



ஐ.என்.எஸ்.ஓ., ஐஏஎஸ். அகடாமி

ஐலை 23, 2016 அன்று ஐ.என்.எஸ்.ஓ. உதவம் காரங்கள் டிரஸ்ட் சார்பில் ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வுக்கான பயிற்சி துவக்க நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் எடிஜிபி தமிழ்நாடு போலீஸ் அகடாமி திரு. அபாஷ்குமார் ஐ.பி.எஸ். அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்துகொண்டு உரையாற்றினார். நிகழ்ச்சியில் பேராசிரியர் டாக்டர் வி. ரவிக்குமார், டாக்டர் வி. சுதர்சன், Lt Col D. ஜெயராஜ் (ஓய்வு) பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு, தலைவர் லயன் எஸ். மோகன், நிறுவனர் / செயலாளர் இ. செல்வராஜ், எஸ். முஹம்மது ரபீக், பி.என். ராஜா, பி.கே. குமார், மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர். நிகழ்ச்சியை டி.என். பிரகாஷ், மேலாண்மை இயக்குனர் சிறப்பாக ஏற்பாடு செய்திருந்தார்.



வண்ணாரப்பேட்டை - திருவொற்றியூர் விம்கோ நகர் வரை மெட்ரோ ரெயில் விரிவாக்க திட்டம்

வண்ணாரப்பேட்டை முதல் திருவொற்றியூர்- விம்கோ நகர் இடையேயான மெட்ரோ ரயில் பாதை அமைக்கும் திட்டத்துக்கு அடிக்கல் நாட்டும் விழா நடைபெற்றது. மத்திய நகர்ப்புற மேம்பாடு மற்றும் தகவல் ஒலிபரப்பு துறை அமைச்சர் வெங்கையா நாயுடு, விழா மலரை வெளியிட தமிழக தொழில்துறை அமைச்சர் எம். சி. சம்பத் பெற்றுக் கொண்டார். தமிழக முதல்வர் அவர்கள் மெட்ரோ ரயில் வழித்தட முதல் கட்ட நீட்டிப்பு திட்டத்துக்கு அடிக்கல் நாட்டி, பணிகளை தொடங்கி வைத்து பேசினார்.

சென்னை மெட்ரோ ரயில் திட்டத்திற்காக இதுவரை தமிழக அரசு 2,383 கோடி ரூபாயை பங்கு மூலதனமாகவும், 1,854 கோடி ரூபாயை சார்நிலை கடனாகவும், 82.51 கோடி ரூபாயை மானியமாகவும் வழங்கியுள்ளது. மத்திய அரசு 1, 950 கோடி ரூபாயை பங்கு மூலதனமாகவும், 365 கோடி ரூபாயை சார்நிலை கடனாகவும் வழங்கியுள்ளது. ஜப்பான் பன்னாட்டு கூட்டுறவு முகமையின் மூலம் 7,095 கோடி ரூபாய் கடன் பெறப்பட்டுள்ளது.

உயர்த்தப்பட்ட வழித்தட பகுதியான

சின்னமலை முதல் விமான நிலையம் வரை அடுத்த மாதத்திலும், ஆலந்தூர் முதல் புனித தோமையார் மலை வரை வரும் அக்டோபர் மாதத்திலும், சுரங்கப்பாதையின் ஒரு பகுதியான கோயம்பேடு முதல் நேரு பூங்கா வரை இந்த ஆண்டு இறுதிக்குள்ளும், பயணிகள் ரயில் சேவை தொடங்கப்பட்டுவிடும். மீதமுள்ள பகுதிகளில் அனைத்து பணிகளும் 2017 ஆம் ஆண்டு இறுதிக்குள் முடிக்கப்படும்.

வடசென்னை பகுதியில் பெருகிவரும் போக்குவரத்து நெரிசலை குறைக்க மெட்ரோ ரயில் திட்டத்தின் வழித்தடத்தை வண்ணாரப்பேட்டையில் இருந்து திருவொற்றியூர் - விம்கோ நகர் வரையிலான 9 கிலோ மீட்டர் தூர வழித்தடத்தில், 8 மெட்ரோ ரயில் நிலையங்கள் அமைக்கப்படும். இதில், சர்தியாக ராயா கல்லூரி, கொடுக்குப்பேட்டை, தண்டையார்பேட்டை, மற்றும் டோல்கேட் மெட்ரோ நிலையங்கள் ஆர்.கே. நகர் பகுதியில் அமைக்கப்படுகிறது. இதுதவிர தாங்கல், கவுரி ஆஷ்டம், திருவொற்றியூர், விம்கோ நகர் பகுதியில் ரயில் நிலையம் அமையும்.

வண்ணாரப்பேட்டை முதல் திருவொற்றியூர் - விம்கோ நகர் வரையிலான மெட்ரோ ரயில் திட்டப்பணிகள் முன்று ஆண்டுகளில் முடிக்கப்படும்.

விழா மலரை வெளியிட்டு வெங்கையா நாயுடு பேசியதாவது :- உலக அளவில் பொருளாதாரம் மந்த நிலையில் இருந்தாலும் இந்தியாவின் பொருளாதாரம் பிரகாசமான நிலையில் உள்ளது. தமிழக அரசின் பொருளாதார நிலையும் நல்ல நிலையை நோக்கி செல்கிறது. மத்திய அரசுக்கு முதல்வர் ஜெயலலிதா சிறப்பான ஒத்துழைப்பு வழங்கி வருகிறார். அதுபோல் மத்திய அரசும், தமிழகத்துக்கு தேவையான திட்டங்களை செயல்படுத்துவதில் முழு ஒத்துழைப்பு கொடுத்து வருகிறது. மெட்ரோ ரயில்விரிவாக்க திட்டம் தமிழகத்தில் நேரடி மற்றும் மறைமுக வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்கும். இந்தியாவின் வளர்ச்சியில் தமிழகத்தின் பங்கு மிக முக்கியமானது. இந்திய பொருளாதாரத்தில் தமிழகம் மிக முக்கிய இடத்தில் உள்ளது என்றார்.

தலைவாசல்களை அமைக்கும் முறைகள்

ஈசான வாயுவக்னி ஹெந்ரி பென்று
கூசாமல் மேடாக்கீக் கட்டு - வாஸ்து குறள்

(ஈசான்ய மூலையைவிட வாயு மூலை உயரமாகவும், வாயு மூலையை விட அக்னிமூலை உயரமாகவும், அக்னி மூலையைவிட கன்னி மூலை உயரமாகவும், சமச்சீர் தளம் செய்து கட்ட அதிர்ஷ்டங்கள் உருவாகும்)

எண்சாண் உடம்புக்கும் சிரசே பிரதானம். அதே போன்று நாம் அமைக்க இருக்கும் வீட்டிற்குத் தலைவாசல் பிரதானம். தலை வாசல் என்பது அந்த வீட்டின் தலை விதியை நிர்ணயிப்பதாகும்.

தலைவாசல் பழங்காலத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு அமைத்தார்கள்.

1. பழைய சிந்தாந்தம் அல்லது முறை :

1. கிழக்குப் பார்த்த வீடு

கிழக்குப் பார்த்த வீட்டிற்கு முன்பாக நின்று வலதுபுறம் இடப்புறம் வரை (ஈசான்ய முதல் அக்னி வரை) 9 பிரிவுகளாகப் பிரிக்க வேண்டும். அதைச் சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி, ராகு, கேது என்று முறையே பிரிக்க வேண்டும். இதில் சந்திரன் பகுதியிலும் மற்றும் புதன், குரு, சுக்கிரன் பகுதியிலும் தலைவாசல் அமைக்க வேண்டும்.

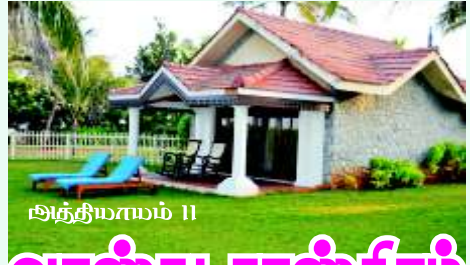
கிழக்கு தலைவாசல் கொண்ட இல்லத்தில் தலைவாசல் வடகிழக்குத் திசையை நோக்கி இருக்கும்படி கட்டினால் செல்வம் வளரும். தென்கிழக்குத் திசை நோக்கி வாசல் அமைத்தால் பல சிக்கல்கள் உண்டாகும். நெருப்பால் அச்சம், கடன் ஏற்படுதல், ரோகங்கள் போன்றவை ஏற்படும்.

2 தெற்குத் திசை பார்த்த வீடு

தெற்கில் தெரு இருந்து தெற்கு நோக்கித் தலைவாசல் அமைக்கும் போது, கிழக்கிலிருந்து மேற்காக வீட்டின் சுவரை ஒன்பது பகுதிகளாக்கி,

கிழக்கிலிருந்து முறையே சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி, ராகு, கேது என ஒன்பது கிரகங்களுக்கும் பங்கிட வேண்டும். சந்திரன் அல்லது புதன், குரு, சுக்கிரன் பகுதியில் தலைவாசல் வைத்துக் கொள்வது நன்மைகள் தரும்.

தெற்குத் திசையில் தலைவாசல் இருக்கும்போது, அதற்கு நேராக வடக்கில் ஒரு வாயில் இருக்க வேண்டும். தெற்கில் மட்டும் ஒரு வாயில் அமைக்கக்



வித்தியாசம் 11

வாஸ்து சாஸ்திரம்

கூடாது. மேற்கு வாயில் வைக்கக் கூடாது. இந்தத் திசை வாயில் வைக்கும் போது வாயில் தென்மேற்குத் திசையை நோக்கி வைத்தால் பகைவரால் துன்பம், குலநாசம், அகால மரணம் போன்ற துன்பங்கள் ஏற்படும். தென்கிழக்குத் திசை நோக்கி அமைத்தால், நெருப்பால் அல்லது ஆயுதத்தால் தீங்கு எனப் பல துன்பங்கள் தரும். எனவே, சரியாகத் தெற்கு நோக்கியே அமைக்க வேண்டும்.

தெற்கு நோக்கிய வீட்டில் தெற்குப் பகுதி வீட்டை உயர்த்தி மாடி கட்டி வசித்தால் செல்வம் மிகும், தெற்கு வாசல் வீட்டிற்கு மழைநீர் மற்றும் வீட்டில் புழுங்கும் நீர் முதலியவை வடக்கு நோக்கிச் செல்லும்படி நீரோட்ட வழி (டிரைனேஜ்) அமைக்க வேண்டும். கிழக்குப் பகுதியில் காலியிடம் அதிக மிருந்தால் ஆண் சந்ததி உண்டு. வடக்கில் காலி இடம் அதிகமிருந்தால் செல்வச் சிறப்பும் உண்டு.



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



சென்னை நகரில் குற்றங்களை தடுக்க குடியிருப்பு நலச்சங்கங்களுடன் போலீஸ் கமிஷனர் டி.கே. ராஜேந்திரன் கலந்தாய்வு கூட்டம் நடத்தி வருகிறார்.

இதன்படி, துரைப்பாக்கத்தில் கலந்தாய்வு கூட்டம் நடைபெற்றது. கூட்டத்தில் செம்மஞ்சேரி, துரைப்பாக்கம், கண்ணகி நகர், எழில் நகர், ஓக்கியம் துரைப்பாக்கம் ஆகிய பகுதிகளைச் சேர்ந்த குடியிருப்பு நலச் சங்க நிர்வாகிகள் மற்றும் பொது மக்கள்



நிலையத்திற்கு தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

நகைகளுக்கு பாலிஷ் போடுவதாக கூறிக்கொண்டு வரும் நபர்களிடம்

போலீசாருடன் பொதுமக்கள் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்

நகையை கொடுக்க வேண்டாம். தனியாக இருக்கும்

கலந்து கொண்டனர். இதில் போலீஸ் கமிஷனர் டி.கே. ராஜேந்திரன் கலந்து கொண்டு மக்களிடம் குற்றங்களை குறைப்பது குறித்து கருத்துகளை கேட்டு அறிந்தார்.

அவர் பேசும் போது : - வீட்டில் கதவில் பாதுகாப்பு சங்கிலி பொருத்த வேண்டும். வீட்டின் உள்ளிருந்து வெளியே பார்க்கும் வகையில் கதவில் லென்சு பொருத்த வேண்டும். வீட்டிற்குள் அத்துமீறி யாராவது நுழைந்தால் எச்சரிக்கும் வகையில் அலாரம் பொருத்துங்கள்.

குடியிருப்பில் உள்ள அனைத்து இடங்களிலும் கண்காணிப்பு கேமரா பொருத்த வேண்டும். வேலைக்காரர்களை நியமிக்கும்போது நன்கு விசாரித்த பின்னர் சேர்க்க வேண்டும். கியாஸ் சிலிண்டர், தண்ணீர் கேள், பால் கொண்டு வரும் நபர்கள் மீது சரியான கவனம் செலுத்த வேண்டும். வெளியூர் செல்லும்போது போலீஸ்

கும் பெண்கள், முதியவர்கள் அறிமுகம் இல்லாத நபர்களை வீட்டிற்குள் அனுமதிக்கக்கூடாது.

வங்கிக்கு செல்லும்போதும், நகை, பணத்தை எடுத்துச் செல்லும்போதும், சீழே பணம் இருப்பதாகவோ அல்லது உங்கள் மீது அசிங்கம் பட்டுள்ளதாகவோ அல்லது அரிப்பை ஏற்படுத்தும் கெமிக்கல், இலை போன்ற பொருட்களை தடவிவிட்டு கவனத்தை திசை திருப்பி பொருட்களை திருட முயற்சிக்கும் நபர்களிடம் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

குற்றங்களை தடுக்க போலீசாருடன் பொதுமக்கள் இணைந்து செயல்பட வேண்டும். இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

கண்ணாடிப் பாத்திரங்களை முதன் முதலில் தயாரித்தவர்கள் மெசபடோமியர்கள்.

திருவள்ளூர் மாவட்ட ஆட்சியருக்கு திருநங்கைகள் நன்றி



D. விஜி B.A.

செயலாளர்
விடிவெள்ளி தி.ந.வா.ச.
அலைபேசி : 7299882941

விடிவெள்ளி திருநங்கைகள் நல வாழ்வு சங்கத்தின் உறுப்பினர்களான (பாக்கம், காக்கனூர்) பகுதியில் உள்ள 21 திருநங்கைகளுக்கு 13.6.2016 அன்று திருவள்ளூர் மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி. சுந்தரவல்லி அவர்கள் ரேசன் காட்டு வழங்கினார். மற்றும் சகுணா என்ற திருநங்கைக்கு பென்சன் ஆர்டர் நகலையும் வழங்கினார்.

மேலும், 20.6.2016 அன்று 36 திருநங்கைகளுக்கு திருநங்கைகள் நல வாரிய உறுப்பினர் அட்டையும் வழங்கினார். இதில் சமூக நல அலுவலகம் மற்றும் டி.ஏ.சி.யு-ம் உதவி செய்தது. மாவட்ட ஆட்சியருக்கு திருநங்கைகள் நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டனர்.

திருநங்கைகள் வாழ்வதற்கு சொந்த இடம் இல்லை. எனவே, மாவட்ட ஆட்சியர் இலவச நிலைப்பட்டாவோ, அல்லது தொகுப்பு வீடோ வழங்க உதவி செய்ய வேண்டும் என கேட்டுக் கொள்கிறோம் என்று திருநங்கைகள் கோரிக்கை வைத்தனர்.

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
சுருதிதழ்

எண். 352, சாமந்திப்பு 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 - Kanknipaalani
மின்னஞ்சல் - kkpnmagazine@gmail.com

PUBLIC VIGILANCE 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 பாதுகாப்புப் 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. பண்டுகைகளின்போது விபத்துக்களைத் தடுக்க பொதுமக்களிடையே பத்தி ரிக்கை விளம்பரம், தொலைக்காட்சி மூலம், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
11. போலியோ சொட்டுமருந்து முகாமை முன்னின்று நடத்துதல்.
12. அனைத்து பள்ளிகள், கல்லூரிகளில் போதை ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்துவதுடன், அதன் தீமைகளைக் குறித்து பேச்சுப்போட்டி, கட்டுரைப் போட்டி, ஓவியப்போட்டி நடத்தி ஊக்குவித்து, பரிசுகள் மற்றும் சான்றிதழ்களை வழங்குதல்.
13. பொதுமக்களிடையே தற்காப்பிற்காக இலவசமாக கராத்தே பயிற்சி, யோகா பயிற்சி அளித்தல்.
14. பெண்களுக்கு இலவச ஹைல் 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 தீவிரப்படுத்துதல்.
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 ஆகியவற்றிற்காக 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, மரக்கன்றுகள் வைத்து இயற்கைச் சூழலைப் பாதுகாத்தல்.
30. அரசு போட்டித் தேர்வுகளுக்குத் தேவையான இலவசப் பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி ஆலோசனைகள் வழங்குதல்.
31. மாவட்ட விளையாட்டு சங்கத்துடன் இணைந்து விளையாட்டை ஊக்குவித்து பரிசுகளை வழங்குதல்.
32. மழைநீர் சேகரிப்புக் குறித்து பிரச்சாரம் செய்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

IDனிதர்கள் உயிர்வாழ்வதற்கு முக்கியமான தேவையானது உணவு. உணவு உண்ணவில்லை என்றால் மனிதன் உயிர் வாழமுடியாது. உணவைப் பற்றி தமிழ்ப் புலவர் ஓளவை மூதாட்டி அவர்கள் தமது பாடலில் “ஒருநாள் உணவை ஒழி என்றால், ஒழியாய்; இருநாளுக்கு ஏலென்றால், ஏலாய்; ஒருநாளும் என் நோவு அறியாய்;

உணவின் அவசியம் முக்கியத்துவம்



இடும்பைகூர் என்வயிறே உன்னோடு வாழ்தல் அறிது” என்ற மிக அற்புதமான தெளிவான முறையில் உணவின் பயனைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறார்.

ஒரு நாள் உணவை இரண்டு நாளுக்கு சேர்த்து மொத்தமாக ஒரேமுறையில் நம்மால் சாப்பிடவும் முடியாது. இப்படிப்பட்ட இந்த உணவை நாம் உண்பதால் தான் நம்மால் எல்லா வேலைகளையும் செய்ய முடிகிறது. உணவை சாப்பிடாமல் இருந்தால்

நமது உடலில் சக்தி குறைந்து உடல் வலுவழிந்து விடுகிறது.

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பருப்பு வகைகள், பால், முட்டை, இறைச்சி வகைகள் போன்றவைகளை மனிதர்கள் உண்பதால் உடலில் தெம்பு ஏற்படுகிறது. உடல் வளர்ச்சியடைகிறது. எல்லாவித வேலைகளையும் செய்ய முடிகிறது. உடல் சீரானமுறையில் இயங்க முடிகிறது. இத்தகைய உணவில் உடலுக்கு தேவையான மருந்து வகைகளும் அடங்கியுள்ளது. அவை வைட்டமின்கள், ஏ, பி, சி, டி, இ, கே போன்றவைகளும், தாது உப்புக்களும், புரோட்டீன் வகைகளும், உடலுக்கு மிக அதிகமான சக்தியை கொடுக்கின்ற கொழுப்பு வகைகளும் அடங்கியுள்ளது.

எல்லா தகுதிகளும் உள்ள ஒரு மனிதனுக்கு மருந்து என்று ஒன்று தனியாக தேவைப்படுவதில்லை. ஏனெனில் உணவிலேயே மருந்து வகைகள் அடங்கியுள்ளது. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், மஞ்சள், இஞ்சி போன்றவைகளில் ஜீரணத்திற்கு தேவையானதும் மற்றும் எல்லாவித மூலிகை சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளது.



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

பண்டை காலத்தில் நமது முன்னோர்கள் இப்படிப்பட்ட உணவுகளையே உடலில் அப்போதைய தன்மைகளை அறிந்து அதற்கு தகுந்தபடி சரியான உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்டாக்கினர். அதனால், அவர்கள் நீண்டநாள் மிகுந்த ஆரோக்கியத்துடன் உயிர் வாழ்ந்தார்கள். மருந்து என்று ஒன்றை அவர்கள் சாப்பிடவில்லை. ஏனெனில் நாம் சாப்பிடும் உணவிலேயே எல்லாவித மருத்துவ குணங்களும்

அடங்கியுள்ளது. கீரை வகைகளில் எல்லாவித தாது உப்புக்கும், நிறைய இருக்கிறது. உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின்கள் அதில் உள்ளது. நாள் தோறும் ஒரு கீரையை சாப்பிட்டால் உடலுக்கு மிக நல்லது. முளைவிட்ட தானிய வகைகளில் அதிக புரோட்டீன்கள் அடங்கியுள்ளது. அதில் பருப்பு வகைகளும் அடங்கும். எப்போதும் சரிவிகித உணவை உண்ண நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பழ வகைகளில் கனி வகைகள் உடலுக்கு தேவையான அனைத்து வைட்டமின்களும் நிறைய உள்ளது. நாள் தோறும் ஏதாவது ஒரு பழத்தை நாம் உண்ண வேண்டும். கொய்யா, பப்பாளி, நெல்லிக்காய், எலு மிச்சை பழம், மாதுளை, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு போன்றவைகளில் அதிக அளவு மருத்துவ குணங்கள் உள்ளது.

இவையெல்லாம் எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. அதிக பணமும் செலவு ஆகாது. இத்தகைய உணவில் உள்ள இந்த சிறப்புகளை அறிந்து நாம் இவற்றை உட்கொண்டால், நமது உடல் நன்றாக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும். சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். நமது உடலான சுவர் இருந்தால்தான் நம்மால் நீண்ட நாள் நோய் நொடிகள் இன்றி உயிர்வாழ முடியும். கூடியவரை மருந்துகள் என்று தனியாக உட்கொள்ளாமல் இயற்கையான உணவுப் பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை சரியாக உட்கொண்டாலே நம்மால் உடலில் எந்த வித நோய்களும் வராமல் தடுத்து மிகுந்த ஆரோக்கியமாக உயிர் வாழமுடியும். இயற்கை நமக்கு எல்லாமே கொடுக்கிறது. நாம் அதை சரியாக பயன்படுத்தி கொண்டால் நமது உடல் நன்றாக இருக்கும்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” மனித உடலில் சுமார் 100 கோடி உயிரணுக்கள் உள்ளன. பல உயிர் அணுக்கள் சேர்ந்து திசு ஆகவும், பல திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஓர் உறுப்பாகவும், பல



உறுப்புகள் ஒன்று சேர்ந்து மனித உடலாகவும் உள்ளது. மனித உடல் இயற்கை சக்தியால் உண்டாக்கப்பட்ட ஒரு அற்புதமான இயந்திரமாக உள்ளது. இதில் வளர்சிதை மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. மனித உறுப்புகளில் சுவாச மண்டலம், இரத்த மண்டலம் என பல மண்டலங்கள் உள்ளன. மனித உடலின் உறுப்புகளில் மிக முக்கியமானது மூளை. இதுதான் எல்லா உறுப்புகளின் செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளை சரியாக இயங்கவில்லை என்றால், அவனது செயல்கள் எல்லாவற்றிலும் மாறுபடுகிறது. மனிதனுக்கு கொடுத்த ஒரு கொடை எனலாம். இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த உடலை மனிதர்கள் நன்றாக பாதுகாக்க வேண்டும். இதற்கு முக்கியமானது உணவு ஆகும். உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்கு சரிவிகித உணவை உண்டு நோய், இன்றி நன்றாக வாழ வேண்டும்.

எல்லோரும் எல்லா பெற வேண்டும். அனைவரும் நன்றாக வாழ வேண்டும். வாழ்ச்சொல்வது இயற்கை.



PUBLIC VIGILANCE COUNCIL TAMILNADU

பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு

தலைவர் **லயன் எஸ்.மோகன்** B.A,B.L.

செல் : 81220 66228, 94440 66228

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

செல் : 94444 06321, 98841 99387,

80, கோனிகா காம்பளக்ஸ் 2வது மாடி,

தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை - 1

வாசித்ததில் யோசித்தது!

வாசித்த நூல்களையெல்லாம்
யோசித்துப் பார்க்கின்றேன்!
நேசிக்கும் தமிழன்னையிடம்
யாசித்து நிற்கின்றேன்!

செம்மொழியாம் தமிழ்மொழியின்
சிறப்பினை பறைசாற்றும்!
தெய்வீக திருமறையாம்
திருக்குறளை முன் வைக்கின்றேன்!

இரண்டு வரிகளிலே
இதயத்தையே வெளுத்தார்!
இமயத்தை மிஞ்சுகின்ற
இனிய தமிழ் நூல் தந்தார்!

அதிகாரம் அனைத்தையுமே
ஆர்வமுடன் படித்தேன்!
அன்புடைமையினை மட்டும்
ஆழ்ந்து சிந்தித்தேன்!

அன்பு ஒன்றே உலகின்
ஆணியே என உணர்ந்தேன்
அதிசயித்தேன், அற்புதமாய்
அபூர்வ உலகு கண்டேன்!

வள்ளுவன் எழுதி வைத்த
வாழ்வியல் தத்துவம் - இது
வானத்தையே எட்டும் - நம்
வாழ்க்கையை மெருகேற்றும்!

கனிப்போராளி **க.சுகுமாரன்**

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



கண்காணிப்பாளர்

ஆசிரியர் : **இ.செல்வராஜ்**

முதன்மை காப்பாளர்

P. ரேணுகோபால் I.A.S. ஓய்வு

கௌரவ ஆசிரியர்

M.D. இளங்கோவன் தாசித்தார் 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 Counsel

S. ஜேம்ஸ் ஜெகநாதன், M.A.,M.L.

புவை. **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. தங்ககுமார்**

C.P.செந்தில்லுமார், **S.முஹம்மது ஷரிப்**

S.அப்துல்ரஹ்மான், **N. வெங்கடேசன்**

B.கோட்டீஸ்வரன், **V. கிஷோர்**,

ஜய்யப்பன், **R.ரகோத்தமன்**

S.சௌந்தர்ராஜன், சேலம்

G.செந்தில்லுமார் புதுக்கோட்டை

P.K.சுமார், **M. ஜானகிராமன்**

K.ஜய்யனார்,

S. சங்கீதா

S.கிருஷ்ணமூர்த்தி, **P.சிவசங்கர்**

புகைப்பட நிருபர் : **அ.முத்து**

வடிவமைப்பு

சீயோன் கிராஃபிக்ஸ்-9884571053

எண்.352, சாமந்திபுரம், வியாசாபாடி,

சென்னை - 39. செல் : 9444406321

கண்காணிப்பாளர் பத்திரிகை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வழக்குகளுக்கும் சென்னை மாநகர நீதிமன்ற எல்லைக்குட்பட்டது.



கண்காணிப்பாளர்

ஆகஸ்ட் 2016

10

ரயில்வே டிக்கெட் கவுண்டர்களில் பிரச்சனையா?

சிறப்பு எண்களில் புகார் தெரிவிக்கலாம்

தெற்கு ரெயில்வே வெளியிட்டுள்ள செய்திக்குறிப்பில் கூறப்பட்டுள்ளதாவது :-

ரெயில்வே டிக்கெட் கவுண்டர்களில் உள்ள ஊழியர்கள் சில்லறை இல்லை என்று கூறிக்கொண்டு, டிக்கெட் கட்டணம் போக மீதி பணம், காசுகளை திரும்ப தருவதில்லை என்று பயணிகள் அடிக்கடி புகார் தெரிவித்து வருகின்றனர்.

இது போன்ற சமயத்தில் பயணிகளுக்கும், டிக்கெட் கவுண்டர் ஊழியர்களுக்கும் இடையே வாக்குவாதம் ஏற்படுவது தொடர்கதையாகி வருகிறது. ஆகவே, டிக்கெட் கவுண்டர் ஊழியர்கள் டிக்கெட் கட்டணம் போக, பணம் அல்லது காசுகள் திரும்ப தரவில்லை என்றால் சம்பந்தப்பட்ட கவுண்டர் மேற்பார்வையாளரை பயணிகள் நேரில் சந்தித்து புகார்

தெரிவிக்கலாம்.

அப்போதும் பயணிகள் திருப்தியடையவில்லை என்றால் தலைமை வணிக மேலாளருக்கான தனி அதிகாரியை 044-25354405 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு புகார் தெரிவிக்கலாம். மேலும் 138 என்ற ஹெல்ப்லைன் எண்ணிலும் தவறு செய்யும் ரெயில்வே ஊழியர்கள் குறித்து புகார் தெரிவிக்கலாம்.

கோட்டவாரியாக சில்லறை திரும்ப கொடுக்காதது தொடர்பான புகார் தெரிவிக்க வேண்டிய எண்கள் விவரம் வருமாறு :- சென்னை - 044 - 25354457, மதுரை - 0452 - 2308250, திருச்சி - 0431 - 2418992, சேலம் - 0427 - 2431010, திருவனந்தபுரம் - 0471 - 2326484, பாலக்காடு - 0491 - 2552755. இவ்வாறு அதில் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஸ்ரீ திருமால் திருமண தகவல் நிலையம்

வேப்பம்பட்டு ரயில் நிலையம் மிகமிக அருகில்

ஏங்களிடம் கம்மார் நாயுடு, பவிஜா நாயுடு, நாயுடு உட்பிரிவுகள், வன்னியர், முதலியார் இந்து ஆதிதிராவிடர் கிறிஸ்தியன், வண்ணார், கிராமணி மற்றும் மறாமணம் ஆண், பெண் வரங்கள் உள்ளது.



உங்களது புகைப்படம் (போட்டோ) பயோடேட்டா, ஜாதகம் அனுப்பி வைத்தால் ஏற்ற வரன் அமைத்து தருகிறோம்.

தொடர்புக்கு

9841976487, 7339140878

Email : stttn2016@gmail.com



70ஆவது சுதந்திர தின விழா



ரம் பிரசத் பிஸ்பில்



அஷ்பாதுல்லா கான்



ரம் பிரசாதி வாஸ்



நிசைஷ் சத்திர சூப்தா



மாஹா ஜூதில் மூஸ்தி



அஷ்கல்லா கெரிபஸ்



கு.மாஹாஜூ அம்மா



ஜி.நெஸ்பதி மலயாஸி



முகமத் அப்து ஜஹான் சஹூபி



நெஸ்சேஸ் அப்தூல் ரெத்



ராஜ்குமாஸி அம்ரித் கவுர்



பழிசேஷ்வத் தத்



கஸாநிதலி சபேபுத்ராஸ்



அசுபூட். பத்வத்தம்



உ.ஸா ரேத்ரா



இந்திய விடுதலைக்காக போராடியவர்களில் வெளியே தெரிந்தவர்கள் சிலர்; தெரியாதவர்கள் பலர். இவர்களை வெளிக் கொணர்வதில் அனைத்துலக சகோதரத்துவ சங்கம் முனைப்புடன் ஈடுபட்டுள்ளது. இதுவரை இவர்கள் சேகரித்த அதிகம் அறியப்படாத விடுதலை வீரர்களில் சிலர்.



ம.ஜி. காந்தி



மகாத்மா காந்தி அளி



சவுகந்தரி



கே.கே.பி.சி



சுப்பிரீ குமார்



யாசுதீபி பங்கஜ் பட்டா



சுபாசி சிங்



சேஷா வி



சுமிதி (சுபா சிங்கத்தின் மனைவி)



ஜாதிநாய் சோல்



சுப்பிரீசேந்தம் தாமஸ் பட்டா



சோம் ஜாஜித் மஜல



சந்தர் வேதாந்தினம்



சுபாசி சோல்



சுபாசி சந்தம் சாஸ்



செல்பதாநாய் பிச்சை



கிட்டிசு சாமி செல்வம்மா



யாஜுஸீ வெங்கடேசு கர்யாமி



பிங்கி செல்வம்மா



பகவதி சுகம் சோஸ்



பிம்பாய் ஜெதல்கர்



சாபீகக் சகோதரர்கள்



சுபாசி பாயி



ஜெஜு காவளி

இந்தியாவை உலுக்கிய

ஒரு சம்பவம் ஜாலியன் வாலாபாக் படுகொலை. இந்த கொடூரத்தை செய்தவன் ஜெனரல் டயர். இந்த படுகொலை குறித்து விசாரித்த ஹண்டர் என்பவர்தலைமையில் ஒரு குழுவை அமைத்து ஆங்கிலேயே அரசு. அந்த குழுவிடம் இந்திய நாய்களை துப்பாக்கியில் குண்டுகள் ஓயும் வரை சுட்டேன். 1650 முறை கூட்டேன். குண்டுகள் இல்லாததால் நிறுத்தினேன். இருந்திருந்தால் இன்னும் சுட்டிருப்பேன் என்று அளவில்லாத ஆங்காரத்துடன் கூறினானாம் ஜெனரல் டயர்.

அவனை இங்கிலாந்துக்கு வெள்ளையர் அரசு அழைத்துக் கொண்டது. அங்கு பிரபுக்கள் சபை அவனை பாராட்டியது. பிரிட்டிஷ் ஆட்சியைக் காத்தவன் என்ற பட்டத்துடன் 20 ஆயிரம் பவுண்டும், தங்க வானும் பரிசளித்தது. அந்த நாட்டு பத்திரிகைகளும் அவனை பாராட்டின.

இவையெல்லாம் உத்தம்சிங் என்ற பஞ்சாப் இளைஞருக்கு ஆத்திரத்தை ஏற்படுத்தியது. ஜெனரல் டயரை பழி தீர்க்க வேண்டும் என்று நினைத்தார். ஆனால் அவர் லண்டன் சென்றபோது, ஜாலியன் வாலாபாக் படுகொலை நடந்து 21 ஆண்டுகள் முடிந்திருந்தன. இதற்கிடையே ஜெனரல் டயர் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்து போனான். இதனால் அவனை தன் கைகளால் கொலை செய்ய வேண்டும் என்ற உத்தம்சிங்கின் கனவு நிறைவேறாமல் போனது.

ஆனாலும், அவருக்கு மற்றொரு வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஜாலியன் வாலாபாக் படுகொலையின்போது பஞ்சாப் கவர்னராக இருந்த மைக்கேல் ஓட்வியருக்கு லண்டன் காக்கஸ்டன் அரங்கில் ஒரு பாராட்டு விழா மேடையில் ஓட்வியர் பேசுவதற்காக எழுந்தபோது



உத்தம்சிங்கின் உறுதி

முன்னால் வந்து அமர்ந்த உத்தம்சிங், துப்பாக்கியால் அவனை 6 முறை சுட்டார். பின்னர் மேடையில் இருந்த மற்றவர்களையும் சுட்டார். இதனால் மக்கள் கூட்டம் அலறி அடித்துக்கொண்டு ஓடியது. அதைப் பார்த்து தனது 21 ஆண்டு கால கனவு நிறைவேறியதாக நினைத்தார் உத்தம்சிங்.

விசாரணையின்போது, ஜெனரல் டயரும், அவன் கூட்டாளிகளும் என் நாட்டில் என் மக்களைச் சுட்டார்கள். நானும் அவன் நாட்டுக்கு வந்து அவன் மக்களை விரட்டி விரட்டிச் சுட்டேன். ஜாலியன் வாலாபாக் படுகொலையை பார்த்து உலகமே கண்ணீர்விட்டது. அதற்கு பழி தீர்க்கவே 21 ஆண்டுகள் தவம் இருந்தேன். இவர்களை கொலை செய்ததன் மூலம் எனது மண்ணின் மானத்தை காப்பாற்றி விட்டேன். இனி உங்கள் சட்டப்படி என்னை என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யுங்கள். கவலை இல்லை. என் நாட்டுக் காக அந்த மக்களின் வீரத்தையும், வேகத்தையும், உயர்த்தவே நான் சாகிறேன். அவர்களின் தேசபக்தியை தூண்டவே சாகிறேன். இது யாருக்கும் கிடைக்காத பாக்கியம் என்றார்.

உத்தம்சிங்கின் உறுதியைக் கண்டு நீதிபதியே ஆச்சரியம் அடைந்தார். பின் அவருக்கு தூக்கு தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. தூக்கு மேடைக்கு வீறுநடை போட்டுச் சென்ற உத்தம்சிங் கயிற்றை முத்தமிட்டு நாட்டுக்காக உயிர் தியாகம் செய்தார்.

நோயற்ற வாழ்விற்கு பசுந் தழைகள், பயறு வகைகள், பச்சை தான்ய வகைகள் இவை மூன்றுமே நமது உணவில் எடுத்துக் கொண் டாலே நமது உடல் நோய் பாதிப்பு வராமல் ஆரோக்கியமாக இருக் கும். சரிவிகித உணவு என்றாலே ஏதேனும் ஒரு கீரை, ஏதேனும் ஒரு பருப்பு, ஏதேனும் ஒரு தான்யம்

பச்சைக் காய்கறிகள் என்றால் காரட், வெள்ளரிக்காய், வெண்டிக்காய், சாப்பிடலாம். மற்றபடி பச்சையாக எதையும் சாப்பிட வேண்டாம். பொதுவாக கீரைகளுடன் துவரம் பருப்பை அதிகம் சேர்த்துகொள்ள வேண்டும். பயறு வகைகளில் பாசிப் பயறுதான் முதல். தட்டைப்பயறு, மொச்சை, கொள்ளு, கொண்டக் கடலை, பச்சைப்பட்டாணி

அருகவை உணவே அருமருந்து நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்



(இயற்கையான பச்சை) நிலக் கடலை, அனைத்தையும் தோலுடன் மட்டுமே சாப்பிட்டால் பயன் கிடைக்கும். தான்ய வகைகளில் கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், தினை, சாமை, வரகு, கோதுமை, பார்லி, அரிசி இவைதான் நவதான்யம். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தான்யம் என்று உடல் எதிர் பார்க்கும். நாமும் சிறுதான்ய உணவு வகைகளை அன்றாடம் ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று வகை உணவுகளோடு நாரச்சத்துள்ள காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள், வெங்காயம், பூண்டு போன்ற

என்பதுதான். நாளொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமும் என்பது வழக்கில் சொல்லும் மொழி. ரத்தத்திற்கு இரும்பு சத்து, எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உறுதிக்கு சுண்ணாம்பு சத்து, தேகப் பொலிவிற்கு பச்சையம் என்பதுதான் உணவில் நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். முடிந்த வரை ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வற்றையும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். பயறு வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளும்போது தேவையான புரதம் உடலுக்குகிடைத்து விடுகிறது. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அறுசுவை உணவுதாங்க அருமருந்து.



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

குறிப்பு : மதபேதம், ஜாதி பேதம், உருவபேதம், நிற பேதம், உதாசீனப்படுத்துதல், அலட்சியம் செய்தல் எதுவும் வேண்டாமே! இவை அனைத்துமே

வேதனை தரக்கூடியது.



வ.உ.சி.

மனைவிக்காக

எழுதிய சரீத்திரம்

வ.உ.சிதம்பரனார் மிக சிறந்த சுதந்திர போராட்ட தியாகி என்பதை அறிவோம். அவர் ஒரு இலக்கியவாதி என்பதை இளைஞர்கள் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. அவர் சிறந்த எழுத்தாளர். சிறந்த பேச்சாளர், பத்திரிகை ஆசிரியராகவும் இருந்தவர்.

மெய்யறம், மெய்யறிவு, பாடல் திரட்டு, சுய சரிதம் போன்ற நூல்களை எழுதி இருக்கிறார். பழந்தமிழ் இலக்கியங்களான திருக்குறள், தொல்காப்பியம் போன்ற நூல்களும் உரையும் எழுதி இருக்கிறார்.

ஜேம்ஸ் ஆலன் எழுதிய 4 ஆங்கில நூல்களை மொழிபெயர்த்து உள்ளார். சிறைவாசத்தில் இருந்தபோது, அவரது சுயசரிதையை கவிதை வடிவில் எழுதினார். தமிழ் மொழியில் முதன் முறையாக சுயசரிதையை கவிதை நடையில் எழுதியது வ.உ.சி.தான்.

அதை ஒரு வரலாற்று ஆவணம் என்று கூட சொல்லலாம். அவரது குடும்ப வரலாறு, அக்கால சிறைக்கொடுமை, அவரது கப்பல் வணிகம் போன்ற அனுபவங்கள் அதில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

1895 ல் திருச்செந்தூர் சுப்பிரமணியம் பிள்ளை என்பவரின் மகள் வள்ளியம்மையை திருமணம் செய்தார். 6 ஆண்டுகள் மட்டுமே அவரோடு வாழ்ந்தார். துரதிஷ்டவசமாக 1901ம் ஆண்டு வள்ளியம்மை இறந்து விட்டார்.

தேசத்தின் மீது மட்டுமின்றி தன்னுடைய மனைவி மீதும் மாறாத அன்பு கொண்டிருந்தவர் வ.உ.சி.

6 ஆண்டுகள் மட்டுமே வாழ்ந்த அன்பு மனைவி வள்ளியம்மையை பற்றி 215 வெண்பாக்கள் பாடினார். அதை வள்ளியம்மை சரித்திரம் என்ற நூலாகவும் வெளியிட்டார்.

மகாகவி பாரதியாரும், கப்பலோட்டிய தமிழன் வ.உ.சியும் ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பு கொண்டவர்கள். இருவரும் நெல்லை சீமையைச் சேர்ந்தவர்கள். பாரதிக்கு எட்டாயுரமும், வ.உ.சி.க்கு ஒட்டப்பிடாரமும் சொந்த ஊர்கள்.

சென்னை செல்லும் போது தவறாமல் பாரதியாரை சந்திப்பதை வ.உ.சிதம்பரனார் வழக்கமாக கொண்டிருந்தார். பாரதியாரின் நண்பராக மட்டும் அல்லாது, அவரது பாடல்களுக்கு ரசிகராகவும் இருந்தார்.

சுதந்திரப் போராட்டத்தில் தீவிரம் காட்டிய வ.உ.சி.க்கு பிரிட்டிஷ் அரசு இரட்டை ஆயுள் தண்டனை விதித்தது. அப்போது ஒரு ஆயுள் தண்டனை என்பது 20 ஆண்டுகள். எனவே, 40 ஆண்டுகால ஜெயில் தண்டனை அவருக்கு விதிக்கப்பட்டது. அதற்கு வ.உ.சி. மீதான குற்றாச்சாட்டு என்னவென்றால், ஆங்கில அரசுக்கு எதிராக சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்தினார், சுப்பிரமணிய சிவாவுக்கு அடைக்கலம் கொடுத்தார் என்பதே அந்த அற்புகாரணங்கள்.

இந்த கொடுமையான தீர்ப்பை பார்த்து நாடே கொந்தளித்தது. போராட்டங்கள் வெடித்தது. ஆங்கில அதிகாரிகள்கூட அதை ஏற்க தயங்கினார்கள். அந்த தீர்ப்பை வழங்கியவர் ஆங்கில நீதிபதி பின்ஹே.

கடுமையான இந்த தீர்ப்பை எழுதிய அவர், தனது தீர்ப்புரையில் ஓர் இடத்தில் வ.உ.சிதம்பரனார், பாரதியார் ஆகியோரின் விடுதலை வேட்கையையும் வார்த்தைகளால் வர்ணித்து இருக்கிறார்.

இதோ அந்த வரிகள்..

“சிதம்பரம் பிள்ளை பிரசங்கத் தையும், பாரதியாரின் பாட்டையும் கேட்டால், செத்த பிணம் உயிர் பெற்று எழும், புரட்சி ஒங்கும், அடிமைப்பட்ட நாடு ஐந்தே நிமிடங்களில் விடுதலை பெறும்”

ஆங்கிலேய நீதிபதி, பாரதியையும், வ.உ.சி.யையும் பார்த்து அந்த அளவுக்கு பயந்துள்ளார்.

சிந்திக்க சில டொடிகள்

மதம் எதுவானாலும் மனிதன் நல்லவான வாழவேண்டும்.

மனிதன் மனிதனாக...

முதலில் வணங்க வேண்டிய தெய்வம் :

தாய், தந்தை, இறைவன்

மிகமிக நல்ல நாள் : இன்று

மிக பெரிய வெகுமதி : மன்னிப்பு

மிகவும் நமக்கு வேண்டியது : பனிவு

மிகவும் வேண்டாதது : வெறுப்பு

மிகவும் பெரிய தேவை : நம்பிக்கை

மிகக் கொடிய நோய் : பேராசை

மிகவும் எளிதானது : குற்றம் காணல்

மிக கீழ்த்தரமானது : பொறாமை

சிந்திப்போம்! செயல்படுவோம்!

ஜெ.ஜெ.மோகன்,

ஆலோசகர்



YSR AYURVEDA HEALTH CARE CENTRE

சிறப்பு சிகிச்சைகள்



மாறடைப்பு, பக்கவாதம், சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், ஒற்றைத் தலைவலி, ஆஸ்துமா, சைனஸ், அலர்ஜி, மூச்சுத் திணறல், தூக்கமின்மை, கல்லீரல் நோய்கள், சிறுநீரக கோளாறு, நரம்பு சுருளுதல் கை, கால் வலி, உடல் எரிச்சல், தோள்பட்டை, கழுத்து, முதுகு, மூட்டு தேய்மானம் மற்றும் வலி, உடல் பருமன், மலச் சிக்கல், பசியின்மை, வாயு கோளாறு, வாய் துர்நாற்றம், ஆண்மை குறைபாடு, பெண்களின் ஹார்மோன் குறைபாடுகள், மாதவிடாய் கோளாறு, குறைபாடு, கண் புரை, புற்றுநோய், கட்டிகள் கர்ப்பப்பை கட்டி, நீர் கட்டி, அல்சர், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, சளி, இருமல், தோல் நோய் சொரியாசிஸ், தேமல், வெண் தேமல், முகப்பரு, வயிற்று வலி, குடல் நோய் சோர்வு, அசதி, அதிக கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை, அமைதியின்மை, மன சிதைவு, மன அழுத்தம், மன வளர்ச்சி குன்றிய சிறுவர்கள், நீர் கோர்த்திருத்தல், வீக்கம், வாத நோய், இரத்த சோகை, இரத்தம் உறைந்திருத்தல், பார்கின்சன், மனதில் பயம், பதற்றம், படபடப்பு, நரம்பு தளர்ச்சி, கோமா மற்றும் பல தீராத நோய்களுக்கும் உயர்தரமான சிகிச்சையின் மூலம் தீர்வு காணலாம்.

தொடர்புக்கு

முன்ப்தவு சிவசயம்

Dr. Y. ரெஜி, B.Sc., BAMS, MD,

Ayurveda Practitioner

செல் : 8939284711

குறிப்பு : பைபாஸ் சர்ஜரி, ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிக் தேவையில்லை, ஆபரேசன் இல்லாமல் அனைத்து உறுப்புகளையும் குணப்படுத்தலாம். மருந்து 100% மூலிகைகளால் ஆனது. பக்க விளைவுகள் இல்லாதது.



உணவு முறைகள்!

பள்ளிக்குச் செல்லுகின்ற குழந்தைகளுக்கு நல்ல சத்தான ஆரோக்கியமான உணவு கிடைத்தால்தான் அந்த குழந்தைகள் பள்ளியில், படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியும். விளையாட்டு, உடற் பயிற்சி போன்றவற்றிலும் உற்சாகமாக ஈடுபடமுடியும். இந்தியா மற்றும் வளரும் நாடுகள் பலவற்றிலும் செய்த ஆராய்ச்சியில் பள்ளிக்குச் செல்லும் பெரும்பாலான குழந்தைகள் போதுமான உணவை எடுப்பதில்லை. அல்லது அவர்களுக்குக் கொடுப்பப்படுவதில்லை என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

இதற்கு 1. குறைவான உணவு உற்பத்தி, 2. வறுமை, 3. போதிய உணவைக் குறித்த அறிவின்மை. ஆகியவை காரணமாகின்றன.

குறைந்த செலவில்..... தருகின்ற உணவில் பாலும் விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் இறைச்சி, முட்டை முதலியவையும், பருப்பு வகைகள், வேர்க்கடலை மற்றும் ராகி ஆகியவற்றையும் தர வேண்டும்.

உணவு வகைகள் : / கிதினமும் தானியங்கள்- 75

பருப்பு வகைகள்- 30

எண்ணெய் மற்றும்

கொழுப்பு வகைகள்- 8

பச்சைக்கீரை வகைகள்- 30

மற்ற காய்கறிகள்- 30

குழந்தைகளுக்கு போதுமான உணவுச் சத்துக்கள் கிடைக்க பள்ளியிலேயே அவர்களுக்கு உணவு தயாரித்து வழங்கும் முறை பல்வேறு மேலை நாடுகளிலும், ஜப்பான் போன்ற வளர்ந்த நாடுகளிலும் கொண்டு வரப்பட்டன. இந்தியாவிலும் கூட இந்த முறையைக் கையாண முயற்சிக்க மேற்

கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. தமிழகத்தில் கூட பல்வேறு சத்துணவுக் கூடங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு... சத்துணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

பள்ளி சுகாதார அமைப்பு என்ற அமைப்பு அரசாங்கத்தால் நிறுவப்பட்டு இந்த அமைப்பு ஆராய்ச்சி செய்து, பள்ளிக்கு வருகின்ற மாணவர்களுக்குத் தினமும் அவர்களுக்கு எந்தெந்த சத்துக்கள் எந்தெந்த அளவில் தேவைப்படும் என்பதைத் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

இதனை மேலே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணை நியின் மூலமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதில் பருப்பு வகையினால் கிடைக்கும் புரோட்டீனுக்குப் பதிலாக சீனி 15 கி. அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட பால் 120 மிளி அல்லது பல்வேறு கலப்பட உணவு 15 கிராம் ஆகியவற்றைத் தரலாமென்றும் இந்த அமைப்பு அரசுக்குச் சிபாரிசு செய்துள்ளது.

பல்வேறு பால் மற்றும் விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் புரோட்டீன் உணவுப் பற்றாக் குறைவினால்.. எல்லோருக்கும் இந்த உணவை அளிக்க முடியாத காரணத்தால் பல்வேறு உள்ளூரில் கிடைக்கும் உணவுகளிலேயே சத்தான, அதே சமயம் மலிவாகக் கிடைக்கும் பல்வேறு உணவுடன் உணவுச் சத்துக்களும்

சேர்க்கப்பட்டு, அதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு உணவு வழங்கப்படுகிறது. இந்த வகையில் சத்தான எண்ணெய் வித்துக்களுடன், கடலை மாவு, எண்டமின்களும், தாது உப்புக்களும், சேர்க்கப்பட்டு குழந்தைகளுக்கு உணவு தரப்படுகிறது.



பேராசிரியர் பாடீர் எஸ். முத்துசெல்வகுமார் எம்.டி.

1947 ஆம் ஆண்டு புதுடெல்லி ராஜபாதையில்
சுதந்திரம் பெற்ற நாளில் கொண்டாட்டம்.



1947ஆம் ஆண்டு புகழ் பெற்ற புகைப்படங்கள்



1947ம் ஆண்டு சுதந்திரமடைந்த அன்று பாராளுமன்ற கட்டிடத்தை
நோக்கி சைக்கிளில் செல்லும் மக்கள். அப்போது பெருவாரியான
மக்களின் வாகனமாக சைக்கிள்தான் இருந்தது.



PUBLIC VIGILANCE COUNCIL TAMIL NADU

பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு

இணையதளம் துவக்க விழா

சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு சார்பில் 21ம் ஆண்டை முன்னிட்டு இணையதளம் துவக்க உள்ளோம். அவ்வமையம் கவியரங்கம், பரத நாட்டியம், சிறந்த மாணவ மாணவியருக்கு நற்சான்றிதழ், சிறந்த சமூக சேவகர்களுக்கு கேடயம் வழங்கி கௌரவிக்கப்படுதல், மற்றும் கண்காணிப்பாளன் மாத இதழ் இணையதளம் துவக்குதல்,

இதில் காவல் துறை உயர் அதிகாரிகள், அறிஞர் பெருமக்கள், சமூக ஆர்வலர்கள், பத்திரிகையாளர்கள், வழக்கறிஞர்கள், மருத்துவர்கள், பேராசிரியர்கள், முனைவர்கள் மற்றும் பலர் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

நமது அமைப்பின் உறுப்பினர்கள் இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ளுமாறு அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

இடம் : **பாரதியார் கில்லம்,**

துளசிங்கம் பெருமாள் கோவில் தெரு,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை- 600 005
(பார்த்தசாரதி கோயில் அருகில்)

நாள்: **28.8.2016**

மாலை 3.30 மணி
ஞாயிற்றுக்கிழமை

இப்படிக்கு

இ.செல்வராஜ்

நிறுவனர் / செயலாளர்



சென்னை
போக்குவரத்து
போலீசார் சார்பில்
விபத்தில்லா நாள்
கடைபிடிக்கப்பட்டது.
இதையொட்டி
வாகனத்தில்
செல்வோரிடம்
விழிப்புணர்வு துண்டு
பிரசுரங்களை
பெரம்பூர் பகுதியில்
போலீசார்
வழங்கினர்.



திருவொற்றியூர் உதயம் மக்கள் சேவை மையத்தின் சார்பில் பெருந்தலைவர் காமராஜர் அவர்களின் 114வது பிறந்தநாள் விழாவை முன்னிட்டு மனவளர்ச்சி குன்றிய மாணவர்கள் பள்ளியில், சுதந்திர போராட்ட தியாகி மகள் டாக்டர் லட்சுமிராஜாராம் ஏற்பாட்டில் பல போட்டிகளில் வெற்றிபெற்ற மாணவர்களுக்கு உதவி ஆணையர் குமார் மகலிர் ஆய்வாளர் காஞ்சனா அவர்களால் பரிசுகளை வழங்கினார். இந்திகழ்ச்சியில் தாசில்தார் ராமகுரு, மண்டலக்குழு தலைவர் மு. தனரமேஷ், டாக்டர் ராஜகுமார், கவுன்சிலர்கள் அமுல்ராஜ்(எ) வின்சென்ட், பேரரசி, ஜெபராணி, லயன் தேவராஜ், பொதுமக்கள் விஜிலென்ஸ் கவுன்சில் தமிழ்நாடு நிறுவனமும், பொதுச்செயலாளருமான இ. செல்வராஜ்மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர்.



மாணவர்கள் உயர்கல்வி பயின்று சமுதாய வளர்ச்சிக்கு பாடபுட வேண்டும்

அம்பேத்கரின் 125 வது பிறந்த நாள், அம்பேத்கர்சமுதாய, இந்தியாவில் ஜாதிகள் தோற்றமும் அதன் அமைப்பியக்கமும் நூலின் நூற்றாண்டு கொண்டாட்டம், அம்பேத்கர் படித்த நெறி ஏற்ற 60 ம் ஆண்டு புத்தியிர் கொண்டாட்டம் தொடர்பான தேசிய கருத்தரங்கம் சென்னையில் நடந்தது. காலையில் நடந்த தொடக்க விழாவில், இரா. கிறிஸ்துதாஸ் காந்தி தலைமை உரையாற்றினார்.

மாலையில் நிறைவு விழா மற்றும் நூல் வெளியீட்டு விழா நடந்தது. அகில இந்திய டாக்டர் அம்பேத்கர் மாணவர் சங்கத் தலைவர் து. வேழவேந்தன் வரவேற்றார். அம்பேத்கரின் பன்முகப் பார்வை என்ற தமிழ் மற்றும் ஆங்கில நூலை விஜயபல்கலைக்கழக வேந்தர் ஜி. விசுவநாதன் வெளியிட்டார். தமிழ் நூலை விஞ்ஞானி தயானந்தனும், ஆங்கில நூலை தேசிய ஆடை வடிவமைப்பு தொழில் நுட்ப நிறுவனம் (நிப்ட்) முன்னாள் இயக்குநர் தேவதாலும் பெற்றுக் கொண்டனர்.

விழாவில் ஜி. விசுவநாதன் பேசியதாவது :- கல்விக்கான முக்கியத்துவம் பற்றி பேசுகிறோம். ஆனால், அம்பேத்கர் அதன் முக்கியத்துவத்தை

உணர்ந்து உயர் படிப்பு படித்ததுடன் அதை சமூக மேம்பாட்டுக்காக பயன்படுத்தினார். நம் நாட்டில் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுவதில்லை. மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 6 சதவீதத்தை கல்விக்காக ஒதுக்க வேண்டும் என்று 50 ஆண்டுகளாக கோரி வருகிறோம். இன்னும் 4 சதவீதத்தை தாண்டவில்லை.

கல்விக்கு அடுத்ததாக சமூகப் பாதுகாப்பு முக்கியமானதாகும். உலகளவில் சமூகப் பாதுகாப்புக்கு மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 8 சதவீதம் ஒதுக்கப்படுகிறது. பிரேசில் 22 சதவீதம் ஒதுக்குகிறார்கள். இந்தியாவில் 2 சதவீதம் மட்டுமே ஒதுக்கப்படுகிறது. கல்விக்கும், சமூகப் பாதுகாப்புக்கும் முக்கியத்துவம் தராததால்தான் சமத்துவ மின்மை காணப்படுகிறது.

நம்நாட்டில் நிறைய மாற்றங்களை செய்தாக வேண்டும். அதற்கு அடிப்படையானது கல்வி, அம்பேத்கரைப் போல மாணவர்களும் உயர்கல்வி படித்து அதை சமுதாய வளர்ச்சிக்கு பயன் படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக படிக்க வாய்ப்பு கிடைக்காத ஒடுக்கப்பட்ட, பிற்படுத்தப்பட்ட மாணவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். இவ்வாறு அவர் பேசினார்.

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