செய்தி மடல்

(சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க வெளியீடு)

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2042 (வைகாசி-ஆனி) ஜீன் 2012 ஏர்-27, உழவு-06, விலை ரூ.10.00

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர் :
பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி
"வெள்ளி விழா இல்லம்"
34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
போன் : 28351244 / 28352744
செல் : 9381545452

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

"தீரன் சின்னமலை மாளிகை"
72, பீட்டர்ஸ் சாலை,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014.
Ph : 28351744
Cell : 93815 45451

"கொங்கு நாடு இல்லம்"
27, அம்மையப்பன் தெரு,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014
Ph : 28350432 /
Fax : 044-28351244

தலைவர் : பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி
துணைத்தலைவர்கள் : கே.ஏ.கணபதி
பி.சென்னியப்பன்
செயலாளர் : ஆர். செல்வராஜ்
இணைச்செயலாளர்கள்: எஸ்.ஆர்.இராஜேந்திரன்
Dr.கே.ஆர்.பி.சண்முகம்
பொருளாளர் : கே.கே. ரமேஷ்
தணிக்கையாளர் : ஆர். பாலச்சந்திரன்

செயற்குழு உறுப்பினர்கள் :

கே.ராஜாமணி	பி.அருள்
வி.பி.செங்கோட்டுவேல்	எம்.எஸ்.சங்மேஸ்வரன்
பி.கே.ஈஸ்வரமூர்த்தி	வீ.ஆர்.பாலசுப்பிரமணியன்
ஆர். சண்முகவேல்	எம்.அமராபதி
எம். கார்த்திக்	எஸ்.அன்பழகன்
வி.பி.வீரப்பன்	சி.சர்வராஜன்
ஆர்.இளங்கோ	எம்.எஸ்.ராஜேந்திரன்
பி.ரவி	கே.என்.தர்மராஜ்
Dr.டி.எஸ்.செல்வராஜ்	Dr.மணிமேகலை புஷ்பராஜ்
எஸ்.சிவசாமி	உத்தமிபொன்னுசாமி

இந்த இதழில்

பொருளடக்கம்	-	1
தலையங்கம்	-	2
கட்டட நிதி	-	3
வேண்டுகோள்	–	4
அடையாள அட்டை விண்ணப்பம்	–	5
குடும்பவிழா 2012	–	6
ஐ.ஏ.எஸ்.தேர்வில் வெற்றி	-	8
என்றும் நலமுடன் வாழ	-	9
வருந்துகிறோம்	-	13
நன்றி	-	14
விளம்பர வேண்டுகோள்	-	15
வாசகர் கடிதம்	-	18
வாழ்த்துகிறோம்	-	19
உணவும் மருத்துவமும்	-	22
மணமகன் தேவை	-	25
மணமகள் தேவை	-	26
மணமகள் தேவை	-	27
மணமகன் தேவை	-	30

ஆசிரியர் குறிப்பு

வாசகர்களிடமிருந்து கதை / கவிதை / கட்டுரை / செய்தி மடல் பற்றிய விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு. கட்டுரை இன முன்னேற்றத்திற்கும், மேம்பாட்டிற்கும் உதவும் வகையில் இருந்தால் சாலச்சிறந்தது. வரும் கதை, கட்டுரை முதலியவற்றை வெளியிடுவதோ அல்லது சுருக்குவதோ ஆசிரியருக்கு முழு உரிமை.

தலையங்கம்

அன்பு சொந்தங்களுக்கு, வணக்கம்.

சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் **1961** ஆம் ஆண்டு பிற்பகுதியில் தொடங்கப்பட்டு ஐம்பது ஆண்டுகள் நிறைவடைந்துள்ள நிலையில் அதன் வளர்ச்சியும், சாதனைகளும் அனைவராலும் பெரிதும் பாராட்டப்படுகின்றன. உலகளாவிய அளவில் தமிழகம் மட்டுமின்றி, வெளி மாநிலங்கள், மலேசியா, சிங்கப்பூர், இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் வாழ்ந்து வருகின்ற கொங்கு சொந்தங்கள் அனைவருக்கும் ஓர் அருமையான இணைப்புப் பாலமாக, பல்வேறு கொங்கு அமைப்புகளுக்குத் தாய்வீடாக நமது சங்கம் விளங்கி வருகிறது.

தங்கத் தமிழ்நாட்டின் தலைநகராம் சென்னையைத் தலைமையிடமாகக்கொண்டு செயல்பட்டு வரும் நமது சங்கம் கட்சி சார்பு சிறிதுமின்றி, கொங்கு சமுதாய மக்களுக்கு, குறிப்பாக இளைஞர்களுக்கும், மாணவமணிகளுக்கும் சேவையாற்றிட வேண்டும் என்ற உன்னத நோக்கத்துடன் செயல்பட்டு வருகிறது. நமது சங்கத்தில் உறுப்பினர்களாக உள்ளவர்கள் அனைவரும் உழைப்பால் உயர்ந்து நல்ல நிலையில் உள்ளவர்கள் என்பதோடு, சமுதாயத் தொண்டு புரிவதிலும், பிறருக்கு உதவுவதிலும், நல்வழி காட்டுவதிலும் மிக்க ஆர்வம் கொண்டு சேவையாற்றி வருகிறார்கள் என்பது சங்கத்திற்குப் பெரும் பெருமை சேர்ப்பதாக உள்ளது.

நமது சங்கத்தின் சேவைகளை, சாதனைகளை, செய்திகளை www.kongunanbargalsangam.com என்ற புதிய இணையதளத்தின் மூலம் அறிந்தும், பயன்பெற்றும் வரும் கொங்கு சொந்தங்கள் உலகத்தின் பல பகுதிகளில் இருந்தும் பாராட்டையும், வாழ்த்தையும் மின்னஞ்சல் மூலமாகவும், தொலைபேசி மூலமாகவும் தெரிவித்து வருகின்றனர்.

இந்த ஆண்டு 02-09-2012 அன்று சென்னை காமராசர் அரங்கத்தில் நடைபெற உள்ள குடும்ப விழா, சங்கத்தின் **50** ஆவது ஆண்டு நிறைவைச் சிறப்பாகக் கொண்டாடும் வகையில், மிகச்சிறப்பான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. சென்ற சில ஆண்டுகளாக, குடும்ப விழா நிகழ்ச்சிக்கு வெளியூர் சொந்தங்கள் மிக்க ஆர்வமுடன் திரளாகக் கலந்துகொண்டனர். இந்த ஆண்டுகுடும்பவிழா சங்க வரலாற்றில் ஒரு மைல்கல் நிகழ்ச்சியாக இருப்பதாலும், ஆண்டுக்கொரு முறை நடக்கும் விழாவில் கலந்துகொண்டு விழாவைச் சிறப்பிப்பது சமுதாயத்திற்குப் பணியாற்றும் நிர்வாகிகளுக்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் அளிப்பதாக இருக்குமென்பதாலும் சமுதாயத்திற்காக உழைத்தவர்களையும், தத்தம் துறையில் சாதனை படைத்தவர்களையும், அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றுள்ள மாணவர்களையும் பாராட்டுவது நமது சமுதாயக்கடமை என்பதாலும், கண்கவர் கலைநிகழ்ச்சிகள், காலையும் மதியமும் அறுசுவை விருந்து, சான்றோர்களின் உரைகள், அதிர்ஷ்டப்பரிசுகள், குடும்பவிழா சிறப்பு மலர் போன்ற சிறப்பு அம்சங்களோடு, ஓரிடத்தில் அனைத்து சொந்தங்களையும் கண்டு அளவளாவி மகிழ்ந்திடும் அரிய நல்வாய்ப்பு என்பதாலும் அனைத்து உறுப்பினர்களும் குடும்பத்துடன் விழாவில் அவசியம் கலந்துகொள்ள வேண்டும் என்று அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

பள்ளித் தேர்வு முடிவுகள் வெளிவந்துள்ளன. வெற்றி பெற்றவர்கள் அனைவருக்கும் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தாலும் வருத்தப்படத் தேவையில்லை. அனைவரும் சரியான வழிகாட்டுதலும், ஆலோசனையும் பெற்று, பிடித்த படிப்புகளில் சேருங்கள். நிறைய துறைகள் உள்ளன. எதில் சேர்ந்தாலும் தன்னம்பிக்கையுடன் உழைத்தால் வாழ்க்கையில் வெற்றி நிச்சயம். எண்ணற்ற வாய்ப்புகள் உள்ளன. நிதி வசதி இல்லையென்று மேற்படிப்பை நிறுத்தாதீர்கள். உதவிகள் தேடிவரும்.

நன்றி! வணக்கம்!

பரணி கே. பாலசுப்பிரமணி
தலைவர்

❖❖❖❖❖

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

கட்டட நிதிக்கு நன்கொடை அளித்தவர்கள் (சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

வ.எண்.	உ.எண்.	பெயர்	தொகை ரூபாய்
		சென்ற இதழ் வரை மொத்த தொகை	71,69,336
1604		வித்யா LH	1000
1605	1347	E.ராஜா	1000
1606	735	P.R.கந்தசாமி	1000
1607	995	K.ஈஸ்வரமூர்த்தி	1500
1608		தரணி LH	1000
1609		சரண்யா LH	1000
1610		P.பிரகாஷ் GH	1000
1611	1800	R.சாயிநாதன்	1000
1612	2299	K.ரங்கசுவாமி	1000
1613	2211	M.சக்திவேல்	1000
1614	2949	M.மோகனசுந்தரம்	1000
1615	1316	K.வீரப்பன்	1000
1616	1090	N.நடராஜன்	1000
1617		R.சுதா LH	1000
1618	1898	P.கந்தசாமி	1000
1619		O.K.செல்வராஜ்	1000
1620		P.கந்தசாமி	1000
1621	3045	EKC.லோகநாதன்	1100
1622		அரவிந்த் GH	1000
1623		S.லலிதா LH	1000
1624		N.பாஸ்கரன்	1000
1655	2371	S.பாஸ்கரன்	1000
1626	2374	P.ரவிச்சந்திரன்	1000
1627	726	M.ரவி	1000
1628	3443	P.கண்ணன்	1000
			71,94,936

உறுப்பினர்களுக்கு அன்பான வேண்டுகோள்

சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் புதியதாக அடையாள அட்டை வழங்க முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது என்று ஏற்கனவே செய்தி மடல் வாயிலாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. செய்தி மடலில் வெளியிடப்பட்டுள்ள அடையாள அட்டை மாதிரி விண்ணப்பத்தில் தேவையான தகவல்களைப் பூர்த்தி செய்து, இதுவரை சங்கத்திற்கு அனுப்பாதவர்கள், உடனே அனுப்பும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

சங்கத்தின் தேர்தல்களில் வாக்களிப்பதற்கும், சங்கம் அளித்துவரும் சலுகைகளைப் பெறுவதற்கும் புதியதாக வழங்கப்படவுள்ள அடையாள அட்டை அவசியம் தேவைப்படும். எனவே இதுவரை விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்பாத உறுப்பினர்கள் இனியும் காலம் தாழ்த்தாது உடனே அனுப்பும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

'தீரன் சின்னமலை மாளிகை' கட்டட நிதிக்கு இதுவரை ரூ. 1000/– அனுப்பாத சங்க உறுப்பினர்கள், உடனே அனுப்பிட அன்புடன் வேண்டுகிறோம். ரூ.1000/– அனுப்பாத சங்க உறுப்பினர்களுக்கு அடையாள அட்டை வழங்குவது தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதால், கட்டட நிதியை உடனே சங்கத்திற்கு அனுப்புமாறு வலியுறுத்திக் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

❖❖❖❖❖

சங்கச் செய்தி

சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் இணையதள முகவரி மாற்றப்பட்டுள்ளது.

www.kongunanbargalsangam.com

உறுப்பினர்கள் இனிமேல் புதிய இணையதளத்தைப் பயன்படுத்தி சங்கச் செய்திகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென அன்புடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

பரணி **கே. பாலசுப்பிரமணி**
தலைவர்

ஆர். செல்வராஜ்
செயலாளர்

❖❖❖❖❖

அடையாள அட்டை விண்ணப்பம்

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

வெள்ளி விழா இல்லம்
நெ.34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.

Membership No. / உறுப்பினர் எண் :
Name / பெயர் :
Father's Name / தகப்பனார் பெயர் :
Date of Birth / பிறந்த தேதி :
Edu. Qualification / கல்வித்தகுதி :
Occupation / தொழில் :
Koottam & Kula Deivam
கூட்டம் & குல தெய்வம் :

Photo

Native Address சொந்த ஊர் முகவரி	Present Address தற்போதைய முகவரி	Office Address அலுவலக முகவரி
Ph :	Ph :	Ph :

Cell Number: E-mail ID :

Family Details / குடும்ப விவரம்

Name உறுப்பினர் பெயர்	Date of Birth பிறந்த தேதி	Relationship உறவுமுறை	Education / Employment படிப்பு / தொழில்	Blood Group இரத்தப் பிரிவு	Land Line / Mobile தொலைபேசி/கைபேசி

குறிப்பு : தங்களைப் பற்றி மேலும் விபரங்களைத் தெரிவிக்க விரும்பினால் அவற்றை இத்துடன் இணைத்து அனுப்பவும்.

Signature
கையொப்பம்

2012 ஆம் ஆண்டுக்கான சாதனையாளர் விருது மற்றும் இளம் சாதனையாளர் விருது

சங்கத்தின் சார்பில் சென்னையில் நடைபெற உள்ள 50ம் ஆண்டு நிறைவு- பொன் விழாவில் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்து சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பெருமைதேடித்தந்துள்ள சாதனையாளர்களுக்கு " கொங்கு சாதனையாளர்" விருதும், படித்துக்கொண்டு இருக்கும் போதே தேசிய அளவிலும், பன்னாட்டு அளவிலும் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு வெற்றிபெற்ற மாணவ, மாணவிகளுக்கு 'கொங்கு இளம் சாதனையாளர்' விருதும் வழங்கப்பட உள்ளன. இந்த ஆண்டு குடும்ப விழா காமராஜர் அரங்கத்தில் 02-09-2012 அன்று நடைபெற உள்ளது. 2012 ஆம் ஆண்டிற்கான 'கொங்கு சாதனையாளர்' விருது மற்றும் 'கொங்கு இளம் சாதனையாளர்' விருது வழங்குவதற்குப் பரிசீலனை செய்திட, தங்களுக்குத் தெரிந்த, தங்கள் பகுதியைச் சார்ந்த சாதனையாளர்களின் விபரங்களைப் புகைப்படத்துடன் சங்க அலுவலகத்திற்கு ஜுலை 31ம் தேதிக்குள் அனுப்பிவைக்குமாறு சங்க உறுப்பினர்களை அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

- ஆர்.செல்வராஜ், செயலாளர்

❖❖❖❖❖

10 மற்றும் +2 மாணவர்களுக்குப் பணமுடிப்பு, பதக்கம்

2012 ஆம் ஆண்டு 02-09-2012 அன்று நடைபெறவிருக்கும் 50ம் ஆண்டு நிறைவு - பொன்விழாவில் இவ்வருடம் 10ம் வகுப்பு மற்றும் 12 ம் வகுப்பு அரசு பொதுத்தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றுள்ள முதல் மூன்று கொங்குச் சமுதாய மாணவ, மாணவிகளுக்கு வெள்ளிப்பதக்கமும், பணமுடிப்பும் வழங்கப்படும். விழாவிற்கு வந்துபோக பயணக்கட்டணம், தங்கும் வசதி போன்றவை அளிக்கப்படும். தகுதியுடைய மாணவ, மாணவியர் சங்கத்திற்கு ஜுலை 31ம் தேதிக்குள் விண்ணப்பிக்க கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பத்துடன் சமுதாயச் சான்றிதழ் நகல், மதிப்பெண் பட்டியல் நகல், புகைப்படம் ஆகியவை கட்டாயம் இணைத்து அனுப்பப்பட வேண்டும்.

- ஆர்.செல்வராஜ், செயலாளர்

❖❖❖❖❖

குடும்பவிழா 2012

கவிதைப்போட்டி, கட்டுரைப்போட்டி மற்றும் பேச்சுப்போட்டி

02-09-2012 அன்று நடைபெறவிருக்கும் இந்த ஆண்டு குடும்பவிழாவை முன்னிட்டு பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மணிகளுக்கான கவிதைப்போட்டி, கட்டுரைப்போட்டி மற்றும் பேச்சுப்போட்டி நடத்தப்பட உள்ளன. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் சிறந்த மூன்று கவிதைகளுக்கும், கட்டுரைகளுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்படுவதுடன் அவை செய்தி மடலில் பிரசுரிக்கப்படும். பேச்சுப்போட்டியில் முதல் பரிசு பெறுபவர்கள் குடும்ப விழாவில் உரையாற்றுவார்கள்

கட்டுரைப்போட்டி :–

1. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   'நாட்டில் நடக்கும் சீர்கேடுகளை தடுக்க"
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   "சமச்சீர் கல்வி"

விதிகள் :–

அ) கட்டுரை இரண்டு பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
ஆ) சொந்தக் கையெழுத்தில் இருக்க வேண்டும்.

கவிதைப்போட்டி :–

3. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   'தமிழ்'
4. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
   'அன்பு'

விதிகள் :-

அ) கவிதை 12 வரிகளுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
ஆ) சொந்தக் கையெழுத்தில் இருக்க வேண்டும்.
இ) இதுவரை வேறெங்கும் வெளிவராததாக இருக்க வேண்டும்.
கவிதை மற்றும் கட்டுரை வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி 20-07-2012

அனுப்ப வேண்டிய விலாசம் :

செயலாளர், கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம், 34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை- 600 0014.

பேச்சுப்போட்டி :–

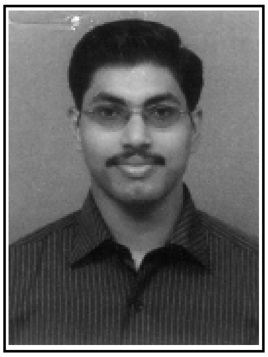
1. கல்லூரி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
'நான் இந்திய பிரதமர் ஆனால்'
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கான தலைப்பு
'நான் தமிழக முதல்வர் ஆனால்'

விதிகள் :–

பேச்சு 5 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பேச்சுப்போட்டி நடைபெறும் தேதி : 22-07-2012 காலை 9 மணி இடம் : வெள்ளிவிழா இல்ல அரங்கம், இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.

❖❖❖❖

ஐ.ஏ.எஸ்.தேர்வில் வெற்றி



தமிழக அளவில் 5வது இடமும் அகில இந்திய அளவில் 115 வது இடத்தையும் பிடித்து சாதனை படைத்த ஊத்தங்கரை இளைஞர் திரு. ஆர். இராமச்சந்திரன் IAS.,

கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம், ஊத்தங்கரையைச் சேர்ந்தவரும், நமது சங்கத்தின் முன்னாள் செயற்குழு உறுப்பினராகப் பணியாற்றிய வரும், கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தலைவரும், துணை ஆட்சியராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றவருமான விளையன் குலத்தைச் சேர்ந்தவர் திரு. பி.ராமசாமி M.A.,

இவருக்கு ஒரு மகளும், நான்கு மகன்களும் உள்ளனர். பெண் திருமதி ஆர்.அமுதசெல்வி பள்ளித் தலைமை ஆசிரியராகப் பணிபுரிகிறார். மகன்கள் திரு.ஆர்.செல்வகுமார், திரு.ஆர்.பொன்னுசாமி இருவரும் வழக்கறிஞர்கள். மூன்றாவது மகன் Dr.R.சுந்தரம் அமெரிக்காவில் Research Scientist ஆகப் பணியாற்றி வருகிறார்.

நான்காவது மகன் திரு.ஆர்.இராமச்சந்திரன் பள்ளிப்படிப்பை ஊத்தங்கரை ஸ்ரீவித்யா மந்திர் மேல்நிலைப் பள்ளியில் படித்த பின்பு, B.Sc., பட்டப் படிப்பை சென்னை லயோலா கல்லூரியில் படித்து தங்கமெடல் பெற்றார். பின்னர் B.L., நுழைவுத் தேர்வில் மாநிலத்திலேயே முதல் இடத்தைப் பிடித்ததுடன் சென்னை அரசு அம்பேத்கர் சட்டக் கல்லூரியில் B.L படிப்பில் சேர்ந்து படித்தார்.

இவர் நான்கு முறை IAS தேர்வு எழுதினார். வெற்றி பெறவில்லை சிறிதும் சோர்ந்திடாமல், அயராது உழைத்து 5வது முறையாக IAS தேர்வு எழுதி மாநிலத்திலேயே 5வது இடத்தையும், அகில இந்திய அளவில் 115வது இடத்தையும் பிடித்து சாதனை படைத்துள்ளார்.

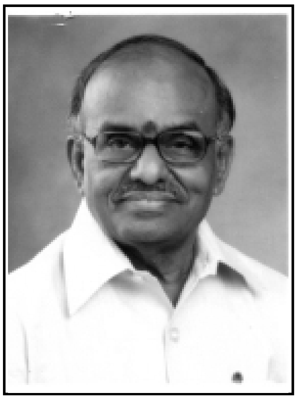
தன்னம்பிக்கையோடு தொடர்ந்து போராடி 5வது முயற்சியில் IAS ல் சிறப்பாக வெற்றிக்கொடி நாட்டி சாதனை புரிந்துள்ள திரு.ஆர்.இராமச்சந்திரன் அவர்களை சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துகிறது. அவருக்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் அளித்து வெற்றி பெற உதவிய நமது சங்க முன்னாள் செயற்குழு உறுப்பினர் திரு.பி.இராமசாமி அவர்களை சங்கம் பாராட்டுகிறது.

❖❖❖❖❖

என்றும் நலமுடன் வாழ

வயிறு மற்றும் குடலில் ஏற்படும் புண்கள்

பத்மஸ்ரீ கொங்குமாமணி டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன்
முதியோர் மருத்துவர்



முதுமையில் வயிற்றில் புண்கள் வர பல காரணம் உண்டு. நாம் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளும் வலி நிவாரணி மாத்திரைகள், ஸ்டீராய்டுஸ் போன்ற மாத்திரைகள், அளவுக்கு அதிகமாக புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்றவை, சமீப காலத்தில் எச்.பைலோரி (H.Pylori) என்னும் கிருமி வயிற்றை பாதிப்பதால் புண்கள் உண்டாகிறது என்பது உறுதியாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சிலருக்கு பரம்பரையாகவும் இந்நோய் வர வாய்ப்புண்டு.

நோயின் அறிகுறிகள் :

முதுமையில் வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்க்கு, அதிகம் பேருக்கு வயிற்று வலி ஏதும் இருக்காது. சுமார் 35% முதியவருக்கே வயிற்று வலியிருக்கும். பலருக்கு வலியில்லாமல் அஜீரணம், ஏப்பம், குமட்டல், பசியின்மை போன்ற தொல்லைகளேயிருக்கும்.

இரைப்பைப்புண் (Stomach ulcer) நோயின் முக்கிய அறிகுறி வயிற்று வலியாகும். அப்புண் இருப்பவர்க்கு உணவு உண்ட ஒரு மணி நேரத்திற்குள் வயிற்றுவலி ஏற்படும். ஆனால் இரவில் மட்டும் வலி அதிகமாக இருக்காது. குடற்புண் உள்ளவர்க்கு (Duodenal ulcer) பசி எடுக்கும் போது எல்லாம் (உணவு உண்டு 3–4 மணிகளுக்குப் பின்) பயிற்றுவலி ஏற்படும். நள்ளிரவில் வயிற்று வலியால் மிகவும் அவதிப்படுவர்.

வயிற்றுப்புண்ணினால் ஏற்படும் தொல்லைகள்

எழுபது வயது தாண்டிய சராசரி 50% பேருக்கு வயிற்றுப்புண் தொல்லைகள் வர வாய்ப்பு உண்டு. இதில் முக்கியமானவை

. இரத்த வாந்தி

இது வயிற்று புண்ணின் முக்கிய தொல்லையாகும். பலருக்கு இது உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும். (இறப்பின் விகிதம் 30% - 60%)

புண்களில் ஓட்டை ஏற்படுதல் (Perforation)

வயிற்றுப் புண்ணில் ஓட்டை ஏற்படும் போது பலருக்கு அதிகமாக வயிற்று வலி ஏதுமிருக்காது. ஆனால் வயிற்றில் ஒரு விதமான சங்கடம் தொடர்ந்து இருக்கும். கூடவே

வாந்தியும் ஏற்படலாம். இதை எளிதில் டாக்டரால் கண்டுகொள்ள முடியும். தக்க நேரத்தில் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

அடைப்பு ஏற்படுதல்

நாட்பட்ட புணகள், குணம் அடைந்து வரும்பொழுது, அடைப்பை ஏற்படுத்தி விடும், நெடுநாட்களாக இரைப்பையிலோ அல்லது குடலிலோ புண்கள் இருந்தால் அடைப்பினால் உண்ணும் உணவு உட்கொல்லாமல் தொடர்ந்து வாந்தி வந்துக்கொண்டேயிருக்கும். இத்தொல்லையை நுண் குழாய் (Endoscopy) மூலமாக எளிதில் கண்டு தக்க அறுவை சிகிச்சை செய்து பூரணமாக குணப்படுத்தலாம்

சிகிச்சை

சமீப காலத்தில் வயிற்றுப்புண்ணுக்கு புதிய சிகிச்சை முறைகள் வந்துள்ளன. அவை பின்வருமாறு :

- ஆஸ்பிரின் போன்ற வலி நிவாரணி மாத்திரைகளும், புகை பிடிப்பதையும், காபி அருந்துவதையும் (மூன்று கப்புகளுக்கு மேல் கூடாது) மது அருந்துவதையும் நிறுத்த வேண்டும்.
- உணவு பத்தியத்தினால் மட்டும் புண்கள் விரைவில் குணமடைவது இல்லை என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர். எனினும், காரம், புளிப்பு, கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- மருந்து வகைகளினாலும் புண்களைக் குணமாக்க முடியும். ஆண்டாசட்ஸ் மருந்தின் மூலம் வலி குறையும். இதற்கு அடுத்தாக H2 Blockers (சிமெட்டிடின்), பேமொட்டிடின், ராணிட்டிடின்) ஆகியவை வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தைக் குறைத்து வயிற்று வலியில் இருந்து நல்ல நிவாரணம் கிடைக்க உதவும். சமீபகாலத்தில் Proton Pump Inhibitors (ஒமிபிரேசோஸ் Omeprazole, லான்சோபிரசோல் Lansoprazole மற்றும் ராபிபரசோல் - Rabeprazole மாத்திரைகள் மூலம் வயிற்றுவலிக்கு தக்க நிவாரணமளிக்க முடியும். இம்மருந்துகளின் தீய விளைவுகள் அதிகமில்லை. தொடர்ந்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்குக் கூட அவற்றை உபயோகிக்கலாம் !
- எச்.பைலோரியலினால் (H.Pylori) வரும் வயிற்றுப் புண்ணுக்கு தக்க கிருமி நாசினியை உபயோகிக்க வேண்டும். அதற்கு மூன்று அல்லது நான்கு மருந்துகள் கலந்த மாத்திரைகளை காலையிலும், மாலையிலும் சுமார் இரண்டு வாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் இத்தொல்லையில் இருந்து பூரண குணம் கிடைக்கும் (85%)

வயிற்றில் சிறு சங்கடங்கள் தொடர்ந்து இருந்தால் அது “வாயுத்தொல்லை” என்று அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனே டாக்டரிடம் சென்று. வயிற்றில் புண் ஏதாவது உண்டா என்று கண்டு அதற்கு தக்க சிகிச்சையளிப்பதே புத்திசாலித்தனம் !

தொடரும்...

❖❖❖❖❖

டாக்டர். வி.எஸ்.நடராஜன் அவர்களின் பதில்கள்

கேள்வி – பதில்

1. திருமதி. கலா, மந்தைவெளி

கேள்வி : என் கணவருக்கு வயது 60 ஆகிறது. பெரிதாக சொல்லக்கூடிய நோய்கள் ஏதுமில்லை. ஆனால் மருந்துக் கடைக்கு அடிக்கடி சென்று அவராக மருந்து சாப்பிடுகிறார். இதைப் பற்றி உங்களின் ஆலோசனை என்ன?

பதில் : இதை சுயசிகிச்சை முறை என்று சொல்லுவர். இது மிகவும் தொல்லை தரவல்லது. ஏனெனில், முதுமையில் நோயின் அறிகுறிகள் மாறுபட்டுக்காணப்படுவதால் தமக்கு என்ன நோயென்று சரியாய்த் தெரியாத நிலையில் மருந்தினை உண்ணும்பொழுது அதன் விளைவுகள் மிகவும் தீமையானதாய் இருக்கும். உதாரணம் : முதுமையில் நெஞ்சில் வலி ஏதுமின்றியே மாரடைப்பு நோய் வரலாம். அதாவது திடீரென்று உடல் வலிமை இழத்தல், மயக்கம் உண்டாதல், வியர்த்துக்கொட்டுதல் முதலிய தொல்லைகள் மாரடைப்பினால் வராலம். இவற்றைச் சாதாரணமாய் முதுமையில் வரும் பலவீனம் என்று எண்ணி, டானிக் போன்ற மாத்திரையை உட்கொள்கின்றனர். அதனால் மாரடைப்பிற்கு உண்டான சிகிச்சையைப் பெற முடியாமல், உயிருக்கே ஆபத்தான நிலையைச் சிலர் அடைகின்றனர்.

முதுமையில் மூட்டுவலி பலருக்கு வருவதுண்டு. அதனைக் குறைக்க அவர்கள் மருந்துக்கடைக்குச் சென்று, ஆஸ்பிரின் போன்ற வலிதீர் மருந்துகளை (நிவாரணி வாங்கி உண்கின்றனர். இதனைத் தொடர்ந்து உண்பதால் வயிற்றில் புண் ஏற்படும். வயிற்று வலியும் சில நேரங்களில் உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய இரத்த வாந்தியும் வரலாம். இருமல், சளி போன்ற தொல்லைகள் வந்தால் அவற்றுக்குண்டான மாத்திரையை முழுமையாகத் தொடர்ந்து மூன்று அல்லது ஐந்து நாள்களுக்கு உண்ணாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று மாத்திரைகளோடு நிறுத்திவிடுதல் நல்லதன்று, ஏனெனில், குறைவான மருந்துகளை உண்பதால் நோய்க்கிருமிகளின் எதிர்ப்புச்சக்தி மிகுதியாய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனால், மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி எம்மருந்தினையும் உண்ணுதல் கூடாது. சிறுசிறு தொல்லைகளுக்கெல்லாம் மருந்துக்கடைக்குச் சென்று மருந்தினை வாங்கி உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

திரு. சந்திரசேகர், அம்பத்தூர்

கேள்வி : எனக்கு வயது ஐம்பது ஆகிறது. எனக்குப் பெரிதாக நோய் ஏதுமில்லை.

இந்நிலையில் மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆஸ்பிரின் மாத்திரையை சாப்பிடுவது நல்லதா? கெடுதா?

பதில் : மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய்களைத் தடுக்க தினமும் ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரையைச் சாப்பிட்டால் நல்லது என்கிறார்கள். ஆனால், இது இன்னமும் ஆராய்ச்சி பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஆனால் கீழ்க்கண்ட தொல்லைகள் உள்ளவர்களுக்கு தினமும் ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரையைக் கொடுப்பது நல்லது (உம்.) குடும்பத்தில் மாரடைப்பு நோய் இருந்திருந்தால், புகை புடிப்பவர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட்டவர்கள், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ளவர்கள்.

பெருங்குடலில் கட்டி (Polyp) மற்றும் புற்றுநோய் வருவதைகூட ஆஸ்பிரின் தடுக்கும் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து.

அதே சமயத்தில் ஆஸ்பிரின் மாத்திரையினால் சில பக்க விளைவுகளும் உண்டு. அலர்ஜி, வயிற்றில் புண். இரத்தத்தின் உறையும் தன்மையைக் குறைப்பதால் ரத்தக்கசிவும் ஏற்படலாம். ஆகையால் குடும்ப டாக்டரை கலந்து ஆலோசித்து உபயோகிக்கவும்.

பின்குறிப்பு :

உறுப்பினர்கள் மிகு சுருக்கமாகவும், தெளிவாகவும் தங்களுடைய நோயின் தொல்லைகள், பரிசோதனைகளின் விபரம், தற்பொழுது எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் பற்றி கடிதத்தில் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைத்தால் அதற்கு ஏற்றவாறு டாக்டரின் பதில் செய்தி மடல் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

கணினி வசதியுள்ளவர்கள் மின் அஞ்சல் மூலமும் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசியிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம். ஆனால் தொலைபேசியில் அவ்வளவு விபரமாக பேச முடியாது. அதனால் கடிதமே சிறந்தது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :-

ஆதிபராசக்தி கிளினிக்
New No.50, Old No. 18A, Flowers Road, Kilpauk,
Chennai - 600 010. Phone : 044-2641 2030
E-mail : vr_v_s_natarajan@yahoo.com

❖❖❖❖❖

வருந்துகிறோம்

நாமக்கல் மாவட்டம் திருச்செங்கோடு அருகில் உள்ள கொக்கராயன் பேட்டையைச் சேர்ந்தவரும், பிரிசிசன் சயின்டிபிக் கம்பெனி நிறுவனத்தின் தலைவர் திரு. கே.பழனியப்பன் - திருமதி சகுந்தலா தம்பதியரின் ஒரே மகனுமான திரு.ப.பாலமுருகன் அவர்கள் தன்னுடைய 43 வது வயதில் மாலத்தீவில் நடைபெற்ற துயரச் சம்பவமான படகு விபத்து ஒன்றில் 24-05-2012 அன்று மரணமடைந்தார் என்பதை ஆழ்ந்த வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். அன்னாருடைய இறுதிச்சடங்கு 26-05-2012 அன்று சென்னையில் நடைபெற்றது.

50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சென்னைக்கு வந்து, மிகச்சாதாரண நிலையில் தொழில் தொடங்கி இன்று ஓர் ஆலமரமாக வளர்ந்தோங்கி, தமிழகத்தின் சிறந்த தொழிலதிபர்களுள் ஒருவராய்த் திகழ்பவர் திரு. பழனியப்பன். பல விழுதுகளை உருவாக்கிச் சாதனை படைத்தவர். தமிழகத்தில் பல கொங்கு சொந்தங்கள் தொழில் தொடங்க பெரிதும் உதவியவர். நிறைய தொழில் அதிபர்களை உருவாக்கியதோடு சமுதாயத்திற்காக சேவைகள் பல புரிந்தவர். இவர் துணைத்தலைவராகப் பணியாற்றியபோது கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தின் சார்பாக 'நட்சத்திர இரவு' நடத்தி நிதிவசூல் செய்து கொங்கு இல்லம் உருவாக முக்கியப் பங்காற்றியவர். மகளிர் இல்லத்திற்கு கட்டடம் வாங்கியதில் முக்கியப் பங்காற்றியவர். செய்தி மடலை தொடங்க ஆரம்பத்தில் உறுதுணையாக இருந்தவர். இவருடைய சாதனைகளுக்காகவும், சமுதாயச் சேவைக்காகவும் நமது சங்கத்தின் 'கொங்கு மாமணி' விருதைப்பெற்றவர். அவருக்கு மிகப்பெரும் சோதனையாக, ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பாக நடந்துவிட்ட இந்தத் துயரச்சம்பவம் நம் அனைவருக்கும் மிக்க வேதனையையும் வருத்தத்தையும் தருவதாக உள்ளது.

திரு.பாலமுருகன் Pisces Instruments நிறுவனத்தின் இயக்குநராக இருந்ததோடு, சமூக சேவையிலும், விளையாட்டிலும் மிக்க ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். இவருடைய மனைவி திருமதி சுமதி பாலமுருகன். மகள்கள் செல்வி அபராஜிதா, நெகாரிகா இருவரும் படிப்பில் மட்டுமல்லாது ஸ்குவாஸ் விளையாட்டில் வீராங்கனைகள். தந்தை தந்த ஊக்கத்தால் செல்வி அபராஜிதா ஸ்குவாஸ் விளையாட்டில் தேசிய, சர்வதேச அளவில் வெற்றிகளைக் குவித்து வருபவர். சமீபத்தில் குவைத்தில் நடந்த ஆசிய சாப்பியன்ஷிப் போட்டியில் இந்திய அணியில் விளையாடி வெற்றி பெற்று தங்கக் கோப்பையைப் பெற்றவர்.

சற்றும் எதிர்பாராமல் திடீரென்று குடும்பத்தாரையும், சுற்றத்தாரையும், நண்பர்களையும் மீளாத்துயரத்தில் ஆழ்த்திவிட்டு இயற்கையெய்திவிட்ட திரு.பாலமுருகன் அவர்களின் பிரிவால் வாடும் தந்தை திரு.பழனியப்பன், தாயார் திருமதி சகுந்தலா, மனைவி திருமதி சுமதி, மகள்கள் செல்வி அபராஜிதா, செல்வி நெகாரிகா மற்றும் குடும்பத்தார்க்கு சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் ஆழ்ந்த இரங்கலைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

அன்னாருடைய ஆன்மா சாந்தியடைய எல்லாம்வல்ல இறைவனை சங்கம் பிரார்த்திக்கிறது.

❖❖❖❖❖

கொங்கு சொந்தங்களுக்கு நன்றி

24-05-2012 அன்று எங்களது மகன் திரு. பி.பாலமுருகன் மாலத்தீவில் அகால மரணமடைந்தார். எங்களது மகன் சடலத்தை மாலத்தீவிலிருந்து சென்னைக்கு கொண்டு வர உறுதுணையாக இருந்த சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத் தலைவர் திரு. பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி, முன்னாள் துணைத் தலைவர் திரு. ஈ.ஆர்.ஈஸ்வரன், செயற்குழு உறுப்பினர்கள் திரு. வி.பி.செங்கோட்டுவேலு, திரு.ஆர்.சண்முகவேல் மற்றும் முன்னாள் செயற்குழு உறுப்பினர் திரு. பி.பொன்னுசாமி ஆகியோருக்கு மிக்க நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

சென்னையில் நடந்த இறுதிச் சடங்கில் பெரும்பாலான கொங்கு சொந்தங்கள் கலந்து கொண்டது எங்கள் குடும்பத்திற்குச் சற்று ஆறுதலாக இருந்தது. துயர் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட அனைத்து கொங்கு சொந்தங்களுக்கும் நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இப்படிக்கு
K.பழனியப்பன் (தந்தை)
P.சகுந்தலா (தாய்)
B.சுமதி (மனைவி)
B.அபராஜிதா (மகள்)
B.நேகாரிகா (மகள்)

❖❖❖❖❖

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்

அலுவலகம்:
"வெள்ளி விழா இல்லம்"
34, சீனிவாசப்பெருமாள்
சன்னதி முதல் தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.
Ph : 28351244, 28352744
Cell : 93815 45452

"தீரன் சின்னமலை மாளிகை"
72, பீட்டர்ஸ் ரோடு,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014.
Ph : 2835 1744
Cell : 93815 45451

50ம் ஆண்டு நிறைவு பொன் விழா மலர் – 2012

விளம்பர வேண்டுகோள்

அன்புடையீர்,

நமது சங்கம் சென்னையில் கடந்த 50 ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு சமுதாயப்பணிகளை ஆற்றிவருவதையும், குறிப்பாக கொங்கு நாடு இல்லம், வெள்ளி விழா இல்லம் ஆகிய இரு கட்டடங்களையும் கட்டி சென்னை வரும் நம் மக்கள் தங்கிச்செல்லவும், தங்கள் மேற்படிப்பு, பயிற்சிகளுக்காகச் சென்னை வரும் மாணவ மாணவிகள் தங்கி இருக்கவும் அர்ப்பணித்திருக்கிறோம் என்பதை அறிவீர்கள். மூன்றாவதாக, சென்னை பீட்டர்ஸ் சாலையில் புதியதாக கட்டிமுடிக்கப்பட்டுள்ள தீரன் சின்னமலை மாளிகையில் சென்னை வரும் நமது கொங்கு சொந்தங்கள் நவீன வசதிகளுடன் தங்கிச்செல்ல ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதில் நமது கொங்கு சொந்தங்கள் பெருமளவில் தங்கி பயனடைந்து வருகிறார்கள். மேலும் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று வசதி குறைவாக உள்ள மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஆண்டுதோறும் கல்வி உதவித்தொகை வழங்கி வருகிறோம் என்பதும் நீங்கள் அறிந்ததே!

மேலும் நிரந்தர அறக்கட்டளைகளை அமைத்து, நமது சமுதாயத்தில் உன்னதமான பணிகளை ஆற்றி வருபவர்களுக்குக் 'கொங்குமாமணி' விருது, பல்வேறு துறைகளில்

சாதனை புரிந்தவர்களுக்கு 'கொங்கு சாதனையாளர்' விருது, இளைஞர்களுக்கு 'கொங்கு இளம் சாதனையாளர்' விருது மற்றும் 'கொங்கு வேளாண் சாதனையாளர் விருது' ஆகிய விருதுகளை ஆண்டு தோறும் வழங்கி வருகிறோம்.

இந்த வருடம் நமது சங்கத்திற்கு 50 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்து 50வது ஆண்டு நிறைவு விழா என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். இந்த 50வது ஆண்டு நிறைவு விழாவை மிகவும் சீரும் சிறப்புமாக நடத்த உங்களது ஒத்துழைப்பு தேவை என்பதை அன்போடு தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

2012 ம் ஆண்டு விருதுகளுக்காக தேர்வு செய்யப்படவுள்ள கொங்கு மாமணிகள் மற்றும் சாதனையாளர்கள் ஆற்றிய அரும்பணிகளைத் தொகுத்து 02-09-2012 அன்று நடக்கவிருக்கும் ஆண்டு விழாவில் மலர் ஒன்றை வெளியிட இருக்கிறோம். இந்த ஆண்டு விழா மலரில் நமது சமுதாயத்தினர் பலரும் நடத்தி வரும் தொழில், வியாபாரம் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களைப் பற்றிய விவரங்களை அனைவரும் அறியும் பொருட்டு வெளியிட விழைகிறோம்.

தாங்கள் இப்பெரும் முயற்சிக்கு உதவும் வகையில் இத்துடன் இணைத்துள்ள விளம்பர வேண்டுகோளைப் பூர்த்தி செய்து, தங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்தையும், அத்துடன் கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் (Kongu Nanbargal Sangam) என்ற பெயருக்கு எடுத்த காசோலையையும், 10–08–2012 தேதிக்குள் வந்துசேருமாறு அனுப்பி வைக்கும்படி அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மலர்க்குழு தலைவர் :
பி.சென்னியப்பன்
மலர்க்குழு துணை தலைவர் :
கே.கே.ரமேஷ்
மலர்க்குழு உறுப்பினர்கள் :
கே.ஆர்.பி.சண்முகம்
வி.பி.வீரப்பன்
ஆர்.சண்முகவேல்
எஸ்.சிவசாமி
ஆர்.இளங்கோ
பி.இரவி

இப்படிக்கு
பரணி கே.பாலசுப்பிரமணி
தலைவர்

ஆர்.செல்வராஜ்
செயலாளர்

* 80G Exemption available

50ம் ஆண்டு நிறைவு பொன் விழா மலர் – 2012

பெறுநர்

ஆண்டு விழா மலர்க்குழு

கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம்,
"வெள்ளி விழா இல்லம்"
34, சீனிவாசப்பெருமாள் சன்னதி முதல் தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
Ph : 28351244, 28352744
Cell : 93815 45452

வணக்கம்.

✔ குறிப்பிட்டுள்ள விளம்பர விவரத்தை 2012ஆம் ஆண்டு விழா மலரில் வெளியிடுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். விளம்பர விபரத்தை இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

பின்பக்கம்	(வண்ணத்தில்)	ரூ.1,00,000	☐
முன் அட்டை (உள்பகுதி)	(வண்ணத்தில்)	ரூ.50,000	☐
பின் அட்டை (உள்பகுதி)	(வண்ணத்தில்)	ரூ.50,000	☐
முழுபக்கம் ஆர்ட் பேப்பர்	(வண்ணத்தில்)	ரூ.25,000	☐
முழு பக்கம்	(கருப்பு வெள்ளை)	ரூ.10,000	☐
அரை பக்கம்	(கருப்பு வெள்ளை)	ரூ.5,000	☐

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

அனுப்புநர்

....
....
....

கையொப்பம்

வாசகர் கடிதம்

வணக்கம்.

நான் “The Hindu”, ‘Economic Times, Business Line’ போன்ற பத்திரிகைகள் மற்றும் பல புத்தகங்களைப் படிக்கக் கூடியவன். 15-02-2006 அன்று இந்து நாளிதள் Riview பக்கத்தில் ஜப்பான் நாட்டு கையெழுத்துப் பிரதிகளின் பேராசிரியர் நோ போ ரூ கரிஸ்மா அவர்கள் தமிழ் கையெழுத்துப் பிரதிகளை ஆராய்ச்சி செய்து ஆராய்ச்சி கட்டுரைகள் பல எழுதியுள்ளார். அவர் இந்து நாளிதழுக்கு கொடுத்த பேட்டியில் வேளாளர் குடும்பங்கள் தலைமுறை தலைமுறையாக சிறப்பாக வாழ்ந்த குடும்பங்கள். பிராமிணர்கள் ஜாதியை கொண்டுவந்தனர் என்றும், சில சமயங்களில் கீழ்ஜாதியினர் மேல் ஜாதியினை எதிர்த்தனர் என்றும் கூறியிருக்கின்றார். (Hindu 15-2-2006)

இதில் இருந்து நமக்கு என்ன தெரிகின்றது என்றால் பிராமிணர்கள் ஜாதியை புகுத்துவதற்கு முன்பேயே, தமது தொழிலுக்கு உதவிகரமாக இருந்த மற்ற எல்லாச் சமுதாயத்தினரையும் கொங்கு வேளாளர்கள் அரவணைத்துப் பாதுகாத்தனர் என்ற உண்மை புலப்படுகின்றது. இன்றைக்கும் அது தொன்று தொட்டாக நடந்து வருகிறது.

பி.முத்துசாமி, சென்னை

செல் : 9383301818

❖❖❖❖❖

வேண்டுகோள்

சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்தில் மணமகள் / மணமகன் தேவை என விண்ணப்பங்கள் பெறப்பட்டு, செய்தி மடலில் சுமார் 9 பக்கங்கள் அளவில் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகின்றன. தற்போது இணையதளத்தில் www.kongunanbargalsangam.com என்ற முகவரியிலும் இத்தகவல்களை அனைவரும் கண்டு பயன்பெறுகின்றனர்.

எனினும், சிலர் திருமணம் முடிந்த பின்பு, திருமணம் ஆகிவிட்ட தகவலைச் சங்கத்திற்குத் தெரிவிப்பதில்லை. திருமணப் பத்திரிகையும் சங்கத்திற்கு அனுப்புவதில்லை. இதனால், திருமணமான ஆண்களையும், பெண்களையும் அல்லது அவர்களது பெற்றோர்களையும் அணுகி விசாரிக்கும்போது திருமணம் ஏற்கனவே முடிந்துவிட்டது என்று சொல்வதால் பலருக்கு தர்மசங்கடமான நிலை ஏற்படுகிறது. சங்கத்திற்கு வந்து தகுந்த விவரங்களைத் தேடும்போதும் இந்த சங்கடம் ஏற்படுகிறது.

எனவே திருமணத்திற்கு சங்கத்தில் பதிவு செய்தவர்கள் திருமணமான தகவலைத் தெரிவிக்கும்படியும், இனிமேல் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டு அழைப்பிதழ் அச்சடித்த உடன் திருமண அழைப்பிதழ் ஒன்றை சங்கத்திற்கு அனுப்பும்படியும் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ஆர்.செல்வராஜ்
செயலாளர்

❖❖❖❖❖

வாழ்த்துகிறோம்

NSIT - MGM குழும நிறுவனங்களின் இயக்குநரும், சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்க முன்னாள் பொருளாளரும், MGM குழுமத்தின் ஓர் அங்கமாக புதியதாகத் துவங்கப்பெற்றுள்ள ரோட் ஸ்டார் எக்ஸ்பிரஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் தலைவருமான திரு.எம்.சந்திரசேகரன் அவர்கள் பயணிகள் போக்குவரத்துத் துறையில் தடம் பதித்து, தரமான சொகுசுப் பேருந்துச் சேவையைத் துவக்கியுள்ளார்.

நாமக்கல் - சென்னை AIR BUS Executive Coach பேருந்துகள் இயக்கத்தை நாமக்கல் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு.கே.பி.பி.பாஸ்கர், நாமக்கல் நகராட்சித் தலைவர் திரு.இரா. கரிகாலன், மாவட்ட ஊராட்சி ஒன்றியக் குழுத்தலைவர் திரு.காந்தி முருகேசன் ஆகியோர் 17-11-2011 அன்று நாமக்கல்லில் நடைபெற்ற விழாவில் துவக்கி வைத்தனர்.

மதுரை - சென்னை Air Bus Semi Sleeper பேருந்துகள் இயக்கத் தொடக்கவிழா 22-04-2012 அன்று மதுரை பெரியார் நிலையத்தில் நடைபெற்றது. சிந்து கிரானைட்ஸ் உரிமையாளர் திரு.பி.கே.செல்வராஜ், மதுரை ஆம்னி பஸ் சங்கத்தலைவர் திரு.A.மைதீன் பாஷா, மீனாட்சி மருத்துவமனை துணைத்தலைவர் Dr.எஸ்.குருசங்கர் ஆகியோர் முன்னிலையில் மதுரை மாநகராட்சி மேயர் திரு.V.இராஜன் செல்லப்பா அவர்கள் பேருந்துச் சேவையைத் துவக்கி வைத்தார்.

02-05-2012 அன்று கரூர் பேருந்து நிலையம் அருகில் கரூர் - சென்னை Air Bus Semi Sleeper பேருந்துகள் இயக்கத் துவக்கவிழா மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றது. அரவிந்த் ஏ.டிரேடர்ஸ் தலைவர் திரு. V.K.தங்கவேல் அவர்கள் முதல் டிக்கட் விற்பனையைத் துவக்கி வைத்தார். கரூர் ஏற்றுமதியாளர் சங்கத்தலைவர் திரு.அட்லஸ் நாச்சிமுத்து அவர்கள் பேருந்தைத் துவக்கி வைத்து சிறப்புரையாற்றினார். பஸ் உரிமையாளர்கள் திரு.கே.டி.டி.விஸ்வநாதன், திரு.டி.வி.இராமசாமி, திரு.இராஜேந்திரன், திரு. வி.கே.ஏ. கருப்பண்ணன், திரு.வி.கே.ஜி.இராஜேந்திரன், வித்யா பவன் பள்ளிச் செயலாளர் திரு.பன்னீர்செல்வம் மற்றும் கொங்கு சொந்தங்கள் விழாவில் கலந்து கொண்டனர். ரோட் ஸ்டார் எக்ஸ்பிரஸ் நிறுவனத்தின் இயக்குநர் திரு. எம்.சி.அருண் விழாவில் கலந்துகொண்டவர்களை வரவேற்றார்.

சுமார் 150 Cement Bulk Carriers வண்டிகளை சொந்தமாகக் கொண்டு சிமெண்ட் போக்குவரத்துத் துறையில் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருவதோடு தற்போது பயணிகள் போக்குவரத்துத்துறையில் ஈடுபட்டு, கரூர், நாமக்கல் மற்றும் மதுரை ஆகிய மூன்று நகரங்களுக்கும் சென்னையிலிருந்து பாதுகாப்பு, வசதிகள், தரமான சேவை ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து பயணிகள் சேவைக்காக, சொகுசு பஸ்களை துவக்கியுள்ள திரு.எம்.சந்திரசேகரன், திரு.எம்.சி.அருண் மற்றும் நிறுவனத்தார்க்கு சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

❖❖❖❖❖

வாழ்த்துகிறோம்

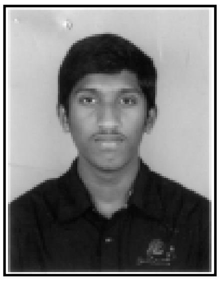
'விஷ்வநாதன் கட்டுமான நிறுவனத்தின்' நிர்வாக இயக்குநரும் பதிவு பெற்ற பொறியாளரும், நமது சங்கத்தில் உறுப்பினருமான திரு.கே.விஸ்வநாதன் அவர்கள் 31-3-2012 அன்று மும்பையில் நடைபெற்ற தேர்தலில், All India Builders Association என்ற உயரிய அமைப்பின் துணைத்தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார்.

கடந்த 37 ஆண்டுகளில் தேசிய அளவிலான இந்தத் துணைத்தலைவர் பதவிக்கு கோவை கட்டுமானர்கள் சங்கத்தைச் சேர்ந்த ஓர் உறுப்பினர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது இதுவே முதன்முறை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கொங்கு சமுதாயத்திற்கும் சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கத்திற்கும் பெருமை சேர்த்துள்ள பொறிஞர் திரு.கே.விஸ்வநாதன் அவர்களுக்கு நமது சங்கம் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

❖❖❖❖❖

வாழ்த்துகிறோம்



நாமக்கல் மாவட்டம் பரமத்தி வேலூரில் இந்திராமருத்துவமனையில் பிளாஸ்டிக் அறுவை மருத்துவ நிபுணராகப் பணியாற்றி வருபவரும், நமது சங்கத்தின் உறுப்பினராகவும் (எண் 3410) உள்ள டாக்டர் கே.முத்துகுமார் அவர்களின் புதல்வன் செல்வன் கே.எம்.சித்தார்த் ஸ்ரீபெரும்புதூர் Maharishri International Residential School ல் 9வது வகுப்பு முதல் 12ஆம் வகுப்புவரை படித்து, தற்போது IIT JEE நுழைவுத்தேர்வில் இந்திய அளவில் 78ஆவது இடமும், தமிழக அளவில் 5வது இடமும் பெற்று சாதனை படைத்துள்ளார்.

கொங்குச் சமுதாய மாணவர்கள் கடின உழைப்பாலும், திறமையாலும் சிறப்பான வெற்றியைப் பெற முடியும் என்பதற்கு உதாரணமாக உள்ள செல்வன் சித்தார்த் அவர்களுக்கு சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துகளையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

இவருடைய தந்தை Dr.கே.முத்துகுமார் M.S., M.Ch., (Plastic Surgery) 1984 ஆம் ஆண்டு நடந்த +2 தேர்வில் கொங்கு சமுதாய மாணவர்களுள் முதலிடம் பெற்றார் என்பதும், அந்தச் சாதனைக்காக அந்த ஆண்டு நடந்த குடும்பவிழாவில் பரிசும், பாராட்டும் பெற்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

❖❖❖❖❖

வாழ்த்துகிறோம்

13-04-2012 அன்று தமிழக அரசின் சார்பில் சென்னையில் நடைபெற்ற தமிழ்ப் புத்தாண்டு விழாவில் மானுடவியல், சமூகவியல், புவியியல், நிலையியல் என்னும் வகைப்பாட்டில் 'அனுபவங்களின் நிழல்பாதை' என்னும் நூல் சிறந்த கட்டுரை தொகுப்பாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, நூலாசிரியர் திரு.வி.ஹரி சரவணன் அவர்களுக்கு பரிசுத்தொகையும் சான்றிதழும் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு.ஜெ.ஜெயலலிதா அவர்களால் வழங்கப்பட்டது.

இந்நூல் பழங்குடியினர், நாடோடி மக்களின் கதைப்பாடல்கள், பழக்க வழக்கங்கள், சடங்குமுறைகள் முதலியவற்றைப் பதிவு செய்துள்ளது.

இந்நூல் ஆனந்த விகடன் விருது, திருப்பூர் தமிழிசைச் சங்க விருது ஆகியவற்றையும் பெற்றுள்ளது.

நமது சங்க உறுப்பினர் திரு.ஜி.விஸ்வநாதன் அவர்களுடைய மகனும், நூலாசிரியருமான திரு. ஹரிசரவணன் அவர்களுக்கு சென்னை கொங்கு நண்பர்கள் சங்கம் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

❖❖❖❖❖

இட்லி வறுவல்

இட்லியை சிறுசிறு துண்டுகளாக செய்து கொள்ளவும். மிளகு தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, மஞ்சள் 3 தேக்கரண்டி, மிளகாய் தூள் 1 தேக்கரண்டி, வெந்தயத்தூள் 1 தேக்கரண்டி, சீரகத்தூள் 1 தேக்கரண்டி, சோம்பு அரை தேக்கரண்டி, தனியா ஒரு தேக்கரண்டி, வறுத்த எள் தூள் 3 தேக்கரண்டி வெங்காயம் நன்றாக நறுக்கியது. பூண்டு 5 பல், இஞ்சி 30 கிராம் நறுக்கியது. முந்திரி பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, வேர்க்கடலை பொடித்தது 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் நெய் 100 கிராம் விட்டு அடுப்பேற்ற சூடானதும் கடுகு உளுந்து போட்டு பொரிந்த பின் முன் தயாரித்து வைத்த தூள்களை போட்டு வதக்கி துண்டு செய்து வைத்துள்ள காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கவும். 50 கிராம் தயிர் சேர்த்து வதக்கவும். துண்டாக்கி வைத்துள்ள இட்லித் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறவும். ஒரு எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து கலந்து மிதமான சூட்டில் இறக்கி காலை உணவாக இதனை உண்ணவும்.

இதில் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் அடங்கி உள்ளது. உடல் ஆற்றல் பெறும்.

நன்றி : சித்தர் அறிவியல் மருத்துவம்

❖❖❖❖❖

உணவும் மருத்துவமும்

– முனைவர் களிமேடு கா.இலட்சுமணன், கோவை

இந்திய மக்களின் அன்றாட உணவு நோயின்றி வாழ வகை செய்யப்பட்டதாக இருந்தது. இன்று வழி தவறிச் செல்கிறது சமுதாயம். அவரச உணவு, காலமற்று உணவு உண்ணுதல் போன்ற காரணங்களால் மக்கள் நோயாளிகளாகவே மாறிவிட்டனர். உடல்பருமன், சர்க்கரைவியாதி, அழித்துவிட்டோமென பறைசாற்றும்பொழுது, குட்டம், மறைந்த பெரிய அம்மை, காசம் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக புற்றுநோய். உணவில் கட்டுப்பாடில்லாமையே இதற்குக் காரணமாகும்.

அழகுக்கு ஐஸ்வர்யா ராய், சிரிப்பிற்கு சூர்யா எனக் கூறுகிறார்கள்.

“சளிக்கு மிளகு, இருதயத்திற்கு வெங்காயம், புற்று நோய்க்கு முட்டைகோசு (நன்கு சுத்தம் செய்து, பூச்சு மருந்து, புழுக்கள் தவிர்த்து) சிறுநீரக நோய்க்கு முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, வாதநோய்க்கு சுண்டைக்காய், நுரையில் புற்றுநோய்க்கு தூதுவளை, இரத்தப் புற்றுநோய்க்கு நித்திய கல்யாணி, சமயசஞ்சீவி முருங்கை” என யார் கூறுகிறார்கள்?

முருங்கையின் அடிமரத்தில் புழுக்கள் டேரா போடும். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் அடிக்கடி வாழைத்தண்டுபோல் - சாப்பிட வேண்டிய காய், கீரை, தேநீர்–முருங்கை வாய் துர்நாற்றத்திற்கு புதினா. எத்துணை வாய் மருந்துகள் மார்க்கெட்டில்! விஷம் விலக்க மிளகு நீர், உடல்கழிவிற்கு வாழைத்தண்டு, கீரை; குடல் புண்ணிற்கு வாழைத்தண்டு, மலச்சிக்கலுக்கு அகத்தி, இதயக்கோளாறுக்கு செம்பருத்தி டீ, தோசை; மூட்டு வலிக்கு தூதுவளை; சருமவியாதிகளுக்கு நன்னாரி; தோல் சுருக்கத்திற்கு பப்பாளி; முடி கோளாறுகளுக்கு கரிசிலாங்கண்ணி, துவரைக்கூட்டு.

(எவ்வளவு பணம் அழகு சாதனப் பொருட்களுக்கு செலவு செய்து, முகம், தோல் மற்றும் கேசத்தை நாசம் செய்துகொள்கிறோம்!)

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, குழந்தைகளின் ஞாபகசக்தி வளர, ஏன் பொய் சொல்லாதிருக்கக்கூட, விளம்பரங்களை நம்பி குழந்தைகளை நாசம் செய்யாதீர்கள். பசுமை உணவை குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தவாறு செய்து, உரிய காலத்தில் (சீரியல்முடியும் வரை வாடப்போடாதீர்கள்) அருந்துவதற்கு, உடன் உட்கார்ந்து மகிழ்ச்சியாகப் பேசி, வசதி

செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

இளைஞர்கள் முதல் வயதானோர் வரை சிறிது நேரம் நடக்க வேண்டும். நடப்பதால் என்ன நன்மையென்று ஓர் ஆங்கில மருத்துவர் ஒரு கட்டுரையை ஒரு கருத்தரங்கில் அளித்தார். ஏற்றோர் யாருமில்லை! ஏளனம் செய்தோர் பலர். நடப்பதும் மருத்துவமா என்றனர். அவர் இந்தியாவில் இராணுவ மருத்துவராகப் பணியாற்றினார். அவர் இறக்குமுன்னரே பலரும் நடப்பதைக் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

நமது முன்னோர்கள் சிற்சில காலங்களில் உண்ணாமை, இராப்பட்டினி, விரதம், என்று பல வகைகளில் பல பெயர்களில் உடலைப் பாதுகாத்தனர். இன்று சுற்றுச்சூழல் கெட்டு, நமது வெட்பதட்பத்திற்கொவ்வாத அவசர உணவுகளைச் சாப்பிட்டு உடலைக் கெடுத்துக்கொள்கிறோம். இதற்கிடையே பல உணவுமுறை அறிவுரைகள் வேறு.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது சரி, கால்சியத்திற்கு என்ன கொடுக்கிறாய்? எண்ணெயைத் தவிர்க்கவும்; இல்லையேல் உடம்பில் கொழுப்பேறி விடும் என்று பல பல அறிவுரைகள்

தாவர எண்ணெயைச் சேர்த்தால்தான்-நல்லெண்ணை, கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் சூரியகாந்தி – நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் சுமார் 2000 கலோரியிலுள்ள உணவில் வைட்டமின் மற்றும் முக்கிய பொருட்களை முழுமையாக கிரகித்து உடலுக்குப் பயனளிக்கும்.

தினசரி உணவிலுள்ள கலோரிகள் செரிக்க குறைந்தது 60 கிராம் தாவர எண்ணெய் தேவைப்படுகிறது. பொதுவாக வைட்டமின் ஏ.கே, இ சத்துக்கள் தண்ணீரில் கரையாது. கொலஸ்ட்ராலை நினைத்து திகிலடைய வேண்டியதில்லை.

ஒவ்வொரு எண்ணெய்க்கும் ஒரு குணாதிசயமுண்டு. நிறைவடைந்த கொழுப்பு அமிலம் (Unsatruated fatty acids), நிறைவடைந்தவை (Saturated), ஒருமுனை நிறைவடையா கொழுப்பு அமிலம் (Monosaturated) மற்றும் பலமுறை நிறைவடையா (Poly unsaturated கொழுப்புகள்). இது அறிவியல். தைரியமாக ஓரளவு தாவர எண்ணெயைப் பயன்படுத்தலாம். இன்று ரீஃபைண்ட் (Refined), இரட்டை ரீஃ பைண்ட் எண்ணெய்கள் உள்ளன. விளம்பரத்தாலும், பொருட்கள் விற்கும்முறையாலும் அதையே வாங்குகிறோம். அவற்றில் அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் சில முக்கிய

ஊட்டச்சத்துக்கள் மறைந்துவிடுகின்றன.

ஆனால் எந்த எண்ணெயையும் திரும்ப திரும்ப சூடு செய்யலாகாது. வேண்டிய அளவு சூடானதும் அடுப்பைக் குறைத்து அதிக சூடாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் அக்ரோலின் என்ற இரசாயனப்பொருள் உண்டாகி உடம்மைப் பாதிக்கும். எண்ணெய் மீது பழியேற்ற வேண்டாமே!

நிறைவடையாத கொழுப்பு அதிகமாகவும், நிறைவடைந்த கொழுப்பு குறைவாகவுமுள்ள எண்ணெய் உணவு தயாரிக்க ஏற்றது. அதிக நிறைவு எண்ணெயை அதிக வெப்பத்தில் பொரிக்கப் பயன்படுத்தவும். கடலை எண்ணெய் வடை முறுக்குக்கு. பொடி செய்ய நல்லெண்ணை, சூர்யகாந்தி, கடுகு. பிரபலமாகிவரும் சோயா எண்ணெய் எல்லாவித பண்டங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். வெர்ஜின் தேங்காயெண்ணெயில் நிறைவடைந்த கொழுப்புள்ளது. எனினும், எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாததோடு கெட்ட கொலஸ்ட்ராலையும் குறைப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஏன் வம்பு? நல்லெண்ணை, கடலை எண்ணெய், சூரிய காந்தி எண்ணெயோடு நமது நளபாகங்களை நிறுத்திக்கொள்வோமே !

	ஒருமுனை	பலமுனை	நிறைவடைந்த கொழுப்பு
கடலைஎண்ணெய்	23.3	57.9	14.4
நல்லெண்ணெய்	46.2	32.0	16.9
சூர்யகாந்தி	39.7	41.7	14.2
தேங்காய்எண்ணெய்	5.6	1.8	86.5

சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் உணவிலுள்ள கலோரிகளைப் பார்க்காதீர்கள். பாட்டில் தண்ணீரின் தூய்மை, பாக்கெட் பாலின் தில்லுமுல்லுகள் போல இங்கும் விளம்பரமும் வியாபாரமும் நடைபெறுகின்றன.

பசுமை காப்போம்! பழமையைப் போற்றுவோம்! பல்லாண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக!

❖❖❖❖❖

மணமகன் தேவை

ஜாதகர் பெயர்	: ப.நித்யா
பிறந்த தேதி	: 15–05–1984, செவ்வாய்
பிறந்த நேரம், இடம்	: 12.55 p.m., சேலம்
ஜாதகர் ஊர்	: நாமக்கல்
நட்சத்திரம்	: விசாகம் 4ல்
ராசி	: விருச்சிகம்
லக்கனம்	: சிம்மம்
தந்தை பெயர்	: திரு. பழனியப்பன்
தாயார் பெயர்	: திருமதி சசிகலா
கல்வி	: B.E., (CSE)
	M.Sc., (Management in UK)
தொழில்	: Working in UK
உயரம் / நிறம்	: 5.3 அடி, நல்ல சிவப்பு
குலம்	: Sengani
கோவில்	: ஸ்ரீ அத்தாயீஅம்மன், வட்டூர்

	புதன் சுக்	சூரி ராகு	
	இராசி		
			லக்
குரு	சந் கே	செ சனி	

சனி		செ புத ரா	லக்
	நவாம்சம்		சந்
சூரி			
	கே	சுக்	குரு

தொடர்புக்கு :
Cell : 8903903584, 9786206611
Landline : 04287 - 244499

❖❖❖❖❖

மணமகள் தேவை

ஜாதகர் பெயர்	: பி.கோகுலகிருஷ்ணன்
பிறந்த தேதி	: 22–09–1981 செவ்வாய்
பிறந்த நேரம், இடம்	: 14.19 IST, ஈரோடு
நட்சத்திரம்	: புணர் பூசம் (பாதம் 2), ராசி : மிதுனம், லக்கனம் : மகரம்
தந்தை பெயர்	: கே.என்.பாலசுப்பிரமணியன்
தாயார் பெயர்	: திலகவதி
தந்தை தொழில்	: Textile Export Business
உடன் பிறப்பு	: 1 அக்கா டாக்டர், ஆஸ்திரேலியா, திருமணமானவர்; மாப்பிள்ளை – டாக்டர்
கல்வி	: M.Sc., International Business, London, (UK), MA., (Marketing) (UK)
தொழில்	: Own Textile Export Business, Karur
வருவாய்	: மாதம் சுமார் Rs. 2,50,000/-
உயரம் / நிறம்	: 5.6 அடி, நல்லசிவப்பு
குலம் / கோவில்	: புலியூர் பெருங்குடி குலம், புலியூர் ஸ்ரீ முச்சிலியம்மன், ஸ்ரீ காளியம்மன்
சொத்து	: பங்களா, பூமி, வங்கி வைப்பு நிதி – முதலியன ரூ. 10 கோடி
எதிர்பார்ப்பு	: நல்ல பாரம்பரியமான குடும்பப் பின்னணி, நன்கு படித்த குணவதியான குடும்பப் பாங்கான பெண்.

			சந்
	இராசி		செ ரா
லக் கே			
		புத சுக்	சூரி குரு, சனி

சுக்		சந்	சனி
சூரி கே	நவாம்சம்		குரு
லக்			ரா
செ		புத	

தொடர்புக்கு :
தந்தை : கே.என்.பாலசுப்பிரமணியன் செல் : 98430 79736
தாய் : திலகவதி செல் : 9047034549

❖❖❖❖❖