

ஏர் 9 • உழவு 03 • திருவள்ளூர் ஆண்டு 2055  
விலை ரூ.20/- • மார்ச் 2024 (மாசி - பங்குனி)

# சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் மலர்

பதிவு எண். : 44/2016

பதிப்பாளர் :

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம். வெள்ளி விழா இல்லம்,  
எண் : 34, சீனிவாசப் பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,  
இராயப்பேட்டை, சென்னை- 600 014. செல் : 63839 85919  
மின்னஞ்சல் : chennaikongu@gmail.com  
இணையதளம் : www.kongunanbargalsangam.com

தலைவர் : கே.கே.ரமேஷ்  
துணைத்தலைவர்கள் : வீ.க.செல்வக்குமார்  
: வி.பி.வீரப்பன்  
செயலாளர் : எம்.அமராபதி  
பொருளாளர் : வீ.ஆர்.பாலசுப்பிரமணியன்  
இணைச்செயலாளர்கள் : சி.அரவிந்தன்  
: பி.ரவி  
தணிக்கையாளர் : ஆர்.பாலசந்திரன்

## செயற்குழு உறுப்பினர்கள்

எம்.பொன்னுசாமி : சி.கொங்குவேள்  
கே.சந்திரமோகன் : எஸ்.சீனிவாசன்  
டத்தோ எஸ்.பிரகதீஷ்குமார் : விசா எம்.சண்முகம்  
பி.வி.கல்யாணசுந்தரம் : டி.எஸ்.சந்திரசேகர்  
டாக்டர் எஸ்.ராஜாமணி : எஸ்.ஜெகநாதன்  
கே.ஜெகதீசன் : கே.நித்தியானந்தன்  
ஆர்.சண்முகவேல் : ஆர்.கந்தகார்த்திக்  
கே.கே.முருகன் : பி.பிரேம்குமார்  
: சாந்தி சிவசண்முகம்

Published by :

K.K.Ramesh on behalf of  
Kongu Nanbargal Sangam, Velli Vizha Illam,  
No:34 Srinivasa Perumal Sannathi 1st St,  
Royapettah, Chennai 600014.

Printed by :

A.Sheik Dawood, Dawood Graphics,  
No.63,Muthu Mudali St, Royapettah, Chennai-600 014.

Editor K.K.Ramesh

## மாசீரன் தீரன் சின்னமலை

### ஆசிரியர் குறிப்பு

வாசகர்களிடமிருந்து கதை / கவிதை / கட்டுரை / சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் மலர் பற்றிய விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு. கட்டுரை இன முன்னேற்றத்திற்கும், மேம்பாட்டிற்கும் உதவும் வகையில் இருந்தால் சாலச் சிறந்தது. வரும் கதை, கட்டுரை முதலியவற்றை வெளியிடுவதோ அல்லது சுருக்குவதோ ஆசிரியருக்கு முழு உரிமை. நேர்காணல்களும், சிறப்புக் கட்டுரையாளரின் கருத்துகளும் அவரவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளே.

# தலைவர்பதம் தலைவங்கம்

அன்பு கொங்குச் சொந்தங்கள்  
அனைவருக்கும் வணக்கம்,

நமது இன்பத்திலும் துன்பத்திலும்  
பங்கு கொண்டு நம்வாழ்வில் வரும் கஷ்ட  
நஷ்டங்களில் நமக்கு உறுதுணையாக  
இருக்கும் நமது கொங்கு கவுண்ட்சீகளுக்கு  
இனிய மகளிர்தின வாழ்த்துக்கள்.

வருகின்ற 17-04-2024 (புதன்கிழமை)  
அன்று மாவீரன் தீரன் சின்னமலை  
பிறந்தநாளை முன்னிட்டு கிண்டி  
தொழில்பேட்டையில் அமைந்துள்ள அவரது  
திருவுருவச் சிலைக்கு சங்கத்தின் சார்பாக,  
காலை 8.00 மணியளவில் மாலை அணிவித்து  
மரியாதை செய்ய உள்ளோம். இந்த விழாவில்  
நமது சொந்தங்கள் அனைவரும் கலந்து  
கொண்டு சிறப்பிக்குமாறு அன்புடன்  
கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நமது சங்கத்தின் செயற்குழு கூட்டம்  
24-02-2024 அன்று கிண்டியில் உள்ள லீ  
மெரிடியன் ஹோட்டலில் சிறப்பாக  
நடைபெற்றது. இந்த கூட்டத்தில் நமது  
சங்கத்தின் முன்னாள் செயலாளர்கள்  
திரு.ஈ.ஆர்.ஈஸ்வரன் அவர்கள் மற்றும்  
திரு.ஆர்.செல்வராஜ் அவர்கள், சங்கத்தின்  
முன்னாள் தலைவர் திரு.  
வி.பி.செங்கோட்டுவேல் அவர்கள், பொன்  
ஃபியூர் குழுமதலைவர் திரு.எம்.பொன்னுசாமி  
அவர்கள் மற்றும் டாக்டர் எஸ்.அசோகன்  
ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.  
இந்த கூட்டத்தில் அனைத்து உறுப்பினர்களும்  
குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டு  
சிறப்பித்தனர். இந்த கூட்டத்தில் நமது  
சமுதாயத்தில் சாதனை புரிந்த நமது கொங்கு  
மகளிர்கள் மற்றவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும்  
விதமாக சிறப்புரையாற்றினர், தமது தொழில்

சார்ந்த விசயங்களை பகிர்த்து கொண்டனர்.

நமது சென்னை கொங்கு நண்பர்கள்  
சங்கத்தின் குடும்பவிழா சென்னை,  
தேனாம்பேட்டையில் அமைந்துள்ள காமராஜர்  
அரங்கத்தில் 28-07-2024  
(ஞாயிற்றுக்கிழமை) அன்று சிறப்பாக நடத்த  
ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. நமது கொங்கு  
சொந்தங்கள் சங்கமிக்கும் இந்த மாபெரும்  
திருவிழாவில் நமது உறவுகள் அனைவரும்  
குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டு  
சிறப்பிக்குமாறு சங்கத்தின் சார்பாக அன்புடன்  
அழைக்கிறேன்.

இந்த ஆண்டு பொதுத்தேர்வு எழுதும்  
நமது கொங்கு மாணவச்செல்வங்கள்  
அனைவரும் நல்ல மதிப்பெண் பெற்று தேர்ச்சி  
பெற எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை  
தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

தற்போது வெயில் காலம் என்பதால் நம்  
கொங்கு சொந்தங்களும் அனைத்து  
நண்பர்களும், உறவினர்களும் வெளியிலில்  
செல்லும் போது பாதுகாப்பாக செல்ல  
வேண்டும். தினந்தோறும் இரண்டுமுறை  
குளித்து, இளநீர், பழவகைகள்  
போன்றவைகளை சாப்பிட்டு உடலை  
மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நன்றி!

கே.கே.ரமேஷ்  
தலைவர்  
செல் : 98410 76117



## 2024 ஆம் ஆண்டுக்கான

- ❖ 'கொங்கு சாதனையாளர்' விருது,
- ❖ 'வெளிநாடு கொங்கு சாதனையாளர்' விருது,
- ❖ 'கொங்கு பெண் சாதனையாளர்' விருது,
- ❖ 'கொங்கு வேளாண் சாதனையாளர்' விருது,
- ❖ 'கொங்கு இளம் சாதனையாளர்' விருது,



நமது சங்கத்தின் சார்பில் சென்னையில் இந்த ஆண்டு நடைபெற உள்ள குடும்பவிழாவில் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்து, சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பெருமை தேடித் தந்துள்ள சாதனையாளர்களுக்கு “கொங்கு சாதனையாளர்” விருதும், வெளிநாடு சென்று சாதனை படைத்துள்ளவர்கட்கு “வெளிநாடு கொங்கு சாதனையாளர்” விருதும், நமது சமுதாய மகளிர் அவர்களது துறையில் சாதனை புரிந்தமைக்கான “கொங்கு பெண் சாதனையாளர்” விருதும், வேளாண்மையில் சாதனை படைத்துள்ளவர்கட்கு “கொங்கு வேளாண் சாதனையாளர்” விருதும், தேர்வுகளில் போற்றிப் பாராட்டத்தக்க வகையில் சாதனை படைத்துள்ள மாணவ, மாணவிகளுக்கு “கொங்கு இளம் சாதனையாளர்” விருதும் வழங்கப்பட உள்ளன.

இந்த ஆண்டு குடும்ப விழா 28-07-2024 ஞாயிற்றுக்கிழமை மிகச்சிறப்பாக பார்போற்றும் வண்ணம் நடைபெற உள்ளது. 2024 ஆம் ஆண்டிற்கான மேற்கண்ட விருதுகளை வழங்குவதற்குப் பரிசீலனை செய்திட, தங்களுக்குத் தெரிந்த, தங்கள் பகுதியைச் சார்ந்த சாதனையாளர்களின் விவரங்களைப் புகைப்படத்துடன் சங்க அலுவலகத்திற்கு ஜூன் 1-ஆம் தேதிக்குள் அனுப்பி வைக்குமாறு சங்க உறுப்பினர்களை அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

- சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

# சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகை மருத்துவம்

1. மூட்டுதேய்மானம் - முடக்கத்தான் சாறு உளுத்தங்கஞ்சி சாப்பிடவும்.
2. எலும்பு மெலிதல் - ஆகாசக்கருடன் கிழங்குபொடி கசாயம் சாப்பிடு
3. கழுத்துப்பிடிப்பு தோள் வலி, நொச்சி இலை சாறு 100 மில்லி குடிக்கவும்.
4. கட்டிகள் உடைய - ஊமத்தஇலை அரைத்து பற்றிடுக
5. பசிஎடுக்க - பொதினா எலுமிச்சைசாறு 100 மில்லி குடிக்கவும்.
6. இளைத்த உடல் பருக்க - உளுந்து மாவு எண்ணெய் உண்க.
7. வீக்கம் குறைய - சுக்குமிளகு திப்பிலி பொடி தேனில் சாப்பிடு.
8. இதயம் தசை வலுவடைய - தாமரைப்பூ ஓரிதழ்தாமரை செம்பருத்தியூ
9. தசைப்பிடிப்பு நீங்க நெருஞ்சில் இலை முடக்கத்தான் இலைபொடி
10. உடல் பலவீனம் தீர் - உளுத்தங்கஞ்சி, கற்றாழை சதை நிலப்பணங்கிழங்கு
11. நினைவாற்றல் பெருக - வல்லாரை துளசி தூதுவளை பொடி செய்து சாப்பிடு
12. நினைவாற்றலுக்கு - வல்லாரை தூதுவளை பொடி தேனில் சாப்பிடு
13. நடுக்குவாதம் தீர் - பூனைக்கலிவிதைவல்லாரை அமுக்கிரான் பொடி
14. மூளை திறம்பெற - முசுமுசுக்கை வல்லாரை பொடி தேனில் சாப்பிடு
15. தலைவலி நீங்க - பூண்டுசாறு, வெங்காயச்சாறு தடவி மூச்சு பயிற்சி
16. தோல் வறட்சி நீங்க எண்ணெய் தடவி உளுத்தங்கஞ்சி குடிக்க
17. இரத்தக்குழாய் அடைப்பு விரிவு - பப்பாளி பழம், வாழைத்தண்டு சாறு
18. ஆஸ்துமா - சளி - மாரடைப்பு செம்பருத்தி, ரோசாப்பூ, தாமரை
19. தைராண்டு வீக்கம் - ஆடுதீண்டா பாளை பொடி சிறிய நங்கை
20. சிறுநீரில் கல் அடைப்பு வாழைத்தண்டு சாறு சாப்பிடு 500 மிலி
21. நீரிழிவு நோய் நாவல் கொட்டை பாக்கு வெந்தயம் பொடி உண்.
22. சிறுநீர் ஒழுக்கு கசிவு - சுக்குக்காய் தண்டுசாறு சாப்பிடு
23. குடல் இறக்கம் குணமாக - கருக்காய் வெந்தயம் பொடி தேனில் சாப்பிடுக
24. வாய்ப்புண் - தேங்காய்ப்பால் மாசிக்காய் பொடி சாப்பிடு
25. மலச்சிக்கல் - ஆமணக்கு நெய் நாளும் ஒருகரண்டி சாப்பிடு
26. கக்குணான்றுருமல் - சுக்குமிளகு திப்பிலி பொடி வெந்நீரில்
27. தலைபாரம் நீங்க நிலவேம்புகசாயம் சாப்பிடுக
28. கண்ணில் பூ விழுதல் - முசுமுசுக்கை தேனில் சாப்பிடுக
29. மார்பில் புற்றுநோய் சிறியாநங்கை கருபன்கிழங்கு ஆடதீண்டாபாளை பொடி
30. பாம்பு கடி விடம் தீர் - சிறியாநங்கை பொடி வெந்நீரில் குடிக்க
31. முடி நரைக்காதிருக்க வாத எண்ணெய் பூசு தேங்காய்ப்பால் குடி
32. மாதவிலக்கில் வெள்ளை படுதல் சிறியநங்கை பொடி, வெந்நீரில் குடி
33. கொசுவராதிருக்க சீமென்னை தெளிக்கவும் சிறியாநங்கை இலை
34. பாம்பு அரணை வராதிருக்க சிறியாநங்கை பொடி, சீமென்னை தெளிக்க
35. வயிற்றோட்டம் மாதுளை சாறு குடிக்கவும்
36. தலைவலி குணமாக மிளகுதிப்பிலி மிளகு கசாயம் குடிக்க
37. வாதபிடிப்பு - முடக்கத்தான் சாறு கசாயம் சாப்பிடு
38. நெஞ்சுவலி - துளசி திருநீற்று பச்சைகசாயம் குடி
39. டெங்கு காய்ச்சல் சிறியாநங்கை அறுகம்புல் கசாயம் குடி



# இயற்கையின் பாதையில்

## இயற்கையின் சித்தமும் தத்துவமும்

எழுவதும் நாடாதின்று ஏந்திழை வருந்தத்தானே  
முழுவதாய் உலகம்விட்டு முந்தினோர் கோடி கோடி  
தொழுவதும் தெய்வமென்றே தோற்றமு மில்லையென்று  
அழுவது மாகின்றார் அதுவன்றோ இயற்கையம்மா!

இனிய இயற்கை வாது சூது அற்றது என்று நம் முன்னோர்கள் பிரமித்து இருந்தனர். அதன் பொருட்டே நல்லவர்க்கு நல்லனவும், தீயவர்க்குத் தீயமனவும் நடக்குமென்று தம் வாழ்க்கையைச் சீர்திருத்தத்துடன் நன்றே நடத்தி வந்தனர். இன்று ஏராளமான கண்டுபிடிப்புகளுக்கு இடையில் இது எம்மாத்திரம் என்று அறிவியல் சூளுரைக்கும் சமயத்தில், சுனாமி, கொட்டும் மழை மற்றும் வெள்ளம், நிலநடுக்கம் மற்றும் கொரோனா போன்ற கொடிய நோய்த் தொற்றுக்கள். ஆக, இயற்கைப் பேரழிவுகளுடன் பரிதாபகரமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி நமது மக்களிடையே ஒரு பயத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கின்றது என்றால் அது மிகையாகாது. இவற்றை அறிந்து கொள்ளலாமே ஒழிய தடுக்க முடியாது. இதுதான் இயற்கையின் நியதி.

### இயற்கையினின்று கிடைத்த சித்த மருத்துவம் :

காடுகள் தான் முதன்முதலில் மனித வாழ்விற்கு இடமாக இருந்தன. அங்கே விலங்கினங்களை வேட்டையாடி உண்டு வந்தவர்கள், தமக்கென்று ஒரு நோய் வரும்பொழுது அல்லது அடிபட்டுக் காயம் அடையும்பொழுது மருந்தென இலைச்சாறுகளையும், இலை தழைகளையும் உபயோகித்துப் பார்த்துக் கண்டு பிடித்தவையே சித்த மருத்துவ இலை தழைகள் மற்றும் தாவரங்கள், அவைகளின் வகைப்படுத்தலையும், இருக்கும் இடங்களையும் கண்டுபிடித்துக் கொடுத்து, எந்தெந்த மலைகளில் எந்தெந்த மூலிகைகள் இருக்கின்றன போன்ற விவரங்களை அறிந்து அவற்றை உபயோகிக்கும் முறை மற்றும் அளவுகளைச் சொன்னவர்கள் சித்தர்கள். பாடல்களாக வடித்தவர்களும் சித்தர்களே.

## சித்தத்தில் சம்பந்தப்பட்ட மக்கள் :

நாம் முன்னர் தொட்டே நமது சொந்தக் கிராமங்களில் ஆங்காங்கே இலை தழைகளைக் கொண்டு பச்சிலை வைத்தியம் செய்யும் நாட்டு வைத்தியர்களை அறிவோம் மற்றும் கால்நடைகளுக்கென்று வைத்தியம் செய்யவும் மாட்டு வாகடம் மற்றும் வாகடம் மற்றும் மருத்துவம் அறிந்த பண்டிதர்களையும் நாம் தொன்று தொட்டே பார்த்து வருகின்றோம்.

மலைகளிலும் மற்றும் மலை ஓரங்களிலும் இருளர்கள் மற்றும் இரும்பர் இனமக்கள் அவ்வப்பொழுது தாங்களறிந்த காட்டு மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்து லேகியம் போன்றவைகளைத் தயாரித்தும் வந்துள்ளனர். மக்களுக்கும் பச்சிலைகளை வழங்கி உள்ளனர். நோய் தீர்க்கும் தழைவைகள் காடுகளில் ஆடு மாடுகள் மேய்த்துத்திரியும் அவர்களுக்கு ஓரளவு தெரியும். அவ்வப்பொழுது மடங்களில் இருக்கும் சாதுக்களும், மடாதிபதிகளும் கூட சித்த மருந்து வகைகளை இடித்தும், லேகியம் போன்றவைகளைத் தயாரித்துக் கொடுத்தும் மக்கள் குறைகளைத் தீர்த்து வந்துள்ளனர்.

## சில அன்றாட மருத்துவப் பொருட்கள் :

ஏலம் கிராம்பு இனிப்பான நற்றேனும்  
சாலவே தித்திக்கும் கற்கண்டாம் - கோலமிகு  
நெல்மா மிகநீக்கிக் கம்பரைத்துப் பாவிட்ட  
சொல்மா விடுத்த சுவை

சுக்கும் மிளகும் சுகமான திப்பிலியும்  
ஓக்கும் சளிக்கு உபசாந்தம் தக்கதொரு  
மாவினுக்குள் தந்தேனை முக்குளித்து வெந்தபின்னர்  
நாவினுக்குள் போடு நயந்து

இஞ்சி இலைச்சாறு ஏற்றமிகு செம்பருத்தி  
பிஞ்சு நிலநெல்லி பேராற்றல் - வஞ்சமிலா  
வாய்கூசாத் தேங்காயின் சாற்றுடனே நெய்சேர  
நோய் கூசா தோடி விடும்.

வெள்ளருகு பூளை விதமான நல்லருகு  
கொள்ளளவு கூட்டும் சுரைக்காயும் - வள்ளலென  
முள்ளங்கி, நல்ல முடக்கத்தான் சாற்றினொடு  
வெள்ளமதை வேண்டிக் குடி

தொட்டாற் சினுங்கி துறைகாக்கும் நப்பாலை  
விட்டாற் கசக்கும் பெரும்பாகல் - சட்டமென  
நின்றாடும் வெண்டை சரமாகும் கத்தரியும்  
நன்றாகச் சாரும் நமக்கு

மேலே உள்ள பாடல்களில், நாம் காணுவதில், காய்கறிகள், சில இலைகள், வாசனை திரவியங்கள், மற்றும் பூ, பிஞ்சு, கிழக்கு மற்றும் எண்ணெய் வகை சார்ந்த பொருட்கள் போன்றவை அடங்கும். தானியங்களில் கம்பு மிகவும் பேசப்பட்டு, நமது கம்புமாவும் அதன் கூட்டுப்பொருட்களின் சுவையும் நமக்கு மிகவும் தெரியும். இவைகளில் எவ்வெவற்றை எவ்வெவ்வாறு அளவுடன், மாவு, கசாயம், துவையல், காய், இலை தழை, போன்றவாறு உபயோகப்படுத்தலாம் என்ற அளவுகண் ? அளவாக, முறையாக, சரியாக, உபயோகப்படுத்தினால் நமக்கு நோய் இல்லாத உடம்பைத் தரும் மருந்துணவாகும். அன்றாட வாழ்வில் செய்யுறை அறிந்து செயல்பட்டு நோய் அண்டாத

குடும்பங்களை உருவாக்குதல் இன்றைய பெண்டிர்களில் தலையாய கடமையாகும். மேற்கண்டவைகளிலிருந்து என்னென்ன செய்து நாம் சாப்பிடலாம் என்பது அடுத்த கட்டுரையில்

### உணவே மருந்து :

மருந்தின் இலக்கணத்தை வடிக்கும் பொழுது, திருமூலர்,

“மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாகும்  
மறுப்பது மனநோய் மருந்தெனலாகும்  
மறுப்பது தினிநோய் வாரா திருக்க  
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே”

என்கின்றார். திருமூலரின் எண்ணப்படி, மருந்தானது உடல் மற்றும் உள நோய்களைப் போக்குவதோடு மட்டுமல்லாமல் உடலில் மீண்டும் நோய் வராமல் பாதுகாப்புதோடு, சாவையும் தள்ளிப்போடுவதாக இருக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

அவ்வாறு ஆராயும் பொழுது நமது நவீன மருத்துவத்தில் அவைகளுக்கான உத்திரவாதம் ஒன்றும் இல்லை என்ற பதிலே மருத்துவர்களிடமிருந்து கிடைக்கின்றது ஆகவே, உடம்புக்கு ஒத்த, உணவுப் பொருட்களாக, சித்த மருத்துவத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து நமக்கு உணவாக மருந்து பாணியில் தினமும் நமது இயற்கை உணவுகளில் ஈடுபட்டு விட்டோமானால், நமக்கு நோயுமில்லை, மற்ற வேறு உடலுக்கு ஒவ்வாத மருந்துகளால் உருவாகும் இரண்டாந்தரக் குறைகளும் இன்றி நன்றாக வாழ முடியும் என்பது திண்ணம்.

### சித்தம்போற்றுவோம் :

சித்தர்களின் வாழ்வு ஒவ்வொரு வகையிலும் மக்களுக்காகவே அர்ப்பணிப்பு வாய்ந்தது, இன்றைய மருத்துவர்கள் போல் பேராசை இல்லாத புனிதமான மக்கள் பணியாக நோய் தீர்க்கும் பணியைச் சமுதாயத்தினருக்கு இன்முகத்துடன் செய்து பேறு பெற்றவர்கள்.

தொன்று தொட்டு இறைப்பணியையும், அதைச் சார்ந்தவாறே புனிதமாக, மருத்துவம் என்ற சீரிய சேவையை நாட்டுக்குக் கொடுத்தவர்கள், அங்கங்கு மாறி மாறிச் சென்று மலைகளில் தங்கியோக நெறிகளையும், காயகல்பம், செந்தூரம் போன்ற மதிப்புமிக்க மருந்து வகைகளை உருவாக்கியவர்கள் ஒன்பது விஷயங்களை ஒன்று சேர்த்துச் சிலையாக பழளிக் குமரனைப் படைத்தவர் போகர் பெருமான். அதன் மூலம் வருங்காலச் சந்ததியரும், பஞ்சாமிர்தம் மூலம் மருத்துவப் பலனை அடைய வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கம் கொண்டவராக இருந்தவர் அவர். மற்ற சித்தர்களும் தங்களது பாட்டுக்களாலும், நூல்களினாலும் மருத்துவத்தை நமக்களித்துச் சென்றுள்ளனர் பிற்பின் பற்றிப் பயன் பெறுவோமாக.



# கொங்கு உறவுகளை புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள்

புதுப்பித்தல் என்பது வளர்ச்சியின் அடையாளம், வாழ்க்கையின் கீதம். நதி தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்வதால் தான் அதில் நீரோட்டம் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதுபோலவே, செடித் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்வதால் தான் அது வளர்ந்து மரமாகிறது. மரம் ஆன பின்பும் மீண்டும் மீண்டும் ஆண்டுதோறும் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்வதை அது நிறுத்துவதில்லை. அதனால் தான் அது உயிருடன் உயர்ந்துக் கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே, புதுப்பித்தல் என்பது உயிரின் நாதம். முன்னேற்றத்தின் கீதம். புதுப்பித்தலும், புன்னகையுடன் உற்சாகமாக இருப்பதும் வெற்றியாளர்களின் முக்கியமானப் பண்புகளில் முதன்மையானதாகக் கருதப்படுகிறது. நீங்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு எல்லோருடனும் உரையாடுங்கள் பழகுங்கள்.

பிறகு மகிழ்ச்சியாக இருப்பது உங்களது பழக்கமாகிவிடும். இந்த பழக்கமே உங்களுடைய வாழ்க்கையை உயர்த்தி விடும் என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். ஆகவே, உங்களுடைய மனநிலைதான் உங்களுடைய உலகத்தை உருவாக்குகிறது. மற்றவர்களுடைய பேச்சும், செயல்பாடும் உங்களுடைய மன அமைதியை சீர்குலைப்பதற்கு ஒரு போதும் இடம் கொடுக்காதீர்கள். மற்றவர்கள் அவர்களுடைய மன நிலையையும் பண்பாட்டையும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அதற்காக நாம் ஏன் அமைதியை இழக்க வேண்டும். உள்ளத்தில் அமைதி நிலவுவதற்கு அன்பை மனதில் தவளவிடுங்கள். புன்னகையை முகத்தில் சூடிக் கொள்ளுங்கள். புன்னகை சூடிய முகம் பொண்ணகைக்கு சமம் என்பார்கள். ஆகவே, இந்த நாளை இனிய நாளாக மாற்றுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இனிய நாளாக மலர்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.





# குடும்ப விழா மலர்

2024

## விளம்பர வேண்டுகோள்

அன்புடையீர், வணக்கம்

நமது சங்கம் சென்னையில் கடந்த 63 ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு சமுதாயப் பணிகளை ஆற்றி வருகிறது. குறிப்பாக, கொங்கு நாடு இல்லம், வெள்ளி விழா இல்லம் ஆகியவை, சென்னை வரும் நம் நம் உறவினர்கள் தங்கிச்செல்லவும், தங்கள் மேற்படிப்பு, பயிற்சிகளுக்காகச் சென்னை வரும் மாணவ, மாணவிகள் தங்கி இருக்கவும் பெரிதும் பயன்பட்டுவருகின்றன. மேலும் சென்னை பீட்டர்ஸ் சாலையில் அமைந்துள்ள தீரன் சின்னமலை மாளிகை, சென்னை வரும் நமது கொங்குச் சொந்தங்கள் நவீன வசதிகளுடன் தங்கிச்செல்லப் பயன்பட்டு வருகிறது. மேலும் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று வசதி குறைவாக உள்ள மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஆண்டுதோறும் கல்வி உதவித்தொகை வழங்கப்படுகிறது. அவ்வப்போது இலவச மருத்துவ முகாம்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

மேலும் நமது சமுதாயத்தில் உன்னதமான பணிகளை ஆற்றிவருபவர்களுக்குக் 'கொங்குமாமணி' விருது, பல்வேறு துறைகளில் சாதனை புரிந்தவர்களுக்கு 'கொங்கு சாதனையாளர்' விருது, இளைஞர்களுக்கு 'கொங்கு இளம் சாதனையாளர்' விருது, 'வெளிநாடு கொங்கு சாதனையாளர்' விருது, 'கொங்கு பெண் சாதனையாளர்' விருது மற்றும் 'கொங்கு வேளாண் சாதனையாளர் விருது' ஆகிய விருதுகளை ஆண்டுதோறும் சங்கம் வழங்கி வருகிறது.

2024 ஆம் ஆண்டு விருதுகளுக்காகத் தேர்வு செய்யப்படவுள்ள கொங்கு சாதனையாளர்கள் ஆற்றிய அரும்பணிகளைத் தொகுத்து 28-07-2024 அன்று நடக்கவிருக்கும் குடும்ப விழாவில் சிறப்பு மலர் ஒன்றை வெளியிட இருக்கிறோம். இந்தச் சிறப்பு விழா மலரில் நமது சமுதாயத்தினர் பலரும் நடத்தி வரும் தொழில், வியாபாரம், மருத்துவமனைகள் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்கள் பற்றிய விவரங்களை வெளியிடுவதால், உலகளாவிய அளவில் அனைவரும் அறியும் அரிய வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

தாங்கள் இப்பெரும் முயற்சிக்கு உதவும் வகையில் இத்துடன் இணைத்துள்ள விளம்பர வேண்டுகோளைப் பூர்த்தி செய்து, தங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்தையும், அத்துடன் கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் (Kongu Nanbargal Sangam) என்ற பெயருக்கு வரைவோலை / காசோலையையும், 01-07-2024 தேதிக்குள் வந்துசேருமாறு அனுப்பி வைக்கும்படி அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மலர்க்குழுத் தலைவர்	:	திரு. செ.கொங்குவேள்	- 98408 90034
மலர்க்குழு உறுப்பினர்கள்	:	திரு. வி.பி.வீரப்பன்	- 94432 66610
		திரு. கே.ஜெகதீசன்	- 91767 17131
		திரு. சீனிவாசன்	- 94440 18021
		திரு. கே.கே.முருகன்	- 98400 56487
		திரு. ஆர்.சண்முகவேல்	- 98410 22690
		திரு. எஸ்.ஜெகன்நாதன்	- 94437 42696

சங்க வளர்ச்சிக்கு விளம்பரம் பெற : அனைத்து செயற்குழு உறுப்பினர்கள்

- சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

# குடும்ப விழாச் சிறப்பு மலர் 2024

பெறுநர்  
குடும்ப விழா மலர்க்குழு  
கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்,  
“வெள்ளி விழா இல்லம்”  
34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,  
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.  
Ph : 044-43510460, Cell : 63839 85919

அன்புடையீர், வணக்கம்

குறிப்பிட்டுள்ள விளம்பர விவரத்தை 2024 ஆம் ஆண்டுக் குடும்ப விழாச் சிறப்பு மலரில் வெளியிடுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். விளம்பர விவரத்தை இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

பின்பக்கம்	(வண்ணத்தில்)	ரூ.1,25,000	<input type="checkbox"/>
முன் அட்டை (உள்பகுதி)	(வண்ணத்தில்)	ரூ.1,00,000	<input type="checkbox"/>
பின் அட்டை (உள்பகுதி)	(வண்ணத்தில்)	ரூ.1,00,000	<input type="checkbox"/>
முழுப் பக்கம் ஆர்ட் பேப்பர்	(வண்ணத்தில்)	ரூ.25,000	<input type="checkbox"/>
முழுப் பக்கம்	(கருப்பு வெள்ளை)	ரூ.10,000	<input type="checkbox"/>
அரைப் பக்கம்	(கருப்பு வெள்ளை)	ரூ.5,000	<input type="checkbox"/>
Stall	(Size 3x5)	ரூ.5,000	<input type="checkbox"/>

விளம்பரத்திற்குண்டான தொகை ரூ..... ஆன காசோலை / வரைவோலை எண்..... தேதி..... வங்கியில் எடுத்து இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

அனுப்புநர்

குறிப்பு : NEFT (or) RTGS முறையில் அனுப்ப  
கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கிற்கு  
அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.  
நீங்கள் அனுப்பும் NEFT (or) RTGS விவரங்களை  
சங்கத்திற்கு உங்கள் நிறுவனத்தின்  
பெயரோடு கடிதம் மூலம் தெரிவிக்க வேண்டுகிறோம்.

#### Bank Details :-

NAME : KONGU NANBARGAL SANGAM  
BANK : Punjab National Bank  
BRANCH : KODAMBAKKAM  
A/C NO : 10852011000060.  
IFSC : PUNB0108510

கையொப்பம்

\* 80 G Exemption available

# சேலம் கொங்கு குடும்ப விழாவில்

## சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத் தலைவரின் சிறப்புரை

நமது சேலம் கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் ஐந்தாம் ஆண்டு குடும்பவிழா (24-12-2023), சேலம் நெய்க்காரப்பட்டி, பொன்னாக்கவுண்டர் திருமண மண்டபத்தில் நமது சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்துடன் இணைந்து விழா நடைபெற்றது.

இதில் நமது சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் தலைவர் திரு.கே.கே.ரமேஷ் அவர்கள் வாழ்த்துரை கூறி இவ்விழா சிறப்பாக தொடங்கி வைத்தார். இவ்விழாவில் நமது சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் பொருளாளர் திரு.வீ.ஆர்.பாலசுப்பிரமணியன் அவர்கள், செயற்குழு உறுப்பினர்கள் திரு.கே.ஜெகதீசன், திரு.எஸ்.ஸ்ரீனிவாசன், திரு.ரவி, டாக்டர் எஸ்.ராஜாமணி, திரு.டி.எஸ்.சந்திரசேகர் மற்றும் திரு.எஸ்.ஜெகன்நாதன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

அதில் நமது கொங்கு சொந்தங்கள் 300 மேற்பட்டோர்கள் கலந்து இவ்விழாவை சிறப்பினர். நமது சமுதாய மாணவ, மாணவியர்கள் விளையாட்டு போட்டி வயது வரம்பு, பெரியோர்களுக்கான விளையாட்டுப்போட்டியும், கோமாதா பூஜை, கொங்கு தொழில் கூட்டமைப்பு கண்காட்சி, கொங்கு வரன் போன்ற நிகழ்வுகள் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

மேலும் நமது சமுதாயப்பெண்கள் பரநாட்டியம் மற்றும் வள்ளி கும்மியாட்டம் நிகழ்ச்சிகள் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

இவ்விழாவில் கலந்துக்கொண்டு சிறப்பித்த அனைத்து கொங்கு சொந்தங்களுக்கும் உணவுகள் பரிமாறியும் விருதுகள் அளித்தும் இவ்விழா சிறப்பாக முடிவுற்றது.



# தேசிய முதியோர் நல மையம் திறப்பு



சென்னையில் 25-02-2024 அன்று குஜராத் மாநிலம் ராஜ்கோட் நகரில் மத்திய சுகாதாரத் துறை சார்பில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று பிரதமர் நரேந்திர மோடி, கொணொளி காட்சி மூலமாக, சென்னை கிண்டியில் ரூ. 151.17 கோடியில் 200 படுக்கைகள் கொண்ட தேசிய முதியோர் நல மையத்தை திறந்து வைத்தார். அவ்விழாவில் தமிழக மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் திரு.மா.சுப்பிரமணியன் அவர்கள் “இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக முதியோர் நல மருத்துவத்தில் வெளிநாடு சென்று பயிற்சி பெற்று பட்டமும் பெற்றவர் பத்மஸ்ரீ டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன் அவர்கள் தான் என்று கூறி அவருக்கு பொன்னாடை அணிவித்து கௌரவித்தார்.

அமைச்சர் திரு.மா.சுப்பிரமணியன் அவர்கள் “தேசிய முதியோர் நல மருத்துவ மையத்தின் கட்டிடம் மத்திய அரசு நிதியில் கட்டப்பட்டிருந்தாலும், தமிழக அரசின் நிதி பங்களிப்போடுதான் மருத்துவமனை தொடங்கப்படுகிறது. 40 தீவிர படுக்கைகள் உட்பட 200 படுக்கைகளை கொண்ட இந்த மருத்துவமனையில் 5 அறுவை சிகிச்சை அரங்கம், 20 கட்டண வார்டுகள் உள்ளன. இந்த மருத்துவமனை முதியோருக்கான பிரத்யேக மருத்துவமனையாக திகழ்ந்து, ஒரு மகத்தான சேவையை வழங்க உள்ளது” என்று தெரிவித்தார்.

**மணாமகள் தேவை**

எண்	பெயர்	கூட்டம்	வயது	கல்வி	தொழில்	பிறந்த இடம் /நேரம்	தொடர்பு
75	K.தீபன்	கண்ணன்	10-06-1985 பூரட்டாதி	B.E., MS	Project Manager (Accenture)	சேலம் 9.20 pm	94425 02902
76	S.G.முரளி	பிள்ளன்	05-05-1998 மகம்	B.E., (Mech)	Marketing Manager (Bangalore)	சென்னை 10.35 am	98406 19488
77	E.M.பிரதீப்	பொருளீந்தேவர்	07-02-1992 பூரட்டாதி	B.E.,	Civil Engineer (Chennai)	சேலம் 5.55 am	97886 45412 98653 59734
78	M.ராகுல்	பொருளீந்தேவர்	30-12-1996 பூரம்	B.Tech., (IT)	Software (Singapore)	சேலம் 11.35 pm	96299 53671 86676 26851
79	E.விமலன்	செல்லன்	30-05-1995 ரோகினி	B.Tech., (IT)	Software Engineer	தருயுரி 4.20 am	98427 44228 94422 53055
80	K.ஜெயசூர்யா	வெண்ணுவன்	24-03-1998 திருவோணம்	B.A., Philosophy	NHAI, Chennai	கரூர் 1.40 pm	97899 28629
81	மு.கோகுல் கண்ணன்	விலையன்	05-06-1996 திருவோணம்	B.E., (Civil)	Civil Engineer, Bangalore	திண்டுக்கல் 8.05 pm	95241 70933
82	R.பீஷ்வர்	கண்ணாங்	25-09-1995 அஸ்தம்	MD (Anaesthetic)	Studying (3rd year)	சேலம் 9.15 pm	94437 37138 94433 82981
83	V.பிரவீன்குமார்	பெரியகுலம்	13-03-1992 உத்திரம்	B.E., M.Sc., (UK)	Data Scientist (UK)	சென்னை 7.57 pm	94444 15299 94448 59959

**மணாமகன் தேவை**

எண்	பெயர்	கூட்டம்	வயது	கல்வி	தொழில்	பிறந்த இடம் /நேரம்	தொடர்பு
84	K.கனிகா	கண்ணங்	18-08-1997 அலிட்டம்	M.Sc., (CS)	(Studying)	ஈரோடு 7.10 pm	00971-50-6411926 00971-55-6454255
85	S.ஹரிணி	பொருள்தந்த	08-11-1998 புனப்பூசம்-1	B.E. (ECE)	Project Admin Chennai	சேலம் 4.25 pm	94444 40515
86	B.திவ்யதர்ஷினி	செங்கன்னி	10-07-2000 கவாதி	B.B.A.,LLB., (ACS)	ACS Training	ஈரோடு 4.17 pm	82480 55532
87	M.சிந்தியா	கண்ணங்	12-08-1998 ரேவதி	B.Tech., (IT)	ACS Chennai	சேலம் 1.00 pm	94432 01346 95857 77711
88	S.கிருத்திகா	மணியன்	14-07-1995 அலிட்டம்	M.Tech.,	Wipro Bangalore	சேலம் 8.29 pm	93419 00890 090194 93127
89	P.K.ராஜ்கா	பயிரங்	13-05-1999 அஸ்வினி	B.E. (ECE)	Data Analyst Bangalore	சென்னை 9.32 pm	94445 15450
90	M.கருணாம்பிகை	பெருங்குடி	08-01-1994 அனுஷம்	B.E., MBA., (IIM)	SECT Manager Asian Paint	ஈரோடு 1.20 pm	63809 43966 94434 98023
91	K.A.தூர்கா	காரிகுலம்	15-04-1996 உத்திரட்டாதி	B.E. (EEE)	Study (Govt. Job)	திருச்செங்கோடு 9.30 pm	94434 11677 94424 34489
92	S.விருஷ்ணீ	செம்பொன்	25-11-1999 மிருகசீரிடம்	MBBS.,	Studying (Doctor)	கோவை 5.22 am	63812 76262 94422 48444

## வருந்துகிறோம்



தோற்றம்  
04-09-1921

மறைவு  
28-02-2024

கோவை, கணபதி, ஏர் உழவன் தெய்வத்திரு. ஆர்.கிருஷ்ணசாமிக் கவுண்டர்  
அவர்களது மனைவியும் எங்களது தாயாருமான ஆகிய

## திருமதி. K.மாரம்மாள்

அவர்கள் 28-02-2024 புதன்கிழமை காலை 7.45 மணியளவில் இறைவனடிசேர்ந்தார்.  
அன்னாரது குடும்பத்தாருக்கு சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின்  
சார்பாக ஆழ்ந்த இரங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

## வருந்துகிறோம்



நமது சங்கத்தின் மூத்த உறுப்பினரும் வழக்கறிஞருமானதிரு. முத்துசாமி  
அவர்களின் மனைவி திருமதி. முத்துமணி அவர்கள்  
29-02-2024 அன்று அதிகாலை 4.25 மணியளவில் இயற்கை எய்தினார்.  
அவர்களுக்கு நமது சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் சார்பாக ஆழ்ந்த  
இரங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

# வேண்டுதல் வேண்டாமை!

அன்பு, ஞானம், இந்தியப் பண்பாடு மற்றும் தலைமுறைத் தொடர்பின் உறைவிடம் இந்து மதம், எளிமை, மன்னிக்கும் குணம், ஈகை ஆகியவற்றின் இருப்பிடம். கிறித்தவம், அமைதி, உறுதி, கருணை, பிறருக்காக உழைத்தல், கூடிவாழ்தல் இசலாம் இயம்பும் தத்துவம், மனிதர்களில் ஏற்றத் தாழ்வில்லை, தாம் என்ற அகந்தை அகல வேண்டும் என்பது சீக்கிய மதம் செப்பும், சீர்திருத்தம், இந்திய நாட்டை ஆட்கொண்டுள்ள நான்கு மதங்கள் போதிக்கும் கோட்பாடுகளாக நமக்குப் போதிக்கப் பட்டவையே மேற்கண்ட சொற்கள். இன்றைய சூழலில் சற்றேனும் உயிர் உள்ளதா? உண்மை உள்ளதா? ஏதோ சில மனிதர்கள் தவறு செய்வதற்காக மதங்களைக் குறை கூறாதீர்கள் என சில மதவாதிகளும், ஏன் சில மிதவாதிகளும் கூட சொல்லக் கூடும். ஆனால், தற்போதைய நாட்டு நிகழ்வுகள் சொல்லும் செய்தி என்ன? ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு துளி நஞ்சு போல எங்கும் வன்முறை, வெறியாட்டம், பொதுமக்களுக்கோ பாதுகாப்பற்ற நிலை, இந்திய விடுதலைக்குப் அண்ணல் காந்தியார் தொடங்கி அன்னை இந்திரா, ஜம்முவில் கொலைவெறி, அயோத்தி உடைப்பு, அகமதாபத் வெடிப்பு, ஓரிசாவில் உயிருடன் எரிப்பு, கருநாடகத்தில் கல்லெறி, தமிழ்நாடு கண்ட தலைவெட்டிப் பேச்சு என இந்தியாவில் அனைத்து மாநிலங்களிலும், நகரங்களிலும் மதவெறியர்களால் தொடர்ந்து நடத்தப் பெறும் வன்முறை நிகழ்வுகளை கண்டிக்கத் தக்கவை மனிதநேயமற்றவை. மனிதர்களுக்கு நல்ல பாதையை அமைக்கும் என எதிர்பார்த்த மதக்கோட்பாடுகள் போதையைத் தான் ஊட்டியுள்ளன. நெறியைக் கட்ட வேண்டியவை வெறியைக் தூண்டியிருக்கின்றன. இத்தகைய போக்கை அடையாளம் கண்டு அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அரசியல் கட்சிகளோ தங்களின் வாக்கு வங்கியைப் பலப்படுத்த வேண்டி சிறுபான்மை மதங்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகைகள் தந்து, பெரும்பான்மை மதங்களின் பெருமைபேசி அனைத்து மத விழாக்களிலும் தங்களை அவர்களோடு அடையாளப் படுத்துவதை பெருமையாகக் கருதுகின்ற நிலை.

மதச்சார்பு இன்மையே நமது அரசியல் கொள்கை என்று கூறும் நாம், அனைத்து மத விழாக்களும் அரசு விடுமுறை, வருமானவரியில் இந்துவுக்கு ஒரு சட்டம், வாழ்க்கை அமைப்பதில் கிறித்தவருக்கு ஒரு சட்டம், வழக்காடுவதில் இசலாமியருக்கு ஒரு சட்டம், போர்ப் படையில், உடையில் சீக்கியருக்கு ஒரு சட்டம் என்று அனைத்து மத நம்பிக்கைகளையும் ஆமோதிப்பதேன்?

இறைநம்பிக்கை அல்லது மத நம்பிக்கை என்பது ஒரு மனிதனின் அறிவு, அனுபவம், தன்னம்பிக்கைக்குத் தக்கவாறு அமைகின்ற தனி மனிதப் பண்பு, இது சமூகத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடாது, ஆனால், இவை சமூக வாழ்வை, சமூக நிலையைப் பாதிக்கும் வகையில் செயல்பட்டால் தண்டனை வழங்கப்பட வேண்டுமேயொழிய தனிமனித நம்பிக்கை புண்படுகின்றது. மத நம்பிக்கையில் அரசு தலையிடாது என்று பயந்து அரசு நிருவாகம் வேண்டுதல் வேண்டாமை என்று பொதுவிதி மீறி ஒதுங்கிக் கொள்ளுமானால். நமதுக்கு அரசமைப்புச் சட்டம் எதற்கு? அரசு நிருவாகம்தான் எதற்கு? இந்திய மக்களின் இறையாண்மை மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு எதிராகச் செயல்படும் மதவெறிப் போக்கை ஒட்டுமொத்தமாக ஒடுக்க வேண்டும் என்பதே எமது விருப்பம், வேண்டுகோள் ஆகும். மதம் கலவா அரசியல் வேண்டும் அன்பகலா மனித நேயம் காக்க வேண்டும்.

**“நெஞ்சில் துறவார் துறந்தார்போல் வஞ்சித்து  
வாழ்வாரின் வண்கணார் இல்” (குறள் 276)**





## குழந்தைகளின் பிடிவாத குணத்தை மாற்ற முடியும்!

இன்றைய காலத்தில் எடுத்ததெற்கெல்லாம் பிடிவாதம் பிடிக்கும் குணத்தை குழந்தைகள் இயல்பாகவே வளர்த்துக்கொள் கிறார்கள். இவ்வாறு பிடிவாதம் நிறைந்தக் குழந்தையை வளர்ப்பது எளிதான காரியம் அல்ல, அதற்கு விரைவாக தீர்வு காணவில்லை என்றால் ஒவ்வொரு சிறிய விஷயமும் பெரிதென மாறி அது ஒவ்வொரு நாளும் பெற்றோர் களுக்கு போராட்டமாக மாறும்.

பிடிவாதமானக் குழந்தைகளின் நடத்தையை கட்டுப்படுத்துவது என்பது குறித்து ஏராளமான தகவல்களை அறிந்தாலும் அதனை செயல்படுத்துவது என்பது சவாலாக உள்ளதாகவும். இதனால் தங்கள் நாட்களை மன அழுத்தத்தோடு கழிப்பதாகவும் பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்

### குழந்தைகளின் பிடிவாதத்திற்கான காரணங்களும் அதன் தீமைகளும்

குழந்தைகள் தங்கள் ஆளுமையின் ஒரு பகுதியாக இந்த பிடிவாதமானப் பண்பை நினைக்கிறார்கள் முக்கியமாக ஒன்றை அடைவதற்கான. ஆயுதமாகவும் அதனைக் கையாளுகிறார்கள். மேலும் குழந்தைகள் பிடிவாதத்தால் மட்டுமே தாங்கள் வெற்றி பெற முடியும். விரும்பியதை அடையவும் முடியும் என்று உறுதியாக நினைக்கிறார்கள்.

இது தவிர பிடிவாதத்திற்குமற்றுமொரு காரணம் பெரும்பாலும் குழந்தைகள் தனது பாதுகாப்பின்மையின் அடையாளமாகவும் மற்றும் தங்களின் பலவீனமான மனநிலையை மறைத்துக்கொள்ள வேண்டியும் பிடிவாதத்தைக் கொள்வதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்

மேலும், சரியான சூழலில் சரியானப் பெற்றோர்களிடம் அதாவது குடும்ப உறவுகள் சமூகமாக அடையாத குழந்தைகள் இயற்கையாகவே பிடிவாதக் குணத்தோடு வளர நிறைய வாய்ப்புள்ளது.

இதுபோக பிடிவாதத்தைக் கொண்டு வளரும் பிள்ளைகள் பின்னாளில் சுயநலவாதியாகவும் மற்றவர்களைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் தன் சொந்த நலன்களுக்காகப் போராடத் தயாராகும் குணநலன்களைக் கொண்டும் வளரலாம். இதனால் நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களிடமிருந்து தன்னை அந்நியப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உறவுகளிடம் ஒட்டுத்தன்மையிலிருந்தும் விலகலாம் போன்ற எதிர்மறை விஷயங்கள் நிறைய உள்ளன.

### பிடிவாதமான குழந்தையின் பண்புகள்

❖ குழந்தைகள் தங்களின் நோக்கத்தை செயல்படுத்த வேண்டும் மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட

வேண்டும் என்று எதிர்பார்கிறார்கள்! தங்களின் இருப்பை நிரூபித்துக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களின் கவனத்தை தொடர்ந்து ஈர்க்கவும்.

## மதுரை சத்யா

விரும்புவதால் அதிகப் பிடிவாதத்தைக் கையாளுகின்றனர்.

இன்னும் சில குழந்தைகள் தங்களின் தலைமைப்பண்பு மற்றும் சுதந்திரத்தை உணர்த்தவும் கூட பிடிவாதமான குணத்தை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் நினைத்தது நிறைவேறுகையில் அப்பிடிவாதத்தை அவர்கள் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கிறார்கள்.

மேலும், குழந்தைகள் உணவு, வேலை மற்றும் படிப்பு விஷயத்தில் பெரும்பாலும் அதிக பிடிவாதம் பிடிப்பார்கள். அவர்கள் ஒரு செயலிலிருந்து எளிதாகத் தப்பிப்பதற்கு பிடிவாதத்தைத் தந்திரமாக கையாளுகிறார்கள்.

பிடிவாதமான குழந்தைகளை கையாள நாம் அவர்களைப் புரிந்துகொண்டு செயல்பட வேண்டும். உதாரணமாக ஒரே மாதிரியான உணவுமுறை தவிர்த்து முடிந்தளவு ஆரோக்கியம் கலந்த விதவிதமான உணவுகளை அளிக்கலாம். கொடுக்கும் உணவைமுழுவதும் உண்டுவிட்டால் ஏதேனும் ஒரு இனிப்பை வெகுமதியாக தருவேன் என ஊக்கப்படுத்தலாம்.

அது போல அவர்களிடம் வேலை வாங்க நினைக்கையில் அல்லது படிக்க சொல்லும் போதும் அவர்களிடமே விருப்பத்தை விடுவது நல்லது. உதாரணமாக, “இந்த அறையை இங்கிருந்து சுத்தம் செய்” எனும் கேள்வியை விட “எங்கிருந்து தொடங்க விருப்பம்” என அவர்களிடமே கேட்கையில் அவர்களுக்கும் ஆர்வம் பிறக்கும். படிப்பும் அவ்வாறே “எந்தப் பாடத்தை முதலில் படிக்க விரும்புகிறீர்கள்” எனக் கேட்பதும் அவர்களின் படிப்பார்வத்தை அதிகரிக்கும்.

சில நேரங்களில் பிடிவாதத்தின் அடர்த்தி அதிகரிக்கையில் சின்ன சின்ன தண்டனைகளை அதாவது தோப்புக்கரணம் போடவைத்தல். சில வார்த்தைகளை எழுத வைத்தல், வீட்டில் ஏதாவது ஒரு வேலையை முடிக்கும் பொறுப்பைக் கொடுத்தல் என அவர்களை வழிக்கு கொண்டு வர முயற்சிக்கலாம்.

## பிடிவாதமான குழந்தையை சமாளிக்கும் எனிய முறைகள்

குழந்தைகள் ஒன்றைக் கேட்கையில் “இல்லை”

என்று சொல்வதைத் தவிர்த்து, அதற்கு மாற்றுப் பொருளை தர பயிற்றுவிக்கையில் அவர்கள் விரும்பிய பொருளின் மீது ஆர்வம் குறையும் வாய்ப்புள்ளது. குழந்தைகள் விரும்பாத ஒன்றை செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள், அது அந்த செயலின் மீதான வெறுப்பை வளர்க்கும்.

உங்கள் குழந்தை யின் தூண்டுதல் களை எந்த செயல்கள் மூலம் உருவாக்கலாம் என்பதை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் (உதாரணமாக கைத்தட்டுவது, பாராட்டுவது, பரிசு கொடுப்பது) குழந்தைகளைத் தண்டிக்க வோதீய வார்த்தைகளைக் கையாளுவதோ மிகப் பெரிய தவறாகும்.

குழந்தைகள் மாறுவதற்கான அவகாசங்களையும் வாய்ப்புகளையும் தொடர்ந்து கொடுக்கத் தவறாதீர்கள்.

அவர்கள் பகைத்து நியாயங்களையும் அவர்கள் சொல்லும் காரணங்களையும் கேட்க நாம் தயாராக இருப்பதாக காட்டும்போது, நாம் சொல்வதைக் கேட்க குழந்தைகளும் தங்களை ஆயத்தமாக்கிக் கொள்வார்கள், குழந்தையின் பிடிவாதத்தைப் பற்றி எதிர் மறையாக இருப்பதைக் காட்டிலும் அதனை நேர்மறையான கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்து அவர்களோடு அமர்ந்து பொறுமையாக பேசுவதும் நல்ல பலனைத் தரும். அதிகப்படியான பாராட்டு வார்த்தைகளை குழந்தைகளிடம் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதும், அவர்கள் சின்ன சின்ன செயல்கள் செய்யும்போதும் அதனைப் பெரிய அளவில் பாராட்டுவதும் பிடிவாதக் குணத்தை மாற்றும் சீரிய வழிமுறையாகும்.

குடும்பச் சூழலை நல்விதமாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வது ஒவ்வொரு பெற்றோர் களின் தலையாய பணியாகும். குழந்தைகள் முன் சண்டையிடுதலை தவிர்ப்பதும் கூட குழந்தையின் பிடிவாதத்தை மாற்றும் வழியாகும்.

மேலும் குழந்தைகள் அழுது பிடிவாதத்தைத் தொடர்ந்து கையாளும்போது அவர்களோடு வாதம் புரியாமல் சிறிதுநேரம் அவர்கள் போக்கில் விடுத்து பின்னர் அமைதிப் படுத்தும் முயற்சியில் இறங்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி போன்றவற்றை மேற்கொள்ள வைக்கலாம். வீட்டின் பொருளாதார சூழலை அவர்களுக்கு புரியும்படி எடுத்துரைப்பதும் நல்ல பலனைத் தரும்.

# குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு வலி பிசியோதெரபி!

இயன் முறை மருத்துவம் என்றால் பெரியவர்களுக்கு கை கால் வலிக்கான மருத்துவம் செய்வது மட்டுமல்ல... குழந்தைகளுக்கானதும் கூட அதிலும் குறிப்பாக, ஆட்டிசம், தாமதமாக நடக்கும் குழந்தைகள், டவுன் சிண்ட்ரோம், மூளை வாதம் போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணவும் உதவக்கூடியது. அதோடு மேலும் குழந்தைகளுக்கு உற்சாகமூட்டும் வகையில் தண்ணீரிலும் அதாவது, நீச்சல் குளத்திலும் இயன் முறை மருத்துவப் பயிற்சிகள் (Hydrotherapy) வழங்கக்கூடியது.

எனவே இந்தக் கட்டுரையில் எந்தெந்த குழந்தைகளுக்கு நீச்சல் குள பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகிறது. அது எவ்வாறு அவர்களுக்கு பயன்படுகிறது என்பது பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம்.

## ஏன் தண்ணீரில்...?

- தரையைவிட தொடர்ந்து தண்ணீரிலிருந்து மூட்டுகளை அசைக்கும் போது அதிக உணர்வுத்திறன் இருக்கும். (Sensory Skills)
- தண்ணீரில் குழந்தையின் உடல் எடை குறைவாக இருக்கும்.

- தண்ணீரில் இயல்பாகவே எதிர்க்கும் சக்தி அதிகம். இதனை 'buoyancy' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். அதாவது, நாம் தண்ணீரில் கைகளை அசைக்கும்போது தண்ணீர் நம்மை எரித்து ஒரு விசையை உருவாக்கும்.
- தரையைவிட தண்ணீரில் குழந்தைகள் உருளவும், நடக்கவும் வேகமாக கற்றுக்கொள்வார்கள்.
- 80 டிகிரி முதல் 90 டிகிரி வரை உள்ள சூடான நீரில் பயிற்சிகள் செய்யும் போது தசைகள் தளர்வாக இருக்கும்.
- தரையில் நடப்பதை விட தண்ணீரில் பத்து மடங்கு எதிர்ப்பு விசை அதிகரிக்கும்.

## யாருக்கெல்லாம்...?

- எலும்பு மற்றும் தசை சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு (உதாரணமாக எலும்பு முறிவுக்குப் பின் இருக்கும் தசை இறுக்கம் நீங்கிட...)
- ஏதேனும் தசை, தசைநார் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள். மேற்கொண்ட பின் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட மூட்டினை அசைக்க (உதாரணமாக மூளைவாதம் பாதித்த குழந்தைகளுக்கு பின்னங்காலில் பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சை செய்வார்கள்)



- குழந்தைகளுக்கான முடக்குவாதத்தில் வரும் வலியை குறைக்க
- மரபணு சார்ந்த தசை பிரச்சனைகள் (உதாரணமாக, துஷின் மஸ்குலார் டிஸ்ட்ரோஹி, இதில் உடலில் உள்ள தசைகள் பலவீனமாக மாறிக்கொண்டே வரும். இதனை தடுக்க அல்லது தள்ளிப்போட தண்ணீரில் பயிற்சிகள் செய்யலாம்)
- டவுன் சிண்ட்ரோம்
- ஆட்டிசம்
- துறுதுறு குழந்தைகள்
- கவனக் குறைபாடுடன் இருக்கும் குழந்தைகள்
- அதிக உடற்பருமன் கொண்ட குழந்தைகள்
- பெருமூளை வாதம்
- குழந்தையின் முதுகுத் தண்டுவடம் சரியாக மூடாமல் இருந்து பிறக்கும்போது ஏற்படும் பாதிப்புகள். அதாவது நடக்கதாமதமாவது.
- ஏதேனும் தசைகள் சார்ந்த பிறவிக்குறைபாடுகள் இருந்து அதனால் வளர்ச்சிப்படிநிலையில் (நிற்பதற்கு, நடப்பதற்கு) தாமதம் இருந்தால்
- இப்பொழுது அதிகரித்து வரும் தாமத படிநிலைகளுக்கு (தவழ்வது, உட்பாருவது, நிற்பது, நடப்பது) கூடு தண்ணீரில் பயிற்சி செய்யலாம்.

### பயன்கள் என்ன?

- ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்
- வெளிக்காயம் இருந்தால் அதனை ஆற்றும்.
- வீக்கம் மற்றும் வலியை குறைக்கும்.
- இறுக்கமாக இருக்கும் தசைகளையும், அதிக அளவில் மூட்டினையும் அசைக்க முடியும். உதாரணமாக, இறுக்கமாக இருக்கும் தசைகளால் முழு நீளத்தில் கைகளையோ, கால்களையோ, அசைக்க முடியாது. ஆனால் தண்ணீரில் அதிக நீளம் செய்ய முடியும்.
- தண்ணீரின் எதிர்ப்பு சக்தியை பயன்படுத்தி தசைகளை வலுப்பெற செய்ய முடியும்.
- இதய நுரையீரலின் தாங்கும் ஆற்றலும்

(Cardiovascular Endurance) அதிகரிக்கும்.

- பெரிய அசைவுகளான (Gross Motor Skills) நடப்பது, ஓடுவது, கைகளை தூக்குவது, குதிப்பது, குனிந்து நிமிர்வது போன்ற திறமைகள் அதிகமாகும்.
- தண்ணீரில் சில விதமான மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்யும்போது குழந்தைகளின் பேச்சு திறன் அதிகரிக்கும்.
- ஸ்திரத் தன்மையும் (Balance) மூளையின் ஒருங்கிணைப்பு திறனும் (Cordination) அதிகரிக்கும்.
- ஆட்டிசம் மற்றும் துறுதுறு குழந்தைகளுக்கு கவனம் அதிகரித்து, நாம் சொல்வதை கேட்பார்கள்.

இந்த அனைத்துப் பயன்களும் தரையை விட தண்ணீரில் அதிகம் கிடைக்கும்.

### எப்படி செய்வது...?

குழந்தைகளுக்கான பயிற்சி என்பதால் தண்ணீரில் இயன்முறை மருத்துவக் கைகளில் குழந்தையை வைத்துக்கொண்டு பயிற்சிகள் வழங்குவார்கள். மேலும் இதற்கு சில பிரத்யேக பொருட்களையும் (Hydro therapy equipments) வைத்து பயிற்சி கொடுப்பர்.

### எவ்வளவு முறை செய்யலாம்...?

- வாரத்தில் மூன்று முதல் நான்கு நாட்கள் வரை செய்யலாம். அப்படி இல்லையெனில் தரையில் மூன்று நாட்கள், தண்ணீரில் இரண்டு நாட்கள் போல செய்யலாம்.
- இதனை குழந்தையின் பிரச்சனையின் தன்மை, தீவிரம் போன்றவற்றை வைத்து இயன்முறை மருத்துவ ஆலோசனை செய்து பரிந்துரை செய்வர்.

எனவே, இவ்வளவு பயன்கள் இருக்கும் இந்த 'தண்ணீர் சிகிச்சையை' கொண்டு, நம் மழலைகளை எளிதில் பாதிப்புகளில் இருந்து இயன்முறை மருத்துவ உதவியுடன் மீட்டெடுக்கலாம் என்பதை இந்தக் கட்டுரை வாயிலாக தெரிந்து கொள்வோம்.

## செயற்குழு கூட்டம்

**24-02-2024 அன்று சென்னை, கிண்டியில் அமைந்துள்ள லீமொரிடியன் ஹோட்டலில் செயற்குழு கூட்டம் குடும்பத்தாருடனும், உறவினர்களுடனும், கொங்கு நண்பர்களுடனும் நடந்தது.**

நமது சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க செயற்குழு கூட்டம் 24-02-2024 கிண்டியில் அமைந்துள்ள லீ மொரிடியன் ஹோட்டலில் அனைத்து செயற்குழு உறுப்பினர்கள் குடும்பத்துடன் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

இக்கூட்டத்தில் சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் முன்னாள் செயலாளர் திரு. ஈ.ஆர்.ஈஸ்வரன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தார். முன்னாள் செயலாளர் திரு. செல்வராஜ், முன்னாள் தலைவர் செங்கோட்டுவேல் மற்றும் பல கொங்கு சொந்தங்கள் கலந்துக்கொண்டார்கள். பொன்பியூர் கெமிக்கல் சேர்மன் திரு.பொன்னுசாமி அவர்கள் தலையேற்றும் விருந்தளித்தும் கூட்டம் நிறைவுற்றது.



# செயற்குழு கூட்டம்



## மனமகள் தேவை

ஜாதகர் பெயர்/உயரம்	:	K.தீபன் (175cm)
பிறந்த தேதி	:	10.06.1985
பிறந்த நேரம், இடம்	:	09:20 pm, சேலம்
நட்சத்திரம் / இராசி	:	பூரட்டாதி 3 / கும்பம்
தந்தை பெயர்	:	திரு. C.குமாரசாமி
தாயார் பெயர்	:	திருமதி K.சாந்தி
குலம்	:	கண்ணன்
உடன் பிறந்தோர்	:	இல்லை
படிப்பு	:	B.E., MS., Computer Engineer (US)
தொழில்	:	Manager at Accenture (Chennai)
மாத வருமானம்	:	Rs.3,00,000/- per month
சொத்து மதிப்பு	:	3 ஏக்கர் நிலம், சொத்து மதிப்பு 8 கோடி
உகந்த மணமகள்	:	Master Degree (Computer Engineer)
ஜாதக குறிப்பு	:	தோஷம் இல்லை
தொடர்புக்கு	:	94425 02902



	சுக் ராகு	சூரி புத	செ
சந்	இராசி		
லக் குரு (வ)			
		சனி(வ) கேது	

	கேது		சந் சனி(வ)
லக்	நவாம்சம்		குரு(வ) சுக்
			சூரி
செ	ராகு		புத

## மணமகள் தேவை

ஜாதகர் பெயர்/உயரம் : P.திவ்யதர்ஷினி (5'1")  
 பிறந்த தேதி : 10.07.2000 / திங்கட்கிழமை  
 பிறந்த நேரம், இடம் : 04:17 pm, ஈரோடு  
 நட்சத்திரம் / இராசி : சுவாதி / துலாம்  
 தந்தை பெயர் : திரு. T.பாஸ்கர் (own Business)  
 தாயார் பெயர் : திருமதி B.சுதாராணி (Teacher)  
 குலம் : செங்கன்னி  
 உடன் பிறந்தோர் : தங்கை (ஒருவர்)  
 படிப்பு : BBA., LLB., ACS  
 தொழில் : Training ACS  
 மாத வருமானம் (பெற்றோர்) : -  
 சொத்து மதிப்பு : சொந்த வீடு, நிலம் 4 ஏக்கர்  
 உகந்த மணமகன் : நேரில்  
 ஜாதக குறிப்பு : செவ்வாய் - 8 ல்  
 தொடர்புக்கு : 82480 55532



	குரு சனி	சூரி செவ் புத
	சுக் ராகு	
<b>இராசி</b>		
கேது		
/லக் மாந்	சந்	

சந் புத குரு	செவ்	சூரி	
சனி	<b>நவாம்சம்</b>		சுக் ராகு
/லக் கேது			
			மாந்





## கொங்கினம் வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டிய உதவி மொழிகள்

- உலக வாழ்க்கையின் நோக்கம் பிறருக்கு உதவி செய்வதே ஆகும்.
- தென்னை மரம் இளநீர் தருவது போல, நல்லவருக்குச் செய்த உதவி பல மடங்காகப் பெருகி நமக்கு நன்மைத்தரும்.
- உதவி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயலில் இறங்குங்கள். எப்படியாவது உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும். நம்பிக்கை இருந்தால் நாம் செய்யும் செயல் வெற்றி பெறும்.
- மற்றவர் மகிழ்ச்சியில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். மற்றவர் கஷ்டத்தில் உதவி செய்யுங்கள். பணம் இல்லாதவர் ஏழை, அல்ல உதவ மனம் இல்லாதவரே ஏழை.
- மற்றவர்களுக்கு உதவுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். மற்றவர் உதவியைப் பெறும்போது நன்றியுடன் இருங்கள். வாழ்வில் உயர்வு பெறுவீர்கள்.
- ஒருவர் நமக்குத் திருப்பி உதவி செய்யமாட்டார் என்பது தெரிந்தபோதும், அவருக்கு நம்மால் ஆன உதவியைச் செய்ய வேண்டும்.
- காரிருள் சூழ்ந்து இருண்டிருக்கும் ஒருவரின் வாழ்வில், உதவி செய்வதற்காக நீளும் கரமே ஒரு சிறிய நம்பிக்கை வெளிச்சம்.
- அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்வதால், யாரும் ஒருபோதும் ஏழை ஆகிவிட மாட்டார்கள்.
- எல்லோருக்கும் நாம் உதவி செய்வது சாத்தியமில்லை. ஆனால் சிலருக்கேனும்

நம்மால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்ய முடியும்.

- பிறரிடம் கையந்துபவரைவிட, பிறருக்கு உதவ மனமில்லாமல் 'இல்லை' என்று மறுப்பவரே கீழானவர்.
- மணிக்கணக்கில் உபதேசம் செய்வதை விட, ஒரு நிமிடப் பொழுதாவது உதவி செய்வது மேல்.
- செயல் புரியாத மனிதனுக்குத் தெய்வம் ஒருபோதும் உதவி செய்யாது, இறைவன் உதவி செய்யும்போது, எந்தச் சத்தியாலும் உங்களை வெல்ல முடியாது.
- செய்யும் உதவியையும், செய்யும் செயலையும் சொல்லிக் காட்டாமல் இருங்கள்.
- அடுத்தவர்களின் வாழ்க்கைச்சுமையில் துளியையேனும் குறைப்பவர்கள், பயனுள்ள வாழ்வை வாழ்கிறார்கள்.
- சில காயங்களைக் கருணை மட்டுமே ஆற்றும். அப்படிப்பட்ட மனக்காயங்களுக்கு மருந்திடும் மனிதராக இருங்கள்.
- உதவிகள் செய்தவன் மூலம் நம்பிக்கையையும் பரிசளிக்கிறோம். இந்த உலகமே என்னைக் கைவிட்டுவிட்டது என நிராதரவாக உணரும் ஒருவருக்கு வாழ்வின் மீது பிடிமானத்தைக் கொடுக்கிறோம்.
- வாழ்வின் அர்த்தம், நாம் என்ன சாதித்தோம், எவ்வளவு சம்பாதித்தோம் என்பதை வைத்து தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. எத்தனை பேரைக் கைதூக்கி விட்டோம், எத்தனை பேருக்கு உதவிகள் செய்தோம் என்பதே அதைத் தீர்மானிக்கிறது.
- மிகப்பெரிய நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் செயலைவிட, கருணையுடன் செய்யப்படும் மிகச்சிறிய செயல் அர்த்தமுள்ளது.
- நாம் அடையும் வசதிகளை வைத்து நாம் வாழ்கிறோம். ஆனால், நாம் எதையெல்லாம் அடுத்தவர்களுக்குக் கொடுக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அந்த வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குகிறோம்.
- அடுத்தவர்கள் விரும்பும் அர்த்தமுள்ள விஷயங்களை அடைவதற்கு நாம் உதவிகள் செய்தால், நாம் வாழ்வில் விரும்பும் எதையும் பெற முடியும்.
- மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனிதர்களே, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள்.
- அடுத்தவர்களுக்கு உதவிகள் செய்பவர்களே இந்த உலகில் நிஜமான ஹீரோக்கள்.

## வருந்துகிறோம்



நமது சென்னை முன்னாள் மேயர் திரு. சைதை துரைசாமியின் ஒரே மகனான வெற்றி துரைசாமி பிப்ரவரி 4 அன்று இயற்கை எய்தினார். அவரது குடும்பத்தாருக்கு சங்கத்தின் சார்பாக நமது சங்கத்தின் தலைவர் திரு.கே.கே.ரமேஷ் மற்றும் பொருளாளர் திரு. வீ.ஆர்.பாலசுப்பிரமணியன் அவர்களும் நேரில் சென்று இறங்கலைத் தெரிவித்தனர்.

## வருந்துகிறோம்



ஈரோடு வீரப்பன்சத்திரம்ன சூளை, எம்.எஸ்.இராமசாமி முன்னாள் வனத்துறை அதிகாரியின் மனைவி திருமதி. ஆர்.சிவபாக்கியம் தனது 75வது வயதில் 13-02-2024 அன்று மதியம் 3.40 மணியளவில் ஈரோட்டில் உடல் நலக்குறைவால் இறைவனடி சேர்ந்தார் என்பதை சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் சார்பாக ஆழ்ந்த வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

# மருத்துவர்கள் தேவை

புதிதாகக் கட்டப்படும் பயன்பாட்டுக்கு வர இருக்கும்  
மருத்துவமனைக்குக் கீழ்க்கண்டவர்கள் தேவை

**மருத்துவர்கள் (முழுநேரம் / பகுதிநேரம்)**

- ▶ பொதுநல மருத்துவர்
- ▶ மகப்பேறு மருத்துவர்
- ▶ குழந்தைகள் நல மருத்துவர்

**துணை மருத்துவ மற்றும்  
உதவிப் பணியாளர்கள்**

- ▶ செவிலியர்
- ▶ அலுவலக உதவியாளர்
- ▶ மருந்தாளநர்
- ▶ உணவகப் பணியாளர்
- ▶ ஆய்வக உதவியாளர்
- ▶ பராமரிப்புப் பணியாளர்
- ▶ கணக்கர்
- ▶ தூய்மைப் பணியாளர்

**பேரூர் சாந்தலிங்க அடிகளார் மருத்துவமனை  
மற்றும் ஆய்வு நிறுவனங்கள்**

(பேரூரடிகளார் மருத்துவமனை)

முதலிபாளையம், காட்டம்பட்டி (அஞ்சல்),  
கோயம்புத்தூர் - 641 107.

**Mobile : 97888 20444**

**WhatsApp : 97888 26444**

**E-mail : pahospitals@gmail.com**

உ  
சாந்தலிங்கர் தாண்மாலர் வாழ்க



# பேரூரடிகளார் மருத்துவமனை

## PERURADIKALAR HOSPITAL

பேரூர் சாந்தலிங்க அடிகளார் மருத்துவமனை மற்றும் ஆய்வு நிறுவனங்கள்  
PERUR SANTHALINGA ADIKALAR HOSPITAL & RESEARCH INSTITUTIONS  
காட்டம்பட்டி சாலை, முதலிபாளையம், (ச.சா.குளம்-அஞ்சல்), அன்னூர் வழி



திருவள்ளூர்வராண்டு 2055, மாசித்திங்கள் 18ஆம் நாள் 01.03.2024  
வெள்ளிக்கிழமை முதல் செயல்பட இருக்கும் வெளிநோயாளிகள் பிரிவுகள் :

- ◆ பொது மருத்துவம் - General Medicine
- ◆ மகப்பேறு மருத்துவம் - Gynaecology
- ◆ குழந்தை நல மருத்துவம் - Paediatrics
- ◆ எலும்பியல் மருத்துவம் - Ortho
- ◆ முதலுதவிச் சிகிச்சை - First Aid
- ◆ இயங்கியல் மருத்துவம் - Physiology

மனிதம் காக்கும் மருத்துவப்பணியைத் தொடங்க உள்ளோம்.  
அனைவரும் பிணி தவிர்த்து மனநலமும் உடல்நலமும்  
பெற்றும் பல்லாண்டு வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

வேண்டுந்தங்களன்பு,

மருத்துவமனை அமைவிடம்



அன்புள்ள,  
சாந்தலிங்க மருதாசல அடிகள்,  
இருபத்தைந்தாம் குருமகாசந்திதானங்கள்,  
திருக்கயிலாயப் பரம்பரை மெய்கண்ட சந்தானம் பேரூராதீனம்.

தொடர்புக்கு

82488 91068 / 97888 26444  
84898 88850 / 94434 79080  
98947 61125

சிகிச்சைக்கான முன்பதிவுக்கு

**73393 12901 / 82487 68424**

வாழ்க கொங்கு!  
வளர்க கலை!!

சென்னை

கோடி கொடுப்பிலும்!  
குலத்தை மறவோம்!!

ஸ்ரீ ஈசன் வள்ளி கும்மி அரங்கேற்ற விழா



03-02-2024 அன்று மேற்கு தாம்பரம், சென்னை, பெரி தொழில் நுட்ப கல்வி நிறுவனத்தில் நடைபெற்ற கொங்கு கலை மற்றும் கலாச்சார மேம்பாட்டுக்குழு, சென்னை, தாம்பரம், கூடவாஞ்சேரி, நெற்குன்றம், முகப்பேறு, பல்லாவரம், பூந்தமல்லி சுற்றுலாட்டார கொங்கு சொந்தங்களின் வள்ளி கும்மி அரங்கேற்றவிழா சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதற்கு முன்னர் நமது கொங்கு மகளிர் முளைபாரி எடுத்தனர். அதனை தொடர்ந்து பசுங்கன்று வழங்குதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது. இதில் சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் தலைவர் திரு.கே.கே.ரமேஷ் அவர்கள் மற்றும் கொங்கு சொந்தங்கள் ஏராளமானோர் கலந்துகொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர்.

– பிழை திருத்தி மறு அச்சடிக்கப்பட்டுள்ளது.



## கொங்கு சொந்தங்களே !

### விமர்சனங்களை ஏற்று திருத்தி கொண்டால் எல்லா நாளும் இனியநாளே

ஒரு ஊரில் எல்லோராலும் புகழப்படும் ஒரு நல்ல மனிதர் இருந்தார். அவர் ஒரு வள்ளலும் கூட ஒரு நாள் அவருடன் ஒருவர் உங்களால் எப்படி நல்ல பெயர் எடுக்க முடிந்தது என்று கேட்டார். அதற்கு, அவர் முதலில் என்னை சுற்றியுள்ளோர் எனது பெருமைகளை மட்டுமே புகழ்ந்துக் கொண்டு இருந்தனர்.

எனது குறைகளையும் தவறுகளையும் எனக்கு கேட்காதபடி மறைமுகமாகப் பேசி வந்தனர், இதை அறிந்த நான். அன்று முதல் காதுகேளாதவன் போல நடக்கத் தொடங்கினே. அதை, உண்மை என்று நம்ப ஆரம்பித்து பலரும் என் முன்பாகவே குறைகளையும் தவறுகளையும் சத்தமாக பேச ஆரம்பித்துவிட்டனர். எனது குறைகளையும் தவறுகளையும் திருத்திக் கொள்வதற்கு அதுவே எனக்கு பேருதவியாக இருந்தது. நான் நல்ல மனிதர் என்று பெயரெடுக்க அதுவே காரணம் என்றார்.

நம் மீது குறைக் கூறுவோரை பகைமைப் பாராட்டாமல் நம்மைத் திருத்திக் கொள்ள அதுவே நல்ல வாய்ப்பாக கருதி, நம்மை நாமே நல்வழி படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் குறைக் கூறுவோர் எல்லாம் எதிரிகள் அல்ல, புகழ்ந்து பேசுவோர் எல்லாம் நண்பர்கள் அல்ல. நான் தான் உண்மையை உணர்ந்து உறவுகளை வளர்க்க வேண்டும் குறைச் சொல்பவர்களுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

ஆகவே விமர்சனங்கள் ஏற்றுக்கொண்டு அதில் உண்மை இருந்தால், நம்மை திருத்திக் கொள்ளவும். அதில் பொய் இருந்தால் தள்ளிவிடவும் நாம் துணிந்து விட்டால் இந்த நாள் மட்டும் அல்ல எல்லா நாளும் வாழ்வின் இனியநாளாக அமையும்.

# Women's Day March

## ஆண்களை சுற்றி அத்தனையும் பெண்கள்

சர்வதேச பெண்கள் தினம் மார்ச் - 8

அன்பை பொழியும் அன்னையாகவும்..  
அறிவை பெருக்கும் ஆசிரியையாகவும்..  
அக்கறை செலுத்தும் சகோதரியாகவும்..  
தோழமை காட்டும் தோழியாகவும்..  
மனதோடு கரைந்துவிட்ட மனைவியாகவும்..  
மகிழ்ச்சியை இறைக்கும் மகளாகவும்..  
தந்தையான பின்பும் நம்மை..  
குழந்தையாய் பார்க்கும் பாட்டியாகவும்..  
ஆண்களை சுற்றி..  
பல பருவங்களிலும் உருவங்களிலும்  
நிறைந்திருக்கும் பெண்களை  
போற்றுவோம்..

சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின்  
மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்





# கொங்கு இனத்தின் பழக்கம் வழக்கமே மதிப்பைக் கூட்டுகிறது

சுயமதிப்பை கூட்டுங்கள், ஒரு நாள் ஆபிரகாம் லிங்கன் அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த சமயம் வாகனத்தில் பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். அப்பொழுது வழியில் அவரைக் கண்ட ஒரு சாதாரண மனிதர் தன் தொப்பியைக் கழட்டி மரியாதை செலுத்தினார். ஆபிரகாம் லிங்கனும் தனது தொப்பியை கழட்டி அந்த மனிதனுக்கு பதில் மரியாதை செலுத்தினாராம். இதைப் பார்த்த ஆபிரகாம் லிங்கத்துடன் பயணம் செய்த அவரது நண்பர் நீங்கள் இந்த தேசத்தின் ஜனாதிபதி. அந்த மனிதன் ஒரு சாதாரண ஏழை பிரஜை. அவனுக்கு நீங்கள் பதில் மரியாதைக் கொடுக்க வேண்டுமா? என்று கேட்டாராம். அதற்கு ஆபிரகாம் லிங்கன் புன்னகையுடன், என்னை விடவும் மரியாதை தெரிந்த ஒருவர் இருப்பதை நான் விரும்பவில்லை. ஆகவே, அவ்வாறு செய்தேன் என்றாராம். ஆக, மரியாதை என்பது கொடுப்பதுப் பெறுவது. நாம் எப்பொழுதும் மதிப்புக்குரியவர்களாக வலம் வர வேண்டும் என்றால் அனைவரையும் வயது வித்தியாசமின்றி மதித்து பழகுகின்ற பண்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதைத் தான் வள்ளுவர் “எல்லார்க்கும் நன்றாம் பணிதல்” என்றார். பதவி ஒருவனுக்கு அதிகாரத்தைக் கொடுக்கும். அவனுடைய பண்பு தான் மரியாதையைக் கொடுக்கும். அறிவு வளர்ச்சிக்கு வழி கொடுக்கும். பணிவும் பண்பாடும் தான் அதற்கு அஸ்திவாரமாக அமையும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். Respect for all அனைவரையும் மதித்து பழகுகங்கள் என்பதை நம்முடைய குழந்தைகளுக்கு இளமைப் பருவம் முதல் சொல்லித்தர வேண்டும். மேலும், நாம் மரியாதை செய்வது வயத்திற்கும், பதவிக்கும் அல்ல அது ஆன்மாவிற்கு என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆன்மாவிற்கு வணக்கம் செலுத்துவது என்பது ஆண்டவனுக்கே வணக்கம் செலுத்துவதற்கு சமம் என்று சொல்வார்கள்.

அனைவரையும் அன்பாக மதித்து மரியாதை செலுத்துகின்ற பொழுது நம்மைச் சுற்றி பரவி இருக்கின்ற பொழுது, ஆக்க சிந்தனைகள் உருவாகும் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். ஆகவே, அனைவரையும் மதித்து பழகுகிற பண்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்வோம். நம் வழக்கத்தை மேலும் அதிகப்படுத்தி அனைவருக்கும் மதிப்பும் மரியாதையும் கூட்டுவோம்.