தாய் மண்ணே வணக்கம்! தமிழ் மண்ணே வணக்கம்!!

மலர் - 15
இதழ் - 10
அக்டோபர்-2016
விலை ரூ.7/-

KANKANIPPAALAN

கண்காணிப்பாளன்

kkpnmagazine@gmail.com

மாதஇதழ்

ரூ.546 கோடியில் தொழில்நுட்ப திறன்வளர்ச்சி மையங்கள்

முதல்வர் அறிவிப்பு

புன்னகை மலர்கள்

ஆலோசனைக் கூட்டம்

24.9.16 அன்று பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு அமைப்பின் அவசர ஆலோசனைக் கூட்டம் தலைவர் லயன் மோகன் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது. அமைப்பின் செயல்திட்டங்களை நிறுவனப் பொதுச் செயலாளர் இ.செல்வராஜ் விளங்கினார். பொருளாளர் ராமைய்யன் நன்றி தெரிவித்தார். இக்கூட்டத்தில் கே. ஜோதிபிரியன், கே.எஸ். கணேஷ், துளசி பன்னீர்செல்வம், ஜி. மோகன், கலா, பி.கே. குமார், ராகவேந்தர், பன்னீர்செல்வம், கே. அய்யனார், ஐயப்பன், கே.பி. சிகாமணி மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

ரூ.546 கோடியில் தொழில்நுட்ப திறன்வளர்ச்சி மையங்கள்

முதல்வர் அறிவிப்பு

தமிழகத்தில் ரூ.546 கோடியில் தொழில் நுட்ப திறன் வளர்ச்சி மையங்கள் அமைக்கப் படும் என முதல்வர் அறிவித்துள்ளார். 35 ஊராட்சி ஒன்றியங்களில் அம்மா இருசக்கர வாகன பயிற்சி மையங்கள் அமைக்கப்படும் என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

தமிழகத்தில் அனைத்து ஊராட்சி ஒன்றியங்களிலும், அம்மா இருசக்கர வாகன பழுது பார்க்கும் பயிற்சி மையம் மூலம் குறுகிய கால பயிற்சி வழங்கப்படும். பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு சுயதொழில் தொடங்க உதவிகள் வழங்கப்படும் என அதிமுக தேர்தல் அறிக்கையில் கூறப்பட்டிருந்தது. அதன்படி முதல்கட்டமாக இந்த ஆண்டு அரசு தொழிற்பயிற்சி நிலையங்கள் அமைந்துள்ள 35 ஊராட்சி ஒன்றியங்களில் இருசக்கர பழுதுபார்ப்பு மற்றும் பராமரிப்பு பயிற்சி நிலையம் அமைக்கப்படும்.

இந்த ஊராட்சி ஒன்றியங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 30 பேருக்கு 3 மாதங்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படும். பயிற்சி காலத்தில் மாதாந்திர உதவித் தொகையாக ரூ.3 ஆயிரம் வழங்கப் படும். இத்திட்டம் ரூ.1 கோடியே 68 லட்சத்தில் செயல்படுத்தப்படும்.

கடந்த 2013ம் ஆண்டு முதல் திறன் பயிற்சிக்காக தமிழ்நாடு திறன் மேம்பாட்டுக் கழகம் செயல்பட்டு வருகிறது. இதன் மூலம் தமிழகத்தின் ஒவ்வொரு ஊராட்சி ஒன்றியத்திலும் படிப்படியாக பயிற்சி நிலையங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, 2 விதமான பயிற்சிகள் வழங்கப்படும். 10வது மற்றும் பிளஸ் 2 வகுப்பில் தேர்வானர்களுக்கு தொழிற்சாலைகளில் வேலை கிடைக்கும் வகையில், தொழில் நுட்பத் திறன் மேம்பாட்டுப் பயிற்சி வழங்கப்படும். சேவை நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்பு பெறவும், சுய வேலைவாய்ப்புக்கான அடிப்படை பயிற்சியும் வழங்கப்படும்.

அந்த வகையில் இந்த ஆண்டு அரசு தொழிற்பயிற்சி நிலையங்கள் அமைந்துள்ள 60 ஒன்றியங்களில் ஒன்றியத்துக்கு 60 பேர் என்ற அடிப்படையில் 3,600 பேருக்கு 3 மாதங்கள் பயிற்சி அளிக்கப்படும். பயிற்சியின் போது மாதம் ரூ.3 ஆயிரம் உதவித் தொகை வழங்கப்படும். இத்திட்டத்துக்கு ரூ.2 கோடியே 94 இலட்சம் செலவிடப்படும்.

விற்பனையாளர், கணக்காளர் பாதுகாப்பு சேவை, செவிலியர், சுகாதார உதவியாளர் மற்றும் நிறுவன நேர்த்தி போன்ற பணிகளுக்கான பயிற்சிகள் மாநகராட்சி, நகராட்சி, பேரூராட்சி பகுதிகளில் உள்ள 20 ஆயிரம் இளைஞர்களுக்கு திறன் மேம்பாட்டுக் கழகத்தின் மூலம் வழங்கப் படும். இத்திட்டம் ரூ.18 கோடியில் செயல்படுத்தப்படும்.

தமிழகத்தில் பொதுத்துறை மற்றும் தனியார் துறை கூட்டமைப்பு திட்டத்தில் சீமென்ஸ், டிசைன்டெக்

தொடர்ச்சி 11ம் பக்கம்

மனித நேயமே வாழ்க! வளர்க!!

ஆயிரம் இதழ்கள் இன்று
ஆர்ப்பரித்து வந்தாலும்
அரியபல தகவல் சொல்லும்
அபூர்வ இதழ் கண்காணிப்பாளன்

உண்மையையே உரைக்கின்ற
பன்முகம் படைத்த இதழ்
கண்ணுக்கும் விருந்தளிக்கும்
விண்ணையும் இது எட்டும்!

பொது நலனை மட்டுமே
பொன்மொழியாய் ஏந்தி
பொறுப்புடன் சேவை செய்யும்
பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ்

காவல் துறைக்கு என்றும்
கைகொடுக்க காத்திருக்கும்
கண் துயிலா பணியாற்றி
களைப்புக்கு விடை கொடுக்கும்!

இரண்டினையும்தன்னுடைய
இருவிழியாய் எண்ணி
இணையதள துவக்கம் தந்த
இதயம் விரிந்த பண்பாளர்!

செந்தமிழின் தவப்புதல்வர்
செல்வராசு அய்யாவின்
சிறப்பான பணி தொடர
சிரந்தாழ்த்தி வாழ்த்துகிறேன்.

கவிப்பேராளி **க.சுகுமாறன்**
4031, பொன் நகர்,
அசோக் நகர் விரிவாக்கம்,
திருக்கட்டளை அஞ்சல்,
புதுக்கோட்டை – 622 303
அலைசெல்: 9443867387, 9486954801

பொதுமக்கள் கண்காணிப்பு கவுன்சில் தமிழ்நாடு அமைப்பின், கோயம்பேடு பி.ஆர்.ஓ. வேல்முருகன் அவர்களுக்கு, அமைப்பின் நிறுவனர், செயலாளர் இ.செல்வராஜ் அவர்கள் கேடயம் வழங்கி கௌரவித்தார். உடன் ஆடிட்டர் எம்.ஆர். சுபாஸ் சந்திரபோஸ், கிருஷ்ணகுமார், அண்ணாநகர் எத்திராஜ் ஆகியோர் உடன் உள்ளனர்.

டிரைவிங் லைசென்ஸ் மற்றும் ஆர்.சி. புத்தகத்தை டி.ஜி. லாக்கர் ஆப்ஸ் மூலம் உங்கள் மொபைலில் காணலாம் மத்திய அரசின் புதியவசதி அறிமுகம்

போக்குவரத்து போலீசாரின் சோதனையில் அடிக்கடி டிரைவிங் லைசென்ஸ் மற்றும் ஆர்சி புத்தகம் எடுத்துச் செல்லாதவர்கள் சிக்கித் தவிப்பார்கள். இதனால் அபராதம் மற்றும் இன்னும் பிற அவஸ்தைகளை அவர்கள் அனுபவித்து வந்தனர். தற்போது டிரைவிங் லைசென்ஸ் மற்றும் ஆர்சி புத்தகத்தை எடுத்துச் செல்வதை தவிர்க்கும் வகையில் மத்திய அரசின் ஆப்சில் புதியவசதி அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

டிஜி லாக்கர் என்ற ஆப்சில் டிரைவிங் லைசென்ஸை இணைக்கும் நிகழ்ச்சி சாலை போக்குவரத்து துறை அமைச்சகம் சார்பில் டெல்லியில் நடந்தது. மத்திய அமைச்சர் நிதின்கட்கரி இந்த புதிய வசதியை தொடங்கி வைத்தார். இந்த ஆப்சில் நாடு முழுவதும் உள்ள 19.5 கோடி வாகனங்களின் ஆர்சி. எண் பதிவேற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அதோடு 10 கோடி டிரைவிங் லைசென்ஸ்களும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் இந்த ஆப்சை தங்கள் மொபைல் போனில் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம். போக்குவரத்து போலீசார் வழிமறிக்கும் போது ஆப்சை காட்டி அதில் உள்ள நமது லைசென்ஸ் மற்றும் ஆர்சி எண்ணை காட்டிவிட்டு செல்லலாம். இதுபற்றி மத்திய அமைச்சர் நிதின்கட்கரி கூறியதாவது :-

டிஜிட்டல் டிரைவிங் லைசென்ஸ் மற்றும் வாகன பதிவு ஆவணங்கள் அனைத்தும் டி.ஜி லாக்கர் ஆப்ஸ் மூலம் உங்கள் மொபைலில் காணலாம். இதை போக்குவரத்து போலீஸ், சட்ட அமலாக்க அதிகாரிகள் சோதனையின் போது காண்பிக்கலாம். உங்களை எந்த இடத்திலும் யாராவது தடுத்து நிறுத்தினால் அவர்களிடம் உங்கள் டிரைவிங் லைசென்சை உங்கள் மொபைல் மூலம் காண்பித்துவிட்டு செல்லலாம். ஊழலை ஒழிப்பதற்கு மட்டும் இந்த திட்டம் கொண்டு வரப்படவில்லை. பிரதமரின் டிஜிட்டல் இந்தியா திட்டத்தின் கீழ் இந்த திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. விமான நிலையங்களிலும் இதை அடையாள சான்றாக பயன்படுத்தலாம். புதிய மோட்டார் வாகன சட்டத்தின்படி ஆன்லைனில் லைசென்ஸ் வழங்கும் முறைக்கு அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு அவர் தெரிவித்தார்.

தகவல் சட்ட அமைச்சர் ரவிசங்கர் பிரசாத் பேசுகையில் : டிஜிலாக்கர் மொபைல் ஆப்சை இதுவரை 21 லட்சம் பேர் பதிவிறக்கம் செய்துள்ளனர். இதில் வாக்காளர் அடையாள அட்டையை கூட பதிவு செய்து கொள்ளலாம் என்றார்.

PUBLIC VIGILENCE COUNCIL TAMILNADU

பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு

தலைவர் **லயன் எஸ்.மோகன்** B.A,B.L.

செல் : 81220 66228, 94440 66228

நிறுவனர் / செயலாளர் : **இ.செல்வராஜ்,**

செல் : 94444 06321, 98841 99387,

80, கோனிகா காம்ப்ளக்ஸ் 2வது மாடி, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை - 1

போலீசாருக்கு ரூ.1500 ஊக்கத் தொகை

தேர்தல் பாதுகாப்பு பணியில் ஈடுபடும் மத்திய மற்றும் மாநில போலீசாருக்கு ஊக்கத் தொகை வழங்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கை நீண்ட காலமாக உள்ளது. எனவே, அவர்களின் பங்களிப்பை அங்கீகரிக்கும் வகையில் அவர்களுக்கான ஊக்கத்தொகையை தேர்தல் ஆணையம் அறிவித்துள்ளது.

இதன்படி அதிகாரிகளுக்கு குறைந்த பட்சம் ரூ.2500 கீழ்நிலை அதிகாரிகளுக்கு ரூ.2000, ரூ.1500ம் நாள் ஒன்றுக்கு வழங்க வேண்டும் என தேர்தல் ஆணையம் கூறியுள்ளது. தேர்தல் பணிக்காலம் 15 நாட்களுக்கு மேல் அதிகரித்தால், ஒவ்வொரு கூடுதல் வாரத்துக்கும், 3 பிரிவினருக்கும் முறையே ரூ.1250, 1000, 750 என்ற ரீதியில் ஊக்கத் தொகை வழங்க வேண்டும். அதிகபட்ச ஊக்கத் தொகை, போலீசாரின் ஒரு மாதச் சம்பளத்துக்கு மேல் அதிகரிக்கக் கூடாது என கூறப்பட்டுள்ளது.

மக்களவை தேர்தல் என்றால் மத்திய அரசும், சட்டப் பேரவை தேர்தல் மாநில அரசும் ஊக்கத்தொகை வழங்க வேண்டும்.

இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் நடந்தால், மத்திய, மாநில அரசுகள் இணைந்து 50:50 என்ற விகிதத்தில் ஊக்கத் தொகையை பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். இனி மேல் நடைபெறும் தேர்தலுக்கு இந்த ஊக்கத் தொகை வழங்க தேர்தல் ஆணையம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

துளி... துளி....

- ✧ கண்ணாடிப் பாத்திரங்களை முதன் முதலில் தயாரித்தவர்கள் மெசபடோமியர்கள்.
- ✧ ஐந்தாம் வேதம் என்று அழைக்கப்படுவது மகாபாரதம்.
- ✧ சிலோன், ஸ்ரீலங்கா ஆனது 1972 மே மாதத்தில்
- ✧ ஆயிரம் ஏரிகளின் பூமி எனப்படுவது பின்லாந்து

கண்காணிப்பாளன்

மாத இதழ் ஆண்டு சந்தா மற்றும் நன்கொடையாக - 100/-

கண்காணிப்பாளன் மாத இதழுக்கு காசோலையாகவோ, அல்லது பணமாகவோ அனுப்பி சந்தாரார்களாக சேருங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

எண். 352, சாமந்திப்பு காலனி, வியாசர்பாடி, சென்னை - 39

கண்காணிப்பாளன் மாத இதழ்

எண்.352, சாமந்திபூ காலனி,
வியாசர்பாடி, சென்னை – 600 039
செல் : 9444406321 , 9884199387

வங்கி விவரங்கள்

வங்கி	– Purasawalkam Co-operative Bank Ltd
கிளை	– MKB Nagar
எண்	– 34103020000106
கணக்கு	– Current Account
தலைப்பு	– Kankanippaalan
மின்னஞ்சல்	– kkpnmagazine@gmail.com

PUBLIC VIGILENCE COUNCIL TAMILNADU

பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு

ஆக்கப்பணிகளும் முக்கிய நோக்கங்களும்

1. காவல் துறையுடன் இணைந்து இரவு ரோந்துப்பணி, போக்குவரத்து சீரமைப்புப் பணி, ஆகிய பணிகளை மேற்கொள்ளுதல்,
2. திருவிழாக்களின் போது காவல் துறையுடன் இணைந்து பாது காப்புப் பணியில் ஈடுபடுவது.
3. விழாக்காலங்களில் பக்தர்களுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்கி வரிசைப்படுத்தி, போக்குவரத்துச் சீரமைத்து இலவசமாகத் தண்ணீர் பாக்கட்டுகள், அன்னதானம் வழங்குதல்.
4. மாவட்டம் முழுவதும் கள்ளச்சாரயத்தை முற்றிலும் ஒழிப்பதற்குப் பிரச்சாரம் செய்தல்.
5. தேர்தல் நேரங்களில் மாவட்டம் முழுவதும் தேர்தல் பாதுகாப்புப் பணியில் ஈடுபடுதல்.
6. சுதந்திரதினம், குடியரசுதினம் போன்ற தேசிய நிகழ்ச்சிகளில், தேச விரோதிகளை அடையாளம் கண்டறிந்து, விபத்தினைத் தடுக்கவும், பொது மக்களிடையே அறிக்கை, விளம்பரம் மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
7. குற்றங்களைத் தடுக்கவும், போக்குவரத்து விபத்தினைத் தடுக்கவும், பொது மக்களிடையே அறிக்கை, விளம்பரம் மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
8. பெண்களைக் கேலி, கிண்டல் செய்தவர்களைக் கண்காணித்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்துதல்.
9. இரவு நேர போக்குவரத்து விபத்தினைத் தடுக்க வாகன முகப்பு விளக்கின் மீது கருப்பு வண்ணம் பூசுதல்.
10. பண்டிகைகளின்போது விபத்துக்களைத் தடுக்க பொதுமக்களிடையே பத்தி ரிக்கை விளம்பரம், தொலைக்காட்சி மூலம், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
11. போலியோ சொட்டுமருந்து முகாமை முன்னின்று நடத்துதல்.
12. அனைத்து பள்ளிகள், கல்லூரிகளில் போதை ஒழிப்பு விழிப்பு ணர்வு முகாம் நடத்துவதுடன், அதன் தீமைகளைக் குறித்து பேச்சுப்போட்டி, கட்டுரைப் போட்டி, ஓவியப்போட்டி நடத்தி ஊக்குவித்து, பரிசுகள் மற்றும் சான்றிதழ் களை வழங்குதல்.
13. பொதுமக்களிடையே தற்காப்பிற்காக இலவசமாக கராத்தே பயிற்சி, யோகா பயிற்சி அளித்தல்.
14. பெண்களுக்கு இலவச தையல் பயிற்சி அளித்து அரசு உதவிபெற ஆலோசனை வழங்குதல்.
15. படித்த வேலையில்லா இளைஞர்களுக்கு, கணினியுடன் அனைத்து சுயதொழில் பயிற்சி அளித்து சுய வேலைவாய்ப்பு தொழில் தொடங்க ஆலோசனை வழங்குதல்.
16. சுற்றுப்புற சூழல், சுகாதாரம் போன்றவைகளையும் இவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளையும், தீமைகளையும் பொது மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தல்.
17. மருத்துவ வசதிகள் இல்லாத கிராமம் மற்றும் நகர்புறங்களில் மருத்துவ முகாம் நடத்தி கூடுமானவரையில் இலவசமாக மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் மருந்துகள் வழங்குதல்.
18. ஏழை – எளிய ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கு படிக்க உதவி செய்தல்.
19. வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்படுகின்ற மக்களையும், தீ விபத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றவர்களையும் காவல் துறை மற்றும் தீ அணைப்பு துறையுடன் இணைந்து காப்பாற்றி உதவி புரிதல்.
20. விதவைகளின் மறுவாழ்விற்கும் அவர்களின் முன்னேற்றத் திற்கும் உதவி புரிதல்.
21. குடும்ப நல திட்டத்தையும், வரதட்சணை ஒழிப்பு திட்டத் தையும் தீவிரமாக அமல் செய்து மக்கள் நலம்பெற உதவி செய்தல்.
22. கண்தானம், ரத்ததானம் போன்றவைகள் செய்தல் மற்றும் முகாம்கள் நடத்தி அதற்கான உறுப்பினர்களை சேர்க்கும் திட்டத்தை தீவிரப்படுத்தல்.
23. ஜாதிமத, இன வேறுபாடுகளை ஒழித்து மக்களிடையே ஒற்றுமையை ஏற்படுத்துதல்.
24. ஆதரவற்ற முதியோர்களுக்கு உதவிகள் மற்றும் உடைகள் வழங்குதல்.
25. அத்தியாவசியப் பொருட்களை பதுக்கல் செய்வோரையும், உணவு பொருள்களின் கலப்படம் செய்வோரையும் அளவு களில் சரியான முறையில் விநியோகம் செய்யாதவர்களையும் கண்காணித்து சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கும் காவல் துறைக்கும் தெரிவிப்பது.
26. நல்ல சமூக உறவாக மனித ஒற்றுமை, தேச ஒற்றுமை ஆகியவற் றிற்காக பாடுபடும் தலைவர்களையும், விளையாட்டு துறையில் வெற்றிபெறும் வீரர்களையும் கௌரவித்தல்.
27. மத்திய மாநில அரசுகள் மக்களுக்கு அறிவிக்கின்ற சலுகைகளை விளம்பரப்படுத்துதல்.
28. அரசு மருத்துவமனைகள் மற்றும் ரயில்வே ஸ்டேஷன் கூட்ட நெரிசல்களைக் கட்டுப்படுத்த உதவி புரிதல்.
29. செடி, மரக் கன்றுகள் வைத்து இயற்கைச் சூழலைப் பாதுகாத்தல்.
30. அரசு போட்டித் தேர்வுகளுக்குத் தேவையான இலவசப் பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி ஆலோசனைகள் வழங்குதல்.
31. மாவட்ட விளையாட்டு சங்கத்துடன் இணைந்து விளை யாட்டை ஊக்குவித்து பரிசுகளை வழங்குதல்.
32. மழைநீர் சேகரிப்புக் குறித்து பிரச்சாரம் செய்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

தெரிந்து கொள்வோமா நண்பர்களே!

உருளை கிழங்கில் மாவு சத்தும், சர்க்கரை, புரோட்டீன் விட்டமின் சி, பி உள்ளது. இது சிறுவர்களுக்கு மிக சிறந்த சத்துள்ள உணவு. 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் இதை அதிகம் உண்ணாதிர்கள். வாயு தொல்லைகள் ஏற்படும்.

அருகம்புல் சாறு உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. மூத்திரபை கல் அடைப்பிற்கு இது நிவாரணம் அளிக்கிறது. அருகம்புல் விஷமுறிவு சக்தியை கொண்டது. பொதுவாக உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

சீனர்களின் வைத்தியமுறை அக்குபஞ்சர் ஆகும். பித்தளையில் செய்த ஊசிகளை உடலில் குத்தி நோயை குணப்படுத்துகிறார்கள்.

வெற்றிலை ஒரு மூலிகை இலை. வெற்றிலையுடன் சுண்ணாம்பு சேர்த்து உட்கொண்டால், உடலுக்கு சுண்ணாம்பு சத்தும், இரும்பு சத்தும் கிடைக்கிறது. இது ஜீரணத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது. வயிற்று பூச்சிகளை கொள்கிறது.

பீடி, சிகரெட், புகையில் நிக்கோடின் என்ற நஞ்சு உள்ளது. இதை மனிதர்கள் உபயோகப் படுத்தினால் கண்டிப்பாக புற்றுநோய்க்கு ஆளாவார்கள்.

இ. ராஜகோபாலன், எம்.ஏ.,
டெபுடி ஏரியா கமாண்டர் (ஓய்வு)
(சென்னை ஊர்க்காவல் படை)
ஆலோசகர்
பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ்
கவுன்சில், தமிழ்நாடு

அதிமதுரம் இருமல், தொண்டை சம்பந்தமான நோய்களுக்கு சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கிறது.

நெல்லிக்காய் உண்பது மிகவும் நல்லது. இதில் வைட்டமின் சி மிகுதியாக உள்ளது. ஒரு நெல்லிக்காய் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிடுவதற்கு சமம். நெல்லிக்கனிக்கு ஆயுளை அதிகபடுத்தும் சக்தி உள்ளது.

தண்ணீரின் கொதிநிலை 100 டிகிரி. தண்ணீரின் உரையும்நிலை 0 டிகிரி. ஹைடிரஜனும் ஆக்ஸிஜனும் சேர்ந்ததுதான் தண்ணீர். ஹைடிரஜன் 2 பங்கு, ஆக்ஸிஜன் 1 பங்கு.

சூரியனின் பெரும் பகுதியை ஹைட்டிஜன் அணுக்களால் ஆனது. அதனால் சூரியன் வெப்பம் மிகுந்து காணப்படுகிறது. எல்லா கிரகங்களும் சூரியனை மையமாக வைத்து சுற்றிக் கொண்டே இருக்கிறது சூரியன் எப்போதும் பிரகாசித்துகொண்டே இருக்கிறது.

வைட்டமின்கள் என்றால் உடலுக்கு தேவையான உயிர் சத்துக்களையும், ஊட்டச் சத்துக்களையும் வழங்கும் பொருளே வைட்டமின்கள் ஆகும். இது A, B.C, D, E.,K என பலவகைகள் உண்டு. வைட்டமின்கள் கீரைகள், பழங்கள், பால் , தயிர் போன்றவற்றில் அதிகம் உள்ளது. வைட்டமின் சத்துக்குறைந்தால் உடலில் பலநோய்கள் ஏற்படும்.

பூமிக்கும் சூரியனுக்கும்

இடையே சந்திரன் வந்து சூரிய ஒளி பூமியின்மேல் தடுக்கிறது. இதனால், சூரிய கிரணம் ஏற்படுகிறது. இது அமாவாசை அன்று நிகழும். (பகலில் ஏற்படுகிறது)

சந்திரன் சூரியனுக்கு நடுவே பூமிவந்து சூரிய ஒளியை சந்திரன்மேல் தடுக்கிறது. இதனால் சந்திர கிரணம் ஏற்படுகிறது. இந்த நிகழ்வு பௌர்ணமி அன்று ஏற்படுகிறது. இது இரவில் ஏற்படுகிறது.

சூரியன் - சந்திரன் - பூமி ஆகியவை ஒரே நேர்கோட்டில் வந்து சூரிய ஒளியை மறைப்பதுதான் கிரணங்கள் ஆகும். சந்திரனுக்கு தனியாக ஒளி கிடையாது. சூரிய ஒளியை வாங்கியே சந்திரன் பிரகாசிக்கிறது. சூரியன் ஒரு நெருப்பு பிழம்பு.

தேன் சிறந்த உணவு பொருள் ஆகும். உடல் மெலிந்தவர்கள் தினமும் இரவில் பாலுடன் தேனை கலந்து குடித்தால் உடல் பருமனாகும். இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரும். இயற்கையாக கிடைக்கும் மலைத்தேன் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

துளசி இலைகளுக்கு விஷத்தை முறிக்கும் சக்தி உள்ளது. இது சஞ்சீவி மூலிகையாகும். தினமும் துளசி தீர்த்தத்தை பருகினால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. துளசி இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது. நரம்புகளை தூண்டக்கூடியது. இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. துளசி செடியின் அருகில் விஷ பூச்சிகள் வரவே வராது.

எண்ணங்கள் : ஒருவருடைய வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் அவருடைய எண்ணங்களே முக்கிய காரணமாகிறது. நம் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் திடமான நம்பிக்கையாக மாறுகிறது. ஒரு செயலை திரும்ப திரும்ப செய்தால் அதுவே பழக்கமாகிவிடுகிறது. திடமான நம்பிக்கை செயலை செய்ய தூண்டுகிறது. நமது பழக்கங்களே நமது குணநலன்களாக மாறுகிறது. நல்ல குணங்களே வெற்றியை தேடி தருகிறது. ஆகவே, நல்ல எண்ணங்களே வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடிப்படையானது. அதிகாலையில் எழும் பழக்கம் உடலுக்கும், மனதிற்கும் தெம்பு அளிக்கிறது. அதிகாலையில் பூமியின் மேற்பரப்பில் அதிகமான ஆக்ஸிஜன், பிராணவாயு நிறைந்துள்ளது. அதிகாலை 4.30 மணி முதல் 6.00 மணிவரை எந்த செயலை செய்தாலும் அது வெற்றியை கொடுக்கும். இந்த கால நேரத்தை பெரியோர்கள் பிரம்ம முகூர்த்தம் என்று கூறுவார்கள். ஆகவே, அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் பழக்கம் மிகமிக நல்லது. நல்லவற்றையே எப்போதும் நினையுங்கள். நல்லதே நடக்கும். கடின உழைப்பே வெற்றி தரும். எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்; நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்; திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும் ; தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்/ என்று நமது தேசிய கவி மகாகவி பாரதி அவர்கள் கூறியவற்றை நாம் என்றும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

திருக்குறள் பற்றி அண்ணா

ஒரு பெரிய பாறாங்கல்லைவிட சிறிய வைரக்கல் எப்படி மதிக்கப்படுகிறதோ, அப்படித்தான் இரண்டு அடிகளால் ஆன குறள் மதிக்கப்படுகிறது.

திருக்குறள் தமிழகத்துக்கு சிறப்பொளி தந்து வந்த நந்தா விளக்கு. அதை இன்று தமிழர் கண்டெடுத்து தம் உள்ளத்துக்கு ஒளி தேடிக் கொள்கின்றனர்.

தேளைத் தொட்டால் கடிக்கும். தேனைத் தொட்டால் இனிக்கும். தேன் போன்றது திருக்குறள்.

தங்கச் சுரங்கத்திலே ஆழமாக தோண்டத் தோண்டத் தான் தங்கம் தென்படும். அதைப் போல ஆழ்ந்து படிக்கப் படிக்க வள்ளுவர் குறளிலே நல்ல பொருளைக் காண முடியும்.

விழுந்து வணங்கிய மகாராஜா

ராஜாஜி சென்னை தியாகராய நகர் பசுலுல்லா சாலை வீட்டில் வசித்துக் கொண்டிருந்தபோது ஒரு நாள் மைசூர் மகாராஜா அவரைக் காண வந்திருந்தார். அவரை வரவேற்க ராஜாஜி வெளியே வந்தபோது திடீரென்று அவர் கால்களில் விழுந்து வணங்கினார் மகாராஜா. அதைக்கண்டு பதறிப்போனார் ராஜாஜி, மகாராஜா... நீங்கள் இப்படி செய்து விட்டீர்களே? என்று வருந்தினார் ராஜாஜி. உடனே மகாராஜா, நான் சாதாரண ராஜாதானே, நீங்கள் சக்கரவர்த்தி ஆயிற்றே, என்று மறுமொழி கூற ராஜாஜிக்கு மெய் சிலிர்த்து விட்டதாம்.

போலராய்டு கமிரா

காமிராவின் கிளிக் ஒலி கேட்டு பூரித்துப் போனாள் அந்தச் சின்னப்பெண். அப்பாவிடம் புகைப்படத்தை எப்போது பார்க்கலாம்? என்று கேட்டாள். கொஞ்சநாள் போகட்டும் என்றார் அப்பா. ஏமாற்றத்துடன் இப்போதே பார்க்க முடியாத? என்றாள் சிறுமி. அறியாப் பெண்ணின் இக்கேள்வி அவரைச் சிந்திக்கத் தூண்டியது .அவர் சாதாரண மனிதரில்லை. எட்வின் ஹெர்பர்ட் லாண்டு என்ற அவர், திறமை வாய்ந்த இயற்பியல் வல்லுநர். மகளுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுவதற்காக அவர் கண்டுபிடித்ததுதான் உலகையே கவர்ந்த போலராய்டு கமிரா. இதன்மூலம், எடுத்த படத்தை உடனே பார்க்கலாம்.

கண்காணிப்பாளன்

ஆசிரியர் : **இ.செல்வராஜ்**

முதன்மை காப்பாளர்

P. ரேணுகோபால் I.A.S. ஓய்வு

கௌரவ ஆசிரியர்

M.D. இளங்கோவன் தாசில்தார் ஓய்வு

மருத்துவ கௌரவ ஆலோசகர்

பேரா.டாக்டர் **முத்துச் செல்லக்குமார்**

M.D.,(Int. Med.) DPSM, Dip.inDiabet, FRSH,FCGP,FIACM,FIMSA

சட்ட ஆலோசகர்கள்

M. தாமோதரன்

Senior-Cent. Govt. Standing Cousel

S, ஜேம்ஸ் ஜெகநாதன், M.A.,M.L.

பூவை. **இலா. ரமேஷ்** B.A., B.L.

ஆசிரியர் குழு

A. ராமையன்

S. சாகுல்ஹமீது

S. வேல்முருகன்

S. ரவிச்சந்திரன்

T.S. ராம்குமார்

நிருபர்கள் :

S. முஹம்மது ரபீக், J.திலக்குமார்

P.N. ராஜா, S. அப்துல் அஜிஸ்,

A.P. செல்வம், S. தங்கதுமார்

C.P.செந்தில்குமார், S.முஹம்மது ஷரிப்

S.அப்துல்ரகுமான், N. வெங்கடேசன்

B.கோட்டீஸ்வரன், V. கிஷோர்,

ஐய்யப்பன், R.ரகோத்தம்மன்

S.சௌந்தர்ராஜன், சேலம்

G.செந்தில்குமார் புதுக்கோட்டை

P.K.குமார், M. ஞானகிராமன்

K.ஐய்யனார்,

S. சங்கீதா

S.கிருஷ்ணமூர்த்தி, P.சிவசங்கர்

புகைப்பட நிருபர் : **அ.முத்து**

வடிவமைப்பு

சீயோன் கிராஃபிக்ஸ்-9884571053

எண்.352, சாமந்திபுரம், வியாசர்பாடி, சென்னை – 39. செல் : 9444406321

கண்காணிப்பாளன் பத்திரிகை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வழக்குகளும் சென்னை மாநகர நீதிமன்ற எல்லைக்குட்பட்டது.

3ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

நிறுவனங்களுடன் இணைந்து திறன் மையம் மற்றும் அதனுடன் 5 திறன் வளர்ச்சி மையங்கள், ரூ.546 கோடியே 84 லட்சத்தில் அமைக்கப்படும். இதற்கு மாநில அரசின் பங்காக ரூ. 54 கோடியே 68 லட்சம் வழங்கப்படும். இத்திட்டத்தின் கீழ் தேவைப்படும் ஆய்வகங்களுக்காக தொழில் நுட்பக் கல்வி வழங்கும் நிறுவனங்கள் தேர்வு செய்யப்படும். ஹப் அண்டு ஸ்போக் அடிப்படையில் மத்தியில் ஒரு திறன் மையம், அதனுடன் திறன் வளர்ச்சி மையங்கள் ஏற்படுத்தப்படும்.

சென்னை தரமணியில் உள்ள மத்திய தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, காஞ்சிபுரம், விழுப்புரத்தில் உள்ள அண்ணா பல்கலைக் கழக கல்லூரிகள், ஆவடி முருகப்பா தொழில் நுட்ப கல்லூரி, வேலூர் அரசு பொறியியல் கல்லூரி ஆகிய இடங்களில் தொழில் நுட்ப திறன் வளர்ச்சி மையங்கள் அமைக்கப்படும். முதல் 3 ஆண்டுகளுக்கான செயல்முறை செலவை சீமென்ஸ், டிசைன்டெக் நிறுவனங்கள் மேற்கொள்ளும். 3 ஆண்டுகளில் இம்மையங்களில் பயிற்சி பெறுவோர் பிற நிறுவனங்களுக்கு அப்பயிற்சிகளை அளிப்பர்.

கட்டுமானத் தொழில் நிறுவனங்கள், தொழிற் பயிற்சி நிலையங்கள் இடையே தொடர்புகளை உருவாக்கி பல்வேறு கட்டுமான தொழிற்பிரிவுகளில் தொழிலாளர்கள், இளைஞர்களுக்கு திறன் பயிற்சி அளிக்க கட்டுமானத் திறன் பயிற்சி நிலையம் அமைக்கப்படும். காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், செங்கல்பட்டில் தமிழ்நாடு கட்டுமானக் கழகத்துக்கு ஒதுக்கப் பட்டுள்ள 5 ஏக்கர் நிலத்தில் 25 ஆயிரத்து 388 சதுரமீட்டர் பரப்பில், ரூ.28 கோடியில் இந்த பயிற்சி நிலையம் அமைக்கப்படும். இதன் மூலம் ஆண்டுக்கு 5 ஆயிரம் பேருக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

கடந்த 5 ஆண்டுகளில் 1 லட்சத்து 81 ஆயிரத்து 680 தொழிலாளர்கள் பயன்பெறும் வகையில் 33 புதிய தொழிலாளர்கள் அரசு ஈட்டுறுதி மருந்தகங்கள் தொடங்கப் பட்டுள்ளன. இந்த ஆண்டு ஊத்துக்குளி, துரைசாமிபுரம், மண்ணச்சநல்லூர், கல்பாக்கம், மாமல்லபுரம், அத்திப்பட்டு, குளத்தூர், திருமுடிவாக்கம், பண்ருட்டி, பெருமாநல்லூர், குலசேகரம் ஆகிய 11 இடங்களில் புதிதாக தொழிலாளர் அரசு ஈட்டுறுதி மருந்தகங்கள் ரூ.12 கோடியே 70 லட்சத்தில் ஏற்படுத்தப்படும். இவ்வாறு முதல்வர் தெரிவித்துள்ளார்.

தமிழ்க்கடல் – பகுத்தறிவு மேதை பண்டித க. அயோத்திதாசர் 1845 – 1914

அறிவைப் பெற்றவர் உயர் பிறப்பாளர் என்பர் அறிவாளர். அத்தகைய சிலப் பெருந்தகையார் தமிழக சமுதாயம் கண்ட அயோத்திதாசர் ஆவார். பழங்குடி மக்களின் அழிந்த வரலாற்றில் முன்னோடியாகத் தெரியும் பெரியார். இவர் 1845 ல் திரு. கந்தசாமி என்பாருக்கு திருமகனாகப் சென்னை தேனாம்பேட்டையில் பிறந்து மக்கிமா நகரில் தவழ்ந்து நீலகிரியில் வாலிபனாய் திகழ்ந்து, சென்னைராயப்பேட்டையில் வயோதிகமாக (பரிநிருவாண மடைந்தவர்)

சமயப்பணி : இளமையில் செந்தமிழ்ச் செல்வர் வி. அயோத்திதாசரிடம் கல்வி பயின்றார். தமிழ் இலக்கண இலக்கியத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு சமயத்துறையில் சைவத்தையும் பிறகு வைணவத்தையும், அத்துவைத கொள்கைகளையும் பின்பற்றினார். சமயத்தின் – சாஸ்திரத்தின் பேரால் நசுக்கப்பட்டு பிறப்பின் பேரால் மக்களை ஒதுக்கி வைத்திருக்கும் கொடுமையை உணர்ந்து சிந்தனை தெளிவு பெறவும், சமத்துவமாக வாழவும் புத்தன் போதனையை புனிதமான கொள்கை என்பதை உணர்ந்து சென்னை தியோசாபிகல் சொசைட்டியைத் தோற்றுவித்த கர்னல் ஆல்காட் அவர்களுடன் 1900 ல் இலங்கை சென்று சீலம் பெற்றுப் பௌத்தரானார்.

மாவீரன் சுபாஷ் சந்திரபோஸ்

எம். தாமோதரன்
வழக்கறிஞர்

இந்திய திருநாட்டை 200 ஆண்டுகளுக்குமேல் ஆண்ட ஆங்கிலேயே அரசை கதி கலங்க வைத்தத்தில் நம் நாட்டில் பலத்தலைவர்களுக்கு பங்கு உண்டு. அவர்களில் முக்கியமான மாமனிதர் சுபாஸ் சந்திரபோஸ் ஆவார். இந்திய நாட்டின் அடிமை விளங்கை உடைத்தெறியவும், இந்திய நாட்டின் பொருளாதாரத்தையும் கொள்ளைஅடித்துக் கொண்டிருந்த ஆங்கிலேயேரை நாட்டைவிட்டு விரட்ட, அஹிம்சைத்தைவிட, இராணுவ புரட்சியால் தான் முடியும் என்ற கொள்கையை கையிலெடுத்துக் கொண்டு 70 ஆண்டுகளுக்குமுன் இரண்டாம் உலகப் போரின் போது வெளிநாடுகளில் போர் கைதிகளாக இருந்த நூற்றுக்கணக்கான இந்தியர்களை ஒன்றுதிரட்டி ஜப்பான் நாட்டின் உதவியுடன் ஆங்கிலேயேரை எதிர்த்து போராடிக் கொண்டிருந்த போது அந்த வங்கத்தின் சிங்கம் 1945 ஆகஸ்ட் மாதம் 18ம் தேதி தைவான் நாட்டின் தைஹோகு விமான நிலையத்தில் நடந்த விமான விபத்தில் இறந்ததாக அறிவிக்கப்பட்டது. 70 ஆண்டுகள் ஆகியும் இந்த இறப்பைப் பற்றி மர்மம் விளங்கவில்லை. இருந்தாலும், நம்பக் கூடிய சில ஆதாரங்கள் கிடைத்துள்ளன.

ஆதாரங்கள்

தைவானில் விமான விபத்து நடந்தாக கூறப்படும் தேதிக்கு பின்னர், நேத்தாஜி உயிருடன்தான் இருந்தார் என்பதற்கு கீழ்க்கண்ட சம்பவங்கள் ஆதாரங்களாக கூறப்படுகின்றன.

1. விமான விபத்திற்கு பின் நேத்தாஜி ரஷியாவில் உள்ள யாகுட்ஸ்க சிறையில் சில ஆண்டுகள் காவலில் இருந்ததாக கூறப்படுகிறது. நேத்தாஜி ரஷியாவில் தங்கியிருப்பதைப்பற்றி 1949ம் ஆண்டில் அதிபர் ஸ்டாலின், மற்றும் மெலோதாவும் விவாதித்ததாக தகவல் வெளியானது.

2. ரஷியா நேச நாடுகளுடன்இருந்தப் போதிலும், நேத்தாஜியை தனது பாதுகாப்பில் வைத்திருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

3. நேத்தாஜி ரஷியாவில் இருப்பதாக வெளியான தகவலை தொடர்ந்துதான் அவரை பற்றிய மர்மத்தை அறிய மக்களிடம் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. மேலும் இதுவே ஷாநவாஸ்கான் விசாரனை கமிஷன் அமைக்கப்படுவதற்கு மறைமுகமாக தூண்டுக்கோலாக அமைந்தது.

4. இந்த நிலையில், ரஷியாவில் இந்திய தூதுவராக இருந்த டாக்டர் எஸ். ராதாகிருஷ்ணன் நேத்தாஜியை ரஷியாவில் ரகசியமாக சந்திக்கும் அனுமதிக்கப்பட்டார் என்ற தகவலும் வெளியானது.

5. 1945 இரண்டாம் உலக போருக்கு பிறகு வியட்னாம் நாட்டு தலைவர் ஹோ-சி மின்னுடன் நேத்தாஜிக்கு நட்பு இருந்ததை உறுதிப்படுத்தும் ஆவணங்கள் அந்த நாட்டில் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

6. 1946 ம் ஆண்டில் அப்போதைய ரஷியாவின் வெளியுறவு மந்திரி மோலொ டோப், நேத்தாஜி ரஷியாவில் இருப்பதாக கூறி உள்ளார்.

7. ரஷிய தலைநகர் மாஸ்கோவில் இருந்து 40 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள படோஸ்க் ராணுவ ஆவண காப்பகத்தில் 1996 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் அலெக் ஸாண்டர் கொலசிரியோவ் என்ற ராணுவ அதிகாரி சில ஆவணங்களை பார்த்தபோது அதில், நேத்தாஜியை ரஷியாவில் தங்க வைத்திருப்பதால் ஏற்படும் பல்வேறு சிரமங்கள், விளைவுகள், குறித்து ஆராய்ந்ததற்கான தகவல்கள் இருந்ததை கண்டார். ஆனால் அதை நகல் எடுக்கவோ அல்லது குறிப்பு எடுக்கவோ அவரை அனுமதிக்கப்படவில்லை.

இன்றுவரை நமது நாட்டு மக்களும், அவரது குடும்பத்தாரும் அவரை பற்றிய மர்மங்களை தெரிந்துக் கொள்ள ஆவலோடு முயற்சிக்கிறார்கள். அதற்கு எப்போது விடை கிடைக்கும் என்பதை நாமும் எதிர்பார்த்து காத்திருப்போம்!

உள்ளாட்சி தேர்தல் தொடர்பான புகார் தெரிவிக்க தொலைபேசி எண்கள்

தமிழ்நாடு மாநில தேர்தல் ஆணையம் வெளியிட்ட அறிக்கையில், தமிழ்நாட்டில் உள்ளாட்சி தேர்தல் நியாயமாகவும், நேர்மையாகவும் நடைபெற மாநில தேர்தல் ஆணையம் பல்வேறு நடவக்கைகளை எடுத்து வருகிறது. 2016 சாதாரண உள்ளாட்சி தேர்தல் அடுத்து வரும் தேர்தல்களுக்கு ஒரே முன்மாதிரியாக அமைவதற்கு பல்வேறு பணிகள் சிறப்பாக செய்யப்பட்டு வருகிறது. நடைமுறையில் உள்ள மாதிரி நன்னடத்தை விதிகள் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கப்படுகிறதா? என்பது கண்காணிக்கப்பட்டு மீறுபவர்கள் மீது உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

மாநில தேர்தல் ஆணையர் சீத்தாராமன் அறிவுரையின்படி மாநில தேர்தல் ஆணைய அலுவலகத்தில் தரை தளத்தில் உள்ளாட்சி தேர்தல் குறித்து புகார்களை பெறுவதற்கு அலுவல் மற்றும் விடுமுறை நாட்கள் உள்பட 24 மணி நேரமும் இயங்கும் புகார் மையம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இலவச அழைத்தல் தொலைபேசிகள் மூன்று நிறுவப் பட்டுள்ளது.

எனவே, 1800425 7072, 1800 425 7073, 1800 425 7074, 044-2363 5011 , 044-2363 5010, 044-2363 1014, 044-2363 1024, 044-2363 1074 என்ற இணைப்புகளை பயன்படுத்தி புகார்களை பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

சைவ உணவும் அசைவ உணவும்

நீண்ட நெடுநாட்களாகவே சைவ உணவு சிறந்ததா? அசைவ உணவு சிறந்ததா? என்ற விவாதம் நடைபெற்று வருகிறது. காத்தியடிகள் சிறுவயதில் மாமிசம் சாப்பிட்ட போதிலும் பிறகு வாழ்நாள் முழுவது ம் சைவ உண வையே விரும்பி உண்டார். அதில் எந்த உணவு நம் நலத்திற்குச் சிறந்தது என்று கேட்டால் நம்மால் எளிதில் பதில் கூற முடியாது. ஏனென்றால், இரண்டிலும் நமக்குத் தேவையான பல சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இதில் அசைவ உணவை எல்லோரும் பெற முடிவ தில்லை. அதிக விலையுள்ளதாகவும் கருதப்படுகிறது. சில மதங்கள் அசைவம் சாப்பிடத் தடையும் கூறுகின்றன. பல்வேறு மதங்களில் விரதம் இருக்கின்ற நேரத்தில் அசைவ உணவை உண்பதற்கு மறுப்பும் தெரிவிக்கப் படுகிறது.

ஆனால், உடலியல் மற்றும் ஆகார அடிப்படையில் பார்த்தால் விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் உணவு முழுமையாக, எளிதாக நம் உடல் எடுத்துப் பயன் படுத்தும் நிலையில் இருக்கிறது. ஆனால், தாவர வகை உணவுகள் முழுவதுமாக நம் உடல் எடுத்துக் கொள்வ தில்லை. அதன் பல்வேறு பகுதி கள் வீணாக வெளியேறுகின் றன. உதாரணமாக கல்லீரலில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்ட மின் ஏ முழுவதுமாக உடலால் எடுத்து கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால், காரட்டின் மூலமாக கிடைக்கும் ஏ வைட்ட மின் 40 முதல் 60 சதவீகிதம் தான்.

பேராசிரியர்
டாக்டர் எஸ். முத்துசெல்லக்குமார் எம்.டி.

விலங்கு மற்றும் மாமிச புரோட்டீன் முதல் வகையான புரோட்டீனாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், அதில் எல்லாவகையான உடலுக்குத் அவசியமான அமினோ அமிலங்களும் கிடைக்கின்றன. ஆனால், தாவரங்களின் மூலமாகக் கிடைக்கும் புரோட்டீனில் ஏதாவது, ஓரிரு அமினோ அமிலங்கள் குறைந்து இருக்கும். எல்லா அமினோ

அமிலங்களும் ஒரே உணவில் இருப்பதில்லை.

உதாரணமாக தானியங்களில் லைசின் என்ற அமினோ அமிலம் இல்லாமல் இருக்கும். பருப்பு வகைகளில் மெத்தியோனின் என்ற அமினோ அமிலம் குறைவாக இருக்கும். ஆகவே, இரண்டையும் போதுமான அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளுகின்ற போது இரண்டு அமினோ அமிலங்களும் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. எல்லா புரோட்டீன் வகைகளிலும் முட்டையிலிருந்து கிடைக்கும் புரோட்டீன் மிகச் சிறந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

தாவரப் புரோட்டீ னின் தன்மையை அதிகப் படுத்த விலங்கு புரோட்டீனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள லாம். மூன்று மடங்கு பதப்படுத்தப்பட்ட வேர்க்கடலை மாவுடன்

கொழுப்பு நீக்கி பால்பொடியைக் கலப்பதன் மூலமாக அதன் உணவின் தன்மை சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது.

விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் உணவில்தான் வைட்டமின் 'பி12' அதிகமாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் வைட்டமின் 'பி6' தாவர உணவில் அதிகமாக இருக்கும்.

வைட்டமின் சி அதிக அளவு தாவர உணவுகளிலும், பழ வகைகளிலு ம் காய்கறிகளிலுமே மிகுந்து உள்ளது. அதே நேரத்தில் விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் உணவில் வைட்டமின் சி மிகவும் குறைவாக இருக்கும்.

தாவர உணவில் அதிக அளவு கழிவுப் பொருட்களாக மாறி விடுகின்றன. அதிலுள்ள நார்ப் பொருட்கள் குடலில் அசைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எனவே, பல்வேறு குடல் பிரச்சனைகளும், ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

கொழுப்பைப் பொறுத்த அளவில் விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு வகைகளும், தாவரங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு வகைகளும் ஆகிய இரண்டுமே உடலுக்குத் தேவையானதைவிட அதிகமாகின்ற போது கெடுதல் செய்கின்றன. இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு, இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. மாரடைப்பு ஏற்பட்டுத் திடீர் இறப்பிற்கும் வழிவகுக்கின்றன.

பிறப்பின் பயன் (திருநங்கை)

நன்றிக்கெட்ட உலகத்தில் நானும் பிறந்தேன்
வெட்கப்படுகிறேன் வேதனையடைகிறேன்
நாலு பேருக்கு நன்மை செய்தால்
நன்மை செய்தாலும் நயவஞ்சகமே
இச்சமுதாயத்தில்
நாட்டின் நங்கைகள் நலன் பெருகவே
நாட்டின் இலக்கணம்
தெரியவில்லை பல ஆண்களுக்கு
நங்கையின் நலம் அடைந்ததோர்
நாடி நரம்பு இழந்து
திரும்பவும் நாடி வருவார் (திருநங்கையிடம்)
நட்பின் இலக்கணம் கண்டு
நாளும் அறிய வில்லையே
இந்த முட்டாள் விவரத்தை
மலர் நினைப்பது அதிகாலையின் காதல்
மவுனமே சம்மதம் நிச்சயத்தின் காதல்
மண்ணை நினைப்பது மழையின் காதல்
மகந்தத்தை நினைப்பது வண்டுவின் காதல்
மதத்தை நினைப்பது இரு மணங்களின் காதல்

எங்களுக்கும் (திருநங்கைகள்) அழகு, காதல்
நகைச்சுவை, வீரம், பக்தி, ஆனந்தம், தத்துவம்
பந்தம், சோகம், இப்படி நவரசங்களும் உண்டு.
இதை யாரும் புரிந்துக் கொள்ளவில்லை
நெல்லுக்கு தண்ணீர் பாய்ச்சும் போது
சற்று புல்லுக்கும் பாய வேண்டும் (அன்பு)
எதிர்பார்ப்புகளின் அர்த்தமே
ஏமாற்றம் இதுதான்
எங்களின் வாழ்க்கையோ?

பி.அர்ச்சனா B.Com.
(திருநங்கை)
விடிவெள்ளி திருநங்கைகள்
நலவாழ்வு சங்கம்
திருவள்ளூர் மாவட்டம்
செல் : 9159089194

செலவுமிகுந்த நகரம் மும்பை

இந்தியாவிலேயே அதிக செலவு மிகுந்த நகரமாக மும்பை உள்ளதாக டிரிப்அட்வைசர் நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. ஆனால் சர்வதேச அளவில் ஒப்பிடும் பொழுது இரண்டாவது செலவு குறைந்த நகரமாக மும்பை இருக்கிறதாக அந்த ஆய்வு கூறுகிறது.

டிரிப் அட்வைசர் நிறுவனம் கோடைக் காலங்களான ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை மூன்று நாட்கள் நகரங்களில் தங்குவதற்கு உரிய செலவு விவரத்தை வைத்து டிரிப் இண்டெக்ஸ் சிட்டிஸ் என்ற தலைப்பில் ஆய்வு முடிவு வெளியிட்டிருக்கிறது. இந்த ஆய்வின்படி நிதி தலைநகரமாக அறியப்படும் மும்பை, இந்தியாவின் அதிக செலவு மிகுந்த நகரமாக இருக்கிறது.

சர்வதேச அளவில் அதிக செலவுமிகுந்த நகரங்கள் பட்டியலில் நியூயார்க் நகரம் முதலிடத்தில் உள்ளது. இந்தியர்கள் மூன்று நாள் தங்குவதற்கு 1,24, 201 ரூபாய் செலவாகும் என்று கூறப்படுகிறது.

இது மும்பையில் தங்குவதற்கு ஆகும் செலவைவிட மூன்று மடங்கு அதிகம்.

செலவு குறைந்த நகரங்கள் பட்டியலில் முதலிடத்தில் ஹானோய் நகரமும், மூன்றவாது இடத்தில் தென் ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள கேப்டவுன் நகரமும் இருக்கிறது. அதைத் தொடர்ந்து மலேசியாவின் கோலாலம்பூர், தாய்லாந்தின் பாங்காக், ரஷ்யாவின் மாஸ்கோ ஆகிய நகரங்கள் உள்ளன.

அதுமட்டுமல்லாமல் இந்தியாவில் புதுடெல்லி, மும்பை, பெங்களூரு, சென்னை, கொல்கத்தா, ஹைதராபாத், புனே, ஜெய்ப்பூர் ஆகிய நகரங்களில் இரண்டு பேர் மூன்று மூன்று இரவுகள் தங்குவதற்கு உரிய செலவுகளை வைத்து வரிசைப்படுத்தியுள்ளது.

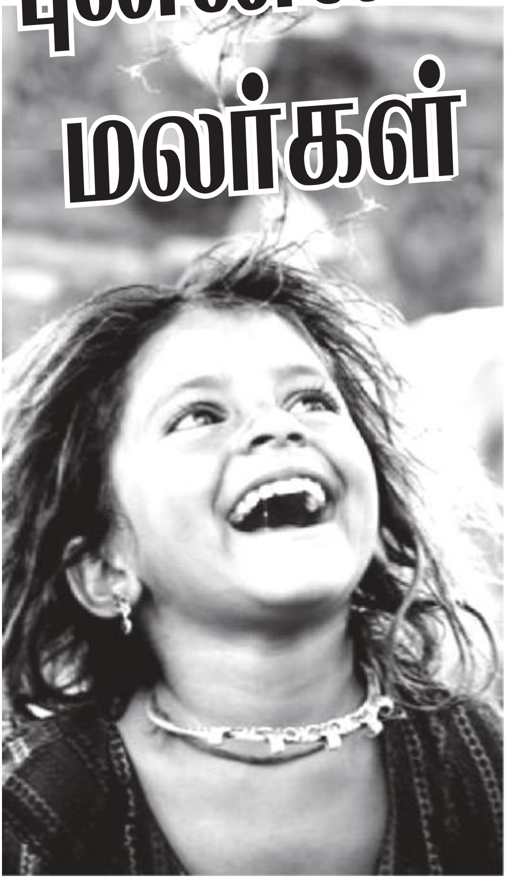
இந்த வரிசையில் மிக செலவு குறைந்த நகரமாக புனே நகரம் உள்ளதாக தெரியவந்துள்ளது. மூன்று நாட்கள் புனேயில் தங்குவதற்கு 26,595 ரூபாய் செலவு ஆகுமாம். புனேவை அடுத்த செலவு குறைந்த நகரங்களில் ஜெய்ப்பூர், சென்னை, கொல்கத்தா, பெங்களூரு போன்றவை இருக்கின்றன.

அதே நேரத்தில் இந்தியாவிலேயே டாக்ஸி கட்டணம் புதுடெல்லியில் அதிகம் என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. இது கோலாலம்பூர், பாங்காக், மாஸ்கோ போன்ற நகரங்களில் வசூலிக்கப்படும் டாக்ஸி கட்டணத்தை விட அதிகமாம்.

புன்னகை மலர்கள்

எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி
எண்.251, கல்யாணி இல்லம்,
செல்லப்பன் நகர்,
புதுக்கோட்டை - 622 001
செல் : 98428 51746

புன்னகைக்கு பொன்னகையும் ஈடாகாது இன்முகம் புன்னகையுடன் காணும் போது எத்தனை மகிழ்ச்சி பொன்னகை யால் சாதிக்க முடியாததைக்கூட புன்னகை யால் சாதித்துவிடலாம். சிந்தனைக்கு ஊக்கம் அளிப்பது முகமலர்ச்சிதான் வெளிவட்டார பழக்க வழக்கங்களில் நமக்கு உதவுவது நமது முகமலர்ச்சி தான் கர்ணகொடூரமாக முகத்தை வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. உலகம் முழுவதும் உள்ள மனித உறவுகளை மேம்படச் செய்வது புன்னகை தான் புன்னகை எல்லோருக்கும் பொதுவானது புன்னகையால் அகமகிழ்ந்து முகமலர்ந்து பல தெளிவுகளைப் பெறமுடியும். வாய்விட்டு சிரித்து நோயின்றி வாழ புன்னகை அருமருந்தாக பயன்படுகிறது. புன்னகையால் கிடைக்கின்ற மன நிறைவு வேறு எதிலும் கிடைக்காது. புன்னகை யால் எதையும் வசப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சிரிக்கத் தெரிந்த மனந்தான் சிரமங்களை நீக்கும். அன்பின் வெளிப்பாட்டை புன்னகையால் தெரிவிக்க முடியும். புன்னகை உணர்ச்சி பூர்வமாக இருத்தல் நல்லது. மனித இனத்திடம் ஒருவரையொருவர் புரிந்து புன்னகையுடன் நட்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏழையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காண்கின்றேன் என்று பேரறிஞர் அண்ணா அவர் கூறியதுபோல மழலையின் சிரிப்பில் குழந்தை, நட்பின் புன்னகையில் நண்பன் தெளிவு கணவன் மனைவி குழந்தையின் புன்னகையில் குடும்பம் நலம் பெறட்டும். உற்றார் உறவினர்களின் புன்னகையில் உறவு புன்னகையால் நலம் பெறட்டும் உலகம் முழுவதும் வாழும் மனிதர்கள் வளம் பெறட்டும் புன்னகைப் பூக்களின் மலர்ச்சி மனித இனத்திற்கு கிடைக்க வேண்டிய அரும் பெரும் சொத்து புன்னகையால் மனிதம் மனிதநேயம் மனிதர்களின் உறவுகள் பலம்பெறட்டும் நல்மோடு வாழட்டும் அனைவருக்கும் புன்னகை மலர்கள் மலரட்டும்.



உதவி தேர்தல் நடத்தும் அதிகாரிகள் நியமனம்

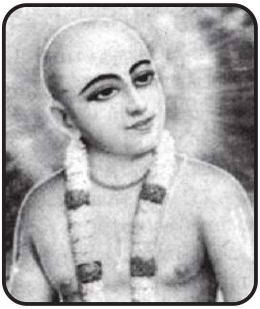
பெருநகர சென்னை மாநகராட்சியின் 200 வார்களுக்கான உள்ளாட்சி தேர்தல் அக்டோபர் 19ந் தேதி நடைபெற உள்ளது. இதையொட்டி மாநராட்சியின் 15 மண்டலங்களில் 36 உதவி தேர்தல் நடத்தும் அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதன் விவரம் :-

தேர்தல் அதிகாரி	வார்டுகள்	செல்போன் எண்
என். பாலசந்தர்	1,2,3,4,5,6,7	9445190081
என்.வி. மோகன்	8,9,10,11,12,13,14	9884012025
என். ஆனந்தராஜ்	15,16,17,18,19,20,21	9994045544
கே. தேவேந்திரன்	22,23,24,25,26,27	9445194742
ஜி.டி.கிரிதர்	28,29,30,31,32,33	9445190083
பி.குமார்	34,35,36,37, 46	9445190491
எஸ்.எஸ்.ரங்கநாதன்	38,39,40,41,48	9884043659
சி.திருநாவுக்கரசு	42,43,44,45,47	9444100198
கே.பி. ராஜசேகர்	49,50,51,52,53	9445036559
கே.பாண்டியன்	54,55,56,57,58	9444744014
பி. துரைராஜ்	59,60,61,62,63	9840770662
பி. நாகராஜ்	64,65,66,67,68	9442516687
கே. சுந்தர்ராஜன்	69,70,71,72,73	9445190086
பி. சுரேஷ்குமார்	74,75,76,77,78	9444576365
எல். பாஸ்கரன்	79,80,81,82,83	9445190087
ஹ. அந்தோணி அற்புதராஜ்	84,85,86,87,88	9445190092
எம். விக்டர் ஞானராஜ்	89,90,91,92,93	9445071041
வி. மோகன்ராம்சிங்	94,95,96,97,98	9790797444
கே. சுந்தரப்பன்	99,100,101,102,103	9965556650
ஆர். செல்வகுமார்	104,105,106,107,108	9444209661
கே.பி. பானுசந்தர்	109,110,111,112,113,114	9445190709
பி. ஜோசப் தங்கராஜன்	115,116,117,118,119,120	9445190089
ஆர். கோவிந்தராஜ்	121,122,123,124,125,126	9445910951
எம்.பி.கிஷோர் குமார்	127,128,129,131,137,138	9841534974
கே. சக்திவேல் முருகன்	130,132,133,134,135	9791182999
வி. ராமு	136,139,140,141,142	9444471961
ஏ. ஹரிநாத்	143,144,145,146,147,148,149	9841445758
கே. ரவிச்சந்திரன்	150,151,152,153,154,155	9445190091
ஆர். மோகன்சாய்	156,157,158,159,160,161	9445190084
ஏ. வாசுதேவன்	162,163,164,165,166,167	9444543610
சி. தமிழ்	170,171,172,173,174,175	9445190093
கே.நமசிவாயம்	176,177,178,179,180,181,182	9176177232
டி.இ.திருநாவுக்கரசு	168,169,183,184,185,186	8124269669
பி.பி.மகேந்தர்	187,188,189,190,191	9445190094
எம். ராமமூர்த்தி	192,193,194,195	9677492997
எம்.கே. அப்துல்ரவுப்	196,197,198,199,200	9445490095

சைதன்ய மகாபிரபு

பக்தி இலக்கியத்தின் முக்கிய கவிஞர்களில் ஒருவரும் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் அன்பையும், பக்தியையும் போதித்தவருமான சைதன்ய மகாபிரபு. அவரைப் பற்றிய அரிய தகவல்கள்

கிழக்கு வங்காளத்தில் நாதியா என்ற கிராமத்தில் பிறந்தார். (1486) தந்தை நன்கு கற்றறிந்த வித்வான். விஷம்பர் என்பது இவரது இயற்பெயர். நிமாயி என்று செல்லப் பெயரிட்டு அழைத்தனர். இந்தக் குழந்தை அழும்போது யாராவது கைகளைத் தட்டிக்கொண்டே புனித நாமங்களை பாடினால் உடனே அழுகையை நிறுத்திவிடுமாம்.



இதைக்கண்டு அதிசயித்துப்போன அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள பெண்கள் குழந்தையை வேண்டுமென்றே அழவைத்து பிறகு இறைவனின் நாமங்களைப் பாடி அதன் அழுகையை நிறுத்துவதில் ஆனந்தம் கொள்வார்களாம்.

பாலப் பருவத்திலேயே ராமர், கிருஷ்ணர் மீது பக்தி பாடல்களை மனமுருகிப் பாடுவார். இளம் வயதிலேயே அப்பா காலமாகிவிட்டார். சமஸ்கிருத பாடசாலை ஒன்றைத் தொடங்கி நடத்தி வந்தார். அம்மாவைக் கவனித்துக்கொண்டு, 24 வயதுவரை குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்று நடத்தி வந்தார்.

1509 ல் பீகாரில் கயா என்ற இடத்தில் ஈஷ்வர்புரி என்ற துறவியை சந்தித்தார். அவர் போதித்த ஸ்ரீ கிருஷ்ண மந்திரம் இவரது வாழ்க்கையை மாற்றியது. துறவறம் மேற்கொண்டார். ஸ்ரீ கிருஷ்ண சைதன்ய மகாபிரபு என அழைக்கப்பட்டார். அன்று முதல் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் பக்தியில் தன்னையே மறந்தார்.

அன்றாடம் கிருஷ்ண பகவானை நினைத்து தன்னை ராதாவாக எண்ணிக்கொண்டு அவர் மீது மோகம் கொண்டு பக்திப் பாடல்களைப் பாடினார். ராதா-கிருஷ்ணன் மீது ஏராளமான பாடல்களை இயற்றினார். துறவறம் மேற்கொண்டாலும் தன் தாயாரின் விருப்பத்திற்கு இணங்கி வெகுகாலம் ஜகந்நாத் பூரியையே தலைமையிடமாக கொண்டு செயல்பட்டார்.

பலர் இவரது சீடர்களாக மாறினர். சீடர்களுடன் சேர்ந்து தெருவெங்கும் டோலக், மிருதங்கம், தாளம், ஜால்ரா ஆகிய வாத்தியக் கருவிகளை இசைத்துக் கொண்டு உரத்த குரலில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரின் பக்திப் பாடல்களைப் பாடிக் கொண்டே நடனம் ஆடிச் செல்வார்.

ஸ்ரீமத் பாகவத்தையும் பகவத் கீதையையும் பிரச்சாரம் செய்தார். தற்போது உலகம் முழுவதும் மகாமந்திரமாகப் போற்றப்பட்டு வரும் ஹரே-கிருஷ்ண, ஹரே - கிருஷ்ண, கிருஷ்ண - கிருஷ்ண, ஹரே - ஹரே, ஹரே - ராம ஹரே-ராம, ராம - ராம ஹரே ஹரே என்ற 16 வார்த்தைகள் கொண்ட கீர்த்தனை இவர் வழங்கியதுதான்.

இவரைப் பின்பற்றுவர்கள் இவர் விஷ்ணுவின் மறு அவதாரம் என்றனர். இவரது அன்னை தன் மகனை நித்யானந்த சொரூபமாகவும் பலராமராகவும், ஸ்ரீகிருஷ்ணராகவும் கண்டதாக கூறப்படுகிறது. ஏராளமான

வாக்குரிமை

தரணியில் வாழ்வதற்கு
தகுதிச்சான்று இது
தனிமனிதன் தலைநிமிர
தார்மீக உரிமை இது

படுக்கையில் கிடக்கும்
பல் இழந்த கிழவியையும்
பல்லக்கில் ஏற்றி வைத்து
பவனி வரச் செய்யும்

குவளையம் ஆள்வோரும்
குடுகுடு கிழவனுக்கு
குனிந்து வளைந்து நின்று
கும்பிடு போட வைக்கும்

உயிருடன் இருப்போரை
உலகைவிட்டே போனதாக
உண்மைக்கு மாறாக
உருமாறியும் இருக்கும்

இறந்து போனவரை
இருப்பதாய் சொல்லி
இன்னொருவர் பதிவு செய்யும்
இழிசெயலும் அரங்கேறும்

தேர்தல் நேரத்தில்
தேடிவரும்அன்பளிப்பும்
தேவைக்கு மேல் பணவரவும்
தேனாக இது இனிக்கும்

அரியணையில் வீற்றிருந்து
ஆட்சி செய்வோருக்கும்
அன்றாடங்காய்ச்சிகளின்
அவசியத்தை பறைசாற்றும்

மமதைப் படைத்தோரை
மன்னைக் கவ்வ வைத்து
மவுனப் புரட்சியினால்
மக்களாட்சிக்கும் துணை நிற்கும்

கலியுகத்தில் இப்போது
காசும் விளையாடுவதால்
கறைபடிந்த கைகளினால்
களங்கத்தினையும் சுமக்கும்

நம்பிக்கையை பொய்யாக்கும்
நயவஞ்சகத்தில் சிக்காமல்
நல்லவரை தேர்ந்தெடுத்தால்
நலம் பெறும் நம் தேசமே!

கவிப்பேராளி **க.சுகுமாறன்**

4031, பொன் நகர்,
அசோக் நகர் விரிவாக்கம்,
திருக்கட்டளை அஞ்சல்,
புதுக்கோட்டை - 622 303
அலைசெல்: 9443867387, 9486954801

குணப்படுத்த முடியாத நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களை இவர் குணப்படுத்தியதாக இவரைப் பற்றி எழுதப்பட்ட நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. இவருடைய போதனைகள் ஸ்ரீ சைதன்ய சரிதாம்ருத் என்ற நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

அசிந்த்ய பேதாபேத்வாத் என்ற தத்துவத்தை உருவாக்கியவர். வாழ்க்கையில் 18 ஆண்டுகள் இவர் ஒடிசாவில் கழித்தார். தென் இந்தியா, பிருந்தவானம் ஆகிய இடங்களுக்குப் பயணம் மேற்கொண்டார். பல இடங்களுக்கும் சென்று தனது கிருஷ்ண பக்திக் குறித்த பல நூல்களை இவரது சீடர்கள் எழுதியுள்ளனர்.

இவை பெரும்பாலும் சமஸ்கிருதம் மற்றும் வங்காள மொழிகளில் எழுதப்பட்டுள்ளன. இறை தேசத்தைப் பரப்ப வந்த அவதார புருஷராக கொண்டாடப்பட்ட ஸ்ரீ கிருஷ்ண சைதன்ய மகாபிரபு, 1534 ல் ஜகன்னாதரின் சிறிய மூர்த்தியை அரவணைத்தவாறே உயிர் நீத்தார். அப்போது அவருக்கு வயது 48 தான்.

வாஸ்து சாஸ்திரம்

அலுவலகங்கள், கடைகள் வாஸ்து முறைப்படி அமைப்பது பற்றி இந்த இதழில் காண்போம்.

உத்தியோகம் புருஷலட்சணம் என்போம்!

நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் செய்யும் தொழிலே தெய்வமாகும். நாம் பணிபுரியும் அலுவலகங்கள் மற்றும் தொழில் செய்கின்ற கடைகள் ஆகியவை வாஸ்து பலம் பெற்ற தாக அமைந்தால் நமக்கும் சிறப்பு நம்மை சார்ந்தவருக் கும் பலனை கொடுக் கும்.

ஒரு சிறிய வாஸ்து தோஷம் வியாபாரத்தில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

நமது கடை அல்லது அலுவலகத்தின் அமைப்பு முன் பாகம் விரிந்தும் பின்பகுதி குறுகியும் இருக்க கூடாது.

கடை அல்லது தொழில் செய்யும் இடத்தின் முன்புறம் குறுகியும், பின் புறம் விரிந்தும் இருந்தால் அதை சிங்கமுக இடங்கள் என கூறு கின்றோம். இந்த மாதிரி இடங்களில் தொழில் விருத்தியடையும்.

எந்த நிலையிலும் முக்கோண வடிவ அல்லது ஒழுங்கற்ற அளவுள்ள மனையில் கடை அல்லது தொழில் நிறுவனங்கள் அனைத்தல் கூடாது.

நீண்ட சதுரம் கொண்ட வணிக இடங்கள் மிகுந்த லாபத்தை ஈட்டித்தரும்.

நமதுவீட்டின் ஒரு பாகத்தில் கடையோ அல்லது அலுவல கமோ அமைப்பதாகயிருந்தால் வடகிழக்கு பாகமாகிய ஈசான்யத் தில் அமைக்க வேண்டும்.

அதிக பாரமான பொருட் களை மேற்கு, தெற்குச் சுவர்களை சார்ந்து இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும்.

மேற்கு தெற்கு திசைகளில் உள்ள பொருட்கள் விற்பனையாகி குறைய குறைய கிழக்கு மற்றும் வடக்கி லிருந்து பொருட்களை அங்கு நிரப்புதல் வேண்டும்.

Er. G. செந்தில்குமார்
ஸ்ரீராகவேந்திரா பில்டர்ஸ்
புதுக்கோட்டை,
செல் : 9443401807

கடையில் அல்லது வீட்டில் துடைப்பம், அழுக்குத்துணி போன்ற அசுத்தப் பொருட் களை ஈசான்யம் (வடகிழக்கு) பகுதியில் கண்டிப்பாக வைத்தல் கூடாது.

வடகிழக்கு பகுதி யில் ஒரு இறைவன் படம் வைத்து அந்த திசை நோக்கி யும் இறைவனை நோக்கியும் வணங்கிய பிறகு வியா பாரம் தொடங்குவது இரட்டிப்பு பலன் தரும்.

வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்!!

நடனக் கலை

தொகுப்பு :
நௌமியா
நடன ஆசிரியர்

பண்டைக்கால வரலாற்று சுவடிகளை புரட்டி பார்த்தால் நடனத்திற்கு கொடுத்து வந்து முக்கியத்துவமும், இதற்காக தங்களை அர்ப்பணித்தக் கொண்ட மங்கையரையும், அவர்களுக்காக நாடுகளை துறந்த மன்னர்களையும் நம் கண்முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தும் ஆதாரங்கள் நம்மை பிரமிக்க வைத்துவிடும்.

உயர்ந்த, உன்னதமான கலைகளுக்கு நம் முன்னோர்கள் கொடுத்த வந்த மரியாதை நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைத்துவிடும்.

அற்புதமான நாட்டியத்திற்கு நம்மை படைத்த தெய்வங்களும் விதிவிலக்கல்ல என்று கூறும் அளவிற்கு அவர்களையும் நடனக்கலை ஆட்டிப் படைத்ததை புராணங்கள், இதிகாசங்கள் மூலமாக நம் முன்னோர்கள் அழிக்க முடியாத காவியங்களாக உருவாக்கி தந்துள்ளனர். மனிதனின் பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை அவனை ஆட்டுவிக்கும் நடன அசைவுகளுக்கு உயிர் கொடுத்து வாழ்வித்துக்ன கொண்டிருக்கும் பணியினை பண்டைக்காலத்திலிருந்து இன்றுவரை பல்வேறு தரப்பினர் குழுக்களாகவும், தனி முயற்சியாகவும் செய்து வருகின்றனர்.

இந்தியாவை பொறுத்தவரை ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும் ஒரு பாரம்பரிய நடனம் உருவாக்கப்பட்டு தனிச்சிறப்போடு உலகம் முழுவதும் மேடையேற்றப்பட்டு பார்வையாளர்களை அதிசயிக்க வைப்பதோடு நம் கலையின் பாரம்பரியத்தை அனைத்து தரப்பினரும் உணர்ந்து கொள்ளச் செய்யும் முயற்சிகள் இதன்மூலம் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

உலக நாடுகளில் தமிழர்களின் பெருமையை பறைசாற்றும் பரதம், அனைவரையும் திரும்பி பார்க்கவைக்கும் ஓரிசாவின் ஒடிசி, எந்த நாட்டினரும் இது போன்று வேடமணிந்து போட்டியிட முடியாத கேரளாவின் கதகளி, அரங்கத்தில் உள்ள அனைவரையும் எழுந்து நின்று ஆடவைக்கும் ஆந்திராவின் குச்சிபுடி, ஆடல்கலைகளின் தனி முத்திரை பதிக்கும் எண்ணற்ற சிறப்பம்சங்களுடன் இந்த கலை இந்தியாவின் மூலை முடுக்குகளில் வாழும் மக்களின் மனங்களில் சிம்மாசனம் போட்டு அமர்ந்துள்ளது.

ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும் ஒரு பாரம்பரிய நடனம் அமைந்திருப்பதை போன்று அந்தந்த மாநிலங்களில் வாழும் மக்கள் தங்களின் இயல்பிற்கேற்ப நாடோடி பாடல்களை மையமாக கொண்டு நடனங்களை உருவாக்கி அவற்றை அரங்கேற்றம் செய்து அசத்தி வருகின்றனர்.

சமீபகாலமாக டிவி சேனல்களின் ஆதிக்கத்தால் நடனம் ஆடுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பதோடு அதை கற்றுக்கொடுப்பதற்கான பள்ளிகளும் அதிகமாக உருவெடுத்துள்ளன. நடனக் கலைகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்க அழகான தோற்றப்பொலிவு, பயிற்சி, இசைக்கேற்ப அசைவுகளை நளினமாக வெளிப்படுத்தும் விதம், அபிநயம், பாடல் வரிகளுக்கேற்ப உணர்ச்சிகளை முகத்தில் வெளிக் கொணரும் சாதுர்யம் என்று பல்வேறு தனித் திறமைகள் தேவைப்படும். பெரும்பாலான பெண்கள் தங்கள் தனித் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக சிறுவயதிலிருந்து நடனத்தை கற்றுக்கொள்வதில் அதிக ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர்.

நடனத்திற்கென்று பல்வேறு பகுதிகளில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பாரம்பரிய குருகுல பள்ளிகளில் தங்கள் குழந்தைகளை பெற்றோர்கள் சேர்த்து அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம். பெரும்பாலான பள்ளிகளில் இதற்கென்று முழுநேரம் பணியாற்றும் நடன ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது தவிர நடனத்திற்கென்று தனி கல்லூரிகளும், பள்ளிகளும் செயல்பட்டு வருகின்றன.

மகளிர் நலம்

மாதவிடாய்

Dr.L.V.அனுராதா ராம்பிரசாத்
DGO.,DNB (O&G)

பெண்கள் பூப்படைந்த பின் மாதந்தோறும் இயற்கையாக உடலில் உள்ள இராசயன சுழற்சி (Harmone Cycle) காரணமாக ஏற்படுவதே மாதவிடாய் ஆகும். அனைவருக்கும் பொதுவான ஒரேவிதியாக மாதவிடாய் இருப்பதில்லை. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் மாறுபடும். இயல்பாக அமைந்த வேறுபாடுகளை அறிந்து கொண்டால், எது சிகிச்சைக்குரியது என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சராசரி வேறுபாடுகளை கீழ்காணலாம்:-

பூப்படையும் வயது - 11.5 - 12 வயது ஆகும். 9 அல்லது அதற்கு முன்பதாக பூப்படைவது மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். மாதவிடாய்

நிற்கும் வயது 51.5 வயது ஆகும் (இந்தியாவில்)

மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்கள் : 28 + 7 நாட்கள்

மாதவிடாய் நாட்கள் 4 + 2 நாட்கள்

இரத்தப்போக்கின் அளவு 40 +20 மி.லி.

பூப்படையும் சிறுமியருக்கு மாத சுழற்சி முறை சீரமைய இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகலாம். இருப்பினும், எந்த வயது பெண்களுக்கும் உதிரப்போக்கால் இரத்தத்தின் HB% அளவு குறையினும் அல்லது 60-90 நாட்கள் மாதவிடாய் வராமல் இருப்பினும், மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும். மாதவிடாய் அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படுத்தும் காரணங்களும் அதில் வெகுவாக காரணமாக இருக்கும்.

கருப்பை கட்டிகள் பற்றி அடுத்த மகளிர் நலன் பகுதியில் காணலாம்.

Owned & Published by E. Selvaraj from No.352, Sammanthipuram, Vyasarpadi, Chennai - 600 039, and Printed by R. Gani (N. Rowthargani), at Fine Offset Prints, No. 15, Seven Wells Street, Ch - 600 001, Editor E. Selvaraj, Cell : 94444 06321

Registered with Registrar of News Paper of India Under No.TNTAM/2002/7759
R.Dis.No. 876/07 Posted at Egmore RMS/ R.No.TN/CCN/334/2014-2016
WPP License No. TN/PMG/ (CCR)/WPP-346/2014-2016
Published on 1st day of Every Month Posted on 7th day of Every Month