

KammavarUSA eMag

Volume 1 Issue 1 October-2017





Dear Brothers and Sisters,

We would like to share and request your help for the launch of our new quarterly digital magazine, KammavarUSA eMag.

We formed our organization November last year and we have grown to 528 members in portal and 1200+ members in FB. Our community members have had fun get together parties in various regions, have been scaling new heights in their careers and life and our kids have accomplished quite a bit in various domains and some are transitioning from high school to exciting college life. But most of us don't hear about those stories.

KammavarUSA eMag will serve as a modern platform for our kids and families to connect, explore and share their experiences with a hope that other members will benefit.

As promised KammavarUSA eMag first version is launched with the following topics.

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. New Arrivals | 2. Young Talents |
| 3. Local Chapter News | 4. Our Culture |
| 5. Personality Development | 6. Life Style |
| 7. Org Updates | 8. Matrimonial |

You are welcome to suggest other valuable topics for the eMag. We look forward to all of our families' support and contribution. Please share relevant articles/news/content per the following guidelines.

1. Send your article with catchy title and content to kammavarusaem@gmail.com
2. Mention the article topic in the email subject
3. Include your name, your contact and Local Chapter details

For any questions and clarifications, please contact kammavarusaem@gmail.com

Let your experiences help others. So please share your stories. Hope you all will enjoy reading this issue, wish you all the success!

Best Wishes

The Editorial Team

புத்தம் புது மலர்கள்..... New Arrivals...



Praniti

Date of Birth : October 3, 2016

Place : San Jose, CA

Father's Name : Prasanth Venugopal

Mother's Name : Nithya Venkatasamy



Prashanth's native place is Coimbatore. Prashanth's schooling and bachelors of engineering is from Coimbatore. He has completed Masters in Lawrence Tech, Michigan. Prashanth works as Senior DevOps Architect for HD Supply Inc in Atlanta, Georgia.

Nithya is from Avadi, Chennai. Her native place is Amathur, Virudhunagar district. She did schooling and bachelors in engineering in Chennai. Nithya holds a Master degree in Engineering from Sri Venkateswara Engineering, Chennai. Prashanth and Nithya's family deity is Renuka devi ammal and Kammavar kulam.

Prashanth: 781-366-5889

இளம் திறமைகள்...

Young Talents....



Kavin loves Lego design and construction. In the picture, please see Lego Nexo Knights Jestro's Volcano Lair.

Kavin Prabhakar

Birth : 11-Apr-2007 in Sivakasi, Tamil Nadu

Navin Natarajan

Birth : 04-Jan-2012 in Atlanta, GA

Parents are Prabhakar and Alamelu Mangai



Prabhakar Natarajan is from Peyampatti, Rajapalayam. He has completed M.Sc in Computer Science from Ayya Nadar Janaki Ammal College (ANJAC), Sivakasi. Currently he is working with Manhattan Associates as Senior Manager in Atlanta, GA.

Alamelu Mangai is from Arupukkottai. She has completed B.Tech from Madras Institute of Technology, Chennai. She is working as Oracle Apps consultant. Prabhakar and Alamelu's family deity is Gopalsamy, near Madurai. Alamelu: 470-685-0974



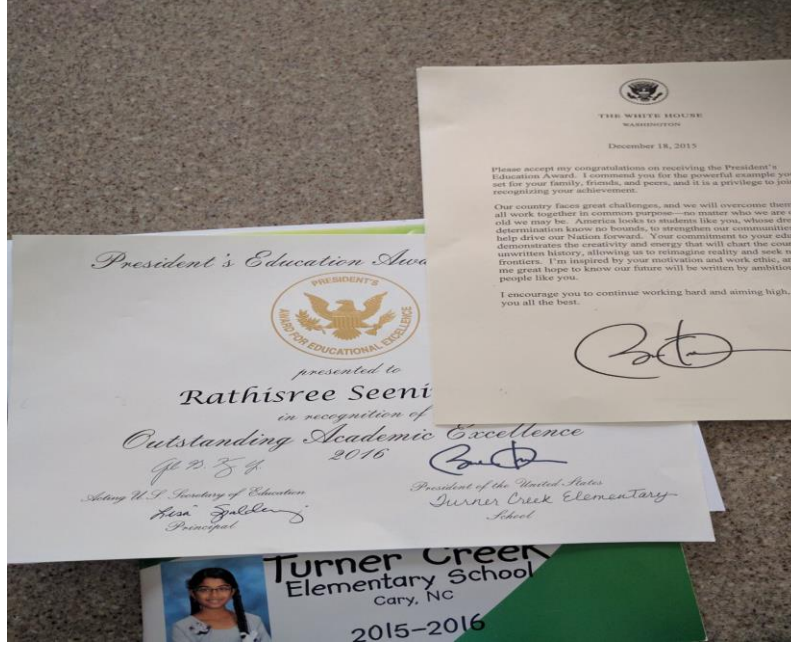
Ganesha painting from Summer Art Camp by Vaishali, 6 years old.

She lives along with her parents Venkatesan & Lakshmi Prabha in New Jersey. Their native is Kurunjakulam.

Family deity is Angala Eswari, Ilayarasanandal, near Kovilpatti. Venkatesan: 732-997-8177

இளம் திறமைகள்...

Young Talents....



Outstanding Academic Excellence Award from the United States President Barack Obama by Rathisree. She lives with her parents, Seeni & Sarulatha, and her brother Yuvan in Cary, NC. Their native is Melakkumarasakkanapuram (MKS Puram), Near Pudur, Vilathikulam.

Cell Phones: Great Tool, but Greater Distraction

By Gayathri Eswara kumar

Have you ever been stuck in a room full of people on their phones, dissolved in their own worlds, refusing to pay attention or even acknowledging each other? Even with a phone as company, it must get lonely after awhile if it's all anyone does. It is definitely not a healthy way to be communicating with others especially when they are all so close by. Although extremely useful in dire situations, cell phones also present a huge distraction to teens both in school and in their everyday worlds, outside of school. With acknowledgement to Pavlov's dog, all the harmful effects on the body, as well as the lack of real time conversation and bonding, it can be gathered that cell phones present many dangers to the physical and emotional health of an average teen in this rapidly developing world and should not be used frequently.

Pavlov's experiment concludes that after a certain period of time, any species, including us humans, anticipate certain event, yielding the same result. What I mean is, we are always anticipating the arrival of something or the other even if we are not entirely sure what it is. In his experiment, dogs began salivating every time the door opened, because they anticipated the arrival of food as they had before. Cell phones evoke a reaction much similar every time notifications pop up. Awaiting a text that may not appear, instead of conversing with other people around at all times, is not healthy or beneficial in any way. Teens become isolated in this sense even though they may have chances to connect online. It is important to develop the people-to-people communication skills, as a young person, so that in the professional world, one can learn to present themselves effectively. The use of cell phones makes teens less sociable, limits them in physical and mental aspects, and could cause unexpected health problems in the future.



For one, radiation from phones will surely do irrevocable damage, especially to young people, and has been known to have caused cancer in the past as a result of the repeated signals being sent back and forth by the phone even when it is not being used to call or text. Putting the phone in your pocket will lead to abnormalities in the reproductive organs. Talking on the phone spread radiation gradually through your skull, which is why older people who have fully developed tissue and bone are not affected by this phenomenon as much. Teens need to put the phone down early enough to ensure they get sleep; without it, they could easily have an extra hour of sleep. It is a recorded fact that teens spend nine hours a day. This is ridiculously high amount of time considering it is almost half the day down the drain..

In reality, there are many things to do and learn as I have during my conversations with nature outside the window of my bus seat while my friends text away. Look around and observe, learn to be insightful. Try to go a full day without a smartphone to understand how much you actually depend on it. Live in the moment and get to know those around you, since there is no telling whether or not you will cross paths again.

Local Chapter News...



NC Chapter

In less than two weeks, NC Meet in the summer, was organized by NC Chapter team. It was a fun filled great event to meet our brothers and sisters. Kudos to the entire team!



Upcoming Chapter Events...

NC - Diwali Meet - Oct 14

Atlanta - Meet-n-Greet - Oct 21 - Taste of Atlanta

NJ - Diwali Meet - Oct 21

SC - Diwali Meet - Oct 28

NJ Chapter



Since October 19, 2016, our Kammavar USA community networking connections has grown tenfold compared to earlier years. This was possible only by conducting local Meet-n-Greet events.

All these events were possible and successful only because of tireless volunteer efforts and generous sponsorships. NJ Kammavar local chapter event pictures shown here are one of many such events organized by all chapters all over USA and Canada.

MD/DC/VA Chapter



Please join our portal <https://www.kammavarusa.org> to instantly find Kammavar USA members in and near your location.



Kammavar Culture...

Purattasi – Saniwaaram (Saturday) Bhajanai

Purattasi, one of the auspicious Tamil months, usually begins during the month of September. It is the sixth month in the Tamil calendar and is dedicated to God Perumal. Purattasi is of great importance for us, as it is believed that Lord Venkateswara appeared on the earth, during this month. Devotees of Lord Vishnu consider Purattasi, as the ideal month for thanking Lord Vishnu, for preserving the Universe at the end of Kali Yuga.

Some people observe partial fasting on all days in Purattasi, while some do fasting only on Purattasi Saturdays. A few observe strict fast on Saturdays. Some devotees only eat vegetarian food during the entire month. On Purattasi Saturdays, Namam, the two feet symbol of Lord Vishnu's feet, is drawn on the forehead by men while women opt for a red dot. Also, there is a list of important festivals like Durga Navaratri, Saraswati poojai, and Vijayadhasami celebrated during the month of Purattasi.

As this first edition of the KammavarUSA eMag has started in the auspicious tamil month of Purattasi, I thought of writing this article about my native place's tradition of conducting "Saniwaaram Bhajanai" .

Now let me describe how it's being celebrated in our village Kurunjakulam(Kuruvikulam Union). Every Purattasi Saniwaaram (Saturday) is considered to be special day for worshipping god Perumal and our family god "kula deivam". After 8 PM, devotees assemble in the hall, Kammavar Mandapam, for weekly Saniwaaram Bhajan and then conduct Bhajan preparation including arranging swami photos, decorating photos with garlands, setting up the instruments and mic set.

Bhajan starts with God Pillayaar Song followed by many Perumal and other god's songs. We have devotees, with expertise in singing devotional songs, who lead the bhajan and rest of the devotees follow the leads. Many of the songs are in Tamil but sometimes Telugu songs are also sung in-between.



During recent years Bhajan groups from other places like Kaakivaadanpatti have been invited to participate and perform Bhajans. Bhajan will be performed for about 2 hrs concluding with Aarathi by temple priest and then mangalam is sung. The famous mangalam song, which I remember, is "Mangalam jeya , jeya mangalam jeya, Paari Naari moovarukkum mangalam jeya...." .

Another interesting fact about this purattasi bhajan is, every week bhajani is conducted by group of families from the same family name -

1st Saturday bhajan by Pemmasaani families

2nd Saturday by Ammini families

3rd Saturday by Medasaani families

4th Saturday by Beram families

5th Saturday (if available) by Dhonathi Families

There are around 50 and 30 families in Pemmasaani and Medasaani from our native. They are other family names such as Chinththapulli, Killari, Ratakondhaar and Mothili. Volunteers from each group collect donations from families and make arrangements for Bhajanai. Sundal is prepared in large quantity and offered as Prasadam to Lord Perumal, then distributed to all devotees and public.



After the bhajan, special Prasadam with Sundal, coconut and fruits, which we call as “Surul”, is given to the families conducting bhajan for the week.

As Purattasi third saniwarram is auspicious,, Medasaani families take pride in taking their family god Lord Perumal, for “Veethi Ula” in the streets, in well decorated charat and with “Melam and Thaalam”. In telugu, we call this charat as “Sapparam”. During this swami veethi ula , families conduct special prayers and poojas. Sometimes, families also offer “Annadhaanam” during this season in temple.

Sometimes this celebration also concludes with a family entertainment, same night or the next day night. Devotional and/or family movie(s) are screened in the open air theater to the public. During 2017, for the first week, “Baahubali-2” movie was screened.

I believe, this tradition is being followed more than 40 years now. It is amazing to have such dedication to follow our tradition. We don’t know when it was started and by whom but it’s carried over generation to generation. We wish them to continue this tradition for future generations. Let’s connect, let’s share, let’s celebrate, let’s enjoy and preserve our rich culture and tradition.

In the forth coming eMag editions, I will share details on other Kammavar traditional events from my native. Thank you all!

Article By

“Pemmasaani” Venkatesan Seenivasagan
NJ Local Chapter

Personality Development

டிக்...டிக்...டிக்...

- By ரிஷி

அந்த 5 ஸ்டார் ஹோட்டலில் ரிஸப்ஷனிலிருந்து நியான் டிஜிட்டல் எல்.ஈ.டிக் 08:00:01 என ஒளிர்ந்து கொண்டிருந்தன. அவசர அவசரமாக ப்ரவீன் உள்ளே நுழைந்தான், தான் கலந்து கொள்ள இருக்கும் பயிலரங்கத்தின் ஹாலின் விவரத்தினை ரிஸப்ஷனிலிருந்து அறிந்து கொண்டு ஹாலை நோக்கி விரைந்தான். Prof J.N.Reddy இன் முகமாக துவக்க உரையைத் துவக்கியிருந்தார்.

ப்ரவீன்...?

IIT யில் B.Techம் IIMல் ஒரு PGDBAவும் முடித்து ஒரு மிகப் பெரிய பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் மிகப் பெரிய பதவியில் கற்பனைக்கு எட்டாத ஒரு சம்பளத்தில் உயர்பதவி. IIMக்குரிய ஆளுமையுடன் உள்ளே நுழைய...Prof JN.Reddy பிரவீனின் முகத்தினையும் கடிகாரத்தினையும் பார்க்க... அந்தப் பார்வையில் ஏன் லேட்...? என்ற வாத்தியாருக்கேயுரிய அனல் பறக்க...

பிரவீன் ஏதேதோ காரணங்களை அடுக்க...

Prof J.N.Reddy அனைவரையும் ஒரு நிமிடம் எழுந்து நிற்கச் சொன்னார். பயிலரங்க மாணவர்கள் எழுந்து நிற்க...

மிஸ்டர் ப்ரவீன்... பயிலரங்கம் சரியாக 8:00மணிக்குத் தொடங்கிவிட்டது. நீங்கள் இங்கே உங்களின் நேரத்தையும் எங்களின் நேரத்தையும் வீணாக்க வேண்டாம். நீங்கள் கிளம்பலாம்.



உங்களின் கட்டணத் தொகைத் திருப்பி அனுப்பி வைக்கப்படும்...' தன் வாழ்வின் முதன் முறையாகத் தோல்வியும் அவமானமும் அடைந்தது போல் பிரவீனின் முகம் காணப்பட்டது.

நேரம் என்பது என்ன..?

அதனை நாம் எப்படி நிர்வகிப்பது..?

குறித்த நேரத்திற்குள் நம் இலக்கினை அடைவது எப்படி? நம் கைகளுக்கப்பால் சம்பவங்கள் நிகழும்பொழுது எப்படி சமாளிப்பது...?

இதனைப் பற்றிய ஒரு தொடர்...

வெற்றியின் மந்திரம்

என் நண்பன் பௌதிகப் பேராசானாகவும்
துறைத் தலைத் தலைவனாயும் பணிபுரிந்த
பொழுது தன் மாணவ மாணவிகளிடம்
தவறாமல் அவன் கேட்கும் வினா..

What is Time.....?

இரு அடுத்தடுத்த நிகழ்வுகளுக்கிடையே
இருக்கும் ஒரு அளவீடு என்பதே காலம் என
பௌதிகத்தில் அவன் தன் மாணாக்கர்களுக்குப்
பாடம் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கின்றான்.

“Iyer The Great...” என்ற திரைப்படத்தில்
மம்முட்டிக்கு ESP Power வருமே... அதில்
எதிர்காலத்தினில் நிகழ்விருக்கும் சம்பவங்கள்
அவரது மனதினுள் திரைப்படமாய் ஒடுமே....
அதனை Einsteinனின் Theory of Relativityயில்
புகுந்து Theory of Relativity யில் இறந்த காலம்,
நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என எதுவும் இல்லை
என தத்துவங்களை உதிர்த்திருந்ததை வியந்து
அண்ணாந்து பார்த்திருக்கின்றேன்.

ஆனால் இத்தொடரின் நோக்கம் அதுவல்ல;
தத்துவங்களை உதிர்ப்பதோ அல்லது
விஞ்ஞான விஷயங்களை அலசுவதோ அல்ல.

நம் அன்றாட வாழ்வினில்
பயன்படுத்தக்கூடிய திட்டங்கள்... சின்னச்
சின்ன விஷயங்கள்... இலகுவான பயிற்சிகள்...

நண்பன் பாலகனாயிருந்தபொழுது அவனும்
மற்றெல்லா மாணவர்களைப் போன்றே, “I Love
School.... When it is Closed....” என்ற
கொள்கையுடையவன். ஆனாலும் சரியாக
காலை 6:45 மணிக்கே பாடசாலையில்
இருப்பான் தன் சக நண்பர்களுடன்.

இத்தனைக்கும் பாடசாலை வெகு தூரம்
அல்ல; அவனது வீட்டிலிருந்து 2 நிமிட நடை.
அது ஒரு குக் கிராமம். பாடசாலையின் முதல்
மணி ஒலிக்கும் நேரம் காலை 8:30 மணி.



ஆனாலும் ஏன் இவ்வளவு அதிகாலையில்
பாடசாலைக்குப் பயணம்...? படிப்பின் மீது
இவ்வளவு ஆர்வமா...?

பாடப் புத்தகங்களின் பொதியை பாடசாலையில்
தங்கள் வகுப்பிலிருக்கும் ஜன்னல்களின்
வழியே தூக்கி எறிந்துவிட்டு ஓட்டமாய் ஒரு
ஓட்டம்....

எங்கே....? விளையாட....

அந்தச் சிறுவர்களுக்கோ ஊர் மனிதர்களின்
கண்களில் படாமல் கபடி, கிட்டி, நீச்சல், காக்கா
குஞ்சு... ஐஸ் ப்ளே...பேந்தான், பம்பரம், மரம்
ஏறுதல் போன்ற விளையாட்டுக்கள் விளையாட
அபரிமிதமான ஆர்வம்.

இங்கே 9 மணிக்குத் துவங்கும் பள்ளிக்கு
காலையில் 6:45 மணிக்கே
வரவேண்டிய அவசியம்...?

ஆர்வம். விளையாட்டு ஆர்வம்

மனதிற்கும் நேர நிர்வாகத்திற்கும் நெருங்கிய
தொடர்பிருக்கின்றது. நீங்கள் இத்தொடரின்
மூலம் நேர நிர்வாகத்தினை சரியாகக்
கையாண்டு பல வெற்றிகளைக் குவிக்க
ஆசைப்படுகின்றீர்களா....?

அப்படியானால் நீங்கள் அவசரமாக
செய்யவேண்டியது என்ன தெரியுமா....? ஒரு
மந்திரம் கற்க வேண்டும். என்ன மந்திரம்....?

இதோ...

ஒரு முறை மிகப் பெரிய ப்ராஜக்ட்டில் பணிபுரிய நேர்ந்தது. என் மேலதிகாரி ஒரு அமெரிக்கப் பெண்மணி. காலையில்..... அதிகாலையிலேயே தன் பணியினைத் துவக்க ஆரம்பித்துவிடுவார்.

அதிகாலை என்றால் காலை 6:30 மணிக்கெல்லாம் அலுவலகத்தில் தன் பணியினைத் துவக்கியிருப்பார். நான் சரியாக 7:59 க்கு நுழையும்பொழுது அவரது அன்றைய பணியில் 40 சதவீதம் வெற்றிகரமாக முடித்திருப்பார்.

அவர் உழைக்கும் எட்டுமணி நேரத்தில் சரியாக 100 சதவீதப் பணிகளை முடித்திருப்பார். நாங்களும் அதே 8 மணிநேரம். மிகவும் கஷ்டப்பட்டு 85 சதம் மட்டுமே முடித்திருப்போம். அவரோ மிக எளிதாக... இலகுவாக சிரமமே இன்றி தன் பணியினை மிகச் சிறப்பாக எக்ஸலெண்ட்டாய் முடித்திருப்பார்.

இது என்னுள் மிகப்பெரிய பிரமிப்பை ஏற்படுத்தியது.

அவரிடம் கற்ற மந்திரம்....

விரைவாக ஆரம்பி.... ஒவ்வொரு தினத்தினையும் அதிகாலையில் தொடங்கி விடு. வேலையை மிகவும் முன்னதாக ஆரம்பி.



லயம்

திட்டமில்லாத செயல் நடட்டம்...." என அடிக்கடி குண்டலினி யோகா குரு ஒருவர் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்.

டாக்டர் எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி, மெளண்ட்பேட்டனின் ஒரு மேற்கோளினை அடிக்கடி சுட்டிக்காட்டிக்கொண்டிருப்பார்.

“துருப்புக்களை சரியான இடத்தில் நிறுத்தினால் துப்பாக்கியைத் தூக்கவும் வேண்டுமா....?”

நீங்கள் இப்படிக் கேள்விப்பட்டு இருக்கலாம். ஒரு காரியத்தினைச் செய்யும் பொழுது மனதினை முழுதுமாக அதில் ஈடுபடுத்திச் செய்யவேண்டும். மனம் சிதறாமல் இருக்க வேண்டும். குறிக்கோளிலிருந்து விலகாமல் இருக்கவேண்டும்.

இன்று உலகளாவிய நிர்வாகவியலில் அமெரிக்க நிர்வாகமும் ஜப்பானிய நிர்வாகமும் பரவலாக அனைவராலும் பேசப்பட்டாலும் ஜப்பானிய நிர்வாகமே தலை சிறந்தது.

இவர்களின் Kaizen Methodology நிர்வாகவியலில் ஆற்றும் பங்கு அளப்பிடற்கரியது.

You can't manage your time if you don't have a plan

”தரத்தினை உயர்த்து... மேலும் உயர்த்து.... ஒரு செயலினை முன்பிருந்ததைவிட இன்னும் சிறப்பாக செய்...”என்பதே இதன் சாராம்சம்.

ஜப்பானிய மேலாண்மை, அபரிமிதமான பலன்களை அளிக்கவல்லது. இன்று அமெரிக்கர்களும் அதன் இரகசியங்களை அறிய ஆவல் கொள்கின்றனர்.

பெரும்பாலான நிர்வாகவியலில், குறிக்கோள் மட்டுமே குறி; அதனை எப்பாடுபட்டாவது அடைய வேண்டும். இலக்கினை அடைய பல்வேறு Tools களைப் பயன்- படுத்துகின்றனர். ஜப்பானிய நிர்வாகவியலில் குறிக்கோள்கள் மட்டுமே குறி அல்ல; குறிக்கோளுடன் தரம் இன்றியமையாதது.

ஒரு ஏக்கரில் 10,000 ஆப்பிள்களை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும் என இலக்கினை நிர்ணயித்தால், அதனை எப்பாடு பட்டாவது அடைய முயல்வது நிர்வாகவியலின் விதி..

ஆனால் ஜப்பானியர்களோ அவ்விலக்கினை குறுகிய காலத்தில் தரமான ஆப்பிள்களை உருவாக்குவது எப்படி என முயல்கின்றனர். இன்றைய உலக அரங்கினில் ஜப்பானியர்களின் பொருட்கள் தரத்தில் சிறந்தவைகளாக இருக்கக் காரணம் அவர்கள் பயன்படுத்தும் Kaizen என்ற தாரக மந்திரமே.

பெரும்பாலான பயிலரங்கங்களில் போதிக்கப்படுவது, எப்பாடு பட்டாவது..... உயிரினைக் கொடுத்தாவது இலக்கினை அடைய முயல் என்பதே. Be a Committed one.

இவைகளில் பரபரப்பும் இலக்கினை அடையவேண்டும் என்ற வெறியும் மட்டுமே மேலோங்கியிருக்கின்றன. இவைகள் நம் உடல் நலனையும் மன வளத்தினையும் அழிக்க வல்லது. இன்னும் சில பயிலரங்கங்களில், நாம் ஈடுபடும் ரியத்தினில் நம்மை முழுதுமாக இணைத்துக் கொண்டு செயலில் லயிக்க வேண்டும் எனக் கற்பிக்கப் படுகின்றது.

நாம் ஒன்றில் லயித்துச் செய்யும்பொழுது நாம் முழு மனதுடன் அக்காரியத்தினில் ஒன்றிவிடுகின்றோம். இதனால் செயல்களின் விளைவு மிகச்சிறப்பாக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இதில் எனக்கு உடன்பாடில்லை.

நாம் ஒரு செயலில் லயிக்கும் பொழுது கட்டுப்பாட்டினை இழக்கின்றோம். நம் சிண்டு அந்தக் கணத்தில் நம் கையில் இருப்பதில்லை.

இதனால் நேரம் பற்றிய விழிப்பு இருப்பதில்லை. செயல் செய்து முடித்திருக்கும்பொழுது நாம் நம்மை அறியாமலே அதிக காலத்தினையும் சிரத்தையையும் எடுத்துக் கொண்டிருந்திருப்போம்.

இதனை நாம் கவனிக்கத் தவறியிருந்திருப்போம்; அல்லது இப்பணி இவ்வளவு காலம் எடுத்திருக்கவேண்டிய பணியே என எண்ணி நம்மை நாமே சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு இருந்திருப்போம்..

புத்த மதத்தில் எப்பொழுதும் ”இக்கணத்தில் இரு” என்ற கொள்கை மிகப் பிரசித்தம். ஜப்பானியர்கள் இதனையே ஜென் மெடிட்டேஷன் என்கின்றனர். இதனையே கீதையில் ”சாட்சியாய் இரு” என்று நாம் கற்றிருக்கின்றோம்.

எதற்கு சாட்சி....? நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயல்களுக்கும் சாட்சி.... இதனால் என்ன நன்மை....? இதற்கும் நேர நிர்வாகத்திற்கும் என்ன தொடர்பு....? நாம் சாட்சியாய் இருக்கும்பொழுது விழிப்பு நிலையில் இருக்கின்றோம். விழிப்பு நிலையில் இருக்கும் பொழுது நாம் கட்டுப்பாட்டினில் இருக்கின்றோம்.

சாட்சியுடன் இருக்கும்பொழுது நாம் எப்படி பணியிலிருக்கமுடியும்...?

மனதினை இரு பிரிவுகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

முதல் 50 சதத்தினை செயலிலும் இரண்டாவது 50 சதத்தினை செய்யும் செயலை மேற்பார்வை இடுவதற்கும் மேலும் செயலில் தேவையான கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் திருத்தங்களை மேற்கொள்ளவும் பயன்படுத்தவேண்டும். இதனையே சில தத்துவார்த்திகள் “துவைதம்” என்கின்றனர்.

பௌதிகவியலார், இதனையே Quantum Physicsல் Dual Nature என்கின்றனர். (உதாரணம்: ஒளியானது துகள் கொள்கைக்கும், அலைக் கொள்கைக்கும் உட்பட்டதை Dual Nature என்கின்றோம். பௌதிகத்திற்கும் நம் இந்தியத் தத்துவங்களுக்கும் நேரடியான தொடர்புகளிருக்கின்றன.)

இதனால் என்ன நன்மைகள்.....?

இப்படி சாட்சியாய் இருப்பதினால் நாம் செய்யும் செயல்களும் அதன் பலன்களும் சிறப்புமிக்கதாய் பரிணமிக்கின்றன. செயல் மிகவும் எளிதாகியிருக்கும். அலுப்பும் சலிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. நாம் ஒருவித லயத்தினில் இணைந்திருப்போம்.

இதனால் சஞ்சித கர்மா, ப்ராரப்த கர்மா, ஆகாம்ய கர்மா என்ற மூன்று கர்மாக்களும் சமன் செய்யப்படுகின்றன.

அழிக்கவே இயலாது என நினைக்கும் சஞ்சித கர்மாவும் கூட கர்ம யோகாவினால் சமன் செய்யப்படுகின்றன. நாளடைவில் நம்முள் இருக்கும் Blue-Prints என்றழைக்கப்படும் இயற்கை நிரல்கள் நம் விருப்பத்திற்கேற்ப மாற்றியமைக்கப்பட்டு ஒருவித ஒழுங்கு நிலையில் அமைகின்றன.

நேர நிர்வாகம் என்பது கீதையில் சொல்லப்படும் கர்ம யோகத்தினில் அடங்கிவிடுகின்றது.

கர்மயோகத்தினில் சிறக்கும்பொழுது ஆயிரம் தவங்கள் செய்வதற்குச் சமம். ஒருவன் தன் கடமையை, எவ்வளவு அற்பமான ஒரு பணியினையும் மிகவும் சிரத்தையுடனும் ஈடுபாட்டுடனும் சாட்சியாக இருந்து மிகச் சிறப்பாகச் செய்யும்பொழுது அவன் எவ்வளவு கீழ்நிலையிலிருந்தாலும் மேலே மேலே என உயர்த்தப்படுவான். பதவிகள் பட்டங்கள் விருதுகள் சிறப்புகள் மதிப்புகள் என அனைத்தும் அவனைத் தேடிவருகின்றன.

நிர்வாகவியலில் Calculated Risk என்று அழைக்கப்படும் முன் அனுபவத்தினால் ஓரளவு தோராயமாகக் கணிக்கப்படுவதினால் Stress என்ற இறுக்கம் ஓரளவு தவிர்க்கப்படுகின்றது.

நாம் செய்யும் செயல்களுக்கு நாம் சாட்சியாய் இருக்கும்பொழுது இறைநிலையுடன் (Stock State Force / Pure Potentiality) ஒன்றியிருப்போம். இறைநிலையுடன் ஒன்றி இருக்கும் பொழுது செய்யப்படும் செயல்களின் பலன்களும் விளைவுகளும் அபரிமிதமானவை.

சாட்சியாய் இருந்து நாம் செய்யும் எந்த ஒரு செயலிலும் அதன் விளைவுகள் மிகச்சிறப்பாக அமைகின்றன. விவேகாநந்தர், “ஒரு ஜோடி செருப்பினை சுத்தப்படுத்தினாலும்கூட அதில் சிரத்தையும் ஈடுபாடும் வெளிப்படவேண்டும்...” என்று சொல்வது இங்கே நடைமுறையில் தன்னிச்சையாக வெளிப்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சமீபத்தில் ஒரு இந்திய இசையமைப்பாளர் இப்படித்தான் தன்னை ஆஸ்கார் விருதிற்கு உயர்த்திக்கொண்டார்.

தொடரும்....

Life Style... உடல் நலம்... மன வளம்...

The Desk Dweller's Repair Plan

Tired of hunched shoulders, a sore back, and tight hips?

There is a monster in your home and it's running undermining your health. It's in your car, and the office, too. In fact, there's a good chance it's with you at this very moment, sucking the life force right out of you.

What is this health-draining beast?

Your chair.

An avalanche of recent studies finds that sitting for long periods slow your metabolism, deforms your vertebral disks, and contributes to weight gain. Sitting even lops time off your life expectancy: One 2011 study from the British Journal of Sports Medicine found that after the age of 25, every hour you spend sitting in front of the TV shortens your life by an average of 22 minutes --- the equivalent of the damage done by smoking two cigarettes.

At home and in office, you can reduce the impact of long periods of sitting by taking breaks from your chair every 20 minutes or so, climbing stairs instead of taking the elevator, and otherwise standing whenever possible (standing desks are a great option).

But perhaps the best way to avoid health problems caused by sitting and keep your posture from becoming permanently chair-shaped -- is to incorporate an approach known as stretch strengthening, says Chris Fredrick, coauthor of Stretch to Win.

If you put in four-plus hours a day in front of a computer monitor, chances are you have specific head-to-toe posture changes that need attention beyond what you get on treadmill or in the weight room. Broadly speaking, says Fredrick, "The flexors (the muscles along the front of your body) get short and tight. And the extensors (the muscles along the back) get overstretched and weak."

The key to undoing the postural damage that results from desk-dwelling, then, is to do the opposite of the sitting: Extend the flexors (that's the "stretch" part) and contract the extensors (the strengthening" part). Even better, says Fredrick, do both at once. "When you contract one set of muscle, the muscles on the opposite side of that joint relax deeply, creating a better stretch."

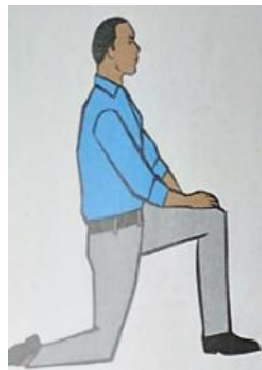
Fredrick design these six stretch- strengthening drills to help reverse the limitations and weaknesses brought on by long days of desk-dwelling. Depending on how quickly and vigorously you preform the moves, this do-anywhere workout can function as an at-work or at-home stress reliever, or an invigorating warm-up to more intense exercise.



Stretch # 1



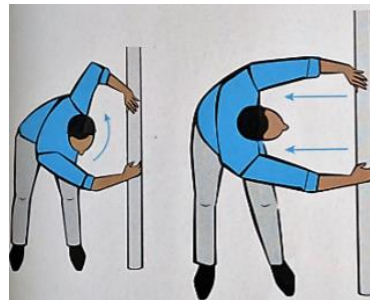
Stretch # 2



Stretch # 3



Stretch # 4



Stretch # 5



Stretch No # 6



KammavarUSA Org Updates...இதுவரை



- Portal Launched for Kammavar USA Org(528 registered members)
- Kammavar USA Chapter Volunteers team established
- Kammavar USA Local Chapters established
- WhatsApp Groups streamlined based on the active participation and services
- Conducted Local Chapter Events – Seattle, Atlanta, NC, MD/DC/VA and NJ
- Service Related:
 - Finance - Financial Statement Analysis Group Served to educate our members
 - Members are benefiting from Employment notifications
 - Education
 - Organized Robotics Introduction Session for Kids
 - Started DW & Big Data Training Group – DW and Big Data Training Sessions
 - Started Software QA Automation Training Group - QA Automation Training Sessions
 - Matrimonial Services Helping Families
 - Helping Families on need basis like helping with relocation to different local chapters

Happening Now,...

- Bylaws – Draft version is getting ready for sharing with all members for review and comments
- Kammavar USA – eMag – Quarterly - Digital circulation has begun
- Discussions ON for National Event in 2018

KammavarUSA – Local Chapters and eMail Ids

KammavarUSA	WhatsApp Name	Link/Local Chapter Contact Email ID	Members	
Org	Portal	https://kammavarusa.org	528	
	Facebook	https://www.facebook.com/groups/USAKAMMA/	1269	
	KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/4VtvC6Sc0e7AVJWlyzqxMq	256	
Services	Education-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/Dwk1CImkk7u0q8Sp1H3YWJ	247	
	Employment-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/6ZfrulAYYFt2NqF0xeuRZz	256	
	Finance-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/LkqZFowVKD0Etcfa22zQWJ	235	
	Matrimonial-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/EbozTJlavX8CxOVs7Xkwif	135	
Study Groups	FSA Study-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/3p9GaavpEeX4IHLYJVUfv2	117	
	BigData-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/DThzDWp8BySJRFAgXtlqJC	227	
	QA Testing-KammavarUSA	https://chat.whatsapp.com/8MWhV0YtrQd6cySnu0CDE1	154	
Local Chapters	<i>WA Seattle KammavarUSA</i>	kammavarusaWA@gmail.com	12	States WA,OR
	BayArea-KammavarUSA	kammavarusaBA@gmail.com	27	CA
	LA-KammavarUSA	kammavarusaLA@gmail.com	16	CA
	AZ_UT-KammavarUSA	kammavarusaAZ@gmail.com	6	AZ,UT
	Dallas-KammavarUSA	kammavarusaDL@gmail.com	23	TX
	Houston-KammavarUSA	kammavarusaHS@gmail.com	8	TX
	CO-MN-MO-KammavarUSA	kammavarusaMN@gmail.com	17	CO,MN,MO
	IA_Chicago--KammavarUSA	kammavarusaIC@gmail.com	9	IA,IL
	Detroit-KammavarUSA	kammavarusaDT@gmail.com	7	MI
	OH-IN-KammavarUSA	kammavarusaOH@gmail.com	11	OH,IN
	USA-TN-Boston Kammavar	kammavarusaMA@gmail.com	17	MA
	CT Kamma	kammavarusaCT@gmail.com	23	CT
	NY-KammavarUSA	kammavarusaNY@gmail.com	16	NY
	NJ-KammavarUSA	kammavarusaNJ@gmail.com	125	NJ
	PA-DE_KammavarUSA	kammavarusaPD@gmail.com	19	PA,DE
	DC Metro-KammavarUSA	kammavarusaDC@gmail.com	81	MD,VA,DC
	Charlotte-SC-KammavarUSA	kammavarusaSC@gmail.com	11	SC
	GA-KammavarUSA	kammavarusaGA@gmail.com	18	GA
	NC KammavarUSA	kammavarusaNC@gmail.com	42	NC
	Florida TN Kammavar	kammavarusaFL@gmail.com	17	FL
	Canada_East TN Kammavar	kammavarusaCE@gmail.com	23	Canada

Matrimonial...

Grooms Wanted...



1. Alliance invited for 26 years/170 cms/ME girl living in O.Mettupatti, Sattur. Seeking Telugu speaking business or working bridegroom.

Contact : +91-9787267556 (Kannan)

2. Alliance invited for 25 years/165 Cms/MS (USA) girl working in APPLE, California. Seeking groom settled in US.

Contact: +91-94490 24098 (K Rengaraj-Father)

3. Alliance invited for 24 years/170 cms/ME girl living in Kovilpatti. Seeking suitable bridegroom.

Contact : +91-9442372087 (R.Purushothaman)

Brides Wanted...

1. Bride wanted for 27 years/MS-USA/175Cms/ OPT visa.

Contact: +(Muscat) 96896025486
(Seeniammal)

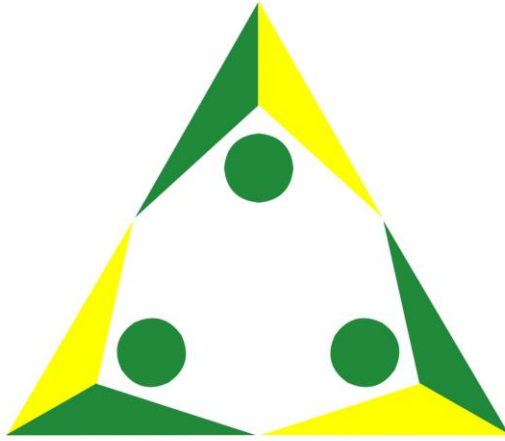
2. Bride wanted for 28 years/High School/Living in Coimbatore. Native of N-Mettupatti, Sattur.

Contact: +91-9865449033 (Vijayaraj)



Happy Deepavali Greetings to Our Kammavar Families

**Best Wishes from
Kammavar USA Org
&
Local Chapter Volunteers**



Kammavar USA

<https://kammavarusa.org>