செய்தி மடல்

(சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க வெளியீடு)

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2040 (வைகாசி-ஆனி) ஜுன் 2009 ஏர்-24, உழவு-6, விலை ரூ.10.00

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

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

"வெள்ளி விழா இல்லம்"
34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014.
Ph : 28351244
28352744

"கொங்கு நாடு இல்லம்"
27, அம்மையப்பன் தெரு,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014
Ph : 28350432 /
28353214
Fax : 044-42663650

தலைவர்	: கே.ஆர்.பி.மோகன்
துணைத்தலைவர்	: ஈ.ஆர்.ஈஸ்வரன் பி.சென்னியப்பன்
செயலாளர்	: பரணி கே. பாலசுப்பிரமணி
இணைச்செயலாளர்	: எஸ்.ஆர்.இராஜேந்திரன் கே.சி.பிரபாகரன்
பொருளாளர்	: ஆர். செல்வராஜ்
தணிக்கையாளர்	: ஆர். பாலச்சந்திரன்

செயற்குழு உறுப்பினர்கள் :

எம். பொன்னுசாமி	கே.கந்தசாமி
கே.ஏ.கணபதி	பி.ரவி
கே.ராஜாமணி	பி.இராமசாமி
வி.பி.செங்கோட்டுவேல்	பி.கே.ஈஸ்வரமூர்த்தி
ஆர். சண்முகவேல்	Dr.டி.எஸ்.செல்வராஜ்
மு. கார்த்திக்	Dr.எஸ்.அசோகன்
கே.கே. ரமேஷ்	N.பாலசுப்பிரமணியம்
ஜெ.ஆனந்த்	பி.அருள்
வி.பி.வீரப்பன்	எஸ்.சிவசாமி
ஆர்.இளங்கோ	Dr.மணிமேகலை புஷ்பராஜ்
கே. வரதராஜன்	உத்தமி பொன்னுசாமி

இந்த இதழில்

பொருளடக்கம்	- 1
நன்கொடை பட்டியல்	- 2
குடும்பவிழா 2009	- 3
பிறருடன் பழகுதல்	- 5
மூங்கிலின் பெயர்கள்	- 9
நூல் நயம்	- 10
என்ன செய்யப் போகின்றீர்?	- 12
ஆசியா	- 14
அனிமேஷன்	- 16
ஃபேஷன்	- 17
வரலாறு பேசும்.....	- 19
பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸ்	- 20
பீஜிங்கில் இந்தியா	- 23
சரியான உணவுகள்	- 24
மணமகள் தேவை	- 26
மணமகன் தேவை	- 29

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.

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

கட்டிட நிதிக்கு நன்கொடை அளித்தவர்கள் (சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

வ.எண்.	உ.எண்.	பெயர்	ஊர்	தொகை ரூபாய்
		சென்ற இதழ் வரை மொத்த தொகை		26,92,429
617		C.P.பெரியசாமி	சென்னை	2,001
618	1679	R.துரைசாமி	சென்னை	2,000
619	1485	K.S.கோவிந்தராஜ்	கரூர்	2,000
620	G.H	N.செந்தில்குமார்	ஈரோடு	1,000
621	L.H.	P.சக்திமதி	நாமக்கல்	1,000
622	G.H	S.பாலமுருகன்	கரூர்	1,000
623	L.H	கோமதி	கரூர்	1,000
624	G.H.	Dr.சந்திரசேகரன்	நாமக்கல்	1,000
625	G.H.	ரவிசங்கர்	திருப்பூர்	1,000
626	G.H.	Dr.இளஞ்செழியன்	நாமக்கல்	1,000
627	G.H.	E.சண்முகஅனந்த்	ஈரோடு	1,000
628	G.H	E.கார்த்திகேயன்	ஈரோடு	1,000
629	L.H	S.சுகபிரியா	திருப்பூர்	1,000
630	G.H	G.கார்த்திகேயன்	ஈரோடு	1,000
631	L.H.	J.பிரீத்தா	நாமக்கல்	1,000
632	G.H	P.சுகவனேஷ்	நாமக்கல்	1,000
633	0147	K.தனசேகரன்	தர்மபுரி	1,000
634	L.H.	N.ஜோதி	நாமக்கல்	1,000
635	L.H.	M.அபிராமி	சேலம்	1,000
636	L.H.	சுஜித்ரா	நாமக்கல்	1,000
637	G.H.	V.ரவிகுமார்	கோபி	1,000
638	L.H.	K.அர்ச்சனா	கோவை	1,000
639	L.H.	சுஜித்ரா	நாமக்கல்	1,000
640	L.H.	R.வனிதா	காங்கேயம்	1,000
641	642	S.பெரியசாமி	சென்னை	1,000
642		பழனியம்மாள்	திருப்பூர்	1,000
643		பழனியப்பன்	சென்னை	1,000
644	G.H.	P.கோகுல்ராஜா	நாமக்கல்	1,000
		மொத்தம்		27,23,430

குடும்பவிழா 2009

கவிதைப்போட்டி, கட்டுரைப்போட்டி மற்றும் பேச்சுப்போட்டி

16-08-2009 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 பெற்றவர்கள் குடும்ப விழாவில் உரையாற்றுவார்கள்

கட்டுரைப்போட்டி :–

1. கல்லூ மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   'கொங்கு வேளாளர் பண்பாட்டுச் சிறப்புகள்"
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   "கல்வியின் சிறப்பு"
   8ம் வகுப்பு வரை ஒரு பிரிவும், அதற்கு மேல் ஒரு பிரிவும்

விதிகள் :–

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

கவிதைப்போட்டி :–

3. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   'கொங்கு நாட்டுப் பெருமைகள்'
4. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   'தாய்'
   (8ம் வகுப்பு வரை ஒரு பிரிவும், அதற்கு மேல் ஒரு பிரிவும்)

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 10-07-2009

அனுப்ப வேண்டிய விலாசம் :

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

பேச்சுப்போட்டி :–

1. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
'கொங்கு மாவீரன் தீரன் சின்னமலை'
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
'காலிங்கராயன்'
(8ம் வகுப்பு வரை ஒரு பிரிவும், அதற்கு மேல் ஒரு பிரிவும்)

விதிகள் :–

பேச்சு 5 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பேச்சுப்போட்டி நடைபெறும் தேதி : 28-06-2009 காலை 9 மணி இடம் : வெள்ளிவிழா இல்ல அரங்கம், இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.

❖❖❖❖

2009 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 16-08-2009 அன்று நடைபெற உள்ளது. 2009 ஆம் ஆண்டிற்கான 'கொங்கு சாதனையாளர்' விருது மற்றும் 'கொங்கு இளம் சாதனையாளர்' விருது வழங்க, தங்களுக்குத் தெரிந்த தங்கள் பகுதியைச் சார்ந்த சாதனையாளர்களின் விபரங்களைப் புகைப்படத்துடன் சங்க அலுவலகத்திற்கு ஜீன் 30ம் தேதிக்குள் அனுப்பிவைக்குமாறு சங்க உறுப்பினர்களை அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

- பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி, செயலாளர்

❖❖❖❖❖

10 மற்றும், +2 மாணவர்களுக்குப் பணமுடிப்பு, பதக்கம்

2009 ஆம் ஆண்டு 16-08-2009 அன்று நடைபெறவிருக்கும் குடும்பவிழாவில் இவ்வருடம் 10ம் வகுப்பு மற்றும் 12 ம் வகுப்பு அரசு பொதுத்தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெற்ற முதல் மூன்று கொங்குச் சமுதாய மாணவ, மாணவிகளுக்கு வெள்ளிப்பதக்கமும், பணமுடிப்பும் வழங்கப்படும். விழாவிற்கு வந்துபோக பயணக்கட்டணம், தங்கும் வசதி போன்றவை அளிக்கப்படும். தகுதியுடைய மாணவ, மாணவியர் சங்கத்திற்கு ஜீலை 15ம் தேதிக்குள் விண்ணப்பிக்க கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணபத்துடன் சமுதாயச் சான்றிதழ் நகல், மதிப்பெண் பட்டியல் நகல், புகைப்படம் ஆகியவை கட்டாயம் இணைத்து அனுப்பப்பட வேண்டும்.

- பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி, செயலாளர்

❖❖❖❖❖

பிறருடன் பழகுதல்

- தமிழறிஞர் பத்மபூஷன் பெ.தூரன்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி ...

மற்றவர்களோடு தொடர்புகொள்வதில் அதற்கு விருப்பமும், திருப்தியும் எவ்வாறு வளர்கின்றன என்பது பற்றிப் பல ஆராய்ச்சிகள் நடந்திருக்கின்றன. பியூலர், கெசல் (Buhler, Gessel) என்ற இரு மனத்தத்துவ சாஸ்திரிகள் செய்த ஆராய்ச்சியின் முடிவைக் கவனிப்போம்.

முதல் மாதம் : எடுத்தால் அழுகை நிற்கிறது; பெரியவர்கள் வந்தாலும் அவர்கள் முகத்தைப் பார்த்தாலும் அழுகை நிற்கிறது, ஆனால் மனிதத் குரலுக்கும் வேறு சப்தத்துக்கும் வித்தியாசம் தெரிவதில்லை.

இரண்டாம் மாத முடிவில் பெரியவர்களைப் பார்த்ததும் சிரிக்கத் தெரிந்து கொள்ளும். அவர்கள் குனிந்து பார்த்தாலும், வாயைக்குவித்துச் சப்தம் உண்டாக்கினாலும் சிரிக்கிறது. சில குழந்தைகள் பேச்சுக்குரல் வரும் திசையில் தலையைத் திருப்பிப்பார்க்கும். மனிதக் குரலுக்கும் வேறு ஒலிகளுக்கும் உள்ள வேற்றுமையை அறிகிறது.

மூன்றாம் மாதத்தில் இம்மாதிரி செய்கைகள் இன்னும் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. பேச்சுக் குரல் கேட்டு அழுகையை நிறுத்திவிடும். இந்த வயசில் சில குழந்தைகள் தங்களைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தவர்கள், பக்கத்தில் இருந்து போக ஆரம்பித்தால் அழத் தொடங்கும். திரும்பி வந்தால் அவர்களையே உற்று நோக்குவதையும், பார்த்துச் சிரிப்பதையும் அதிகமாகக் காணலாம்.

நான்காம் மாதத்தில் தன்னை எடுத்துக்கொள்ளும்படி உடம்பை நெளித்து நெளித்துக் காண்பிக்கும். அதனுடன் பேசினால் சிரிக்கும். விளையாட்டுக் காட்டினாலும் சிரிக்கும்.

ஆறாம் மாதத்தில் குழந்தை பிறருடன் பழகுவதில் அதிக விருப்பம் காண்பிக்கிறது. வாஷ்பர்ன் (Washburn) என்பவர், "ஒளிந்து வேடிக்கைக் காண்பித்தால் ஆறுமாதக் குழந்தை சிரிக்கும்" என்று சொல்கிறார். பல குழந்தைகள் பழகியவரைக் கண்டால் மகிழ்ச்சியும், புதியவரைக் கண்டால் வெட்கமும் அடைகின்றன. "நாக்கால் நொச்சுக் கூட்டுதல், பெரியவர்கள் செய்து காண்பிப்பது போல் கைகால்களை ஆட்டுதல் முதலிய சிறுகாரியங்களையும் செய்யும்" என்று பியூலர் கூறுகிறார்.

ஏழாம் மாதத்தில் பழகியவரிடம் அதிக நேசமும் விளையாட்டுக்காண்பித்தால் அதிக மகிழ்ச்சியும் கொள்கிறது. பிறரைப்போலப் பல சப்தங்கள் செய்யவும் ஆரம்பிக்கிறது.

எட்டாம் மாதத்தில் பலவாறு மழலைப் பேச்சுப் பேசிப் பார்க்கிறது.

அதற்குமேல் பேச்சுவர ஆரம்பிக்கிறது. நடக்க முயல்கிறது. மற்ற வகைகளிலும் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு நடந்துகொள்ளப் பழகுகிறது.

நான்கு மாதம்வரையில் கோபப் பார்வையையும், முகக்சுளிப்பையும், கோபப் பேச்சையும் குழந்தை வித்தியாசப்படுத்தி அறிந்து கொள்வதில்லை. ஆனால் ஐந்தாம் மாதத்திலிருந்து பல குழந்தைகள் அவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுகின்றன என்று பியூலர் கண்டிருக்கிறார்.

ஒரு குழந்தை வேறு குழந்தைகளோடு எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறது என்பதையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். இதுபற்றி நான் குறித்து வைத்துள்ள நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை இங்கே தருகிறேன்.

சரோஜாவுக்கு வயது ஒன்றரை; அவள்முன் ஆறுமாதக் குழந்தை ஒன்றை விட்டேன். "பாப்பா, பாப்பா" என்று சொல்லிச் சிரித்தாள். மடியில் வைத்துக் கொள்ளத் தூக்கினாள்; முடியவில்லை. மடியில் வைக்குமாறு வற்புறுத்தினாள். அப்படி வைத்ததும் பெருமகிழ்ச்சியோடு முத்தம் கொடுத்தாள். "பாப்பா, பாப்பா" என்று அடிக்கடி சொன்னாள். ஆனால் தன் பொம்மையைப் போல இதைத் தூக்கிக் கொள்ள முடியாததால் கிள்ளிவிட்டாள்.

சரோஜாவுக்கு வயது இரண்டு. தூக்கிக்கொண்டிருக்கும் கமலாவைப் பார்த்தாள். அவளுக்கு ஒரு துண்டை எடுத்துக்கொண்டுபோய்ப் போர்த்தினாள். தூங்குமாறு தட்டிக்கொடுத்தாள் சிறிது நேரத்தில் துண்டை எடுத்துக்கொண்டு வந்துவிட்டாள்.

கண்ணம்மாளுக்கு வயது நான்கு. அவள் தன் போன்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுகிறாள். சரோஜாவோ கூடவே போனாலும் யாருடனும் சேராமல் தனியாகவே விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

சிறு குழந்தை ஒரே விஷயத்தில் அதிக நேரம் கவனம் செலுத்தாது. வயது ஆக ஆக ஒரே விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தும் நேரம் அதிகமாகிக் கொண்டே வரும். அப்பொழுதுதான் சேர்ந்து விளையாடும் சுபாவம் வளரும்.

கூடி விளையாடும்போதுதான் பிறர் சந்தோஷத்தையும், சௌகரியத்தையும்

கவனிக்கவேண்டும் என்பதும், தன்னைப் பற்றிமட்டும் சதா நினைத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது என்பதும் போன்ற அறிவு ஏற்படுகிறது. சில குழந்தைகளைத் தனக்குப் பணிய வைத்துவிடலாம் . சில குழந்தைகளுக்குத் தான் பணியவேண்டிய வரும் என்ற அறிவு மெதுவாகப்பிறக்கிறது. துடுக்குப்பிள்ளைகளை விட்டு விலகியிருக்கவும் கற்றுக் கொள்கிறது. பிறரிடமிருந்து ஏதாவது பெற்றுக்கொள்ளப் புதிய புதிய வழிகளைத் தெரிந்துகொள்கிறது.

தன்னுடன் விளையாடும் குழந்தையைத் தள்ளிவிடுவது, அடிப்பது, அது முடியாவிட்டால் அம்மாவை உதவிக்குக் கூப்பிடுவது முதலியவற்றாலேயே தனது இஷ்டத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதைவிட வேறு விதங்களிலும் அதை நிறைவேற்றிக்கொள்ளலாம் என்பதைக் கூர்ந்த அறிவுடைய குழந்தை சீக்கிரம் தனது சொந்த அனுபவத்தாலேயே தெரிந்து கொள்கிறது.

“நீ மிட்டாய் கொடு, நான் பூ கொடுக்கிறேன்’ என்று வாங்கிக் கொள்ளும்.

வேறொரு பக்கம் கவனத்தை மாற்றியும் தனக்கு வேண்டியதைப் பெற முயலும்.

சரோஜா ஒரு சிறு தொட்டிலில் பொம்மையைப் போட்டுத் தாலாட்டிக் கொண்டிருந்தாள். கண்ணமாளுக்குத் தான் ஆட்டவேண்டுமென்று ஆசை வந்துவிட்டது. கையிலிருந்த படத்தைக் கொடுப்பதுபோல் “இந்தா'' என்று நீட்டினாள். சரோஜா ஓடிவந்து அதை வாங்கிப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள். கண்ணம்மா தாலாட்ட ஆரம்பித்துவிட்டாள்.

இரண்டு குழந்தைகளைச் சேர்ந்திருக்கவிட்டால் சிநேக உணர்ச்சிதான் பெரும்பாலும் முதலில் தோன்றுகிறது. மென்கர்ட் (Mengert) பல இரண்டு வயதுக் குழந்தைகளை மாற்றி மாற்றி ஜோடி ஜோடியாக விளையாட விட்டுப்பார்த்ததில் சிநேக பாவமே மிக அதிகமாக இருப்பது தெரிந்தது. ஆனால் ஒரு குழந்தையின் காரியத்தில் மற்றொன்று அடிக்கடி தலையிட நேர்ந்தால் பொறாமை, போட்டி, சண்டை முதலியவை உண்டாகின்றன. இப்படிப்பட்ட சண்டை முதலியவற்றால் குழந்தை பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுகிறது. பிறருடன் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்று கற்றுக்கொள்கிறது. மற்ற குழந்தைகளின் தொடர்பாலேயே ஒவ்வொரு குழந்தையின் உள்ள உணர்ச்சிகளும் வளர்கின்றன.

சில குழந்தைகள் உடனே மற்ற குழந்தைகளோடு கலந்து கொள்ளாமல் பெரியவர்களைப் பிடித்துக்கொண்டு அவர்கள் விளையாடுவதைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும். சிறிது நேரத்தில் தம்மை அறியாமல் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்துகொள்ளும். ஆனால் அவர்களையெல்லாம் தமது தோழர்களாக முதலில் அவை

கருதுவதில்லை. விரோதிகளாகவும் போட்டிக்காரர்களாகவுமே எண்ணுகின்றன. அதனாலேயே கிள்ளுவது, தள்ளுவது முதலிய சேஷ்டைகளைத் தொடங்குகின்றன. அப்படிச்செய்து மற்ற குழந்தைகள் தம் விரோதிகளல்ல என்பதை அனுபவத்தால் உணர்ந்து கொள்கின்றன. இந்த அனுபவம் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மிக அவசியமானது.

பல குழந்தைகளைக் கூடி விளையாட விட்டால் சாதாரணமாக அவை வயதுக்குத் தக்கவாறு சிறு சிறு கூட்டங்களாகப் பிரிந்து கொள்கின்றன. பள்ளிக்கு வரும் வயதுவரையில் பொதுவாகக் குழந்தைகள் ஆண் பெண் என்ற வித்தியாசமின்றிச் சேர்ந்து விளையாடுகின்றன. பிறகுதான் சிறிது சிறிதாகத் தனித்தனியே பிரிந்துகொள்ளும்.

குழந்தைப் பள்ளிக்குச் (Nursery School) செல்லும் குழந்தை பேச்சிலும், பிறர் தூண்டுதலில்லாமல் காரியங்களைச் செய்ய முயல்வதிலும், விளையாட்டுச் சாமான்களை ஒழுங்காக வைப்பதிலும், அவற்றை வேறு யாராவது எடுக்கும்போது முகமலர்ச்சியோடு இருப்பதிலும், பிறர் அழும்போது அவரிடம் அனுதாபங்காட்டுவதிலும் மற்ற குழந்தைகளைவிட அதிக அபிவிருத்தி அடைந்திருப்பதாக வால்ஷ் என்பவர் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கிறார். ஆகவே, சந்தர்ப்பமும், பிறருடைய பழக்கமும் அதிகமாகக் கிடைக்கப்பெற்ற குழந்தை பலவகைப்பட்ட அறிவைச் சம்பாதித்துக் கொள்கிறது என்று தெரிகிறது.

வயது ஆக ஆகக் குழந்தைக்குத் தன்னைச் சூழ்ந்திருப்பவர்களின் விருப்பு வெறுப்புக்கள் பிடிபட ஆரம்பித்தால் அப்பொழுது எல்லோரிடமும் பழகும் தன்மை மட்டுப்படுகிறது. ஆதலால், குழந்தைப் பருவத்திலியே மற்றக் குழந்தைகளுடன் குழந்தைகளைத் தாரளமாகப் பழகவிடவேண்டும்.

சில பெற்றோர்கள் தங்கள் அன்பினால் குழந்தையைப் பிரித்து வைத்திருக்க விரும்புகிறார்கள்; ஏதாவது தீங்கு நேர்ந்துவிடுமோ, சிரங்கு ஒட்டிக்கொள்ளுமோ, வேறு நோய் வந்துவடுமோ என்ற பயம். வீட்டிற்கு ஒரே பிள்ளை என்றால் நிலைமை இன்னும் மோசாமிவிடுகிறது. உடன்பிறந்தவர்களுடன் பழகும் சந்தர்ப்பமும் அதற்கு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. நோய் வராமல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான். ஆனால் மற்ற குழந்தைகளுடன் பழகவும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கவேண்டும்.

இப்படிப் பழகவேண்டுமென்று சொல்வதாலேயே, அதில் விருப்பமில்லாத குழந்தைகளையெல்லாம் வற்புறுத்திப் பழகவிடவேண்டும் என்பதல்ல. சில குழந்தைகள் அசாதாரணமாகக் கூர்ந்த அறிவும் திறமையும் வாய்க்கப் பெற்றிருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் பொதுவாக மற்றவர்களுடன் அதிகம் கலந்துகொள்ள விரும்புவதில்லை. தங்கள் திறமையின் வளர்ச்சியிலேயே அவைகள் யாரும் அறியாத வகையில் ஈடுபட்டிருக்கின்றன. ஆதலால் பிறருடன் சேர ஆசைகொள்வதில்லை. அவற்றை மற்றக் குழந்தைகள் மத்தியில் விட்டாலும் சிரமமேற்படுகின்றன. அவற்றின் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆதலால் அப்படிப்பட்ட விசேஷத் திறமை வாய்ந்த குழந்தைகளை அவற்றின் இஷ்டம் போல விட்டுவிடலாம்.

பொதுவாகக் கூறுமிடத்துக் குழந்தைகள் மற்றவர்களுடைய தொடர்பால் பல அனுபவங்களையும், அறிவையும் பெறுவதால் அப்படிப்பட்ட தொடர்பு வேண்டியது அவசியமாகிறது.

❖❖❖❖❖❖

மூங்கிலின் பெயர்கள் (தமிழ் நிகண்டுகள் தொகுப்பு)

மூங்கிலுக்கு 51 பெயர்கள்

அமை	அரி	அம்பு	ஆம்பல்	ஏங்கல்	ஓங்கல்		
கணை	கண்	கழை	கவடு	காம்பு	கிரி	கிளை	கீசகம்
சந்தி	சபம்	சானகி	சிணை				
தடம்	தட்டை	தண்டு	திகரி	திரிகண்	துளை	தூம்பு	
நெடி	நெடில்	நெட்டில்	நேமி				
பணை	பத்திரி	பாசு	பாதிரி	பாண்டில்	புணை	புறக்காழ்	
முளை	முடங்கல்	முந்தூழ்	மூங்கில்				
வரை	வஞ்சம்	வாரல்	விண்டு	விண்டில்	வெதிர்	வேணு	வேய்
வேல்	வேரல்	வேழம்					

தொகுப்பு

கொங்கு. என். கொளந்தசாமி, தலைவர்,
ஈரோடு மாவட்ட, மூங்கில் விவசாயிகள் சங்கம்,. ஈரோடு,
அலைபேசி : 99430 06666, 98427, 43535

நூல் நயம்

நூல் : படுகளம் (கொங்கு மண்ணின் நாவல்)

ஆசிரியர் : முனைவர் ப.க.பொன்னுசாமி

வெளியீடு : மணிவாசகர் பதிப்பக்கம், சென்னை

பக்கம் : 564; விலை ரூ. 255/-

சென்னை, மதுரை பல்கலைக்கழகங்களின் மேனாள் துணைவேந்தரும்,. தன்னுடைய சிறப்பான பணிகளால் கொங்குச் சமுதாயத்திற்குப் பெருமை சேர்த்தவருமான பெருந்தகை முனைவர் ப.க.பொன்னுசாமி அவர்கள் கொங்கு தமிழில் இயல்பாகவும், அருமையாகவும் எழுதிய 'படுகளம்' என்ற புதினம் தமிழன்னைக்கு ஒரு நல்ல அணிகலனாக வெளிவந்துள்ளது. இந்நூலின் வெளியீட்டு விழா அண்மையில் சென்னையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது. தமிழருவி மணியன் அவர்கள் நூலை வெளியிட்டு வாழ்த்துரை வழங்கினார். முதற்பிரதியை கம்பன் காதலன் திரு.சிவகுமார் பெற்றுக்கொண்டார். சங்கத்தலைவர் திரு. கே.ஆர்.பி.மோகன், செயலாளர் திரு.பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி, டாக்டர் எஸ்.அசோகன் உட்பட ஏராளமான கொங்கு சொந்தங்கள் விழாவில் கலந்து கொண்டனர்.

அறிவியல் சில பார்வைகள், இயல்பியல் களஞ்சியம், வளரும் அறிவியல் வாழும் இலக்கியம், எதிர்காலம் இனிக்கும், உயர்கல்வி உயர, நூற்றாண்டுத் தமிழ், The Songs of The Universe ஆகிய அருமையான படைப்புகளைத் தந்த கல்வியாளர் பேராசிரியர் திரு. பொன்னுசாமி அவர்கள் கொஞ்சும் கொங்குத் தமிழில் திருமூர்த்தி மலைக்கும் உடுமலைப்பேட்டைக்கும் இடையில் உள்ள பள்ளிபுரம் கிராமத்தை மையமாக வைத்து, கொங்கு மண்ணின் மணம் கமழ இந்தப் புதினத்தை உருவாக்கியுள்ளார்.

கொங்கு மக்களின் மரியாதை கலந்த பேச்சும், விருந்தோம்பலும், அயரா உழைப்பும், ஈகைத்தன்மையும் இந்த நாவலில் வரும் பாத்திரங்கள் வாயிலாக மிக அழகாகவும், தெளிவாகவும் வெளிக்கொணரப்பட்டுள்ளன. கொங்குச் சமுதாயத்தின் சிறந்த பண்பாட்டுச் சிறப்பியல்புகள் இப்புதினத்தின் பக்கங்கள் தோறும் பார்க்க முடிகிறது.

கூத்தம்பூண்டி ஆத்தா, மகன்கள் நல்லசாமி, கண்ணுச்சாமி, மற்றும் செல்லசாமி, பன்னீர்க்கவுண்டர், சின்னக்கண்ணு, அருக்காணி, மல்லி, நைனா, பாலுச்சாமி, செங்கண்ணன், சோமுத்தேவர் முதலான பாத்திரங்களை, பேராசிரியர் அவர்கள் கற்பனையில் படைத்திருந்தாலும் நம்கண்முன் வாழும் உண்மைப் பாத்திரங்களாகவே

உலாவருகிறார்கள். பாத்திரங்களும், நிகழ்ச்சிகளும் நயம்படவும், மிக இயல்பாகவும், மனதைக்கொள்ளைக் கொள்ளும் வகையிலும் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

மலையளவு மரியாதை, அடிக்கரும்புச் சுவை, வெல்லக்கட்டிகளாய்ச் சொற்குவியல், அதுதான் கொங்குத் தமிழ்! அந்தக் கொங்குத் தமிழிலேயே இப்புதினத்தின் பெரும்பாலான பங்கங்களைப் படைத்துள்ள நூலாசிரியரை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் பாராட்டலாம்.

இந்த நாவலை படிக்க ஆரம்பித்தவுடன் ஒரே மூச்சில் முடித்துவிடும் ஆவலைத் தூண்டிவிடுகிறது. தமிழர்கள், குறிப்பாகக் கொங்குச் சொந்தங்கள், அனைவரும் படித்து மகிழ வேண்டிய அருமையான நூல் என்பதோடு கொங்கு மக்களின் வாழ்க்கையை மிக யதார்த்தமாகவும், இயல்பாகவும் விளக்கும் சுவையான நூல் இதுவாகும்.

இப்புதினத்தைப் படைத்து, கொங்குச் சமுதாயத்திற்குச் சேவையாற்றியுள்ள பேராசிரியர் திரு. பொன்னுசாமி அவர்கள் இருபத்தோராம் நூற்றாண்டின் சிறந்த நாவலாசிரியர்களுள் ஒருவராக இப்புதினத்தின் மூலம் வெளிப்பட்டுள்ளார். ஒவ்வொரு கொங்கு சொந்தமும் படித்துப்பயன்பெறவும், மகிழவும், கொங்கு மண்ணின் வாழ்க்கையைப் பெருமையோடு புரிந்து கொள்ளவும் 'படுகளமாக' அமைந்துள்ளது, இந்த கொங்கு மண்ணின் நாவல்.

Dr.மணிமேகலை புஷ்பராஜ்
செயற்குழு உறுப்பினர்

வாழ்த்துகிறோம்

கோவையில் நடைபெற்ற மும்பை பீப்பிள்ஸ் ஆர்ட்ஸ் மையத்தின் "பின்னக்ளர்ஸ் இந்தியா 2009" விருது வழங்கும் விழாவில், சிறந்த இலக்கியத்திற்கான விருதை சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன் அவர்களுக்கு முன்னாள் சி.பி.ஐ. இயக்குநர் திரு. D.R.கார்த்திகேயன், I.P.S.(R). அவர்கள் வழங்கினார். விருது பெற்ற சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன் அவர்களுக்கு கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

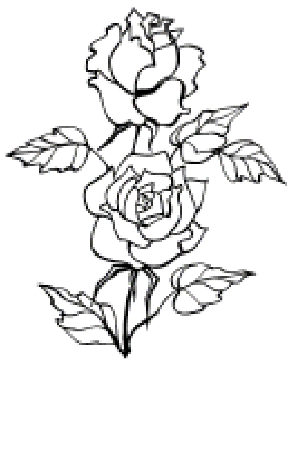
❖❖❖❖

என்ன செய்யப் போகின்றீர் ?

– கவிஞர் மனோன்மணி மாணிக்கவாசகம்

தென்னிலங்கை வன்னிநில
வான் பரப்பு மீதினில்
இலங்கை விமானப்படை
கிபிர்போர் விமானமொன்று
செங்குத்தாய் மேலெழும்ப
சிதறிய குண்டுகள்
மண்மகளை முத்தமிட
மக்கள் மிக அதிர்ந்து
பதறிப் பாய்ந்தோடி
பதுங்கு குழிகளில்
தஞ்சமடைவது பாரீர்.
வெடித்திருந்த குண்டுகளால்
வானம் புழுதியாக
அலறலும் கதறலுமாய்
ஆங்காங்கு கூக்குரல்கள்
தீக்கிரையாகிச் சிதைந்து
தரைமட்டமாயின வீடுகள்.
பதுங்கு குழிகளில்
பதுங்கிக் கிடந்த சிறுவோர்
வெள்ளை முயல்களென
வெந்தவர் போக மிகுந்தவர்
வெளிவரப் பயந்து
வீரிட்டுக் கதறியிருந்தார்.
குண்டுவீச்சு நடந்திருந்த
குழிவான இடமுழுவதும்
பிணக்குவியல் ரத்தச்சகதியில்
பரவிக் கிடந்தனவே.
கட்டைகள் ஏற்றுதல்போல்
கூட்டியெடுத்துச் சடலங்களை
வண்டிகளில் ஏற்றுகிறார்
தேகம் முழுவதும் குருதியில்
தோய்ந்து ரத்தக் குளியலாகி
தண்ணீர் தண்ணீரென்று
தாகத்தில் கதறுகிறார் முதியவர்.
சக்கர வண்டிகளில்
சடலங்கள் பயணிக்க
மருத்துவ வளாகத்தில்
மக்கள் மார்பில் அறைந்தபடி
கதறித் துடிக்கின்றார்.
ரத்தம் பூசிவழிய
ரணகளமாய் குழந்தைகள்
ஒரே படுக்கையில் பலரும்
உறைந்து கிடக்கின்றார்.
மருத்துவர் உதவியின்றி
மருந்துகள் கொடுப்பாரின்றி
துடித்துக் கிடந்திருக்கும்
தளிர்களைக் கண்ணுற்று
செய்வதறியாமல் அருகில்
செயலிழந்த தாய்மார்கள்
கதறும் கதறல்கள்
கேட்கிறதா அன்பர்களே?
மரணத்தை எதிர்நோக்கி
மயங்கியிருந்த சிறுவன்
கையசைத்து எதற்கோ
புன்னகைக்கும் செவ்விதழ்கள்
இதுவா உங்களுக்கு
இசைந்த போர் தர்மமென்று
கேட்பது போல் தெரிகிறது.

கணந்தொறும் சிதறிய
குண்டுகளின் வீச்சுகளால்
வேறூர் நோக்கி
விரக்தியுடன் பயணித்து
தங்கள் மூட்டை முடிச்சுகளுடன்
உணர்ச்சியற்று தாங்களும்
ஒரு பொருளாக நகர்ந்தனர்.
அவர் வளர்த்த நாய்கள்
அவரோடு அமர்ந்திருக்க
அதற்கும் வழியற்றவை
அருகே ஓடி வருகின்றன.
காடுகள் சாலையோரங்கள்
கழனிகள் யாவிலும்
அகதிகளான எம்மக்கள்
அன்புடை நிறுவனங்கள்
தந்திருந்த மெலிதான
தென்னோலைக் கீற்றுகள்
துணிகள் அட்டைகள்
தகரங்களால் கூடுகட்டுகிறார் தமக்கு.
நேற்றுவரை மாடிகளில்
நீள் மாளிகைகளில்
துயின்றிருந்த குழந்தைகளின்று
தாழ்ந்த மரக்கிளைகளில்
கட்டிய தூளிகளில்
கண்ணயர்ந்து கிடக்கின்றார்.
உணவுப் பொட்டலங்கள்
ஏற்றிவந்த வண்டிகளை
அகதிகள் ஒவென்றழுது
அலறி கையெடுத்து
கும்பிட்டு ஏங்குகிறார்.
குலைநனைக்கக் காத்திருக்கும்
அவர் துயரமின்று
சொல்லில் வடிக்கக் கூடுதில்லை
பள்ளிக்கூட வாகனம்
பாய்ந்துவந்த குண்டுகளால்
நொறுங்கிக் கிடந்திருக்க
உயிரிழந்த சிறுவரை
தரையில் சிதறவிட்டபடி
குற்றுயிரும் குலையுயிருமாய்
கிடந்த எஞ்சியவரைச் சுமந்து
கதறியழவும் நேரமின்றி
இடந்தேடி ஓடுகின்றார் மக்கள்
இதயத்தின் நடுவாக
இறங்கிய அழுகுரல்
என்னேரமும் காதில் ஒலிக்கிறது
எங்கள் துயர் என்று தீரும்?
மன்னு தமிழ் சொந்தங்களே
கையெட்டும் தூரத்திலிருக்கின்றோம்
கைநீட்டி ஆதரிப்பீர்.
எம்துயர் கண்டின்று
உம்சதை ஆடவில்லையா?
எங்கள் நிலைமாற
என்ன செய்யப் போகின்றீர்?



ஆசியா

பரப்பு மற்றும் மக்கள் தொகையில் உலகின் மிகப்பெரிய கண்டம். உலகின் மொத்தப் பரப்பில் மூன்றில் ஒரு பங்கும் மக்கள் தொகையில் ஐந்தில் மூன்று பங்கும் கொண்டது. உலக மக்கள் தொகையில் 60 சதவீதம் பேர் ஆசியாவிலேயே உள்ளனர்.

இக்கண்டத்தில்தான் இந்து, கிருத்தவம், இஸ்லாம், புத்தம், சீக்கியம், ஜைனம், தாவோ, சொராஷ்ட்ரியன் போன்ற மகத்தான சமயங்கள் பிறவியெடுத்தன. புகழ்பெற்ற மெசபட்டோமிய, சீன சிந்து சமவெளி நாகரீகங்களின் தொட்டில் ஆசியாவே. ஆயுர்வேதம் உட்பட பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்கள் ஆசியரே. புராதன வேதங்களும், இதிகாசங்களும் இந்தியாவின் நன்கொடை. தேயிலை, சர்க்கரை, ரப்பர், சமையல் எண்ணெய், பருத்தி, வேர்க்கடலை உற்பத்தியில் முன்னணி உற்பத்தியாளர்கள் ஆசிய நாடுகளே. கனிம வளத்தைப் பொறுத்த வரையில் உலக தகர உற்பத்தியில் பாதியளவும், இரும்பு உருக்கு உற்பத்தியில் ஐந்தில் ஒரு பாகமும், நிலக்கரியில் 20 சதவிகிதமும் ஆசியாவின் பங்களிப்பு. பெட்ரோலிய இருப்பும் கணிசமானது. 1970 களில் ஆசிய நாடுகள் அணுசக்தி திறன் பெற்றன. முதன் முதலில் சீனாவும், தொடர்ந்து 1974 இல் இந்தியாவும் அணுகுண்டு பரிசோதனைகள் நிகழ்த்தின. இன்று இஸ்ரேல், பாகிஸ்தான். தென்கொரியா போன்றவையும் அணு ஆயுத நாடுகள்.

புவியியல் அமைப்பிலும் மிகுந்த வேறுபாடு கொண்டது ஆசியா. உலகின் மிக உயர்ந்த எவரெஸ்ட் ஆசியா, உலகின் உயர்ந்த எவரெஸ்ட் சிகரமும் (29,028 அடி/8848 மீ) மிகத்தாழ்ந்த பகுதியான (கடல் மட்டத்திலிருந்து 1300 அடி / 400 மீ. தாழ்வான) சாவுக்கடலும் இங்கேயே உள்ளன. இந்துக்குஷ், இமாலயம், காரகோரம், அல்த்துன்ஷான் போன்ற மலைகளிலிருந்து பெரு நதிகள் பல உற்பத்தியாகிறன. சிந்து, கங்கை, பிரம்மபுத்திரா, ஹுவாங்ஷி, யாங்டி சிகியாங், ஐராவதி ....என்று புகழ்பெற்ற நதிகள்.

ஆசியாவில் சுமார் 6000 மொழிகள் இருப்பதாக ஒரு கணக்கீடு, கோடிக்கணக்கானோர் பேசும் மண்டாரின் சீனா,இந்தி, அரபி, வங்காளி, இந்தோனேஷியன், ஜப்பானிய மொழிகளும் ஆயிரக்கணக்கானோர் பேசும் நூற்றுக்கணக்கான மொழிகள் பலவும் இங்குள்ளன.

மிகப்பெரும் கலாச்சாரங்கள் உருவெடுத்த ஆசியாவில் அவற்றை துவம்சம் செய்த பல்வேறு போர்களுக்கும், இயற்கைப்பேரழிவுகளுக்கும் பஞ்சமேயில்லை, மிகப்பெரும் சாம்ராஜ்யங்கள் பிறந்த ஆசியா, பிற்பாடு மிக நீண்ட காலம் ஐரோப்பிய சாம்ராஜ்யங்களின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டிருந்தது.

எல்லைகள்

ஆசியாவும், ஐரோப்பாவும் இணைந்து கிடக்கும் கண்டங்கள். எனவே ஆசியாவின் எல்லையை மிகத் துல்லியாக வரையறை செய்வது கடினம். வடக்கு: ஆர்டிக் பெருங்கடல்; மேற்கு : செங்கடல், மத்திய தரைக்கடல் ; தெற்கு: இந்தியப்பெருங்கடல், தென்கிழக்கு : மலேசிய, இந்தோனேசிய தீவுக் கூட்டங்கள்; கிழக்கு : பசுபிக் பெருங்கடலின் ஒரு பகுதியான பெரிங்கடல், ஒகோட்ஸ்க் கடல், ஜப்பான் கடல், வட சீனக் கடல், தென் சீனக் கடல்.

உலகளவில் ஆசியா பெறும் இடம்

மிகப் பெரிய கண்டம்	ஆசியா
மக்கள் தொகை அதிகமான நாடு	சீனா
மிக உயரமான சிகரம்	எவெரெஸ்ட்
மிகத் தாழ்வான பகுதி	சாவுக்கடல்
மிகப்பெரிய ஏரி	காஸ்பியன் கடல்
விவசாயம் துவங்கியது	மேற்காசியா
எழுத்துருவாக்கம்	சுமேரியா (இராக்)
வெடிமருந்து கண்டுபிடித்தது	சீனா
அச்சுக்கலை கண்டுபிடித்தது	சீனா
பூஜ்யம் கண்டுபிடித்தது	இந்தியா
குதிரைகளை வளர்க்கத் துவங்கியது	மத்திய ஆசியா
உலகின் மிகப்பெரும் எண்ணெய் உற்பத்தியாளர்	சௌதி அரேபியா

ஆசிய நாடுகள்

மத்திய ஆசியா : கஸாக்ஸ்தான், கிர்கிஸ்தான், தாஜிகிஸ்தான், துர்க்மீனிஸ்தான், உஸ்பெகிஸ்தான்.

கிழக்கு ஆசியா : சீனா, ஹாங்காங், மக்காவ், கொரியா வடக்கு, கொரியா தெற்கு, ஜப்பான், மங்கோலியா.

தெற்கு ஆசியா : ஆப்கானிஸ்தான், பங்களாதேசம், பூடான், இந்தியா, இரான், மாலத்தீவுகள், நேபாளம், பாகிஸ்தான், இலங்கை

தென்கிழக்கு ஆசியா : கம்போடியா, இந்தோனேஷியா, லாவோஸ், மியான்மர், பிலிப்பைன்ஸ், சிங்கப்பூர், தாய்லாந்து, கிழக்கு டிமர், வியட்நாம்.

மேற்கு ஆசியா : அர்மீனியா, அசர்பெய்ஜான், பஹ்ரைன், சைப்ரஸ், ஜார்ஜியா, இராக், இஸ்ரேல், ஜோர்டான், குவைத், லெபனான், பாலஸ்தீனம், ஓமான், கத்தர், சௌதி அரேபியா, சிரியா, துருக்கி, ஐக்கிய அரபுக் குடியரசு, யேமன்.

நன்றி : மனோரமா இயர்புக் 2009

❖❖❖❖❖❖

அனிமேஷன்

மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே மிகப்பெரிய வளர்ச்சியை எட்டி வருகிறது டிசைன், மல்டி மீடியா மற்றும் என்டர்டெயின்மெண்ட் துறைகள். உலகெங்கிலும் அனிமேஷன் துறை வளர்ந்து வருவதைப்போலவே இந்தியாவிலும் இந்தத்துறை அசுர வேகத்தில் வளர்ந்து வருகிறது. அழகியலும், கலை உணர்வும், தொழில் நுட்பமும் இணையும் அனிமேஷன் துறை இன்றைக்குக் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்கள் புரளும் துறை.

2டி அனிமேஷன், 3டி அனிமேஷன் அண்ட் கிராப்ஃபிக்ஸ், இமேஜ் எடிட்டிங், ஆடியோ, வீடியோ எடிட்டிங், வெப்டிஸைனிங் அண்ட் அனிமேஷன், எஃபெக்ட்ஸ் அண்ட் விஷுவல் எஃபெக்ட்ஸ், ட்ரீம் வேவர், ஃப்ளாஷ், 3டி ஸ்டுடியோ மேக்ஸ் போன்று அனிமேஷன் தொடர்பான பல்வேறு அம்சங்கள் கற்றுத்தரப்படுகின்றன. அனிமேஷன் தொடர்பான மற்றொரு பிரபலமான பயிற்சி மாயா. திரைப்படத் துறையில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படும் இந்தத்தொழில்நுட்பத்தைக் கற்றுக்கொள்வதில் மாணவர்களிடம் ஆர்வம் அதிகரித்து வருகிறது. ஓவிய அறிவு, வண்ணம், வடிவமைப்பு குறித்த கலை ஞானம். கம்ப்யூட்டர் மூலம் நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதில் ஆர்வம் உள்ள எவரும் அனிமேஷன் துறையில் இறங்கலாம்.

. பி.எஃப்.ஏ., போன்ற நுண்கலைப்பட்டப் படிப்புகளைப் படித்த மாணவர்கள் இன்னும் சிறப்பாக அனிமேஷன் துறையில் தங்களது முத்திரையைப் பதிக்க முடியும்.

. கலை ஆர்வம் மிக்க பொறியியல் மாணவர்களும் இந்தப் படிப்புகளைப் படிக்கிறார்கள். அகமதாபாத்தில் உள்ள நேஷனல் இன்ஸ்டியூட் ஆஃப் டிசைனில், டிசைன் தொடர்பான டிப்ளமோ படிப்புகளில் அனிமேஷன் கற்றுத்தரப்படுகிறது.

. அனிமேஷன் துறையில் எல்லைகள் விரிந்து வருகின்றன. விளம்பரத்துறையிலும் அநேக வேலை வாய்ப்புகள் உள்ளன. தொலைக்காட்சி நிறுவனங்கள், வீடியோ கிராஃபிக்ஸ் மையங்கள் ஆகியவற்றிலும் வேலை கிடைக்கும்.

. வீடியோ கேமிங் துறை வளர்ந்து வரும் முக்கியத்துறைகளில் ஒன்று. 2009 ஆம் ஆண்டில் இந்திய வீடியோ கேமிங் தொழில் துறை 300 மில்லியன் டாலரை எட்டும் என்று கணக்கிட்டுள்ளார்கள், தொழில் வல்லுநர்கள். எனவே அனிமேஷன் பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு இத்துறையிலும் நல்ல வாய்ப்பு காத்திருக்கிறது.

. கல்வி தொடர்பான இன்ராக்டிவ் சி.டி.க்களை உருவாக்குவதிலும் அனிமேஷன் படித்தவர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள்

. வெப் டிஸைனர்களாகவும் கிராஃபிக் டிஸைனர்களாகவும் கூட ஆக முடியும். ஆர்க்கிடெக்சர் மற்றும் இன்ட்ரீரியர் டிஸைன் துறைகளிலும் இவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் உள்ளன.

. மருத்துவம், தொழில் மற்றும் பாதுகாப்புத்துறைகளிலும் அனிமேஷன் தொழில் நுட்பத்தின் பயன்பாடு உள்ளது.

. நம்நாட்டில் 300 க்கு மேற்பட்ட அனிமேஷன் ஸ்டியோக்கள் உள்ளன. எனவே அனிமேஷன் துறையில் படித்த திறமையாளர்களுக்கு நல்ல வேலைவாய்ப்பு கிடைப்பதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன.

ஃபேஷன்

இன்றைய இளைஞர்களின் மந்திரச்சொல் ஃபேஷன். டெய்லர்கள் தைத்த ஆடைகளிலிருந்து மெல்ல டிசைனர் ஆடைகளுக்கு மாறி வருகிறது இளைஞர் பட்டாளம். புதிய டிசைன்களிலான நவீன உடைகள்தான் இன்றைய இளைய தலைமுறையின் அடையாளம். இதன் காரணமாக ஃபேஷன் டிசைனிங் படித்தவர்களுக்கு நல்ல வேலைவாய்ப்புகள் கிடைத்து வருகின்றன. 2010 ஆம் ஆண்டில் சுமார் 20,000 கோடி ரூபாய் அளவுக்கு ஃபேஷன் துறை இருக்கும் என்று கணக்கிட்டு இருக்கிறார்கள். இத்துறையிலும் இது தொடர்பான துறைகளிலும் மூன்று கோடி பேருக்கு மேல் வேலை வாய்ப்புக் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ரசனை, கற்பனை, கலைத்திறன், துணிகளின் தரத்தைக் கண்டறிவதில் ஆழ்ந்த அறிவு, எந்தத்துணி எந்த விதமான உடையை வடிவமைப்பதற்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை நிர்ணயிக்கும் நுண்ணறிவு, எந்த வண்ணம் எதற்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் கலை உணர்வு, காலத்துக்கு ஏற்றபடி புதிய புதிய டிசைன்களை உருவாக்கும் படைப்பாக்கத் திறன், நினைத்த டிசைன்களை கோட்டுச் சித்திரங்களாக வரைந்து காட்டும் ஓவியத்திறன், மாறி வரும் ஃபேஷன் டிரெண்டுகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் போன்றவை இருந்தால், இத்துறையில் யாரும் முத்திரை பதிக்கலாம்.

. ஃபேஷன் தொடர்பான படிப்புகளைப் படிக்கும் இறுதி ஆண்டு மாணவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு கேம்பஸ் இன்டர்வியூ மூலம் வேலை கிடைத்துவிடுகிறது. ரேமண்ட், பாம்பே டையிங், அர்விந்த் மில்ஸ், கோகுல்தாஸ் எக்ஸ்போர்ட்ஸ், எஸ்.பி.இன்டர்நேஷனல், ஐசக் ஃபேஷன்ஸ் என்று வேலை தரும் நிறுவனங்களின் பெயர்களை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

. சில இலட்ச ரூபாய் முதலீட்டில் தனியாக பொட்டீக் அமைப்பவர்களும் உண்டு. சிறிது கால அனுபவத்துக்குப் பிறகு, சொந்தமாக டிசைன் ஸ்டுடியோ வைத்துக் கோடிக்கணக்கில் சம்பாதிப்பவர்களும் உண்டு.

- லைஃப் ஸ்டைல், ஷாப்பர்ஸ் ஸ்டாப், மார்க்ஸ் அண்ட் ஸ்பென்சர்ஸ், வால்மார்ட், கேமார்ட் போன்ற பிரமாண்டமான ஷோ ரூம்கள் சென்னை போன்ற பெரு நகரங்களில் உருவாகி வருவதால் ஃபேஷன் தொழில்நுட்பம் படித்தவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரித்துள்ளன.
- ரீடெயில்துறை வேகமாக வளர்ந்து வருவதால் இந்தத் துறையிலும் குறிப்பிடத்தக்க வேலைவாய்ப்புகள் உள்ளன. நிஃப்ட் மையங்களிலிருந்து படித்து வெளியேறிய 5,000 மேற்பட்ட மாணவர்கள் ஃபேஷன் டிசைன் துறைகளில் பிராண்ட் மேனேஜர்கள், குவாலிட்டி கண்ட்ரோலர்கள், புரொடக்ஷன் மேனேஜர்கள், ஃபேஷன் கோ ஆர்டினேட்டர்கள், மார்கெட்டிங் மேனேஜர்கள் என்று பல்வேறு முக்கியப் பொறுப்புகளை வகித்து வருவதோடு, இலண்டன், பாரீஸ், நியூயார்க் உள்ளிட்ட முக்கிய ஃபேஷன் மையங்களில் தங்கள் நவீன டிசைன்களைக் காட்சிக்கும் வைத்திருக்கிறார்கள்.

எங்கு படிக்கலாம் ?

- சென்னை, தரமணியில் உள்ள நேஷனல் இன்ஷ்டிடியூட் ஆஃப் ஃபேஷன் டெக்னாலஜி (நிஃப்ட்) கல்வி நிலையத்தில், ஃபேஷன் டெக்னாலஜி சம்பந்தமான பல்வேறு படிப்புகள் உள்ளன. மத்திய ஜவுளி அமைச்சகத்தின் கீழ் இயங்கும் இந்தக் கல்வி நிறுவனம் சர்வதேச அளவில் ஃபேஷன் டெக்னாலஜி தொடர்பான படிப்புகள் வழங்கும் முன்னணி நிறுவனங்களில் முக்கியமானது.
- சென்னையைத் தவிர தில்லி, பெங்களூர், ஹைதராபாத், காந்தி நகர், கொல்கத்தா, மும்பை ஆகிய இடங்களில் நிஃப்ட் மையங்கள் உள்ளன.
- அனைத்து நிஃப்ட் மையங்களுக்கும் பொதுவாகவே நுழைவுத்தேர்வு நடத்தப்படுகிறது. மொத்தம் உள்ள 1,300 இடங்களுக்கு 30,000 க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.
- தில்லி அமிட்டி ஸ்கூல் ஆஃப் ஃபேஷன் டெக்னாலஜி, பி.டி.சோமானி இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் பேஷன் டெக்னாலஜி, தில்லி பேர்ல் அகாதெமி ஆஃப் ஃபேஷன், புனே ஸ்கூல் ஆஃப் ஃபேஷன் டெக்னாலஜி – இப்படி நாடு முழுவதும் ஏராளமான கல்வி நிறுவனங்களில் ஃபேஷன் தொடர்பான படிப்புகளைப் படிக்கலாம்.

நன்றி : மனோரமா இயர்புக் 2009

❖❖❖❖❖❖

வரலாறு உனது வரலாறு பேசும்....

தகுதியின் விளிம்பில்
நீ தயாராக இருந்தால் -
வாய்ப்புகள்
உன்னிடம் வாய்ப்புக் கேட்கும் !

எழுச்சியின் முகட்டில்
நீ ஏறி நின்றால் -
விடியல்கள்
உன்னிடம் வெளிச்சம் கேட்கும் !

வேகத்தின் உச்சியில்
நீ வேகத்தை அமர்த்தினால் -
வெற்றிகள்
உன்னிடம் முத்தம் கேட்கும் !

சுறுசுறுப்பின் விழுதுகளில்
நீ ஊஞ்சலாடினால் -
மின்னல்
உன்னிடம் மின்சாரம் கேட்கும் !

வியர்வையின் புதல்வனாய்
நீ புறப்பட்டால் -
முன்னேற்றம்
உன்னிடம் முகவரி கேட்கும் !

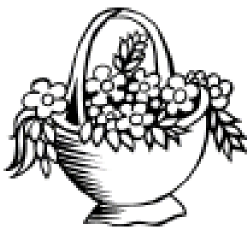
பிரபஞ்சமெங்கும்
உனது மனதை விரித்தால் -
நட்பு
உன்னிடம் ஆயுள் கேட்கும் !

முயற்சியின் முதுகில்
சவாரி செய்தால் -
சாதனைகள்
உன்னிடம் தஞ்சம் கேட்கும் !

தினங்கள் தோறும்
திறமைகள் வளர்த்தால் -
தன்னம்பிக்கை
உன்னிடம் நம்பிக்கை கேட்கும் !

வீழ்ச்சிகள் தோறும்
எரிமலை ஆனால்
வரலாறுகள்
உனது வரலாறு பேசும் !

- சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன்



பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸ்

சீனத் தலைநகர் பீஜிங்கில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகள், நவீன ஒலிம்பிக்ஸ் வரலாற்றின் 29 ஆவது ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டியாகும். தொழில்நுட்ப மேம்பாடு மற்றும் நிகழ்ச்சியை நிர்வகித்த விதம் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் இது ஒரு மகா பெரும் விளையாட்டுத் திருவிழாதான். இவ்விளையாட்டுத் திருவிழாவுக்காக சீனா செலவிட்ட தொகை 4000 கோடி டாலர். 2008 ஆகஸ்ட் 8 ஆம் தேதி, இரவு 8.08 க்குத் துவங்கிய போட்டிகள் ஆகஸ்ட் 24 வரையில் மிகப்பிரமாண்டமாக நடைபெற்றது.

. சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்கு முக்கியத்துவம் நல்கிய பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸின் முத்திரைச் சொல் ‘ஒரு உலகம், ஒரு கனவு’ என்பதாகும்.

. நடனமாடும் சீன சீல் (Dancing Beijing) இப்போட்டிகளின் அதிகாரபூர்வ சின்னம் உலகக் குழந்தைகளை அன்பும் அமைதியம் நிறைந்த ஒரு உலகத்துக்கு அழைக்கும் ஃபூவா எனும் ஐந்து சீனப்பொம்மைகளே பீஜிங் போட்டிகளின் அதிர்ஷ்டச் சின்னம்.

. சர்வதேச ஒலிம்பிக்ஸ் கமிட்டியின் 205 உறுப்பு நாடுகளில், புருனே தவிர்த்த ஏனைய 204 நாடுகளும் இந்த விளையாட்டுத் திருவிழாவில் கலந்துகொண்டன.

. மொத்தம் 11,208 வீரர்கள் பங்கேற்றனர். இதில் 639 வீரர்களைக் களமிறக்கிய சீனாவே மிகப்பெரும் அணி. இதற்கு அடுத்து அமெரிக்கா 596 வீரர்களைக் களமிறக்கியது.

. 28 இனங்களிலாக 302 தங்கப்பதக்கங்களுக்கான ஆவேசப் போட்டிகள். இவற்றில் 167 ஆண்கள் பிரிவு. 127 பெண்கள் பிரிவு. 10 கலப்பு பிரிவு.

. கிளிக்கூடு (Bird’s Nest) என்னும் தேசிய மைதானமே ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் முக்கிய அரங்கு. துவக்க விழா மற்றும் நிறைவு விழா நிகழ்ச்சிகள், தடகளப் போட்டிகள், கால்பந்து இறுதிப்போட்டிகள் போன்றவை இங்கேயே நடைபெற்றன.

. ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகள் அதிகாரபூர்வமாக துவங்குவதாக அறிவித்தவர் சீன அதிபர் ஹூ ஜிந்தாவோ.

. பீஜீங் ஒலிம்பிக்ஸில் தீபமேற்றியவர் 1984 ஒலிம்பிக்ஸின் சீனக் கதாநாயகன் லீ நிங்.

. பீஜிங் மேயர் குவோஜிலோங், ஒலிம்பிக்ஸ் கொடியை, அடுத்த ஒலிம்பிக்ஸ் நடைபெற இருக்கும் இலண்டன் நகர மேயர் போரிஸ் ஜான்சனுக்கு வழங்கியதோடு 29 ஆம் ஒலிம்பிஸ் போட்டிகள் அதிகாரப் பூர்வமாக நிறைவடைந்தன.

. ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகள் நிறைவடைவதாக அறிவித்தவர் சர்வதேச ஒலிம்பிக்ஸ் கமிட்டித்தலைவர் ஷாக் ரோகே.

பதக்க வேட்டை

. ஒலிம்பிக்ஸ் வரலாற்றில் முதன் முதலாக சீனா முதலிடம் பெற்றது குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வு. 51 தங்கம், 21 வெள்ளி, 28 வெண்கலம் என்று மொத்தம் 100 பதக்கங்கள்.

- சோவியத் யூனியனின் சிதறலுக்குப்பின் தங்கவேட்டையில் முதலிடம் பெற்று வந்த அமெரிக்கா 36 தங்கப்பதக்கங்களுடன் இரண்டாமிடம் பெற்றது.
- 204 நாடுகள் பங்கு பெற்ற போதிலும் பதக்கப்பட்டியலில் இடம் பிடித்தவை 87 நாடுகள் மட்டுமே. இதில் 55 நாடுகள் குறைந்த பட்சம் ஒரு தங்கமாவது பெற்றன.
- ஆப்கானிஸ்தான். தஜிகிஸ்தான், பஹ்ரைன், மொரீஷியல், சூடான், டோகோ போன்ற நாடுகள் வரலாற்றில் முதல் ஒலிம்பிக்ஸ் பதக்கம் பெற்று சாதனை படைத்தன.
- இந்தயா, தனது ஒலிம்பிக்ஸ் வராற்றில் முதல் தனி நபர் தங்கம் பெற்று, தன்னை அடையாளப்படுத்திக்கொண்டது.
- பஹ்ரைன், மங்கோலியா, பனாமா நாடுகள் முதன் முதலாக தங்கம் வென்றன.
- பெண்களுக்கான 100 மீட்டரில் இரண்டாமிடம் பெற்று ஜமைக்கா வீராங்கனைகள் ஷெரோன் சிம்சனும், கெரோன் ஸ்டுவர்ட்டும் ஒரே நேரத்தில் ஃபினிஷ் செய்ததால் இரண்டு வெள்ளிப் பதக்கங்கள் வழங்கப்பட்டன (வெண்கலப் பதக்கம் வழங்கப்படவில்லை)
- அதுபோலவே ஆண்களுக்கான 100 மீ.பேக் ஸ்ட்ரோக் நீச்சல் போட்டியில் ஆஸ்திரேலியாவின் ஹெய்டன் ஸ்டாக்கலும், ருஷ்யாவின் அர்க்காடி விச்சானினும் ஒரே வேளையில் ஃபினிஷ் செய்ததால் இரண்டு வெண்கலப் பதக்கங்கள் வழங்கப்பட்டன.
- ஆண்கள் 100 மீ ஃப்ரீஸ்டைலில் பிரேசிலின் செஸார்ஸீலோ ஃபில்ஹோக்கும் அமெரிக்காவின் ஜான் லெஸாக்கும் வெண்கலப் பதக்கங்கள் பெற்றனர்.
- எட்டு தங்கம் வென்ற அமெரிக்க நீச்சல் வீரர் மைக்கேல் பெல்ப்ஸ் மிக அதிகமான தங்கம் வென்ற நட்சத்திர வீரர்.
- ஸ்டெஃபானி ரீ (நீச்சல், ஆஸ்திரேலியா) சௌகாயி (ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், சீனா உசைன் போல்ட், (தடகளம், ஜமைக்கா) கிறிஸ்ஹோய், (சைக்ளிங் பிரிட்டன்) ஆகியோர் தலா மூன்று தங்கம் வென்றனர்.
- எட்டுத் தங்கம் வென்ற பெல்ப்ஸே, ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகளில் மிக அதிக பதக்கம் வென்றவர். அமெரிக்க நீச்சல் நட்சத்திரம் நதாலி கௌக்லின் ஆறு (தங்கம் 1, வெள்ளி 2, வெங்கலம் 3), அமெரிக்க ஜிம்னாஸ்டிக் நாஸ்டியா லியூகின் ஐந்து (தங்கம் 1 வெள்ளி 3, வெண்கலம் 1) பதக்கங்கள் வென்றனர்.
- மூன்று வீரர்கள் பதக்கம் பெற்ற பிற்பாடு அவற்றைத் திருப்பியளித்தனர். வடகொரியாவின் துப்பாக்கி வீரர் கிம்ஜிங் ஸூ ஊக்கமருந்து பயன்படுத்தியதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டதால் தான் பெற்ற பதக்கத்தை இழந்தார் (50 மீ. பிஸ்டலில் வெள்ளி, 10 மீ. ஏர் பிஸ்டலில் வெண்கலம்)

- உக்ரைனின் லுட்மிலா ப்ளோங்ஸ்க் பெண்களுக்கான ஹெப்டத்லானில் வெள்ளி பெற்று பிற்பாடு ஊக்கமருந்து விவகாரத்தில் பெற்ற பதக்கத்தை இழந்தார்.
- மல்யுத்தத்தில் வெண்கலம் பெற்ற சுவீடனனி ஆரா அப்ரஹாமியான் நடுவரின் தீர்ப்புக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து வெளியேறினார்.
- தடகளத்தில் ஜமைக்காவின் பிரகடனம் அனைவராலும் கவனிக்கப்பட்டது. ஆறு தங்கம், மூன்று வெள்ளி, இரண்டு வெண்கலம் என்று மொத்தம் 11 ஒலிம்பிக் பதக்கங்கள்.
- ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகளுக்கு முன்பே தனது ஐந்து வீரர்கள் ஊக்க மருந்து விவகாரத்தினால் போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்ட போதிலும், ருஷ்யாவுக்கு அதிக தங்கம் உட்பட 18 பதக்கங்கள் கிடைத்தன. போல் வாட்டில் 5.05 மீ உயரம் தாண்டி தனது 24 ஆம் உலக சாதனையோடு தங்கம் வென்ற யெலனா இஸின்பயேவா ருஷ் இதிகாசமாக மிளிர்ந்தார்.
- பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸில்தான் பெண்களுக்கான 3000 மீ மும்முறை தாண்டல் பந்தயம் முதன் முதலாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இதில் ருஷ்யாவின் குல்நாரா கல்க்கின ஸ்மிட்டோவா உலக சாதனையுடன் தங்கம் வென்றார்.
- ஆப்பிரிக்கா நாடுகளில் முன்னிலை வகித்தது கென்யா (ஐந்து தங்கம் உட்பட மொத்தம் 14 பதக்கங்கள்)
- வழக்கமாக தடகளப் போட்டியில் அமெரிக்காவின் கையே ஓங்கி இருக்கும், ஆனால் இந்த முறை ஜமைக்கா, ருஷ்யா போன்ற நாடுகள் அமெரிக்காவுக்குக் கடும் நெருக்கடி அளித்தது. குறுகிய தூர ஓட்டத்தில் அமெரிக்காவின் ஆதிக்கம் அடியோடு சரிந்தது. ஜமைக்கா வீரர் உசேன் போல்ட் 100 மீ, 200 மீ ஓட்டத்தில் உலக சாதனையுடன் தங்கப்பதக்கம் வென்று அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்தார்.
- இந்த ஒலிம்பிக்ஸில் மொத்தம் 43 உலக சாதனைகள் படைக்கப்பட்டன. ஏதென்ஸ் போட்டியை விட கூடுதலாக 10 உலக சாதனைகள் முறியடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. 127 புதிய ஒலிம்பிக் சாதனைகளும் இதில் படைக்கப்பட்டன.
- கடந்த ஒலிம்பிக்ஸில் ஐந்து தங்கம் வென்ற கியூபா இந்தப் போட்டியில் ஒரு தங்கம் கூட வெல்ல முடியவில்லை. 1968 இல் மெக்சிகோவில் நடந்த போட்டிக்குப்பிறகு தற்போது தான் கியூபா தங்கம் வெல்லாமல் நாடு திரும்புகிறது.
- 10 கி.மீ. மாரத்தான் நீச்சல், பெண்களுக்கான 3000 மீ. ஸ்டிப்பிள்சேஸ் போன்றவை பீஜிங்கில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டன.

நன்றி : மனோரமா இயர்புக் 2009

❖❖❖❖❖❖

பீஜிங்கில் இந்தியா

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரையில் பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸ் நாட்டின் விளையாட்டு வரலாற்றில் ஒரு முக்கிய மைல்கல் என்பதில் சந்தேகமில்லை. முற்கால ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகளில் தங்கத்தை வாரிக்குவித்துவந்த இந்திய ஹாக்கி அணி, இம்முறை தகுதிச்சுற்றிலேயே தனது மட்டையை மடக்கித் திரும்பியபோது நாடே ஏமாற்றத்திலாழ்ந்தது. எனினும் இந்த ஏமாற்றத்தைப் போக்கும் விதமாக இந்திய வீரர்கள் அபிநவ் பிந்த்ரா, சுஷில் குமார், விஜேந்தர் குமார் சிங் ஆகியோர் பதக்கம் வென்று இந்தியாவுக்கு உற்சாகமூட்டினர். அதிலும் 10 மீ, துப்பாக்கிச் சுடுதலில் தங்கம் வென்றதன் மூலம் தனிநபர் போட்டியில் முதன் முதலாக தங்கம் வென்ற அபூர்வ சாதனையை அடைந்தது இந்தியா.

- 2008 ஆகஸ்ட் 11 ஆம் தேதி இந்தியாவின் அபிநவ் பிந்த்ரா 10 மீ ஏர் ரைஃபிள் ஆண்கள் பிரிவில் தங்கம் வென்றார்.
- ஃப்ரீஸ்டைல் மல்யுத்தப்போட்டியில் சுசில் குமாருக்கு வெண்கலப் பதக்கம் கிடைத்தது.
- மிடில் வெயிட் குத்துச்சண்டையின் அரையிறுதியில் நுழைந்ததன் மூலம் வெண்லகப் பதக்கம் பெற்றார் விஜேந்தர்சிங்.
- ஒலிம்பிக்ஸ் பதக்கப் பட்டியலில் இந்தியாவுக்கு 50 ஆம் இடம்.
- இந்தியா சார்பில் பீஜிங் ஒலிம்பிக்ஸில் பங்கெடுத்த வீரர்கள் 56.
- ஊக்க மருந்து விவகாரத்தில் பளு தூக்கும் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பை இழந்தார் மோனிகா தேவி. (பிற்பாடு இவர் குற்றமற்றவராக அறிவிக்கப்பட்ட போதிலும், போட்டியில் பங்கெடுக்க இயலவில்லை)
- பதக்கங்கள் எதுவும் கிடைக்காதபோதிலும் குத்துச்சண்டையில் அகில்குமார் (பான்டம் வெயிட்) மற்றும் ஜிதேந்தர் குமார் (ஃப்ளை வெயிட்) காலிறுதி வரை வந்தனர்.
- பெண்கள் பிரிவு ஒற்றையர் பாட்மின்டன் ஆட்டத்தில் காலிறுதிவரை வந்த சைனா நேவாள், ஆண்கள் பிரிவு டென்னிஸில் இரட்டையர் ஆட்டத்தில் காலிறுதி வரை முன்னேறிய பயஸ் பூபதி ஆகியோர் மிகச்சிறந்த ஆட்டத்திறனை வெளிப்படுத்தினர்.
- தடகளப்போட்டியில், ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக்ஸில் ஐந்தாவதாக வந்த அஞ்சு ஜார்ஜ், தகுதிப்போட்டியில் பெயிலாகி, இறுதிச் சுற்றிற்குள்ளேயே நுழையவில்லை.
- 4 x 400 மீ தொடர் ஓட்டத்தில் ஏதென்ஸில் ஏழாமிடம் பெற்ற தொடர் ஓட்ட அணி, பீஜிங்கில் இறுதிச்சுற்றுக்குக் கூட தேர்வு செய்யப்படவில்லை.

நன்றி : மனோரமா இயர்புக் 2009

❖❖❖❖❖❖

இரத்த வகையின் அடிப்படையில் சரியான உணவுகள்

மருத்துவ உலகம் ஆய்வு பூர்வமாகவும், அனுபவத்தின் அடிப்படையிலும் தினம் தினம் புதுப்புது விஷயங்களை மக்களுக்கு விளக்கி, அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முனைகிறது. வாத, பித்த, கப குணங்களின் அடிப்படையில், பண்டைக்காலம் தொட்டு ஒவ்வொருவருக்குமான உணவு முறைகள் உருவாக்கப்பட்டு பயன்பாட்டில் இருந்து வந்துள்ளது. இருப்பினும், நவீன வாழ்க்கை மற்றும் உணவு முறைகளுக்கு ஏற்ப, ஒவ்வொருவரும் எளிதாகப் பின்பற்றி தங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் நோக்கில் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள பட்டியல் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் சிறப்பான அம்சம் “ஒருவரது இரத்த வகையின் அடிப்படையில்” அவர்களுக்கான உணவு வகைகளின் அளவுகள் இருப்பதுதான்.

அடிப்படையில் நமது இரத்த வகை 4 வகைப்படும். அவை ஓ (O), ஏ (A), பி (B), ஏபி (AB) ஆகியவை. இதில் ஒவ்வொருவரும் தமது சரியான இரத்த வகையைக் கண்டறிவதன் மூலம், இந்தப் பட்டியலைப் பின்பற்றி, தங்களுக்கான தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள், அளவோடு சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள் மற்றும் நிறைய சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள் எவை என்பதைக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப பயன்படுத்த முடியும், பொதுவான கருத்தின்படி, ‘O’ இரத்த வகையினர் காய்கறி, பழங்கள், மற்றும் பால் அதிகமாகவும், அரிசி, கோதுமை உணவுகள் குறைவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும். ‘A’ இரத்த வகையினர் அரிசி, பருப்பு உணவுகள், பழங்கள் அதிகமாகவும், எண்ணெய், வெண்ணெய் குறைவாகவும் பயன்படுத்த வேண்டும். பிற இரத்த வகையினர் குறிப்பாக எதையும் தள்ளுபடி செய்ய வேண்டியதில்லை.

	ஓ (O)	ஏ (A)	பி (B)	ஏபி (AB)
பானங்கள்				
குளம்பி	த	நி.சா	அ	நி.சா
கிரீன் டீ	அ	நி.சா	நி.சா	நி.சா
சோடா	நி.சா	த	த	அ
சாப்பாடு				
அரிசி (சாதா வகை)	அ	நி.சா	நி.சா	நி.சா
பாசுமதி அரிசி	அ	அ	அ	நி.சா
கைக்குத்தல் அரிசி	அ	அ	அ	நி.சா
கோதுமை	த	த	த	அ
காய்கறிகள்				
பீட்ரூட்	அ	அ	நி.சா	நி.சா
காலி ப்ளவர்	த	அ	நி.சா	நி.சா
கோஸ்	த	த	நி.சா	அ
வெள்ளரி	அ	அ	அ	நி.சா
கத்தரிக்காய்	த	த	நி.சா	நி.சா
பூண்டு	நி.சா	நி.சா	அ	நி.சா
இஞ்சி	அ	நி.சா	அ	அ
சிவப்பு முள்ளங்கி	நி.சா	நி.சா	அ	அ
நூல்கோல்	நி.சா	நி.சா	அ	அ
வெங்காயம்	அ	அ	அ	அ
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	நி.சா	த	நி.சா	நி.சா
பாகற்காய்	நி.சா	நி.சா	த	அ
புதினா	நி.சா	நி.சா	அ	அ
முளைக்கட்டிய பயறு	அ	அ	த	த
தக்காளி	அ	த	த	அ

	ஓ (O)	ஏ (A)	பி (B)	ஏபி (AB)
பழங்கள்				
ஆப்பிள்	அ	அ	அ	அ
வாழைப்பழம்	அ	த	நி.சா	த
கருப்பு திராட்சை	அ	அ	அ	அ
பச்சை திராட்சை	அ	அ	நி.சா	நி.சா
பேரீச்சம்பழம்	அ	அ	அ	அ
காய்ந்த அத்திப்பழம்	நி.சா	நி.சா	அ	நி.சா
நெல்லிக்காய்	அ	அ	அ	அ
கொய்யாப்பழம்	அ	அ	அ	த
எலுமிச்சை	அ	நி.சா	அ	நி.சா
தர்பூசணி	அ	அ	அ	அ
பப்பாளி	அ	த	நி.சா	அ
அன்னாசி	அ	நி.சா	நி.சா	நி.சா
பிற				
ஆரோரூட் கஞ்சி	அ	அ	அ	அ
ஓட்ஸ் கஞ்சி	த	அ	நி.சா	நி.சா
பாதாம்பருப்பு	அ	அ	அ	அ
அக்ரூட் பருப்பு	நி.சா	அ	அ	நி.சா
கேரட் சாறு	அ	நி.சா	அ	நி.சா
இனிப்பு	அ	அ	அ	அ
கொத்தமல்லி தழைகள்	அ	அ	அ	அ
கறிவேப்பிலை தழைகள்	நி.சா	அ	நி.சா	நி.சா
புதினா தழைகள்	அ	அ	அ	அ
தேன்	அ	அ	அ	அ
சர்க்கரை	அ	அ	அ	அ
புளி	அ	அ	அ	அ

(நி.சா. நிறைய சாப்பிடலாம் - அ.அளவோடு, த. தவிக்கவேண்டியது)

இந்தப்பட்டியலின்படி அவரவர் தங்களது உடல்நலனுக்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தேர்வு செய்து தங்களது அனுபவத்தின்படி பயன்படுத்திப் பலன்பெற வேண்டுகிறோம்.

பூர்வீகம் தொகுப்பு நூல் களஞ்சியத்திலிருந்து

தொகுப்பு : செவாலியர், டாக்டர். கொங்கு என்.கொளந்தசாமி, ஈரோடு

❖❖❖❖