



36 Pages

THE ALERT

Volume - 01 Issue - 10

LIONS CLUB OF VILLIVAKKAM, DIST 324 J

மாதம் ஒரு முறை



நம் மாவட்ட
லீயோ பெண்

YOU TUBERS

**ENTREPRENEURS
TEACHERS**

HOME MAKERS

பாரத்யேக சிறப்பு தொகுப்புகள்...



Xclusive

சுபாஜி
அவர்களின் பரப்பு
& விறுவிறுப்பான
கவிதை...



கெளரவு ஆசிரியர்

Lion C.R. Asha Viji Rani, ZCP

Off : # 16, 1st Street, Lakshmiapuram,
Chennai - 600 049. 80560 40560 / 93810 48477

**மகளிர்
சிறப்பிதழ்**



THE ALERT

LION'S CLUB OF VILLIVAKKAM DIST 324 J

ஈடுபாடு மற்றும் பார்வை

EDITORIAL

Chief Editor:

S. SURESH BALAJI

Office:

16, First Street, Lakshmipuram,
Villivakkam, Chennai - 600 049.
Email : thealert2020@gmail.com
80560 40560

Associate Editors:

C. R. ASHA VIJI RANI
DEN K. SRINIVASAN
V. BALAJI

Marketing & Communication:

D. RANJITHKUMAR
M. D. NANDHAKUMAR

Public Relations:

R. TAMIL SELVAN
B. SANTHANAM
V. RAGHURAMAN
V. VARATHARAJAN
M. MUTHU
ROSY REGINALD
JAISHREE MANOKARAN

Photograph:

RUKMANGATHAN
B. SHEIK YOUSUF
SATHRIYAN K KUMAR

Finance:

S.R. SHREERAM SEKHAR
P. SARAVANAN
S. HARISHANKAR

Advisors:

RMG MURUGESAN
S. THIRUPATHY
S. KUMARESAN
THIRUGNANASAMBANDHAN
V. PALANI

Legal:

I. SARAVANAN

ஒள்ளே.....

ஆசிரியர் தலையங்கம்...

லயன்ஸ் இயக்க வரலாறு...

வாசகர்கள் வாழ்த்துரை...

யாருக்கு வாக்களிக்க வேண்டும்...

இயற்கையிடமிருந்து...

மேதினிக்கு என்ன பிழை...

இழந்தது கிடைத்தது...

புதிதாய் பிறந்தோம்...

சோதனை கடந்து சாதனை...

பிறந்தநாள் திருமணநாள் வாழ்த்து...

சிரிப்பு விருந்து...

நாங்களும் கவிதை சொல்லுவோம்...

எடை குறையணுமா...

மறுமணம் குற்றமல்ல...

மாவட்ட விழாக்கள்...

நிழலும் நிஜமும்...

முரணான முரண்...

சமையல் குறிப்பு...

மனமிருந்தால் எதையும் சாதிக்கலாம்...

கேள்விக்குறியான எதிர்காலம்...

லயன்ஸ் இயக்க விதிகள்...

ஆசிரியர் தலையாங்கம்...

அன்பு நண்பர்களே! வணக்கம்!

நான் ஆஷா விஜிராணி மண்டலம் மூன்றின் வட்டாரத்தலைவர். எனக்கு வட்டாரத் தலைவர் பொறுப்பு கொடுத்த மாவட்ட ஆளுநர் வயன் B.V.ரவீந்திரன் அவர்களுக்கும் இந்த இதழுக்கு மட்டும் என்னை கெளரவ ஆசிரியராக நியமித்து தலையங்கம் எழுத வைத்த என் கணவர், இந்த இதழின் ஆசிரியர் Alert S.சுரேஷ் பாலாஜி அவர்களுக்கும் என் வணக்கமும் நன்றியும்! எனக்கு புத்தகத்துறையில் அனுபவமும் கிடையாது, யோசிக்க நேரமும் கிடையாது, என் பணி அப்படி. அதேத்து குடும்பம், புதிதாம் குடும்பத்தில் இணைந்த மூன்று பேர்பிள்ளைகளை கவனிக்கும் பொறுப்பு எனக்கு கூடுதல் சுகமான சுமை.

ஆக வயன்ஸ் இயக்கம் வேண்டவே வேண்டாம் என்றிருந்த எனக்குள் ZCP என்றொரு பொறுப்பையும் தினித்து, இன்று தலையங்கம் எழுதித்தரும் அளவுக்கு செய்திருக்கும் அவரை நாம் அனைவரும் நல்லாவே பாராட்டலாம். நிற்க, ஒரு சிறு கதை மட்டும் கூறி என் தலையங்கத்தை தொடர்கிறேன்.

விவசாயி ஒருவருக்கு மலை அருகே ஒருதோட்டமிருந்தது. அதில் துளசி செடிகளை பயிர் செய்திருந்தார். அவ்வெப்போது துளசி செடிகளுக்கு இடையே முளைக்கும் களைகள், முட்செடிகள் அகியவற்றை பிடிங்கி எடுத்து துளசி செடிகளை கண்ணும் கருத்துமாக பாதுகாத்து வளர்த்து வந்தார்.

ஒரு நாள் ஒரு முட்செடி ஒன்றை பிடிங்கி எறிய முற்பட்டபோது அந்த முட்செடி கண்ணீர் விட்டு அழுத்து. விவசாயி அந்த முட்செடியிடம் சென்று கேட்டபோது அது சொன்னாது. “நான் தான் யாருக்குமே பயன்பட போவதில்லையே. எந்த திறமையும் இல்லாத என்னை ஏன் கடவுள் படைத்தார்” என வருத்தப்பட்டது.

“கடவுள் யாரையும் காரணம் இல்லாமல் படைப்பதில்லை. எல்லோருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான திறமையும், பலத்தையும் கொடுத்திருக்கிறார். அதை நாம் தான் கண்டுபிடித்து பயன் படுத்த வேண்டும்” என்று விவசாயி சொல்ல,

“என்ன திறமை இருக்க போகிறது எங்கிட்ட, நானோ முட்செடி பிறரை காயப்படுத்துவேனே தவிர, எதற்கும் பயன்படமாட்டேனே” என்றது. மறுநாள் விவசாயி தன் தோட்டத்திலிருந்து பிடிங்கியெறிந்த முட்செடிகளையெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து தோட்டைத்தை சுற்றி வேலி அமைத்தார்.

பின்பு அந்த முட்செடியிடம் சென்று, “நீ முட்செடி தான் பிறமை காயப்படுத்துவன் தான், ஆனால் உன்னிடமும் திறமை இருக்கிறது, பலமும் இருக்கிறது. அதனால் தான் இன்று இந்த தோட்டைத்தையே பாதுகாக்கும் காவல்கார வேலியாக உயர்ந்துவிட்டாய்” என்று விவசாயி சொல்ல..

கடவுள் படைத்த எல்லா உயிர்களுக்குமே திறமையும், பலமும், உண்டு என்பதை உணர்ந்தது முட்செடி.

ஆக என்னருமை வயன் உறவுகளே! இப்புத்தகத்தின் ஆசிரியர் பார்க்க கறுப்பாக இருந்தாலும், முள் தோற்றத்தைக் கொண்ட பலாப்பழத்தை சுற்றியுள்ள முள்ளைப் போன்றவர், ரோஜாவை காக்கும் முள் போன்று காணப்படுவார், அவர் பேசும் வார்த்தைகள் கசப்பாக இருந்தாலும் மருந்து போன்றது அவர் பேசுச், முன் கசக்கும் பின் நோய் குணப்படும் தன்மையுடையது. கரும்பு நுனி இனிக்காது, வேர் தான் இனிக்கும். ஆக பலாப்பழத்தின் வெளிப்புறம், ரோஜாக்களின் மூள், கரும்பின் வேர்பாகம், மருந்தின் கசப்பு ஆகியவற்றை நினைவுப்படுத்தி பலாப்பழம் பார்க்க ஒரு மாதிரியாக இருந்தாலும் உள்ளே இனிக்கும், ரோஜா முட்கள் சூழ்ந்து காணப்பட்டாலும் அந்த முள் ரோஜாவை பாதுகாக்கும், முட்கள் வேலியாகவும் பயன்படும், அவரது பேசுச் கசப்பாக இருந்தாலும் பின்னர் பிரச்சினைகளை சீர்படுத்தும், எனக்கூறி இக்கதையோடு இந்த இதழ் ஆசிரியர் Alert S. சுரேஷ் பாலாஜி அவர்களை ஒப்பிட்டு கூறுவது மட்டுமின்றி, இப்புத்தகத்தை படிக்கும் நீங்களும் உங்கள் சுற்றுமும் பல்லாண்டு வாழ்ந்து சாதனைகள் பல படைத்து சாதிக்க வேண்டுமென வாழ்த்தி அனைத்து மகளிருக்கும் மகளிர் தின மாதத்தில், மகளிர் தின வாழ்த்து கூறி என் தலையங்கத்தை நிறைவு செய்கிறேன்.

நன்றி!

அன்புடன்...

C.R. ASHA VIJI RANI



அடுத்த
இதழ்
மாணாக்களின்
சிறப்பிதழ்

பள்ளி மற்றும்
கல்லூரி மாணவ
மாணவிகளின்
கதை, கட்டுரை,
கவிதை.
கோலங்கள்,
ஜோகல்,
கார்ட்டுன் மற்றும்
தங்களின்
தனித்திறமைகள்
போன்ற
படைப்புகள்
வரவேற்கப்படுகிறது

இந்த இதழுக்கு புகைப்படங்கள் தந்துதவிய
மாவட்ட ஆலோசகர் வயன் ரூக்மாங்கதன்
அவர்களுக்கு எங்கள் நன்றிகள்!





கண்ணீர் அஞ்சலி



Lion M.A. Sivasamy
L/c. Kundrathur



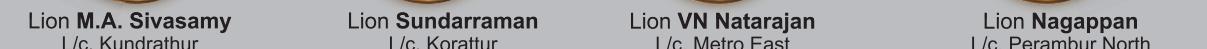
Lion Sundaraman
L/c. Korattur



Lion VN Natarajan
L/c. Metro East



Lion Nagappan
L/c. Perambur North



History of Lion's Clubs International

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

1995:

LCIF partners with The Carter Center, led by former US president and Lion Jimmy Carter, to combat river blindness in Africa and Latin America.

1997:

Kingdom of CAMBODIA and the Republic of BOSNIA and HERZEGOVINA are the newly added countries to Lion

July 1997:

The Affiliate Member Category was introduced at the Philadelphia Convention.

19 Jan 1998:

The Lions Club International and Junior Chamber International entered into an agreement to enhance service to local communities throughout the world.

18 April 1998:

Worldwide induction day was held successfully throughout the world.

8th October, 1998:

World Sight Day was launched to demonstrate how Lions worldwide are answering human needs of the most crucial nature. 1st January, 1999: A special charter fee waiver programme for Lionesses and Spouses of Lions

1999:

Nilofer Bakhtiar of Pakistan is elected as the first female international director of the association.

2001:

LCIF and Special Olympics partner on Opening Eyes, an initiative to screen the vision of Special Olympics athletes.

2002:

Lions charter two clubs in China, the nation's first voluntary membership group since the 1950s.

2003:

Through SightFirst, Lions and The Carter Center record their 50 millionth river blindness treatment. 2004: Lions mobilize more than US\$15 million for South Asia tsunami relief following the disaster.



2007:

The Financial Times ranks LCIF as best non-governmental organization worldwide to partner with.

Courtesy...

PMJF Lion **RAJESH M JOSHI**
District 324 M

குரித்திரை தொடரங்கள்...





வாசகர் வாழ்த்துரை

அன்பு ஆசிரியர் அவர்களுக்கு, நலந்தானே...

The Alert பத்திரிகையின் 9 வது இதழை வாசிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. மிக்க மகிழ்ச்சி & நன்றி இதோ எந்தன் Review / Comments:-

மாதம் ஒருமுறை என நமது இதழின் முகப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சற்று கவனம் செலுத்துங்கள் ஆசிரியரே...

சிறப்பான ஆசிரியர் தலையங்கம். இறுதியாக ஆனநார் பதவி என்பது சுகமான சுமை என்று முடித்து உள்ளர்கள் அனைவரின் ஒருமிக்க கருத்தும் அதுவே, ஒன்பதாவது இதழ், "வாசகர்கள் சிறப்பிதழ்" போன்று மிகவும் வாசகர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க கூடிய இதழாக அமைந்துள்ளது. எந்த ஒரு பத்திரிகைக்கும் வாசகர்கள் தான் உயிர்நாடு என்பதை தாங்கள் அறிவிர்கள் அதை சரியாக பயன் படுத்திக் கொண்டுள்ளர்கள் வாழ்த்துக்கள். Alert இதழுக்கு வாசகர்களாக ஒரு வயது குழந்தை (ZCP ஜான்சன் அவர்களின் பேத்தி) முதல் கவர்னர் வரை இருப்பது தங்களது சாதனைகளில் ஒன்று, தெரிந்த பழமொழி... அறியாத விளக்கம் மிக அருமை ஏற்கனவே பலமுறை Whatsapp களில் வந்திருந்தாலும் படிக்க சுவையாக அமைந்து இருக்கிறது, இதை தகுந்த படங்களுடன் ஒரு பக்கம் முழுவதும் ஒவ்வொரு இதழிலும் வெளியிடலாம் என கருதுகிறேன். மறுபிரசாரம் செய்யப்பட்ட கட்டுரை தான் 9 வது இதழின் Highlight ஆகும் என் போன்ற Junior Lions Club உறுப்பினர்களுக்கு தெரியாத பல தகவல்கள் அதில் உள்ளன. அரிமா செய்திகளையும் கட்டுரைகளையும் எதிர் நோக்குகிறேன் தொடர்ட்டும் சுபாஜி அவர்களின் நற்பணி, வால்பாறை சுற்றுலா கட்டுரை அற்புதம்.

Lion சத்ரியன் மிக சிறப்பாக எழுதியுள்ளார். அவருக்கு மிக சிறப்பாக பத்திரிகை / Media துறையில் எதிர்காலம் உள்ளது.

Lions Club சுரித்திரத்தில் முதல்முறையாக நடைபெற்ற Art Camp - விவரிக்க வார்த்தைகளே இல்லை. Photo Coverage மிக சிறப்பு Alert ஆசிரியர் எதிலும் புதுமையை புகுத்துவார். அவரது புதுமை முயற்சியான இந்த Art Camp வெற்றி பெற்றது போல் மேன் மேலும் பல விதமான வித்தியாசமான முயற்சிகளை கையாள நல் வாழ்த்துகள். செய்வதை திருந்த செய் மிக அருமையான Motivational கதை, இன்றைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற யதார்த்தமான படைப்பு.

Important Telephone Number பகுதியை உடனே Xerox எடுத்து பத்திரிப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டேன். மேலும் நன்பார்களுக்கும் பிரதி எடுத்துக் கொடுத்துள்ளேன். இதனை தனியாக அச்சடித்து Laminate செய்து (Pocket Size) கொடுத்தால் அனைவரும் பயனடைவார்கள் என கருதுகிறேன்.

இந்த இதழில் மொத்தத்தில் கொட்டு வைப்பதற்கு எதும் இல்லை. 9 வது இதழ் தங்கள் கிரித்தில் மேலும் ஒரு மணி மகுடம்.

வாழ்த்துக்கள் என்றும் அன்புடன்...

Lion J. பரணிதரன் ZCP
H/c. Madhavararam Truck Terminal

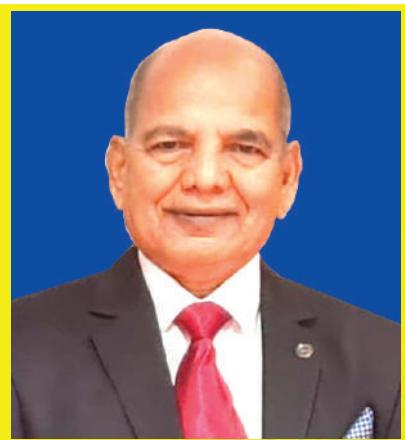


அன்பிற்கும் பண்பிற்கும் மரியாதைக்கும் பாசத்திற்கும் உரிய அலர்ட் ஆசிரியர் ஜயா சுரேஷ் பாலாஜி அவர்களே! தங்களது ஒன்பதாவது அலர்ட் இதழ் பெற கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். இதில் நமது முன்னாள் ஆனநார்களின் தகவல்களை கண்டு என் கடந்த கால நினைவலைகள் தூண்ட்பட்டன. நான் 2002 இல் வியோ சங்கம் தொடங்கி இன்று வரை என் பயணித்த என் நினைவலைகளை உணர முடிந்தது மற்றும் நிறைய உறுப்பினர்களுக்கு நமது முன்னாள் ஆனநார்களின் கடந்து வந்த பயண குறிப்பு பயனுள்ள வாய்ப்பாக அமையுமென நம்புகிறேன், மேலும் நிறைய தகவல்கள் பயனுள்ளதாக இருந்தது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. அத்துடன் பல சுவாரசியங்களை கடந்து உங்கள் புத்தக ஸால்பாறை கட்டுரையை படித்த பின் எனது குடும்பத்தாருடன் வால்பாறை போக திட்டமிட்டுள்ளேன்.

அன்பு ஆசிரியருக்கு! தங்களின் The Alert 9வது இதழ் படித்தேன் அதில் வயன்ஸ் இயக்கக்கூடில் தலைமை பொறுப்புக்கு வர நினைப்பவர்கள் இவ்வியக்கக்கூடில் அனைத்து அமைப்பு விதிகளையும் சரியாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தங்களை வளர்த்துக் கொள்வதோடு குடும்பத்திற்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளை குறைவின்றி நிறைவேற்றியின் தலைமைப் பொறுப்புக்கு வாருங்கள் என்ற ஆலோசனையும். நமது ஆனநார்களின் கவடுகள் என்ற தலைப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துகள் அனைத்தும் வரவேற்கத்தக்கது. தெரிந்துகொள்வோமா? லயன்ஸ் இயக்க அமைப்பு விதிகளும் பாராட்டத்தக்கது.

GLT பொறுப்பு ஏற்காமலும் ஆனநார் ஆகலாம் மட்டுமல்லாமல் தங்கள் இதழில் வெளிப்படும் தகவல்கள் அனைத்தும் வரவேற்கத்தக்கது. மொத்தத்தில் உங்களுடைய முயற்சி பாராட்டத்தக்கது. உங்கள்பணி தொய்வின்றி தொடர்ட்டும் வாழ்த்துக்கள்.

Lion R. முருகேசன்
District Cabinet Advisor, L/C Golden Valasaravakkam





**மாவட்டம் 324 J வை இயக்குபவர்களை இயக்குபவர்கள், மண்டலம்,
வட்டாரம் மற்றும் மாவட்ட தலைவர்களை The Alert குழுமம்
பாராட்டி வாழ்த்தி மகிழ்கிறது !**



**The Alert 10வது இதழுக்கு தங்களது படைப்புகளை கேட்ட மாத்திரத்தில்
தந்துவிய சகோதரர்களுக்கு என் நன்றியும் வாழ்த்துகளும்**





யாருக்கு வாக்களிக்க வேண்டும்?

நாமளிக்கும் வாக்கு நட்புக்காகவா?

இயக்கத்தின் வளர்ச்சிக்காகவா?



இதோ 38 வருட அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு மூத்த புகைப்படம் விரும்பா பெண் லயன் சகோதரி ஒருவரின் சிந்தனையும் ஆலோசனையும்.

கடந்த சில காலமாக, நம் லயன்ஸ் இயக்கத்தில் நடந்த மிகப்பெரிய ஊழலைப் பற்றி, ஏகப்பட்ட பதிவுகளைப் படித்து வருகிறேன்.

ஒரு முப்பக்கீமீட்டு வருட சீனியர் லயன் எனக்கே சில சமயம் சலிப்பு தட்டினாலும், சிலர், முன்னாள் பண்ணாட்டு இயக்குனர் லயன் சங்கர் அவர்கள் உட்பட, விடாமல் போராடி நீதி பெற்றிருக்கிறார்கள்.

ஆயினும், குற்றவாளிகள் (**குற்றவாளிகள்**) என்று பண்ணாட்டு லயன் சங்கங்களின் சார்பாக ஆய்வும், சோதனைகளும் நடத்தப்பட்டு, தெள்ளத் தெளிவாக அறிவிக்கப்பட்டு, களவாடிய பணத்தை திருப்பிக்கட்ட சொல்லி, குற்றவாளிகள் அந்த பணத்தை - ஏற்கத்தாழ ஒரு கோடியே ஐம்பது லட்ச ரூபாய் திருப்பி கொடுத்த பின்னரும்,

எதோ தென்னை மாத்தில் புல் பிடுங்க ஏறினோம், இல்லை என்று தெரிந்ததும் இறங்கி விட்டோம், எங்களைத் திருடர்கள் என்று எப்படி சொல்லலாம்? என்பது போலவும், இதைப்பற்றி பேசுவார்கள் மீது மான நஷ்ட வழக்கு போடுவோம் என்று பேசுவதாகவும் கேள்விப் பட்டேன்.

ஊழல் எங்குதான் நடக்கவில்லை? இதைப் பற்றி வீணாக பேசிக் கொண்டிருப்பானேன்? என்று நினைப்பவர்களுக்கும், நமக்கு எதுக்கு Controversy? பேசுவார்கள் பேசுட்டும், நாம் தலையிட வேண்டாம்” என்று நினைப்பவர்களுக்கும், திறமை உள்ளவன் சம்பாதிக்கிறான், இதில் என்ன பெரிய தப்பு இருக்கிறது. எனக்கோ என் சங்கத்திற்கோ யார் அதிக உதவி (பணம் மற்றும் பதவி பெற ஏற்பாடு)

செய்கிறார்களோ அவருக்கு வோட்டு போடுவோம் என்று நினைக்கும் லயன் நண்பர்களிடமும், மற்றும் அவர்கள் சார்ந்த சங்கத்திடமும் நீங்கள் கேட்கவேண்டிய தெளிவான கேள்விகள் இவைதான்:

மிகப்பெரிய ஊழல் நடந்திருப்பது, சமூகத்தின்மேல் அக்கறை கொண்டு செயல்படும் தொண்டு நிறுவனத்தில் அல்லவா?

இதில் திருப்பவனை நாம் போலவித்தால், நாளை நாம் நம்மை ஒரு லயன் என்றும், தொண்டு எங்களின் உயிர் மூச்சு என்றும், எங்களுக்குச் சேவை செய்ய பண உதவி செய்யுங்கள், எங்கள் Director க்கு விளம்பரம் தாருங்கள், எங்களின் இயக்கத்திலே சேருங்கள் என்று எப்படி நம்மால் பெருமையாக சொல்லிக் கொள்ள முடியும்? நமக்கு தலைகுனிவை ஏற்படுத்தியவர்களையும், அவர்களை சார்ந்து நின்று ஆளுநர் பதவி அடைய தூடிப்பவர்களையும் நாம் தோற்கடிப்போம் என்று நெஞ்சை நிமிர்த்தி சொல்ல வேண்டாமா?

நாங்கள் வாயில்லா ஜீவன் என்று எதை நிறுத்தினாலும் அதை ஜூபிக்க வைப்போம் என்ற அவர்களின் குள்ளரையை நீங்கள் தகர்க்க வேண்டாமா? இந்த மாதிரி நடப்பது நமக்கெல்லாம் அவமானம் அல்லவா. வோட்டு போடுவது, நட்புக்காக அல்ல, இயக்கத்தின் வளர்ச்சிக்காக, என்று சொல்லி புரிய வையுங்கள்.

இதை ஆணித்தருமாக இனி வரும் காலங்களில் பேசி, நாம் அளிக்கும் வாக்கு போடும் வோட்டு வேப்பாளருக்கல்ல நம்முடைய நற்பெயருக்கும், தன்மானத்திற்கும் என்று புரிய வையுங்கள் மட்டுமல்லாமல் திறமையான ஆளுமையை தேர்ந்தெடுத்து இயக்க நற்பெயரை காத்து இயக்கத்தையும் வலுவாக்கி, உறுப்பினர் பெருக்கத்தை அதிகரிப்போம். வாழ்த்துக்கள் நன்றி.



Rose மண்டல மாநாட்டின் தலைவர் லயன் M. ராஜா செல்வம், L/c. Tambaran Sanatorium அவர்களின் மண்டலம் 11வது மண்டல மாநாடு, நாள் : 05-02-2023,



தியற்கையிடமிருந்து நாம் பெறும் திலவசஸ்கள்

லிளி JAYASHREE MANOHARAN, zcp
l/c Nanmangalam supreme

அரசும் மீடியாவும் பிரபலங்களும்... அமைச்சர் நிமில் தரும், காற்று தரும், மழை தரும் என்று சொல்லுவார்கள்... ஆனால் "கனி தருமனு மட்டும்" சொல்லவே மாட்டார்கள்.

ஏன்? இப்ப சாலையோரம் வைத்திருக்கும் மரம், அரசுப் பள்ளி, மருத்துவமனை, அலுவலகங்கள் இங்கெல்லாம் இருக்கும் மரங்களைக் கவனியுங்கள்....

அங்கு கனி தரும் மரங்கள் எதுவுமே இருக்காது. ஏன்?

எங்கெல்லாம் புளிய மரம் நிறைய உள்ள சாலைகள் உள்ளதோ அந்தச் சாலைகளையெல்லாம் விரிவு படுத்துகின்றேன் என்று அரசு அந்தப் புளிய மரங்களை வெட்டிவிடும். விரிவாக்கத்திற்குப் பின் வெற்று மரங்களையே நடும். அரசும் தொண்டு நிறுவனங்களும் வெற்று மரங்களை மட்டுமே நடும்.

பொது முடக்கத்தில் பல ஆயிரம் பேர் பல மைல் தொலைவிற்கு சாலையில் பசியோடு நடந்து சென்றனர். அப்பொழுதும் கூட அந்த மக்கள் காய் கனி மரங்கள் இருந்தால் பசிக்கு உணவாகுமே என்று சிந்திக்கவில்லை.

எனக்குத் தெரிந்து...

என் கனி தராத மரங்களை மட்டுமே நடுகின்றனர் என எவரும் சிந்திக்கவில்லை.

நாமெல்லாம் குரங்கிலிருந்து பிறந்தோம் என்றால் நமது முதன்மையான உணவே பழும்தானே.

ஆனால் நாமே சிந்திக்கவில்லையே.

மா, பலா, நாவல், அத்தி, கொய்யா....

என்று எத்தனை மரங்கள் உள்ளன.

அவையெல்லாம் ஏன் நடப்படவில்லை..?

நம் சிந்தனையை எப்படி மழுங்கடித்தனர்.

காரணம்... MMMC

Mass Media Mind Control.

"மரம் கனி தரும்" என்ற வரியை எல்லா வகையிலும் மறைத்தனர்.

தொடர்ந்து மரம் நிமில் தரும், காற்று தரும் மழை தரும் என்று மட்டுமே சொன்னார்கள்.... அதை மட்டுமே மனிதனும் நினைத்துக் கணியை மறந்தான்.

கனி நமக்கான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு.

ஆனால் இதையெல்லாம் தடுத்து

கார்ப்பரேட், ஊட்டச்சத்து உணவு என்று கண்ட குப்பைகளை நம்பிடம் தினிக்கிறது.

அதையெல்லாம் ஏதோ "ராயல் ஃபேமிலி" போல வீட்டைலா வாங்கித்தின்னு உடம்பு நாசமாப் போனதுதான் மிச்சம்.

கார்ப்பரேட் கோ பெறும் இலாபம்.

நல்லா புரிஞ்சிக்குங்க...

"இயற்கையிலிருந்து நாம் இலவசமாக எதையும் பெற்றுவிடக்கூடாது" என்று கார்ப்பரேட் தெளிவா செயல்படுறாங்க.

மண்ணில் பிறந்த அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் இயற்கையாகவே உணவு படைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அதை முழுமையா தடுத்து,

"பணத்தால் மட்டுமே எதையும் வாங்க முடியும்" என்ற நிலையை உருவாக்குகிறது கார்ப்பரேட்..

நீங்கள் கற்பனை பண்ணிப் பாருங்கள்...

கருவை மரங்கள் உள்ள இடங்கள் மற்றுமுள்ள அனைத்து இடங்களிலும் மா, பலா, வாழை, நாவல் போன்ற மரங்கள் இருந்தால் இந்த இடமே அருமையாகக் காட்சி அளிக்கும்.

தை மாதங்களில் பூத்துக் குலுங்கும்.

உணவுப் பஞ்சம் என்ற ஒன்றே இருக்காது.

நம் மனதிலையே மகிழ்வாக இருக்கும்.

உண்மையான இன்பத்தை நாம் உணரலாம்.

நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் இதே போல் கற்பனை செய்து வெளி உலகத்துக்கு வந்து பாருங்கள்....

இப்பொழுது "உங்களுக்குத் தெரிவுதல்லாம் கிரிக்கெட் மைதானங்களும் கருவை மரங்களும் மற்ற வெற்று மரங்களும் உள்ள வறண்ட பூமியும்தான்."

ஓர் உயர்ந்த மண்ணை இப்படி நாகமாக்கிவிட்டு,

ஊடகங்கள் சொல்வன மட்டுமே உலகில் உள்ளதாகவும் நடப்பதாகவும் நம்புவது அறியாமையின் உச்சம்.

அவை ஒட்டுமொத்த உண்மையையும் மறைத்துள்ளன.

ஊடகம் ஓர் ஈவு இரக்கமற்ற மாபெறும் பயங்கரவாதும்.

கார்ப்பரேட் அறிவாளியல்ல...

நாம் சிந்திக்கவில்லை.. அவ்வளவே.

"மனிதன் சிந்திக்காதவரை" "இவையெல்லாம் தொடர்ந்து கொண்டோன் இருக்கும்."

நன்றி!



மாவட்ட தலைவர் ஸ்யான் கேஸர் ஆதித்யன்

L/c. Korattur

அவர்களின் தலைமையில்

10-02-2023, அன்று

நடந்த Founders Day
Celebration



**மாவட்ட தலைவர்
ஸயன் கல்யாணசுந்தரம்
L/c. Hasthinapuram
அவர்கள் தலைமையில் 25-02-2023,
அன்று நடந்த PDG
Honouring Celebration**





மேதினிக்கு என்ன பிழை?

வாய் விட்டுச் சிரித்தால்
கற்பு கெட்டுப் போவதைப்போல்
கபட நாடகம்...
மெல்ல நகும் மெல்லியழாள்
மேனி குலுங்கிச் சிரித்தால்
மேதினிக்கு என்ன பிழை?
வாய் விட்டுச் சிரித்தால்
நோய் விட்டுப் போகும் என்பாரே?
ஆண் பெண் பாகுபாடு அதற்குமா?
ஆத்திரத்தில் ஒரு வார்த்தை
சொல்லி விட்டால்
சரித்திரமே சரிந்து போனதாய்
பத்தடம் இங்கு...
பிடித்ததைச் செய்தால்
பின்விளைவைச் சந்திப்பாய்
என்றே மிரட்டல்...
முடித்த படிப்பினை கிடைத்த அறிவினை முழுதும்

எங்கும் முயற்சிக்க இயலாது...
துடித்த வார்த்தையில்
தடுக்கு நிறுத்திடும்
தடைக்கல்லாய் விழும்
தன்னையே முன்னிறுத்திக் கொள்ளும் தலையங்கமாய்
மாற்றிக் கொள்ளும்...
விடுத்த கேள்விகளும்
தொடுத்த வேள்விகளும்
வீணாய்ப் போகுதிங்கே!
முயன்ற நினைவுகளும்
மூண்ட கனவுகளும்
கேள்விக்குறியாய் இங்கே!
பெண்ணின் விருப்பங்களுக்கு
பெரிதாய் மதிப்பு இங்கு இல்லை...
நியாயமான ஆசைகள் கூட
நிராகரிக்கப் படுகிறது எனிதாய்...
உணர்வுக் குவியலில் ஓளிந்திருக்கும் உண்மைகள்
மறுக்கப்படுகிறது!
ஊமையாய் ஒடுக்கப்படுகிறது!
கனவுகள் காலாவதியாகிறது!
கட்டுக்களே காவலாக்கப்படுகிறது!
விட்டு வெளியேறத் துணிந்தால்
வீண்பழி சுமத்தப் படுகிறது...
எட்டி நின்று எக்த்தாளம் பேசுவது எனிது!
பட்டுத் தெரிந்தால் தான்
பாடு என்னவென்று புரியும்!
விட்டுத் தொலைத்த ஆசைகள்
வேடிக்கை மட்டுமே பார்க்கிறோம் இங்கே...



அன்புடன்

நெல்லை ஆனந்தி
மிச்சிகன், வட அமெரிக்கா





குழந்தை கிடைத்தது

த வைலை ஏற்பது என்பது பெண்கள் சமுதாயத்திற்கு
புதிதல்ல.

தலைவி என்ற சொல் சங்ககாலத்திலிருந்தே
பழக்கத்தில் உள்ளது. தலைவனும் தலைவியும் என்று
சிரிசமமான சொல்லாடல்களைக் கொண்டதே நமது சங்க
இலக்கியங்கள். சிலப்பதிகாரத்திலே பெண்ணை நீதி
கேட்டு மன்னானிடம் முறையிட வைத்தது தமிழர் இலக்கியம்.
பெண் விரும்பிய வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுக்க
வைத்தது மணிமேகலைக் காவியம். கோழைகளாகவோ
பேதைகளாகவோ இழிவு படுத்தவில்லை மாறாக
பெண்களை கதை மாந்தர்களாக, காப்பியக் கையையிடாக
வைத்து பாராட்டுகிறது நமது தொன்மைக் காவியங்கள்.

குழுக்களாக வாழ்ந்த வேட்டையர் கால சமூக
பெண்களே குழுவிற்கு தலைமை ஏற்று உணவுக்காக
மிருகங்களை வேட்டையாடி வழி நடத்தியிருக்கிறார்கள். ஈட்டி,
வில், அம்புகள், கத்தி கோடிகள் கொண்டு
குறிபார்த்துச் சுடுவதில் இருந்து, குழுக்களில்
மற்றவர்களுக்கு கட்டளையிடுவது வரை பெண்களாகவே
இருந்திருக்கிறார்கள்.

அமேசான் காடுகளில் வாழ்ந்த மக்கள் ஆண்கள்
ஒரு குழுக்களாகவும், பெண்கள் தனியாகவும்
வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

யார் யாருடைய பிள்ளை, யார் யாருக்குப் பிறந்தார்கள்
என்று தெரிந்து கொள்வது அங்கு அவசியம் இல்லாமல்
இருந்திருக்கிறது. இரவிலே கூடுகிறார்கள், குழந்தை
பிறந்தும் பெண்ணாக இருந்தால் கூடவே வைத்துக்
கொண்டு ஆண் பிள்ளையாக இருந்தால் ஆண்கள்
குழுவிற்கு அனுப்பி விடுவது மழுக்கமாக இருந்திருக்கிறது.

இப்படி தனித்த சமூகமாகவும் தலைமைத்துவத்தோடும்
வாழ்ந்த பெண்கள் எப்பொழுது குடும்பத் தலைவியானாள்? சமையல்,
பிள்ளை பேறு, பத்துப் பாத்திரம் கழுவ மட்டும்
ஒதுக்கி வைத்து "குடும்பத் தலைவி"யின் காலகட்டம் எது?

அது வேட்டையாடும் சமூகத்திலிருந்து வேளாண்
சமூகமாக மாறிய போதுதான் என்கிறார்கள் வரலாற்று
ஆசிரியர்கள்.

உணவுக்காக அலைந்து திரிந்து கொண்டிருந்தவர்கள்
ஓரிடத்திலே தங்கி மண்ணில் உழைப்பது, பயிரிடுவது,
வீடு வந்த தானியங்களை காப்பது, காய வைப்பது,
உணவுகளை சேமித்து வைப்பது கூடவே குழந்தைகளை
வளர்ப்பது என்ற தொடர் இருப்பு. இதுவே வசதியாகவும்,
இன்னும் சொல்லப் போனால் சோம்பேறியாக்கியதும்,
வேட்டையர் சமூகத்தில் இருந்து வேளாண் சமூகமாக
மாறிய காலகட்டத்தில்தான்.

அன்றைக்கு அனைத்து பெண்களும் அடுப்பதும்
ஓயியம் மட்டுமே செய்தார்கள் என்பதாலே பெண்கள்
தவிர்த்த கல்வி என்று ஆகிவிட்டது.

இதனால் வெளி உலகுக்கும் பெண்களுக்கும்
இடையே ஒரு பெரிய இருண்ட உலகம். கல்வி வேலை
என்று பொதுவெளிக்கு வந்த புதிதில் மிரண்டு மருண்டு
நின்றவர்களுக்கு புரிய வைக்க சங்ககால இலக்கியங்களின்
பங்கு மிகப் பெரிது. நமது நீதி நூலான நாலடியார் பாடலிலே

"குஞ்சி யழகும் கொடுந்தானைக் கோட்டமுகும்

மஞ்சள் அழகும் அழகல்ல - நெஞ்சத்து

நல்லம்யாம் என்னும் நடுவு நிலைமையால்

கல்வியழகே அழகு"

என்று பெண்களை பாடியுள்ளார்கள். புதத்தோற்றமான
சிகை அலங்காரமோ, பட்டு, கரை, வைத்த புடவை
கட்டுவதோ, மஞ்சள் பூசி அழகு படுத்திக் கொள்வதோ
அழகல்ல, எது சரி? எது தவறு? என்று நடு நிலை நின்று
தெளிவு பெறும் கல்வியைப் பெறுவதே அழகு என்பார்.
அந்தக் கல்வியெனும் பெரும் கருவியால் எப்படியிருந்து
நாம் இப்படியானோம் என்பது போல இன்று வானுர்தி
ஒட்டுவதிலிருந்து மூன்று சக்கர வாகனம் ஒட்டுவது வரை
ஏந்த வரையறைக்குள்ளும் அடைப்பாமல் ஒரு பக்கம்
முன்னேறிக்கொண்டிருக்கிறது பெண்கள் சமூகம்.

மற்றொரு பக்கத்தில், குடும்பத் தலைவி என்று குடும்ப
அட்டையில் பெண்கள் படத்தைப் போட்டு சாமானியப்
பெண்கள் மீதான அடக்குமுறைகளிலிருந்து காப்பாற்ற
அரசின் சட்டப் பாய்ச்சலில் முன்னெடுப்பு நிலையிலும்
சற்றே பெண்கள் நிமிர்கிறார்கள்.

நமக்கு நாமே திட்டம், அரசின் கிராம பஞ்சாயத்து
தலைவர்கள் ஒதுக்கீடு இவைகள் வாயிலாக முதல்
தலைமுறைத் தலைவர்களாக வந்து ரப்பர் ஸ்டாம்ப்பாக
செயல்பட்டவர்கள் அடுத்த வாய்ப்பிலே அனைத்தும் கற்றுக்
கொண்டு கோலோச்சுகிறார்கள்.

தொழிற்சாலை யூனியன் தலைவர்களாக பெண்களுக்கு
ஆவல் இருந்தும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை, அல்லது
ஏற்றுக்கொள்ள விடுவதில்லை என்ற நிலை இன்றும்
நீதித்தாலும், நிறைய இடங்களில் பெண்களை, அதுவும்
திருமணமான பெண்களை வேலைக்கு எடுப்பதில்லை
என்ற பெயர் பல்கைகளை இப்பொழுது காணமுடியவில்லை.

வீட்டு வேலை, அலுவலக வேலை என்று வேலைகளை
சமாளித்து குழந்தை பேறு, பராமரிப்பு என்று விடுமுறை
டெப்பார்கள் என்ற நொண்டி காரணங்களை எல்லாம்
தகர்த்து அனைத்தையும் ஆக்கப்பூர்வமாக்கிக்
கொண்டவர்கள் பெண்கள்.

சமூக சேவை இயக்கங்களில், நடுத்தர வயதுப்
பெண்கள் தலைமை ஏற்றால் தனக்குக் கீழ் பெண்கள்



மற்றும் தனக்கு மேல் தலைமையாக பெண்கள் இருக்கும்படி வசதியாக அமைத்துக் கொள்வார்கள், அல்லது கணவர் கூட இருந்தால் மற்றவர்களின் இடு பேச்சுக்களிலிருந்து விடுபடலாம் என்ற பெரிய பாதுகாப்போடு தலைமையை ஏற்கிறார்கள். அக்கம் பக்கம் மொய்க்கும் கண்களிலிருந்தும் பேசும் வாயிலிருந்தும் தப்பிக்க, ஆண்களோடு ஏன்? எதற்கு வம்பு? நாலு பேரு நாலு விதமாக பேசுவாங்க அப்படிநிற தயக்கம் தான் காரணம். நிச்சயமாக அந்த நாலு பேரில் மூன்று பேர் பெண்களாகத்தான் இருப்பார்கள் என்பதையும் ஏற்றுக் கொண்டு சேவையில் மிளிர்கிறார்கள்.

இரு இணைய வழி நிகழ்வு கூட வீட்டில் இருந்து கொண்டு இணைவதற்கு பல கட்டுப்பாடுகள் இன்றும் படித்த குடும்பங்களிலே இருந்துவருகிறது. இரண்டு நாள் தொடர்ந்து வெளியில் நடக்கும் இலக்கிய அல்லது சமூக தொண்டு சார்ந்த கூடுகை என்றால் அடுத்த மூன்றாவது கூட்ட கூடுகைக்கு வர யோசனை செய்கிறார்கள்.

தொடர்ந்து இரண்டு நாள் வெளியில் செல்வதற்கு அனுமதி கொடுத்தாங்க, மூன்றாவது முறை கேட்டால் வீட்டில் அனுமதி கொடுக்கமாட்டாங்க, இன்னும் இரண்டு வாரம் ஆகட்டும் என்று சொல்லி அளந்து முடிவெடுத்து அவை ஏறும் சூழ்ச்சியில் வெற்றி நடை போடுகிறார்கள்.

எந்தத் தளத்திலும் தலைமை ஏற்க பெண்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தால் தடைகளை அகற்றி மடை திறந்த வெள்ளம் போல தன் திறமை முழுவதும் கொட்டி வெற்றிக்

கொடியைக் கட்டுவார்கள்.

ஒவ்வொரு சாதனைப் பெண்களுக்கு பின் புதைந்து கிட்கும் சொல்லமுடியாத செய்திகள், நிகழ்வுகள் ஏராளம் இருக்கும். அவர்கள் உடைத்தெறிந்த தடைகளே வருங்கால பெண்களுக்கு வழித் தடங்கள்.

பெண்களைப் போற்றும் நாடுகளே உலக அரங்கில் முன்னேறுகிறது. ஆகவே நாமும் நம் சகபெண் மக்களை போற்றுவோம்.

அனைவருக்கும் மகளீர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்.



லயன் மீனா திருப்பதி DCP
L/c. Medavakkam



மாவட்ட தலைவர் லயன் மீனா திருப்பதி

L/c. Medavakkam

அவர்கள் தலைமையில் 11-03-2023, அன்று நடந்த Womens Day Celebration

புதிதாய் பிறந்தோம்



உருமாறி உருமாறி!
ஒரு மாறி! தடுமாறி! மெருகேறி!
சிறை மீறி!
கரை தள்ளி
ஊரைவிட்டு
திரை விலகி
வரை யறுத்து
இதோ
அன்பாய் அரவணைப்பாய் பண்பாய் பாசமாய்
ஆக்ரோஷமாய் காண்பாய்
தரிச் நிலமாய்
வான் மழை பார்த்தாலும்
தாகம் தீர்க்கும் தண்ணீர் குடமாய்...
சம்பிரதாயங்களில் சிதறி போனாலும்
எந்திரித்து நடக்கும் 8 மாத குழந்தையாய் தட்டு தடுமாறி
பட்டு பதம் ஏறி
இதோ!
அவளின்றி அசையாது உலகம்!
ஆணின்றி எத்துனை சாதனை!
அறிவோம், மறுப்பார் இல்லை!
ஷ்ரீ உயிர் நீ!
14 பிரசவித்தால் என்று பல நாறு உண்மை...
அத்தனையும் கை தூக்கி
உத்தமியே உன்னை உரசி பார்ப்பதா!
கற்றோருக்கு சென்ற இடமெல்லாம் தான் சிறப்பு!
பெற்றவனுக்கு
இல்லை பெறாதவனுக்கு
பெண்ணைன்று பிறந்தாலே சிறப்பு!...
அத்து மீரல்களால் அக்னி பரீட்சை வேண்டாம்...
பித்தும் தலைக்கேறி

பிறன் மனை வேண்டாம்...
இக்கணமும் எத்தனை கதறல்கள்!
வக்கனை பேச்சுகளுக்கு குறைவில்லை...
வாழ்த்தி அருள்கொடுக்க தேவையில்லை...
முன்னே போகிறாள் என்ற முனுமுனுப்பும்
நியாயம் இல்லை...
முன்னேறிப் போகிறாள் என்ற
மூக்கு வைத்த பேச்சும்,
பாவம் இல்லை?
சொப்பன சுந்தரி என
விற்பனைக்கு பேரம்
தொல்லை!
கரடு முரடான காடுகளை கடந்து விட்டோம் கடுந்துரைக்கும்
கள்ளிக்காட்டை மறந்து விட்டோம்...
தடம் பதித்து தார்மீகத்தோடு இவ்வுலகம் காக்க புதிதாய்
பிறந்து விட்டோம்!
ஆயிரம் குறை சொல்லி அடக்கினாலும்,
பெய்யென மழை பெய்யவில்லையென
பொய் புரட்டால் எங்களை ஒதுக்கினாலும்...
அத்தனைக்கும் விடை சொல்லி
அழகாய் பறந்து கொண்டிருக்கிறோம்!
ஆண்களை அரவணைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்!
அகிலத்தில் அன்பாய் மிதந்து கொண்டிருக்கிறோம்!



Ln. Rosy Reginald

L/C Wimco Nagar
DCP - Hearing Aid Awareness



23 - 3 - 23

அன்று திருமணநாள் கொண்டாடிய
மாவட்ட ஆலோசகர்

லயன் ரத்னகிரி L/c. Mother India
தம்பதியருக்கு The ALERT குழுமத்தின்
அன்பான வாழ்ந்துகள்.





ஸயன் அனுராதா நந்தகுமார், ZCP
L/c. Thiruverkadu Glorious

சோதனை கடந்து சாதனை



அடிப்புதும் பெண்களுக்குப் படிப்பெற்று என்று ஒரு காலக்கட்டத்தில் பெண்களை அடிமைகளாக வைத்திருந்த காலம் போய் இன்று ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களும் சாதனை நிகழ்த்திவருகின்றனர். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பெண்கள் நுழையாத துறைகளே இல்லை எனலாம். இதுவரையில் கால்பதிக்காத ஒரு துறையில் முதன்முதலாக கால்பதிக்கும் பெண்கள் சரித்திரத்திலும் கால் பதிக்கிறார்கள்.

அவ்வாறு வாழ்விலும் சரித்திரத்திலும் சாதனை படைத்த பெண்கள் உலகில் ஏராளம் என்றாலும், அவ்வாறு சாதனைப்படைத்த பெண்களில் உதாரணத்திற்காக சில சாதனை பெண்மணிகளை மட்டுமே இங்கு பார்க்க இருக்கிறோம். ஒரு குறிப்பிட்ட துறைகளில் இந்தியாவிலும், உலக அளவிலும் சாதித்த பெண்களை அறிந்துகொள்ளலாம் வாருங்கள்!

உலகின் முதல் பெண் பிரதமர் - சிறிமாவோ பண்டாரநாயக. (இலங்கை).

இந்தியாவின் முதல் பெண் பிரதமர் - இந்திரா காந்தி.

இங்கிலாந்து நாட்டின் முதல் பெண் பிரதமர் - மார்க்கெட் தாட்சர்.

நியூசிலாந்து நாட்டின் முதல் பெண் பிரதமர் - ஜெனிப்ப் ஷிப்பேன்.

இல்லாமிய நாடு ஒன்றில் முதன்முதலாக பிரதமராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பெண் - பெனாசிர் பூட்டோ (பாகிஸ்தான்)

முதன்முதலாக "கான்கார்டு" என்னும் ராட்சத் தேஜ் விமானத்தை ஒட்டிய பெண் பைலட் - பார்பரா ஹார்மர்.

முதல் முதலாக இந்திய பெண் விமான பைலட்டாக பணியில் அமர்ந்தவர் - துர்பா பானர்ஜி.

முதல் இந்திய பெண் போர் விமானி - அவனி சதுர்வேதி.

இந்தியாவின் முதல் பெண் கார்டுனிஸ்ட் - மஞ்சளா பத்மநாபன்.

சமாதானத்திற்கு முன் முதலில் இந்தியாவில் நோபல் பரிசு பெற்றவர் - அன்னை தெரஸா.

இல்ரேல் நாட்டின் முதல் பெண் பிரதமர் - கோல்டா மேயர்.

பிலிப்பைஸ்ஸ் நாட்டின் முதல் பெண் பிரதமர் - கொரோலோன் அகினோ.

கனடாவின் முதல் பெண் பிரதமர் - கிம் காம் பெல்.

முதன்முதலில் சௌாவிற்கு விஜயம் செய்த இந்திய பிரதமர் - இந்திராகாந்தி.

உலகின் முதல் பெண் அதிபர் - இஸபெல் பெரோன். (அர்ஜெண்டினா).

இந்தியாவின் முதல் பெண் ஆனநார் - சரோஜினி நாயடு. (அத்திரிப்பிரதேசம்).

அமெரிக்காவின் முதல் பெண் கவர்ணர் - நெல்லி டெட்லோராஸ்.

இந்தியாவின் முதல் பெண் சபாநாயகர் - ஷானோ தேவி.

இந்தியாவின் முதல் பெண் குடியரசு தலைவர் - பிரத்பா பாட்டீல்.

இந்தியாவின் முதல் பெண் துணை வேந்தர் - ஹன்னா மெஹ்தா.

இந்தியாவின் முதல் பெண் முதலமைச்சர் - சுசேதா கிருபானி. (உத்திர பிரதேசம்).

இந்தியாவில் மத்திய அமைச்சரவையில் இடம்பெற்ற முதல் பெண் அமைச்சர் - இராஜ் குமாரி அமிர்தகெளர்.

ஐ.நா. பொதுச்சபையின் முதல் பெண் தலைவி - திருமதி. விஜயலட்சுமி பண்டிட்.

சுதந்திர இந்தியாவின் முதல் பெண் ஐ. எஸ் அதிகாரி - அன்னா ராஜும் மலஹோத்ரா.

இந்தியாவின் முதல் பெண் ஐ. பி. எஸ் அதிகாரி - கிரண்பேடு.

தமிழ்நாட்டின் முதல் ஐ.பி. எஸ் அதிகாரி - திலகவதி.

ஐரோப்பாவின் முதல் பெண் மருத்துவர் - மேரி ஹீம் வாக்ளின். (கி.பி. 1874).

இத்தாலி நாட்டின் முதல் பெண் மருத்துவர் - மரியா மாண்ட்சோபா.

எவ்வரஸ்ட் சிகாத்தை அடைந்த உலகின் முதல் பெண்மணி - ஜீங்கோ தாபெய். (ஜப்பான்).

பாரத ரத்னா விருது பெற்ற முதல் பெண்மணி - இந்திராகாந்தி.

மில்வேர்ஸ்டு பட்டம் பெற்ற முதல் இந்திய பெண் - ரீடா பரியா. (1969 ம் ஆண்டு).

முதன்முதலாக இந்திய சினிமாவில் நடித்த முதல் நடிகை - துர்காபாய் காமத்.

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தங்கம் வென்ற முதல் இந்திய பெண் - கமல்ஜித் சந்து.

எவ்வரஸ்ட் சிகாத்தை முதன் முதலில் சென்றைடந்த இந்திய வீராங்கனை - பக்சேந்திரி பால்.

முதன்முதலில் வின்வெளியில் சென்று வந்த பெண் - வாலென்டினா தெரஷ்கோவா. (ரஷ்யா).

முதன்முதலில் வின்வெளியில் நடந்து பரிசோதனைகளை மேற்கொண்ட வின்வெளி வீராங்கனை - ஸ்வெல்லானா சவீத்ஸ்கயா. (ரஷ்யா).

ஆசியாவின்முதல் வின்வெளி வீராங்கனை - சிகை முகை (ஜப்பான்).

முதன்முதலில் வின்வெளியில் நடந்த அமெரிக்க பெண் - கேத்துரின் சல்லிவென்.

முதன்முதலில் வின்வெளிக்கு சென்று வந்த இந்திய பெண் வீராங்கனை - கல்பனா சாவ்லா.

இங்கிலாந்து கால்வாயை முதன்முதலாக நீந்திக்கடந்த பெண் - கெர்ட்டார்ட் எட்டர்லே கரோலின்.

ஆங்கிலக் கால்வாயை முதன்முதலாக நீந்திக்கடந்த இந்தியப் பெண் - ஆர்த்தி சாஹா.

கடல்வழியே உலகை சுற்றிய முதல் பெண்மணி - உஜ்வாலா ராய்.

உலகின் முதல் பெண் விமானி - பரோனி ரேமன்ட் டிரோசி. முக்கியமாக நம் மாவட்டம் 324 J ன் முதல் பெண் ஆரூநர் வயன் கமலா மகாதேவன் அவர்கள்.

நன்றி!





மருத்துவ பட்டம் பெற்ற

Dr. M.D. Krishanth MBBS

S/o. Dr. M.D. Dhanraju RCP

அவர்களை **The Alert** குழுமம் வாழ்த்தி
மகிழ்ச்சிற்று

CONGRATULATIONS,



இந்தியா பல்கலை கூட்டமைப்பு சார்பில் அகில இந்திய பல்கலை இடையிலான ஹிட் பாக்ஸிங் சாம்பியன்ஷிப் 2023 போட்டி உத்திர பிரதேஷ் மாநிலம் பூர்வாஞ்சல் பல்கலைகத்தில் நடந்தது அதில் சகோதரி வள்ளி சத்யன் அவர்களின் மகன் லியோ சபரி கிருஷ்ணன் ஹிட்ஸெட் 69 கிலோ எடை பிரிவில் வெள்ளி பதக்கம் வென்று தமிழகத்துக்கும் அவர் பயிலும் வேல்ஸ் பல்கலை கழகத்திற்கும் லியோ கிளஸ் லட்சியிபுரத்துக்கும் பெருமை அடைய செய்தார். இதற்கு மிகவும் உதவியாக இருந்த **CISF** திரு வினோத் அவர்களுக்கும் லியோ சபரி கிருஷ்ணனின் அவர்களின் ஆசான் மதிப்புக்குரிய செங்கல்பட்டு மாவட்டம் கிக் பாக்சிங் அசோசியேஷன் செயலாளர் மதிப்புக்குரிய திரு கே எஸ் சமர்த் லட்சியிகாந்த் அவர்களுக்கும்.

- The Alert குழுமத்தின் வாழ்த்துக்கள்



ஷ்டீதீதீர்ணீ முலைகை வெற்றிலை

தமிழர்களின் வாழ்வியலில் வெற்றிலை மூலிகைப் பொருளாகவும், மங்களப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. அனைத்து சுபநிகழ்ச்சிகளிலும் தாம்புலமாக வெற்றிலை வைக்கப்படுகிறது. சங்க காலத்தில் இருந்தே வெற்றிலை போடும் பழக்கம் தமிழர்களுக்கு இருந்து வந்துள்ளது. விருந்துக்கு பின் வெற்றிலை போடுவதில் அறிவியல் காரணம் இருக்கிறது. ஆம், இது செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதுடன், நக்சுக்களை முறிக்கும் தன்மையும் கொண்டுள்ளது. பல்வேறு நோய்களுக்கு மருந்தாகும் வெற்றிலையில் வைட்டமின் A மற்றும் C, துயமின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், நிக்கோடினிக் அமிலம், கரோட்டின் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. வெற்றிலை, பல்வேறு உடல் பாதிப்புகளுக்கு மருந்தாவதுடன், நோய்களை தடுக்கவும் உதவுகிறது.



வயது ஒரு தடையல்ல!

படிப்பதற்கும் எழுதுவதற்கும் வயது ஒரு தடை அல்ல என போதித்த என் அன்புத்தந்தைக்கு இக் கட்டுரை சமர்ப்பணம். பெண்கள் தினத்தில் தந்தையா? என கேட்பது கேட்கிறது. என் தந்தை தனது முதல் பட்டம் B.Com வாங்கும்போது அவருக்கு வயது 62 அதன்பிறகு 85 வயதுவரை எத்தனையோ பட்டங்கள் எல்லாமே அவரது அறிவுப்பசிக்காகத்தான் காசுக்காக அல்ல. சிறிய வயதில் குடும்பகுழிலிலையால் அடையமுடியாததை தன்விடா முயற்சியால் சாதித்தார். ஆகவே பெண்களே சாதனைக்கு வயது ஒரு தடைக்கல் அல்ல சாதிப்போம்.

லட்சி வெங்கட்ராமன் Treasurer, L/c. Chrompet Unity



FEBRUARY 2023 - MARCH 2023 மாதத்தில் பிறந்தநரள்

கொண்டாடி மசிழ்ந்தோர்க்கு ALERT குழுவினரின் அன்பான வாழ்த்துகள்.



நீ வாழைப்பழும் திருடுறைதை உங்க
அப்பா பார்த்துட்டாரே. அப்பழும் என்ன
செஞ்சாரு?
“அம்மா” கிட்ட சொல்லி “தோலை”
உரிக்க சொல்லிட்டாரு.

இரு பையன் தன்னோட அம்மா
பெய்னா எழுதி கொண்டுபோய்
ப்ரிட்ஜாக்குள்ள வைச்சானாம். ஏன்...?
என்னா அவுங்க அம்மா பெயர்
கெட்டுற கூடாதாம்.

பொண்டாட்டிய விட
பொண்டாட்டி புடவைதான் நமக்கு
ரொம்ப மரியாதை தருது.. எப்படி?
பீரோவை திறந்தவுடனே
நம் கால்ல விழுது!!!

சினிமாவில் கொண்டையில் டவஸ்
கட்டிக்கிட்டு பெட காபியோட பூருஷன்
எழுப்பு காட்சிய பாத்து, அதேபோல்
பொண்டாட்டிய எதிர்பார்த்து கல்யாணம்
பண்ணிக்கிட்டு நிஜ வாழ்வில் காலையில்
காபி போட பால் வாங்க போர்தே
ஆண்கள்தான் !!!

**சிரிக்க
அல்ல
சிந்திக்க**



நாஸ்காரும் கவிதை சொல்லுவோமே!!!



- ஓவ்வொரு ஆண்டும் உலக மகளிர் தினம் மார்ச் மாதம் 8-ஆம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.
- பெண்களை போற்றும் விதமாகவும், பெண்களின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் விதமாகவும் மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.
- ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த அலெக்ஸாண்ட்ரா கேலன்ரா என்பவர், உலக மகளிர் தினத்தை, ஆண்டுதோறும் மார்ச் 8-ஆம் தேதி நடத்த வேண்டும் என்று பிரகடனம் செய்தார்.
- முதல் மகளிர் தினம் 1975 ஆம் ஆண்டு மார்ச் 8 - ஆம் தேதி கொண்டாடப்பட்டது
- பெண்களின் மகரத்துவத்தை மனதார உணர்ந்தவர்களாக, பெண்ணியம் காக்க நாம் இந்த மகளிர் தின நஞ்ஞாளில் உறுதி ஏற்போம்.
பெண் அன்பில் ஒரு தாய்!
பெண் அழகில் ஒரு தேவதை!
பெண் அறிவில் ஒரு மந்திரி!
பெண் வெற்றிக்கு ஒரு மாலை!
பெண் நட்பில் ஒரு நேர்மை!
பெண் கண்டிப்பில் ஒரு ஆசிரியர்!
மொத்தத்தில்
பெண் தியாகத்தின் மறு உருவம்!
பெண்மையை போற்றுவோம்...
இனிய மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!



Lion **Gracy Tamizh Selvan**
ZCP, H/c. Tambaram Sanatorium



தடையா!
அப்படின் னா!

கேள்வி ?
யானில் !

குண்டக்க : நம்ம புத்தகத்திற்கு தடை போட முயற்சிக்கிறாய்ங்களாமே ? அப்படியா ?

மண்டக்க : அட போப்பா சட்டம் தெரியாதவிங்க...

குண்டக்க : சரி ? உனக்கு வருகிற வருஷம் பதவியெதுவும் தரமாட்டாய்ங்க போல...

மண்டக்க : நம் நண்பர்களின் இதய சிம்மாசனத்தை விடவா இவிங்க தரும் பதவி பெரிசா போயிட போவது போவியா...

குண்டக்க : அப்போ உன் அடுத்த ஜியாதான் என்னப்பா?

மண்டக்க : பேனாவின் வலிமையை பொறுத்திருந்து பார்ப்பா...

(குண்டக்க : !!!)



வாய்ப்புக்காக
காத்திருக்காதே...
உனக்கான வாய்ப்பை நடே
எற்படுத்தி கொள்...



பாந்தி சு. ரீ. அப்துல் கார்ம்



எடை குறையஞுமா ?

சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம் சீராகனுமா ?

பலரும் ஸ்பெருவினா பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஸ்பெருவினா என்பது ஒரு செல் புத பாசி வகையைச் சேர்ந்தது. இதன் முழுமையான பயன்களையும், சக்தியையும் முன்னரோ அறிந்திருந்தால், இன்று நம்மைத் தாக்கும் பல பிரச்சனைகளில் இருந்து விலகி இருக்கலாம்.

ஸ்பெருவினாவில் பச்சையம் அதிகம் உள்ளது. அதனால் தான் இது பச்சை நிறத்தில் உள்ளது. மேலும் இது இந்தியா, ஆப்ரிக்கா, மெக்ஸிகோ, இலங்கை போன்ற வெப்பமான பகுதிகளில் உள்ள நீர்நிலைகளில் அதிகம் வளரக்கூடிய பாசி. இதனை மீன்கள் சாப்பிடுவதால் தான், மீன்களில் புரோட்டென் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன.

இந்த ஸ்பெருவினா பொடி, மாத்திரை மற்றும் கேப்ஸ்யூல் வடிவில் கடைகளில் விற்கப்படுகிறது. இதில் ஏராஸமான சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதனை தினமும் சிறிது எடுத்து வந்தால், உடலுக்கு வேண்டிய அத்தியாவசிய சத்துக்கள் கிடைத்து, உடலை நோயின் தாக்குதல்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

சரி, இப்போது ஸ்பெருவினாவை தினமும் சிறிது சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

புரோட்டென்கள்

ஸ்பெருவினாவில் 60-70 சதவீத புரோட்டென்கள் உள்ளன. அதாவது பால், முட்டை மற்றும் பருப்பு வகைகளை விட அதிகமான அளவிலான புரோட்டென்கள் ஸ்பெருவினாவில் உள்ளது. எனவே இதனை தினமும் உட்கொண்டு வருவதன் மூலம் புரோட்டென் குறைபாடு ஏற்படுவது தடுக்கப்படுவதோடு, முடியின் வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும்.

காமா - லினோலினிக் அமிலம் (GLA)

இது ஓர் அத்தியாவசிய ஃபேட்டி அமிலம். அதாவது இது தான் ஓமோகா-6 ஃபேட்டி அமிலம். மேலும் ஸ்பெருவினாவில் நோயெதிர்ப்பு அழற்சித் தன்மை அதிகம் உள்ளதால், இது உடலுக்கு நல்ல பாதுகாப்பை வழங்கும் உணவுப் பொருளாகவும் இருக்கும்.

அமினோ அமிலங்கள்

ஆய்வுகளில் ஸ்பெருவினாவில் அனைத்து வகையான அமினோ அமிலங்கள் இருப்பதாக தெரிய வந்துள்ளது. இந்த அமினோ அமிலங்கள் உடலில் புரோட்டென்களின் அளவை அதிகரித்து, உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும்.

வைட்டமின்கள்

ஸ்பெருவினாவில் வைட்டமின்களான ஏ, பி, சி, டி மற்றும் ஈ உள்ளது. ஆய்வுகளும் இதில் குடோவைட்டமின் பிழீ 12 மற்றும் வேறுபல வைட்டமின்களும் இருப்பதாக கூறுகின்றன.

கனிமச்சத்துக்கள்

ஸ் ஸ ப ரூ லி ன ா வி ல் உடலுக்கு தேவையான மைக்ரோ கனிமங்கள் மற்றும் மேக்ரோ கனிமங்கள் வளமாக உள்ளன. அதில் கால்சியம், பொட்டாசியம், மக்ஞீசியம், சோடியம், ஜிங்க் மற்றும் குரோமியம் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கவை. முக்கியமாக இதில் பாலை விட அதிகமான அளவில் கால்சியம் உள்ளது.

உடல் சுத்தமாகும்

ஸ்பெருவினாவில் பச்சையம் அதிகமான அளவில் உள்ளது. இது உடலை நச்சக்களின்றி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். எனவே உங்கள் உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், தினமும் சிறிது ஸ்பெருவினாவை உட்கொள்ளுங்கள்.

நோயெதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும்

உடலில் இருந்து டாக்ஸின்கள் வெளியேறிவிட்டால் தானாக நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் வலிமையடையும். நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் வலிமையடைந்தால், உடலைத் தாக்கும் கிருமிகளில் இருந்து உடல் பாதுகாப்புடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கும்.

நீரிழிவு

நீரிழிவு நோயாளிகள் வெறும் வயிற்றில் ஸ்பெருவினாவை எடுத்தால், 6 வாரத்தில் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ள முடியும். குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் சுரும் பிரச்சனைகள், பாதுகாத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் நீங்கும்.

புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்

ஸ்பெருவினாவை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால், நாள்பட்ட களைப்பைப் போக்கி, நன்கு சுறுசுறுப்புடனும், புத்துணர்ச்சியடனும் இருக்கலாம்.

எடை குறையும்

உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள், ஸ்பெருவினாவை உட்கொண்டு வருவதன் மூலம் எளிதில் குறைக்கலாம். எப்படியெனில், இதனை உட்கொண்டால், அடிக்கடி பசி ஏற்படுவது குறையும். இதன் மூலம் உடலில் கலோரிகளின் அளவைக் குறைத்து, உடல் எடையை குறைக்கலாம்.

நன்றி!



ஸயன் அம்சவேவி சந்தானம்
L/c. Mother Nation





உதவும் உள்ளமுள்ளோர் விளம்பரம் தந்து புத்தகத்தை ஆதரிப்பீர்.

**விளம்பரமில்லாமல் ஆதரவு தர விரும்புவோரும்
தங்களது ஆதரவை மனம்போல்
தாராளமாக வழங்கலாம் !**

| | |
|----------------|-----------|
| Half Page | ₹ 3000/- |
| Full Page | ₹ 5000/- |
| Wrapper Inside | ₹ 7000/- |
| Back Wrapper | ₹ 10000/- |

விளம்பரம் மற்றும் நன்கொடை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

THE ALERT

Off : # 16, 1 St Street, Lakshmiapuram, Villivakkam, Chennai - 600 049.

Email: thealert2020@gmail.com, 80560 40560 / 93810 48477

நன்கொடையாளர்கள்



ஸயன் R. முதுகேசன் L/c. Golden Valasaravakkam - ₹10000/-

ஸயன் C. மரிக்கண்டன் L/c. Puzhal Humanity - ₹10000/-

ஸயன் ரத்னகிரி L/c. Mother India - ₹3000/-

ஸயன் R. வெங்கட்ராமன் L/c. Chromepet Unity - ₹3000/-

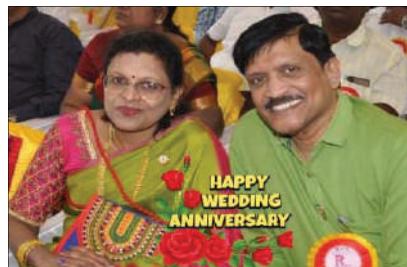
ஸயன் முனுசாமி L/c. Avadi - ₹1000/-

**The Alert 10வது இதழுக்கு நன்கொடையளித்து
உற்சாகப்படுத்திய மாவட்ட தலைவர்களை
வாழ்த்தி வணங்கி எங்கள் நெஞ்சார்ந்த
நன்றிகளை சமர்பித்து மகிழ்கிறோம்.**





FEBRUARY 2023 - MARCH 2023 மாதத்தில் திருமணங்கள்
கொண்டாடி மகிழ்ந்தோர்க்கு ALERT குழுவினரின் அன்பான வாழ்த்துகள்.





மறுமணம் குற்றமல்ல...

மறுமணம் என்பது மாபெரும் தவறல்ல! மாற்றான் கை பட்டதால் பெண் ஒன்றும் இழிவல்ல ... காமத்தில் மட்டும் தான் ஆண்களின் பங்கு.. நாங்கள் காலமும் செய்ய இங்கு ஆயிரம் உண்டு... பெண்மை என்ற சொல் உடல் சார்ந்த ஒன்றுமில்லை உள்ளன்பு! உயர் தியாகம்! இவையின்றி வேறில்லை! மகன் கொடுத்து பெண்ணைடுத்து மாடு போல நடத்துபவனை நெஞ்சை ஏறி மிதித்து மீண்டு வந்தால் பாவுமில்லை! நாங்கள் கட்டிலினை அலங்கரிக்கும் பொருளுமில்லை! நீங்கள் காமத்தில் விளையாடும் பொம்மைகளும் இல்லை! சமுதாயம் தூற்றுமென அஞ்சி சாகும் வரை உரிமை இழக்க நாங்களோன்றும் அடிமைகளில்லை ! உள்ளத்தின் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ளாமல் வெறும் உடல் தின்னும் மிருகத்தை கட்டுக் கொண்டு பண்பாடு, கலாச்சாரமென்று சொல்லிக்கொண்டு நாங்கள் படும் பாட்டை சரி செய்யா சமுதாயமே! வந்து உண்டுவிட்டு சென்று விடவீர்!

என் வாழ்க்கை வீணாய் போனால் நியா தருவாய்? காமத்தில் மட்டும் தான் ஆண்களின் பங்கு. நாங்கள் காலமும் செய்ய இங்கு ஆயிரம் உண்டு. மெட்டு போட்டு, மேளம் தட்டி, மேடை மீது தாலி கட்டி, கையைப் பிடித்தவன் கயவன் என்றால் நானா பொறுப்பு??? முதல் முறை வாழ்க்கை முறிதல் பாவுமுயில்லை! அந்த பாவி தொட்ட உடல் என்பதால் கேவலமுமில்லை! மனம் பார்த்து மனம் கொண்டவன் ஆண்களின் கூட்டம். மறுமணமாயினும் கை பிழிப்பவன் ஆண்டவன் தோற்றும். திருமணம் தோற்றால் வாழ்க்கை ஒன்றும் இருள்ளது! மறுமணத்தை தேடும் பெண் மட்டமான பொருளுமில்லை! நாங்கள் வாழ்வில் தடுக்கித் தான் போனோம்! தவறி ஒன்றும் போகவில்லை! தேற்றாவிடியிலும் பரவாயில்லை! தூற்றாமல் கடந்து செல்லுங்களேன்!



தமிழ்நாடு மோட்டார் வாகன பதிவு எண்களின் ஊர்க்கடை தெரிந்துகொள்வர்!

| | | | | | |
|------------|---------------------|-------|-------------------|-------|-------------------------------|
| TN 01 - 10 | - சென்னை | TN 39 | - திருப்பூர் | TN 66 | - கோயம்புத்தூர் |
| TN 11 | - தாம்பரம் | TN 40 | - மேட்டுப்பாளையம் | TN 67 | - விருதுநகர் |
| TN 12 | - பொன்மலை | TN 41 | - பொள்ளாச்சி | TN 68 | - கும்பகோணம் |
| TN 13 | - அம்பத்தூர் | TN 42 | - திருப்பூர் | TN 69 | - தூத்துக்குடி |
| TN 14 | - சோழியங்கநல்லூர் | TN 43 | - ஊட்டி | TN 70 | - ஒசூர் |
| TN 15 | - உளுந்தூர்பேட்டை | TN 45 | - திருச்சி | TN 72 | - திருநெல்வேலி |
| TN 16 | - திண்டிவனம் | TN 46 | - பெரம்பலூர் | TN 73 | - ராணிப்பேட்டை |
| TN 18 | - ரெட்டி ஹில்ஸ் | TN 47 | - கழுர் | TN 74 | - நாகர்கோவில் |
| TN 19 | - செங்கலப்பட்டு | TN 48 | - மீர்ங்கம் | TN 75 | - மார்த்தாண்டம் |
| TN 20 | - திருவள்ளூர் | TN 49 | - தஞ்சாவூர் | TN 76 | - தென்காசி |
| TN 21 | - காஞ்சிபுரம் | TN 50 | - திருவாரூர் | TN 77 | - ஆத்தூர் (சேலம் மாவட்டம்) |
| TN 22 | - மீனம்பாக்கம் | TN 51 | - நாகப்பட்டினம் | TN 78 | - தாராபுரம் |
| TN 23 | - வேலூர் | TN 52 | - சங்ககிரி | TN 79 | - சங்கரன்கோவில் |
| TN 24 | - கிருஷ்ணகிரி | TN 54 | - சேலம் | TN 81 | - திருச்சிராப்பள்ளி |
| TN 25 | - திருவண்ணாமலை | TN 55 | - புதுக்கோட்டை | TN 82 | - மயிலாடுதுறை |
| TN 28 | - நாமக்கல் | TN 56 | - பெருந்துறை | TN 83 | - வாணியம்பாடி |
| TN 29 | - துர்முபுரி | TN 57 | - திண்டுக்கல் | TN 84 | - மீவில்லிபுத்தூர் |
| TN 30 | - சேலம் | TN 58 | - மதுரை | TN 85 | - குந்றத்தூர் |
| TN 31 | - கடலூர் | TN 59 | - மதுரை | TN 86 | - ஈரோடு |
| TN 32 | - விழுப்புரம் | TN 60 | - தேனி | TN 88 | - நாமக்கல் |
| TN 33 | - ஈரோடு - கிழக்கு | TN 61 | - அரியலூர் | TN 90 | - சேலம் |
| TN 34 | - திருச்செங்கோடு | TN 63 | - சிவகங்கை | TN 91 | - சிதம்பரம் |
| TN 36 | - கோபிசெட்டிபாளையம் | TN 64 | - மதுரை | TN 92 | - திருச்செந்தூர் |
| TN 37 | - கோயம்புத்தூர் | TN 65 | - இராமநாதபுரம் | TN 99 | - கோயம்புத்தூர் |



நிழலும் நிஜமும்



Lion கவிஞர் கா. மகீமேகலை கந்தசாமி
L/c Greater Moovarasapet

நெஞ்சுகருகும் நினைவுகளை நெக்குருக தந்துவிட்டு
நெஞ்சு நிறைக்கும் உதிர் நிழலாய் அன்னை,
மஞ்சத்தில் தூளியிபிட்டு மன்றம் வரை தூக்கிவிட்டு
மனதில் ஒளிரும்
மதி நிழலாய் தந்தை
ஆலம் விஷமாய் வாழ்க்கை வெளிர்கையில்
ஆலம் விழுதென
அடர்நிழலாய் உறவு
ஏக்கம் எட்டியாகி தொண்டை நிறைக்க ஊன்றுகோவின்
ஊக்க நிழலாய் நட்பு ஏணியாய், தோணியாய் என்றுமே
இல்லை வளர்ந்து வா என்றமூக்கும் வான்நிழலாய்
ஆசான்...
அக்கரை துளிமருந்துக்கும் இல்லைதான்...
கரைகட்டி வழிகொடுக்கும்
விழிநிழலாய் அயலார்
ளரிக்கும் தீமைகளால் எண்ணத்தை தீழுட்டி எச்சரிக்கை
உணர்வுட்டும் தீநிழலாய் தீயோர்.
மனித நேயத்தால் பொங்கும் புத்துணர்வை
புடம் போடும் போதிமரநிழலாய் புனிதர்.
உயிர் செல்களாய் உதிர்ம் நுழைந்து உள்ளும் உலவும்
உணர்வு நிழலாய் காதலன்.
அருமருந்தாய் அருகிருந்து
ஆயன் நீட்டும்
அன்பில் விளைந்த நிம்மதி நிழலாய் பிள்ளைகள்.
என்னுள்ளே என்றும் இவர்கள் நிழல்களாய் அவருள்ளே
என்றும் நானே நிழலாய்.

அயல்நாட்டு நிர்ப்பந்தமும், நமது முட்டாள்தனமும்.

1. எட்டு மாதக் குளிர் காரணமாக கோட் குட் அணிவது அவர்களின் நிர்ப்பந்தம், கடும் வெப்ப காலத்திலும் திருமண நாளன்று கோட் குட் அணிந்து, கோட் குட்டோடு ஊர்வலமாக அழைத்துச் செல்லுவது

- நமது முட்டாள்தனம்....

2. Fresh உணவு கிடைக்காததால், அழுகிய மாவில் இருந்து பீசா, பர்கர், நூட்டல் சாப்பிடுவது அயல்நாட்டு நிர்ப்பந்தம். கல்யாண விருந்து போல மெனு வைத்து கொண்டும் ₹ 400/-க்கு ரொட்டி (பீசா) சாப்பிடுவது.

- நமது முட்டாள்தனம்....

3. Fresh உணவு அனைவருக்கும் தினமும் கிடைக்காத காரணத்தால், ஃப்ரீஸரப் பயன்படுத்துவது அயல்நாட்டு நிர்ப்பந்தம்.

தினமும் மார்கெட்டில் ஃப்ரெஷ் காய்கறிகள் கிடைத்தும், அதை வாங்கி வந்து ஒரு வாரமாக ஃப்ரீஸரில் அடுக்கிய காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவது.

- நமது முட்டாள்தனம்....

4. மூலிகைகள் பற்றிய அறிவு இல்லாததால், மிருகங்களின் சதையில் இருந்து மருந்து தயாரிப்பது அவர்களின் நிர்ப்பந்தம்.

அதே வேளையில் சித்தமருத்துவம், ஆயுர்வேதம் போன்ற சிறந்த பின்விளைவற்ற பாரம்பரிய மருத்துவம் நம்மிடம் இருந்தும், இறைச்சி மருந்துகளை உபயோகிப்பது.

- நமது முட்டாள்தனம்....

5. தானியம் மிகுதியாக இல்லாத காரணத்தால் விலங்குகளை உண்பது, அவர்களின் நிர்ப்பந்தம்.

அதே வேளை 1600 வகையான பயிர்கள் இருந்தும், சுவைக்காக அப்பாவி விலங்குகளை கொல்வது.

- நமது முட்டாள்தனம்....

6. வஸ்ஸி, பாஸ், ஐஸ் போன்றவை இல்லாததால், சர்க்கரை கரைசலை குளிர்பானம் என்ற பெயரில் குடிக்க வேண்டிய நிலை அவர்களின் நிர்ப்பந்தம்.

பலவகையான இயற்கை பானங்கள் இருந்தும், குளிர்பானம் என்ற விஷத்தைக் குடித்து நம்மை நாமே நவீனமாகக் கருதுவது.

- நமது முட்டாள்தனம்..

**முட்டாள்தனத்திலிருந்து நிர்ப்பந்தத்தை
தகர்த்தெறிவோம்!**

அன்புடன்...



லயன் அபிதா சேதுராமன்
L/c Greater Chromepet West



தலைவர், செயலாளர், பொருளாளருக்கான பயிற்சி பட்டறை மாவட்ட தலைவர்கள் வியன் டி.டி.கங்கரி
L/c. Thiruvottiyur North, வியன் டேயாவஸி L/c. Greater Chromepet, வியன் கி. முருகனி
L/c. Moovarasanpet இவர்களின் தலைமையில் சீற்பாக நடந்தேறியது நாள் : 03-03-2023



மண்டலம் - 4 ன் வட்டாரத்தலைவர்கள் வியன் டி. ஜான்சன், H/c. Chromepet West,
மற்றும் வியன் ரி. ஜகத்சன் H/c. Agaram, ஆகியோர் தலைமையில் நடந்த **John & Jack** வட்டார கூடுகை
நாள் : 05-03-2023



மண்டலம் 15ன் வட்டாரத்தலைவர் வியன் மி. மாணிக்கம், H/c. Paammal Sambandanan,
தலைமையில் நடந்த **Manick Bharathi** வட்டார கூடுகை, நாள் : 05-03-2023



தனகவி மண்டல மாநாட்டின் தலைவர் வியன் Dr. M.D. தனிராஜா H/c. Dhamukrishna Nagar அவர்களின்
மண்டலம் 3 ன் மண்டல மாநாடு, நாள் : 12-03-2023



ABJ மண்டல மாநாட்டின் தலைவர் MJF வியன் J. பாலமுருகன் H/c. Thiruvottiyur East அவர்களின்
மண்டலம் 2 ன் மண்டல மாநாடு, நாள் : 19-03-2023



மாவட்ட தலைவர் வியன் B. பிரேம்குமார் L/c. Madipakkam
அவர்கள் தலைமையில் 27-03-2023, அன்று நடந்த Ugadi Celebration





முரணான முரண்

இரே தலைவலி. மருந்துக் கடைக்குச் சென்றேன். மருந்துக் கடையில் இருந்த வேலைக்காரர்ப் பையன் தலைவலிக்கண மாத்திரை ஸ்டிரிப் ஒன்றைத் தந்தான். உனது “ஒன்றான்” எங்கேப்பா என்று கேட்டேன்.

அவருக்குச் சரியான தலைவலி. அதோ அந்தக் காப்பிக் கடையில் காப்பி சாப்பிடப் போயிருக்கிறார் என்றான் அவன் என் கையிலிருந்த தலைவலி மாத்திரை ஸ்டிரிப் என்னைப் பார்த்து “நே” என்று விழித்தது.

அம்மாவுக்கு பிபியும் (BP) ஷாகரும் ஏறி விட்டது. ஆகவே அலஸி அடித்துக் கொண்டு டாக்டரைப் பார்க்க காலையிலேயே அம்மாவுடன் கிளம்பினேன்.

டாக்டர் யோகா செய்து கொண்டிருந்தார். முக்கால் மணி நேரம் காத்திருந்தோம்.

அம்மாவை செக் பண்ணிப் பார்த்த டாக்டர் மருந்துகளை இன்னும் கொஞ்சம் அதிகப் படுத்த வேண்டும் என்றும் வேளாவேளாக்குச் சரியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் அறிவுரை பகன்றார். அவர் எழுதித் தந்த அதிகப்படியான 5, 6 மாத்திரைகள் கொண்ட சீட்டை வாங்கிக் கொண்டேன்.

ஒரு ஆவல் உந்த, “டாக்டர், நீங்கள் யோகா செய்கிறார்களா?” என்று கேட்டேன். 15 வருடமாகச் செய்து வருவதாகவும் அதனால் தான் பிபி, ஷாகர் இல்லாத ஆரோக்கிய வாழ்வைக் கொண்டிருப்பதாகவும் அவர் சொன்னார்.

பிபி, ஷாகரைக் குறைக்க அவர் எழுதித் தந்த நீண்ட மாத்திரை சீட்டைப் பார்த்தேன். அது “நே” என்று என்னைப் பார்த்து விழித்தது.

மனைவியின் தலைமுடி கோரமாக ஆகிக் கொண்டிருப்பதாக அவனுக்கு ஒரு உணர்வு. “சரி, வா பியுட்டி பார்ஸர் போவோம்” என்றேன்.

நமது நலனைக் கருதி பல்வேறு பேக்கேஜ்கள் நமக்கு உகந்ததாக இருப்பதாக ரிஸப்ஷனிஸ்ட் அன்புடன் சொன்னார்.

1200 ரூபாயில் ஆரம்பம். 3000 ரூபாய் வரை போகிறது விஸ்ட்.

பேரம் பேசி 3000 ரூபாய் பேக்கேஜை 2400 க்கு முடித்தேன். (அட, என்ன எனது சாமர்த்தியம் பார்த்தார்களா)

மனைவியின் கேசத்தைக் கோதி விட்டுக் கொண்டிருந்த பெண்மணியின் தலை முடி அழகாக இருந்ததோடு கம கமவென ஒரு நறுமணமும் அதிலிருந்து வந்தது.

“அட, நல்ல வாசனையாக இருக்கிறதே”, என்று அவளைப் பாராட்டினேன்.

அவள் நன்றி தெரிவித்ததோடு, காலம் காலமாக அணைவரும் உபயோகித்து வரும் சம்பிரதாயமான எண்ணையைத் தான் குடுத்தைக் கலந்து உபயோகித்து வருவதாகவும் அதனால் முடி நீண்டு அழகாக இருப்பதாகவும் தெரிவித்தாள்.

2400 ரூபாய்க்கு பேரம் பேசிய என்னைப் பார்த்து என் மனைவி விழிக்க அவளைப் பார்த்து நான் விழித்தேன்.

நெருங்கிய உறவினருக்கு பெரிய பண்ணை ஒன்று உண்டு. அதில் 150 அயல்நூட்டு கறவைப் பகுக்களை வளர்த்து வந்தார். அவை தரும் பாலைக் கறந்து எடுத்து மெதினிகளில் வைத்துப் பாதுகாத்து வெளிச் சந்தையில் நல்ல விலைக்கு அவர் விற்று வந்தார். அதே பண்ணையில் தொலைவில் இரண்டு நமது உள்ளூர் பகுக்கள் மேய்ந்து

கொண்டிருந்தன. “அது எதற்காக”, என்று கேட்டேன்.

அது குடும்பத்தினரின் உபயோகத்திற்குத் தேவைப்படும் நெய், பால் ஆகியவற்றிற்காக வளர்க்கப்படுவதாகவும் அதைத் தவிர வேறு எந்த நெய், பாலையும் தங்கள் குடும்பத்தினர் உபயோகிப்பதில்லை என்றும் அவர் சொன்னார்.

பிராண்ட்ட் மில்க் சாப்பிடுவோரை நினைத்துக் கொண்டே நமது தேசியப் பகுக்களைக் கையெடுத்துக் கும்பிட்டேன்.

ஒருநாள் மதிய உணவிற்குப் புகழ் பெற்ற உணவு விடுதிக்குக் குடும்பத்தோடு சென்றேன்.

சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் பில்லை நீட்டிய மாணைஜர், “சாப்பாடு எப்படி சார் இருந்தது? பச நெய், சுத்தமான ஆயில், பாஸ்மதி அரிசி மட்டும் தான் நாங்கள் உபயோகிக்கிறோம். அடிக்கடி வாருங்கள்” என்று சொன்னார். அத்துடன் தன் கேபினுக்கு அழைத்து தனது விலிடங் கார்டையும் கொடுத்தார்.

அங்கிருந்த டிபன் கேரியரை நான் பார்த்தேன். அப்போது ஹோட்டல் பணியாளர்கள் இருவர் தங்களுக்குள் பேசிக் கொண்டதையும் கேட்டேன்.

“இளங்கோ, சாரோட் டிபன் பாக்ஸை எடுத்து தனியே வை. அவர் சாப்பிட வர இன்னும் பத்து நிமிடமாகும்”

அவரைப் பார்த்து நான் கேட்டேன், “என், உங்கள் சார் இந்த ஹோட்டலிலேயே சாப்பிட மாட்டாரா?”

“ஊஹரும் ஒருபோதும் சாப்பிட மாட்டார். அவருக்கு வீட்டு சாப்பாடு தான் பொம்ப பிடிக்கும்”

என் கையில் இருந்த 1670 ரூபாய் பில்லைப் பார்த்தேன். அது “நே” என்று விழித்தது.

அட்டா, இது மாதிரி எனக்குப் பல அனுபவங்கள் ஏற்பட்டு விட்டன.

சில சமயம் சிரிப்பாய் இருக்கிறது சில சமயம் சிந்திக்கவும் வைக்கிறது.

இந்த மல்டி நேஷனல் கம்பெனிகளால் உருவாக்கப்பட்டு வாழ்க்கையை நடத்துபவர்களாக நாம் ஆகி விட்டோமா என்று தோன்றுகிறது.

நம்மை ஏடுள் மெதினாக அவர்கள் ஆக்கி விட்டார்கள். தேவைப்படும் போது நம்மிடமிருந்து பணத்தைப் பெருமளவில் கறக்கிறார்கள்.

இதில் ரகசியம் என்னவென்றால் அவர்கள் விற்கும் பொருள்களை அவர்கள் ஒரு நாளும் நுகர்வதில்லை அவர்கள் குடும்பத்தினருக்கோ அதைக் காண்பிப்பது கூட இல்லை.

நமது பாரம்பரிய பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தோமானால் நமக்கு செலவுக்குச் செலவும் மிச்சம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியமும் அந்புதமாக நிலைத்து நீடித்திருக்கும்.

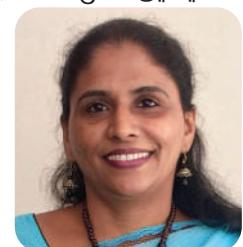
என்னவோ சொல்லனும்னு

தோணுச்சு சொல்லிட்டேன்.

மகளிர் அணைவருக்கும்

மகளிர் தின வாழ்த்துக்கள்.

நன்றி



லயன் ஸ்ரீபிரியா ரகுராமன்
L/c Padi



மீல்மேக்கர் கட்டலை

- இதை நாம் குழந்தைகளுக்கு தாராளமாக கொடுக்கலாம் அவர்களும் இதை மிகவும் விரும்பி உண்பார்கள்.
- கட்டலை இந்தியா முழுவதும் மிகவும் பிரபலமாக இருக்கும் ஒரு மாஸை நேர சிற்றுண்டு சமோசா, பஜ்ஜி, போண்டா, பப்ஸ், வடை போன்ற பல வகையான மாஸை நேர சிற்றுண்டுகள் இருந்தாலும் கட்டலைக்கு என்று ஒரு தனி கூட்டம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. கட்டலைகளில் பல வகை உண்டு அதில் குறிப்பாக சிக்கன் கட்டலை, மட்டன் கட்டலை, ஃபிஷ் கட்டலை, வெஜிடினி கட்டலை, பன்னர் கட்டலை மற்றும் மஸ்ரூம் கட்டலை மிகவும் பிரபலமானாலே. ஆனால் நாம் இன்று காண இருப்பது வித்தியாசமான மீல்மேக்கர் கட்டலை.
- மீல்மேக்கர் கட்டலைடின் ஸ்பெஷல் என்னவென்றால் இதை நாம் மீல்மேக்கர்களை பயன்படுத்தி செய்வதால் நம் உடம்பிற்கு நல்லது அதனால் இதை நாம் குழந்தைகளுக்கு தாராளமாக கொடுக்கலாம் அவர்களும் இதை கட்டாயமாக விரும்பி உண்பார்கள். அதுமட்டுமின்றி இதை செய்வதற்கு சிறிது நேரம் எடுத்தாலும் நாம் இதை எளிதாக எந்த சிரமமுமின்றி செய்துவிடலாம்.
- இப்போது கீழே மீல்மேக்கர் கட்டலை செய்வதற்கு தேவையான பொருட்கள் மற்றும் முழுமையான செய்முறை விளக்கத்தையும் காண்போம்.

மீல்மேக்கர் கட்டலை செய்ய தேவையான பொருட்கள்

மீல்மேக்கர் - 100 கிராம், பிரட் - 4, உருளைக்கிழங்கு - 4, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு 2 பல், இஞ்சி - 1 துண்டு, சோள மாவு - 3 மே.க, ரவை - 1 மே.க, மஞ்சள் தூள் - 1/2 மே.க, கரம் மசாலா - 1/2 மே.க சாட் மசாலா - 1 மே.க, மிளகு தூள் - 1/2 மே.க, மிளகாய் தூள் - தே.ஆ.எண்ணைய் - தே.ஆ.உப்பு - தே.ஆ, கொத்தமல்லி - சிறிதுளவு

செய்முறை:

- வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லியை நறுக்கி ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடுத்து ஒரு பாத்திரத்தை மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து மீல் மேக்கர்களை ஊற வைப்பதற்கு தேவையான அளவு தண்ணீரை ஊற்றி அதில் ஒரு சிட்டிகை அளவு உப்பு சேர்த்து சுட வைக்கவும் தண்ணீர் சுட்டதும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு அதில் மீல்மேக்கர்களை போட்டு சுமார் 25 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை ஊற வைக்கவும்.
- பின்னர் பிரட்களை எடுத்து மைக்ரோவேவ் அவன் அல்லது பேன், டோஸ்டிரில் வைத்து 2 முதல் நிமிடம் வரை டோஸ்ட் செய்து கொள்ளவும். டோஸ்ட் செய்த பிரெட்டை மிக்ஸிலில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு ஒரு பாத்திரத்தை மிதமான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து உருளைக்கிழங்கு வேக வைப்பதற்கு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதில் உருளைக்கிழங்கை போட்டு சுமார் 20 முதல் 25 நிமிடம் வரை வேக விடவும். பிறகு அதை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து ஆறிய பின்பு நன்றாக மசித்து கொள்ளவும்.

சுறையலீ

5.



பிறகு நாம் ஊற வைத்திருக்கும் மீல்மேக்கரை எடுத்து அதை நன்றாக பிபிந்து தண்ணீயை முற்றிலுமாக எடுத்த பின் மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு அதை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

- பிறகு ஒரு கடாயில் மிதமான சூட்டில் சுமார் இரண்டு மேஜை கரண்டி அளவு எண்ணேய் சேர்த்து சுட வைக்கவும். எண்ணேய் காய்ந்த பிறகு நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதுக்கவும் வெங்காயம் வதுங்கியதும் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து நன்றாக வதுக்கவும். பிறகு அதில் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் மிளகு தூள் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.
- பிறகு நாம் வேகவைத்து மசித்து இருக்கும் உருளைக்கிழங்கு மற்றும் மீல்மேக்கரை அதன் மேல் போட்டு நன்றாக கலந்து விடவும். பிறகு அதில் சாட் மசாலா மற்றும் கரம் மசாலாவை தூவி கிளிறிவிட்டு ஒரு நிமிடம் வேக வைக்கவும் அது நன்றாக வெந்ததற்கு பின்னர் நறுக்கி வைத்திருந்த கொத்தமல்லியை தூவி இறக்கி விடவும்.
- சிறிது நேரம் ஆறிய பின் ஒரு கிண்ணத்தில் சோள மாவு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். செய்து வைத்திருக்கும் பிரட் க்ரம்சை எடுத்து அதனுடன் ரவையை சேர்த்து நன்று கலந்து கொள்ளவும்.
- பின்பு நாம் வைத்திருக்கும் மீல்மேக்கர் கலவையை விருப்பமான வடிவில் பிடித்து கரைத்து வைத்திருக்கும் சோள மாவில் முக்கி பின்பு பிரட் க்ரம்சை போட்டு உருட்டி ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இல்லாறு உருட்டி வைத்து கலவையை ஃபிரிட்ஜில் சுமார் 15 நிமிடங்கள் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்னர் கடாயில் அளவுக்கு ஏற்ப எண்ணேய் சேர்த்து செய்து வைத்திருக்கும் கட்டலை கலவையை ஓவ்வொன்றாக போட்டு இரண்டு பக்கமும் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.
- பொறித்து எடுத்த கட்டலைடை கெட்சப்புடன் சேர்த்து சுட சுட பரிமாறவும்.

இப்பொழுது குடான மற்றும் சுவையான மீல்மேக்கர் கட்டலை தயார். இதை கட்டாயம் உங்கள் வீட்டில் செய்து பார்த்து உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்த்து சுவைத்து மகிழுங்கள்.

நன்றி !

வயன் Dr. K. INDIRA BHARANIDHARAN

M.A., M.Phil., Ph.D.,

L/c. Madhavaram Truck Terminal





கோதுமை பணியாரம்



ஸயன் சு. பாக்கியலட்சுமி
அரும்பாக்கம் ஸயன்ஸ் சங்கம்

வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் விருந்தினருக்கும் உடனடியாக ஆரோக்கியமான திண்பண்டம் கோதுமை பணியாரம்.

செய்முறை

ஒரு கப் கோதுமை மாவு தேவையான அளவு நாட்டு சர்க்கரை அல்லது வெல்லம்,

ஒரு சிட்டிகை உப்பு,

ஒரு சிட்டிகை ஆப்ப சோடா,

கோதுமை மாவு, சர்க்கரை, ஆப்ப சோடா அனைத்தையும் தண்ணீர் விட்டு இட்லி மாவு பதத்திற்கு கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும் குழி பணியார கல்லை அடுப்பில் வைத்து நெய் தடவி கரைத்த மாவை குழியில் ஊற்றி வேக வைத்தால் கோதுமை இனிப்பு பணியாரம் ரெடி.

இதில் இனிப்புக்கு பதில் வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து செய்தால் சுவையான கார கோதுமைப் பணியாரம் ரெடி.

நீங்களும் செய்து பார்த்து சுவைத்து பாருங்கள்.-



L/C. சிட்டில்பாக்கம் Shine நண்பர்

Lion C. புஷ்பராஜ் - கமலா தம்பதியின்
பெயரத்தின் YouTubers - Pragadeesha &
Rakshana ஆகியோருடன் The Alert ஆசிரியர்
மற்றும் வட்டார தலைவர் ஸயன் ஜெகத்சன்.

இவர்களுடைய யூடியூப் முகவரி

Sheela Arivu & S.Madhu World

இவர்களை The Alert குழுமம் வாழ்த்தி மகிழ்கிறது.



நீர் தோசை

தினமும் வீட்டில் தோசை மற்றும் இட்லி சாப்பிட்டு சலிப்பு தட்டுகிறது என்றால் ஒரு மாற்றத்திற்கு நீர் தோசை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

நீர் தோசை செய்யும் முறை:

பச்சரிசி 2 டம்ளர், இதை நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்து, ஒரு தேங்காய் சேர்த்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து தண்ணீராக கரைத்துக் கொண்டு, உடனடியாக தோசை கல்லில் ஊற்றி சாப்பிடலாம்.

நீர் தோசையானது மிகவும் மொறுமொறுப்பு தண்மையுடன் சுவையாக இருக்கும் இந்த நீர் தோசைக்கு கார சட்னியுடன் சாப்பிடுவது மிகவும் சுவையாக இருக்கும் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள் மாலை நேர சிற்றுண்டி மற்றும் இரவு நேர உணவில் மாற்றும் விரும்புவார்கள் இதை முயற்சித்து பார்க்கலாம் மிகவும் சுவையான ஆரோக்கியமான உணவு.

இப்படிக்கு

ஸயன் ச. நீலாவதி

அரும்பாக்கம் ஸயன்ஸ் சங்கம்



லயன் சங்கரி தனசேகரன் DCP
L/c. Ambattur Greater

மனமிருந்தால் எதையும் சாதிக்கலாம்



குடும்பத் தலைவி, பெண் தொழில் அதிபர், சமூக சேவகர், சமூக ஆர்வலர், பத்திரிக்கையாளர் இப்படி, பல்வேறு பரிமாணங்களிலும் 2020 - 2021 ஆண்டு கொரோனா காலகட்டத்தில் 500-க்கும் மேற்பட்ட விருதுகளை பெற்றவருமான சுதந்திர இதழின் ஆசிரியர் திருமதி. சங்கரி தனசேகரனின் பெண்களுக்கான மகளிர் தின சிறப்பு கேள்வி பதில்கள்.

கேள்வி: பெண்கள் வேலை செய்யும் இடத்திலோ, குடும்பத்திலோ, சமூகத்திலும் தங்களுக்கென்று தனி இடத்தை பெறுவது எப்படி?

பதில் : மற்றவர்களின் விமர்சனங்களை நாம் எப்போதும் மனதில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நாம் என்ன செய்ய நினைக்கிறோமோ அதை நம்மால் மட்டுமே செய்ய முடியும் என்று உறுதியாக நம்புங்கள். உங்கள் நம்பிக்கைக்கு உயிர் கொடுத்து சிறப்பாக முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களை விட சிறப்பாக செயல்பட முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள் நீங்கள் இருக்கும் இடங்களில் தனித்தன்மையோடு பளிச்சிடுவீர்கள்.

கேள்வி: கடினமான தருணங்களை பெண்கள் எப்படி கையாள வேண்டும்?

பதில் : கஷ்டங்களை பொறுத்தவரை எல்லாம் ஒரே மாதிரியாக வருவதில்லை அவற்றின் தாக்கமும் வேதனையும் வேறுபடும் கில சமயங்களில் உதவியின்றி தனியாக நிற்க வேண்டி வரும் நம்மை சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பது கூட தெரியாது. எந்த பிரச்சனையானாலும் நாம் அதை எதிர்கொண்டு கையாள வேண்டும். பிரச்சனைகளை கண்டு ஒடிக்கூடாது என்னால் முடியாது என்ற எதிர்மறை எண்ணம் கூடாது. பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கான வழிகளைக் கையாண்டு அடுத்த வேலையை நோக்கி பயணத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: பரப்பான வாழ்க்கை குழுவில் பெண்கள் தங்களை எப்படி அமைதியாக வைத்துக் கொள்வது?

பதில் : பெண்கள் உடல் மற்றும் மனதளவில் உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள யோகா, தியானம், நடைப்பயிற்சி, சிறு சிறு உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் தோட்டவேலையிலும் ஈடுபடலாம். சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளும் பணிகளிலும் ஈடுபடலாம்.

கேள்வி: பெண்களுக்கான பொறுப்புகளில் சவாலான பொறுப்பு எது?

பதில் : பல்வேறு துறைகளில் பல்வேறு பொறுப்புகளில் சாதனைகளை குவித்தாலும் குடும்ப உறவுகளில் ஒரு தாயாக, மனைவியாக, மகளாக, மருமகளாக, சகோதரியாக

விளங்கும் பொறுப்பு மிகவும் சவாலானது. குடும்ப உறவுகளில் சிக்கல் இல்லாத பெண்களால் மட்டுமே வெளி உலகில் சிறப்பாக செயல்பட முடியும். பெண்கள் ஏற்றுக் கொண்ட பொறுப்புகளில் குடும்ப உறவுகளை சிறப்பாக கையாளுவதே மிகவும் சவாலானதாகும்.

கேள்வி: சாதிக்க தூடிக்கும் பெண்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது என்ன?

பதில் : சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் பெண்கள் தங்களிடமுள்ள பயத்தையும் தயக்கத்தையும் விட்டொழிக்க வேண்டும். பாரதி கண்ட புதுமை பெண்ணாக வலம் வர சிறப்பான சிந்தனைகள், செயல்பாடுகள், கடின உழைப்பு போன்றவை மிகவும் அவசியம். வாழ்க்கையில் எந்த குழந்தையிலிருந்தாலும் எத்தனை சவால்களை சந்தித்தாலும் தன் கவனத்தை இழுக்காமல் வெற்றி கரமாக செயல்பட வேண்டும். தன்னம்பிக்கையும், துணிவும் சாதிக்க தூடிக்கும் பெண்களுக்கு இரண்டு கண் போன்றது.

கேள்வி: பெண்களில் கருணை கொண்ட தேவதைகள் யார்?

பதில் : எல்லாப் பெண்களுக்கும் முதல் கருணைக் கொண்ட தேவதை தன்னுடைய தாய் தான். பிறர் நலனில் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு. பிறருக்கு உதவும் நல்லுள்ளம் கொண்ட அனைத்துப் பெண்களும் கருணை உள்ளம் கொண்ட தேவதைகள் தான்.

கேள்வி: பெண்கள் தங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி?

பதில் : பெண்களின் ஆரோக்கியம் என்பது மன ஆரோக்கியத்தை பொறுத்தே அமைகிறது. பெண்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை மன ஆரோக்கியத்திற்கு கொடுப்பதில்லை. தேவையற்ற சிந்தனைகளில் மனதை ஈடுபடுத்துவது, எதிர்மறை எண்ணாங்கள், தாழ்வு மனப்பான்மை, பொறாமை குணங்கள் போன்றவற்றினால் மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படுகின்றது. உடலுக்கு ஓய்வு எப்படி முக்கியமோ அதேபோல் மனதிற்கும் ஓய்வு அவசியம். மனதின் ஆரோக்கியமே உடல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கிய பங்காகும்.

கேள்வி: மகளிர் தின செய்தியாக சொல்ல விரும்பும் ஒரு சொல் அல்லது செயல் என்ன?

பதில் : தலைச்சிறந்த சொல் - செயல் ஆகும் தலைச்சிறந்த செயல் இன்று தொடங்கு நன்றே தொடங்கு. பெண்கள் அனைவருக்கும் என் இனிய மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!



கவலை வேண்டாம் பூமாறை...



ஆண் வாரிச பெறுவதில் தோல்வியுற்று...
 நலிந்து கிடக்கிறாள் அடுத்தடுத்து
 "பெண் குழந்தைகளை என்றவள்"
 ஆண்மை குறைந்தவனை மணங்து...
 அரச மரத்தில் தொட்டில் கட்டுகிறாள்...
 "ஸ்லடி"
 மங்கல காரியங்களில் மேடையில் நிற்கத் தயங்குகிறாள்...
 "விதவை"
 வயிப்றுப் பசிக்கு ஆண்களின் காமப்பசி தீர்த்து...
 உண்வைப் பெறுகிறாள்
 "விபச்சாரி"
 கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சைக்கு
 கணவனை அனுமதிக்காமல்...
 தன்னை உட்படுத்திக் கொள்கிறாள்...
 "வம்ச தர்மம் காப்பவள்"
 சீர் கேட்கும் புகுந்த வீட்டிற்கும்...
 கொடுக்க மறுக்கும் தாய் வீட்டிற்கும்...
 நடுவே திரிசங்கு நரகத்தில் விழுகிறாள்...
 "வாழாவெட்டு"

குடிகாரக் கணவனிடம் அடிப்பட்டாலும்...

தியாகத்தின் புனிதம் காக்கிறாள்...

"பத்தினி"

வீட்டின் அக்கினி மூலையில் நாள் தோறும் தீக்குளிக்கிறாள்...
 கல்வியில் தங்கம் வென்றிருந்த

"இல்லத்தாசி"

கணவன் வஞ்சித்து கை விட்ட பிறகு...

வேறு துணையோடு சேர்ந்து வாழுகிறாள்...

"நடத்தைக் கெட்டவள்"

தடைகளைத் தாண்டி வேற்று சாதிக் காதலனை
 மணந்ததால்...

ஒதுக்கப்படுகிறாள்

"ஒடுகாலி"

எத்தனைப் புரட்சிகள் வெடித்தாலும்...

இத்தனைப் பெண்களையும் உயிரோடு விழுங்கும் பூமி
 கொக்கரிக்கிறது...

"பெண் என்பவள் பூமாதேவி..."



Anandham மண்டல மாநாட்டின் தலைவர் வெண் B. ஷேக்ருசுப் H/c. Anandham Razak Garden
 அவர்களின் மண்டலம் 12ன் மண்டல மாநாடு, நாள் : 26-02-2023,



கேள்விக்குறியான எதிர்காலம்...

காரணம்: சமுகமா? திரைப்படமா? தொலைக்காட்சியா? ஹடகமா? பெற்றோரா? யார்?

பள்ளிக்கூட

வகுப்பறையில்

சல்லித்தனம்

நடக்குது.

சொல்லித்தரும்

வாத்தியார்

சுள்ளானெல்லாம்

அடக்குது.

வீணைன்னு

நெனச்சுதெல்லாம்

விசிலடிச்சுத்

திரியிது.

தூணுன்னு

நெனச்சுதெல்லாம்

துருப்பிடிச்சு

உரியிது.

முத்தலாக

வினையும் பயிர்

முனையிலயே

தெரியிது.

பெத்தவங்க

அடிவயிறு

பெட்ரோலா

ளரியிது.

குத்து விளக்கு

எல்லாம்

கூட்டம் சேர்ந்து

குடிக்குது.

கத்துத் தரும்

வாத்தியார்

சுத்தி கும்மி

அடிக்குது.

முடி வெட்ட

சொன்னதுக்கே

முறுக்கிக்கிட்டு

மொறைக்குது.

அடிப்பட்ட

நாயப்போல

ஆத்திரத்தில்

குறைக்குது.

தேர்வெழுத போகும்

கையில்

பீர் பாட்டில்

நுரைக்குது.

போற பாத

தெரியாம

போத கண்ண

மறைக்குது.

வால் இல்லா

வானரங்க

வகுப்பறைய

கெடுக்குது.

மேல்நிலைப் பள்ளி

மேசைகள்

மேல ஏறி

ஓடைக்குது.

பாடம் வகுப்பில்

நடக்கும்போதே

பாட்டுப்பாடு

ஆடுது.

தோரணையா

படுத்துத் தூங்க

தோழி மடியத்

தேடுது.

படிக்கச் சொன்ன

வாத்தியார்

அடிக்க கைய

ஒங்குது.

மாணவ

சமுதாயத்தோட

மாணத்தையே

வாங்குது.

சமுத்திரமா

நினைச்சதிப்போ

சாக்கடையா

தேங்குது.

சமுதாய

நலன்களுக்கு

மிகப்பெரிய

தீங்கிது.

பெரம்பெடுத்து

திருத்தலாம்னா

சட்டம் வந்து

தடுக்குது.

வருங்காலத்

தாண்களெல்லாம்

வளஞ்ச போயி

கெடக்குது.

ஐயா!!!

வருங்காலத்

தாண்களெல்லாம்

வளஞ்ச போயி

கெடக்குது.

இது பள்ளியில் மட்டுமா?

அன்புடன்...



உங்கள்

சுபாஜி



அன்னபூர்ணா மண்டல மாநாட்டின் தலைவர் வியன் **M. அணிகாதுரை** H/c. Avadi அவர்களின் மண்டலம்
1ன் மண்டல மாநாடு, நாள் : 15-03-2023



மண்டலம் 7ன் வட்டாரத்தலைவர்கள் வியன் **S. ரமேஷ்**, H/c. Hasthinapuram,
வியன் **S. பிரபாகரன்**, H/c. Greater Lakshmpuram, வியன் **D. கார்த்திக்**, H/c. Mylai Temple City
ஆகியோர் தலைமையில் நடந்த Friends வட்டார கூடுகை, நாள் : 25-03-2023



**மாவட்ட முதல்
துணை ஆளுநர்
வியன் V. பஜேந்திரபாபு
அவர்களின் Bon Voyage**

**PROFESSION :**

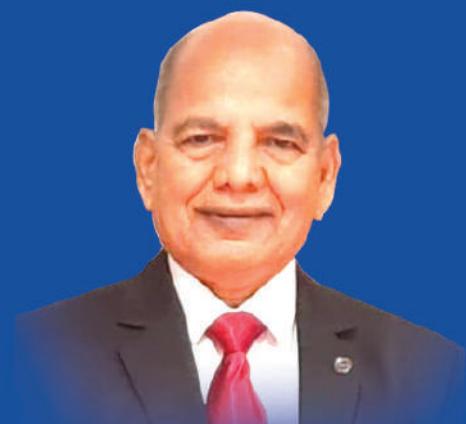
Proprietor : RMG Enterprises
RMG Earthmover (Earth work Contact)
Housing and Developers
Savings and investment consultant

SOCIAL ACTIVITIES:

President : Residents Welfare Association
President : Arulmigu Navasakthi Vinayagar Temple
Also connected with many other Social Organizations.

அன்பு நண்பர்களே!

1997 முதல் இன்று வரை அனைத்து ஆணூர்களுக்கும், என் உளமாரா அவர்கள் கொடுத்த பொறுப்புகளை எந்தவொரு எதிர்பார்ப்புமின்றி நிறைவேற்றி கொடுத்திருக்கிறேன்! நட்புகளின் நட்புவாடலை மிகவும் விரும்புவதன் நான். நம் லயன்ஸ் இயக்கத்தில் நான் சம்பாதித்தது நண்பர்களின் அன்பை மட்டும்தான். அதே அன்புடன் எந்தவொரு எதிர்பார்ப்புமின்றி உங்களோடு இன்னும் பயணப்பட விரும்பும் உங்களில் ஒருவன்...

**MJF Lion R. MURUGESAN**

District Cabinet Advisor
L/c. Golden Valasaravakkam

Chairman RMG Groups

No.2A, Arcot Road, Valasaravakkam,

Chennai - 600 087.

Email : rmgmurusgesan@gmail.com

Mobile : 9444343402

Joined Lionism : 1997

AWARDS & ACHIEVEMENTS

- Treasurer 2 years : 2005-07**
- Enrolled as MJF : 2006-07**
- Secretary : 2007-08**
- Best Treasurer Award - 2006-07**
- President : 2008-09**
- Par excellence Secretary Award : 2007-08**
- Zone Chair Person : 2009-10**
- Par Excellence President Award : 2008-09**
- Region Chair Person : 2010-11**
- Par excellence ZCP Award : 2009-10**
- DCP - Awards & Rewards : 2011-12**
- Par excellence Awards and Presidential Medals for RCP : 2010-11**
- DCP - Councillor**
- Par Excellence Appreciation**
- 10th year Celebration : 2013 - 14**
- DCP Award : 2011-14**
- DCP - DG Program : 2014-15**
- Best DCP Award : 2014-2016**
- DCP - Public Servant**
- Par excellence Convention**
- PDG Honouring : 2015-16**
- DCP Award : 2017-18**
- DCP - Cultural & Community Activities : 2016-17**
- Membership Key awards 5 times - Senior Master Keys & Lions Foundation Member**
- DCP - Convention : 2017-18**
- District Cabinet Advisor : 2018-22**
- Participation International Conventions 7 times extension chairperson 3 new clubs**

TRUSTEE

Melvin Jones Charity Trust
Hemodialysis & Blood Bank, Kovilambakkam.
& Dialysis Center, Chrompt (Hastinapuram)





சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...

தெரிந்துக்கொள்வோமா ? லயன்ஸ் இயக்க அமைப்பு விதிகளை



விதி VII

கருத்தரங்கங்கள்/ பயிற்சிப் பட்டறைகள்

பிரிவு (1)

நிதியாண்டு முடிவடையும் முன்பாக மாவட்டத்தின் மாவட்ட ஆளுநருடைய உத்தரவுப்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவர்கள், செயலாளர்கள் மற்றும் பொருளாளர்கள் அடங்கிய ஒர் கருத்தரங்கம் நடைபெறும். பங்குகொள்ளும் ஓவ்வொருவரிடமும் பெறப்பட்ட பதிவு கட்டணத்தின் மூலம் விருந்தோம்பல் செலவுகள் செய்யப்படும்.

பிரிவு (2)

இந்த மாவட்டத்தின் ஓவ்வொரு லயன் சங்கத்தின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவர்கள், செயலாளர்கள் மற்றும் பொருளாளர்கள் இந்தப் பட்டறைகளில் பங்கு பெறக் கருத்து உடையவர்கள் ஆவார்கள். மாவட்டத்தின் பயிற்சி பட்டறையில் பங்கு கொள்பவர்களுக்கு பிரயாண மற்றும் இதர செலவுகள் தரப்பட மாட்டாது.

பிரிவு (3)

a) சம்பந்தப்பட்ட பட்டறைகள் தேவைப்படி நடத்த மண்டல தலைவர்கள், வட்டாரத் தலைவர்கள் மற்றும் மாவட்டத் தலைவர்களுக்கு மாவட்ட ஆளுநர் உத்தரவிடுவார். அமைப்பாளர்கள் முடிவுப்படி அல்லது மாவட்ட அமைச்சரவைக் குழுவின் முடிவுப்படி செலவுகள் செய்யப்படும்.

b) பட்டறைகளுக்குத் தலைமை தாங்குபவர் வரவுகள் மற்றும் செலவுகள் கணக்கு குறித்து ஒரு விரிவான அறிக்கை மாவட்ட ஆளுநருக்கு சமர்ப்பிப்பார். அதை மாவட்ட அமைச்சரவைக் குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு அனுப்பலாம்.

விதி VIII

நியமனம் ரூ உறுதி செய்தல்

சர்வதேச இயக்குநர் & சாவதேச இரண்டாம் துணைத் தலைவர் வேட்பாளர்கள்.

பிரிவு (1)

உறுதி செய்தலுக்கான செயல்முறை

சர்வதேச அமைப்பு மற்றும் சட்டங்களின்படி மாவட்டத்தின் ஒரு லயன் சங்கத்தின் எந்த உறுப்பினராவது மாவட்ட மாநாடு மூலமாக சர்வதேச இயக்குநர் அல்லது இரண்டாம் துணைத் தலைவர் பதவிக்கு உறுதி செய்யப்படக் கோருவதற்கு

a) தபால் மூலமோ நேராகவோ உறுதி செய்தலுக்கான எண்ணத்துடன் எழுத்து மூல அறிவிப்பு மாவட்ட ஆளுநருக்கோ, இது கூட்டு மாவட்டத்தின் உப

மாவட்டமாக இருந்தால் கூட்டு மாவட்ட குழு செயலாளருக்கு மாவட்ட மாநாடு நடக்கும் தேதிக்கு 30 நாட்கள் முன்பாகவும் அப்படிப்பட்ட உறுதி செய்தலுக்கான கூட்டு மாவட்ட மாநாடு நடத்தும் தேதிக்கு 90 நாட்களுக்கு முன்னதாகவும் அனுப்ப வேண்டும்.

b) சர்வதேச விதி மற்றும் உப விதிகளில் அந்த பதவிக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் தகுதிகள் பூர்த்தியாகியிருக்கின்றன என்பதற்கான ஆதாரத்துடன் அந்த எண்ணத்துக்கான அறிவிப்பு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

பிரிவு (2)

நியமனம்

அனுப்பப்பட்ட ஒவ்வொரு எண்ணத்துக்கான அறிவிப்பையும் மாவட்ட ஆளுநர் உடனடியாக சம்பந்தப்பட்ட கூட்டத்தின் நியமன குழுவுக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும். பரிசீலனைக்குப்பின் அதை மேலும் தெளிவாக்க சர்வதேச அமைப்பு மற்றும் சட்டங்களில் நியமன வேட்பாளிடமிருந்து அந்த எண்ணம் பற்றிய தேவையான கூடுதல் அத்தாட்சிகள் மற்றும் தகுதிகளைப் பெற வேண்டும். வரையறுக்கப்பட்ட செயல்முறை மற்றும் சாசன தேவைகள் பூர்த்தியாகியிருக்கும் பட்சத்தில் நியமன வேட்பாளரின் பெயர் கொண்ட நியமனங்களை சம்பந்தப்பட்ட கூட்டத்தில் தாக்கல் செய்ய வேண்டும்.

பிரிவு (3)

ஆதாராக பேச்க

உறுதி செய்தலுக்கான ஓவ்வொரு நியமன வேட்பாளரும் ஜன்து (5) நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் அதற்கு வழிமொழிதல் தகுதி உண்டு.

பிரிவு (4)

உறுதி செய்தலுக்கான வாக் கெடுப்பு ரகசிய அச்சிடப்பட்ட வாக்குச் சீட்டு மூலம் நடைபெறும். ஒருவர் மாத்திரம் நியமனம் கோரியிருந்தால் அது குரல் வாக்கு மூலம் நடத்தப்படும். அது வேட்பாளருக்கு சாதகமாக இருந்தால் அவர் உறுதி செய்தலில் தேர்ந் தெடுக் கப்பட்டதாக அறிவிக்கப்படுவார். பெரும்பான் மையான வாக்குகள் சமமாகப் பெற்றிருந்தால் மாநாடுமுடிவுக்கு வரும் முன்பாக மற் றொரு மூறை வாக் கெடுப்பு நடைபெறும். அதில் பெரும்பான்மை செல்வத்தக்க வாக்கு பெற்றவர் உறுதி செய்தலில் தேர்வு பெற்றதாக அறிவிக்கப்படுவார்.



பிரிவு (5)

சூட்டு மாவட்ட மாநாடு நடத்தும் உப மாவட்டத்தில் இருந்து சர்வதேச இயக்குநர் / சர்வதேச இரண்டாம் துணைத் தலைவர் பதவிக்கு சூட்டு மாவட்டக் கூட்டத்தில் உறுதி செய்தலுக்காக ஒரு வேட்பாளரும் முன்மொழியப்பட மாட்டார்கள்.

பிரிவு (6)

உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம்

(a) மாவட்ட ஆளுநர் மற்றும் அமைச்சரவைக் குழு செயலாளர் மூலம் சர்வதேச அலுவலகத்திலிருந்து பெற்ற படிவத்தில் எழுத்து மூலமாக உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். சர்வதேச அலுவலகத்திடமிருந்து பெற்ற படிவத்தில் உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம் உறுதி செய்தலுக்கான வேட்பாளருக்கான வாக்கெடுப்பு நடக்கும் சர்வதேச மாநாடு நடக்கும் தேதிக்கு (30) நாட்கள் முன்பாக சர்வதேச இயக்குநர் பதவிக்கும் 90 நாட்கள் முன்பாக சர்வதேச இரண்டாம் துணைத் தலைவர் பதவிக்கும் கிடைக்கும்படி அனுப்ப வேண்டும். உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம் ஃபேக்ஸ் அல்லது ஈமெயில் மூலமாக அனுப்பலாம். ஆனால் உறுதி செய்ய சம்பந்தப்பட்ட உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகார ஆவணம் ஃபேக்ஸ் அல்லது ஈமெயில் அனுப்பி முன்று (3) நாட்களுக்கு முன்பாக தபால் மூலமும் அனுப்பப்பட வேண்டும்.

(b) உப விதிகள் மற்றும் அமைப்பின் விதிகளின்படி தேர்வு செய்ய தகுதி பெற்றிருந்தால், எந்த உறுதி செய்தாலும் இரண்டு (2) சர்வதேச கூட்டங்களுக்கு தான் உறுதி செய்தலுக்குப் பின் செல்லுபடி ஆகும் உறுதி செய்தலுக்கான சான்றளிப்பு காலத்தில்

- (i) ரத்து செய்யப்படாது
- (ii) வேறு உறுதி செய்தல் தகுதி பெறாது
- (iii) இறந்துவிட்டாலோ, தகுதி பெறாவிட்டாலோ, வேட்பாளர் திரும்பப் பெற்றாலோ உறுதி செய்தலுக்கான மூல தீர்மானம் செல்லுபடியாகாது. உறுதி செய்தலுக்கான செல்லுபடியாகும் காலம் வரை உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம் மேலும் தேவையில்லை.

பிரிவு (7)

சர்வதேச இரண்டாம் துணைத் தலைவருக்காக விண்ணப்பிக்க தகுதிகள்

சர்வதேச இரண்டாம் துணைத் தலைவர் பதவிக்கு ஒரு வேட்பாளர்:

(1) நியமிக்கப்படும் ஒவ்வொருவரும் சங்கத்துறை நன்மதிப்புடன் இருப்பவராகவும், அவர் நன்மதிப்புடைய சங்கத்தை சார்ந்தவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

சங்கத்தை சார்ந்தவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

(2) சர்வதேச இயக்குநராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டோ பதவிக்காலத்தை முடித்திருக்கவோ, பதவிக்காலம் முடிவடையும் நிலையிலோ இருக்க வேண்டும்.

(3) அவருடைய மாவட்டத்தில் (தனி, உப அல்லது கூட்டு மாவட்ட) கூட்டத்தில் உறுதி செய்தல் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

(4) உப விதிகள் அல்லது அமைப்பின் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ளபடி அவருடைய மாவட்டத்தில் (தனி, உப அல்லது கூட்டு மாவட்ட) உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம் பெற்றெடுக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட வேட்பாளர் சர்வதேச இரண்டாம் துணைத் தலைவருக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால் சர்வதேச சங்கங்கள் எல்லா உயர் அலுவலகங்களுக்கும் உறுதி செய்தலுக்கான சட்டபூர்வ அங்கீகாரம் பெற்றதாக கருதப்படும்.

பிரிவு (8)

சர்வதேச இயக்குநருக்காக விண்ணப்பிக்க தகுதிகள் சர்வதேச இயக்குநர் பதவிக்கு ஒரு வேட்பாளர்:

(a) நியமிக்கப்படும் ஒவ்வொருவரும் சங்கத்துறை நன்மதிப்புடன் இருப்பவராகவும், அவர் நன்மதிப்புடைய சங்கத்தை சார்ந்தவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

(b) சர்வதேச சங்கங்களின் ஒரு மாவட்ட ஆளுநராக பதவிக்காலத்தை முடித்திருக்கவோ, பதவிக்காலத்தின் பெரும்பகுதி முடிவடையும் நிலையிலோ இருக்க வேண்டும்.

(c) அவருடைய மாவட்டத்தில் அல்லது கூட்டு மாவட்ட துணை விதிகள் அல்லது விதிகள் படி ஒரு கூட்டத்தில் உறுதி செய்தல் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

(d) அவ்வாறு பெற்ற உறுதி செய்தல் இரண்டு தொடர் சர்வதேச கூட்டங்களுக்கு செல்லத் தக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

பிரிவு (9)

மாவட்ட வேட்பாளர் தகுதிகள் சர்வதேச அலுவலகத்துக்கு சர்வதேச அமைப்பால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட தகுதி தவிர வேறு எந்த கூடுதல் தகுதியும் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு வருடமும் அப்படிப்பட்ட செயல்முறைகளை முழுமையாக செயல்படுத்தும் தேவைகள் இருக்காது.

பிரிவு (10)

செல்லத்தக்கது.

விதி ||| எல் கானும் ஒழுங்குமுறைகள் கடைபிடிக்கப்படாவிட்டால் இந்த மாவட்டத்தின் வயன் சங்கத்தின் எந்த உறுப்பினர் வேட்பாளருடைய மாவட்ட உறுதி செய்தலும் செல்லுபடியாகாது.

- தொடரும்

எங்கள் நிறுவனம் மூலமாகத் மாடித் தோட்டம் அமையப்பெற்று, சிறப்பாக பராமரித்து வரும் திருமதி சாந்தி அண்ணாதுரை H.c. Avadi அவர்களை Alert குழுமம் நெஞ்சார பாராட்டி மகிழ்கிறது.



அன்பு நண்பர்களே ! விட்டு
கொடுத்தவன் கெட்டுப்போனதில்லை
என்ற முதுமொழிக்கேற்ப இரண்டாம்
துணை ஆளுநர் வேட்பாளர் நண்பர்
ஸயன் P. மணிசேகர் அவர்களுக்கு
இந்த தேர்தலில் வாக்களித்து அவரை
பெருவாரியான வாக்கு வித்தியாசத்தில்
வெற்றி பெற செய்வோம் ! தொடர்ந்து
அவருடன் நாமும் பயணிப்போம்.



இன்று நீ நானை நான்



SUDUKKU CHALLENGE



கடந்த மாதம் சுடுக்கு விளையாட்டில் வெற்றி பெற்ற

வெற்றியாளர்களை

The ALERT பாராட்டி வாழ்த்தி மகிழ்கிறது





குலவாய் கருப்பர் சர்பேல்வரர் துணை

SSLF CITY

HONEST ★ TRUTH ★ TRUST

உன்னதமான முதல்திட்டன்
முதன்மையான நிறுவனம்

தொடர்புக்கு:
94445 36586



குன்றத்துார்
சோமங்களம்
(சென்னை)
மதுராந்தகம்



என் உரிமை

என் கடமை
என் தேசத்தில்
எனக்கென்று சொத்து

நியாயமான
விலையில்
அரசு அங்கீகாரம்
பெற்ற



வீட்டு மனைப்பிரிவுகள்

- தேசிய & மாநில நெடுஞ்சாலைகளுக்கு மிக அருகில் நமது மனைப்பிரிவுகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளுக்கு அருகில் நமது மனைப்பிரிவுகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- தூய்மையான காற்றோட்டம் & சுத்தமான குழந்தை வசதி அமைந்த இடங்களில் நமது மனைப்பிரிவு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- வங்கி மற்றும் ஏடும் வசதிகள் நமது மனைப்பிரிவுக்கு மிக அருகில் அமைந்துள்ளது.
- குடியிருப்புகளுக்கு மத்தியில் நமது மனைப்பிரிவுகள் அமைந்துள்ளதால் உடனே வீடு கட்டி குடியேறலாம்.
- பேருந்து மற்றும் இரயில் போக்குவரத்து வசதிகள் அதிகம் உள்ள இடங்களில் நமது மனைப்பிரிவுகள் அமைந்துள்ளது.
- நமது மனைப்பிரிவுகளுக்கு மிக அருகில் பல வேலைவாய்ப்பு நிறுவனங்கள் அமைந்துள்ளன.
- கோவில், மகுதி மற்றும் சர்க் போன்ற வழிபாட்டு தலங்கள் நமது மனைப்பிரிவுகளுக்கு அருகில் அமைந்துள்ளன.
- மக்களின் அன்றாடத்தேவைகளுக்கான கடைகள், மார்க்கெட் மற்றும் அரசு அலுவலகங்கள் மிக அருகில் அமைந்துள்ளன.



Reg. No. 0078/2017

நமது மனைப்பிரிவுகள்

ஓரகடம்
(வாலாஜாபாத்)

ஸ்ரீ பெரும்புத்தூர்

செங்கல்பட்டு

உத்திரமேருர்

மதுராந்தகம்

மேல்மருவத்தூர்

அச்சிறுபாக்கம்

தொழுப்பேரு

திண்டிவனம்

பெரியாலையம்

மாதர்பாக்கம்

புதுக்கோட்டை
பொன்னியாவதி ரோடு

100% சுத்தமான தாய் பத்திரம் | நிறுவனத்தின் நேரடி விற்பனை மட்டும்

மனைவிப் பொருள்கள் அமைவதும், மனை அமைவதும் கிடைவன் கொடுக்க வரம்!