

யூத் பள்ளிகா

VOLUME - 1

TAMIL MONTHLY

ISSUE - 8

FEBRUARY 2015

LIFE TIME MEMBERSHIP Rs. 1000/-

திருமண விழா

22.2.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை

இடம் : ஸு ரவிராம் திருமண மண்டபம், காரமடை

மனமக்கள் :

G. கணேஷ் M.Sc., PGDBF

S. அன்னபுரணி B.E., (CSE)



மனமகன் பெற்றோர்



S.V.K. கோவிந்தராஜ் - நாகரத்தினம், ஊட்டி

மனமகன் பெற்றோர்



S. ஜீனிவாசன் - பத்மபியா, கன்னூர்

மனமகன் தாத்தா - பாட்டி



(லே) (T.K.C.) K. சுப்ரமணி - துளசி, கன்னூர்

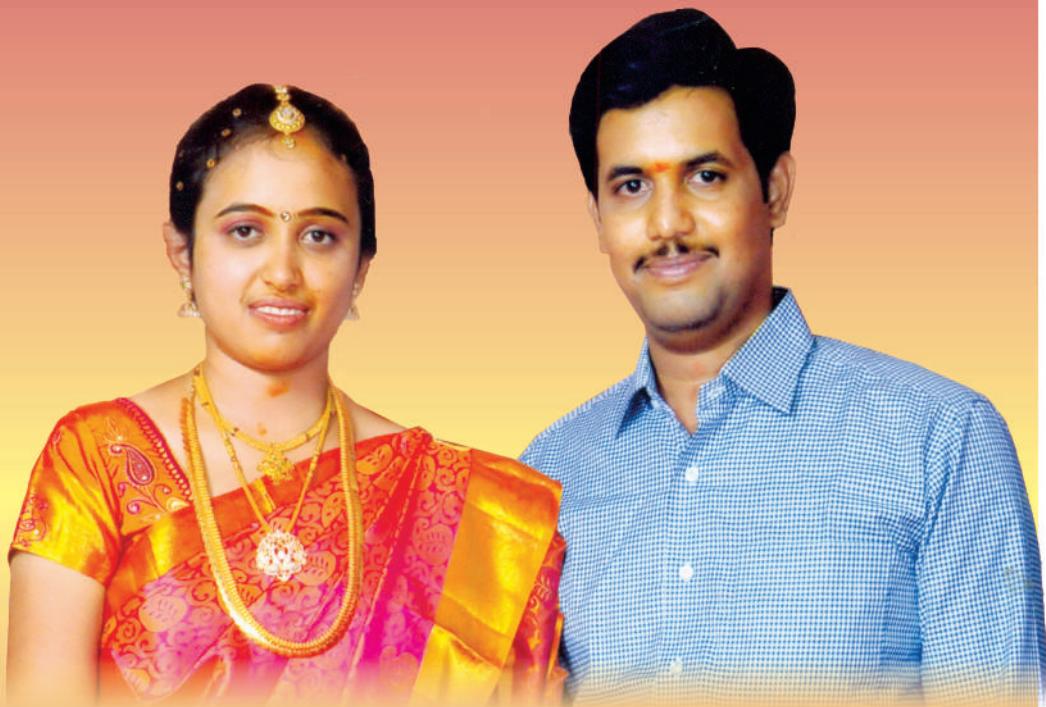
மனமகன் தாத்தா - பாட்டி



(லே) S.V. கிருஷ்ண செப்பியா - வாழும்பாள், ஊட்டி

திருமண விழா 2.3.2015 தீங்கட்கிழமை

இடம் : ஶ்ரீ ரவிராம் திருமண மண்டபம், காரமலை



மணமக்கள் :

**N. காந்தகிக் M.B.A. D.B.F - ஜஸ்வர்யா (எ) T. கலைவாணி B.E,
css Corp. Chennai**

மணமகள் பெற்றோர்



M. நடராஜன் - சாந்தி
சௌமயன்

மணமகள் பெற்றோர்



C. திருவேங்கிடசாமி - விஜயலட்சுமி
கஞ்ஜன்

திருமண விழா

23.2.2015 தீங்கட்கிழமை



மணமக்கள் :

திருவேங்கிடம் (எ) S. தீரோஷ்குமார் B.E., - N. சுமதி BCA., MBA.,

இடம் : தாசபள்ளுசிக் கேவா சங்க பெரிய திருமண மண்டபம், அன்னூர்

மணமகன் பெற்றேர்

மணமகள் பெற்றேர்



M.S. செல்வராஜ் - லீலாவதி, ஊட்டி



K. நாகராஜ் - கலாவதி, கோவை



அங்கா - மாமா
S. பிரகாஷ் - P. நிதியாநந்தீனி B.Sc.,
அவினாசி

யூத் பள்ளுசிகர இல்ல திருமண விழா



வாழ்க்கை பயன்த்தில் இனிய துவக்கவிழா காலை

C. ரம்யா B.Tech, MBA., - A. ஆனந்தகண்ணன் MCA.,

நீலீர் நல்லறம் பெற்று நல்லேரடு வாழ்வீர்
வரதையை வரதையை வந்து தகையுக்கட்டு
வளாடுத் தாங்கை செறிக்கட்டு
ஏன வாழ்த்து

அங்கீயங்கு :



A. ரங்கராஜ் S. ராஜேஸ்வரி N. பத்மாசினி

நாள் : 8.3.2015 இடம் : ஸ்ரீ ரவிராம் திருமண மண்டபம்



ஆச்சரியர் குரல்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின் - குறள் 942

விளக்கம் - உடல் வளர்ச்சிக்காக அறுசுவைகளுடன் உண்ணைப்படுகிற உணவு ஒரு முறை உண்டது முற்றிலும் சீரணமாகிவிட்டதா என்பதைக் கவனித்து அடுத்த முறை உண்டால் நோய் உண்டாகாது. ஆகவே, மருந்தே வேண்டியிருக்காது அன்பான சொந்தங்களே,

திருமண பந்தங்கள் நிறைந்த மாதம் இந்த மாதம். மணமக்களுக்கு கூறும் அறிவுரை

இருவருக்கொருவர் ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்வது

இருவருக்கொருவர் அன்பு செலுத்துவது

இருவருக்கொருவர் விட்டு கொடுத்து வாழ்வது

இருவருக்கொருவர் பிறர் தலையும் ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்வது

இரு வீட்டார் குடும்பத்திற்கும் பொருந்தும் அறிவுரை இதுவே. இருவரும் ஆனந்தமாக வாழ ஆதுவே சிறந்த வழி. திருமணத்தில் வீணை செலவுகளை தவிர்த்து முடிப்பாக கல்வி அறக்கட்டளைக்கும் முடிப்பாக கல்வி அறக்கட்டளைக்கும் நன்கொடை வழங்கி மணமக்கள் வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கலாம்.

தன்னமிக்கையோடு தயாராகும் மாணவர்கள் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவார்கள். பழப்பு மூடுகீல வாழ்க்கை அல்ல அதற்கும் மேலே உள்ளது வாழ்க்கை. எனவே தோல்வி பயம் வேண்டாம்.

மிக சிறப்பான கட்டுரைகள் இந்த மாதம் வெளிவர்த்துள்ளது. இந்த மாத சமூக முக்கிய நிகழ்ச்சிகள். 15-2-15 வென்னிந்திய செயற்குழு கூட்டம், சொக்கம்பாளையம் 22-5-15 முடிவீசா பெருமாள் முதியோர் நல அறக்கட்டளை கூட்டம், அன்னூர்

R. சந்திரசேகரன்

நிறுவனர் & பதிப்பாசிரியர்

A. ரங்கராஜ்

நீர்வாக ஆசிரியர்

உதவி ஆசிரியர்கள்

அன்னபூரணி சந்திரசேகரன், ராஜேஸ்வரி சுரவனன், பத்மாசனி நாகராஜ்

யூத் பள்ளுக்கா C/o. சாய் ஹரி பேப்பர்ஸ் பி. எஸ், 1454, தடாகம் ரோடு.

G.C.T. (P.O), கோவை - 13. 0 2437945, 2434089

E-mail : youthbalanjika@yahoo.in Website : youthbalanjika.com

தென்னிந்திய தாசபளஞ்சுக மகாஜன சங்கம்

41-46, பாடாபாத் 7வது வீதி, கோவை.

நிர்வாகக் குழு கூட்ட நடவடிக்கைகள்

தென்னிந்திய தாசபளஞ்சுக மகாஜன சங்கத்தின் நிர்வாகக் குழுக் கூட்டம் 27.01.2015 ம் நாள் செவ்வாய் கீழமை மாதை 3.30 மணியளவில் கோவை பாடாபாத் சங்க கட்டிடத்தில் நடைபெற்றது.

கூட்டத் தலைமை - திரு. KBV கோவிந்தன், M.A., தலைவர்

மேற்படி கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டவர்கள்:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. திரு. KBV கோவிந்தன் | 2. திரு. R. பெட்டையன் |
| 3. திரு. R. திருவேங்கடம் | 4. திருமதி. கல்யாணி நாகராஜன் |
| 5. திருமதி. புஷ்பா தேவராசன் | |

தீர்மானங்கள் :

- முதியோர் உதவி நிதி கேட்டு வந்துள்ள விண்ணனைப்பம் திரு. கோவிந்த செட்டியார் - புத்தன்புரம், குண்டல்பேட் பரிசீலிக்கப்பட்டது. செயற்குழுவில் இறுதி செய்ய முடிவு செய்யப்பட்டது.
- தணிக்கையாளர் திரு. K. ராமசாமி அவர்களின் ஆலோசனையின் படி சங்கத்திற்கு கடனாக பெறப்படும் தொகைக்கு ஆண்டுதோறும் வட்டி கொடுத்து விடுவது எனவும் 7 ஆண்டுகளில் இரட்டிப்பாகும் டிபாசிட் பெறுவது இல்லை எனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது.
- இட்டிவு பெற்ற மாவட்ட பதிவாளரை கொண்டு சங்க புதிய By law வை பதிவு செய்யும் பணி நடைபெற்று கொண்டுள்ளதால் அதில் கோரம் தொடர்பாக சில திருத்தங்கள் செய்ய வேண்டியுள்ளது . பொதுக்கும் கோரம் - 1/6 பங்கு செயற்கும், கோரம் - 1/4 பங்கு என முடிவு செய்யப்பட்டது.
- 2015 - 16 க்கான உத்தேச வரவு - செலவு கணக்குகள் (Budget) பார்வையிடப்பட்டது.
- தேர்தல் அதீகாரிகள் குழுவிடமிருந்து பெறப்பட்ட அறிக்கையை விவாதிக்கப்பட்டது. அதனை எதிர்வரும் செயற்குழுவில் இறுதி முடிவு செய்ய தீர்மானிக்கப்பட்டது.

இத்துடன் கூட்டம் இனிதே நிறைவானது

தென்னிந்திய தாசபள்ளுஞ்சக மகாஜன சங்கம்

(பதிவு எண் : 6 / 1942)

41 - 46, ஏழாவது வீதி, டாடாபாத், கோயமுத்தூர் - 641 012.

செயற்குமு கூட்ட சுற்றுறிக்கை

அன்புடையீர்,

வணக்கம். இப்பவும் நமது சங்கத்தின் செயற்குமு கூட்டம் நாளது 15.02.2015 - ம் நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 10.30 மணிக்கு சொக்கம்பாளையம் தாசபள்ளுஞ்சிக சமூக நல சங்க திருமண மண்டபத்தில் நடைபெறவுள்ளது. அது சமயம் செயற்குமு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் கூட்டத்திற்கு வருகை தந்து சிறப்பிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

விஷயாங்கள்

1. முதியோர் நிதியுதவி வேண்டி வந்துள்ள விண்ணப்பத்தை பரிசீலித்தல்.
2. நிர்வாககுமு கூட்ட நடவடிக்கைகளை அங்கீகரித்தல்.
3. 2015 - 16 ம் ஆண்டுக்கான உத்தேச வரவு-செலவு கணக்கு (BUDGET) அங்கீகரித்தல்.
4. 2015ம் ஆண்டில் நடைபெறவுள்ள நிர்வாகிகள் தேர்தல் தொடர்பான தேர்தல் அதீகாரிகள் குழுவின் அறிக்கை பற்றி விவாதித்தல்.
5. சங்க பவள விழா பற்றி கலந்து ஆலோசித்தல்.
6. இதர விஷயாங்கள் (தலைவர் அனுமதியுடன்).

முதியோர் நிதி உதவி வேண்டி வந்துள்ள விண்ணப்பம்

பெயர் மற்றும் முகவரி

திரு. S. கோவிந்த செடியார்

S/o செந்தூர் செடியார்

புத்தன்புரம், குண்டல்பேட்டை

வயது

72

சிபாரிசுதாரர்கள்

திரு. S.V. திருவேங்கடம், திருக்கணாம்பி

திரு. A. ராமகிருஷ்ணன், திருக்கணாம்பி

K.B.V. கோவிந்தன் M.A.,

தலைவர்

காரமடை

R. பெட்டையன்

பொருளாளர்

கோவை

R. திருவேங்கடம் B.Sc., B.Ed.,

M.A.,

பொதுச் செயலாளர்

சொ.பாளையம்

நிகழ்ச்சி நிரல்

15.2.2015 ஞாயிற்றுக்க்லிமை காலை 10.30 மணி

ஒடம் : சொக்கம்பாளையம் தாசபளஞ்சிக சமூக நல சங்க திருமண மண்டபம்.

இறைவணக்கம்

வரவேற்புரை : திரு. R. திருவேங்கடம் B.Sc., B.Ed., M.A.,

பொதுச் செயலாளர், தென்னிந்திய தாசபளஞ்சிக மகாஜன சங்கம்,

பொருளாளர், தாசபளஞ்சிக சமூக நல சங்கம், சொக்கம்பாளையம்

தலைமையுரை : திரு. K.B.V. கோவீந்துன் M.A., தலைவர்

தென்னிந்திய தாசபளஞ்சிக மகாஜன சங்கம்

விவியாங்களைப் பற்றி விவாதித்தல்

நன்றியுரை : திருமதி. D. புஷ்பா தேவராசன் துணை பொதுச் செயலாளர்

நாட்டுப்பண் :

மதியம் 1 மணி : மதிய உணவு

(அனைத்து செயற்குமு உறுப்பினர்களுக்கும் சுற்றறிக்கை தபால் மூலம் அனுப்பப்பட்டுள்ளது)

குறிப்பு :

1. அன்னூர் to சொக்கம்பாளையம் பேருந்து புறப்படும் நேரங்கள் : காலை 9.40 மணி மினிபஸ், 9.50 மணி - AR3, 10.35 மணி - 6, 11.10 மணி - A11
2. அன்னூர் பழைய பேருந்து நிலையத்திலிருந்து சொக்கம்பாளையத்திற்கு காலை 10.00 மணி முதல் 11.00 வரை வாகன வசதி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

தாசபளஞ்சிக சமூக மக்களுக்கு ஓர் அர்வப்பு

28.12.2014 அன்று நடைபெறுவதாக அறிவிக்கப்பட்ட நமது தென்னிந்திய தாசபளஞ்சிக மகாஜன சங்கத்தின் பவளவிழா தொடர்பான ஆலோசனைக் கூட்டம் தவிர்க்க இயலாத காரணங்களால் இரண்டு முறை தள்ளி வைக்கப்பட்டது. மேற்படி பவள விழா தொடர்பான ஆலோசனைகள் எதிர்வரும் 15.02.2015 ம் நாள் ஞாயிற்றுக்க்லிமை அன்று காலை 10.30 மணிக்கு சொக்கம்பாளையம் தாசபளஞ்சிக சமூக நல சங்க திருமண மண்டபத்தில் நடைபெறவுள்ள செயற்குமு கூட்டத்தில் விவாதிக்கப்படவுள்ளது. எனவே அனைத்து ஊர் சமூக பெரியோர்களும், மாதர்களும், இளைஞர்களும், கிளைச் சங்க நிர்வாகிகளும், உறுப்பினர்களும் கலந்து கொண்டு ஆலோசனை வழங்கும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

(குறிப்பு - மதிய உணவு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது)

ஸ்ரீ பள்ளுக்கூட்டுரை அறக்கட்டளை

ஸ்ரீ பள்ளுக்கூட்டுரை அறக்கட்டளையின் சார்பாக வழங்கப்படும் கல்வி உதவி தொகை பெற மாணவர் - மாணவியர் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

ஸ்ரீ பள்ளுக்கூட்டுரை அறக்கட்டளை

1. & 2 சத்தி ரோடு கிராஸ் 1, காந்திபுரம், கோவை - 12.

மாணவ - மாணவியர்களுக்கு உதவ விரும்புகின்றவர்கள் ஸ்ரீ பள்ளுக்கூட்டுரை அறக்கட்டளைக்கு செக் அல்லது DD வராக்கமாக நன்கொடைகளை அனுப்பி உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

தலைவர்

தீரு. Dr. C. A. ரவி
கடலூர்

செயலாளர்

தீரு. C. ராஜகோபால்
கோவை

பொருளாளர்

தீரு. A. ராமக்ருஷ்ணன்
திரக்கணாம்பி



ஸ்ரீ சீனவாச பெருமாள் முதியோர் நல அறக்கட்டளை

22.2.15 ஞாயிறு அன்று ஸ்ரீ சீனவாச பெருமாள் முதியோர் நல அறக்கட்டளை உறுப்பினர்கள் கூட்டம் அன்றூரில் நடைபெறும். உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தவறாது கலந்து கொண்டு சிறப்பிக்க கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

டட்டு - தாசபள்ளுக்கூட்டுரை மண்டப அலுவலகம், நேரம் - 3.00 மணி

- ★ புதிய விண்ணப்பம் பரிசீலனை.
- ★ பயனாளிகள் உதவித் தொகை போக்கு மூலம் பெறுவதீல் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் கலந்து ஆலோசித்தல்.
- ★ இதர விசயங்கள்.

தீரு. A. ராமக்ருஷ்ணன்
தலைவர்

தீரு. R. நாகராஜன்
செயலாளர்

தீருமதி. கல்யாண்நாகராஜன்
பொருளாளர்

தாசபளஞ்சக சமூக சூலூர் திருவேங்கடநாதப் பெருமான் வழிபாடுக் குழு

தீர்மானம் : 1 25.02.2013 முதல் 30.11.2014 முடிய திருத்தப்பட்ட வரவு செலவு கணக்கு பொருளாளர் S.T.S. திருவேங்கடம் அவர்களால் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது.

வரவு செலவு விபரம்

மொத்த நன்கொடை வசூல் (1 முதல் 149 வரை)	26,64,320/-
பழைய சீட்டு மூலமாக வரவு	9,90,000/-
வட்டி வரவு S.T.S. மூலமாக)	29,500/-
புதிய சிறு சேமிப்பு மூலமாக வரவு (2013-14)	4,26,700/-
கட்டிடம் கொள்முதல் செலவு மொத்தம்	
(கீரயம் - 31,99,200 + அடவான்ஸ் - 11,700/- + கமிஷன் 25,000/-) } 32,35,900/-	
கட்டிட மற்றும் பராமரிப்பு செலவு (R. ஆணந்தன் மூலமாக)	9,50,000/-
போக்குவரத்து செலவு (நன்கொடை வசூல் செய்ய)	26,882/-
Trust Regd. செலவு & Auditor Fees	6,000/-
Bag வாங்கியது	16,720/-
வங்கி செலவு	112.36/-
கூட்ட செலவு	4,500/-
யூத் பள்ளுக்கீகா விளாம்பர செலவு	1,000/-
2.6.14 முதல் 19.10.14 முடிய மொத்த செலவுகள்	19,490/-
வங்கி திருப்பு	54,809.64/-
பற்றாக்குறை	2,04,894/-
மொத்தம்	43,15,414/-
	43,15,414/-

திருப்பு நிலை குறிப்பு (Balance Sheet) 30.11.2014 முடிய

மொத்த பொது நிதி	41,10,520/-
கொள்முதல்	32,35,900/-
மதில் கட்டியது +பராமரிப்பு } 9,50,000/-	
செலவுகள் } 74,704.36/-	
கட்டிட கணக்கு	42,60,604.36/-
பற்றாக்குறை	2,04,894/-
வங்கியிருப்பு	54,809.64/-
மொத்தம்	43,15,414/-
	43,15,414/-



தீர்மானம் : 2

கட்டிடத்தில் மேலும் கூடுதலாக குளியலறை மற்றும் கழிப்பறை கட்ட 2 லட்சம் செலவு செய்ய தீர்மானிக்கப்பட்டு ரூ. 1 லட்சம் அடவான்ஸ் கொடுத்ததை அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

தீர்மானம் : 3

கட்டிடநன்கொடை ரூ. 1,00,000/- திதுவரை முழுமையாக கொடுத்தவர்களின் புகைப்படத்தை (இருவர்) கட்டிடத்தில் மேல்மாழியில் உள்ள ஹாலில் உடனழியாக வைக்கலாம் எனவும் மேலும் பாக்கீயுள்ளவர்கள் தொகையை கொடுக்கும்பட்சத்தில் அவர்களது புகைப்படத்தை வைக்கலாம் எனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

தீர்மானம் : 4

கல்வெட்டு அமைக்கும் பணியை ஏப்ரல் மாதம் முதல் தொடங்கலாம் என தீர்மானிக்கப்பட்டு ரூ. 10,000/- முதல் 50,000/- க்கு கீழ் கல்வெட்டில் 1வரி - 2 பெயர்கள் போடுவது.

ரூ. 50.00/- முதல் 100,000/- வரை கல்வெட்டில் 2 வரி - 4 பெயர்கள் போடுவது எனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

வரிசை எண் : 1 முதல் 152 முடிய மொத்த வசூல்	=	26,72,321/-
153. திருமதி வசந்தா பாலகிருஷ்ணன், அன்னூர்	=	2,000/-
மொத்த வசூல்	=	26,74,321/-

S. திருவேங்கடசாமி, செல் - 94426 17238

வழிபாட்டுக் குழு, காரமடை

செய்தி

இது பள்ளுக்கா சார்பாக 12.01.15 தேதியிட்ட கடிதத்தின் படி குன்னத்தூர் புதூர் தாசபள்ளுக்கிக இராமானுஜ பக்தஜன சங்கத்தின் நன்கொடையாக ரூ. 3,000/- (ரூபாய் மூவாயிரம்) மட்டும் மக்கட தொகைக் கணக்கெடுப்பு செலவுக்காக பெற்றுக்கொண்டோம்.

குன்னத்தூர் புதூர் தாசபள்ளுக்கிக இராமானுஜ பக்தஜன சங்கத்திற்கு இது பள்ளுக்கா நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

ஆசிரியர் பக்கம்

யூத் பள்ளுசிகாவில் வாசகர்களும் பங்கேற்க வேண்டும் என்ற ஆவலில் பிரார்த்தனை நேரம் கேள்வி பதில் பகுதி ஆரம்பித்தோம்.

ஆனால் இதுவரை சில வாசகர்கள் மட்டும் தான் பங்கேற்று உள்ளார்கள். கட்டுரை போட்டியில் கோவை T. ஜானகி திருமலை, சுசீலா மீராங்கன், அன்னூர் ரேஷுகா நாகராஜ், மேட்டுப்பாளையம் வாசகி பாலகிருஷ்ணன் மட்டும் கட்டுரை போட்டிக்கு பங்கேற்றனர். அவர்களுக்கு ஆறுதல் பரிசு வழாங்கப்படுகிறது.

இந்த மாதம் இன்னும் பல வாசகர்கள் கட்டுரை போட்டியில் பங்கேற்க வேண்டும் என்பது அவா.

கேள்வி பதில் : வாசகர்கள் சந்தேகம், கேள்விகள் ஏதேனும் இருந்தால் எழுதி அனுப்ப கேட்டிருந்தோம். சில வாசகர்களே பங்கேற்றனர். எழுத முடியவில்லை என்பவர்கள் SMS மூலம் கேள்விகளை அனுப்பலாம். 93606 78128 என்ற எண்ணிற்கு அனுப்பவும். இந்த வாரம் கேள்விகள் ஏதும் வரவில்லை. ஆதலால் நாங்கள் வாசகர்களுக்கு சில கேள்விகளை முன் வைக்கிறோம். சிறந்த பதிலுக்கு பரிசு உண்டு.

1. இன்றைய தலைமுறையினருக்கு சொந்தங்கள் சரிவர தெரிவதீல்லை. அவர்களுக்கு ஆர்வம் இல்லை. இதற்கு தீர்வு உண்டா? இல்லையா?
2. ஒரே குல தெய்வம் கொண்டவர்கள் திருமண பந்தம் ஏற்படுத்தி கொள்வது பற்றி கருத்து என்ன?
3. தீருமணங்கள் ஒடுடம்பரமான - யந்தீரத்தனமாக மாறிவிட்டதா? இல்லையும் என்பவர்களும் அது பற்றி கருத்து தெரிவிக்கலாம்

கட்டுரை போட்டி

பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் அல்லது வெளி மாநிலங்களில் வேலைக்கு செல்லுவதால் யெறுவது அதிகமா? இழப்பது அதிகமா?.

பரிசு 500/- கடைசி நாள் : 24.2.15

போட்டிக்கு கட்டுரை அனுப்பவர்கள் A4 size பேப்பரில் தளிவாக எழுதி அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். யூத் பள்ளுசிகாவில் 3 அல்லது 4 பக்கங்களுக்கு மிகாமல் அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இங்கைய தவிர்ச்சலாமே

வரனை தேடும் பெற்றோர்களே

- ★ மனதை பாருங்கள். பணத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.
- ★ பெண் வீட்டார் விரும்பி போடுவதை மாப்பிள்ளை வீட்டார் ஏற்று கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைக்கு கொடுக்காமல் வேறு யாருக்கு கொடுப்பார்கள்?
- ★ ஏழைகளுக்கு வாழ்க்கை கொடுப்பது ஒரு மனீதாபிமானது.
- ★ பணக்காரர்களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் ஏழைகளுக்கு யார் வாழ்க்கை கொடுப்பார்கள்?
- ★ மருமகளை வேலைக்காரியாக பார்க்காமல் மகளாக நினைக்க பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ மருமகளை சுதந்திரமாக விட்டு விட வேண்டும். இல்லை எனில் மருமகள் மாமியாரின் கொடுமையை தாங்க முடியாமல் தனிக்குடித்தனம் செல்ல நேரிடும். பின்னர் வருந்தி பயனில்லை.

தம்பதியர்கள் கவனத்திற்கு

- ★ தீருமணத்திற்கு முன்பு பெற்றோரிடம் வைத்திருக்கும் அன்பு தீருமணத்திற்கு பின்பும் கடைசி வரை நீடிப்பதுதான் பெற்றோர்கள் மீது வைத்திருக்கும் பாசுத்திற்கு அடையாளம்.
- ★ பெற்றோரை முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பி விட்டு வெளிநாட்டிற்கு நம் சுயநலத்திற்காக செல்வது நியாயமா?
- ★ தீருமணத்திற்கு பின்பு வெளிநாட்டுக்கு செல்ல வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டுக் கொள்ளாதிர்கள்.
- ★ இது வரை எப்படியோ இனிமேலாவது தீருமணத்திற்கு பின்பு வெளிநாட்டுக்கு செல்ல வேண்டும் என விரும்பாமல் குடும்பத்தில் உள்ள உறவினர்களுடன் சேர்ந்து கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ வாழ்க்கையில் பணத்தை விட மகிழ்ச்சி தான் முக்கியம்.
- ★ இதை மனதில் வைத்துக் கொண்டு ஏழைகளுக்கும் வாழ்க்கை தாருங்கள்.
- ★ அவ்வாறு கொடுத்தால் ஏழையின் சிரிப்பில் கடவுளை காணலாம்.
- ★ மாமியாரை மாமியாராக நினைக்காமல் பெற்ற தாயாகவும் நினைக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.அப்பொழுது தான் வாழ்க்கையில் முழு சுக்த்தை காண முடியும்.

- பெயர் வெளியிட விரும்பாதவர்

-காசிலா முனிரங்கன், கோவை



ஆறுதல் பரிசு பெறும் கட்டுரைகள்
பெண்களின் கேள்விகளால்
ஆணின் முன்னேற்றம் தடைப்படுகிறதா?
இல்லை செம்மையாக்கப்படுகிறதா?

மனைவியிடம் யோசனை கேட்காத கணவனும்
கணவனுக்கு புத்தி சொல்லாத மனைவியும் உருப்பிடதா சர்த்திரமே
கிடையாதுங்க.

ஆமாங்க அறிவும், புத்தியும் உள்ள தர்மராஜாவே மனைவியிடம் யோசனை கேட்காமத்தான் புத்தி கெட்டு போயிக் கட்டுன பொன்டாட்டியையே சூதாஷ தோத்தாரு.

அது போலத்தான் கோவலனுக்கு அவங்க மனைவி கண்ணகி புத்தி சொல்லியிருந்தாலோ, நிக்க வெச்சு கேள்வி கேட்டிருந்தாலோ அவரும் மாதவி வீட்டுக்கு போயிருக்க மாட்டாரு. அதவுட்டுப்படு கோவலன் கேட்டப்பெல்லாம் பணங்காச குடுத்து கெடுத்தினாலத்தான் கோவலனும் அறிவிழுந்து அல்லல்பட்டு திருடங்கற பழியோட கொலை செய்யப்பட்டு மாண்டாரு.

அமெரிக்காவை கண்டு பிடிக்கும் முன்பாக கொலம்பசுக்கு கல்யாணமாயிருந்தா

1. ஏங்கபோரீங்க ?
2. யார் கூட போரீங்க ?
3. ஏன் போரீங்க ?
4. எப்படி போரீங்க ?
5. என்ன கண்டு பிடிக்க போரீங்க ?



இப்படி ஆயிரத்தெட்டு கேள்விகளை அவங்க மனைவி கேட்டிருப்பாங்க. இதுக்கு அப்புறமும் அவர் அமெரிக்காவை கண்டுபிடிக்க கீளம்பியிருப்பாரா? என்று கேட்கரீங்களே.

அதுக்கு பேருதாங்க தீட்டமிடலங்கறதுங்க. அத வுட்டுப்படு சம்மா நானும் கப்பலேறி அமெரிக்காவை கண்டுபிடிக்க போறேன்னு கௌம்பி போயிட முடியுங்களா? கிராமத்தில் பெரியவங்க சொல்லுவாங்க ஒரு ஆண் பிள்ளை சொன்ன பேச்சை கேட்காம தான் தோன்றித்தனமா ஊரைச் சுத்திக்கிட்டு இருந்தாக்க

அவனுக்கு ஒரு கல்யாணம் என்ற கால்கட்டு போட்டாக்க எல்லாம் சரியாயிடும்னு. அதுக்கு அர்த்தம் என்னாங்க?

கல்யாணமாகி அவனுக்கென்று ஒரு மனைவி வந்துட்டாக்க, அப்புறம் அவ அவளுடைய கணவனை ஒழுக்கமுள்ளவனா மாத்திருவா என்றுதானே அர்த்தமாங்க.

இராமாயணத்திலே ராவணன் கூட ஒரு கட்டத்திலே புத்தி கெட்டு போயிராமன் மனைவியான சீதா தேவிமேல் ஆசைப்பட்டு தூக்கிக்கீட்டு வந்துரூராராங்க.

இத பாத்த ராவணன் மனைவி மன்டோதரி தன் கணவனை பாத்து ஏங்க இப்படியெல்லாம் செய்யறீங்கனு கேள்விமேல் கேள்விகேட்டு. தப்புன்னும் அறிவுரையும் சொன்னாங்க. ஆனா ராவணன்கேட்கலை. கடைசிலே எல்லாத்தையும் இழுந்து தன்னோட பேரையும் புகழையும் கெடுத்துக்கிட்டு செத்துப்போனாராங்க.

தீருவள்ளுவர் எழுதிய தீருக்குறள் என்ற நூல் மதுரையில் அரங்கேற்றம் ஆகும்பொழுது பல எதிர்ப்புகள் வந்தன. அப்பொழுது ஒளவையார் என்ற ஒரு பெண் பல அறிவு சார்ந்த கேள்விகளைகேட்டு தீருக்குறளை அரங்கேற்றமடைய உதவி செய்தாங்க. இல்லையென்றால் இப்பொழுது நமக்கு தீருக்குறள் என்ற பாக்கிஷம் கிடைத்திருக்காது. ஒளவையார் படத்தில் நான் பார்த்திருக்கிறேனாக்கும்)

இவ்வளவு ஏனுங்க தெரியாமலா பரமசிவன் தன் உடம்பிலே பாதியை சக்திக்கு கொடுத்திருக்காரு. யோசனையில்லாமலா அவரு அப்படி செய்வாரு. கொஞ்சம் யோசனை பண்ணிப்பாராங்க, கடவுளுக்கு மேலே அப்பீல் ஏதுங்க. ஆகவே பெண்களின் கேள்விகளில் ஆணின் முன்னேற்றம் செம்மையாக்கப்படுகிறது என்பதுதான் உண்மைங்க, புரிஞ்சிக்கிட்டா சரிங்க.

து(கு) க்கப் பாட்டு

எனைப் பள்ள என

“ஆராரிரோ” பாட

அறைந்து அக் -

தூங்க வைப்பாயா?

கன்னத்திலே அன்புடன் தடவி

சொல்லம்மா

முத்தமிட்டு

தூங்க வைப்பாயா?



ஆறுதல் பர்சு பெறும் கட்டுரைகள்

-ஜானகி திருமலை, கோவை

தற்காத்து தற்காண்டாற் பேணி தகை சான்ற
சொற்காத்து சோர்விலாள் பெண் - குறள்

வெண் சக்தி வழவானவள்

ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்குப் பின்னும்

ஒரு வெண் ஒருப்பாள்.

மாதா, மிதா குரு தெய்வம்

ஆவதும் வெண்களாலே (தீமைகள் அழிவதும்)

அழிவதும் வெண்களாலே

கங்கா, யழனா, கோதாவரி, நர்மதா, காவேரி

நதியின் பெயர்களும் வெண்கள் பெயராலே

பெண்கள் இயற்கையாகவே மென்மை வலிமை, பொறுமை, கடமை,
தாய்மை போன்ற குணங்கள் கொண்டவர்கள்.

இத்தகைய அருமை, பெருமைகள் வாய்ந்த பெண்களா ஆணின்
முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக இருப்பார்கள்?

இயல்பாகவே பெண்கள் அதிகம் பேசும் தன்மை உடையவர்கள்.
முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக இருப்பார்கள்.

இதனால் ஆணின் முன்னேற்றம் தடைப்படாது. குழகாரர், சோம்பேறி,
தைரியமில்லாதவர், பொறுப்பில்லாதவர், சுதாடுவர் போன்றவர்களால்
பெண்களின் வாழ்க்கைத் தரமும், பெண்களின் முன்னேற்றமும் தடைப்படுகிறது.

இத்தகைய குணங்களை உடைய ஆண்களை கணவனாக அடைந்த
பெண்களும், கணவனை மீழந்த பெண்களும், கணவனால் கைவிடப்பட்ட
பெண்களும் தங்களை காத்துக்கொண்டும் தன் குடும்பத்தையும்,
குழந்தைகளையும் நன்கு காத்து நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்துள்ளனர்.

இதனை கண்கூடாக காணலாம்.

இதிலும் விதி விலக்கு. 20% பெண்கள் (சில பெண்கள்) சுயநலம். கோபம், பொறாமை கெட்ட எண்ணம் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்களால் ஆணின் முன்னேற்றம் குடும்பமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

20, 30 வருடங்களுக்கு முன்பெல்லாம் பெண்களை அதிகம் படிக்க விடாமல் தடுத்தும் வரதட்சனை கேட்டு கொடுமைபடுத்தியும் பெண்களை அடக்கி வைத்து இருந்தார்கள்.



ஆனால் இப்போதைய கால கட்டத்தில் பெண்கள், ஆண்களை விட நன்றாக படித்து நல்ல வேலையில் அமர்ந்து ஆண்களை விட. நல்ல நிலையில் இருக்கிறார்கள்.

பெண்கள் வேலைக்கு செல்வதால் தன்னம்பிக்கை, தெரியம், வருமானம் வருகிறது. கூடவே குடும்ப சமையுடன் வேலை பஞ்சும் கூடுகிறது. இதனால் டென்சனாகி கோபப்பட்டு கணவனிடம் கேள்விகள் கேட்டு தொந்தரவு தருகிறார்கள்.

இது எல்லாமே குடும்ப பாதுகாப்பிற்கும் குடும்ப நன்மைக்குமே ஆகும். எங்கே செல்கிறீர்கள்? என்ன செலவு செய்கிறீர்கள்? ஏன் வீட்டுக்கு லேட்டாக வருகிறீர்கள்? ஏன் தேவையில்லாத பொருட்களை விலை அதிகம் கொடுத்து வாங்கினார்கள்? என்று கேள்விகள் கேட்பார்கள்.

எதற்காக இப்படி கேட்கிறார்கள் என்பதை புத்திசாலித்தனமாக ஆண்கள் புரிந்து கொண்டு இந்த சுகமான சமையை சுமக்க பழகி கொண்டால் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் தடைப்பாது, மாறாக செம்மையாக்கப்படும்.

வளர்த்தவளே

தாள நயத்தோடு எனைத்

அதை நீ எடுத்துண்டு....

தாலாட்டி உறங்க வைத்து

எனை வளர்த்தாய்.....

உறங்கி யெழுந்த எனக்கு

இன்று, மனம் உடைந்து

உற்சாகமாக உணவுட்டி

மெளனம் சாதிக்கிறது

உணவுட்டியதால் உதடில்

ஆம் அம்மா.!

ஓழுகிய உணவைத் துடைத்து -

உன் நினைவுகள்?



ஆறுதல் பர்சி பெறும் கட்டுரைகள்

- வாசகி பாலசிருஷ்ணன், மேட்டுப்பாளையம்

பனி மலரும் மார்கழி மாதத்து குளிரில் ஜாலியான கனவுகளோடு தூங்கீ கொண்டிருந்தேன். என்னாங்க எழுந்திரிங்க இப்ப மாடு மாதிரி தூங்கீ கொண்டிருந்து விட்டு அப்புறம் Office க்கு Late ஆயிடுச்சன்னு 6 ரூபா கொடுத்து Bus ல் போகாம 60 ரூபா கொடுத்து Auto வில் போய் தண்டசெலவு செய்து Office க்கு போவீங்க என்ற மனைவியின் சுப்ரபாதம் தொடங்க எழுந்து “இரு Coffee கொடேன்” என்று மனைவியை கெஞ்சு “பல் தேய்க்காம என்ன Coffee வேண்டி கீடக்கு” என்ற பதிலுக்கு ஒரு காபி கூட குழிக்க முடிவதீல்லை என்ன வாழ்க்கை என்று ஏரிச்சலோடு நொந்து கொண்டு office க்கு கிளம்ப தயாரானேன்.

Office ல் Lunch Hour. Friends அனைவரும் ஒன்றாக Canteen ல் அமர்ந்து Lunch Box கீழ் பிரித்தோம். நண்பன் Noodles order செய்து வாங்கினான் கமகமத்து கொண்டிருந்தது. என்னுடையது எலுமிச்சை சாதம், காரட் பொரியல், நாமும் Noodles order செய்யலாமா என ஒரு நப்பாசை “என்னாங்க பீசா, பர்கர், Noodles என்று கண்டதையும் தீனமும் தீன்று உடம்பை கெடுத்துக்காதீங்க. ஏற்கனவே பிரஷர், சுகர், ஆரம்ப stage ல் இருக்கு, போன வாரந்தான் Sun TV -யில் ஒரு டாக்டர் இந்த மாதிரி உணவெல்லாம் ருசிக்காக என்னன்னத்தையோ சேர்த்து நம் ஆரோக்கியத்திற்கு உலை வைக்கிறாங்கன்னு சொன்னாரு” என் மனைவியின் mind voice. பேசாமல் வீட்டு சாப்பாட்டை சாப்பிட்டு முடித்தேன்.

முடித்தவுடன் நண்பன் “டேய் தேவி தீயேட்டருக்கு 2 டிக்கட் free -ஆ கிடைத்திருக்கிறது, கிளம்புடா” என்று ஆசைக் காட்ட கூட்டு கட்டடத்து கிளம்பினோம்.

Ticket மட்டும்தானே Free, Auto வுக்கு நொறுக்கு தீனிக்கு, Coffee என்று 200 ரூபாய் செலவழிந்து விட்டதே “நம்ம வீட்டு MD யின் கேள்விகணைகளில் இருந்து எப்படி தப்பலாம்” என்று யோசித்து கொண்டே வீட்டிற்கு வரும்போது எதிரே பக்கத்து வீட்டு office நண்பர் “Sir நம்ப Office ல் ரூ. 50,000 தத்திற்கு ஒரு வருடத்தில் ரூபாய் ஒரு கிலடசம் தரேன் என்று சொல்லி நம் அனைவரிடமும் பணம்

வாங்கினானே ரமேஷ் அவன் Escape. “இன்று Office -ல் ஒரே பரபரப்பு நீங்கள் எங்கு சென்றீர்கள்” என்றார். தலையில் இடி இறங்கியது ஜம்யய்யோ மகனின் அடுத்த வருட “College Fees” கட்ட வாங்காமல் கட்டி ஏமாந்தோமே” என்று தடுமாறி கொண்டு வந்தபோது எதிரில் செல் போன பேசி கொண்டே பைக்கில் வந்த இளைகுன் மோதிரிட்டான். அருகிலிருந்தவர்கள் Auto பிடித்து Hospital ல் சேர்க்க காலில் மட்டும்தான் லேசான அடி என்று அந்த Test இந்த Test என்று Treatment தந்து கூடவே ரூ. 9000 ரூபாய்க்கான பில்லையும் தந்தார்கள்.

விபரம் அறிந்து வந்த மனைவி பில்லை கட்டிய பின் வீடு தீரும்பினோம்.



“ஏன், எதற்கு, எப்படி” என்ற கேள்விகளை எதிர்பார்த்து கட்டிலில் சாய்ந்தேன். சூடான Coffee யோடு வந்த மனைவி “போனா போகட்டும் விடுங்க” பக்கத்து வீட்டு அண்ணா எல்லா விவரத்தையும் சொன்னார். நீங்க நல்லா இருந்தா இதுப்போல ஆயிரம் மடங்கு பணம் சம்பாதிக்கலாம், நீங்க கவலைப்பட்டால் குழந்தைகளும் கவலைபடுகிறார்கள், போனதை விட்டு அடுத்து ஆக வேண்டியதை தொரியமாக, நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள்” என்றாள்.

மறுநாள், அதே மார்கழி மாதத்து குளிரில் காலையில் அதே 6 ரூபாய் 60 ரூபாய் சுப்ரபாதம். ஆனால் எரிச்சல் படாமல் புன்னகையோடும், புத்துணர்வோடும் எழுந்தேன்.

அறிவிப்பு :

1. கழுதங்கள், கட்டுரை அனுப்புவர்கள் நகல் எடுத்து கொண்டு அனுப்புங்கள்.
2. தாங்கள் அனுப்பியவற்றை தீரும்ப வேண்டுபவர்கள் சுய விலாசமிட்ட கவரை உடன் அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
3. ஆசிரியர் முடிவே இறுதியானது.
4. புத்தகம் 15 தேதிக்குள் வராதவர்கள் தாங்கள் கீழ்க்கண்ட தொலைபேசிக்கு (0422-2434945) தெரிவித்தால் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெற்றோர்கள் கவனிக்கவும்

நம் சமூகத்தில் 30 வயது தாண்டிய பெண்கள் ஆண்கள் நிறைய பேர் திருமணம் ஆகாமல் இருக்கின்றார்கள். நம் சமூகத்திலும் வெளி சமூகத்திலும் அவர்களுக்கு வரன் அமைவது தடைபடுகிறது என்பதை அறிந்தேன். சங்கடங்களை தீர்க்கும் விநாயகரும், துன்பங்களை அகற்றும் திருச்செந்தூர் முருகனும் நற்பண்புகளும், நல்வாழ்க்கையை தரும் ஏழையையானும், முன் ஜென்ம இப்பிறவி பாவங்களை கழித்து நற்கதி அருளும் திருக்கலாய் ஈஸ்வரனின் அருளாவும் ஓம் சக்திகள் அருளிய வழியில் நான் அறிந்து கொண்டதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

திருமணதடைக்கு காரணம் நம் முன்பிறவியும், நம் முன்னோர்கள் சாபமும் தான். அது தீர் நல்ல வழி சொல்லும் இரு ஜோதிடரைக் கண்டேன். குறிப்பிட்ட இந்த ஜோதிடர்களை சிபாரிசு செய்ய காரணம் சொந்த அனுபவம். மற்ற ஜோதிடர்களுக்கும் இவர்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் குறி கணக்கு தெளிவாக கூறுவது. நம் உடல் உபாதைகளுக்கு அந்தந்த உறுப்புகளுக்கு அந்தந்த சிறப்பு மருத்துவர்களை பார்ப்பதீல்லையா? அதுபோல தான் இவர்களும் “சிறப்பு குறிப்பு” சொல்லும் ஜோதிடர்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் இது போல பிரச்சனைகள் இருந்தால் என் தொலைபேசிக்கு அழையுங்கள். உங்களுக்கு அவ்விரண்டு ஜோதிடர்களின் விலாசத்தை தருகின்றேன். அவர்களை அணுகி உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணுங்கள்.

-ஆதிலட்சுமி திருவேங்கிடம், செல் : 98418 15420, கோவை



பாசகர் நடிதம்

குலூர் திருவேங்கடநாதப் பெருமாள் குலதெய்வ கோயிலுக்கு குடும்பத்துடன் சென்றிருந்தோம். திவ்ய தரிசனம் கண்டோம். கோயில் பின்புறம் உள்ள கழிவறை சென்ற போது மிகவும் சக்கிக் குழியாதபடி இருந்தது. பல லட்சங்கள் செலவு செய்து கோயில் புனரமைப்பு செய்து உள்ளார்கள். ஆனால் கழிவறை மட்டும் அப்படியே உள்ளது. அதை புனரமைப்பு செய்து மாற்றி அமைத்தால் பக்தர்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

- K. ராமசாமி, கோவை

பாசகர் கடிதம்

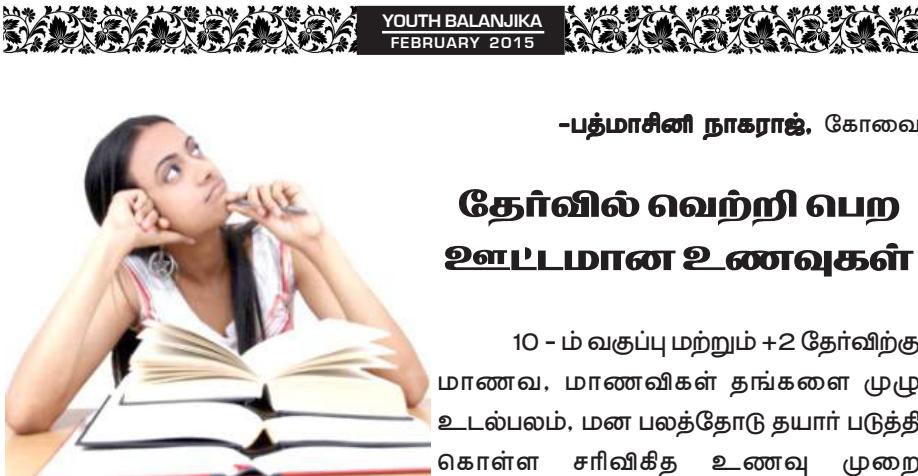
ஜனவரி 2015 இதழ் பதித்தேன். மாரியாதைக்குரிய சகோதரர் மா. ஸ்ரீரங்கன் அவர்களின் பரிசு கட்டுரை பரிசுத்தமான கட்டுரை. அவருக்கு நன்றி பல ! சொந்தம் உண்டி B. கிருஷ்ணன் அவர்களின் மரணம்.... உண்மையிலேயே மரணத்தை ஆரோக்கியமாக தள்ளி போடமுடியும் என்பதை உணர வைக்கின்றது. மைசூர் அமுதா பரமேஸ்வரனின் “எதிரொலி” மிகவும் சிறப்பான பாடம் ! ஏனென்றால் விழா நடத்தும் பொழுது எவ்வளவு விசயாங்களை கவனிக்க வேண்டும் என்பதற்கு உதாரணம் முருகனின் மேல் பாரதத்தை போட்டு தேரை இழுக்க ஆரம்பித்து விட்டால் கரடு. முரடான பாதைக்கூட பளிங்கு பாதைதானே ! யாருக்காகவும் நமது தனித்தன்மையை விட்டு குடுக்க கூடாது என்பதனைத்தான் மிக சிறப்பாக “நீங்கள் நீங்களாக இருக்க முயலுங்கள்” என கூறியுள்ள சகோதரர் P. நாகராஜ் கோவை அவர்களுக்கு நன்றி ! அன்பு சொந்தம் சுசீலா ஸ்ரீரங்கன் கோவை அவர்களின் “நம் நம்பிக்கையே நம் வாழ்க்கை” ஆம் நம்மை பற்றி நமக்கு மட்டுமே தான் தெரியும் எனவே நம் நம்பிக்கை தான் முழுமையான வாழ்க்கை. சிறப்பான கட்டுரைக்கு வாழ்த்துக்கள் மற்றும் சர்க்கார் தசூரா நிறைய செய்திகளை தந்தது. விவேகானந்தரின் வாழ்வும், வாக்கும் தொடர் சிறப்பு. மொத்தத்தில் பூத்து குலாங்கும் ஓர் பல்கலைக் கழகமாக இருந்தது.

முயலுங்கள் மூன்று நாள் மூலிகை தொழிற்பயிற்சியில் பயன் பெற்றோர் எழுதியிருந்த கடிதத்திற்கும் தொலைபேசியில் வாழ்த்து சொன்னவர்களுக்கும் ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவருக்கும் இத்தருணத்தில் நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

Dr. C. A. ரவி, கடவூர்

பணத்திற்கேது மானம்

பணத்தோடு மனம் இன்றி வாழ்வார் பலர்
பணத்தோடு பணம் இன்றி வாழ்வார் பலர்
அவ்விருவரும் சரி... தான்
ஆனால்,
பணம் மனம் இரண்டும் பெற்று
“மானம்” மட்டும் இன்றி வாழ்பவர்
எவனோ.... அவனை அழிவு தேடுகிறது !.



-பத்மாசினி நூகராஜ், கோவை

தேர்வில் வெற்றி பெற ஊட்டமான உணவுகள்

10 - ம் வகுப்பு மற்றும் +2 தேர்விற்கு மாணவ, மாணவிகள் தங்களை முழு உடல்பலம், மன பலத்தோடு தயார் படுத்தி கொள்ள சரிவிகீத உணவு முறை அவசியம்.

முளை நன்கு செயல்பட ஆக்ஸிஜனும், தேவையான அளவு தண்ணீரும் அவசியம். பார்ட்சைக்கு படிக்கும்பேது நல்ல கற்றோட்டம் உள்ள இடத்தை தேர்ந்து எடுத்து படிப்பது நல்லது. இதனால் முளை சோர்வு அடைவது தவிர்க்கப்படும்.

அடுத்தது, தேர்வு சமயத்தில் முக்கிய தேவை, 'நீர்'. காரணம், மூன்றாயின் செயல்பாடு நீரை கொண்டே நடக்கின்றது. எனவே அதீக நேரம் பழிப்பதால் உடலில் இருக்கும் நீர் சத்து அதீகமாக செலவாகும். அதை ஈடு செய்ய ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லிட்டர் நீர் அருந்த வேண்டும். வெப்பமான இடத்தில் வசிப்பவராகவோ, தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யவராகவோ இருந்தால் மேலும் அதீகமாக நீர் பருகவேண்டும்.

பிறப்பிலோயே புத்திசாலி குழந்தைகள் தான் படிப்பில் சாதிக்க முடியும் என்று அஞ்ச தேவையில்லை. சரிவிகித ஊட்டமான உணவு முறையினால் எல்லோருமே சாதிக்க முடியும்.

மாணவ, மாணவியர்கள், மந்தமாக மிகவும் சோர்வாக, அக்கறையின்றி சோம்பேரிகளாக காணப்பட்டால், முளைக்கு புதம் தேவை என்பதன் அறிகுறி. திதற்கு மீன், முளைக்கடிய பயிறு வகைகள், முந்திரி, பாதாம், தானியங்கள், கொழுப்புக் குறைக்கப்பட்ட பால், தயிர், சீஸ், பருப்பு வகைகள் புதம் நிறைந்தவை. இவற்றை அன்றாடம் உணவில் சேருங்கள். வல்லாரைக் கீரையும் நல்லறிவு தரும்.

வாழைப்பழும், வைட்டமின் “B6” நிறைந்தது. படிக்கும் ஆர்வத்தை தூண்டி, சிற்தனைத் தீறனை அதிகரிக்கும்.

சாப்பிடாமல் பழக்க அனுமதிக்காதீர்கள்

சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் எரிச்சல், கோபம், அழுகை, கவலை, பயம் போன்ற உணர்வுகள் உண்டாகும். தன்னம்பிக்கை குறையும். குழந்தைகளின் மூளைக்கு சீராக சர்க்கரை கிடைப்பது அவசியம். அதே சமயம் சாதாரண சர்க்கரையோ, குளுக்கோஸ் போன்ற உடனடி எனர்ஜி (சக்டி) போன்றவைகளை அதீகமாக தருவதும் நல்லதல்ல. காரணம் இவை முதலில் சுறு. சுறுப்பைத் தந்தாலும், சிறிது நேரத்தில் களைப்பை உண்டாக்கி, தூக்கம் வரவழைக்கும். சர்க்கரைக்கு பதில் வெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை, பனை வெல்லம், தேன் பயன்படுத்துங்கள்.

காபி, டைடிக்கடி அருந்த அனுமதிக்காதீர்கள். குடித்த மறுநிமிடம் புத்துணர்வு தோன்றினாலும், அதே வேகத்தில் இவை உடனை தளர செய்துவிடும். இதற்கு பதில் பால், பழச்சாறு, இளநீர், கேரட, பீட்ளுட் ஜீஸ், தக்காளி, புதினா, கொத்துமல்லி சாறுகள் நல்லது.

அதே சமயம், மூன்று வேளை மூக்குமுட்ட சாப்பிடுவதைவிட, சீரான இடைவெளியில் அவ்வப்போது உணவு உண்பது ஆரோக்கியம், பலமான உணவால் வயிறு கணப்பதுடன் தூக்கம், மந்த நிலை போன்றவை ஏற்படும்.

கவன குறைவு நிங்க :



ப்ரெஷ்ஷான பழங்கள், முழு பயிறுகள் (பாசிப்பயிறு, தட்டை பயிறு, கொண்டை கடலை) கை குத்தல் அரிசி, கோதுமை, ராகி, சோளம், பருப்பு, உருளைக்கழும்பு, போன்றவை உதவும். மேலும், தானியங்கள், பால், நெய், வெண்ணென்கிட முன்னால் தரவேண்டும்.

நரம்பு மண்டலம் பலம் பெறுவது மிகவும் அவசியம். இதற்கு, முட்டை, பாதாம், வால்நட, மீன், எள், கோதுமை, மஞ்சள், பூசணி வினை உதவும். அடுத்து மூளையின் ஸெல்கள் பலம் பெறுவது மிகவும் அவசியம். இதற்கு வைட்டமின் 'C' ஆரங்கு, சாத்துக்குடி. எலுமிச்சை பழங்கள், பழச்சாறு அடிக்கடி தரலாம்.

கொத்துமல்லி கீரை, தக்காளி பழச்சாறு, முழு பயிறு கொடுக்கலாம். மேலும் “ஃபேட்டி” ஆசிட்ஸ், புரதம் அவசியம் இது. உலர் பருப்புகள், தானியம் போன்றவற்றில் உள்ளது. எனவே பாதாம், வால்நட, என்னுருண்ணை, கடலை மிட்டாய் மிக நல்லது.

மன இறுக்கம் குறைய - ஆப்பிள் மிகவும் உதவும். மேலும் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகம் தரலாம். முளையின் ஸெல்கள் பாதிப்பால் டென்சன் உருவாகும்.

இதனை சரி செய்ய, ‘ஆண்டி ஆக்ஸிடன்டஸ்’ பொட்டாசியம் தேவை. மேற்படியான உணவு சத்தால் இக்குறை நீங்கும். வாழைப்பழமும், வெண்ணடைக்காயும் பயன் அளிக்கும்.

படிக்கும்போது நல்ல தூக்கமும் அவசியம். மேலும் தீனமும் உடற்பயிற்சி அல்லது யோகாவோ செய்வது கூடுதல் பலன் தரும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். மேலும் மன அழுத்தத்தையும் போக்கி விடும்.

பார்டிசை சமயம் என்றில்லை, சிறு வயதிலிருந்தே, இப்பழக்கங்களை கையாண்டால் குழந்தைகள் கூடுதல் அறிவு வளர்ச்சி நிச்சயம் பெறுவார்கள்.

மாணவி, மாணவ செல்வங்களே, சாதிக்க பிறந்தவர்கள் நீங்கள். சாதனைகள் படைக்க வாழ்த்துக்கள்.

பெற்றோர்களே, பிற குழந்தைகளை ஒப்பிட்டு பேசி அவர்கள் தன்னம்பிக்கையை குலைக்காதீர்கள். உடல், மன பலம் தந்து வளர்த்தால், நிச்சயம் அவர்கள் உங்கள் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்றுவார்கள்.

“பேணி வளர்த்தால் பேரறிஞர்கள் ஆக்கலாம்”.

யூத் பள்ளிகாவில் பூரவலர் நிதி செலுத்தியவர்கள்

439/13.12.14 U. மணிவண்ணன்	காரமடை	ரூ.	1000/-
440/30.12.14 K. பாடு,காரமடை		ரூ.	1000/-
441/08.01.15 A.P. நாகராஜன், கோத்தகீரி		ரூ.	1000/-
முன் இருப்பு		ரூ.	4,49,500/-
மொத்தம்		ரூ.	4,52,500/-

சிதம்பர ரகசியம் சனீஸ்வர பகவான் தரிசனம் ஆன்மீக பயணம்



கோவை, தாசபள்ளுக்கிக் பொதுநல் சங்கமும், மாதர் சங்கமும் இணைந்து தீருநள்ளாறு, சிதம்பரம், பாண்டிச்சேரி உள்களுக்கு சென்று வந்த ஆன்மீக பயணம் மகிழ்ச்சியும் மனசாந்தியும் அளிக்கவூடிய பயணமாக அமைந்தது.

காலை 7.10 மணிக்கு ஜனசதாப்தி ரயிலில் பயணம். புறப்படுகின்ற பொழுது ஏற்படும் உற்சாகம் அங்கே ஒவ்வொருவரிடம் காணப்பட்டது. காலை உணவு, பகல் உணவு கொண்டுவந்து ரயிலிலேயே முடித்து கொண்டு 1.30 மணிக்கு மயிலாடுதுறை சென்றடைந்தோம்.

திரு. M. ஸ்ரீராங்கன் சங்க செயலாளர் அவர்கள் பாண்டிச்சேரி Provident Fund-ல் உள்ள சக அதிகாரியை தொடர்பு கொண்டு பேருந்து ஏற்பாடு. தங்கும் அறை, தீருதலாங்களில் விரைவான தரிசனம் என ஏற்பாடு செய்திருந்தது, சிறப்பாக இருந்தது. வழிகாட்டும் விதத்தில் தளபதி கருணாகரன் என்பவரை உடன் அனுப்பியிருந்தனர்.

A. ரங்கராஜ், P. கோபாலகிருஷ்ணன் தீல்லைவாசன் ஆகியோரின் பயண ஏற்பாடுகள், உதவிகள் பயணம் தீர்த்தே அமைய உதவியது.

24-1-2015 அன்று மதியம் 2.30 மணிக்கு மயிலாடு துறையிலிருந்து புறப்பட்டு தீருநள்ளாறு சென்றடைந்தோம். நளதீர்த்தம் சுத்தமான முறையில் பராமரிக்கப்பட்டு இருந்ததால் ஆனந்த நீராடல் - சுகமான தரிசனம். (சனிப் பெயர்ச்சி நடைபெற்று, 48 நாட்களுக்குள் சனிபகவான் தரிசனம் மிகவும் விசேஷம்).

திருநள்ளாற்றில் இருந்து பாண்டிச்சோரிக்கு பயணம். ஸ்டார் ஓட்டலில் சுகமான நித்திரை. காலை 6.00 மணிக்கு புறப்பட்டு பாண்டிச்சோரி கடற்கரை (பீச்) மண்குள விநாயகரை மன நிறைவோடு தரிசித்து காலை உணவு உண்டு மீண்டும் பயணம்.

கடலூர் அருகில் சிங்கிரி லடசுமி நரசிம்மர் ஆலய தரிசனம். மிக பழமையான பெரிய கோவில். பெரிய அரசியல் தலைவர்கள் வந்து செல்லுவதாக கூறினார்கள்.

சிதம்பரம் 12.00 மணி அளவில் வந்தடைந்தோம். முன்னரே ஏற்பாடு செய்திருந்ததால் உள்ளே கர்ப்பகிரகத்தின் அருகே சென்று “சிதம்பர ரகசியம்” கண்டோம். அடுத்த நாள் கும்பாபிஷேகம், பிரகாரத்தில் உள்ள தெய்வங்களுக்கும் மூலவருக்கும் மே மாதம் கும்பாபிஷேகம். எனவே யாகசாலை தரிசனம். யாக சாலை அருகே கூட்டம்.

தரங்கம்பாடி பீச் சென்றடைந்தோம். உலக சுகாதர ஆய்வு மையம் ஓசோன் காற்று நிறைந்த பகுதி உலகிலேயே 2-ம் இடம் என அறிவிக்கப்பட்ட இடத்தை அடைந்து அங்குள் 1626 - ம் ஆண்டு வணிகத்துக்காக கட்டப்பெற்ற டேனிவி கோட்டையை கண்டு. அங்குள் கடற்கரையில் விளையாடி - காரைக்கால் வழியாக மன்னர்குடி வந்தடைந்தோம்.

இரவு செம்மொழி எக்ஸ்பிரஸில் ஏறி கோவை வந்தடைந்தோம். பயண முடிவில் உதவி செயலாளர் R. சந்தீர்சேகர் நன்றி கூறினார். சுற்றுலாவை சிறப்பாக ஏற்பாடு செய்த கோவை பொதுநல சங்க நிர்வாகிகளுக்கும், உறுப்பினர்களுக்கும் மாதர் சங்க நிர்வாகிகளுக்கும் உறுப்பினர்களுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கப்பட்டது.

A.R.R. கோவை



வாழ்த்துக்கள்

காரமடை ஊர் செட்டுகாரர் திரு. K. ராஜசேகர் அவர்கள் காரமடை மற்றும் சுற்றுவட்டாரங்களில் எங்கேனும் யாராவது காலமானால் அவர் முன்னின்று ஈமக்கீரியை செய்வதுடன், வசதியில்லாதவர்கள் இல்லத்தில் தவறியவர்களின் அஸ்தியை காசி கங்கையில் கரைக்க இவைசமாக சேவை செய்து வருகிறார். அவருக்கு யூத் பள்ளுச்சிகா சார்பாக வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.
(செல் - 94436 52166)





காரமடை அரங்கநாத சுவாமி திருக்கோயில் வைகுண்ட ஏகாதச விழா

மார்கழி பகுதி: காரமடை அரங்கநாத சுவாமி திருக்கோயில் வைகுண்ட ஏகாதச விழா மார்கழி 30 நாட்களும் தினமும் அதிகாலை 4.30 மணிமுதல் 6.30 மணிவரை பஜனையும், தீருவீதி ஊர்வலமும் பின்பு பிரசாதமும் வழங்கப்பட்டது.

கூடாஷை வென்றும் நிகழ்ச்சி: 11.01.15 அன்று கூடாஷை வெகு சிறப்பாக நடைபெற்றது. மார்கழி 30 நாட்களும் நான்கு வீதிகளில் வண்ண கோலமிட்டு தீருவிளக்கு வைத்த சுமார் 600 தாய்மார்களுக்கு தட்டும், தீருவருட பிரசாதமும் வழங்கப்பட்டது. மேலும் நமது சமூகத் தலைவர் தீரு. K.B.V. கோவிந்தன் அவர்கள் அவர் தம் தகப்பனார் நினைவாக தம் சொந்த செலவில் பஜனை குழுவினருக்கு பொன்னாடை அளிவித்தும் 6 பெண்களுக்கு புடவையும், 60 குழந்தைகளுக்கும், 30 பெரியவர்களுக்கும் வேஷ்டி, துண்டும் அளித்து மரியாதை செய்தார்.

பாராட்டு : பஜனைக்காக பாடுபட்ட தலைவர் K.M. தீருவேங்கிடசாமி, தீரு. K. சுபகிருஷ்ணன், தீரு. K. குப்சுசாமி, தீரு. K.B.R. நாகராஜ், தீரு. K.M. ரங்கராஜ், தீரு. S.T.S. தீருவேங்கிடசாமி ஆகியோரைப் பாராட்டி வாழ்த்து தெரிவிக்கப்பட்டது.

வைகுண்ட ஏகாதசி : 01.01.15 அன்று வைகுண்ட ஏகாதசி அன்று காலை 4.30 மணிமுதல் இரவு 11.00 மணிவரை காரமடை பஜனை குழுவுடன் தேவனாபுரம், கோட்டைப்பாளையம், சின்னத்தாகம் ஆகிய பஜனை குழுவினரின் அகண்டநாம பஜனை இடைவிடாமல் நடைபெற்றது. தீல் தீரு. U.G. லோகநாதன், தீரு. E. நடராஜ், தீரு. R. வாசதேவன் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

பொழுதுபோக்கு : மாலை 6 மணிக்கு “மேஜிக் ஷோ” நிகழ்ச்சியும், இரவு 9.00 மணிக்கு மண்டபக் கட்டளையும், இரவு 10 மணிக்கு நாட்டிய நிகழ்ச்சியும் நடைபெற்றது.

அன்னதானம் : 02.01.15 துவாதசி அன்று 11.30 மணிக்கு அன்னதானம் நடைபெற்றது.

நன்றியுரை : இவ்விழாவிற்கு பாடுபட்ட, நிதிஉதவி அளித்தவர்களுக்கும், அழைப்பிதழ் இலவசமாக அச்சடித்து கொடுத்த யூத் பள்ளிகா நிறுவனர் தீரு. R. சந்திரசேகரன் அவர்களுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கப்பட்டது.

பொங்கல் விழா :

16.01.15 அன்று பொங்கல் விழா நடைபெற்றது. காலை 11.00 மணிக்கு ஆரம்பித்து மாலை 5 மணிவரை நடைபெற்றது.

பட்டி மன்றம் :

மாலை 5.00 மணிக்கு “குடும்ப முன்னேற்றத்திற்கு பெரும் உறுதுணையாக இருப்பது - கணவனா ! மனைவியா !!” பட்டிமன்றம் நடைபெற்றது. நடவர் திரு. K.B.V. கோவிந்தன், திரு. S.T.S. திருவேங்கிடசாமி, கணவனே ! என்ற அணியில் திரு. K.B.K. ராமகிருஷ்ணன், திரு. K.G. விவேகானந்த், திரு. K.R.K. ராஜேஷ், திரு. J. பாஸ்கர், திரு. U.G. லோகநாதன்.

மனைவியே ! என்ற அணியில் திருமதி. மஞ்சளா, மகேஸ்வரி, ருக்குமணி, சாந்தி, அம்சவேணி, சுமதி, உமா, நிர்மலா இரு அணியினரும் நகைச்சுவை கலந்து சரவையாக பொறிந்து தள்ளினர். இந்த நிகழ்ச்சியை கண்டு அனைவரும் வயிறு குவுங்க சிரித்தனர்.

வாழ்த்து :

திரு. E. சதீஸ்குமார், திரு. M. கிருஷ்ணன், கௌசல்யா, திரு. A. ஈஸ்வரன் ஆகியோர் சிறப்பாக பொங்கல் விழா நடைபெற பாடுபட்டமைக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்கப்பட்டது.

பரிசளிப்பு :

இரவு 9.00 மணிக்கு பரிசளிப்பு விழா நடைபெற்றது. இதில் ரூ. 20,000 மதிப்புள்ள பரிசு பொருட்கள் வழங்கப்பட்டது.

உபசரிப்பு :

மதியம் 1.00 மணிக்கு உணவு, மாலை 2, மிக்சர், இரவு 8.00 மணிக்கு சிற்றுண்டி வழங்கப்பட்டது.

நன்றியுரை :

இளைஞர் சங்க செயலாளர் திரு. K.G. விவேகானந்த் நன்றியுரை ஆற்றினார்.

- **K.G. விவேகானந்த D.C.E சிறப்பு நிருபர், யூத் பள்ளிகா, காரமடை**

சாரோஜினி ஸ்குமணன் அறக்கட்டளை தங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறது.

அன்னூர் தமிழின் முகவரி, ஆண்மீக மலர்,
ஓழக்கம் நவீன்ற நெறியாளர் தெய்வத்திரு.

T. ஸ்குமணன் அவர்களின் 82 - வது

பிறந்த நாள் விழா



நாள் : 15.02.2015 ஞாயிறு
மாலை 5.00 மணி

இடம் : தாசபளஞ்சீக வெள்ளிவிழா திருமண மண்டபம்,
அன்னூர்

சிறப்பு சொற்பொழிவு :

ஆய்வுரை தீலகம், முனைவர் திரு. அ. அறிவொளி *
தலைப்பு : அன்று சொன்னவார்த்தை *

உம்மத்தூர் உருகாதேஸ்வரி அம்மன்

தை அமாவாசை அன்று 3 கிலோ வெள்ளி கவசம் அம்மனுக்கு சாத்தப்பட்டது.
அத்துடன் 1/2 பவுன் கஜலட்சமியுடன் கூடிய காசுமாலை ஆரும் அணிவிக்கப்பட்டது.
தீவிய அலங்காரத்தோடு பார்க்கப் பார்க்க பரவசம் ஏற்பட்டது.

காரமடை மாதர் சங்கத்தார் பஜனையுடன் அன்றைய தீன் பூஜை செலவையும்
பொறுப்பேற்று எல்லா ஊர்களிலும் நமது சமூக பக்தகோடிகள் கலந்து கொண்டு
விழாவை சிறப்பித்தனர்.

நமது சமூக குல தெய்வமான உம்மத்தூர் அம்மனை குலதெய்வமாக கொண்ட
வேறு ஒரு சமூகமும் பெருமளவில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

அமாவாசை அன்று அம்மனை தரிசிப்பதால் நினைத்த காரியம் கை
கூடுவதாக வருகிற பக்த கோடிகள் கூறும் பொழுது மனதிலே மகிழ்ச்சி.

எல்லா ஊர்களிலும் நமது சமூக பக்தர்கள் கலந்து கொண்டு அம்மன் அருள்
பெற்றனர்.

வருகிற மாசி மாத அமாவாசை பூஜையை குன்னூர் TKC முத்துசாமி -
கலைவாணி குடும்பத்தார் ஏற்றுள்ளனர்.

-N. சரஸ்வதி வோகநாதன், கோவை



2 குனரார் யார் தீர்ந்திலேவங்கட்டுநாளைப் பெறுமான் கணவன்

ପ୍ରକାଶନ ମିତ୍ର ଓ ପଦାର୍ଥ

Geographia, III,

யென் பேச்சியாற்றின், உரி அடில் நாச்சியாற்றின், குலூர் முருகேவை நாதம் வளநுழைஞ் திருவாவுகளை மன்றாவிட்டு நிகழும் மங்களாகுவான யீ ஜய வருடம் 24-ம் நாள் (08.03.2015) குடும்பத்தினுமை சுக்காய்-ச திருத்தைய தீதி, அந்தம் நடத்திற்கும், சிற்தத்தோயாகும் கல்லூரி காலையாக சுதாநிதித்தில் காலை 7.30 மணிக்குமில் 8.30 மணிக்குத் தின் வகுக்கின்றில்

புளிமெட்ட P.K. ராங்கண்ணி செட்டியார் - புளிமெற்றனத்தி
வினாக்கலப்பாராம் ர. கனிமச்சுடுயார் - ராங்கண்ணி ஆதிசெருது பேரவை
புளிமெட்ட P.R. அனந்தராஜ் A. சித்தா ஆதிசெருது

A. ஆவாண்தகஸ்ஸோன் M.C.A.,
(TCS, Bangalore)

ஆசிரியருது திருமனம் பயிரோக்களால் நிச்சயித்து வன்னோம் மேற்படி திருமனம் காரணமாக மொனிஸ்டரில் உள்ள மீறியாம் திருமன மண்டபத்தில் நடைபெற இருப்பதால் தாங்கள் நம்கள் சுற்றும் நடுபும் குழுக்கைத்தந்து மனமாக்கலை வாய்ப்பியறுன் அவ்வளவு அதைக்கிட்டிரோம்.

R. S. சுந்தரீசுகரன் - C. அன்னபுரணி
C. ஹரி O.O. புரங்கந்திரவையம், பரதப்பாக், 7 வடக்கு சுப்பிரமணியா காலனி, கோயம்புத்தூர் - 11.

Экспедиция,



P.R. ஆண்றாக் - A. சித்ரா
P. கார்த்திக் B.E., (Infosys) - A. ஆனந்தபியா M.Sc.,
மாஸ்டர், எம்கெந்தன் கார்த்திக்

ISBN: 93447 82856
099448 60956

மின்டார் அதையாக ஏற்று அனைவரும் வருகை தந்து மணமக்களை ஆசிரவத்திற்க வேண்டுகிறோம்.

- கவிஞர் ஆ. இனியவன்



எஞ்சை தெடுக்ன்றேன்

Dr. C.A. ரவி., கடவூர் Cell : 9367622256,
E-mail : acudrravi@gmail.com

எதையும் யோசிக்க கூட நேரமில்லை, அப்படி ஒரு வேகமான உலகத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். எதை தேடி? எதற்காக? இவைகளுக்கு பதில் இருக்காது !!! அப்படியும் வரும் பதிலில் கூட முழுமையான உண்மை இருக்காது !!!

1000 ரூபாய் மதிப்பில் ஒருவர் செல்போன் வைத்திருந்தால் நாம் 1500 ரூபாய் மதிப்பிலாவது வைக்க வேண்டும் என எண்ணுகின்றோம். இந்த நிலை சைக்கிள், ஸ்கூட்டர், பயக், கார், வீடு என எல்லாவற்றிலும் தொடரத்தான் செய்கின்றது. இந்த தொடர்ச்சியின் விளைவு, ஓட ஆரம்பிக்கின்றான்... அவன் ஓட அவனை பல விதமான பிரச்சனைகளும் பின் தொடர்ந்து ஓடுகின்றது. ஒரு கட்டத்தில் எதற்காக இப்படி ஓடுகின்றோம் என நினைத்து யோசிக்கும் பொழுது.. வெகு தூரம் ஓட வந்த அவனால் மீண்டும் பழைய இடத்திற்கு செல்ல முடிவதில்லை !!! ஆனால் பழைய இடம் அவனுக்கு வேண்டும் என உள் மனம் உறுதியுடன் இருக்கும். ஆனால் கூட அவனால் அங்கு செல்ல முடிவதில்லை.

ஏன் இந்த உறுக்கம் எனைப்பிறர் இழுக்க

இது உனக்கு அழகோ அருணாசலா !

இது அருணாசல அஷ்ரமனாமாலை என்ற நூலில் உள்ள அற்புதமான வரிகள். இப்பாடலின் விளக்கத்தை பாருங்கள் !!!

உனக்கு ஏன் இந்த போலி தூக்கம்? புலன் ஆசைகளாகிய துஷ்டர்கள் என்னை இழுத்துச் செல்ல நீ பார்த்தும் பாராமுகமாய் இருக்கின்றாயே, இது உன் பெருமைக்கு அழகல்லவே, அருணாசலா !!!

இறை பக்தி மனதினுள் பதிந்துவிட்டால் அதன்பின் புலன் ஆசை வரலாமா? யோசித்து பாருங்கள் பல தெய்வங்களை தொழும் உங்களை தெய்வம் கை

விடுமா? புலனை அடக்காமல் இறைவனை தொழும் மனிதர்களை இறைவன் கைவிடத்தான் செய்வான். ஆனால் மனிதன் மட்டும் தான் இறைவன் நம்மை மன்னிப்பான் என்று மனப்பால் குழித்துக்கொண்டு மணற் கோட்டையில் ஆட்டம் போட்டு கொண்டிருப்பான். தெரியாமல் செய்த தவறுக்குத்தான் மன்னிப்பு. தெரிந்து செய்யும் தவறுக்கு....ஆலமரம், வேப்பமரம், அரசமரம் கால் நடைகளின் சாணம், சுமைதாங்கி கல், கிராம தேவதைகள், குளம், வாய்க்கால் இப்படிப்பட்ட இடத்தில் தீரிந்த பல மனித இதயங்கள் இன்றைக்கு காசு, பணம், தூட்டு... மணி... மணி என நகர வாழ்வின் நகர முடியாத நரக வாழ்க்கையை போலித்தனமாக அனுபவித்து கொண்டுள்ளார்கள்.

கிராமங்களில் கிடைத்த அந்த பசுமையான சந்தோசங்கள் நினைக்காத கிராமத்தினர் யாராவது உண்டா?

சில நாட்களுக்கு முன் தீருச்சி - சென்னை தேசிய நெடுஞ்சாலையை ஓட்டியுள்ள (சுமார் 5 Km) தீருப்பட்டுர் சென்றிருந்தேன். வளர்ந்த கிராமம் தான் அது படைக்கும் தெய்வம் ஸ்ரீ பிரம்மாவிற்கென உள்ள ஒரு ஸ்தலம். அந்த கிராமத்தில் காசி விஸ்வநாதர், பதஞ்சலிமுனிவரின் ஜீவசமாதி, அய்யனார், கரிவரதராஜ பெருமாள் என... அங்கு வாழும் மனிதர்கள் நீச்சயமாக புண்ணியம் செய்தவர்கள். நம் தலையில் எழுதியதை மீண்டும் ஓர் மறு பரிசீலனை செய்து, மாற்றி எழுதும் வல்லமையை பெற்று ஸ்ரீ பிரம்மாபுரிஸ்வரர் ஸ்தலத்தில் ஸ்ரீ பிரம்மா சாத்வீகமாக நமது தலையெழுத்தை மாற்றி எழுதிட தயார் நிலையில் உள்ளார்..... அப்படி என்றால் நம் எல்லோரும் அங்கு சென்று தலையெழுத்தை மாற்றி கொள்ள முடியும்தானே?



விதியிருப்பின் விதி கூட்டி அருள்க என ஸ்ரீ பிரம்மாவிற்கு ஈசன் அருளியுள்ளான். ஆனால் விதியை (தலையெழுத்தை) மாற்ற வேண்டும் என நினைக்கும் முன் அதற்கு நமக்கு தகுதியுள்ளதா என யோசிக்க வேண்டும்.

படிக்கும் பொழுது சற்று கடினமாகத்தான் இருக்கும். என்றாலும் தவிர்க்க முடியாத உண்மை இதுதான்.

நாம் ஏன்? ஏதற்காக? வாழ்கின்றோம் என என்றாவது சிற்கித்து... அதன்பின் வாழு கற்று கொண்டோமா? யோசித்து பாருங்கள்.

தீசைகள் தெரியாத வாழ்வு, பாதை தெரியாத வேக நடை, வெளிச்சம் எது என்ற புரியாமல் தேடல்... தீசைகள் எட்டு என தெரிந்த மனிதனுக்கு தனது தீசை எது என தெரிவதில்லை, ஒளிரும் தன்மையைத் தான் வெளிச்சம் என எண்ணீ, தன்னுள் உள்ள வெளிச்சத்தை தேடுவதில்லை. பணம் என்னும் அவசியமான அரக்கனை நேராக்கி வேக நடை நடக்கின்றான். இது தான் தொடர்க்கதையாகவே செல்கின்றது.

ஆன்மீக பாதை என்பது நம்மை நேர்வழியில் அழைத்து செல்லும் என எண்ணீவிடாதீர்கள் !! ஏனென்றால் நேர்வழி என்பது மனதினுள் மனிதனுக்கு பதிய வேண்டும். அதுவும் பசுமரத்தாணி போல் !! வெறுமனே பேசி அவன் மனதில் பதியம் போடுவதல்ல!!

ஏய் மனிதா !! உன்னையேந் உற்று பார் நிச்சயமாக உனக்கு உன்னை தெரியும்... உன்னை தெரிய ஆரம்பிக்கும் பொழுது உனது பாதையும் தெரியும், தீசையும் புரியும், வெளிச்சமும் தெரியும் !! இந்த தீசையும், பாதையும், வெளிச்சமும் உணர்வுப் பூர்வமாக உணர்ந்து விட்டால்... உனக்கு உலகில் எதுவும் பிடிக்காது... இதுதான் நிதர்சனமான உன்மை !!

கண்ணீர் அஞ்சல்

வெலிங்டன் குழந்தையம்மாள் கணவர் உத்தாண்டி செட்டியார் (70)

12.1.2015 அன்று இறைவனாடி சேர்ந்தார்.



முட்டுக்கல்லூர் (லேட்) தீருமலை செட்டியர் மகன், R. லட்சுமி கணவர் T. ராமசாமி (எ) கரிதம்மன் (78) 19.1.15 அன்று இறைவனாடி சேர்ந்தார்.



சோமனூர் பொன்னுசாமி மனைவி **சுரோஜினி (75)** 25.1.2015 அன்று இறைவனாடி சேர்ந்தார்.



தேவனாபுரம் (லேட்) தீரு. T. கிட்டாஞ் செட்டியார் மனைவி **குழந்தையம்மாள் (78)** 31.1.2015 அன்று இறைவனாடி சேர்ந்தார்.

A. பாலகிருஷ்ணன், காரமடை



பாத வீக்கம்

என் இளமை காலத்தில் எங்கள் ஊர் காரமடையில் ஏழைப் பெண்கள் சமையல் செய்வதற்கு விறகுகள் சேகரிக்க மூன்று மைல்கள் தள்ளி அமைந்துள்ள பெட்டத்தம்மன் மலைக்கு காலையில் சென்று மாலை தீரும்புவார்கள். வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் தவறாமல் சென்று வருவார்கள். அதே சமயம் வாழ்க்கை வசதியுள்ள பெண்கள். இன்று உள்ளது போல் குழாய் மூலம் தண்ணீர் வசதி இல்லாததால், ரயில்வே ஸ்டேஷனில் உள்ள கிணற்றில் குடங்களில் தண்ணீர் எடுத்து வந்து சமையல் செய்வார்கள். அந்த கிணற்று நீர் ரூசியாகவும், நன்னீராகவும் இருப்பதால் சிரமம் பாராமல் தூரம் பார்க்காமல் தலையிலும், இடுப்பிலும் இரண்டு குடங்களில் அன்றாடம் சமந்து வருவார்கள். இதனால் கை கால்கள் வலி வீக்கம் இன்றி ஆரோக்கியமாக இருந்தார்கள்.

ஆனால் நவீன காலத்தில் வாழும் தற்போதைய பெண்களுக்கு உட்கார்ந்த இடத்தில் குழாய் தண்ணீர், கேஸ் அடுப்பு, சூரிய ஒளி வெந்தீர், பதார்த்தங்கள் தயாரிக்க மிக்கி, கிரைண்டர், குளிர் பதன பெட்டி, குளிர்சாதன அறைகள் என்று ஏராளமான வசதிகள் வந்து விட்டன. இவைகளால் நாம் செலுத்தும் விலை தான், கை, கால்கள் வீக்கம். உடம்பு வலிகள், புதிய புதிய வியாதிகள் இரத்த கொதிப்பு, வலிமறக்க மாத்திரைகள் நினை நீர் சுரப்பிகள் நின்றுபோதல் ஆகியவற்றிற்காக சாப்பிடும் மருந்துகளால் பாத வீக்கம் ஏற்படக்காரணம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

சாதாரணமாக காரிலோ, ரயிலிலோ, பஸ்ஸிலோ நகராமல் உட்கார்ந்த இடத்தில் உட்கார்ந்து எட்டுமணி நேரம் பிரயாணம் செய்தால் பாதவீக்கம் ஏற்படுகிறது. போதாதற்கு வழியில் விற்கும் உப்பு அதிகமாக உள்ள தீண்பண்டங்கள் சாப்பிடுவதால் வீக்கம் ஏற்பட மற்றொரு காரணம். சரி, பிரயாணம் முழந்த பிறகு அன்று இரவு கால்களுக்கு இரண்டு தலையணைகள் வைத்து தூங்கினால் காலையில் அந்த பாதம், கால் வீக்கம் போய் விடுகிறது. ஆனால் எல்லாப் பாதம் வீக்கம், கால் வீக்கம் இப்படி சரியாகாமல் போவதும் உண்டு. அதற்கான காரணங்கள் சில உள்ளது. அவைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

ஒரு சிலருக்கு ஈரல் தொந்தரவு நீண்ட காலமாக கவனிக்காமல் இருப்பது. இதய கோளாறு உள்ளவர்கள், நூற்றையிரல் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு இயற்கையாகவே குழிக்கும் நீர். வேர்வை மூலமாகவோ, சிறுநீர் மூலமாகவோ அறவே வெளியேறாமல் தேக்கம் அடைந்து கால்களிலும் பாதங்களிலும் தேங்கி வீக்கம் ஏற்படுத்தும்.

இதே மாதிரி நோயினால் நீண்ட காலமாக படுக்கைபடுத்தவர்களுக்கு முதுகில் இந்த நீர் தேக்கம் காரணமாக முதுகு வீக்கம் ஏற்படுத்தும், சிறு நீரகத்தில் கற்கள் உள்ளவர்களுக்கு சிறு நீரகம் வீக்கம் அடைந்து நாம் சாப்பிடும் புரத சக்தி அதிகம் செலவழிந்துவிடுவதால் கால் வீக்கம் அடையும்.

சாதாரணமாக “PROTEIN” என்ற புரத சக்தி நீருடன் கலந்து நம் ரத்த நரம்புகளில் உடலின் எல்லா பாகங்களில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். சிறுநீர் கோளாறினால் புரதம் சேதாரம் ஆகி வெறும் நீர் நரம்புகளில் நிறைந்து பாதங்களில் கடைசியாக போய் சேர்ந்து வீக்கம் அடைய செய்கிறது.

Low Blood Pressure உள்ளவர்களுக்கு பாதவீக்கம் ஏற்படும். காரணம் அந்த சமயம் தெராய்டில் அதிக நீர் சுரந்து கால்களை அடைகிறது.

பெண்களுக்கு சில Hormones காரணங்களால் பாத வீக்கம் ஏற்படும். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு ஏற்படும் சில தினங்களுக்கு முன் டென்ஷனில் பாதவீக்கம் ஏற்பட்டு அதன்பின்னர் சரியாகிவிடும். இதே மாதிரி கர்ப்பினி பெண்களுக்கு பாதவீக்கம் ஏற்பட்டு மகப்பேறுக்குப் பின் சரியாகிவிடும். இவை எல்லாம் தீங்கில்லாத பாதவீக்கம்.



ஆனால் இந்த பாதவீக்கத்தில் கெட்ட இரத்தம் செல்லும் “சிரை” என்று அழைக்கப்படும் நரம்பு புடைத்து நரம்பு சுருட்டல் ஏற்படுவது ஆபத்தானது. இந்த வியாதிக்கு பெண்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அதிக நேரம் விமானம் அல்லது கார் பிரயாணம் செய்வது கர்ப்ப தடை மாத்திரைகள் அதிகம் உபயோகிப்பது போன்றவைகளால் இரத்த குழாய்களால் அடைப்பி எடுத்து இதயம், மூளை நரம்புகள் பாதிக்கும்.

வயோதிக காலத்தில் கால், பாத வீக்கம் வரலாம். காரணம் அவர்களால் அதிகம் நடக்க முடியாமல் போவது ஆனால் இரத்த சோகை (Anaemia) உள்ள பெண்களுக்கு கை, கால்கள் மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்படுவது புரியாத புதிர்!

அதிகமாக இரத்த கொதிப்பு, வலி மறத்து போகும் மருந்துகள் சாப்பிடுவதும் பாத வீக்கம் ஏற்படுத்தும். இது போக எனும்பு முறிவு, தசை வலி, மூட்டுவலி, கால் விரல்களில் எரிச்சல் ஆகியவைகளால் வலியுடன் கூடிய பாதவீக்கம்.

எப்போது உங்கள் பாதம் செருப்புக்குள் நுழைய மறுக்கும்போது, உங்கள் விரலை பாதத்தில் அழுத்தும் போது குழி விழும்போதும் உங்களுக்கு பாத வீக்கம் வந்து விட்டது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதற்கு என்ன சிகிச்சை என்று பார்ப்போம்.

1. உணவில் உப்பை பெரும்பாலும் குறைக்க வேண்டும்.
2. உங்கள் உணவில் புரத சத்துள்ள உணவுகள் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. தூங்கும் போது காலுக்கு அடியில் உயர்மான தலையறைகள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. தவறாமல் நடை பயிற்சி செய்து வரவேண்டும்.
5. உங்கள் உடம்பு எடையை முழந்த வரை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. நீண்ட தூரப்பயணம் செய்ய வேண்டிவந்தால் “Stokings” என்று மருந்து கடையில் விற்கும் Bondonage துணியை பாதம், கால்களை சுற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
7. உங்கள் பாதங்களை கல் உப்பு போட்டு கலக்கிய நீரில் நனைத்து சுமார் ½ நேரம் வைத்தால் உதவிகரமாக இருக்கும். இதனால் தான் கடற்கரை ஓரங்களில் வசிக்கும் பாதம் வீக்கம் உள்ளவர்கள் கடல் நீரில் தினம் நடந்து வந்தால் பாதம் வீக்கம் சுருங்குவது பார்க்கலாம்.

சரி, மேற்படி ஆலோசனைகள் எதுவும் எடுப்பவில்லை என்றால் நல்ல MD யும் நரம்பியல் நிபுணத்துள்ள டாக்டர்களை பார்த்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம். எந்த காரணம் கொண்டும் அறுவை சிகிச்சை டாக்டர்களிடம் போய் விடாதீர்கள். என் அனுபவத்தில் இந்த வியாதியால் அவதிப்பட்ட இரு நண்பர்கள் கல்லூரிகளில் பார்த்ததை சொல்லுகிறேன்.

என் முதல் நண்பர் பாத வீக்கத்துடன் இரண்டு கால்களும் தூண் மாதிரி வீங்கி நிறமும் சிவப்பு நிறமாகிவிட்டது.

நம் ஊரில் ஆஸ்பத்திரி வைத்துள்ள MBBS டாக்டரிடம் போய் காட்டனார். அவர் “ உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்து சீழ் கட்டியுள்ள ரத்தத்தை வெளி எடுக்க வேண்டும்” என்று பயமுறுத்தினார். நமது நண்பர் அறுவை சிகிச்சைக்கு பயந்து பிரபலமான M.D யும் Neurology /- யும் பதித்த டாக்டரைப் பார்த்தார். அவர் Toxima என்ற ஊசி மருந்து 10 பாட்டில்கள் வாங்கி நரம்பு வழியாக தீணம் ஒரு பாட்டில் வீதம் ஊசி மூலம் செலுத்தி வரச் சொன்னார். 7 பாட்டில்கள் போட்டபின்பு கால் வீக்கம் அறவே போய்விட்டது. இதை பார்த்த ஆப்பரேசன் செய்யச் சொன்ன டாக்டர் ஆச்சிரியப்படார் !

என்னுடைய மற்றொரு நண்பர் இதே மாதிரி பாத வீக்கம், கால் வீக்கம் ஏற்பட்டு அதே ஆஸ்பத்தி டாக்டரிடம் போன போது உடனே ஆப்பரேசன் செய்து விட்டார். நீரிழிவு வியாதியுள்ள நண்பர் ஆப்பரேஷன் செய்த ரணம் ஆறாமலும் தோல்கள் ஓட்டாமலும் போனதால் நடக்க முடியாமல் படுக்கையில் படுத்திருந்து இறந்தே போனார்.

பாதம், கால் வீக்கம் உள்ளவர்கள் முழு வேக வைத்த முட்டை, பசும்பால், கோழி இறைச்சி (நூட்டுக் கோழி) மீன், சோயா, மைசூர் பருப்பு, வேர்கடலை போன்ற புரதம் நிறைந்த பொருட்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாட்டு வைத்தீயம் சிவாற்றை பார்க்கலாம்.

1. Bromalain என்ற சத்து அடங்கிய பைனாப்பிள் காலையில் 1 டம்ஸர் ஜீஸ் குழித்தால் வீக்கம் குறையும். ஆப்பிள் ஜீஸ் நல்லது.
2. முருங்கை இலையில் நீர் ஊற்றி மிளகு, சீரகம், சோம்பு போட்டு சூப் செய்து குடிக்கலாம்.
3. முள்ளங்கி ஒன்றை எடுத்து சிறிது நீரை சேர்த்து மிக்ளியில் அரைத்து வடிகட்டி 3 நாட்கள் குழித்து வந்தால் வீக்கம் குறையும்.

ஆற்றிலே நீருடன் ஓடி வரும் சிறு....

சிறு கற்களைப் பொறுக்கி அவற்றை

மீண்டும் மீண்டும் ஆற்றுக்குள் ஏறிந்து...

தன் பசியை... மற (க்க) ந்து ...

விளையாடி....

சுகம் காணும்

அச்சிறுவனைப் பார்... !

சிறு (வன்) பசி

கவிதை தொகுப்பு :

Dr. C.A. ரவி, கடலூர்

- அழுதா பரமேஸ்வரன், மைசூர்

எதிரொலி



விழா நடக்கும் நாளன்று காலையில் குளித்து விட்டு கோவிலுக்குப் போய்விட்டு எட்டு மணிக்கெல்லாம் அரண்மனையின் வடக்கு வாசலுக்கு வந்து விட்டேன். அங்கிருந்துதான் ஊர்வலம் ஆரம்பிக்கவிருந்தது.

பர்ட்சை எழுதிவிட்டு முடிவு வெளியாகும் நாளன்று பதைபதைப்படுன் இருக்கும் ஒரு மாணவனின் நிலையில் நான் இருந்தேன்.

என்னுள் பல கேள்விகள். அமைத்தவர்கள் எல்லோரும் வருவார்களா? கலைக் குழுவினர்கள் சரியான நேரத்திற்கு வருவார்களா? கமிஷனர் வேறு பொங்களூரிலிருந்து வருவதாக செய்தி வந்திருந்தது. அவர் நேராக ஊர்வலத்தில் வந்து கலந்து கொள்வாரா? அல்லது விருந்தினர் மாளிகைக்கு போய்விடுவாரா? அவர் வந்தால் அவரை எப்படி வரவேற்பது? கைகுலுக்கி வரவேற்றால் அதிகப் பிரசங்கம் ஆகி விடுமோ?

நான் வந்து சேர்ந்தபோது அரண்மனை வாசலில் சுற்றுலாப் பயணிக்கலைத் தவிர எனது உதவியாளர்கள் சிலர் இருந்தனர். வேறு யாரும் இருக்கவில்லை. எனக்கு தீக் என்று இருந்தது. பெரும் ஏமாற்றமாக இருந்தது.

“சரி, இவ்வளவுதான் நம்மால் முடிந்தது. இனி என்னதான் நடக்குமோ நடக்கட்டும்” என்று விரக்கியுற்றவனாய் அரண்மனை வாசலின் முன்பும் இருந்த மகாராஜாவின் சீலையைச் சுற்றி இருந்த படிக்கட்டுகளில் அமர்ந்துவிட்டேன்.

ஆனால் இறைவன் என்னை கைவிடவில்லை.

ஒன்பது மணி அளவில் அரண்மனைக்கு பின்புறம் இருந்த ஒரு பள்ளியின் மாணவர்கள் ஒரு இருந்தாறு பேர்கள் சீருடை அணிந்து அறிவிப்பு பலகைகளை கைகளில் ஏந்தி கோஷமிட்டுக் கொண்டு நெடுஞ்சாலை வழியே வந்து அரண்மனையின் வாசலுக்கு வந்து சேர்ந்தனர்.

என் மனதில் கவிழ்ந்திருந்த ஏமாற்றத்தின் இருள் விலகவாரம்பித்து, நம்பிக்கை என்னும் சூரியன் மெல்ல மேலெழும்பத் தொடங்கினான்.

அதன்பின் நேரம் ஆக ஆக ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பல சாலைகளில் மாணவ மாணவிகள் சாரர் சாரரயாக வந்து குவிய ஆரம்பித்தனர். அரண்மனை வாசலில் இருந்த விசாலமான இடமும் போதாமல் பக்கத்தில் இருந்த பூங்காவில் அவர்களை நிற்க வைத்தோம்.

இந்தக் கூட்டத்தைப் பார்த்த என் உதவியாளர்களுக்கும் உற்சாகம் பிடிபடவில்லை. அவர்களாகவே கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வரிசையில் அவர்களை நிறுத்தி ஊர்வலத்தில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும், ஊர்வலம் எந்த வழியாக செல்லும் என்பதைப் பற்றி எல்லாம் சொல்லிக் கொடுத்தனர்.

பத்து மணிக்கெல்லாம் கூட்டம் அலை மோதியது. கமிஷனரும் மைசூர் கலைக்டரும் ஒன்றாக காரில் வந்து இறங்கினார்கள். இருவருக்கும் மாலை அணிவித்து அவர்கள் இருவரையும் கைகுலுக்கி வரவேற்றேன். கூட்டத்தைக் கண்ட இருவருக்கும் பெரும் மகிழ்ச்சி.

ஊர்வலம் புறப்பட எல்லாம் தயார். நான் அனுமதி கொடுப்பதுதான் பாக்கி. சரியாக சொல்லி வைத்தாற்போல் அந்த நிமிடம் அரண்மனையிலிருந்து ஏழ யானைகள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வெளிப் போந்தன. அவை யாவும் தசரா ஊர்வலத்தில் கலந்து கொள்வதற்காக முன் கூட்டியே வந்து அரண்மனையில் முகாம் இடிருக்கும் யானைகள். அவைகளை தீனும் பயிற்சிக்காக நகர்வலம் அழைத்துச் செல்வது வழக்கம். அவைகள் நகர்வலம் புறப்பட்ட நேரமும் எங்கள் ஊர்வலம் புறப்பட இருந்த நேரமும் ஒன்றாக இருந்தது.

பார்ப்பவர்களுக்கு எங்களது ஊர்வலத்தில் கலந்து கொள்ளவே அந்த யானைகள் வந்ததாகத்தான் தோன்றியிருக்கும். எனக்கோ எங்களது ஊர்வலத்திற்கு அந்த விநாயகப் பெருமானின் ஆசிர்வாதமே கிடைத்து விட்டது போலிருந்தது. எதிராலி !!! அந்த கன கம்பீரமான யானைகள் முன் செல்ல அவைகளின் பின்னே எங்களது ஊர்வலம் தொடர்ந்தது.

நதியின் புது வெள்ளம் வந்து பெருக்கெடுப்பது போல் ஊர்வலம் மைசூர் நகரின் பிரதான வீதிகளில் பிரவகித்துச் சென்றது. கமிஷனரும், கலைக்டரும் மற்ற உயர் அதிகாரிகளும் முதியோர் கல்வியை விளம்பரப்படுத்தும் பெரிய பேனர்களைப் பிடித்த வண்ணம் ஊர்வலத்தின் முன்னணியில் நடந்தே சென்றனர்.

சுமார் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேலாக நடைப் பெற்ற ஊர்வலம் முடிவில் குடகு சாலையில் இருக்கும் மைசூரின் மிகப் பௌரிய கலை அரங்கமான “கலா மந்திரத்திற்கு” வந்து சேர்ந்தது.

விசாலமான அந்த கலை அரங்கம் நிரம்பி வழிந்தது. இருக்கைகள் எல்லாம் நிரம்பி இருக்கைக் கிடைக்காதவர்கள் அந்த அரங்கத்தின் பல வாயில்களில் கூட்டம் கூட்டமாக நின்றிருந்தனர்.

கூட்டத்தில் பலர் பேசினார்கள். மிகுந்த உற்சாகத்தில் இருந்த கமிஷனர் பிரமுகர்கள் எல்லோரையும் ஒவ்வொருவராக அழைத்து, அழைத்துப் பேச வைத்தார். முடிவில் அவர் பேசியபோது என்னைப் பாராட்டி பேசினார். என்னைச் சுற்றி இருந்த என் உதவியாளர்களும், மற்றவர்களும் என் கையைப் பிடித்துக் குலுக்கி வாழ்த்தினார்கள் வெற்றிக் களிப்பு என்னுள் நிறைந்தது.

வெற்றிக் களிப்பில் நான் மிதந்து கொண்டிருந்த அந்த நிமிடத்தில் சரியாக, சொல்லி வைத்தாற்போல், மேடைக்கு அருகில் இருந்த வாயிலில் குழுமியிருந்த கூட்டத்தில் ஒரு சலசலப்பு ஏற்பட்டது. என்னவென்று அறிய வாயிலுக்கு என் பார்வையைத் தீருப்பினேன்.

“முருகன் பந்தரு தாரி பிடி.” முருகன் பந்தரு தாரி பிடி (முருகன் வந்தார் வழி விடுங்கள், முருகன் வந்தார் வழி விடுங்கள்)

என்று பலர் ஒருமித்து இரைந்தபடி யாரோ ஒருவருக்கு வழி விடுவது தெரிந்தது. கூட்டத்தினர் ஏற்படுத்திய வழியில் மைசூர் மாவட்டத்தின் S.P. முழு சீருடையில் மிகுக்காக மேடையை நோக்கி வந்தார். அவர் பெயர் முருகன். அவரை வரவேற்ற அவருக்கு இருக்கை அளித்தேன்.

“Good Show” முருகன் என்னைப் பாராட்டினார். எனக்கு மீண்டும் எதிரொலி கேட்டது.

இதற்குதானே பயந்து கொண்டிருந்தாய், இப்போது சந்தோஷமா? என்று அவன் கேட்பது போலிருந்தது எனக்கு

அடுத்த எதிரொலி, அடுத்த இதழில்
..... தொடரும்



S. திருவேங்கடசாமி, காரம்டை

உணவு உண்ணும் முறை

உணவு வகைகளை சுவைக்கு ஒன்றாகச் சமைத்து உண்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். இலையில் உணவு பரிமாறப்பட்டுள்ளது. எந்தச் சுவையை முதலில் உண்ண வேண்டும். எந்த சுவையை இறுதியில் உண்ண வேண்டும் என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இலையில் உணவு பரிமாறப்படும் போதே சிலர் ஓவ்வொன்றாக உண்டு கொண்டேயிருப்பார்கள். அதுதவறு. உணவு முழுமையாகப் பரிமாறப்பட்ட பின்பும், முதலில் உண்ண வேண்டியது இனிப்பு அடுத்து அடுத்ததாகப் புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு ஆகிய சுவைகளை உண்ட பின்பு இறுதியாகத் துவரப்பு சுவையை உண்ண வேண்டும்.

அறுசுவை உணவை உண்பதானால், உடம்பில் ஆட்காண்டிருக்கும் பஞ்ச புதுங்கள் சமநிலை பெறும். இவ்வாறு உண்ட பின்பு முடிவாக தயிரும் உப்பும் கலந்து உண்டால், உணவில் கலந்துள்ள வாத பித்த ரசாயனங்கள் என்னும் முக்குற்றங்கள் நீங்கீவிடும். உடம்பில் நோய் தோன்றுவதற்கான கூறுகள் அனைத்தும் அகற்றப்பட்டுவிடும்.

அறுசுவை உணவை மட்டும் உண்டுவிட்டால் போதாது. அதற்கு உரிய காலத்தில் உணவு உண்ண வேண்டும். குரியன் உதிக்கும் போதும், மறையும் போதும் எந்த உணவையும் உண்ணக் கூடாது. கோபமோ கவலையோ, துக்கமோ ஏற்படும் போதில் உணவு உண்பதைத் தவிர்த்தி வேண்டும். அதே போல், நின்று கொண்டும் கைகளை ஊன்றிக் கொண்டும் உணவு உண்ணக் கூடாது. உணவு உண்ணும்போது தரையில் அமர்ந்து சம்மனமிட்டு உணவு உண்ண வேண்டும். அப்படி உண்ணும்போது நம் இரைப்பைக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து ஜீரணசக்தி கூடுகிறது. உண்ணும் உணவு எளிதாக ஜீரணம் ஆகிறது.

எப்போதும் உணவு உண்ணும் போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்துண்டால், அது ஆயுளை வளர்க்கும். தெற்கு நோக்கி அமர்ந்துண்டால் அது புகழை வளர்க்கும். மேற்கு நோக்கி அமர்ந்துண்டால் அது செல்வத்தை வளர்க்கும். வடக்கு நோக்கி அமர்ந்துண்டால் அது அழிவுக்கு வழி வகுக்கும்.

எவ்வகை உணவாயினும் அதை உண்பதற்கு வாழை இலையையும் பயன்படுத்தினால், உணவினால் உண்டாகக் கூடியத் தீமைகள் மற்றிலும் நீங்கிவிடும். உணவு உண்டு முறிந்த பின்பு குறைந்த அளவு நூறு அடி தூரமாவது நடந்து வரவேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியமானது. படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு உணவு உண்ட பின்பு அப்படியே படுத்துக் கொள்கின்றவர்களுக்காகப் பரிதாபப்படலாமே ஒழிய வேறு ஒன்றும் செய்ய வியலாது.

உணவின் சுவைக்கும், உடல் நலத்துக்கும் உள்ள தொடர்பை அறிந்து கொண்டால், உடல் நோய்களைத் தீர்க்கலாம். உடலில் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். உடல் உறுப்புகள் நன்கு வளரச் செய்யலாம். உடல் உறுப்புகள் பழுதில்லாமல் செழிப்பாகச் செம்மையாக அமைந்து விட்டால் உடல் இன்பமாக இருக்கும். அதன்பின் வாழ்க்கை இன்பமாக இருக்கும் உடலில் ஏற்படும் குறைபாடுகளுக்கு ஏற்ப மனம் இருக்கும்.

கீரை வகைகளும் மருத்துவ ருணங்களும்



உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்களை இலை, பூ, காய், தண்டு, கீழாங்கு என பிரிக்கலாம். எனிதாக ஜீரணம் ஆகக் கூடியவை கீரைகளே. மற்றவை தாமதமாக ஜீரணமாகக் கூடியவை.

தினமும் உணவில் கீரைகள் சேர்ப்பது நல்லது. இரவில் கீரையை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது. எடுத்துக் கொண்டால் குளிர்ச்சியாலும், தூக்கத்தினாலும், ஜீரண சக்தி குறைவால் சரியாக சொரிக்காமல் இருக்கும். இதனால் கீரைப் பூச்சிகள் வயிற்றில் வளரும். வயிற்றெரிச்சல் போன்றவை ஏற்படும்.

முளைக்கீரை :- அதை ருசியானது, பசி ஏற்படுத்தும், மலச்சிக்கலைப் போக்கும், உடல் சுட்டைத் தணிக்கும், உடலுக்கு வலுசேர்த்து புத்துணர்வைத் தரும்.

தண்டுக்கீரை :- முளைக்கீரையில் மற்றியதே தண்டுக் கீரை. கிடில் இலை தண்டு இரண்டுமே உணவாகப் பயன்படுகிறது. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். இதயத்திற்கு உகந்த கீரை. மலத்தை இலகுவாக்கும். இரத்த கொதிப்பு, இரத்த பேதியை கட்டுப்படுத்தும், வயிற்றுக் கடுப்பு, நீர்ச் சுருக்கை போக்கும் குணமுண்டு.

சிறுகீரை :- இதுவும் தண்டுக்கீரை இனத்தை சார்ந்துதான். கண் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாக்களுக்கும் இது நல்ல மருந்தாகும்.

இருமலைப் போக்கும். நல்ல குரல்வளத்தைக் கொடுக்கும். வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண்ணைணாங்கும். மூல நோயாளிகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். சொறி, சிராக்கு, போன்ற தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது சிறந்த மருந்து.

செலைக்கிரை :- இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் குணமுண்டு. சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்கும். நீர்க்கடுப்பு நீர் எரிச்சல், நீர்ச் சுருக்கு போன்றவற்றைப் போக்கும். பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும், ஈரலை வலுவுட்டும்.

கொழிப்பசலை :- சிகப்பு, வெள்ளை என இருவகை உள்ளது. இரத்தக் கொதிப்பை அடக்கும். உடல் சூட்டை தணிக்கும். சிறு நீரை அதிகம் வெளியேற்றச் செய்யும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். தாதுவை விருத்தி செய்யும். இதன் இலைச்சாற்றை 1 ஸ்புன் எடுத்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் சளித் தொல்லை நெருங்காது. மேலும் இதன் இலையை நீரில் போட்டு அலசினால் குழகுழப்புடன் ஒரு விதமான பசை வெளிப்படும். அதனைத் தலையில் பூசுதீராத தலைவலி நீங்கும். நல்ல தூக்கத்தை தரும்.

பண்ணை கீரை :- துவர்ப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவையுடையது. வயிற்றுப்புண், குடல்புண், வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண்ணை ஆற்றும். மலத்தை இளக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்கும். கரப்பான், கிரந்திப் புண் இவற்றை குணப்படுத்தும். வறட்டு இருமலைப் போக்கும்.

புதினா கீரை :- நறுமணத்தீற்காக மட்டும் உணவில் சேர்ப்பதில்லை. அரிய குணங்களை கொண்டது. வாயுத் தொல்லையை நீக்கி, ஜீரண சக்தியை தூண்டி உடல் வலியை போக்கக் கூழியது. இதனை உலர்த்தி கவுயமாக்கிக் குழித்தால் காமாலை, விக்கல், வயிற்றுவலி, குமட்டல், தலைவலி போன்றவை குணமாகும். இதன் பொழியை கொண்டு பல் துலக்கினால் வாய்ப்புண் ஆறும். வாய் மணக்கும்.

பருப்புக்கீரை :- இனிப்பும், புளிப்பும் கலந்த சுவையுடையது. இரத்தத்தீன் சூட்டைத் தணிக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கக்கூழியது. குடல் புண்ணை ஆற்றும். சீத பேதி, இரத்த பேதி, கல்லீரல் நோயாளிகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். இதன் இலையையும், விதையையும், அரைத்து தீக்காயங்களின் மேல் தடவ புண்கள் விரைவில் ஆறும். இதன் இலையை அரைத்து கைகால் எரிச்சால் உள்ள இடங்களில் தடவினால் எரிச்சல் குணமாகும்.

- தொடரும்

பத்மாசீனி நாகராஜ்
கோவை

தொழில்கள்

புஜையில் முக்கீய இடம் வகிக்கும் சூங்குமத்தை தயாரிக்கும் முறையை தெரிந்து கொள்வோம்.

சூங்கும் தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள்

1. வெண்காரம் - 20 கிராம்
2. அரப்பொடி - 40 கிராம்
3. படிகாரம் - 20 கிராம்
4. எலுமிச்சைச்சாறு - $\frac{1}{4}$ ட்மளர்
5. பூசும் மஞ்சள் - 1 கிளோ
6. பச்சாரி மாவு - 1 கிளோ
7. வாசனை எசன்ஸ் - சிறிதளவு.

தயாரிக்கும் முறை : பச்சாரி மாவையும், மஞ்சள் பொழியையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் இதனை சல்லடையால் சலித்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெண்காரத்தையும், படிகாரத்தையும் மேற்சொன்ன, கலவையில் சேர்க்கவும் இதில் எலுமிச்சைபழுச்சாற்றை (வெடிகட்டி) ஊற்றி மாவு பிசைவது போல பிசையவும். இதனுடன் அரப்பொழியை சேர்க்கவும். மறுபடியும் நன்கு பிசையவும்.

இப்போது இந்தக் கலவை சூங்குமத்தீன் நிறத்திற்கு வந்திருக்கும். இக்கலவையை ஒரு மண்பானையில் போட்டு மண் தட்டினால் மூடி விடுங்கள். உள்ளே காற்று புக்கூடாது. இரண்டுநாட்களுக்குப் பின்னர் பானையைத் தீர்ந்து அந்த கலவையில் வாசனை எசன்சை விட்டு கலக்கவும். பின்பு பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்பனைக்கு அனுப்பலாம்.

பின்குறிப்பு -

கலப்பதற்கு மர கரண்டியை பயன்படுத்தலாம். அல்லது கைகளில் பிளாஸ்டிக் கவரை சுற்றிக் கொண்டு பிசையலாம். வாசனை எசன்ஸ் மல்லிகை, மரிக்கொழுந்து, தாழும்பு, ரோஸ் என பல வகைகளில் உபயோகிக்கலாம். மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோவில் சூங்குமத்தில் தாழும்பு வாசனை கமகமக்கும். தற்போது மார்கெட்டில் மஞ்சள், பச்சாரி மாவு இல்லாமல் மைதா அல்லது கிழாங்கு மாவு கலந்து இராசயன கலப்பில் தரம் அற்ற சூங்குமம் விற்பனைக்கு வருகிறது. மேற்படியான பாரம்பரிய முறையினாலான தயாரிப்புக்கு நல்ல வரவேற்பு நிச்சயம் இருக்கும்.



நிவேகாநந்தரன் வாழ்வும் வாக்கும்

புவர். ர. சின்வாசன், பேரூர்

‘அருளுக்கு நிவேதனமாய், அன்பினுக்கோர் கோயிலாய்,
அழியேன் நெஞ்சில் இருளுக்கு ஞாயிறாய்,
எமது உயர் நாடாம் பயிர்க்கு, மழையாய்
இங்கு பொருளுக்கு வழியறியா வறிஞர்க்குப்
பெரும் பொருளாய், புன்மைத்தாதச்
சுருளுக்கு நெருப்பாகி, விளங்கிய
தாய் நிவேதிதையைத் தொழுது நீற்போம்.

இவ்வாறு, பாரதீயின் வணக்கத்திற்கும், போற்றுதலுக்குமுரிய சகோதரி நிவேதிதை. சுவாமிகளைச் சந்தித்த முதல் நிகழ்ச்சி, கிழக்கையும், மேற்கையும் இணைக்கும் இணைப்புப் பாலமாக விளங்குவதால். அது வரலாற்றுச் சிறப்பு வாய்ந்தது என்பதில் ஜயமில்லை.

சகோதரி நிவேதிதை என்று போற்றப்படும் மார்க்கரெட் நோபில் முதன் முறையாகச் சுவாமிகளைச் சந்திக்கின்ற பொழுது, எத்தகைய மனநிலையில் இருந்தார் என்பதும், அவரது முந்தைய வரலாறும் நினைவு கொள்ளத்தக்கன. செல்வி மார்க்கரெட் எலிசபெத் நோபில், இங்கிலாந்து நாட்டின் ஒரு பகுதியாகிய அயர்லாந்தில் பிறந்த வளந்தவர். (நோபில், நான்காவது குழந்தையாகப் பிறந்தார்) அவருடைய தந்தை சாமுவேல் நோபில், சமய குருவாக விளங்கியதோடு, அயர்லாந்தின் உரிமைப் போராட்டத்தில், பெரும் பங்கு கொண்டு, அயராது உழைத்தார். அவர், தன்னுடைய முப்பத்தி நான்காம் வயதில் காலமானார். அவர், அமரரான பொழுது செல்வி மார்க்கரெட்டைக் குறித்துக் கூறும் பொழுது அவள் தக்க நேரத்தில், பரந்த வானில், சிட்டுக்குருவி போலச் சிறகடித்துப் பறப்பாள். அவளுக்குச் சிறந்த எதிர்காலம் காத்திருக்கின்றது’ என்று கூறினார்.

கல்லூரிக் கல்வி பெற்ற மார்க்கரெட், பள்ளி ஆசிரியராக வாழ்க்கையைத் தொடாப்கினார். தன்னுடைய பாட்டியும், தந்தையும் ஏசுநாதரின்

பொன்மாழிகளைக் கூறக் கேட்டு இலட்சிய உணர்வுடன் அனாதை விடுதியில் பங்கு கொண்டு மாணவிகளின் கல்வி முன்னேற்றத்தில் பொரிதும் ஈடுபாடு கொண்டார். நகரத்தின் சோகிஞருக்குச் சென்று துப்புரவுப் பணிகளில் பொரிதும் பங்கேற்றார். சிறந்த கல்வி மேதைகளாகிய பெஸ்டலாஜி, புரவெல் ஆகியோரின் கல்விச் சிற்தனைகளில் பொரிதும் ஆர்வம் கொண்டார். 1895 ஆம் ஆண்டு, லண்டன் மாநகரில் இங்கிலாந்தின் இணையற்ற மேதையாகிய ரஸ்கின் நினைவாக, “ரஸ்கின் பள்ளி” என்னும் கல்வி நிலையத்தைத் தொடங்கி, அதன் முதல்வராகப் பணியாற்றினார். ரஸ்கின் எழுதிய ‘Unto the last’ (கடையனுக்கும் கடைத்தேற்றம்) என்னும் புத்தகம், “என்னுடைய வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்த புத்தகம்” என்று காந்தி அடிகளின் பாராட்டைப் பெற்றது என்பது இங்கு நினைவு கொள்ளத்தக்கது. கல்வி, இலக்கியம், அரசியல் ஆகியவற்றில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்ட, செல்வி மார்க்கரெட், சுதந்திர அயர்லாந்து குழுவிலும் பங்கு கொண்டு, பணியாற்றினார். லண்டன் நகரத்தில் “சேசம் கிளப்” என்னும் நிறுவனம் கலை, இலக்கியம், அறிவியல் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியில் ஆர்வம் கொண்டு பணியாற்றியது.

இந்த அமைப்பின் ஆதரவில் நடைபெற்ற கருத்தரங்குகளில் பேரறிஞர் பெர்னார்டு ஷா, T.H. ஹக்ஸலி போன்ற இலக்கிய மேதைகள், பங்கு கொண்டு சிறப்பித்தனர். மார்க்கரெட், அந்தச் சீரிய நிறுவனத்தின் செயலாளராகப் பணி ஆற்றினார். அத்துடன் அந்நிறுவனத்தில் குழந்தை உள்ளாம், பெண் உரிமை போன்ற தலைப்புக்களில் உரையாற்றி, அறிஞர்களின் போற்றுதலைப் பெற்றார். இவ்வாறு சுவாமிகளைச் சந்திப்பதற்கு முன்னரே தனக்கென தனியிடத்தையும், தீர்க்காலத்தில் ஓளி வீச்க்கூடிய எழு ஞாயிறாகவும் விளாங்கிய மார்க்கரெட், தனி வாழ்வில் ஓரிரு ஏமாற்றங்களை எதிர் கொண்டார். இளமைப் பருவத்தில், காதல் உணர்வினின்றும் தப்புவது யாருக்கும் எளிதன்று. ஆங்கீல இளைஞர்களுக்கும் மனம் ஒன்றிப் பழகினார். நட்பு, காதலாக மலர்ந்தது. தீருமண நாளும் உறுதி செய்யப்பெற்றது. அந்த நேரத்தில், அந்த இளைஞர்கள் வேவறாரு பெண்ணின் கவர்ச்சியில் மயங்கினான். இதனால் தீருமணம் தடைப்பட்டது. இதற்கு முன்னரும், இதே போன்று அதிர்ச்சி தரத்தக்க நிகழ்ச்சி நிகழ்ந்தது. உள்ளாம் கலந்து பழகிய ஒருவனை மணம் முடிக்க இருந்த நேரத்தில் எலும்புருக்கி நோயால் அவன் காலமானான். ஒன்றன் பின் ஒன்றாக நிகழ்ந்த இருநிகழ்ச்சிகளையும், ஏன் அதிர்ச்சிகளையும், தாங்க இயலாது தடுமாறிக் கொண்டு இருந்தாள். அவளது சிற்தனை, சமயத் துறையை நாடியது. “முதலும் முடிவும் நம்மிடத்து இல்லை” என்பதை அறிந்த அவள், மைய்யுணர்வைப் பெற விரும்பினாள்.

இந்த நேரத்தில் அவளுடைய கலை ஆசிரியராகிய “எபென்சன்குக்” என்பவர் ஒரு கூட்டத்திற்கு வருமாறு அழைப்பு விடுத்தார். திருமதி. இஸ்பெல் மார்க்கெனுடைய அழகிய மாளிகையில் அக்கூட்டம் நடைபெறுவதாகவும், இந்தியத் துறவி ஒருவர் சிறப்புரை ஆற்றுவதாகவும் அறிவித்தார். திரு. எஸ். டி. ஸ்டார்டியும் செல்வி முல்லரும் இத்துறவியைப் பற்றி ஏற்கனவே அவளிடம் கூறியிருந்தனர். செல்வி மார்க்கரெட், இந்தத் துறவியின் பேச்சைக் கேட்கப் பொருதும் விரும்பி, எல்லா வேலைகளையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, கூட்டத்திற்குச் சென்றார்.

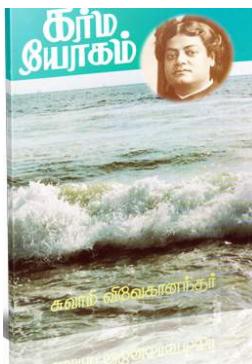
அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை, மாலை நேரம், அமைதியும், பக்தியும் நிறைந்த சூழலில், அழகிய மாளிகையில், சுமார் பதினெண்நால் பேர், அரை வட்டமாக அமர்ந்திருந்தனர். அவர்களின் எதிரே நடேநாயகமாக சுவாமிகள் வீற்றிருந்தார். அருள் ஒழுகும் எழில் முகமும், சாந்தம் வீசும், அழகான விழிச் சுடரும் கொண்டு, அவர் அமர்ந்திருந்த காட்சி, அவைக்கு வலிவும், பொலிவும் அளித்தது. கடைசியாகச் சென்ற செல்வி மார்க்கரெட், கூட்டத்தின் அமைதிக்கு ஊறு ஏற்படக்கூடாது என்று எண்ணியவராய், மிக்க விழிப்புடன், ஒவி எழாதவாறு ஓரத்தே அமர்ந்தார். முதலில் மறைமொழிகள் சுவாமிகளால் ஒதுப் பெற்றன. அது இன்னமுதைக் காற்றினிடை எங்கும் கலந்தது போல் விளாங்கியது. ‘நாம் வேண்டுவது இன்பும் அன்று; துண்பும் அன்று; விடுதலையே’ என்று சுவாமிகள் அருளாரை வழங்கினார். அவருடைய அமைதி, மனத்தின் சமநிலை, பேச்சின் தெளிவு, அறிவு நலம், இவை அனைத்தும் அவள் உள்ளத்தை ஈர்த்தது. அவரது பேச்சைக் கேட்டு, தொடக்கத்தில், தயக்கம், தடுமாற்றம், இப்படியும் இருக்குமா? என்னும் ஜயங்கள், எல்லாம் எழுந்தன. ஒவ்வொரு சொற்பொழிவு முழுந்த பின்னரும் சுவாமிகளை அணுகி, ‘ஆமாம் சுவாமி, ஆனால் என்று கேட்டவர்களில் அவளும் ஒருத்தீ என்று அறிஞர் ரோமான் ரோலாண்டு கூறுகின்றார். பின்னர் சுவாமிகளை, குருநாதராக ஏற்று, தனது வாழ்க்கையை, அவருடைய பாதமலருக்கு காணிக்கை ஆக்கினாள். இது குறித்து செல்வி மார்க்கரெட் எழுதுகின்ற பொழுது, அழைப்பை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். கடைசியாக அழைப்பு வந்தது. வில்லை விட்டு நீங்கிய அம்பு குறித்த இடத்தை அடைவது போல, சுவாமிகளின் திருவடிகளை அடைந்தேன்’ எனக் கூறியுள்ளார். இந்தியத் துறவுத் திருக் கூட்டத்தில், இடம் பெற்ற முதல் மேலை நாட்டுப் பெண்மணி, சகோதரி நிவேதிதை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தனது ஊரையும், பேரையும் மறந்து உற்றாரையும், உறவினரையும் துறந்து, சகோதரி நிவேதிதை. சுவாமிகளைக் குருநாதராக ஏற்று, தனது வாழ்வை, அவரது திருப்பாதங்களில் அர்ப்பணித்து, தியாகச் சுட்ராக வாழ்ந்து மறைந்தது, சமய

வரலாற்றில் மறக்க இயலாத நிகழ்ச்சியாகும். அவரது வாழ்க்கை 'தன்னை மறந்தாள், தன் நாமம் கெட்டாள், தலைப்பட்டால் நங்கை, தலைவன் தானே' என்னும் தீருநாவுக்கரசரின் வாக்கிற்கு இலக்கியமாகத் தீகழ்கிறது. 'இன்றைக்கும் ஏழேழ் பிறவிக்கும், உற்றேமே ஆவோம், உமக்கே நாம் ஆட செய்வோம்' என்று கூறி, தன்னுடைய வாழ்க்கையை, இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்த ஞானச் செல்வி ஆண்டாளையும், அவரது வரலாறு நீண்ணவுட்டுகிறது அல்லவா!

சுவாமிகள், இங்கிலாந்தில் இருந்து காலம், இரண்டு மாதமே எனினும், அதனால் விளைந்த பயன் மிகுதி. அவர், தனது பக்தருக்கு எழுதுகின்ற பொழுது, இங்கிலாந்தில் எனது பணி அற்புதமானது. அது குறித்து நான் வியப்பு அடைகின்றேன். ஆங்கிலேயர்கள், ஆரவாரமின்றி, அமைதியாகக் செயலாற்றுகின்றார்கள் என்றும், இன்னொரு கடிதத்தில் இந்த நாட்டில் புதிய முயற்சியைத் தொடங்க அதிகக் காலம் வேண்டும். ஒருநால் முயற்சியைத் தொடங்கி விட்டோம் என்றால், அது எப்பொழுதும் தோல்வி அடையாது எனவும் குறித்துள்ளார். அமெரிக்க அண்பர்களின் இடையறாத வேண்டுகோளை ஏற்று, அவர் மீண்டும் அமெரிக்கா திரும்பினார்.

21. மீண்டும் அமெரிக்காவில்



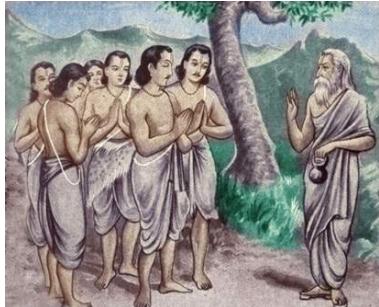
இரண்டு தீங்கள், இங்கிலாந்தில் தாங்கி, உணர்ச்சியும் உடல் நலமும் பெற்று, அமெரிக்கா திரும்பிய சுவாமிகளை, இடையறாத பணிகள் ஆட்கொண்டன. கருத்தாழமும், பொருட்செறிவும் மிக்க அவரது உரைகள் பதிவு செய்யப்படாமல், காற்றோடு காற்றாய்க் கலந்தன. அதனைப் பதிவு செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுந்தது. தீர்க்கன ஊதிய அடிப்படையில் ஜே. ஜே. குடலின் என்னும் அன்பர் இப்பணி கு நியமிக்கப் பெற்றார். தொடக்கத்தில், இப்பணி அவருக்குத் தொழிலாக அமைந்தது. சொற்பொழிவைப் பகல் எல்லாம் சுருக்கெழுத்தில் பதிவு செய்வார். இரவெல்லாம் அவற்றைத் தட்டெழுத்தில் நகல் எடுப்பார். 'நிலத்தியல்பால் நீர் தீரித்தற்றாகும்' என்னும் குற்பாவுக்கு ஏற்ப, பேச்சின் கருத்தில் தன்னை மறந்தார். அமெரிக்கா, ஜரோப்பா, இந்தியா முதலாய இடங்களுக்குச் சென்று, சுவாமிகளின் நிழலாக இருந்து, பேச்சுக்களைத் தீர்ட்டினார். 'கருமயோகம்' என்னும் புத்தகமும் இன்னும் கிடு போன்ற பேச்சுக்களில் தொகுப்புக்களும் அவரது உழைப்பால் உருவானவையேயாகும்.

அமெரிக்கப் பெண்மனிகள், சுவாமிகளிடத்தும், இந்தியாவினிடத்தும், காட்டிய அளவற்ற அன்புக்கு எத்தனையோ சான்றுகள் உண்டு. ஒரு முறை சுவாமிகள், 'இந்தியப் பெண்' என்பது குறித்துப் பேசினார். அப்பேச்சின் இடையே, இந்தியப் பெண்களின் தூய்மை, பொறுமை, கற்பி, தீயாகம் இவற்றையெல்லாம் விரிவாக விளக்கிக் கூறினார். இதனைச் சார்ந்து, தனது தாயைப் பற்றி, குறிப்பிடுகின்ற பொழுது. அவரது மகத்தான தீயாகத்தைக் கூறி, ஒரு முறை பதினான்கு நாட்கள் உண்ண உணவின்றி, பட்டினி கீட்ந்ததை நினைவுட்டினார். இவ்வுண்மைகள் அனைத்தும், அமெரிக்கப் பெண்களின் உள்ளத்தை நெகிழுச் செய்தன. அதனை அடுத்து கீருஸ்துமஸ் பெருவிழா நெருங்கியது. பின்வரும் கீருஸ்துமஸ் செய்தியை மேரி அன்னையின் மதியில் இயேசுநாதர் இருப்பது போன்ற அழகிய படத்துடன் சுவாமிகளின் அன்னைக்கு அனுப்பி வைத்தனர்.

'மேரி அன்னை உலகுக்கு வழங்கிய இயேசுநாதரின் பெருவிழா உலகமெங்கும் உவகையுடன் கொண்டாடப்படுகின்ற நேரத்தில் தாங்களை நினைவு கூர்வதீல் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். தாங்கள் தீருமகன், எங்களிடையே இருக்கும் இந்நேரத்தில், தங்களுக்குப் புத்தாண்டு வாழ்த்து அனுப்புவது, பெருமகிழ்ச்சி அளிக்கின்றது. அவர் ஆற்றி வருகின்ற அரும் பணிகளுக்கெல்லாம், அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது. தங்களின் தீயாகம் செறிந்த வாழ்வே என்று அறிகின்றோம். அத்தகைய பெருமாட்டிக்கு, எங்கள் வணக்கத்தைச் செலுத்துகின்றோம்' என்று எழுதியிருந்தனர். தன் அருமைத் தீருமகனைப் பல ஆண்டுகளாகப் பிரிந்து, வருந்தி, வாங்கத்தில் வாழ்ந்து வரும், புவனேசுவரி அன்னையார் இதனைக் கண்டு, எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அடைந்திருப்பார் என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமோ! ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவந்தாள் - தன் மகனைச் சான்றோன் எனக் கேட்டதாய்.

அமெரிக்கப் பெண்மனிகளின் அறிவு நலன், பண்பு நலன் ஆகியவற்றைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்த சுவாமிகள், இந்தியப் பெண்களின் இழிநிலையைக் கண்டு, மனம் குழுறினார். சமுதாயக் கொடுமையைத் தாங்க இயலாது. தன்னுடன் பிறந்த சகோதரி, தற்காலை செய்து கொண்ட, நெஞ்சைப் பிளகுகும் நிகழ்ச்சி. அவர் நினைவில் தோன்றியது. இந்தியாவின் இழிநிலைக்குக் காரணம், பெண்களை நாயினும் கீழாய் நடத்துவதே என்று உணர்ந்தார். இராமகிருஷ்ணர் இயக்கத்தில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்ட பெண் மனிகளில் சிலரை, இந்தியாவிற்கு வந்து, இந்தியப் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்குப் பாடுபட வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொண்டார்.

-தொடரும்



- A. நடராஜன், காரமணை

மஹாபாரதம்

3. வன பர்வம் அத்தியாயம் - 9

யசூப் பிரச்னம்

- எதை விடுவதன் மூலம், மனிதன் மற்றவர்களுடைய அன்புக்குப் பாத்திரமாகிறான்?
கர்வத்தை விட்ட மனிதன் மற்றவர்களின் அன்பைப் பெறுகிறான்.
- எதை விடுவதன் மூலம் மனிதன் துன்பத்தைத் தவிர்க்கிறான்? கோபத்தை விட்ட மனிதனுக்குத் துன்பம் நேராது? எதை விடுகிற மனிதன் பொருள் உள்ளவன் எனப்படுகிறான்?
தர்ம விரோதமான ஆடைகளை விடுகிற மனிதனே, உண்மையில் பொருள் உள்ளவனாகிறான்.
- பிராமணர்களுக்குப் பொருள் கொடுப்பது எதற்காக?
தர்மத்திற்காக
- நடன, மற்றும் நாடகக்காரர்களுக்குப் பொருள் கொடுப்பதால் என்ன பயன்?
அவர்களுக்குச் செல்வம் கொடுப்பதால், புகழ் கிட்டும் என்பதே பலன்.
- வேலைக்காரர்களுக்கு எதற்காகப் பொருள் கொடுக்க வேண்டும்?
அவர்களை வசப்படுத்துவதற்காக
- அரசர்களுக்குக் கொடுப்பது எதற்காக?
அவர்களிடமிருந்து பயமின்றி வாழ்வதற்காக
- மனிதனால் வெல்ல முடியாத பகைவன் யார்?
கோபம்
- முடிவே கிள்ளாத வியாதி எது?
பேராசை
- எவன் சாது?
எல்லாப் பிராணிகளிடத்திலும் அன்புடன் இருப்பவன்.
- எது தைரியம்?
இந்திரியங்களை அடக்குவதே தைரியம்

● எது சிறந்த ஸ்நானம்?

மனதில் உள்ள அழக்கைப் போக்குவதே உண்மையான ஸ்நானம்.

● எந்த மனிதன் பண்டிதனாகிறான்?

தர்மாங்களை அறிந்து கடைப்பிடிப்பவனே பண்டிதன்

● எவன் நாஸ்திகன், எவன் மூர்க்கன்?

நாஸ்திகனே மூர்க்கன்.

● எது டம்பம்?

தான் செய்யும் தர்மத்தை ஊரரியச் செய்வது டம்பம்.

● ஒன்றுக்கொன்று எதிரிடையான வழி முறைகள் கொண்ட அறம், பொருள், இன்பம் - ஆகியவை ஓரிடத்தில் சேர்வது என்பது எப்படி நடக்கும்?

அறமும், மனைவியும் இணைந்து செயல்படும்போது, அந்த இல்லத்தில் அறம், பொருள், இன்பம் மூன்றும் சேர்ந்து விடுகின்றன.

● எந்த மனிதன் அழிவற்ற நரகத்தை அடைவான்?

தானம் கொடுப்பதாகக் கூறிவிட்டுப் பிறகு இல்லை என்று சொல்பவன், வேதம், தர்ம வழிச் செயல்கள், முன்னோர்களுக்கான சடங்குகள் இவற்றில் பொய் கூறுபவன், செல்வம் இருந்தும் பிறருக்குக் கொடாதவன் - ஆகியோர் அழிவற்ற நரகத்தை அடைவார்கள்.

● பிறப்பு, வேதம் ஒதுதல், தர்ம சாஸ்தீரங்களைப் பற்றிய அறிவு, ஒழுக்கம் - இவற்றில் எதன் மூலம் பிராமணத்துவம் உண்டாகிறது?

பிராமணத்துவம் உண்டாவதற்குக் காரணம் பிறப்போ, தர்ம சாஸ்தீர அறிவோ, வேதம் ஒதுதலோ அல்ல. ஒழுக்கம்தான் பிராமணத்துவத்திற்குக் காரணம். ஒழுக்கமற்றவன் எவனாக இருந்தாலும் அவன் பாழானவனே ! கல்வியும், சாத்தீர அறிவும் மட்டுமே பயனளிப்பவை என்று நினைத்து, அதை மட்டும் பற்றி நிற்பவர்கள் மூடர்களே ! தான் கற்ற சாத்தீரப்படி நடப்பவனே பண்டிதன். ஒழுக்கத்துடன் நடந்து கொண்டு, யாகத்தில் பற்றுள்ளவனாக, இந்திரியாங்களை அடக்கியவன் எவனோ, அவனே பிராமணன்.

● இனிமையாகப் பேசுகிறவன் எதைப் பெறுகிறான்?

மற்றவர்களின் அன்பைப் பெறுகிறான்.

● ஆலோசித்த பிறகே காரியத்தைச் செய்பவன் எதை அடைகிறான்?

வெற்றியை அடைகிறான்

- சிராட்டும்

தாசபளங்சிக இளைஞர் சங்கம் நிர்வாகிகள், சொக்கம்பாளையம்

சொக்கம்பாளையத்தில் 04.01.2015 (ஞாயிறு) அன்று நடந்த இளைஞர் சங்க தேர்தலில் கீழ்கண்ட 5 நிர்வாகிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை மிகக் மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



K.P. ரம்
தலைவர்



R. சிவங்கூர்
உதவித் தலைவர்



B.P. அருண், B.E., M.A.
(Yoga) பொதுச் செயலாளர்



D. பான்டுரைங்கன், B.Tech
பொருளாளர்



M. சரவன் அர்ஜுன்
DEEE
உதவிச் செயலாளர்

சாமை அர்ச் கஞ்ச (குத்தரவால், வரகு)

சிறுதானியங்களில் சிறந்த தானியமாக கருதப்படுவது சாமை. சர்க்கரை நோயை கட்டுப்பாடில் கொண்டுவர முக்கிய பங்கு வகிப்பது சாமை. அரிசியைக் காட்டிலிலும் ஏழு மடங்கு நார்ச்சத்து கொண்ட தானியம் சாமை. இதில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது.



சாமை அரிசி 1 கப், சின்ன வெங்காயம் 10, மோர் 1 கப்,
உப்பு தேவையான அளவு

இரு கப் சாமை அரிசியை மூன்று கப் தண்ணீருடன் குக்கரில் மூன்று விசில் வரும்வரை வைத்து எடுக்க வேண்டும். ஆறினபிறகு குக்கரில் இருந்து எடுத்து ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் வைத்து மோரைக்கடைந்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கலக்க வேண்டும். சின்ன வெங்காயத்தை பொழியாக நறுக்கி இதனுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். சாமை அரிசி கஞ்சியை காலை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

-ARR, கோவை



மண்ணீல் நல்ல வண்ணம்



மண்ணீன் வாச மலர்கள்
விண்ணீன் மின்னிடும் நடசத்திரங்கள்
சூரியன் உருமாறும் சந்திரன்
சுற்றி வரும் கோள்கள் !

வெள்ளிபனிமலை ஜீவ நதிகள்
விண்மேகங்கள் நீலத்திறை கடல்
தாவரங்கள் பறவை இனங்கள்
தானேயியங்கும் உலக உருண்டை !

தலைமுறையாய் மனிதகுலத் தொடர்ச்சி
தாயின் கருவறையில் தோற்றும்
உயிர்கரு உருவும் இயக்கம்
உலகம் உயிர் பெற்றது

படைப்புக் கடவுளின் அரசாங்கம்
பயிர் விளைந்த போது படைக்கிறோம்
உளி பிழித்து செதுக்கி வழித்து
உலகம் வணாங்குகிறது கடவுளை !

மறைகள் அலங்காரம் அர்ச்சனைகள்
மந்திரங்கள் தேர் திருவிழாக்கள்
தொட்டு வணாங்கும் இடமானது
திருக்கோவில் ஊருக்கு பேரழகு !

மனிதர்களின் கோவில் வழிபாடு
வகுத்துக் கொண்ட வாழ்க்கையானது
மண்ணீல் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
வானுறையில் தெய்வ மாவோம் !



R. சண்முகம், பிரபு ஏஜன்ஸீஸ், தடாகம்

கண்ணீர் அஞ்சலி



தோற்றும்
1940



மறைவு
25-1-15

P. சுரோஜனி, சோமனூர்

உங்கள் நினைவால் வாழும்

கணவர் : **B. பொன்னுசாமி, சோமனூர், தலைவர்**
(தாசபளஞ்சிக பொது நல சங்கம்)

மகன்கள் - மருமகன்கள் :

P. ரவிசந்திரன் - சுத்ரா தேவி, சோமனூர்

P. சுந்தரசேகரன் - C. மனோக்ருஷ்ணன், சோமனூர்

மகள் - மருமகன் :

G. ஜயப்ரக்தரா - R. கோபாலக்ருஷ்ணன், காரமடை

பேரன்- பேத்திகள் :

R. யுவராஜ், C. சுந்தரப்ரஸ்யா

G. சத்திருமார், G. பிரவின்குமார்



கோவை
எல்சி
மருத்துவ அறக்கட்டளை



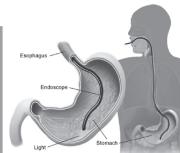
சரோஜினி லட்சமணன்
ஆசிரியர் அறக்கட்டளை
அன்னூர்

Rs. 2000/-
மதிப்புள்ள
பரிசோதனை
முற்றிலும்
இலவசம்

இணைந்து நடத்தும்



PROJECT YES
Your Endoscopy Screening



இலவச என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை முகாம்

1 மாருக்கல்லாம் என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை அவசியம்?

- 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட அளவை வருக்கும்
- 45 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களில் தீர்கண்ட உபாதைகள் இருப்பின்
 - > வயிற்றுவலி > எதுக்களிப்பு > நெஞ்சி எரிச்சல்
 - > கருப்பு மலம் > வாந்தி > அஜீரணம்

2 உணவுப்பாதை நோய்களின் காரணங்கள்:

- உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் • மன உளச்சல்
- புகை மற்றும் மதுப்பழக்கம் • வேலைப்பாறு

3 என்டோஸ்கோபி பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்?

வாய் வழியாக சிலுந்தப்படும் கேமராலுமல்ல உணவுக்குழாய் மற்றும் கிரைப்பை நோய்கள் கண்டியப்படுவதே என்டோஸ்கோபி.

பொதுவாக உணவுப்பாதை பற்று நோய்கள் ஆரம்ப நிலையில் அறிகுறிகள் இல்லாதவை, அறிகுறிகள் வரும்போது அவை முற்றிய நிலையை அடைந்திருக்கும். அறிகுறிகள் இல்லாத ஆரம்ப நிலை நோய்கள் முற்றிலும் குணப்படுத்த இயண்றவை. அவற்றை கண்டறிவது என்டோஸ்கோபி மூலமே சாத்தியம்.

*இலவச
என்டோஸ்கோபி
பரிசோதனை முன்பதில்

97896 22334

97896 33220

எல்சி Project Yes (Your Endoscopy Screening) ன் 15வது இலவச என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை முகாம் வரும் 15.02.2015 நூறிற்றுக்கிழமை அன்று ஸ்ரீ தாசுபாந்திர்ச்சிகா வெள்ளிவிழா திருமண மண்டபம், அன்னூரில் காலை 7.30 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை நடக்கவில்லை.

45 வயதிற்கு மேற்பட்ட அளவை வரும், 45 வயதிற்குப்பட்ட மேற்கண்ட

அறிகுறிகள் உடையவர்களும் வெறும் வயிற்றில் வரவும்

எல்சி மருத்துவக்குழு

Dr. P.S. ராஜன், MS., DNB., FACS., FMAS.,
Chairman, Chief Laparoscopic Surgeon & Interventional Endoscopist

Dr. V. கந்தசாமி MBBS., MS., DLS.
Endoscopist & Laparoscopic Surgeon

Dr. வித்யா ராஜன் MBBS., DA.
Managing Director & Anaesthetist



தண்ணீர் அஞ்சலி



தோற்றம்
10.02.1936



மகறவு
03.01.2015



A. ராஜகோபால் M.A., M.Sc., கோவை
வெள்வெற்ற மீன்வளத்துறை இணை இயக்குனர்
டங்கள் ஊழியர் உமரேந்திங்கள் தான்
உங்கள் நினைவுகளோடு வாழும்

- மகனவி : R. சுலோச்சனா, கோவை
- மகள் - மருமகள் : R. சுரண்யா - V. ரமேஷ், கோவை
- தங்கக : சுரஸ்வதி நஞ்சையன், கோவை
- மைத்துளர்கள் : M. ராதாகிருஷ்ணன் - R. புஷ்பா, அஞ்சூர்
M. ராமச்சந்திரன் - R. ரேஞ்சுகா, ஊழும்
- சம்மந்தி : P.K. வெங்கட்ராஜ் - V. பத்மாவதி, ஊழும்
- மகள்கள் : ஜயந்தி கிருஷ்ணன், மேடுப்பாளையம்
மலர்விழி சண்முகம், சொக்கம்பாளையம்

தரங்கம்பாடு



25.1.2015 கோவல் ஸ்கிளின் ஆக்ஷிக் சுற்றுலா

பாண்டிச்சேரி



வாழ்க வளர்ந்து

லக்ஷ்மி பஸ் சர்வீஸ்

N. கோயலச்சிருவங்கள் (90425 90550)

N. பாலு (98856 70423)



எங்களிடம் 54 இருக்கக்கூடிய கொண்ட சுற்றுலா சொன்ன பெருந்து

வாட்டகைக்கு கிடைக்கும் (32" LCD TV)

வெங்கிய சர்வீஸ், பாடு காம்பளக்கல், (கலைஞர்கள் நூயில் ஏதிரில்),

மொயின் தோடு அன்றூர். நூயில் செல் : 95971 44468 E-mail : gopal.n@live.com

திருமண ஷூ

22.2.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை

இடம் : கானியப்பா திருமண மண்டபம், காரமலை



மணைக்கள் :

சுரேஷ் (அ) R. கிருஷ்ணகுமார் B.Tech.,-R. நந்தினி B.Sc.,

மணைகள் வழகுபோர்



A.C. பாக்ஷாமி - பாக்ஷாமி, காரமலை

மணைகள் வழகுபோர்



S. பாஹேந்திரன் - மாத்சோநா, காரமலை

Printed and Published by R. Chandrasekeran, on behalf of Sai Hari Papers Private Limited
Printed at : Sai Hari Papers Private Limited, 1454, Thadagam Road, G.C.T. (P.o), Coimbatore -13,
and published from : 1454, Thadagam Road, G.C.T. (P.o), Coimbatore -13.

Editor : R. Chandrasekeran