

ஜூன், 2023



ஆம்பல்
தமிழ்ச்சங்கம்

ஆம்பலின்

இலக்கியச் சங்கமம்

மாத இதழ்



ஜூன் மாத
சிறப்புக் கட்டுரை



www.aambaltamilsangam.com



ஆம்பலின்

இலக்கியச் சங்கமம்

ஆக்கமும் நோக்கமும்

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

உலக பால் தினம், பெற்றோர் தினம், ரத்த தான தினம், மிதிவண்டி தினம், சுற்றுப்புற தினம் மற்றும் சுகாதாரமான உணவு பாதுகாப்பு தினம் என்று கொண்டாடப்போகும் இந்த மாதத்தில் அதற்கான விழிப்புணர்வை தரும் வகையில் அதையொட்டிய பயனுள்ள பல அரிய தகவல்களை உள்ளடக்கிய இந்த ஆம்பலின் இலக்கியச் சங்கமம் உங்கள் கைகளில் தவழ்ந்து, சிந்தனைகளை தூண்டி, நல்ல உணவு, நல்ல குடிநீர், நல்ல காற்றை, நல்ல சுகாதாரத்தை ஆண்டு அனுபவித்து அடுத்தத் தலைமுறைக்கு கடத்தும் கடைமையை மறக்காமல் செய்து நல்ல குடிமகனாக மாற்றும் வகையில் இவ்விதம் இந்த மாத இதழாக வெளிவருகிறது.

கைவிரலை எழுத்தாணியாகக் கொண்டு மணலை பாடசாலையாக மாற்றிய நம் பாட்டன் முப்பாட்டன் கால வகுப்பறைகள் பாறைகள், கற்கள், தகடுகள், சுவடிகள் என்று பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகி, தாங்கள் படித்த, கேட்ட அத்தனையையும் பகிர நினைத்து இந்த நூற்றாண்டில் இணையதளம், வலைதளம் என்ற உச்சத்தைத் தொட்டு இதோ ஆம்பலின் இலக்கியச் சங்கமம் அளவுக்கு வரவைத்த அத்தனை ஆன்றோர்களையும் சான்றோர்களையும் இந்த தருணத்தில் வணங்கி, பேச்சாளர்களே வாருங்கள் பேசலாம் என்று பேச்சரங்கம், பட்டிமன்றம், வழக்காடு மன்றம், சொல்லரங்கம், சூழலரங்கம் என்று அரங்குகள் பல அமைத்து அவர்தம் திறமையை உள்ளூர் மேடையிலிருந்து உலக மேடைக்கு கொண்டு செல்லும் ஆம்பல் எழுத்தாளர்களே வாருங்கள் எழுதலாம் ஆம்பலின் இணைய தளமும் இலக்கியச் சங்கமும் உங்கள் திறமைகளுக்கு ஒரு தளமாகவும், உங்கள் படைப்புகளுக்கு ஒரு முகவரியாகவும் இருக்கிறது என்று கூறி உங்களை வாழ்த்தி வரவேற்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

கனவை நனவாக்க அருள் செய்த இறைவன் திருவடி பணிந்து, உடனிருந்து உழைத்த ஆம்பலின் அனைத்து உறுப்பினர்கள் துவங்கி மாநில தலைமை உள்ளிட்ட அத்தனை நல் உள்ளங்களுக்கும் நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

விதையில் துவங்கி விருட்சமாக மாற தொடர் உழைப்பும், தீவிர முயற்சியும், இடையில் விடாத நம்பிக்கையையும், இடையில் வரும் களையை உணர்ந்து அதை களைந்திடும் எண்ணத்தையும் வளர்த்து வளமான சமுதாயப் பணியில் ஆம்பலின் இலக்கியச் சங்கமம்.

என்றும் அன்புடன்



(Handwritten signature)

முனைவர். ரவி கோவிந்தராஜ்

நிறுவனர்

ஆம்பல் தமிழ்ச்சங்கம்



1. அட்டைப்படம்
2. ஆக்கமும் நோக்கமும்
3. இற்றைத் தீங்கள் இவ்விதழில்
4. செங்கோல் - அன்றும் இன்றும்
5. யார் துணை
6. நா காக்க
7. காப்பீடு - ரயில் பயண காப்பீடு பக்கம்
9. ஆசிரியர் திருமதி அனிதா மணி கண்டன்
8. பிசியும் பசியாற்றும்
9. எண்கள் முக்கியம் *Emergency Contacts in India*
10. தூத்துக்குடி ஆம்பல் தமிழ்ச்சங்கம் பஸ்கவை நிகழ்ச்சி
11. உலக பாதுகாப்பு தினம்
12. என்ன படிக்கலாம் எங்கே படிக்கலாம்
13. நில் கவனி செல் - தன்னம்பிக்கைத் தொடர்
14. வீட்டைக் கட்டிப்பார். கட்டிடம் கட்டுவதற்கு அனுமதி பெறுவது எப்படி
15. மனிதனின் உணவு வளர்ச்சி
16. இதுவும் கடந்து போகும்
17. எண்ணமும் வார்த்தையும்
18. தெரிந்து கொள்வோம் மாநிலம் - தமிழ் நாடு
19. இது எனது வேலை அல்ல
20. நீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா
21. யார் மாற வேண்டும்
22. ஈட்டப்பிரிவுகள்
23. மகிழ்ச்சி வேண்டுமா?
24. *INTEGRAL TRAINING CENTRE*
25. *Hospitality*
26. *June important days*
27. *World Environment day*
28. *World blood donation day*
29. *Food Safety*
30. *Win Win*
31. *Aambal details*

அன்றும் இன்றும்

பண்டிட் ஜவஹர்லால் நேருவின் 'டிரைஸ்ட் வித் டெஸ்டினி' (Tryst with Destiny - விதியுடன் கூடிய முயற்சி) நள்ளிரவு சுதந்திர தின உரைக்கு முன்னதாக அவரிடம் தெய்வீகத்தன்மை இருந்தது. சுதந்திர இந்தியாவிற்கு அதிகாரத்தை மாற்றியதன் அடையாளமாக நேருவுக்கு புனித செங்கோல் வழங்கப்பட்டது. ஆகஸ்ட் 14, 1947 அன்று இரவு, திருஞானசம்பந்தரின் கோளறு பதிகத்தில், 'அடியார்கள் வானில் அரசாள்வர் ஆணை நமதே' என்ற வரிகள், அதிகாரப் பரிமாற்றத்தின் அடையாளமாக செங்கோல் ஒப்படைக்கப்பட்டபோது முழங்கியது.

இந்தியாவின் சுதந்திரத்திற்கான ஏற்பாடுகள் நடந்து கொண்டிருந்த நிலையில், அதிகாரத்தை மாற்றுவது தொடர்பான ஆலோசனைக்காக அறிஞர்-அரசியலாளரான சி.ராஜகோபாலச்சாரியார் (ராஜாஜி என்று அன்புடன் அழைக்கப்படுகிறார்) பக்கம் திரும்பினார் நேரு. ராஜாஜி தனது கூர்மையான அறிவுத்திறனை பயன்படுத்தி, திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தால் (தமிழ்நாட்டின் புகழ்பெற்ற சைவ மடம்) சிறப்பாக உருவாக்கப்பட்ட செங்கோலை நேருவிடம் ஒப்படைக்கும் யோசனையை முன்மொழிந்தார். இந்த வரலாற்று மைல்கல் பின்னணியில், 'நாடாளுமன்றம் நோக்கி செங்கோல்' என்ற செயல் திட்டத்தை பிரதமர் மோடி முன்னெடுத்தார்.

நாட்டின் ஜனநாயகக் கோவிலின் மைய மண்டபத்தில் புனிதமான செங்கோல் நிறுவப்பட்டிருப்பது வரலாற்று நிகழ்வு. இது தமிழர் பெருமையின் புதிய உணர்வை நம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. புதிய நாடாளுமன்ற

கட்டட திறப்பு விழா ஆகஸ்ட் 14/15, 1947க்கு நம் மனதை பின்னோக்கி நகர்த்துகிறது. 75வது சுதந்திரத் திருநாள் அமுதப் பெருவிழாவை கொண்டாடும் வேளையில் நாடாளுமன்ற மைய மண்டபத்தில் செங்கோல் உள்ளது அனைத்து இந்தியர்களுக்கும், குறிப்பாக தமிழக மக்களுக்கும் பெருமை சேர்க்கும் தருணமாகும். வரலாற்று உண்மைகளின் இந்த செங்கோல் நிகழ்வு தமிழர்கள் மட்டுமல்லாது, ஆட்சியின் மீது நம்பிக்கை கொண்ட அனைவரின் மனதையும் தொடுகிறது.

இந்தியாவின் செங்கோல் சின்னமான நாகரிகச் சொத்து, இப்போது இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, உலகெங்கிலும் உள்ள லட்சக்கணக்கானவர்களின் பேசுபொருளாக இருக்கிறது. இந்தியாவின் செங்கோல் ஜனநாயக ஆட்சியின் இரு கண்களான சட்டம் மற்றும் தர்மத்தை நாடாளுமன்றத்தில் சட்டப்பூர்வமாக்கும். சங்க இலக்கியம், பண்பாடு, கலைகள் முதலியன அனைத்தும் சேர, சோழ, பாண்டிய அரச ராஜ்ஜியங்களால் மற்ற சமூக நிறுவனங்கள் மற்றும் தனிநபர்களால் வளர்க்கப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்பட்டுள்ளன. அரசு தமிழ் மன்னர்கள் தங்கள் ஆட்சிக் காலத்தில் உருவாக்கிய நிறுவனங்களும் அடையாளங்களும் இன்னும் உண்மை, நீதி, அன்பு மற்றும் அகிம்சையை பேசும் நித்திய விழுமியங்களின் அடையாளங்களாகவே இருக்கின்றன.

மன்னர்கள் மட்டுமன்றி அவர்களின் ராஜகுருக்கள், கவிஞர்கள், அறிஞர்கள், இசைக்கலைஞர்கள் போன்றோரும் உலக அளவில் தமிழ் அறிவின் வற்றாத

ஊற்றுக்கண்களாக இருந்தனர். உலக அளவில் போற்றப்படும் திருவள்ளுவரின் திருக்குறள், மேலிருந்து கீழாக அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய நித்திய மதிப்புகளின் தொகுப்பாகும். இந்தியா போன்ற ஒரு நாகரிகத் தொடர்ச்சியான நாட்டில் மட்டுமல்ல, உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் பின்பற்றப்படும் பாரம்பரிய நடைமுறைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் ஒருபோதும் இழக்கப்படவில்லை. அத்தகைய பொக்கிஷமான சொத்துகளில் ஒன்று செங்கோல் ஆகும். இது உலகளாவிய ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் உலகின் பல பகுதிகளில் இன்னும் மதிக்கப்படுகிறது.

பண்டைய நாகரிகங்களான எகிப்து, மெசபடோமியா, கிரேக்க-ரோமன் போன்ற பல்வேறு நாடுகளில் மத நம்பிக்கைகள் தவிர, செங்கோலுக்கு எப்போதும் முக்கிய இடம் உண்டு. இலங்கை நாடாளுமன்றத்தில் உள்ள செங்கோல், 1949ஆம் ஆண்டு பிரிட்டனிடமிருந்து சுதந்திரமடைந்தபோது ஆட்சி மாற்றத்தின் அடையாளமாக வழங்கப்பட்டது. இலங்கையில் அதற்கு 'செம்கோலாயா' என்று பெயர். இந்திய நாகரிகம் விதிவிலக்கல்ல. ஒருமுறை விஷ்வகுருவாக இருந்த அது மீண்டும் அந்த நிலையை நோக்கி நகர்கிறது. அரசனையும், அரசையும் பிணைத்தது செங்கோல்தான். ஈட்டியோ வானோ அல்ல என்பதை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டியது.

திருக்குறளின் செங்கோன்மை என்ற அத்தியாயம், 'வானோக்கி வாழும் உலகெல்லாம் மன்னவன் கோல்நோக்கி வாழும் குடி' (542வது குறள்) என்று கூறுகிறது. இதன் பொருள், 'மழைக்காக உலகம் வானத்தை நோக்குவது போல், மக்கள் ஆட்சியாளரையும் அவர் செங்கோலையும் பார்க்கிறார்கள்'. செங்கோலின் ஆழம்தான் தமிழ் நிலத்தின் ஒரு அங்கமாக ஆக்கியது. இது ஒரு மன்னரின் சட்டம் மற்றும் நீதிக்கான ஆதாரமாக மட்டுமல்லாமல், அதிகாரத்தில் உள்ள பல்வேறு அதிகாரிகளிடமிருந்து சாதாரண மனிதனின் எதிர்பார்ப்புக்கான உத்வேகமாகவும் உள்ளது. இது நியாயமான நிர்வாக செயல்முறைகளை நிறுவுகிறது.

உலகளாவிய மதிப்பின் அடையாளமாக, செங்கோல் பழங்காலத்திலிருந்தே ஒரு சிறப்பு இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இந்த வார்த்தையின் உள்ளர்த்தம் அதை எப்போதும் சிறப்பு செய்கிறது. செங்கோல் என்பது செம்மை +

கோல் என்பதன் கலவையாகும். இது சட்டத்தின் ஆட்சி மற்றும் ஆளுமையின் ஒரு சின்னமான பிரதிநிதித்துவமாகும். மேலும் அரசு கருவூலத்திற்கு ஒரு அலங்கார சேர்க்கை அல்ல. தமிழ் மன்னர்களும் அவர்களின் ராஜ்ஜியங்களும் எப்போதும் நாம் கொண்டாட வேண்டிய பெருமைக்குரியவை. சமீபத்தில் முடிசூட்டு விழாவின் போது பிரிட்டன் மன்னர் சார்லஸ் செங்கோலைப் பிடித்திருந்ததை நாம் பிரமிப்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில், இப்போது நாடாளுமன்றத்தில் செங்கோலை மோடி நிறுவியதை நமது சொந்த விழா போன்று பார்ப்பதற்கான சரியான அறிகுறியாகும்.

அதிகாரங்கள் மாறினாலும் செங்கோல் மாறாமல் உள்ளது. புதிய மன்னரிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறது; முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பிற நிகழ்வுகளிலும் இன்றும் நடைமுறையில் உள்ளது. செங்கோலின் இந்த வரலாற்று முக்கியத்துவத்தைத்தான் பிரதமர் மோடி நாடாளுமன்றத்தின் புதிய கட்டடத்தில் ஒரு நாடகமில்லாமல் சரியான இடத்தில் வைத்து பலரது விருப்பங்களை நிறைவேற்றியுள்ளார்.

1947ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 14ஆம் தேதிக்கு பிறகு நிச்சயமான உண்மைகளுடன் கூடிய நிகழ்வை பிரதமர் மோடி மீண்டும் அரங்கேற்றியிருப்பது சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி ஒரு வரலாறே. சுருக்கமாக சொன்னால் செங்கோல் ஒரு காவிய நிகழ்வின் மையமாக உள்ளது.



யார் துணை?



நடைப்பயிற்சிக்குச் செல்லும் பூங்காவுக்கு தினமும் ஒரு கருவுற்றப் பெண் வருவதைக் கண்டேன். ஒருநாளும் அவருடன் துணைக்கு யாரும் வருவது இல்லை. வெளிறிய முகத்துடன் வீங்கிய கண்களுடனும் அவர் மிகமெதுவாக நடந்து வருவார். 30 வயதிருக்கக்கூடும். அவர் நடப்பதைப் பார்க்கும்போது நமக்கே சிரமமாக இருக்கும். ஏன் அவருடன் கணவரோ? வீட்டாரோ யாரும் வருவதில்லை? எப்படி அதை அவரிடம் கேட்பது?

ஒருநாள், அவர் சிரமத்துடன் பெஞ்சில் உட்கார் முயன்றபோது “ஏதாவது உதவி வேண்டுமா?” எனக் கேட்டேன்.

“இல்லை சார். கால் வலிக்குது...” எனச் சொல்லி சிரித்தார்.

அடுத்த இரண்டு நாட்களுக்கு அவரை அங்கு காணவில்லை. மூன்றாம் நாள் வந்தபோது மெல்லிய புன்னகையோடு “உடல்நலமில்லை சார்...” என்றார்.

“உங்களுடன் யாரும் துணைக்கு வருவதில்லையா?” எனக் கேட்டேன்.

அவர் தலை கவிழ்ந்தபடியே “யாருமில்லை. திருமணமாகி இரண்டு ஆண்டுகளாகின்றன. தனியேதான் வசிக்கிறோம். கணவருக்கு ஐ.டி. வேலை. காலை ஆறரை மணிக்கே புறப்பட்டுவிடுவார். நான் விடுப்பில் இருக்கிறேன்” என்றார்.

இதுதான் சென்னை வாழ்வின் நிதர்சனம்.

‘கால் வலிக்கிறது வெந்நீர் ஒத்தடம் வைத்து தர முடியுமா?’ எனக் கேட்க உதவி ஆள் கிடையாது. ‘வாய் கசக்கிறது. ஒரு துவையல் அரைத்து தர முடியுமா?’ எனக் கேட்க அறிந்த மனிதர்கள் அருகில் இல்லை. காலிங்பெல் சத்தம் கேட்டால் உடனடியாக எழுந்து வந்து திறக்க முடியாது. உதவிக்கு ஆள் கிடையாது. இப்படி கருவுற்றப் பெண்ணின் தனிமை வலியும், வேதனையும் நிரம்பியது. மருத்துவ வசதிகள் நிறைய வந்துவிட்டன. உண்மைதான். ஆனால், தனிமையைத் தீர்த்துக் கொள்ள என்ன மருந்திருக்கிறது?

கிராமப்புறங்களில் கருவுற்றப் பெண்ணுக்கு விரும்பியதை சமைத்துக் கொடுப்பார்கள். அவள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்காகவே அவளை கவலையில்லாமல் வைத்துக் கொள்வார்கள். ஒரு சுடு சொல் பேச மாட்டார்கள். தாயோ, பாட்டியோ யாரோ அவளுடன் கோயிலுக்கு போய் வருவார்கள். பிரசவம் முடிந்து ஆறு மாதங்கள் வரை அவளை பூப்போலவே கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

இன்று நிறை கருவுற்றப் பெண்ணுக்கு ஒரு நடை துணையில்லை. விதவிதமான மாத்திரை மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால், ஆறுதலான வார்த்தைகள் கிடைப்பதில்லை. ஸ்கேன் செய்து சிசுவின் வளர்ச்சியைத் தவறாமல் கண்காணித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், கருவை சுமக்கும் பெண்ணின் மனவேதனைகளைப் புரிந்துகொள்வதே

இல்லை.

இப்படித்தான் இருக்கிறது சமூகம்

கருவுற்ற காலத்தில் பெண்களுக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கக்கூடும். சாதாரண பெண்களுக்கு தேவைப்படும் இரும்புச்சத்து அளவைவிட கருவுற்றப் பெண்ணுக்கு 50 சதவீதம் அதிகளவு தேவைப்படும். மனச்சோர்வுடன் இருந்தால் உடலில் சுரக்கும் சுரப்பிகள் சரியாக செயல்படாமல் போய்விடும். இதனால், பிறக்கும் குழந்தை பாதிக்கப்படலாம். எனவே, எப்போதும் கலகலப்பாக இருக்க வேண்டும். இன்று அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்த தொலைக்காட்சி மற்றும் சினிமா தவிர, வேறு வழிகளே இல்லை.

இளம் தம்பதிகளில் பலர் வருமானம் போய்விடுமே என, குழந்தைப்பேற்றைத் தள்ளிப்போடுகிறார்கள். விரும்பியபோது சுற்றுப்பயணம் போகலாம். குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா என்ன? ஆனால், அப்படித்தான் இன்றைய சமூகம் இருக்கிறது.

மறுபக்கம் குழந்தையின்மைக்காக பல லட்ச ரூபாய் செலவு செய்யப்பட்டு மருத்துவ சோதனைகள், மாற்றுவழிகள் என பல பேர் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைப்பேறு வாழ்க்கையின் பிடிமானம் என்பது உண்மைதான். ஆனால், அந்தக் குழந்தையை முறையாக நாம் வளர்க்கிறோமோ? அன்பு செலுத்துகிறோமோ? அக்கறை காட்டுகிறோமா என்றால்... கேள்விக்குறியாகவே இருக்கிறது.

வெளியே செல்லும்போது 'குழந்தையை நான் தூக்கிக் கொண்டு வர மாட்டேன். என் இமேஜ் போய்விடும்...' என மறுக்கும் இளம்தாய்கள் உருவாகிவிட்டார்கள். தந்தைக்கோ கொஞ்சுவதற்கும் பாசத்துக்கும் மட்டுமே மகனோ, மகளோ வேண்டுமே தவிர, அவர்கள் நோயுற்றால் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டுபோய் காத்திருக்க மனதில்லை. "நீ போ. நீ போய் காட்டு..." என மனைவியைத் துரத்துகிறார்கள். வீட்டில் குழந்தை அழுதால் கோபித்துக் கொள்ளும் ஆண்கள் அதிகம். இப்படி குழந்தைகளை சுமையாக நினைக்கும் போக்கு வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது.

தமிழ் இலக்கியத்தின் மகத்தான எழுத்தாளரான வண்ணநிலவன் 'பலாப்பழம்' என்றொரு சிறுகதையை எழுதியிருக்கிறார்.

அக்கதையில் நிறைகுலியாக இருக்கிறாள் செல்லப்பாப்பா. கணவன் மாதச் சம்பளக்காரன்.

ஒருநாள் அடுத்த வீட்டில் யாரோ பலாப்பழம் சாப்பிடுகிறார்கள். அவளுக்கும் பலாப்பழம் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை பிறக்கிறது. மரத் தடுப்புக்கு அப்பாலுள்ள பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைகள், ஆசையோடு பலாப்பழம் சாப்பிடும்போது அவள் ஏக்கத்துடன் வெறும் வாசனையை மட்டும் நுகர்கிறாள்.

திடீரென பக்கத்து வீட்டுச் சிறுமி வந்து கதவை தட்டுகிறாள். உடனே செல்ல பாப்பா என எங்கே தனக்கு பலாப்பழம் கொண்டு வந்திருப்பாளோ என ஆசையாக அவளை ஏறிட்டு பார்க்கிறாள்.

"கோவிலுக்கு வருகிறீர்களா?" என அம்மா கேட்கச் சொன்னதாக சொல்லும் அந்தச் சிறுமியின் கடைவாயில் மேல் உதட்டோரமாக பலாப்பழ நார் ஒட்டியிருந்ததை செல்லப்பாப்பா பார்க்கிறாள்.

"நான் வரவில்லை..." என்கிறாள் ஏமாற்றத்துடன்.

வெளியே செல்லும் அவளது கணவன் இரவில் வீடு திரும்புகிறான். அவனாவது பலாச்சுளைகளை வாங்கி வருவான் என நினைக்கிறாள். அதுவும் நடக்கவில்லை. ஆசையை மனதில் புதைத்துக் கொண்டபடியே அவள் வெறும் நினைப்பிலே முடங்கிவிடுகிறாள் என அந்தக் கதை முடிகிறது. வறுமை, குடும்பக் கஷ்டம் கருவுற்றப் பெண்ணின் சின்ன ஆசையை கூட நிறைவேற்ற முடியாமல் போய்விடுகிறது என்பதை வண்ணநிலவன் அழுத்தமாக கூறியிருக்கிறார்

வீட்டைத் துறந்து காதல் திருமணம் செய்து கொண்ட பலரும் தங்கள் முதற்குழந்தை பிறந்தபோது ஏற்பட்ட சங்கடங்களை, கசப்பான நிகழ்வுகளை மறக்காமல் மனதில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கர்ப்ப காலத்தில் தனக்கென யாருமில்லையே என அழுத பெண்களை நான் அறிவேன்.

பிறப்பிலே வருவது மட்டும் உறவில்லை. ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் உறவுதான். நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கி கொள்ளுங்கள். உங்கள் துணையாக, தோழமையாக யாராவது நிச்சயம் உடன் வருவார்கள். அந்த நம்பிக்கை போதும். சந்தோஷமாக வாழ்ந்துவிடலாம்.



தேவையற்ற பேச்சே சில உறவுகளை தொலைப்பதற்கு காரணமாகி விடுகிறது.

நாவை அடக்கினால் உறவு நிலைக்கும்...!

பேச்சையும், உணவையும் அவை சுவையாக இருக்கும்போதே,

போதும் என்று நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்!

உலகின் ஆகச் சிறந்த யோசனைகள் கூட பயனற்றவை தான்.

நீங்கள் செயல்படவில்லை என்றால்.

முதலில் தாங்க முடியாததாக தோன்றும், பின் பரவாயில்லை போல இருக்கும்.

கடந்துவிட முடியும் என நம்பிக்கை வரும், இறுதியில் இதற்காகவா வருந்தினோம் என்று மனம் லேசாகிவிடும்.

எல்லா பொழுதிலும் எல்லாம் ரசிக்கப்படுவதில்லை.

அது பசியைப் பொருத்தது.

இந்த நாள் மகிழ்ச்சிகரமான நாளாக அமைய வாழ்த்துக்கள்

வாழ்க வளமுடன் - வாழ்க நலமுடன்

இது பொய்யல்ல உண்மை தான் அனுபவத்தில் உணர்ந்தவை,*

"வாழ்வை மாற்றும் சூட்சுமம்"

உங்களை பார்த்து யாராவது எப்படி இருக்கீங்க செளக்கியமானனு கேட்டா நீங்க என்ன பதில்களை சொல்றீங்க?*

ஏதோ இருக்கம், என்னமோ வண்டி ஓடுது, என்னத்த சொல்ல எல்லாம் என் தலையெழுத்து. ஏண்டா பிறந்தம்னு இருக்கு, நமக்கு மட்டும் கடவுள் வஞ்சனை பண்ணிட்டாரு இது தான் உங்க பதில்களாக இருக்கும்.

இதுமாதிரி நீங்க விரக்தியான பதிலைத்தான் சொல்றீங்க, இதெல்லாம் உங்க ஆழ்மனசுல இருந்து வற்ற வார்த்தைகள், இந்த வார்த்தைகள்தான் உங்களோட வாழ்க்கையை தீர்மானம் பண்ணுது.

ஒரு இரகசியம் சொல்லட்டுங்களா? ஒரு வார்த்தையை ஒரு லட்சம் தடவ சொல்லிட்டிங்களன்னா அதுக்கு சக்தி கிடைச்சுடும். உடனே வேலை செய்ய ஆரம்பிச்சுடும், உங்க



சொல்படியே நடக்கும், இது உண்மை.

அதனால் நீங்க சொல்லக்கூடிய வார்த்தைகள் நல்ல வார்த்தைகளா இருக்கட்டும்.

இனிமே எவ்வளவு கஷ்டம் இருந்தாலும் சரி யாராவது உங்களை பார்த்து எப்படி இருக்கீங்க செளக்கியமானனு கேட்டா?

நல்லா இருக்கேன் வேலை நல்லபடியா இருக்கு.நாங்க சந்தோசமா இருக்கறம். கடவுள் எங்களை நல்லபடியா வெச்சருக்காரு.

இதுமாதிரி வார்த்தைகளை சொல்ல சொல்ல உண்மையிலயே உங்க வாழ்க்கை மாறி நீங்க சொன்னமாதிரியே மாற்றம் வரும்.*

நல்லது *மகிழ்ச்சி *நன்றி



ரயில் பயணம் 35 பைசாவில் ரூ.10 லட்சம் காப்பீடு

ஒடிசாவில் நடந்த மிக பெரிய ரயில் விபத்தை அடுத்து, ரயிலில் பயணிப்பவர்கள் காப்பீடு எடுத்துக் கொள்வதன் அவசியம் குறித்த எண்ணம் அதிகரித்துள்ளது.

இதில் பலர் அறியாதது, இந்திய ரயில்வேயின், ஐ.ஆர்.சி.டி.சி., இணையதளம் அல்லது அதன் செயலியில் ரயில் டிக்கெட்டுகளை முன்பதிவு செய்யும் போது, வெறும் 35 பைசாவுக்கு பயண காப்பீடு செய்து, விபத்து நேரிடும்பட்சத்தில், 10 லட்ச ரூபாய் வரையிலான காப்பீட்டுத் தொகையை பெறலாம் என்பது.

ஐ.ஆர்.சி.டி.சி., விபத்தின் காரணமாக ஏற்படும் மரணம், நிரந்தர முழு ஊனம் அல்லது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கும் போது, 10 லட்ச ரூபாய் வரை பயணிகளுக்கு காப்பீட்டு தொகையை வழங்குகிறது.

முன்பதிவு

ஒரு பயணி ரயில் விபத்தில் இறந்தாலோ அல்லது நிரந்தர உடல் ஊனம் அடைந்தாலோ, 10 லட்ச ரூபாய் வரை காப்பீட்டுத் தொகை வழங்கப்படும்.

நிரந்தர பகுதி ஊனம் ஏற்பட்டால், இழப்பீடாக 7.5 லட்ச ரூபாயும், காயம் ஏற்பட்டால் மருத்துவமனை சிகிச்சைக்காக 2 லட்ச ரூபாயும் வழங்கப்படும்.

ஒரு வேளை பயணி இறந்தால் அவருக்கான காப்பீட்டுத் தொகையுடன், அவரது உடலை எடுத்துச் செல்ல 10 ஆயிரம் ரூபாயும் வழங்கப்படும்.

இணையதள விண்ணப்பத்தின் வாயிலாக தங்கள் இ-டிக்கெட்டை முன்பதிவு செய்யும் இந்திய குடிமக்களுக்கு மட்டுமே இது பொருந்தும், வெளிநாட்டு குடிமக்கள் இத்திட்டத்திற்கு தகுதியற்றவர்கள்.

இத்திட்டம் விருப்பத்தின் அடிப்படையில், முன்பதிவு செய்யும் போது, இருக்கை உறுதிப்படுத்தப்பட்ட டிக்கெட்டுகள், ஆர்.ஏ.சி., டிக்கெட்டுகள், பகுதி இருக்கை உறுதிப்படுத்தப்பட்ட டிக்கெட்டுகளுக்கு மட்டுமே வழங்கப்படும்.

இழப்பீடு

இதுகுறித்து, பயணிகளுக்கு எஸ்.எம்.எஸ்., மின்னஞ்சல் வாயிலாக பாலிசி தகவல்கள் உள்ளிட்டவை தெரிவிக்கப்படும்.

டிக்கெட் முன்பதிவு செய்தபின், அந்தந்த காப்பீட்டு நிறுவனத் தளத்தில் 'நாமினி' குறித்த விபரங்கள் நிரப்பப்பட வேண்டும்.

நாமினி விபரங்கள் தெரிவிக்கப்படாத நிலையில், சட்டப்பூர்வ வாரிசுகளுக்கு இழப்பீடு வழங்கப்படும்.

பிசியும் பசியாற்றும்

திருமதி. **நிலகவதி**

ஆம்பல் துணை ஆசிரியர்
இதழியல் பிரிவு



கடந்த இதழில் கீர்த்தி ரதியின் வீட்டிற்கு வந்திருந்தாள். அவர்களின் சுவாரசியமான பேச்சை நிறுத்தியது எது? என்ற கேள்விக்கு விடை இடியோசை. அட ஆமாங்க. கீர்த்தி ரதியை ஆ என்று அலறியபடி கட்டிக் கொண்ட காரணம் கனத்த இடியோசை தான். கீர்த்தியை அமைதிபடுத்திவிட்டு ரதி கதவை திறந்து வெளியில் இருக்கும் துணிகளை எல்லாம் அள்ளிக்கொண்டு கதவை சாத்திவிட்டு சாளரங்களை திறந்து வைத்தாள். சாளரத்தின் வழி இருவரும் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அவ்வழி நுழைந்த காற்று சில்லென்று குளுமையை அந்த அறை எங்கும் பரப்பியது .கனத்த மழை வரும் போல இருக்கிறது மேகங்களைப் பார்.

இருண்டு போய் தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன என்றாள் கீர்த்தி. கார்மேகத்தைப் பார்த்தாலே கண்ணனும் காதலும் தான் நினைவுக்கு வருகின்றன என்றால் ரதி.

அட ஆமாம் "கார் மேனி வண்ணன் கதிர் மதியம் போல் முகத்தான்" என்று அடிக்கடி பாடுவோமே.

அது சரி கண்ணன் வந்தான். பரவாயில்லை. காதல் ஏன் வந்துச்சு. கண்ணன்னு சொன்ன உடனே காதலும் வந்துவிட்டதா?

அட இல்லடி. பதினெண்கீழ்க்கணக்கில் கார் நாற்பது நூலில் இருக்கக்கூடிய 40 பாடல்களும் தலைவியை பிரிந்து

தலைவனுக்காய் ஏங்கும் தலைவியும் வினைமுடித்து தலைவியை காண துடித்துக் கொண்டே விரைந்து வரும் தலைவனும் அழகாய் கண் முன்னே நிறுத்தும் .

கீர்த்தி ஆஹா அருமை அருமை, என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே மழை பொழிய ஆரம்பித்தது. உடனே ரதி கார்மேகம் காளமேகமாய் பொழிகிறதே! என்றாள்.

கீர்த்தி: கார்மேகம் காளமேகம் இரண்டும் ஒன்றுதானே.

ரதி: ஆமா ஆமா ஒன்றுதான் .இந்த கார்மேகத்தை போல் கவிமழையை பொழிவதால் தான் காளமேகப் புலவருக்கு அப்பெயர் ஏற்பட்டது.

கீர்த்தி: நானும் காளமேகப் புலவரின் சிலேடைப் பாடல்களை படித்து இருக்கிறேன். நகைச்சுவையாகவும் இலக்கிய நயத்துடனும் விளங்குவதாக நம் தமிழ் ஆசிரியர் அடிக்கடி குறிப்பிடுவாரே!

ரதி: ஆமாண்டி நீ நாற்கவிகளை பத்தி கேட்டுக் கொண்டிருந்தாயே அதில் முதலாவதாக வரும் ஆசுவியை பாடுவதில் வல்லவர் இந்த காளமேகப் புலவர்

கீர்த்தி: அப்படியா . கொஞ்சம் விரிவாக.

ரதி: சொல்கிறேன் கேள் ."ஆசு மதுரம் சித்திரம் வித்தார மாகு நாற்கவி யறையுங் காலே " என்று முத்து வீரியம் இலக்கணம் கூறும்



வேண்டும் என்றாராம்.

கீர்த்தி : அடப்பாவிக்களா! இறைவனைப் போய் எப்படி இப்படி பாடமுடியும்.

ரதி: அறிவிற்ச் சிறந்த புலவர்கள் இந்த வார்த்தைகளுக்கெல்லாம் சோர்ந்து விடுவார்களா என்ன? உடனே எழுதினார் பாடலை.

'செருப்புக்கு வீரர்களை
சென்றுழக்கும் வேலன்
பொருப்புக்கு நாயகனை
புல்ல மருப்புக்கு
தண்தேன் பொழிந்த
திருத் தாமரை மேல் வீற்றிருக்கும்
வண்டே விளக்குமாறே.'

கீர்த்தி: ஆ... பொருள் என்னவோ?

ரதி: இதற்கு பொருள் என்னவென்றால்,

'செரு' என்றால் போர்க்களம்.

போர்க்களத்தில் நுழைந்த வீரர்களை வெற்றி கொள்ளும் முருகனை அணைத்துக் கொள்ளத் துடிக்கிறது மனது. குளிர்ந்த தேன் நிறைந்த தாமரை மலரில் அமர்ந்திருக்கும் வண்டே, முருகன் இருக்கும் இடத்தை விளக்குமாறு (விளக்கி கூறும்படி) உன்னைக் கேட்கிறேன்.

வந்தவர் திகைத்துப் போய் காளமேகப் புலவரின் புலமையை ஒப்புக் கொண்டு போற்றிப் பாராட்டினாராம்.

கீர்த்தி: அருமை அருமை... அசத்திட்டாருடி...

இன்னும் ஒரு பாடல் சொல்லேன்...

ரதி: பிறகு சொல்கிறேன். சமைக்கலாம். பசிக்கலயா?

கீர்த்தி: "செவிக்குண வில்லாத போழ்து சிறிது வயிற்றுக்கும் ஈயப் படும்" இது வள்ளுவர் வாக்கு... இங்கே யாருக்கு இது புரியுது...

ரதி: ஆமாம் டி. இப்படி சொல்லுவே ... கொஞ்ச நேரம் கழித்து பசி பசி என்பாய் அப்போது பசிக்க என்னத் தருவது.

கீர்த்தி: ஆமாம் ஆமாம்...நம்ம வயிற்றுக்கு வள்ளுவர் வாக்கெல்லாம் கேட்காது...

என்னை சரியாக புரிந்து வைத்திருக்கிறாய்....சரி வா... என்று சமையலறை நோக்கி இருவரும் நகர்ந்தனர்.

கீர்த்தி: ஹிஹி ஹி.... எனக்கு புரியறமாதிரி

ரதி: சரி சரி கவிதை எழுதுற அடிப்படையை கொண்டு நான்கு வகையான கவிஞர்கள் வகைப்படுத்தப்படுகிறார்கள். அவர்கள் ஆசுகவி மதுரக் கவி சித்திரகவி மற்றும் வித்தாரக் கவி.

கீர்த்தி: ஓஹோ

ரதி: இந்த நான்கு கவி வகைகளில் ஆசுகவி என்பது கொடுத்த பொருளில், சொல்லில் அடுத்த பொழுதில் பாடக்கூடிய திறமை பெற்ற புலவரைக் குறிக்கும்.

கீர்த்தி: காளமேகப் புலவர் அப்படி பாடுவாரா?

ரதி: ஆமாம் ஒரு உதாரணம் தருகிறேன் அப்போது புரிந்து கொள்வாய்.

காளமேகப் புலவரின் கவிப் புலமையை எப்படையாவது மட்டம் தட்ட வேண்டும் என்று ஒருத்தர், "நீர் பெரும் கவிஞராமே? அப்படியென்றால் நான் கொடுக்கும் வார்த்தையில் முருகனை பற்றிப் பாட முடியுமா?" என்று கேட்க, புலவரும் பொறுமையுடன் அதற்கென்ன முருகன் அருள் இருந்தால் இயற்றுவேன் என்று கூறி "வார்த்தை" என்னவென்று கேட்க, வந்த வம்பாளர் "செருப்பு" என்ற வார்த்தையில் தொடங்கி "விளக்கமாறு" என்று முடிக்க

கத்தார் ஆம்பல் தமிழ் சங்கம், இன்டெர்க்ரால் ட்ரைனிங் சென்டர் மற்றும் தூத்துக்குடி ஆம்பல் தமிழ் சங்கம் நடத்திய நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பு.

7.4.2023 அன்று மலை 5.30 மணியளவில் ஸ்வரா மற்றும் செகின இசை பள்ளி மாணவ மாணவிகள் படலரங்கினை இணையவழியில் நடத்தியது. நிகழ்ச்சியின் துவக்கமாக தூத்துக்குடி மாவட்டத்தின் தலைவர் திருமதி து.ஜெயபாரதி அவர்கள் வரவேற்புரை வழங்கினார். வரவேற்புரையில் இளையரசனேந்தல் அரண்மனையின் வரலாற்றை எடுத்துரைத்தார். அரண்மனையின் மணவிழா நிகழுமிடம், விளைந்த நவதானியங்களை பாதுகாத்து வைக்குமிடம், தர்பார் நிகழுமிடம், அந்தப்புரம், ஆகியவற்றை சுற்றிக்காட்டினார்.

இசை பள்ளி மாணவ மாணவியர்களின் இன்னிசையில் இறைவணக்கம், குறை ஒன்றும் இல்லை, திருவிளக்கை, சொல்லச்சொல்ல, என்ன தவம் செய்தாய் போன்ற பாடல்களை வே.ஜெ.ஜனன்யா, வே.ஜெ.பவன்யா, க.தயபூர், க.கீர்திபூர், வி.சூரியப்ரியா, சு.மொஹித்ராஜ், சு.சோமேஷ், ப.உதயபூர் ஆகியோர் பாடினார்கள்.

செகின இசை பள்ளி மாணவ மாணவிகள் கீபோர்டு, கிட்டார் போன்ற இசை கருவிகளை இசைத்தும் பாடல்காய் பாடினர். படலரங்கத்தின் சிறப்பு அம்சமாக

இசையாசிரியர் ஜே.ஜெயராஜ் அவர்கள் கீபோர்டு இசைத்து பாடலை பாடினார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் மாநிலத்தலைவர் கு.திலகவதி, மாநிலத்துணைத்தலைவர் கம்லாமுருகன், மற்றும் பசுபதி அம்மா, தூத்துக்குடிமாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் கே.மகேஸ்வரி, மற்ற மாவட்ட தலைவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பு செய்தனர்.

இவ்விழாவினை சிறப்புற செய்ய ஊக்கமும், ஆக்கமும் அளித்து எங்களை வழி நடத்தும் கத்தார் ஆம்பல் தமிழ் சங்க நிறுவனர் ஐயா மாண்புமிகு முனைவர் ரவி கோவிந்தராஜ் அவர்கள் விழா துவக்கத்திலிருந்து முடியும் வரை இருந்து சிறப்பானதொரு பின்னுட்டம் வழங்கினார். இப்படலரங்கினை தூத்துக்குடி மாவட்ட துணைத்தலைவர் ச.தங்கமாரியப்பன் தொகுத்துவழங்கினார்.

உலக உணவு பாதுகாப்பு தினம் இன்று

உணவு பாதுகாப்பு நம் ஒவ்வொருவருடைய பொறுப்பு ஆகும். உணவு விஷயத்தில் அரசு மட்டுமின்றி பொதுமக்களுக்கும் பொறுப்பு உள்ளது. இதில் பொதுமக்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

கடையில் இருந்து ஒரு பொருளை வாங்கும் முன்பு அது எங்கு தயாரானது, தயாரிக்கப்பட்ட நாள், காலாவதியாகும் தேதி ஆகியவற்றை பார்த்து வாங்க வேண்டும். பாதுகாப்பான உணவா, சத்தான உணவா என்று பொதுமக்கள் பார்த்து வாங்க வேண்டும். ஓட்டல்களின் முன்பக்க தோற்றம் நன்றாக இருந்தாலும் சமையலறை சுத்தமாகவும், பாதுகாப்பு இன்றியும் உள்ளது. பழைய காலங்களில் பொதுமக்கள் எப்போதாவது தான் ஓட்டலில் சென்று சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தது.

தேசிய மின்சக்தி பயிற்சி நிறுவனத்தில் முதுகலைப் பட்டய படிப்பு படிக்கலாம்!

மத்திய மின்துறை அமைச்சகத்தால் 1993ம் ஆண்டு ஹரியானாவில் தேசிய மின்சக்தி பயிற்சி (National Power Training Institute) நிறுவனம் தொடங்கப்பட்டது. இது சர்வதேச அளவில் இயங்கும் மின்துறை பயிற்சி நிறுவனங்களிலேயே முதன்மையானது ஆகும். இந்திய அரசின் நேரடி கட்டுப்பாட்டில் இயங்கும் இந்நிறுவனமானது நெய்வேலி, துர்காபூர், நாக்பூர், பெங்களூரு, ஃபரிதாபாத், கௌஹாத்தி, நங்கல் என இந்திய அளவில் இயங்கும் ஏழு அரசு மின்சக்தி பயிற்சி நிறுவனங்களுடன் இணைந்து மின்சக்தி துறையில் முதுகலைப் பட்டய படிப்புகளை (PG diploma) ஆண்டுதோறும் வழங்கிவருகிறது.

அதன்படி நெய்வேலி வளாகத்தில் முதுகலைப் பட்டயப் படிப்புகளுக்கான மாணவர் சேர்க்கை (Summer session 2023-24) அறிவிப்பை இந்நிறுவனம் தனது அதிகாரப்பூர்வ இணையதளத்தில் வெளியிட்டுள்ளது.

வழங்கப்படும் படிப்புகள்:

1. பி.ஜி. டிப்ளமா இன் பவர்லினாண்ட் இன்ஜினியரிங் - 1 வருட படிப்பு
2. பி.ஜி. டிப்ளமா இன் ரினீவபிள் எனர்ஜி

தற்போது, அடிக்கடி ஓட்டலுக்கு சென்று சாப்பிடும் நிலை மாறி வருகிறது. வீட்டில் பெண்கள் சமையல் செய்யும் போது சுத்தமாகவும், சுகாதாரமான முறையிலும் இருந்தது. இதனால் உடல் நலம் பாதுகாக்கப்பட்டது. ஆனால் கடைகளில் சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் இருப்பதில்லை. இதை அரசு அதிகாரிகளும் தொடர்ந்து கவனிக்க முடியாது. இதில் பொதுமக்களும், மாணவர்களும் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.



மற்றும் கிரிட் இன்டர்பேஸ் டெக்னாலஜிஸ் - 1 வருட படிப்பு

இந்த இரண்டிற்கும் கல்வித்தகுதி: மெக்கானிக்கல், எலக்ட்ரிக்கல், எலக்ட்ரிக்கல் அண்டு எலக்ட்ரானிக்ஸ், சி அண்டு ஐ., பவர் இன்ஜினியரிங் ஆகிய துறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் பி.டெக்., அல்லது பி.இ., அல்லது அதற்கு இணையான படிப்பில் குறைந்தது 60 சதவீத மதிப்பெண் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

3. பி.ஜி.டிப்ளமா இன் டிரான்ஸ்மிஷன் & டிஸ்ட்ரிபியூஷன் - 6 மாத படிப்பு

கல்வித்தகுதி: எலக்ட்ரிக்கல், எலக்ட்ரிக்கல் அண்டு எலக்ட்ரானிக்ஸ், பவர் இன்ஜினியரிங் ஆகிய துறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் பி.டெக்., அல்லது பி.இ., அல்லது அதற்கு இணையான படிப்பில் குறைந்தது 60 சதவீத மதிப்பெண் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

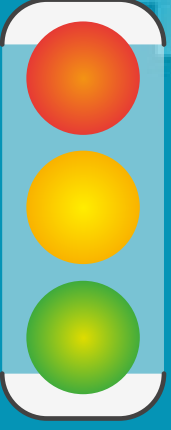
பயிற்சி நிறுவன வளாகம்:

நெய்வேலி, தமிழ்நாடு
விண்ணப்பிக்க க்யூஆர் கோடை ஸ்கேன் செய்யவும்.

விண்ணப்ப கட்டணம்: Rs. 500/-

மேலும் விபரங்களுக்கு:

<https://npti.gov.in/>



நீல் கவனி செல்



முனைவர். ரவி கோவிந்தராஜ் நிறுவனர், ஆம்பல் தமிழ்ச்சங்கம்

வணக்கம்.

உலகில் பிறந்த அனைவருமே வாழ்க்கையில் உயரவேண்டும், முன்னேற வேண்டும், வளர வேண்டும் என்று விரும்புகின்றனர்.

நீங்கள் முன்னேற, உயர, வளர விரும்பினால் உயர்ந்த குறிக்கோள் ஒன்றை வரையறுத்துக் கொண்டு, உழைக்கத் தயாராகி விடவேண்டும்.

ஆசை காரணமாக உயர்ந்த குறிக்கோளை வரையறுப்பது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கும். ஆனால், குறிக்கோளை நோக்கி உழைக்கத் துவங்கும் போது மலைப்பாகத் தோன்றும்.

மலைத்துப்போய் ஒதுக்கிவிடுவீர்களாயின் வாழ்க்கை முழுதும் ஆசைப்படுபராகவும், கனவு காண்பவராகவுமே கழிக்க வேண்டி நேரும்.

உங்கள் குறிக்கோளை ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்தால் முடியாது என்னும் எண்ணம் உடனே வந்து உங்களிடம் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

முடியாது என்னும் எண்ணத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் கொண்டிருக்கும் குறிக்கோளை, பகுதி பகுதியாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிரித்து எண்ணிப் பார்த்தால் மலைப்போ, திகைப்போ தோன்றாது.

உங்களால் ஆயிரம் கி.மீ. நடக்க முடியுமா? என்று கேட்டால் முடியாது என்னும் பதிலை உடனே கூறி விடுவீர்கள். உங்களால் ஆயிரம் கி.மீ. தூரம் ஆயிரம் நாட்களில் நடக்க முடியுமா? என்று கேட்டால் ஏன் முடியாது? என்று உற்சாகமாகக் கேட்பீர்கள்.

குறிக்கோளை அடைய முடியுமா? என்று ஒட்டுமொத்தமாக ஏன் சிந்திக்கிறீர்கள்? உயர்ந்த குறிக்கோள்களை பத்து ஆண்டுகளில் அடைந்தாலே மாபெரும் வெற்றிதான்.

பத்து ஆண்டுகளில் 120 மாதங்கள் உள்ளன. 3650 நாட்கள் உள்ளன. உங்கள் செயல்திட்டத்தை உருவாக்கும் போது குறிக்கோளை 10 ஆண்டுப் பகுதியாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டுப் பகுதியையும் 12 மாதப் பகுதியாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு மாதப் பகுதியையும் 30 நாட்பகுதியாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது எளிதாகத் தோன்றுகிறதா இல்லையா? ரோம் நகரம் ஒரே நாளில் கட்டி முடிக்கப்படவில்லை, என்னும் பழமொழியைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உலகம் பார்த்து வியக்கும் தாஜ்மகாலோ செங்கோட்டையோ பல ஆண்டுகள், பல மாதங்கள், பல்லாயிரம் நாட்கள் தொடர் உழைப்பில் உருவானவை தாமே!

பத்தடுக்கு மாளிகையேயாயினும் ஒவ்வொரு செங்கல்லாகவே அடிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அடுக்காகவே உயர்ந்து மாளிகை ஆகிறது. ஆகவே, நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட குறிக்கோள் அருமை உடைத்தென்று அசாவாமை வேண்டும். தொடர் முயற்சியும், விடா முயற்சியும் வெற்றி என்னும் பெருமையைத் தரும்.

இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் உழைப்பின் மேன்மையை உணர்ந்து செயல்படுவீர்கள். உழைப்பின் வாரா நன்மைகள் உள்ளனவா?

உழைப்பதற்கு அஞ்சுபவர்களைப் பாருங்கள் அவர்கள் இரண்டு வகையினர், ஒருவகையினர் வறுமையிலும், பற்றாக்குறையிலும் பரிதவித்துக் கொண்டிருப்பர். இன்னொரு வகையினர் குறுக்கு வழியில் வாழ்வு தேடிடும் குள்ளநரிகளாக இருப்பர்.

முதல்வகையினர் சோம்பேறிகள், இரண்டாவது வகையினர் மோசடிப் பேர்வழிகள்.

சோம்பேறிகள் தங்கள் ஆசைகளை, கனவுகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள அதிர்ஷ்டத்தை நம்பி இருப்பார்கள். லாட்டரிச்சீட்டு, குதிரைப் பந்தயம், சீட்டாட்டம் போன்றவைகளில் ஈடுபட்டு, மேலும் கடன்பாட்டு மனிதப் பிறவியை மாசுபடுத்திக் கொள்வார்கள்.

குறுக்குவழியினர் திருட்டு, ஏமாற்று, வாட்டி வதைத்து வட்டி வாங்குதல், கலப்படம், கள்ளச்சந்தை, கொள்ளை, கொலை, கொள்கையில்லா அரசியல், இலஞ்சம், ஊழல் போன்ற கொடுஞ்செயல்களால் பணம் சேர்க்க முயல்பவர்கள். இவர்கள் சேர்க்கும் செல்வம் களவினால் ஆகிய ஆக்கம். அது அளவிற்றது ஆவது போலக் கெடும்.

இந்த இருவகையிலும் சேராதவரா நீங்கள்? நல்லது. இயற்கை தரும் தண்டனைக்குத் தப்பி விட்டீர்கள்.

நீங்கள் செல்வம் சேர்க்க உழைப்பது நல்லது தான். ஆனால், இயற்கையுடன் முரண்பட்ட வழிகளில் முயன்றால், தற்காலிகமாக உயர்வது பொன்று தோற்றமளிப்பினும் முடிவு பரிதாபமாக இருக்கும்.

சட்டத்தின் பார்வையிலிருந்து ஒருவன்

தப்பி விடலாம். இயற்கையின் பார்வையிலிருந்து எவரும் தப்ப முடியாது.

இயற்கை ஒழுங்கின்மையையோ, ஒழுங்கீனத்தையோ ஒருபோதும் சகித்துக் கொள்வதில்லை. சரியான நேரத்தில், சரியான முறையில் இயற்கை தன் நியாயத்தீர்ப்பை நேர்த்தியாய் வழங்கிவிடும்.

நீங்கள் இயற்கையுடன் ஒன்றுபட்ட முறையில் உழைப்பீர்களானால், அதுவே உயர்வைத் தரும். ஊக்கமின்றிச் சோம்பி இருப்பீர்களானால் அதுவே தாழ்வே உருவெடுக்கும்.

இயற்கையுடன் ஒன்றுபடும் போது உங்கள் செயல் திட்டங்களில் உண்மையும், நேர்மையும் ஒளிரும். அப்போது இயற்கை அன்னை உங்கள் கரம் பிடித்து வெற்றியை நோக்கி அழைத்துச் செல்வான்.

இயற்கையின் உதவியோடு குறிக்கோளை அடைய செயல்திட்டத்தை வகுத்துவிட்டீர்கள். இனி தயக்கமோ, தாமதமோ இல்லாமல் முதல் அடியை எடுத்து வைத்து விடுங்கள். ஆயிரம் கிலே மீட்டர் பயணம் ஆயினும் அது ஓரடியில்தான் தொடங்குகிறது என்பது அற்புதமான மொழி.

வெற்றி கிடைக்குமா? என்று சந்தேகத்துடன் சிந்திக்க வேண்டாம். நான் நம்புவது நடந்தே தீரும் என்னும் எண்ணத்துடன் அடுத்த அடையை எடுத்து வையுங்கள்.

உங்களை உற்சாகப்படுத்தக்கூடிய சில உளவியல் சார்ந்த, அறிவியல் ரீதியான ஒரு செய்தியை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் முன்னேற வேண்டும், உயர் வேண்டும், வளர வேண்டும், விரும்புவதை (வெற்றி) அடையவேண்டும் என்றே இயற்கை விரும்புகிறது. அதற்கேற்பவே மனிதனின் உடல் இயக்க விதிகளை இயற்றி வைத்திருக்கிறது.

ஒரு குழந்தையின் பரிணாம வளர்ச்சியை உற்று நோக்கினால் இந்த உண்மை தெளிவாகும்.

தாய் ஒரு குழந்தையைப் பெறுகிறாள். பிறந்தபின் அதைக் கையில் எடுத்துச் சீராட்டாமல் உயிர் வாழ்வதற்குரிய உணவை (பாலை) மட்டுமை புகட்டிவந்தால் போதும், குழந்தை அழுது, அலறி, பசியாறி, உறங்கி மீண்டும் அழுது... உயிர் வாழும்.

முன்று மாதங்கள் இப்படியே தொடர்ந்தாலும் குழந்தை ஒருநாளில் குப்புற விழும். மீண்டும் உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான உணவை மட்டும் புகட்டிக்கொண்டே வந்தா அது தானே எழுந்து அமரும். தொடர்ந்து உணலுட்டி வந்தால் ஒரு நாள் தானே எழுந்து நிற்கும், விழும், அழும், ஆனாலும் அடங்கி இராமல் மீண்டும் எழுந்து நின்று தன் முதலடியை முன்னோக்கி எடுத்து வைக்கும்.

அதுமட்டுமின்றி உடல் மேல் நோக்கி வளரும். தன் சூழ்நிலையிலிருந்து அடைய முயற்சித்து வெற்றி பெறும்.

குழந்தையால் எப்படி முடிகிறது. இயற்கை, தான் இயற்றி வைத்துள்ள சட்டங்களின்படி அதனோடு ஒத்துழைக்கிறது.

ஆகவே, நீங்கள் வாழ்வில் உயரவேண்டும் என்பதும், முன்னேற வேண்டும் என்பதும், வளர வேண்டும் என்பதும், விரும்புவதை (வெற்றி) அடையவேண்டும் என்பதும் இயற்கைச் சட்டம். இயற்கையுடன் கரம் கோர்த்துக் கொண்டால். நீங்கள் எளிதாக வெற்றி பெற்றுவிடலாம். இயற்கையுடன் கரம் கோர்த்துக் கொள்ளவதா? எப்படி?

உங்கள் குறிக்கோள் என்ன? அதை நிறைவேற்றுவதற்கு நீங்கள் வரையறுத்துள்ள ஆண்டு எது? அதை அடைவதற்கு நீங்கள் தேர்வு செய்துள்ள தொழில், வணிகம் அல்லது விற்பனை எது?

அந்தத் தொழில், வணிகம் அல்லது விற்பனை தொடர்பான முதல் நடவடிக்கையை இன்றே, இப்பொழுதே தொடங்குங்கள். ஒத்தி வைக்காதீர்கள். தள்ளிப்போடாதீர்கள் அடுத்த நாளில் இன்னொரு நடவடிக்கை, மறுநாள் அது தொடர்பான மேலும் ஒரு நடவடிக்கை.

ஒரு வாரத்தில் பொருத்தமான ஏழு செயல்கள், முன்னேற்றத்தை நோக்கி, மாதத்தில் முப்பது செயல்கள், ஒரு ஆண்டில் முந்நூற்று அறுபத்தைந்து செயல்கள், ஒரு ஆண்டில் முந்நூற்று அறுபத்தைந்து செயல்கள்.

ஒரு ஆண்டு முழுவதும் நீங்கள் தொடர்ந்து செய்த செயல்கள் தொழிலாக, வணிகமாக, விற்பனை வாய்ப்பாக உருவாகி இருக்கும் முந்நூறு அறுபத்தைந்து செங்கற்கள் சேர்த்த ஒரு சுவராவது போன்று.

இப்படியாக வளர்ச்சியை நோக்கி நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு அடியும், பல சுவர்களாக மாறி ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து வெற்றி என்னும் மாளிகையாக மாறிவிடும்.

முயற்சியை நிறுத்தாமல் விடாமுயற்சியாகவும் தொடர்முயற்சியாகவும் கைக்கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியமான இயற்கைச் சட்டம். தினமும் ஒரு சாதகமான நடவடிக்கை எடுக்கும் போது சட்டப்படி உங்களுக்கு வெற்றி உத்திரவாதம் ஆகிறது.



அதைவிடுத்து நேரம் கிடைக்கும் போதும், விருப்பம் ஏற்படும் போதும் மட்டும் உழைப்பது, மற்ற நேரங்களில் சோம்பி இருப்பது, விட்டு விட்டு முயல்வது, எவராவது விரட்டினால் மட்டுமே உழைப்பது என்று நினைப்பவருக்கு வெற்றி எட்டாக் கனியாகும்.

வெற்றி செடி வேர்பிடித்து விட்டதா என்று பிடுங்கிப் பார்த்து நடவேண்டாம். உழைப்பு என்னும் நீரையும், நம்பிக்கை என்னும் உரத்தையும் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருங்கள்.

அன்பு தோழமைகளே ..

நாள்தோறும் ஒரு நடவடிக்கை என்னும் ஆலோசனையைத் தவறாமல் கடைப்பிடியுங்கள். கடைப்பிடிக்கும் போது இயற்கையின் கரத்தோடு உங்கள் கரம் இணைந்து விடுகிறது.

இணையும்போது இயற்கையின் கரத்திலுள்ள வெற்றி மாலை உங்கள் கழுத்திற்கு வந்துவிடுகிறது.

ஆகவே... அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
**உழைப்பே உயர்வு,
உறக்கம் தாழ்வே!**

— தொடரும்.



கட்டிடம் கட்டுவதற்கு அனுமதி பெறுவது எப்படி?

கட்டிட அனுமதி:

கட்டிடம் கட்டுவதற்கு அதன் இருப்பிடம் மற்றும் பரப்பளவை கொண்டு யாரிடம் அனுமதி பெறுவது, எந்த வரையறைகளை கொண்டு கட்டுமானம் அமைப்பது போன்ற சொற்ப விவரங்கள் கொண்ட பதிவு:

கட்டிட அனுமதி:

ஒரிடத்தில் ஒரு கட்டுமானம் நிறுவ அதற்கு லோக்கல் பிளானிங் அதாரிட்டி LPA அந்த இடத்தை என்ன பயன்பாட்டிற்கு வரையறுத்துள்ளது என்பதை அறிய வேண்டும். நம் பயன்பாட்டிற்கு அது மாறுதலாக இருந்தால் உண்மையான பயன்பாட்டை விளக்கி உரிய அனுமதி பெறுவது அவசியம். தளத்தின் பரப்பளவு அல்லது பயன்பாடு LPA வின் அதிகார வரம்பிற்குள் வரவில்லையென்றால் Directorate of Town and Country Planning (DTCP) ல் அனுமதி பெற வேண்டும்.

4000 சதுர அடிக்குள்ளான வீட்டு வளாகம் அல்லது இரண்டாயிரம் அடிக்குள்ளான வணிக வளாகம் ஆகியன உள்ளூர் நகராட்சிகளிலேயே அனுமதி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15000 சதுர அடிக்கு மிகாத வீட்டு வளாகம் அல்லது 12000 சதுர அடிக்கு மிகாத வணிக வளாகம் ஆகியன LPA ல் அனுமதி பெற வேண்டும்.

தரைத்தளம் + மூன்று மாடிகள் அல்லது ஸ்டில்ட் ப்ளோர் + 4 மாடிகள் அல்லது 15 மீட்டர் உயரத்திற்கு உட்பட்ட கட்டுமானங்கள் நகர் மற்றும் ஊரமைப்பு இயக்ககம் D T C P (Directorate of Town and Country Planning) சென்னையில் அனுமதி பெற வேண்டும்.

இதற்கும் மேல் உள்ள கட்டுமானங்கள் தலைமை செயலகத்தில் அனுமதி பெறவேண்டும்.

அமைவிடம்:

கட்டுமானம் தாழ் மின்னழுத்த தடத்திலிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு குறைவில்லாத தூரத்திலும் உயர் மின்னழுத்த தடத்திலிருந்து 2.5 மீட்டர் குறைவில்லாத தூரத்திலும் அமையவேண்டும். அழகுக்காக நீட்டப்படும் கட்டுவேலைகளும் இதில் அடங்கும்.

நீர்ப்பாதைகள் மற்றும் ரயில் தடத்திலிருந்து 30 மீட்டர் இடைவேளி இருக்க வேண்டும்.

குடியிருக்கக் கட்டுமானம் அமைப்பதென்றால் மனையின் அகலம் குறைந்தபட்சம் 9 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். வேறு உபயோகங்களுக்கு தடையில்லை.

அளவீடுகள்:

மனையின் மொத்த பரப்பளவில் கால் பங்கிற்கு குறையாமல் மனையை சுற்றிய திறந்தவெளி வானம் பார்த்த காலி இடமாக Open To Sky விடப்பட வேண்டும்.

மனை அமைவிட சாலையின் அகலத்தை விட ஒன்றரை மடங்குக்கு மேல் கட்டுமானத்தின் உயரம் இருக்க கூடாது.

மொத்த கட்டுமானத்தின் தரைப்பரப்பளவு மனையின் மொத்த பரப்பளவின் ஒன்றரை மடங்கிற்கு மேல் இருக்க கூடாது. ஸ்டில்ட் ப்ளோர் அமைக்கும் கட்டிடத்தில் 20% கூடுதலாக அனுமதிக்கப்படும். அதாவது FSI 1.75 வரை.



15 மீட்டருக்கும் குறைவான கட்டிடத்தின் முன் பக்கம் 7 மீட்டர் இடைவெளியும் மற்ற மூன்று பக்கங்களிலும் 3 மீட்டர் அல்லது கட்டிட உயரத்தின் கால் பங்கில் எது அதிகமோ அந்த அளவு இடைவெளி விட வேண்டும். ஸ்டீல் ப்ளோர் இருந்தால் 4.7 மீட்டர் மீதமுள்ள மூன்று பக்கங்களிலும் இருக்க வேண்டும். அதுவும் ஒரு பக்கத்தில் கனரக வாகனத்தில் நுழைந்தால் மறுபக்கம் வெளிவரும்படி இருக்க வேண்டும்.

வேலி அல்லது காம்பவுண்ட் சுவர் உயரம் 2.4 மீட்டருக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

நுழைவாயிலில் ஆரம் அமைக்கப்பட்டால் அதன் உள் உயரம் குறைந்தபட்சம் 5.5 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். குறைந்தபட்ச நுழைவாயில் அகலம் 3.5 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். கேட்டை உட்புறமாகத் திறக்கும்படிதான் வடிவமைக்க வேண்டும்.

எந்த ஒரு அறையிலும் கூரை, தரையிலிருந்தும், எந்த ஒரு இடத்திலிருந்தும் 2.75 மீட்டருக்கு குறையாமல் இருக்க வேண்டும். ஒரு அறையின் பரப்பளவு 7.5 சதுர மீட்டருக்கு குறையாமலிருக்க வேண்டும். குறைந்தபட்ச அகலம் 2.5 மீட்டருக்கு குறையாமல் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு அறைக்கும் காற்றோட்டம் மிகவும் அவசியம். அறையின் மொத்தப் பரப்பளவில் எட்டில் ஒரு பங்கிற்கு குறைவில்லாது அறையின் மொத்த

சன்னல்களின் பரப்பளவு இருக்க வேண்டும்.

குளியலறையாக இருந்தால் 1.8 சதுர மீட்டருக்கு குறையாமலும், கழிவறையாக இருந்தால் 1.08 சதுர மீட்டருக்கு குறையாமலும், குளியலும் கழிவறையும் சேர்ந்த அறையாக இருந்தால் 2.7 சதுர மீட்டருக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

மாடியில் தங்கியிருப்பவர்கள் அவர்களது வாயிலிலிருந்து 18 மீட்டருக்குள் அணுகும்படி படிகள் இருக்க வேண்டும்.

படியின் அகலம் 75 சென்டிமீட்டர் இருக்க வேண்டும், 60 சென்டி மீட்டருக்கு குறையக்கூடாது. படியின் உயரம் 17.5 சென்டிமீட்டரைவிட அதிகமாக இருக்கக் கூடாது. படியின் மேல் அகலம் 25 சென்டிமீட்டருக்குக் குறையக்கூடாது. மொத்த படிகளின் உயரம் 3.75 மீட்டருக்கு மேல் அமைக்கக் கூடாது. லேண்டிங் சமத்தளமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். அதில் படிகள் வைக்க கூடாது.

லிப்ட்டைச் சுற்றும்படியான படிகள் அமைக்கக் கூடாது. படிகளில் கண்டிப்பாக கைப்பிடி அமைக்க வேண்டும். படிகள் உள்ள இடத்திற்கும் வெளிச்சம் காற்றோட்டம் கிடைக்கும்படி அமைக்க வேண்டும்.

ஒரு குடியிருப்புக்கு குறைந்தபட்சம் 17.5 சதுர மீட்டருக்கு குறைவில்லாத வாகன நிறுத்துமிடம் அமைக்க வேண்டும்...

மனிதனின் உணவு வளர்ச்சி



நம்மில் பெரும்பாலானோர் மாமிசப் பிரியர்களாகவே இருப்போம். ரசனை வேராக இருக்கலாம்.

மாமிசம் உண்ணத் துவங்கிய காலத்தையும், எவ்வாறு சாப்பிட்டோம்? ஏன் சாப்பிட ஆரம்பித்தோம்? என்ற கேள்விகளுக்கு பதிலாக சில வலுவான காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன.

1.பழங்கால பருவநிலை மாற்றம் காரணமா?

2.ஆறாம் அறிவிற்குக் காரணமாக இருந்த மாமிசம்.

நமது மனித இனத்தின் (ஹோமோ சேப்பியன்) நேரடி முன்னோடிகளான ஆஸ்ட்ராலோபிதேக்கஸ்களின்(AUSTRALOPIT HECUS) மூளையைக் காட்டிலும் மூன்று மடங்கு அளவில் பெரிதாக நமது மூளை இருக்கிறது. ஆனால் அத்தகைய வளர்ச்சி மனிதர்களுக்கு, பரிணாம வளர்ச்சியில், போதிய ஆற்றல் செலவிடப்படாமல் வாய்த்திருக்க முடியாது. மனிதர்களின் மூளை உடலின் மொத்த ஆற்றலின் 20 சதவிகிதத்தை நுகர்ந்துகொள்கிறது. பூனை அல்லது நாய்களின் மூளை மொத்த ஆற்றலின் வெறும் மூன்று அல்லது நான்கு சதவிகிதம் மட்டுமே உரிஞ்சிக்கொள்ளும்.

ஜராஸ்கா என்ற அறிவியலாளரின் கூற்றுப்படி இறைச்சியே மனிதர்களின் பெரும் பசிகொண்ட மூளைக்குத் தீனி அளித்திருக்க முடியும். இறைச்சியே இன்றைய மனிதன் மனிதனாக இருப்பதற்குக் காரணம் ஆகும்.



அதிகால ஹோமினின்கள் பெரும்பாலும் பழங்கள் விதைகள் தாவரங்களை மட்டுமே உணவாகக் கொண்டதனால் அவர்களின் ஆற்றல் முழுவதும் செரிமானத்திற்கு மட்டுமே பயன்பட்டுவந்தது.

பல லட்சம் ஆண்டுகளுக்கும் முன்னர் மனித குடல் மிக நீண்டதாகவும், ஜீரணம் மெதுவாகவும் இயங்கியதன் காரணத்தினால், உணவு கலோரிகளாக மாற்றம் பெற அதிக நேரமும் ஆற்றலும் தேவைப்பட்டது. ஆகையால், ஆற்றலின் போதிய அளவு ஜீரணத்திற்குச் செலவிடப்பட்டதால் மனித மூளை, இன்றை உயர் விலங்குகளைப் போன்ற அளவுடையதாகவே இருந்தது.

3.மாமிசம் மட்டுமே உயர்தர உணவு

நமது ஹோமினின் மூதாதையர்கள் தேர்ந்த வேட்டைக்காரர்களாக இருக்கவில்லை யெனினும் அவர்கள் தங்களால் முடிந்த அளவிற்கு மிருகங்களைக் கொண்டும் இறந்த விலங்குகளின் மாமிசங்களையும் உண்டிருக்கின்றனர். ”அதிக புல் வெளிப்பிரதேசங்கள் எனில் அதிக தாவர உண்ணி விலங்குகள். அதிக தாவரம் உண்ணும்

விலங்குகள் எனில் அதிக இறைச்சி” என்கிறார் மார்த்தா ஜராஸ்கா (MARTA ZARASKA). இவர் "Meat Hooked: The History and Science of Our 2.5-Million-Years Obsession With Meat" என்கிற ஆராய்ச்சி நூலின் ஆசிரியர்.

ஜராஸ்காவின் கூற்றுப்படி இறைச்சி என்பது தாவர உணவுகளைக் காட்டிலும் உயர்தர உணவாகும். அதில் இருந்து உயர் ரக புரதமும் போதிய கலோரிகளும் மனிதர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. பரிணாமத்தில் மனிதர்கள் அளவில் சிறியவர்களாக மாற ஆரம்பித்தபோது மூளைக்குத் தேவையான ஆற்றல் அத்தமாகக் கிடைக்க வாய்ப்பாகிப் போனது.

இறைச்சியை மனிதர்கள் சமைத்து உண்ணும் பழக்கம் சுமார் 800,000 வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே இருக்கிறது. இன்னும் மனிதன் அடையப்போகும் பருவநிலை மாற்றங்களும் பரிணாம வளர்ச்சியும் எத்தகையது என்பது யாருக்கும் தெரியாது. ஆகையால் மனித மூளையின் வளர்ச்சிக்கு அவசியம் இறைச்சி தேவை என்கிறார் ஜராஸ்கா.



கத்தாரில் ஒரு கால்பந்தாட்ட திருவிழா கட்டுரை
 அயல் நாடுகளில் தமிழ் கட்டுரை
 சுற்றுச்சூழலும் நாமும்
 உங்கள் வீட்டு உணவும் உணவு பாதுகாப்பும்
 நிம்மதியான வேலையும் ஓய்வூதிய பணமும்
 முயற்சி திருவிணையாக்கும்
 செல்வியிலிருந்து பேராசிரியர் வரை
 ஆனந்தியின் அடுத்த அவதாரம்
 இந்த ஜூன் மாத
 ஆம்பலின் இலக்கிய சங்கமத்தில்
 ஆம்பல் உறுப்பினர்களின் சாதனை வரலாறு

ஒரு ஊரில் மக்கள் மத்தியில் புத்தர் பேசத் தொடங்கினார்

ஒரு குரல் அவர் பேசுவதை இடைமறித்தது தொடர்ந்து புத்தரை நோக்கி “புத்தரே நாங்கள் உங்களைப் போன்ற எத்தனையோ ஞானிகளைச் சந்தித்தும், அவர்களது பிரசங்கங்களை கேட்டும் விட்டோம் ஆனால் எங்களுக்கு எவ்வித நன்மையும் ஏற்படவில்லை இப்போதும் எங்களுக்கு பிரச்சனை இருக்கிறது எங்களுக்கு மட்டுமல்ல இவ்வுலகில் உள்ள அனைவருக்குமே ஏதாவது ஒரு பிரச்சனை இருந்து கொண்டே தான் இருக்கிறது அதனால் எல்லோருடைய சிக்கலும் தீரும்படியாக அனைத்து மனிதர்களுடைய வாழ்விலும் பிரகாசம் தெரியும்படி மந்திரங்களைச் சொல்லித் தாருங்கள் தேவையற்ற பிரசங்கம் வேண்டாம்.

நாங்கள் மனப்பாடம் செய்து எல்லோருக்கும் சொல்லத்தக்க அளவில் சிறியதாக இருக்க வேண்டும் நாங்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் படியான மந்திரத்தை சொல்லுங்கள் உங்களைக் குருவாக ஏற்றுக்கொள்கிறோம்” என்றது அக்குரல் மௌனமாக சிரித்த புத்தர்.

“இதுவும் கடந்து போகும்” என்று அழுத்தம் திருத்தமாகச் சொன்னார் அந்த கணமே அக்கூட்டம் ஆடாமல் அசையாமல் அப்படியே அமர்ந்தது புத்தரின் மந்திரத்தை மனசுக்குள் அசைபோட்டது நன்றாகப் படித்திருந்தும் பணம் சம்பாதிக்க முடியாமல் தாழ்வு மனப்பான்மையால் உழன்று கொண்டிருந்த இளைஞனுக்கு தன்னம்பிக்கையைத் தந்தது அந்த வார்த்தை “இதுவும் கடந்து போகும்” என்ற வார்த்தையால் என்னுடைய நிலை கண்டிப்பாக மாறிவிடும் என்ற நம்பிக்கை வந்துவிட்டது இம்மந்திரத்தைத் தினந்தோறும் உச்சரித்து இன்னமும் எனக்கு வேண்டிய பலம் பெற்றுக்கொள்வேன்” என்று உரக்கச் சொல்லிவிட்டு அவ்விடத்தை விட்டு அகன்றான்.

“இம்மந்திரத்தால் என்னுடைய நீண்ட கால நோய் கண்டிப்பாகத் தீர்ந்துவிடும் இனிமேலும் எனக்கு இந்நிலை தொடராது இது மிகவும் நல்ல மந்திரம் என்று கூறிச் சென்றான்”

நீண்ட நாட்களாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தவன் “இந்த பணம் தொடர்ந்து என்னுடன் இருக்காது என்பதைப் புத்தர் எனக்கு இம்மந்திரத்தின் மூலம் புரிய வைத்துவிட்டார்



இனி இந்தப் பணத்தை என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொண்டேன்” என்று கூறிச் சென்றான் பணக்காரனாக இருந்தவன் அடுத்து இருந்த அழகான பெண் “என்னுடைய அழகு எப்போதும் என்னுடன் வராது என்பதை இம்மந்திரம் எனக்குப் புரிய வைத்துவிட்டது” என்று கிளம்பினாள் கடைசியாக, தினந்தோறும் உழைத்து ஓடாய்த் தேய்ந்த பெண்மணி கிளம்பும் போது “இத்தனை நாளும் உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன் மரணம் வரையிலும் உழைக்கத்தான் வேண்டியிருக்கும் என நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன் ஆனால் இந்த மந்திரத்தின் மூலம் எனக்கு நம்பிக்கை வந்துவிட்டது என்னுடைய நிலையும் மாறிவிடும்” என்று நம்பிக்கையுடன் சென்றார்.

ஆம், நண்பர்களே., தோல்விகள் தழுவும்போது “இதுவும் கடந்து போகும்” என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் சோர்ந்துவிட மாட்டீர்கள் நல்ல மனிதர்களும், நண்பர்களும் உங்கள் வாழ்வில் வரும்போது ‘இதுவும் கடந்து போகும்’ என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் அவர்கள் இருக்கும்போது அவர்களை கொளரவிப்பீர்கள் அவர்கள் விலகும்போது பாதிப்படைய மாட்டீர்கள் எத்தனையோ மனிதர்களை மாற்றிய இந்த உன்னத சொல் உங்கள் வாழ்விலும் இனி ஒளி ஏற்றும் “இதுவும் கடந்து போகும்” என்பதை உறுதியுடன் நம்புங்கள் கண்டிப்பாக மாறிவிடும் தோல்வியைச் சந்திப்பவர்கள், நோயில் இருப்பவர்கள், சிக்கலில் மாட்டியவர்கள், திசை தெரியாமல் இருப்பவர்கள் அனைவரும் தினமும் இதை மனதில் சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள் வெற்றி நிச்சயம்.

21- ஆம் நூற்றாண்டின் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஐர் பார்வை



ஒரு டீக்கடையில் எழுதப்பட்டிருந்த வாசகம்,
டீயை விடவும் சூடாக இருந்தது.

"இருவடை எடுத்து ஒருவடை என்பார்
திருவோடு ஏந்தி தெருவோடு
யோவார்..!"

மாஸ்டர் டீ போடுகிற நேரத்தில்,
தட்டிலிருக்கும் வடையில் இரண்டை கபளீகரம்
செய்து விட்டு, ஒரு வடை தான் என்று காசு
கொடுப்பவர்களை கண்டிப்பதற்காக
எழுதப்பட்ட வாசகம் இது. சுவாரஸ்யமாக
இருக்கிறது என்றாலும் வடை எடுக்கிற
எல்லோருக்கும் இது சங்கடத்தையே
ஏற்படுத்தும்.

இதைப் படிக்கும்போது உங்களுக்குள்
ஏற்படும் மன உணர்விற்கும், இனி வரும்
வரிகளை படிக்கும்போது ஏற்படும் மன
உணர்விற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தினை
கவனியுங்கள்.

ஒரு ஆட்டோவில், டிரைவர் சீட்டின் முதுகில்
எழுதப்பட்ட வாசகம்..

'உங்களின் வழிச் செலவு,
எங்களின் வாழ்க்கை செலவு.'

இந்த வாசகம், இறங்கிய பின் யாரையும்
பேரம் பேச விடாது. மீட்டருக்கு மேல் ஐந்து
ரூபாய் போட்டுக் கொடுங்க சார் என்கிற
வார்த்தைக்கும் இந்த வாசகத்திற்கு எத்தனை
வேறுபாடு. அதனால் தான் சொல்கிறேன்,

சொல்லும் விதத்தில் வெல்லலாம்.
ஒரு மொத்த விற்பனை மீன் கடையில்
எழுதப்பட்டிருந்த வாசகம்,

'மீன் சாம்பிட வேண்டாம் என்று
நினைத்தேன். மீனவன் சாம்பிட
வேண்டாமா?'

வார்த்தைகளில் இல்லை வெற்றி. அது
வெளிவரும் விதத்தில் தான் வெற்றி
இருக்கிறது.

டீக்கடையின் வரிகளும், ஆட்டோவில்
எழுதப்பட்ட வரிகளும் ஒரே விஷயத்தை
தான் சொல்கிறது. ஆனால் சொல்லப்பட்ட
விதம் தான் அதில் வித்தியாசம். சொல்ல
வந்ததை அழகாக சொல்வது ஒரு கலை.

நினைக்கும் விஷயங்களை எல்லாம்
பேசாமல், அதை செம்மை படுத்தி
பேசிப்பாருங்கள்.. வெற்றி நிச்சயம்.

ஒரு ஹோட்டலில் எழுதி மாட்டி இருக்கும்
வாசகம்...

'வீட்டு சமையலுக்கு ஒரு நாள்
விடுமுறை விடுங்கள்.'

எண்ணங்கள் அழகானால் வார்த்தைகள்
அழகாகும், வார்த்தைகள் அழகானால்
சிந்தனைகள் அழகாகும், சிந்தனைகள்
அழகானால் வாழ்க்கையே அழகாகும்!!!

நம் மாநிலம் குறித்து நாம் தெரிந்து கொள்ள சில முக்கிய தகவல்கள்

1) இந்திய மக்கள் தொகையில் தமிழகம் எந்த இடத்தில் உள்ளது?

7வது இடம்

2) இந்திய மக்கள் வளர்ச்சியில் தமிழகம் எத்தனையாவது இடத்தில் உள்ளது?

23வது இடம்

3) இந்தியாவின் கல்வியறிவில் தமிழக ஆண்கள் எந்த இடத்தில் உள்ளனர்?

16வது இடம்

4) இந்தியாவின் கல்வியறிவில் தமிழக பெண்கள் எந்த இடத்தில் உள்ளனர்?

15வது இடம்

5) இந்தியாவின்

கல்வியறிவில் தமிழகம் எத்தனையாவது இடத்தில் உள்ளது?

14வது இடம்

6) சென்னை உயர்நீதி மன்றத்தின் கிளை எங்குள்ளது?

மதுரை

7) சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தின் மதுரைகிளை எந்த ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது?

2004

8) தமிழக மக்களின் சராசரி தனிநபர் வருமானம் எவ்வளவு?

72993

9) தமிழக உயர்நீதி மன்றம் எங்குள்ளது?

சென்னை

10) தமிழக கடற்கரையின் மொத்த நீளம் எவ்வளவு?

1076 கி.மீ

11) தமிழக சட்டசபை எந்த ஆண்டு முதல் ஒரு அவையாக மாற்றப்பட்டது

1986



12) தமிழகத்தில் அதிக அளவு கல்வியறிவு பெற்ற மாவட்டம் எது?

கன்னியாகுமரி (92.14 சதவீதம்)

13) தமிழகத்தில் அதிக அளவு பெண்கள் உள்ள மாவட்டம்?

சென்னை (23,23,454)

14) தமிழகத்தில் அதிக மக்கள் தொகை கொண்ட மாவட்டம் எது?

சென்னை (46,81,087)

15) தமிழகத்தில் உள்ள ஆண்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் எவ்வளவு?

68.45 ஆண்டுகள்

16) தமிழகத்தில் உள்ள கடலோர மாவட்டங்கள் எத்தனை?

13 மாவட்டங்கள்

17) தமிழகத்தில் உள்ள சட்டமன்ற தொகுதிகளின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

234

18) தமிழகத்தில் உள்ள சட்டமன்ற நியமன உறுப்பினர் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

1

19) தமிழகத்தில் உள்ள துறைமுகங்கள் எவ்வளவு?

12 துறைமுகங்கள் தமிழகத்தில் உள்ளன

20) பன்னாட்டு விமான நிலையம் எங்குள்ளது?

சென்னை

21) தமிழகத்தில் உள்ள பெண்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் எவ்வளவு?

71.54 ஆண்டுகள்

22) தமிழகத்தில் உள்ள மொத்த கிராமங்களின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

15979

23) தமிழகத்தில் உள்ள மொத்த நகர பஞ்சாயத்துக்களின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

561

24) தமிழகத்தில் உள்ள மொத்த நகராட்சிகளின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

146

25) தமிழகத்தில் உள்ள ராஜ்யசபாவின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

18

26) தமிழகத்தில் உள்ள லோக்சபாவின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

39

27) தமிழகத்தில் குறைந்த எழுத்தறிவு கொண்ட மாவட்டம் எது?

தர்மபுரி (64.71 சதவீதம்)

28) தமிழகத்தில் குறைந்த மக்கள் தொகை கொண்ட மாவட்டம் எது?

பெரம்பலூர் 5,64,511

29) தமிழகத்தில் மக்கள் நெருக்கம் கொண்ட மாவட்டம்?

சென்னை (26903 பேர் ஒரு சதுர கி.மீட்டரில் வாழ்கின்றனர்)

30) தமிழகத்தில் மிகக்குறைந்த மக்கள் நெருக்கம் கொண்ட மாவட்டம் எது?

நீலகிரி (1சதுர கி.மீட்டரில் 288 மட்டுமே வாழ்கின்றனர்)

31) தமிழகத்தில் மிகக்குறைந்த பெண்கள் கொண்ட மாவட்டம் எது?

3,74,901

32) தமிழகத்திலுள்ள மொத்த மாவட்டங்கள் எத்தனை?

32

33) தமிழகத்தின் 31 வது மாவட்டம் எது?

அரியலூர்

34) தமிழகத்தின் 32 வது மாவட்டம் எது?

திருப்பூர்

35) தமிழகத்தின் கல்வியறிவு எவ்வளவு சதவீதம்?

80.33 சதவீதம்

36) தமிழகத்தின் காடுகளின் பரப்பு எவ்வளவு?

17.58 சதவீதம்

37) தமிழகத்தின் மாநில விலங்கு எது?

வரையாடு

38) தமிழகத்தின் முக்கிய 3 துறைமுகங்கள் எது?

சென்னை, எண்ணூர், தூத்துக்குடி

39) தமிழகத்தின் முக்கிய ஆறுகள் எது?

காவேரி, வைகை, தாமிரபரணி, பாலாறு, பவானி

40) தமிழகத்தின் முக்கியமான 6 விமானநிலையங்கள் எங்குள்ளது?

1. சென்னை
2. கோவை
3. மதுரை
4. திருச்சி
5. தூத்துக்குடி
6. சேலம்

41) தமிழ்நாட்டில் 2011 கணக்கெடுப்பின்படி பாலின விகிதம் எவ்வளவு?

999 பெண்கள் (1000 ஆண்கள்)

42) தமிழ்நாட்டில் காடுகள் அதிகமாக உள்ள மாவட்டங்கள் எவை?

1. நீலகிரி
2. சேலம்
3. வேலூர்
4. கன்னியாகுமாரி

43) தமிழ்நாட்டில் காடுகள் குறைவாக உள்ள மாவட்டங்கள் எவை?

1. திருவாரூர்
2. இராமநாதபுரம்
3. தூத்துக்குடி
4. கடலூர்

44) தமிழ்நாட்டில் சமத்துவபுரம் தொடங்கப்பட்ட முதல் மாவட்டம் எது?

மதுரை (மேலக்கோட்டை - ஆண்டு 1997)

45) தமிழ்நாட்டின் இணைய தளம் எது?

www.tn.gov.in

46) தமிழ்நாட்டின் தலைநகரம் எது?

சென்னை

47) தமிழ்நாட்டின் மக்கள் தொகை அடர்த்தி எவ்வளவு?

ஒரு ச.கி.மீட்டருக்கு 555 பேர்

48) தமிழ்நாட்டின் மாநில அரசு சின்னம் எது?

திருவில்லிபுத்தூர் கோபுரம்

49) தமிழ்நாட்டின் மாநில எல்லையை குறிப்பிடுக?

கிழக்கே வங்காள விரிகுடா, மேற்கே கேரளா, வடக்கே ஆந்திரபிரதேசம், தெற்கே இந்தியபெருங்கடல்

50) தமிழ்நாட்டின் மாநில தமிழ்தாய் வாழ்த்து எது?

நீராடும் கடலுடுத்த

51) தமிழ்நாட்டின் மாநில நடனம் எது?

பரத நாட்டியம்

52) தமிழ்நாட்டின் மாநில பறவை எது?

மரகதப்புறா

53) தமிழ்நாட்டின் மாநில மரம் எது?

பனைமரம்

54) தமிழ்நாட்டின் மாநில மலர் எது?

செங்காந்தர் மலர்

55) தமிழ்நாட்டின் மாநில விளையாட்டு எது?

கபடி

56) தமிழ்நாட்டின் மொத்த பரப்பு எவ்வளவு?

1,30,058 ச.கி.மீ

57) தமிழ்நாட்டின் மொத்த மக்கள் தொகை எவ்வளவு?

7,21,38,958

ஆண் : 36158871

பெண் : 35980087

டி.சி. தர மறுத்தால்...

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு பள்ளி நிர்வாகம் டி.சி. தர மறுத்தாலோ அதிக கட்டணம் கேட்டாலோ, பணம் கட்டினால் தான் டி.சி தருவேன் என்று மிரட்டினாலோ cmcell.gov.in இல் நுழைந்து - Lodge your grievance உள் நுழைந்து - School education department ku complaint செய்யுங்கள். டி.சி உங்கள் வீடு தேடி வரும்.

- இணையத்திலிருந்து...



உங்கள் ஃபோன் /சாதனத்தில் தெரியாத எந்த செயலிபையும் பதிவிறக்க வேண்டாம். அந்த செயலி உங்கள் ரகசியத் தரவுகளை ரகசியமாக அணுகலாம். -RBI

இது எனது வேலை அல்ல It's none of my business



படகு ஒன்றுக்கு பெயின்ட் அடிப்பதற்கான பொறுப்பு ஒருவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

அவர் ப்ரஷ், பெயின்ட் என்பவற்றைக் கொண்டு வந்து படகு உரிமையாளர் வேண்டிக் கொண்டதைப் போலவே பிரகாசமான சிவப்பு நிறத்தில் பெயின்ட் அடித்துக் கொடுத்தார்.

பெயின்ட் அடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அந்தப் படகில் ஒரு சிறிய ஓட்டை இருப்பதை கவனித்து, உடனடியாகவே அந்த ஓட்டையை சரிவர அடைத்தும் விட்டார்.

வேலை முடிந்ததும் அவர் தனக்குரிய கூலியை வாங்கிக் கொண்டு சென்றுவிட்டார்.

அடுத்த நாள் படகின் உரிமையாளர் அந்த பெயின்டரின் வீடு தேடி வந்து ஒரு பெறுமதிப்புமிக்க காசோலையை கொடுத்தார். அது அவர் ஏற்கனவே கூலியாக வழங்கிய தொகையைப் காட்டிலும் பன் மடங்கு அதிகமானது.

பெயின்டருக்கோ அதிர்ச்சி. "நீங்கள் தான் ஏற்கனவே பேசிய கூலியைத் தந்துவிட்டீர்களே? எதற்காக மீண்டும் இவ்வளவு பணம் தருகிறீர்கள்? என்று கேட்டார் பெயின்டர்.

"இல்லை. இது பெயின்ட் அடித்ததற்கான கூலி அல்ல. படகில் இருந்த ஓட்டையை அடைத்ததற்கான பரிசு" என்றார் படகின் உரிமையாளர்.

"இல்லை சார்... அது ஒரு சிறிய வேலை. அதற்காக இவ்வளவு பெரிய தொகைப் பணத்தை தருவதெல்லாம் நியாயமாகாது. தயவு செய்து காசோலையை கொண்டு செல்லுங்கள்" என்றார் பெயின்டர்.

"நண்பரே... உங்களுக்கு விடயம் புரியவில்லை. நடந்த விடயத்தைச் சொல்கிறேன் கேளுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டு படகு உரிமையாளர் தொடர்ந்தார்.

"நான் உங்களை படகுக்கு பெயின்ட் அடிக்கச் சொல்லும் போது அதில் இருந்த ஓட்டை பற்றிச் சொல்ல மறத்துவிட்டேன்.

பெயின்ட் அடித்துவிட்டு நீங்களும் போய்விட்டீர்கள். அது காய்ந்த பிறகு எனது பிள்ளைகள் படகை எடுத்துக் கொண்டு மீன் பிடிக்கக் கிளம்பிவிட்டார்கள்.

படகில் ஓட்டை இருந்த விடயம் அவர்களுக்குத் தெரியாது. நான் அந்த நேரத்தில் அங்கு இருக்கவுமில்லை.

நான் வந்து பார்த்த போது படகைக் காணவில்லை. படகில் ஓட்டை இருந்த விடயம் அப்போதுதான் நினைவுக்கு வர நான் பதறிப் போய்விட்டேன்.

கரையை நோக்கி ஓடினேன். ஆனால் எனது பிள்ளைகளோ மீன் பிடித்து விட்டு மகிழ்ச்சியாக திரும்பிவந்து கொண்டிருந்தார்கள். அந்தக் கணம் எனக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கும் நிம்மதிக்கும் அளவேயில்லை.

உடனே படகில் ஏறி ஓட்டையைப் பார்த்தேன். அது நேர்த்தியாக அடைக்கப்பட்டிருந்தது. இப்போது சொல்லுங்கள். நீங்கள் செய்தது பெறுமதியற்ற சிறியதொரு வேலையா? நீங்கள் என்னுடைய பிள்ளைகளின் விலைமதிக்க முடியாத உயிர்களையல்லவா காப்பாற்றியிருக்கிறீர்கள்? உங்களது இந்தச் 'சிறிய' நற்செயலுக்காக நான் எவ்வளவுதான் பணம் தந்தாலும் ஈடாகாது." என்றார்.

அன்பு நண்பர்களே...

இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது. யாருக்கு எங்கே எப்போது எப்படி என்றெல்லாம் பார்க்க வேண்டியதில்லை. நமக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பிரதிபலன் பாராது உதவுவோம். பிறரின் கண்ணீரைத் துடைப்போம். நம் கண் முன்னே தெரியும் ஓட்டைகளை கவனமாக அடைப்போம். அப்போதுதான் நமது ஓட்டைகளை அடைப்பதற்கான மனிதர்களை இறைவன் அறியாப் புறத்திலிருந்து நம்மிடம் கொண்டு வந்து சேர்ப்பான்.

பிரதிபலன் பாராது உதவுவோம் .

தீயும் நன்றும் பிறர்தர வாரா...

அரபு நாடுகளில் உள்ள ஒரு அரசு மருத்துவமனையில் 23 நாட்களாக அவசர சிகிச்சைப்பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த ஒரு முதியவரைக்காண அவருடைய குடும்பத்தினர் யாருமே வராத நிலையில் ஒரு புறா மட்டும் தினமும் வந்து அந்த முதியவர் சிகிச்சையிலிருந்த ஜன்னலின் வெளிப்புறத்தில் அமர்ந்திருந்ததாம்.

தொடர்ந்து ஓரிறு நாட்கள் இதைக்கவனித்த நர்ஸ் பெண்மணி புறா வந்த நேரம் ஜன்னலைக் கொஞ்சம் திறந்து விட்டாராம். அதற்கெனவே காத்திருந்ததைப்போல உடனே அந்தப்புறா உள்ளே வந்து இந்த முதியவரின் மேல் சிறிதுநேரம் அமர்ந்திருந்துவிட்டு பறந்து போய்விட்டதாம். அதன் பிறகும் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் காலை மாலை வேளைகளில் அந்தப் புறா வந்து ஜன்னலோரம் அமர்வதும் நர்ஸ்கள் ஜன்னலைத் திறந்து விடுவதும் சில நிமிடங்கள் அந்த முதியவரின் மேல் இருந்துவிட்டுப் புறா பறந்து செல்வதும் வழக்கமாகியிருந்ததாம்.

இந்த விசித்திரமான நடைமுறையைக் கேள்விப்பட்ட தலைமை மருத்துவர் அந்த முதியவரின் பின்புலத்தை அறிந்துவருமாறு மருத்துவமனை ஊழியர் ஒருவரிடம் சொல்லியிருக்கிறார். அந்த ஊழியரும் இந்த முதியவர் தங்கியிருந்த முகவரிக்குச் சென்று

விசாரித்தபோதுதான் ஒரு உண்மை தெரியவந்தது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாருமில்லாமல் தனிமையில் வாழ்ந்துவந்த அந்த முதியவர் தினந்தோறும் காலை மாலை வேளைகளில் அங்கு சுற்றித்திரியும் புறாக்கூட்டத்திற்கு உணவும் தண்ணீரும் வைத்து வந்தவராம். அந்தக் கூட்டத்துப் புறாக்களில் ஒன்றுதான் தன் எஜமானனைத் தேடி தினமும் மருத்துவமனைக்கே வந்து சென்றுள்ளது.

நீதி: அவரவர் செய்த செயல்களின் பலனை (நன்மையோ & தீமையோ) அனுபவிக்காமல் யாருமே இந்தப் பூமியை விட்டுப் போய்விட முடியாது.



(இந்தப் புகைப்படத்தை எடுத்தது முதலில் ஜன்னலைத் திறந்துவிட்ட அந்த நர்ஸ்)

"In one of the most notable moments in sports history, Kenyan runner Abel Mutai was just a few feet from the finish line, but became confused with the signage and stopped thinking he had completed the race.

A Spanish athlete, Ivan Fernandez, was right behind him, and after realizing what was happening, he started shouting at the Kenyan for him to continue running; but Mutai didn't understand his Spanish.

Fernandez eventually caught up to him and instead of passing him, he pushed him to victory.

A journalist asked Ivan, "Why did you do that?" Ivan replied, "My dream is that someday we can have a kind of community life where we push and help each other to win." The journalist insisted "But why did you let the Kenyan win?" Ivan replied, "I didn't let him win, he was going to win." The journalist insisted again, "But you could have won!" Ivan looked at him & replied, "But what would be the merit of my victory? What would be the honor of that medal?

What would my Mom think of that?"

Values are transmitted from generation to generation.

What values are we teaching our children?

Let us not teach our kids the wrong ways to WIN."



யார் மாற வேண்டும்?

ஒரு சமயம் இரண்டு அமெரிக்க போர்ப்படைக் கப்பல்கள் கடலில் கடற்படையினருக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் பணியில் பயணித்துக் கொண்டு இருந்தன. பனிமூட்டத்தினால் சில நாட்கள் தொடர்ந்து அவர்களுடைய பயணம் தாமதப்பட்டு வந்தது.

ஒருநாள் இரவு கடும் பனிமூட்டத்தில் கடற்பகுதி மூடியிருந்ததால் முன்னால் சென்று கொண்டு இருந்த போர்ப்படைக் கப்பலின் மேற்களத்தில் கப்பலின் கேப்டன் நின்று மேற்பார்வை இட்டுக் கொண்டு இருந்தார்.

அப்போது தொலைநோக்கி வழியாக கண்காணித்துக் கொண்டு இருந்த கடற்படை வீரர் கேப்டனிடம் சொன்னார். “ஐயா நாம் போகின்ற பாதையில் சற்று தொலைவில் விளக்கு வெளிச்சம் தெரிகிறது. இன்னொரு கப்பலாக இருக்கக்கூடும் என்று சந்தேகப்படுகிறேன்”

“அது நின்று கொண்டு இருக்கிறதா இல்லை, நகர்கிறதா?” “நகராமல் தான் இருக்கிறது”

“உடனடியாக அவர்களுக்கு சிக்னல் அனுப்பு. நமது கப்பல் போகின்ற வழியில் அது நிற்கிறது என்று தெரிவி. 20 டிகிரி விலகிப் போகச் சொல்.” அப்படியே சிக்னல் அனுப்பப்பட்டது. அங்கிருந்து உடனடியாக மறுமொழி வந்தது. “நீங்கள் 20 டிகிரி விலகிப் போவது நல்லது”. எரிச்சலடைந்த கேப்டன் சிக்னல் அனுப்பினார். “நான் கேப்டன் சொல்கிறேன். 20 டிகிரி விலகிப் போங்கள்”

மறுமொழி உடனடியாக வந்தது. “ஐயா நான் கப்பற்படையின் இரண்டாம் நிலை ஊழியன். தயவு செய்து 20 டிகிரி விலகிப் போங்கள்”

கேப்டனுக்கு ஒரு இரண்டாம் நிலை ஊழியன் இப்படி கீழ்படியாமல் நடந்து கொள்வது பெரும் கோபத்தை ஏற்படுத்தியது. “இது போர்ப்படைக் கப்பல். உடனடியாக 20 டிகிரி விலகுங்கள்”

பதில் உடனடியாக வந்தது. “இது கலங்கரை விளக்கம்” மறு பேச்சு இல்லாமல் போர்ப்படைக் கப்பல்கள் தங்கள் பாதையை 20 டிகிரி மாற்றிக் கொண்டன.

(இது அக்கப்பலில் பயணித்த கடற்படை வீரர் கடற்படையினரின் பத்திரிக்கையில் தெரிவித்து அதை ஸ்டீபன் கோவே தன் புத்தகம் ஒன்றில் மேற்கோள் காட்டியிருந்தார்).

அன்பு நண்பர்களே.

ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கைப் பாதையிலும் இப்படி சில கலங்கரை விளக்கங்கள் குறுக்கிடத்தான்



செய்கின்றன. நம் விருப்பப்படி மாறவோ, நமக்காக விலகி வழி விடவோ செய்யாத சில இருக்கத்தான் செய்கின்றன மாற்றவே முடியாத இது போன்ற குறுக்கீடுகள் வரும் போது நாம் தான் நம் பாதையை சற்று மாற்றிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு நான் மாற மாட்டேன், அதை மாற்றியே தீருவேன் என்று பிடிவாதம் பிடித்து எதிர்த்து நின்றால் அது வடிகட்டிய முட்டாள்தனமாகவே இருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள நேரிடுவது சிலருக்கு கௌரவக்குறைவாக தோன்றுவதுண்டு.

மேலே குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியில் கேப்டனுக்கு வந்த கோபம் போல “ஈகோ” பிரச்சினை எழுவதுண்டு. ஆனால் சந்தர்ப்பங்களின் தன்மை அறிந்து தெளிவுடன் மாறுவதும், வளைந்து கொடுப்பதும் பக்குவமேயன்றி தோல்வியல்ல.

ஒரு ஆங்கிலக் கவிஞன் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்தான். “கடவுளே! உலகில் மாற்ற முடிந்த விஷயங்களை மாற்றும் சக்தியையும், மாற்ற முடியாத விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவத்தையும், இந்த இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்து தெளியும் ஞானத்தையும் எனக்குத் தருவாயாக!”

கடவுளிடம் நாம் வேண்டுவதும் அதுவாகவே இருக்கட்டும். கத்தாரில் ஒரு கால்பந்தாட்ட திருவிழா கட்டுரை



சட்டப்பிரிவுகளை அறிந்து கொள்வோம்

ஐபிசி பிரிவுகளின் பொருளை அறிந்து
கொள்ளுங்கள்

- பிரிவு 307 = கொலை முயற்சி
- பிரிவு 302 = கொலைக்கான தண்டனை
- பிரிவு 376 = கற்பழிப்பு
- பிரிவு 395 = கொள்ளை
- பிரிவு 377 = இயற்கைக்கு மாறான செயல்
- பிரிவு 396 = கொலை செய்யும் போது கொலை
- பிரிவு 120 = சதி
- பிரிவு 365 = கடத்தல்
- பிரிவு 201 = ஆதாரங்களை அழித்தல்
- பிரிவு 34 = பொதுவான நோக்கம்
- பிரிவு 412 = ஊர்குற்றுவது
- பிரிவு 378 = திருட்டு
- பிரிவு 141 = சட்டவிரோத சட்டசபை
- பிரிவு 191 = தவறான ஆதாரங்களை அளித்தல்
- பிரிவு 300 = கொலை
- பிரிவு 309 = தற்கொலை முயற்சி
- பிரிவு 310 = மோசடி
- பிரிவு 312 = கருக்கலைப்பு
- பிரிவு 351 = தாக்குதல்
- பிரிவு 354 = பெண் அவமானம்
- பிரிவு 362 = கடத்தல்
- பிரிவு 415 = மோசடி
- பிரிவு 445 = வீடு உடைத்தல்
- பிரிவு 494 = வாழ்க்கைத் துணையின்
வாழ்நாளில் மறுமணம்
- பிரிவு 499 = அவதூறு
- பிரிவு 511 = ஆயுள் தண்டனையுடன்
தண்டிக்கக்கூடிய குற்றங்களைச் செய்ய
முயற்சித்ததற்கான தண்டனை.

இதுபோன்ற சில உண்மைகள் நம்

நாட்டில் உள்ளன,

ஐந்து சுவாரஸ்யமான உண்மைகள்

இது வாழ்க்கையில் எந்த நேரத்திலும்
பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

(1) மாலையில் பெண்களை கைது செய்ய முடியாது

குற்றவியல் நடைமுறைச் சட்டம், பிரிவு
46 ன் கீழ், இந்திய காவல்துறை எந்தவொரு
பெண்ணையும் மாலை 6 மணிக்குப் பிறகு,
காலை 6 மணிக்கு முன்னதாக கைது செய்ய
முடியாது. காவல்துறையினர் அவ்வாறு
செய்தால், கைது செய்யப்பட்ட காவல்துறை
அதிகாரி மீது புகார் (வழக்கு) பதிவு
செய்யப்படலாம். இது அந்த காவல்துறை
அதிகாரியின் வேலையை ஆபத்தில்
ஆழ்த்தக்கூடும்.

**(2.) சிலிண்டர் வெடித்ததால் உயிர் மற்றும் சொத்து
இழப்பு குறித்து ரூ .40 லட்சம் வரை காப்பீட்டுத்
தொகையை கோரலாம்**

பொது பொறுப்புக் கொள்கையின் கீழ்,
எந்தவொரு காரணத்திற்காகவும் உங்கள் வீட்டில்
ஒரு சிலிண்டர் வெடித்து, நீங்கள் உயிர் மற்றும்
சொத்துக்களை இழக்க நேரிட்டால், நீங்கள்
உடனடியாக எரிவாயு நிறுவனத்திடமிருந்து
காப்பீட்டுத் தொகையை கோரலாம். எரிவாயு
நிறுவனத்திடமிருந்து ரூ .40 லட்சம் வரை
காப்பீட்டுக் கோரலாம் என்று உங்களுக்குச்
சொல்வோம். நிறுவனம் உங்கள் கோரிக்கையை
மறுத்துவிட்டால் அல்லது ஒத்திவைத்தால்,
அதைப் புகார் செய்யலாம். குற்றம்
நிரூபிக்கப்பட்டால், எரிவாயு நிறுவனத்தின்

உரிமத்தை ரத்து செய்யலாம்.

(3) எந்த ஹோட்டலும் 5 நட்சத்திரங்களாக இருந்தாலும்... நீங்கள் இலவசமாக தண்ணீர் குடிக்கலாம் மற்றும் கழுவும் அறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்திய தொடர் சட்டம், 1887 இன் படி, நீங்கள் நாட்டின் எந்த ஹோட்டலுக்கும் சென்று தண்ணீர் கேட்கலாம், மேலும் அந்த ஹோட்டலின் கழுவும் அறையையும் பயன்படுத்தலாம். ஹோட்டல் சிறியது அல்லது 5 நட்சத்திரங்கள், அவர்களால் உங்களைத் தடுக்க முடியாது. ஹோட்டல் உரிமையாளர் அல்லது எந்தவொரு ஊழியரும் உங்களை குடிநீர் அல்லது கழுவும் அறையைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுத்தால், நீங்கள் அவர்கள் மீது நடவடிக்கை எடுக்கலாம். உங்கள் புகார் அந்த ஹோட்டலின் உரிமத்தை ரத்து செய்யக்கூடும்.

(4) கர்ப்பிணிப் பெண்களை வெளியேற்ற முடியாது-

மகப்பேறு நலச் சட்டம் 1961 இன் படி,

கர்ப்பிணிப் பெண்களை திடீரென நீக்க முடியாது. உரிமையாளர் முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு அறிவிப்பைக் கொடுக்க வேண்டும், மேலும் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் செலவுகளில் சிலவற்றைச் செலுத்த வேண்டும். அவர் இதைச் செய்யாவிட்டால், அவர் மீது அரசு வேலைவாய்ப்பு சங்கத்தில் புகார் அளிக்க முடியும். இந்த புகாரின் காரணமாக, நிறுவனம் மூடப்படலாம் அல்லது நிறுவனம் அபராதம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

(5) உங்கள் புகாரை எழுத காவல்துறை அதிகாரி மறுக்க முடியாது

ஐபிசியின் பிரிவு 166 ஏ படி, எந்தவொரு போலீஸ் அதிகாரியும் உங்கள் புகார்களை பதிவு செய்ய மறுக்க முடியாது. அவர் இதைச் செய்தால், அவர் மீது மூத்த போலீஸ் அலுவலகத்தில் புகார் அளிக்க முடியும். அந்த காவல்துறை அதிகாரி குற்றவாளி என நிரூபிக்கப்பட்டால், அவர் குறைந்தது (6) மாதம் முதல் 1 வருடம் வரை சிறையில் அடைக்கப்படலாம் அல்லது அவர் வேலையை இழக்க நேரிடும்.



இரவு நேரங்களில் தனியாக பயணிக்க அச்சப்படும் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்கும் விதமாக, 'பெண்கள் பாதுகாப்பு திட்டம்' என்ற புதிய திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது தமிழ்நாடு காவல்துறை.

இரவு 10 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை தனியாக பயணிக்க பாதுகாப்பு குறைவு என நினைக்கும் பெண்கள், 1091, 112 , 044-23452365, 044-28447701 ஆகிய உதவி எண்களுக்கு தொடர்பு கொண்டால், அவர்கள் இருக்கும் இடங்களுக்கே காவல்துறை ரோந்து வாகனங்கள் வந்து அழைத்துச் செல்லும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

25-06-1983



40 years of 1983 World Cup win: The 25th of June 1983 is a date that Indian cricket fans will never forget. It was the day India won their first World Cup, defeating the mighty West Indies in the final.

மகிழ்ச்சியாக இருக்க என்ன வேண்டும்.



கோடி ரூபாய் பணம்..? ஒரு பெரிய பங்களா..? கோடீஸ்வர வீட்டு சம்பந்தம்..? லட்ச லட்சமாய் பணம் புரளும் வியாபாரம்..?

இவை மட்டும் கிடைத்து விட்டால் போதுமா..? காலம் முழுவதும் கவலைகளின்றி சந்தோஷமாக இருந்து விடுவோமா..?

சந்தோஷம் எதில் தான் இருக்கிறது? ரொம்ப சுலபம். நம் “எண்ணத்தில்” தான் அது இருக்கிறது.

மகிழ்ச்சியாக இருக்க, ஹார்வர்டு பின்பற்றச்சொல்லும் சில வழிகளை இங்கு பார்ப்போம்!

1.எல்லா மனிதர்களையும், எல்லா நிகழ்வுகளையும் கொண்டாடுங்கள்!

உங்களைச்சுற்றி இருக்கும் ஒவ்வொரு நல்ல விஷயங்களையும் கவனியுங்கள்.. சாலையில் நடக்கும் போது, எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் போக்குவரத்து நெரிசலை பார்த்திருப்பீர்கள். அதே சாலையின் ஓரத்தில் பூத்துக்குலுங்கும் மலர்களை ரசித்திருக்க மாட்டீர்கள். உங்களை சுற்றியிருக்கும் மனைவி, குழந்தைகள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் என எல்லோரின் நல்ல விஷயங்களை ரசியுங்கள்..கொண்டாடுங்கள்..மகிழ்ச்சிக்கு குறைவிருக்காது.. குழந்தைகளிடம் இதை நாம் கற்கலாம், எதையுமே ரசித்து பார்த்து மகிழ்வது குழந்தைகளின் குணம்.

2.நல்ல நண்பர்களை சம்பாதிப்பீர்கள்!

உளவியல் ஆய்வின் படி, ஒருவரின் மனதின் மகிழ்ச்சியை அவரை சுற்றியிருக்கும் விஷயங்களே முடிவு செய்கின்றன. எனவே, மிகவும் மகிழ்ச்சியான நண்பர்கள், உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் நண்பர்கள், உங்களை குறைசொல்லாத, உங்களை நம்பிக்கையை சிதைக்காத நண்பர்களுடனேயே நேரத்தை செலவிடுங்கள்..! இது உங்கள் பாசிட்டிவ் எனர்ஜியை குறைக்காமல் வைத்திருக்கும்.

3.பிடித்ததை செய்யவும்!

பிடித்த விஷயங்களை செய்யம்போது, மனம் அளவற்ற மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும். பலருக்கு, வாழ்க்கையின் மீது வெறுப்பு வர, பிடிக்காத வேலையை செய்து கொண்டிருப்பதே காரணமாக இருக்கும். வேண்டாம் என தவிர்க்கவும் பொருளாதார சூழல் இடம் தராது. அதே சமயம் உங்களுக்கு பிடித்த சினிமா பார்ப்பதையோ, புத்தகம் படிப்பதையோ, பயணம் செல்வதையோ யாராலும் தடுக்க முடியாதே? இவற்றை அடிக்கடி செய்யுங்கள்..மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கும்.

4.செய்வதை திருந்தச்செய்யவும்!

நீங்கள் எந்த வேலை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆனால் அதில் உங்கள் மனமும், உடலும் ஒன்றி இருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் உங்கள் மனம் தேவையற்ற சிந்தனைகள் பற்றி

நினைக்காது. தேவையற்ற சிந்தனைகள் மூளையை குழப்பாமல் இருந்தாலே, மகிழ்ச்சியும் குறையாது.

5. கற்றுக்கொள்வதை நிறுத்தாதீர்கள்!

சில ஆய்வுகளின் படி, புதிய விஷயங்களை கற்றுக்கொண்டே இருப்பதன் மூலம், மூளை எப்போதும் சுறுசுறுப்புடன் இருக்குமாம். இதனால் உங்களது துன்ப நினைவுகளை அது அசைபோடாது எப்போதும் பிசியாக இருக்க வைக்கும். எனவே மனம் எப்போதும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

6.தடை.. அதை உடை..!

எப்போதும், எந்த இடத்திலும் பிரச்சினைகளை இருக்கக்கூடாது என நினைக்காதீர்கள். எந்த பிரச்சினை வந்தாலும், அதனை தாங்கும் வலிமை வளரவேண்டும் என நினையுங்கள். நீங்கள் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள, எதிர்கொள்ள உங்கள் தன்னம்பிக்கை தானாக அதிகரிக்கும். தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தலும் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும்.

7.எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது!

நீங்கள் அடிக்கடி கவலைப்படும் நபராக இருந்தால், உங்கள் கடந்த காலத்தில் வாழ்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். சோக நினைவுகள் வருத்தத்தை தந்தாலும், அவை நடந்து முடிந்த விஷயங்கள். அவற்றை மாற்றவும் முடியாது. எனவே இல்லாத, கடந்த காலத்தை நினைத்து, நிகழ்கால மகிழ்ச்சியை இழக்காமல், நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். நடப்பதை மட்டுமே நினையுங்கள்.. பாதி கவலைகள் பறந்தோடும்.

8.அடிக்கடி சிரியுங்கள்!

அடுத்த நொடி, என்ன நடக்கும் என்பது கூட தெரியாத, நிச்சயமற்ற வாழ்க்கைதானே நாம் வாழ்வது? இதில் ஏன் இவ்வளவு சிக்கல்களை உருவாக்க வேண்டும்? நகைச்சுவை உணர்வு கொண்டவராக மாறிவிடுங்கள்.. முடியவில்லையா? ஒரு நகைச்சுவை படம் பார்க்கலாம். ஹியூமர் நிரம்பி வழியும் நண்பர்களுடன் பேசலாம்..சிரிப்பு நமக்கு கிடைத்திருக்கும் பரிசு..அதைப் பயன்படுத்துங்கள்.. அதுதான் உங்கள் கோபத்தை, விரக்தியை விரட்டும் மருந்து..

9.மன்னிக்க கற்றுக்கொள்வோம்!

கோபம் என்பது அடுத்தவர்களின் தவறுக்காக, நமக்கு நாமே கொடுத்துக்கொள்ளும் சுயதண்டனை. அதை ஏன் அடிக்கடி அனுபவிக்க வேண்டும்? பதிலாக அவர்களை மன்னித்துப்பாருங்கள்.. உங்கள் மனமும் மகிழும்..உங்கள் குணமும் வளரும்.. தவறு செய்யாதவர்கள் யாருமே இல்லைதானே? எனவே மறப்போம், மன்னிப்போம்..என இருந்தால், உங்கள் மதிப்பையும், மகிழ்ச்சியையும் இது இன்னும் அதிகாரிக்கும்தானே!

10.நன்றி சொல்வது, நன்று!

உங்களை சுற்றியிருப்பவர்களிடம் அடிக்கடி நன்றி சொல்லுங்கள்..அவர்கள் செய்யும் சிறிய உதவியோ, பெரிய உதவியோ அதனைப் பாராட்ட மறக்காதீர்கள். நன்றி சொல்ல மறக்காதீர்கள்.

11.உறவின் ஆழம் அதிகரிக்கட்டும்!

வீடு, அலுவலகம், சுற்றம் என சமூகத்தில் பல பேரிடம் நாம் இணைந்தே வாழ்கிறோம். அப்படி நாம் கொண்டுள்ள சொந்தங்களில், நெருக்கமான உறவுகளுடன் நேரம் செலவிடும் போது, அதிக மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். அப்படி நெருக்கமான மனிதர்களை அதிகம் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உற்சாகம் அதிகமாகும்.

12.ஆதலால் அதிகம் காதல் செய்!

நீங்கள் விரும்புவது போன்று, மனிதர்கள் வேண்டுமென்றால், இந்த உலகில் யாருமே கிடைக்கமாட்டார்கள். எனவே உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் எல்லோரையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் உங்களுக்கு பிடித்தவரை அளவுக்கதிகமாக விரும்புங்கள்.. காரணம் அன்பு செய்தல் அவ்வளவு சுகம்!

13.நமக்கு நாமே நல்லது!

உலகில் உங்களது மிகச்சிறந்த காதலன் / காதலி நீங்களாகவே இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடலின் மீது உங்களுக்கு மிகுந்த அக்கறை நிச்சயம் தேவை. சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம்? எனவே, உணவு, உறக்கம் என உங்கள் விஷயங்களில், குறிப்பாக உங்கள் உடல் நலனில் அதிக கவனம் இருக்கட்டும். நீங்கள் முதலில் உங்களை விரும்புங்கள்.

14.தியானம் நல்லது!

ஆய்வின் படி, தியானம் செய்பவர்களின் மூளையில், தியானம் செய்யாதவர்களின் மூளையை விட, கற்றுக்கொள்ளும் திறனும், நினைவாற்றல் திறனும் 20 சதவீதம் அதிகரிக்கிறது. எனவே தினமும் கொஞ்ச நேரம் தியானம் செய்யலாமே !

15.நன்மையே செய்வோம்!

நல்லதையே நினைப்போம், நல்லதையே செய்வோம். அதுவே எப்போதும் இன்பம் தரும். நல்ல விஷயங்களை செய்யும் போது, நம்மை பாராட்ட வேறு யாரும் வேண்டாம். நமது மூளையே, நம்மை பாராட்டி, மகிழ்ச்சியாக்கி விடும்.

மகிழ்ச்சியாக இருக்க, ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகம் சொல்லிக்கொடுக்கும் வழிகள்தான் மேலே கூறப்பட்டுள்ளவை. இது இந்த ஆண்டிற்கு மட்டுமல்ல, எல்லா ஆண்டிற்கும் பொருந்தும். முடிந்தவரை இந்த விஷயங்களை கடைபிடியுங்கள், ஆனந்தமாய் இருங்கள். மகிழ்ச்சியுடன் இந்த வாழ்வை கொண்டாடுங்கள்

இணைந்திருங்கள்...



தெரிந்து கொள்வோம்

எங்கள் ஊர் பெண் விநாயகர்

பெண் தோற்றத்தில் காட்சி தரும் விநாயகர்..!!

பெண் தோற்றத்தில் காணப்படும் விநாயகரை விநாயகி, விக்னேஸ்வரி, கணேசினி, கணேஸ்வரி என்ற பெயர்களில் வழிபடுகிறார்கள்.

கன்னியாகுமரி மாவட்டம் நாகர்கோவில் அருகிலுள்ள, சுசீந்திரம் தானுமாலயன் ஆலயத்தில், ஒரு தூணில் விநாயகியின் சிற்பமுள்ளது.

விநாயகி, அமர்ந்த கோலத்தில் வலக்காலை மடித்து, இடக்காலைத் தொங்கவிட்ட நிலையில் இருக்கின்றார். தலையில் வேலைப்பாடுடன் கூடிய அழகிய மகுடம் விளங்குகிறது.

மேற்கைகளில் அங்குசு, பாசம் உள்ளன. கீழ்க்கைகள் அபய, வரத ஹஸ்தங்களாக விளங்குகின்றன. கழுத்திற்குக்கீழ் பெண்ணுருவம் கொண்ட இவர், கழுத்தணியும், கால்களில் சிலம்புகளும், இடையில் புடவை அணிந்தும் காட்சி தருகிறார்..!!

அமைவிடம்:

தானுமாலயன் கோவில், சுசீந்திரம், கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.





EMERGENCY SERVICE NUMBERS LIST



நமது ஒவ்வொரு மொபைல் போனிலும், கண்டிப்பாக சேமித்து வைத்திருக்க வேண்டிய எண்கள்!

- 1.அவசர உதவி அனைத்திற்கும் : 911
- 2.வங்கித் திருட்டு உதவிக்கு : 9840814100
- 3.மனிதஉரிமைகள் ஆணையம் : 044-22410377
- 4.மாநகரபேருந்தில அத்துமீறல் : 09383337639
- 5.போலீஸ் SMS : 9500099100
- 6.போலீஸ் மீது ஊழல் புகாருக்கு SMS : 9840983832
- 7.போக்குவரத்து விதிமீறல் SMS : 9840000103
- 8.போலீஸ் : 100
- 9.தீயணைப்புத்துறை : 101
- 10.போக்குவரத்து விதிமீறல் : 103
- 11.விபத்து : 100, 103
- 12.ஆம்புலன்ஸ் : 102, 108
- 13.பெண்களுக்கான அவசர உதவி : 1091
- 14.குழந்தைகளுக்கான அவசர உதவி : 1098
- 15.அவசர காலம் மற்றும் விபத்து : 1099
- 16.முதியோர்களுக்கான அவசர உதவி : 1253
- 17.தேசியநெடுஞ்சாலையில் அவசர உதவி: 1033
- 18.கடலோர பகுதி அவசர உதவி : 1093
19. ரத்த வங்கி அவசர உதவி : 1910
- 20.கண் வங்கி அவசர உதவி : 1919
- 21.விலங்குகள் பாதுகாப்பு : 044 -22354959 / 22300666

22.நமது அலைபேசியில் 911 என்ற எண் மட்டும் எந்த நிலையிலும் எப்போதுமே, எல்லா மாநிலம், எல்லா தேசத்திலும் இயங்கும்.. நமது அலைபேசி லாக்கில் இருந்தாலும் இந்த எண்கள் மட்டும் இயங்கும். இது அனைத்திற்குமான அவசர உதவி எண். பேருந்துகள் சரியான நேரத்திற்கு வராதது, நடத்துநர் மீதி சில்லரையைக் கொடுக்காதது அல்லது குடித்து விட்டோ, செல்போன் பேசிக்கொண்டோ ஓட்டுநர் பேருந்தை ஓட்டுவது போன்ற புகார்களுக்கு :— 9383337639

பொருட்கள் வாங்கும் கடைகளில் ஏமாற்றப்படுகிறீர்கள் என்றால் மாநில நுகர்வோர்க்கு:- Toll Free No :- 180011400,, 94454 64748,, 72999 98002,, 72000 18001,, 044- 28592828

மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட, ஆதரவற்ற பெண்களைப் பாதுகாக்க:- 044 – 26530504 / 26530599

வாடகைத் தாய்களாகப் போய், புரோக்கர்களிடம் ஏமாறும் பெண்கள்— 044-26184392 / 9171313424

ரயில் பயணங்களின்போது பெண்களுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டால்: 044- 25353999 / 9003161710 / 99625 00500

ஆட்டோவில் அளவுக்கதிகமான குழந்தைகளை ஏற்றிச்சென்றால் : 044-24749002 / 26744445
சென்னைக் கல்லூரிகளில் ராக்கிங் என்ற 9500099100 (SMS).

நன்றி....

World Environment Day



On World Environment Day people from countries all around the world come together to take action to defend our planet. Find out about some of the things people are doing to celebrate this special day.

World Environment Day falls on June 5. The day raises awareness about environmental protection.

People celebrate World Environment Day (WED) in many different ways all over the world: planting trees, cleaning up local beaches, organising meetings, joining online protests. Each year the United Nations Environment Programme (UNEP) chooses a particular issue to focus on. One year it might be forests, another year it might be wildlife. And each year there is a new host; a city which is the centre point for all the celebrations.

How it first started

The United Nations (UN) named 5 June as international World Environment Day at the Stockholm Conference on the Human Environment in 1972. The idea was to draw attention to the many problems that are facing our environment. They wanted to include as many people, organisations and governments, both local and national, as possible. They wanted to show that positive change is possible when people work together to fight for a common cause.

The first World Environment Day

The first WED was celebrated in 1974 in the city of Spokane in the USA. The slogan for that first year was 'Only One Earth' and it was celebrated with the world's first world fair to be dedicated to the environment. The exhibition lasted for six months.

The hosts

Since 1974 the WED has been hosted by 34 different cities in 25 different countries around the world, from Cuba to Korea, from Belgium to Brazil. Some countries have hosted the main celebrations two or more times, including Bangladesh, Canada and China. But that doesn't mean that all the celebrations take place in the host country. Every year people from all over the world take part in a huge number of different events to draw attention to the main issue.

The issues

Each year the celebrations focus on a particular problem. Over the last ten years, key issues have included wildlife, forests and plastic waste, among other things. Each issue has a slogan. Past slogans include 'Think. Eat. Save.', which asked people to think about the issue of food waste, and 'Raise your voice, not the sea level', to focus on the effect that global warming is having on small island nations around the world. As well as slogans, hashtags

have become important for the campaigns too. In a recent campaign, the hashtag #WildforLife became a strong symbol for the fight against all kinds of illegal trading in plants and animals.

What we can do

World Environment Day aims to bring together millions of people from across the globe, engaging them in the effort to protect and restore the Earth.

According to the UN, "more than 400 million tonnes of plastic is produced every year worldwide, half of which is designed to be used only once. Of that, less than 10 per cent is recycled. An estimated 19-23 million tonnes end up in lakes, rivers and seas annually. Microplastics find their way into food, water and air. It is estimated that each person on the planet consumes more than 50,000 plastic particles per year –and many more if inhalation is considered."

Therefore, to keep global warming in check, we must halve annual greenhouse gas emissions by 2030. Without action, exposure to air pollution beyond safe guidelines will increase by 50 per cent within the decade, and plastic waste flowing into aquatic ecosystems will triple by 2040. The situation requires immediate action. Therefore, this year, governments, companies and other stakeholders must scale up and speed up actions to solve this crisis with available science and solutions to tackle the problem.

"The world is a fine place and worth fighting for." – Ernest Hemingway

"The Earth is what we all have in common." – Wendell Berry

"One of the first conditions of happiness is that the link between man and nature shall not be broken." – Leo Tolstoy

One of the activities of the day in some countries is to play or sing the Earth "Anthem" penned by poet Abhay K to celebrate the day.

Our cosmic oasis, cosmic blue pearl
the most beautiful planet in the universe
all the continents and the oceans
united we stand as flora and fauna
united we stand as species of one earth
different cultures, beliefs and ways
we are humans, the earth is our home
all the people and the nations of the world
all for one and one for all
united we unfurl the blue flag.

Let's plan a tree-planting day in our neighbourhood & Let's organize a neighbourhood clean-up.

WORLD BLOOD DONOR - DAY -



On 14 June 2023, World Blood Donor Day will again be celebrated throughout the world. Officially designated as an annual event by the World Health Assembly in 2005, the Day provides a special opportunity to celebrate and thank voluntary blood donors around the world for their gift of blood and has become a major focus for action towards achieving universal access to safe blood transfusion.

Every single donation is a precious lifesaving gift and repeat donation is the key to building a safe and sustainable blood supply.

In many countries, blood services face the challenge of making sufficient blood available, while also ensuring its quality and safety. Lack of access to safe blood and blood products – especially in low- and middle-income countries, impacts all patients, including those requiring regular transfusion. One of WHO strategies is to assist low- and middle-income countries in improving the availability and quality of human plasma, including optimising the utilization of the plasma recovered from whole blood donations and increasing patient's access to life-saving plasma protein therapies.

Focus of this year's campaign

The slogan for 2023 World Blood Donor Day campaign is "Give blood, give plasma, share life, share often." It focuses on patients requiring life-long transfusion support and underlines the role every single person can play, by giving the valuable gift of blood or plasma. It also highlights the importance of giving blood or plasma regularly to create a safe and sustainable supply of blood and blood products that can be always available, all over the world, so that all patients in need can receive timely treatment.

World Blood Donor Day

The objectives are to:

- celebrate and thank individuals who donate blood and encourage more people to become new donors;
- encourage people in good health to donate blood regularly, as often as is safe and possible, to transform the quality of life for transfusion dependent patients and help to build a secure blood supply in all countries in the world;
- highlight the critical roles of voluntary non-remunerated regular blood and plasma donations in achieving universal access to safe blood products for all populations; and
- mobilize support at national, regional and global levels among governments and development partners to invest in, strengthen and sustain national blood programmes.

Activities that would help promote the slogan of this year's World Blood Donor Day may include donor appreciation ceremonies, social networking campaigns, special media broadcasts, social media posts featuring individual blood donors with the slogan, meetings and workshops, musical and artistic events to thank blood donors, and coloring the iconic monuments red or yellow. Countries are encouraged to disseminate to various media outlets stories of people, in particular transfusion-dependent patients, whose lives have been saved through blood or plasma donation as a way of motivating blood and plasma donation.

Host country for World Blood Donor Day 2023

The host country for the global event of World Blood Donor Day 2023 is Algeria through its National Blood Transfusion Service.



World Food Safety Day

Food - Food Standards Save Lives

World Food Safety Day is June 7. The Food and Agriculture Organization of the United Nations which sponsors World Food Safety Day has designated “Food Standards Save Lives” as the theme for 2023. This year’s theme coincides with the 60th anniversary of Codex Alimentarius, a collection of food standards, guidelines and codes of practice adopted by the international Codex Alimentarius Commission (with which FDA participates across many committees) to encourage governments and food safety advocates around the world to focus on the importance of applying safety standards in every aspect of food production—from the source to the table. FDA scientists actively participate in the Codex Alimentarius committees and FDA also considers Codex standards when developing our U.S. national food safety standards.

Join FDA on World Food Safety Day as we spread the word about ways to reduce the risk of food poisoning.

What steps can I take to avoid foodborne illnesses?

June 7 is World Food Safety Day. The World Health Organization has proposed this day for calling the attention of people everywhere to the risks of contaminated food and water.

Join FDA on World Food Safety Day as we spread the word about ways to reduce the risks of foodborne illness, also called food poisoning.

Foodborne Illness – Listeria – Trissi and Paul’s Story

A young woman, pregnant with twins, who developed a severe case of food poisoning after

eating a food contaminated with Listeria; her illness threatened her and her twins’ lives.

Foodborne Illness — E. coli — Rylee’s Story

A child who developed an acute, nearly fatal, case of food poisoning after eating a food contaminated with E. coli.

Foodborne Illness — Salmonella — Diana’s Story

An older adult who developed a grave case of food poisoning after eating a food contaminated with Salmonella.

Why improving food safety is important

Access to sufficient amounts of safe food is key to sustaining life and promoting good health. Foodborne illnesses are usually infectious or toxic in nature and often invisible to the plain eye, caused by bacteria, viruses, parasites or chemical substances entering the body through contaminated food or water.

Food safety has a critical role in assuring that food stays safe at every stage of the food chain - from production to harvest, processing, storage, distribution, all the way to preparation and consumption.

With an estimated 600 million cases of foodborne illnesses annually, unsafe food is a threat to human health and economies, disproportionately affecting vulnerable and marginalized people, especially women and children, populations affected by conflict, and migrants. An estimated 420 000 people around the world die every year after eating contaminated food and children under 5 years of age carry 40% of the foodborne disease burden, with 125 000 deaths every year.

World Food Safety Day on 7 June aims to draw attention and inspire action to help prevent, detect and manage foodborne risks, contributing to food security, human health, economic prosperity, agriculture, market access, tourism and sustainable development. The World Health Organization (WHO) and the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) jointly facilitate the observance of World Food Safety Day, in collaboration with Member States and other relevant organizations. This international day is an opportunity to strengthen efforts to ensure that the food we eat is safe, mainstream food safety in the public agenda and reduce the burden of foodborne diseases globally.

Food safety is everyone's business

Under the slogan "Food safety, everyone's business", the action-oriented campaign promotes global food safety awareness and calls upon countries and decision-makers, the private sector,

ensure the food we consume is safe and will not damage our health. Through World Food Safety Day, WHO and FAO pursue efforts to mainstream food safety in the public agenda and reduce the burden of foodborne diseases globally.

Food safety and quality

FAO's work on food safety and quality (Food and Agriculture Organization)

With an estimated 600 million cases of foodborne illnesses annually, unsafe food is a threat to human health and economies globally. Therefore, ensuring food safety is a public health priority and an essential step to achieving food security. Effective food safety and quality control systems are key not only to safeguarding the health and well-being of people but also to fostering economic development and improving livelihoods by promoting access to domestic, regional, and international markets.



civil society, UN organizations, and the general public to take action.

The way in which food is produced, stored, handled, and consumed affects the safety of our food. Complying with Global food standards, establishing effective regulatory food control systems including emergency preparedness and response, providing access to clean water, applying good agriculture practices (terrestrial, aquatic, livestock, horticulture), strengthening the use of food safety management systems by food business operators, and building capacities of consumers to make healthy food choices are some ways in which governments, international organizations, scientists, the private sector and civil society work to ensure food safety.

Food safety is a shared responsibility between governments, producers, and consumers. Everybody has a role to play from farm to table to

The Food Safety and Quality Unit supports the strengthening of systems of food safety and quality control at national, regional, and international levels. This involves:

Strengthening national food control regulatory capacities and global trade facilitation by providing leadership in supporting countries in the assessment and progressive development of food control systems, including food safety policy and food control regulatory frameworks;

Supporting the development of institutional and individual capacities for food control and food safety management, including the management of food safety emergencies;

Supporting science-based food safety governance and decisions by providing sound scientific advice (through the JECFA and JEMRA expert bodies) to underpin food safety standards at

national, regional, and international levels;

Enhancing food safety management along food chains to prevent diseases and trade disruptions by supporting developing countries to apply risk-based food safety management along food chains that are appropriate for national and local production systems and in compliance with Codex texts;

Providing food safety platforms, databases and mechanisms that support networking, dialogue, and global access to information and facilitating effective communication internationally on key food safety issues;

Developing food safety intelligence and foresight by becoming a major actor in the collection, analysis, and communication of food chain intelligence; and

Evaluating new technologies to improve food safety and protect public health.

FAO is a recognized leader in the development of global food safety initiatives and translating these into country-level action. The Food Safety and Quality Programme supports an integrated and multidisciplinary approach to food safety management and holistic and feasible “food chain” solutions to specific food safety problems as laid out in FAO's Strategy for Improving Food Safety Globally. The foundations for this approach are based on science.

FAO's Food Safety and Quality Unit often works in partnership with national and international bodies and organizations where such partnerships are mutually beneficial and where there is a compatibility of mandate and guiding principles.

Promoting safe food handling

1. Keep clean
2. Separate raw and cooked
3. Cook thoroughly
4. Keep food at safe temperatures
5. Use safe water and raw materials

These are “Five keys to safer food”, which were developed to educate safe food handling behaviours to all consumers and food handlers.

Each year, 1 in 10 people get ill by eating unsafe food. While food safety is a shared responsibility, individual consumers and food handlers play a huge role in preventing foodborne diseases. “Five keys to safer food” messages were therefore developed, and validated by an independent body of international scientists in 2001, to empower all consumers worldwide with a simple and applicable set of actions to prevent foodborne diseases.

Let's work together for food safety and good health!

Food handling is a critical part of ensuring food safety during cooking, preparing, serving,



packing, displaying and storing food.

SAFE FOOD HANDLING

All foods, if handled properly, can be safe. Most instances of food poisoning do not have to happen at all, and can be avoided by following simple guidelines.

Handling food properly and safely is essential to preventing food borne illness. This page sets out to offer you the highest quality information on how to handle food safely, making it safe to eat, and stopping it from spoiling.

In this article you will learn about:

- Preparing food in a safe manner.
- Serving food in a safe manner
- Stopping the spread of bacteria through cross contamination
- Routines to follow and habits to avoid.
- Presenting food in a hygienic and appetising way.

The importance of following proper safe food handling procedures

From the time the food is delivered to the minute it is served, food safety should be a top priority.

The handling of food can take place during;

- Cooking
- Cooling
- Hot holding
- Preparation
- Purchase
- Receipt
- Re-heating
- Serving
- Storage

General safe food handling tips:

- Do not wipe your hands on your clothing as this can easily transfer microbes and bacteria.
- Prepare precooked frozen foods exactly as the directions/instructions on the packaging state.
- Have foods ready not any longer than necessary before serving time.
- Prepare and cook only as much food as

you intend to use.

- Wash and sanitize flatware or other utensils, which fall to the floor.

- Do not taste foods with any utensil used either to mix or stir food, if other people are going to eat it too.

- Pick up and hold all tableware by the handles.

Hand washing

Clean hands are essential in a kitchen environment. It's very easy for bacteria to spread from the food we touch to door handles, plates, cutlery and so on. Hand washing is one of the best ways to prevent the spread of germs between people.

When washing your hands try to;

- Use a soap dispenser rather than a bar of soap.
- Wash in a sink that has hot and cold running water.
- Wash in a sink that is separate from one that is used to wash foodstuff and utensils.
- Dry your hands with paper towels.

Wash your hands after:

- Using the toilet
- Handling raw and cooked foods
- Eating
- Drinking
- Smoking
- Coughing, sneezing or blowing your nose
- Touching your hair
- Playing with pets or handling animals
- Handling refuse or waste materials
- Handling cleaning chemicals

Procedure to washing your hands properly

- Wet your hands
- Rub your hands and wrists with soap
- Lather the soap for 20 seconds
- Rinse thoroughly

Dry with paper towels or a hot air dryer (a communal towel or tea towel is a major spreader of bacteria)

Personal hygiene

Here are some basic tips to follow;

- Keep fingers away from your face, mouth, hair, skin and other parts of the body.
- Don't brush or comb your hair when you are near food.
- Wash your hands frequently.
- Never smoke in food areas.
- Do not handle food with bare hands – use gloves instead.
- Do not eat or chew gum in food handling areas.
- Don't cough, sneeze, spit or smoke near food and avoid touching your nose, teeth, ears and hair, or scratching when handling food.
- Do not use fingers to sample food. Always use a

clean spoon.

Food preparation surfaces

Make sure that work surfaces and equipment are visually clean, this goes a long way towards ensuring that they are free from high levels of harmful bacteria.

Clean as you go

Train yourself to 'clean as you go', for instance cleaning up any spillages immediately.

Cans

Before opening a can of food always clean the top of it first. Remember that once the can is opened, any food which is not used immediately must be quickly stored in food grade containers and placed in a refrigerator.

Can openers

Food can be left on any can opener after it has been used, it's therefore advisable to clean it after each use.

Plates

Never place cooked food on a unwashed plate that had previously held raw meat, poultry, or seafood.

Food labels

Take the time to read product labels very carefully, and look for advisory statements like 'may contain ingredient X'.

Meat and poultry

Keep meat and poultry in its packaging until just before using.

Towels and sponges

- Replace and wash dish towels and sponges often to prevent the spread of harmful bacteria throughout the kitchen.
- Do not use damp cloths when lifting hot items of equipment.

Uncovered food

Try not to leave food unattended or uncovered for long periods.

Cutting boards

Use separate cutting boards, dishes, utensils and cooking equipment for vegetables, raw meat and cooked meats.

FOOD STORAGE

No food lasts forever however well it's stored. Having said that you can take measures that will help to ensure that foodstuff lasts as long as possible.

General tips for storing food

- Foods should be stored off the floor.

- ❑ Keep cupboards and food storage areas clean, cool and dry.
- ❑ Store food in clean, appropriate containers.
- ❑ Storage contents should be used up completely before refilling, avoid 'topping up'.
- ❑ Dried foods should be stored in washable airtight containers (this helps to prevent moisture and heat from damaging them).

Storing raw meat

- ❑ Keep packages of raw meat in separate plastic bags from everything else, this helps to prevent meat juices from leaking onto other foods.
- ❑ Keep raw foods cold.
- ❑ In a refrigerator, stock raw foods below cooked foods.

Perishable foods

Refrigerate these within one to two hours, especially in warm weather.

REFRIGERATING FOOD

Keeping food in a fridge will not kill bacteria, but it will slow down the speed at which it multiplies.

Refrigerator temperature

It's advisable to keep your fridge as cold as possible without it freezing food like milk or vegetables. Around 4 degrees is optimal.

Tips on storing food in a fridge

- ❑ Dry foods should be kept at the top.
- ❑ Check refrigerator and freezer temperatures regularly.
- ❑ Consider double-wrap raw meats as this helps to stop raw juices dripping from it.
- ❑ Check the contents of your fridge every couple of days and dispose of foodstuff that is past its use-by or best before date.
- ❑ Clean out the fridge regularly with hot water and disinfectants etc.
- ❑ Perishable foods and foods that have to be kept cold should be stored in the coldest part of the fridge.
- ❑ Raw food should always be on the lowest shelf of the fridge.

Freezing meat

To maintain the highest quality of meat you should keep meat and poultry in its original package, and then wrap the package again with foil or a freezer suitable plastic wrap.

THAWING FOOD

Planning ahead is the key to thawing. There are three main ways to thaw food, firstly in the refrigerator, secondly in cold water, and thirdly in the

microwave. It's vital that you thaw food properly as many food borne diseases are associated with improperly thawed foods.

Refrigerator thawing

The refrigerator allows slow and safe thawing. This is the easiest method for defrosting frozen food, simply stick it in the fridge and wait until it's thawed. This method is best used for overnight thawing.

The food should be placed in a drip-proof container and kept at the bottom of the refrigerator, this stops juices from falling onto other foodstuff and prevents cross contamination. Refrigerator thawing is ideal for meats, dairy products, breads and baked goods, pastas, rice, beans and fruit in the fridge.

Cold water thawing

This method is faster than refrigerator thawing, and is carried out by placing the food in a leak-proof package or plastic bag. This bag is then submerged in cold tap water. To ensure that the temperature of the water doesn't get too warm (leading to bacteria growth), the water should be changed every 30 minutes during the entire thawing process.

This method is much faster than refrigerator thawing, and is suitable for small portions of meat and poultry. However due to the need to change the water it requires a lot more attention than refrigerator thawing.

- ❑ Do Not Use hot water to thaw, as that can cause the outer layer of the food to heat up to a temperature where harmful bacteria can begin to grow.

- ❑ Once the food is thawed completely, it should be cooked immediately.

Microwave thawing

Only thaw food in a microwave if you plan to cook it immediately afterwards. This is because during microwaving some areas of the food may become warm and begin to cook, this can lead to bacteria can grow in the outer layers of the food before the inside fully thaws.

The microwave is the quickest method of defrosting food. One disadvantage is that it could create 'hot spots' where some of the food has been heated unevenly, another is that it can dry out foods.

Cooking food after thawing

As a rule it is advisable to cook food immediately after it has been thawed.

LEFTOVERS

Storing away leftovers can be a good way of making a meal go further. Here are some tips on how to ensure that any leftovers are safe to eat;

- ❑ Refrigerate all leftovers promptly in

uncovered, shallow containers so they cool quickly.

- Always use clean containers to store the leftovers in.

- Wrap leftovers in leak-proof plastic bags to prevent cross-contamination.

- Keep different types of leftovers separate from each other, avoid mixing them.

- Eat refrigerated leftovers within 2 to 3 days, or freeze them for later use.

- Date leftovers so that you can identify the contents, dating also help to ensure they are not stored for too long.

- When in doubt about leftovers, throw them out.

Do not

- Reheat leftovers more than once.

- Use cooked food that has been left out at room temperature for more than two hours.

Check Food labels

Food packaging labels provide valuable information about when to use the food and how to store it. By reading them and following them you can reduce the instances of food poisoning or spoilage.

Food poisoning (people most at risk)

Although food borne bacteria can strike anyone and anywhere, some people are at a higher risk of getting infections. These groups include pregnant women, young children, older adults and people with weakened immune systems. All of these groups should pay extra attention to preparing, handling or eating food.

FROZEN FOODS

Freezers

- Aim to keep the temperature of a freezer between minus 18 and minus 22 degrees centigrade.

- Do not allow ice to build up inside freezers.

- Keep freezers away from sources of heat and direct sunlight.

Frozen foods

- Frozen foods should not, have developed large ice crystals, be discoloured or dried-out.

- Use the star-marking panel on your freezer door to find out how long you can freeze foods for.

- Make sure that any frozen food you intend to cook is fully defrosted before you use it.

- When freezing food make sure that the wrapping is as tight as possible, this helps to exclude air which in turn prevents dehydration and other problems such as 'freezer burn'.

FOOD POISONING

Food poisoning results from eating or drinking contaminated food or water.

Food poisoning symptoms

Most people only experience mild symptoms, with only a small proportion needing medical attention. Symptoms can appear any time from several minutes to several weeks after eating contaminated food.

The length of time it takes for the symptoms to appear really depends on the type of bacteria as well as the immune system of the infected person and the amount of organism the person ate. Typical symptoms can include;

- Diarrhoea

- Fever

- Headache

- Nausea

- Stomach cramps

- Vomiting

In more serious cases, food poisoning victims may have nervous system problems like paralysis, double vision or trouble swallowing or breathing.

Food poisoning can be caused by

- Eating undercooked or contaminated food which contains toxin producing bacteria.

- Harmful germs such as salmonella, campylobacter, E. coli and listeria.

- Preparing food too far in advance and then not storing it at the correct room temperature, i.e. not keeping it refrigerated.

- Cooling food too slowly prior to refrigeration.

- Not re-heating food to high enough temperatures to destroy food poisoning bacteria.

- The use of cooked food contaminated with food poisoning bacteria.

- Not thawing frozen meat or poultry for sufficient length of time.

- Cross-contaminating raw food and cooked food.

- Storing food below 63 C.

- Infected food handlers who have poor personal hygiene.

- Eating leftovers.

Types of food poisoning

- Microbiological

- Bacterial Infection

- Bacterial Intoxication

- Parasitological infection

- Viruses

- Chemical food poisoning – occurs when poisons are accidentally added to food.

- Allergic reactions – an over reaction of the immune system to unwanted substances.

How long can food poisoning last?

Most bacterial food poisonings last for a few days and clear up on their own. Some people may need antibiotics to help their immune system fight and eventually destroy the bacteria.

Testing potentially contaminated food

You should never just rely on your nose, eyes or taste buds to judge if food is safe to eat. You cannot 100 per cent tell if food is contaminated by its look, smell or taste.

Do not taste food that looks or smells strange to check if you can still use it, instead just discard it.

Food poisoning in the summer

It's a fact that food poisoning cases double over the summer. This is because warm weather enables the bacteria to multiply faster, and also because people change their eating habits in the summer months, they tend to eat more cold food and have more buffets or barbecues where food is left out for long periods.

FOOD POISONING BACTERIA

Harmful bacteria spoils food and causes illness.

You can't see, taste, feel or smell bacteria, making it difficult to detect on any food products, kitchen surfaces or cooking utensils. It can contaminate food without making its presence known. Bacteria are very small living things that can be found everywhere, in water, soil, animals, food and even people. Everyone has bacteria on their bodies.

What are bacteria ?

Bacteria are single celled organisms that reproduce through multiplication, and which can grow and divide every 20 minutes. It reproduces by dividing itself, so one bacterium will become two and then two will become four and so on. In ideal conditions one can become several million in just 8 hours.

Avoid food poisoning bacteria by;

- Not eating high-risk foods like raw or lightly cooked eggs, undercooked meat or poultry, and unpasteurized milk.

- Always cooking food thoroughly.

- Not handling ready-to-eat foods with your bare hands.

- Washing and drying your hands properly after; touching raw foods, going to the toilet, touching

bins, sneezing, coughing, washing dishes, touching pets etc. (Remember that even healthy people can spread bacteria by simply touching food with their hands).

- Keeping worktops, chopping boards and utensils clean.

- Keeping foods at the correct hot or cold temperatures.

- Cleaning mealtime surfaces.

- Using separate cutting boards for poultry, meat and vegetables.

- Examining food closely whilst preparing it and looking for telltale signs of contamination.

- Not handling food if you are ill, or have open sores or cuts etc.

How does bacteria grow ?

The bacteria that causes food poisoning needs warmth and moisture to grow. Pathogenic bacteria grows best when there is a rich food supply of high protein food, and will multiply rapidly between 4°C and 60°C. This is why it's vital to keep food out of this "danger zone," by keeping cold food cold and hot food hot.

Bacteria multiply with;

- Warmth

- Moisture

- Food

- Time

Bacteria spreads through;

- Cross contamination

- Improperly cooked food

- Poor food handler hygiene

- Pests infecting food

Harmful bacteria

The bacteria that specifically causes disease and food-borne illnesses are called 'pathogens.' There are over two hundred different types of bacteria, parasites and viruses that can cause food borne diseases. However it is estimated that the vast majority of food poisoning (over 90 per cent) is caused by just a handful of bacteria (listed below);

- Staphylococcus aureus

- Salmonella

- Clostridium perfringens

- Campylobacter

- Listeria monocytogenes

- Vibrio parahaemolyticus

- Bacillus cereus

- Entero-pathogenic Escherichia coli.

In extreme cases when certain pathogens enter the food supply they can cause death, especially in babies, older people, and those with chronic diseases or weakened immune systems. Food-borne illness that has been caused by bacteria can manifest itself as flu-like symptoms such as fever, nausea, abdominal cramps, vomiting or diarrhoea.

Many cases of food poisoning by bacteria go undiagnosed or unreported.

After eating contaminated food a person will not normally become ill straight away. This is because most bacteria needs an incubation period in which to multiply in a person's intestine. The delay before when symptoms start can be anything from a few hours to a few days, and depends on the type of bacteria and a person's general health.

Bacteria can be found on:

- Appliances
- Kitchen utensils
- Clothes
- Equipment
- Food
- Hands

Salmonella

This name is used to describe a group of bacteria that is one of the most common causes of food poisoning in the population. Salmonella is usually transmitted through contaminated animal faeces. It's therefore vital that you wash your hands after coming into contact with any animals, their food, or their habitat.

It can cause an infection called Salmonellosis, and is usually found in;

- Poultry
- Eggs
- Unpasteurised milk
- Meat
- Juice
- Cheese
- Raw fruits
- Vegetables
- Spices
- Nuts

Typical symptoms can last for between 4 – 7 days and can include stomach pain, diarrhoea, nausea, chills, fever, and headaches.

KITCHEN HYGIENE

A clean kitchen means a healthy kitchen. Maintaining the highest levels of hygiene will stop bugs from accumulating in your kitchen and will also help to prevent accidents. Apart from the hygiene and food safety aspects, kitchens can also be dangerous places to work in, with many potential hazards like hot surfaces, slippery floors, sharp equipment and hazardous chemicals.

Kitchen hygiene tips

Always clean surfaces first with detergent to remove any grease or dirt, then apply disinfectant to kill any remaining germs.

Allow time at the end of the working day to thoroughly clean the kitchen so it's ready for the next day.

Surfaces and equipment that come into contact with food are the most important, but don't forget to regularly clean walls, floors and storage areas.

Do not just wipe surfaces and utensils with a damp cloth. Remember that towels and cloths can contain a lot of germs themselves, and you could end up simply spreading them around.

Keep kitchens free of clutter.

Do not allow pets into the kitchen.

Keep the floor dry by quickly mopping up any spilled liquids.

Cleaning substances should leave no toxic or tainting residue.

First Aid for suspected food poisoning

If the condition is mild, drink clear fluids, starting with small sips and gradually drinking more. If vomiting and diarrhea last more than 24 hours, drink an oral rehydration solution.

If you have a mild case of food poisoning, it may respond well to rest and fever-reducing medications.

If you have a more severe case, you may need to be admitted to the hospital for intravenous fluid hydration. If you have severe bacterial food poisoning, your doctor may prescribe an antibiotic.





Hospitality:

Many people love to travel, filling up their TikTok and Instagram feeds with glamorous shots taken at funky hotels and beautiful resorts. But behind the scenes are hard-working staff who keep these establishments running well and looking their best.

From the fresh soap in your bathroom to the neatly pruned garden and well-stocked bar, a hotel requires a lot of professional staff to work in it. Entering the hospitality and travel industry could be your ticket to getting paid to work in some of the world's most sought-after locations.

At **INTEGRAL TRAINING CENTRE (ITC)**, we have gathered information's - course by course on all aspects of this exciting industry.

Hospitality is the relationship between a guest and a host, wherein the host receives the guest with some amount of goodwill, including the reception and entertainment of guests, visitors, or strangers. Generous and friendly treatment of visitors and guests or hospitable treatment. to define this further, "the friendly and generous reception and entertainment of guests, visitors, or strangers."

Sectors:

The hospitality industry is vast and can be broken down into separate sectors. The top four sectors consist of; '**Food and Beverage**', '**Accommodation**', '**Travel and Tourism**' and 'Entertainment and Recreation'.

Overview of All Hospitality Sectors:

Thanks to a highly diverse range of services, the hospitality sector enjoys a huge variety of business enterprises. While many of these goods or jobs revolve around creating an inviting and comfortable atmosphere for clients, they can also include helping people plan their own events, setting up environments to promote recreation, or catering to the needs of various professionals. As someone who may want to get into hospitality, it is important to understand the main branches of the industry.

ITC (Integral Training Centre) here can take you through some of the top sections that go into hospitality, and we will explain some of the key factors governing each

one. No matter what your future in this business holds, it is likely that you'll work in areas such as accommodations, food service, the traveling part of hospitality, basic entertainment, or how to plan for professional meetings and events.

Before we begin, we can offer some short explanations of the key sectors you'll encounter in this business. It is a good idea to remember that this is an industry with segments. Although each segment maintains its own operations, other segments connect together. This presents some significant overlap within hospitality. Unlike a more isolated job, a career in hospitality might mean that you'll need a wide range of skills you can use across multiple sectors. For example, your primary training might be in managing guest accommodations.

However, some of your duties may include learning about how the food and beverage options at your establishment work, or guests may ask you about local tourism. In either case, you'll need some knowledge from different sections of the business in order to help them to the fullest extent. Additionally, there could be various levels of skill within each segment. Your future employers might expect a particularly high level of advanced knowledge from you in your chosen sector, but you may have lighter duties when you need to operate in an adjacent area of hospitality.

In the following sections, we will outline the key aspects of each of the major segments that most companies in the industry would consider vital to the success of a business. While the main focus will be on the primary duties or operations in a given sector, we'll also dive into just how one might overlap with some of the others. Understanding how different parts of the business form relationships with each other is a big step toward being able to provide the highest quality of services that you can, further increasing guest satisfaction and customer retention.

Lodging or Accommodation:

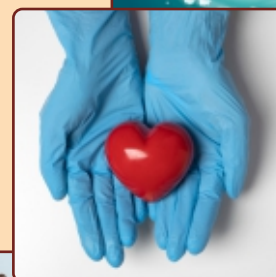
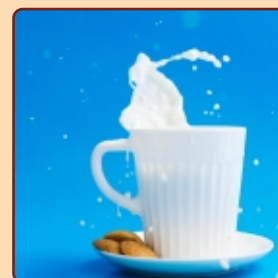
Accommodations within the industry will involve any venue at which guests will stay. These might include.

June 2023

Important Days



June Dates	Name of Important Days in June 2023
1 June	World Milk Day
1 June	Global Day of Parents
2 June	International Sex Workers' Day
2 June	Telangana Formation Day
3 June	World Bicycle Day
4 June	International Day of Innocent Children Victims of Aggression
5 June	World Environment Day
7 June	World Food Safety Day
8 June	World Brain Tumour Day
8 June	World Oceans Day
12 June	World Day Against Child Labour
14 June	World Blood Donor Day
15 June	World Wind Day
15 June	World Elder Abuse Awareness Day
16 June	Martyrdom of Guru Arjan Dev
17 June	World Day to Combat Desertification and Drought (International)
18 June	Autistic Pride Day
18 June	International Picnic Day
18 June	Father's Day
19 June	World Sickle Cell Awareness Day
19 June	World Sauntering Day
20 June	World Refugee Day(International)
21 June	World Music Day
21 June	World Hydrography Day
21 June	International Yoga Day
23 June	International Olympic Day
23 June	United Nations Public Service Day
23 June	International Widow's Day
26 June	International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking
26 June	International Day in Support of Victims of Torture
29 June	National Statistics Day
29 June	International Day of the Tropics
30 June	World Asteroid Day





ஆம்பல் தமிழ்ச்சங்கம்

நல்லதைப் பார்த்து, நல்லதைக் கேட்டு, நல்லதைப் படித்து, நல்லதை பகிரும் எண்ணத்துடன் 2004 வருடம் துவங்கப்பட்டு வேலை தேடுபவர்களை, பல்வேறு நிறுவனங்களில் காலியாக உள்ள வேலைகளுடன் இணைக்கும் பணியில் எந்தவொரு பண பரிவர்த்தனைகள் எதுவும் இல்லாமல் இலவச சேவைத்தளமாக 2004 யில் துவங்கப்பட்டுகிட்டத்தட்ட 15000 கிற்கும் அதிகமானவர்களை வேலையில் அமர்த்தி அவர்களின் குடும்பங்களில் விளக்கை ஏற்றி வரும் வழிகாட்டும் ஒரு கலங்கரை விளக்கம்.

ஆம்பல் தமிழ்ச்சங்கம் முறையாக பதிவு செய்யப்பட்டு உள்ளூர் திறமைகளை உலக மேடைகளுக்கு கொண்டு செல்லும் வகையில் அறிவோம் ஆயிரம், அருகாமையில் ஆளுமைகள், மற்றும் ஒரு குடைக்குள் மழை என்கிற தலைப்புகளின் கீழ் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளை இணைய வழியில் செய்து வருகிறது.

அறிவோம் ஆயிரம் - கற்றது கையளவு கல்லாதது உலகளவு என்பதற்கு இணங்க நாம் நிறைய கற்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இசை வகுப்புகள், யோகா வகுப்புகள், மொழி வகுப்புகள், கணிதம், அறிவியல், போட்டித் தேர்வுகள் மற்றும் பாடம் சார்ந்த வகுப்புகள் என்று ஏழு கண்டங்களில் உள்ள 64 நாடுகளை இணைத்து 5000 க்கும் மேற்பட்ட முனைவர்களையும் 10000 க்கும் மேற்பட்ட ஆசிரியர் பேராசிரியர்களையும் 25000 க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்களையும் இணைத்து இலவச பாடங்கள் போதிக்கிறோம்.

அருகாமையில் ஆளுமைகள் - தனக்கு உள்ள திறமைகளையும் தன் குடும்பம் நண்பர்கள் மற்றும் சுற்றம் என தன்னை சுற்றியுள்ளவர்களின் திறமைகளை உணர வைத்து அதை உலக மேடைக்கு கொண்டு செல்லும் ஒரு தளமாக விளங்குகிறது.

ஒரு குடைக்குள் மழை - ஏழு கண்டங்களில் உள்ள 64 நாடுகளை இணைத்து 5000 க்கும் மேற்பட்ட முனைவர்களையும் 10000 க்கும் மேற்பட்ட ஆசிரியர் பேராசிரியர்களையும் 25000 க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்களையும் இணைத்து, இணைய வழியில் தொடர்ந்து 30 மணி நேரம் பட்டிமன்றம் 25 மணி நேரம் இசைக்கருவிகள் வாசித்தல் 51 மணி நேரம் தந்தைக்கு கடிதம் எழுதுதல் 57 மணி நேரம் நாட்டுப்புற கலைகள் வளர்த்தல் 72 மணி நேரம் நடனம் ஆடுதல் 145 மணி நேர பட்டிமன்றம் 1330 திருக்குறள் மனித எழுத்து வடிவில் 709 மாணவிகளை நிற்க வைத்து, திருக்குறளை எழுதி சொல்ல வைத்த சாதனை என்று பல்வேறு சாதனைகளை உள்ளிட்ட 37 உலக சாதனை நிகழ்ச்சிகளை வடிவமைத்து ஒருங்கிணைத்து உலக சாதனையை படைத்திருக்கிறது.

ஆம்பல் தமிழ்ச்சங்க நிர்வாகிகள்



Dr. Nalini Parthasarathy
Managing Director
Aambal Tamil Sangam



Mrs. Saraswathi Arikrishnan
Canada
Aambal Tamil Sangam



Mrs. Vijithambikai
Switzerland
Aambal Tamil Sangam



Mrs. Tamichelvi Manickam
Malaysia
Aambal Tamil Sangam,



Rohini Etobicoke
Canada
Aambal Tamil Sangam



Mrs. Princeia Michaela
California
Aambal Tamil Sangam



Mrs. Lilith Kris
Autowa, Canada
Aambal Tamil Sangam