்லது ஆறு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும், கொட்டி, மத்தால் கடைந்து கொள்ளவும். அவ்வளவுதான், பச்சைப் பயிறு கடைசல் தயார்.
- சாதத்தில் நெய் ஊற்றிச் சாப்பிட்டால் அபாரமாக இருக்கும்



### வாழ்த்துகிறோம்

சேலத்தில் கணக்குத் தணிக்கையாளராக உள்ள வி.கே நல்லியப்பன் - செளந்தரம் தம்பதிக்கு மகளாகப் பிறந்தவர் திருமதி பிரியா ரவிச்சந்திரன். சேலத்தில் பள்ளிப்படிப்பை முடித்து சென்னை எத்திராஜ் கல்லூரியில் பி.ஏ. படித்தார். பின்னர் புதுடெல்லி ஜவஹர்லால் நேரு பல்கலைக்கழகத்தில் சமூகவியல் எம்.ஏ. மற்றும் எம்.பில் பட்டம் பெற்றார்.

அரசுப்பணியில் சேர்ந்து பலஇடங்களிலும் மிகச்சிறப்பாகப்பணியாற்றி, 2011ல் தமிழ்நாடு தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப் பணித்துறையில் மண்டல அதிகாரியாக சென்னையில் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். மாநில அளவில் மட்டுமல்லாமல் தேசிய அளவிலும் இந்தப்பதவியைப் பெற்றுள்ள முதல் பெண் திருமதி பிரியா என்ற சிறப்பைப் பெற்றார்.

தொழில் துறையில் ஆபத்தான சவால்களைப்பற்றிய ஆய்வை மேற்கொள்ள ஜெர்மனி சென்ற எட்டு இந்தியப்பிரதிநிதிகளில் தமிழ் நாட்டின் சார்பாகக் கலந்து கொண்டார், திருமதி பிரியா, இங்கிலாத்தில் உள்ள புகழ்பெற்ற தீயணைப்புக் கல்லூரியில் ஒருமாத கால சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர்.

கொங்குவேளாண் குடிக்குப் பெருமை சேர்க்கும் திருமதி. பிரியா ரவிச்சந்திரன் அவர்களை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்திப் பாராட்டுகிறது.



### மணல் உற்பத்தி

கட்டுமானப் பணிகளுக்கு ஆற்று மணல் கிடைப்பது அரிதாக உள்ளது. விலையும் கடுமையாக உயர்ந்துவிட்டது. இதன் காரணமாக கட்டிடங்களுக்கு மணலுக்கு மாற்றாக உற்பத்தி செய்யப்படும் மணலை (M-Sand) சில கட்டிட ஒப்பந்ததாரர்கள் கான்கிரீட் போன்ற வேலைகளுக்கு பயன்படுத்தத் தொடங்கியுள்ளனர்.

ஆற்று மணலை விட இது குறைந்த விலையில் கிடைக்கிறது. ஆற்று மணல் கன அடி ரூபாய் 60 க்கு கிடைக்கிறது. உற்பத்தி செய்யப்படும் மணல் கன அடி ரூ. 15 முதல் 25க்கு கிடைக்கிறது. ஆனால் இந்த மணல் சுவர்களுக்குப் பூச்சு வேலைகளுக்கு மட்டும் பயன்படுத்த முடியாது. (Plastering work) காரணம் இந்த மணல் ஆற்று மணலை விட கெட்டியானது. அதனால் சுவரில் இது எளிதில் ஒட்டுவதில்லை. மற்ற அனைத்து வேலைகளுக்கும் இந்த உற்பத்தி செய்யப்படும் மணலை உபயோகிக்கலாம்.

நாமக்கல் நகரைச்சுற்றிலும் இந்த மணலை உற்பத்தி செய்ய தொழிற்சாலைகளை பலர் அமைத்துள்ளனர். கேரள மாநிலத்தில் இந்த மணல் ஒரு நாளைக்கு 25,000 டன் அளவுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது

வருங்காலத்தில் ஆற்று மணல் பற்றாக்குறையால் கட்டுமானப் பணிகள் பாதிக்கப்படும் சூழ்நிலையில் உள்ளது. ஆறுகளையும் காப்பாற்ற வேண்டியது அவசியம். இதன் காரணமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் மணலைப்பயன்படுத்த வேண்டியது இன்றியமையாத ஒன்றாகும் பல கட்டுமான தொழில் முனைவோர் இந்த மணலை மகிழ்ச்சியுடன் பயன்படுத்தத் தொடங்கியுள்ளனர்.

செய்தி டைம்ஸ் ஆப் இந்தியா நாளிதழ்

(செய்தி அனுப்பியவர் திரு. பி.சுப்ரமணி

M/s. புளூ மெட்டல்ஸ், சென்னை

