

MOTHER NEWS

Chennai | Rs.20 | April 2013

English & Tamil

Vol.II No. 4

The Lesson Mother Taught



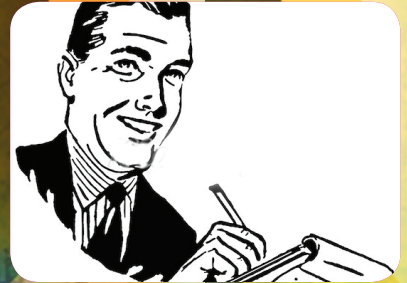
Compassion



Perception Re engineering



இன்றைய கல்வி நிலையங்கள்





Thiru. J.K.K. NATARAJAH
FOUNDER

JKKN

Quality Education Since 1953



Smt. N. SENDAMARAI
Chairperson

J.K.K. NATTRAJA EDUCATIONAL INSTITUTIONS

NH-544 (Salem to Coimbatore) Komarapalayam - 638 183, Near Erode, TamilNadu, India.

www.jkkn.org Mob : 98655 30301, 98659 33332, 94878 33330 info@jkkn.org

ENGINEERING & TECHNOLOGY

B.E. (CSE, ECE,
EEE, Mech)

B.Tech (IT) Counselling Code : **2647**

Counselling Code : **2619**

MBA

DENTAL

B.D.S
M.D.S

- Prosthodontics
- Periodontics
- Conservative Dentistry
- Orthodontics

NURSING

B.Sc., (Nursing)
P.B.B.Sc (Nursing)

PHARMACY

B.Pharm

M.Pharm

- Pharmaceutical Analysis
- Pharmaceutical Chemistry
- Pharmaceutics
- Pharmacology
- Pharmacy Practice

Pharm.D Ph.D

ARTS & SCIENCE

UG : B.A. B.Sc. B.B.M.
B.Com (CA, E-Banking)
PG : M.A. M.Sc.M.Com. M.C.A.
M.Phil : Zoology, History
Ph.D: Zoology, Tamil

MATRICULATION
Hr. Sec. SCHOOL

NATTRAJA VIDHYALYA
- a Play School



SEPARATE HOSTEL
FACILITY

WI-FI
CAMPUS

PLACEMENT
ASSISTANCE

SCHOLARSHIP
FACILITY

FREE
BUS FACILITY



Editorial



Dear Readers ...

Aristotle says "Poverty is the parent of revolution and crime". Poverty and deprivation leads to terrorism and brings disasters, weakness, malnutrition etc. Poverty makes some humble, but more malignant. The poor are always ignorant and hungry living in the streets, begging, doing menial works, debt ridden and without assets. They live in sandy towns without proper sanitation. It is a neglected lot by the society. Let us fight against this poverty and bring prosperity, to all. 'Everything in the world may be endured, except only a succession of prosperous day' says Goethe.

Eradicating extreme poverty is one of the UN millennium development goals established in the year 2000. A quarter of the world population lives in extreme poverty. It is observed that social entrepreneurship could turn out to be best solution in the fight against global poverty.

A sense of deprivation and frustration may lead to terrorism. Frustration is a useful concept because it resonates both with individuals feelings, about their own circumstances and opportunities. It may be a response to material deprivation.

Desparity between haves and have-nots to be narrowed down and accumulation of wealth in one's own coffer should be restricted.

Let us eliminate hatred, envy, jealousy, selfishness and cynicism by developing love for all humanity because the negative attitude towards others can never bring success to the society. No wealth or position can long endure unless built on truth and justice.

"If though art rich, though'rt poor
For like an ass whose back with ingest bows
Though bears heavy riches, but a journey
And death unloads thees" - Dake vincentio

The greatest enemy of a man is his prosperity. Hence there should be equilibrium and equal distribution of wealth which would bring peace and tranquility in the society. Unless we achieve socialistic structure of society, neither the country nor the individual could develop. Class conflict was endemic in society but violence and suppression and force are not the only solvent to this conflict. There should be no suppression of equal opportunities to develop which should be ensured to one and all and exploitation curbed to make a welfare society.

We must aim at a classless society based on cooperative effort, with opportunities for all and pursue peaceful methods in a democratic way to achieve the goal of attaining prosperity to all.

Regards

Dr. G. K. Dhas

Dr. G. K. Dhas

Editor



CONTENTS

Chief Editor
G. A. Vadivelu

Editor and Publisher
Dr. G. K. Dhas

Hon'y Executive Editor
Dr. J. Vincent Comraj

Associate Editor
K. Chandrasekaran

Editorial Board
A. Xavier
Dr. C. Vijayakumar
Dr. Ravi Barathi
Sindhu Basker
Pushpalatha Srinivasan

Advisory Board
Dr. A. E. Muthunayagam
Dr. Jeyakumar Daniel
Ralph G. Menon
A. Raja Singh
Dr. PNR. Athithan
SKP. Murugaen
Murali Nellaiyah

Sub Editors
S. Berna Sathia
S. Prabhavathy
A. Richard

Legal Advisors
S. R. Sundaram
D. Jose Daniel
T. Asok Kumar

Design
X. M.M. Kamaraj

Printer
Page Offset

**Mother News invites
articles of general interest,
excluding cinema, politics,
religion and community.**

Editorial Board has the right
to alter, cut and reorganize
the articles, poems, news, etc.

The views expressed by the
individuals in their articles
and news stories are their
own and Mother News does
not subscribe to them.

Editorial

Hey Man ! Remember! Hear!

Know Your Right

Secret of Stock market Trade

How To Grow Our Dendrites

The Lesson Mother Taught

Career Graph

Is Capital Punishment Justified

FRIENDSHIP - A PRECIOUS PART OF LIFE

Forensic Science

POSTURE ESSENTIAL FOR PAIN FREE LIFE

Compassion

Perception Re engineering

Stress Management

TOO MUCH WALK IS TOO BAD!

Phyto Products

கடல்விரால் மீன் வளர்ப்பு

வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்

அன்னை தெரசாவின் வாழ்வும் வழியும்

வாழ்ந்து காட்டியவர்கள்

இன்றைய கல்வி நிலையங்கள்

Mother News readers can view our previous issues in
www.mothernews.in, www.motherteresacharities.org.

Also can **contact us at**

43, Nelson Manickam Road, Choolaimedu, Chennai - 94.

Ph: 91- 44 - 23743883, Fax: 23742699, 23745007,

Email: mothernews3@gmail.com

3

5

6

8

9

10

13

14

17

18

20

22

25

28

31

33

35

40

47

49

52

Hey Man!

Remember! Hear!



B. V. Selvaraj, IAS

Hey Man...

Standing on Everest of evolution

You look down upon

The ridges and the valleys

And the very path

You traversed by.

Remember...

Those Chimpanzees, thine closest cousins

Baboons, the nearest nephews

Hast thou forgotten thy ancestry?

Wasn't some amoeba-like germ

Thine most original great grand-mother?

The birds and the beetles

Lguanas and the turtles

Sloth bear and the armadillos

Whales and the rhinoceros,

Humble hedges and tall tress

soft shrubs and spiky scrubs

Aren't they all thine blood - relatives?

Hear ...

What they all think of you

Muttering in their native tongues:

"An ungrateful ambitious upstart

Mean monstrous monomaniac

Art thou so scared to acknowledge

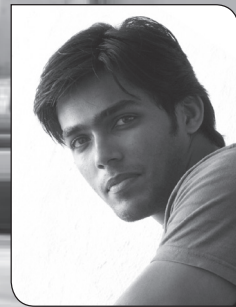
Thine humble single-celled parentage?"

Golden words

"Don't cry because it's over, smile because it happened."

- Dr. Seuss

KNOW YOUR RIGHT



Nafeez Nilamudeen.B.E

Hello friends!!

India is a country with a diversity in language, race, religion, caste, etc., which no other country in the world has upto date. So obviously we have to be so proud to be the citizens of India. The development that we have seen in the last decade is just unimaginable, from internet-2g, 3g, railways, metro rails, roadways, airways, the industries, public and private sectors, MNCs, IT parks, etc.. It has took just 63yrs for a culture rich country like ours to evolve into one of the worlds most successful developing countries. The progress might have been slow, but that is definitely because of the diversity.

India with the name for its lengthiest and precise written constitution is praised all over the world and is been taken as an example by the developing countries. The credits have always been to our forefathers who have drafted the constitution

with the chairmanship of B.R.Ambedkar. So friends why don't we know our Constitution ? Why don't we know our basic fundamental rights and duties?

Just as an initiative I have started writing this article, which I think will be useful for everyone in India, so that we won't be exploited by the executives and politicians. If there is a problem in the northern part of India, people are giving voice from the south, but do everyone know what exactly the problem is? Definitely no..Just as a sheep in the herd.. So we ll be aware of our rights and prevent exploitation.

Fundamental rights are in Part 3 of the constitution and they are from Art 12 to Art 34.

I would start from Art 21, which says- No person shall be deprived of his life or personal liberty except according to the procedure established by law.

Though the phraseology of Article 21 starts with negative

word, but the word 'No' has been used in relation to the word deprived. The object of the fundamental right under Article 21 is to prevent encroachment upon personal liberty and deprivation of life except according to procedure established by law. It clearly means that this fundamental right has been provided against state only. If an act of private individual amounts to encroachment upon the personal liberty or deprivation of life of other person, such violation would not fall under the parameters set for the Article 21. In such a case the remedy for aggrieved person would be either under Article 226 of the constitution or under general law. But, where an act of private individual supported by the state infringes the personal liberty or life of another person, the act will certainly come under the ambit of Article 21. Article 21 of the constitution deals with prevention of encroachment upon personal liberty or deprivation of life of a person.

One Line News

Intel announces next generation Thunderbolt interface capable of 20Gbps speeds.

The state cannot be defined in a restricted sense. It includes government departments, legislature, administration, local authorities exercising statutory powers and so on and so forth, but it does not include non-statutory or private bodies having no statutory powers. For example: company, autonomous body and others. Therefore, the fundamental right guaranteed under Article 21 relates only to the acts of state or acts under the authority of the state which are not according to procedure established by law. The main object of Article 21 is that before a person is deprived of his life or personal liberty by the state, the procedure established by law must be strictly followed. 'Right to Life' means the right to lead meaningful, complete and dignified life. It does not have restricted meaning. It is something more than surviving or animal existence. The meaning of the word life cannot be narrowed down and it will be available not only to every citizen of the country. As far as personal liberty is concerned, it means freedom from physical restraint of the person by personal incarceration or otherwise and it includes all the varieties of rights other than those provided under Article 19 of the constitution. Procedure established by Law means the law enacted by the state. Deprivation has also wide range of meaning under the

constitution.

These ingredients are the soul of this provision.

The fundamental right under Article 21 is one of the most important

rights provided under the constitution which has been described as heart of fundamental rights by the apex court.

Article 21 assures the right to live with human dignity, free from exploitation. The state is under a constitutional obligation to see that there is no violation of the fundamental right of any person, particularly when he belongs to the weaker section of the community and is unable to wage a legal battle against a strong and powerful opponent who is exploiting him. Both the central government and the state government are therefore bound to ensure observance of the various social welfare and labour laws enacted by parliament for the purpose of securing to the workmen a life of basic human dignity in compliance with the directive principles of the state policy. The meaning of the word life includes the right to live in fair and reasonable conditions, right to rehabilitation after release, right to lively hood



by legal means and decent environment.

The list of some of the rights covered under Article 21 on the basis of earlier pronouncements and some of them are listed below:

- (1) The right to go abroad.
- (2) The right to privacy.
- (3) The right against solitary confinement.
- (4) The right against hand cuffing.
- (5) The right against delayed execution.
- (6) The right to shelter.
- (7) The right against custodial death.
- (8) The right against public hanging.
- (9) The right on doctors assistance.

This is a basic idea of what Article 21 says. The constitution is the basic of our country just like alphabets in English. So Know Your Right!!!!..Be Aware!!!!..Jai Hind!!!!..

Golden words

"You only live once, but if you do it right, once is enough."
Mae West

Secret of Stock market Trade

J.Venkatasubramani Bcom AICWA

Support and Resistance

In this lesson we are going to look at something which is known as support and

Resistance in a Range Market

There are many ways to try and determine support and resistance however the most

“valid” that level is thought to be.

A very basic strategy that some traders use is to look for areas of support and resistance and sell as price appches resistance anticipating a decrease in price and to buy as price approaches support anticipating an increase in price. Support and resistance levels can also be used as take profit targets a concept which we will explore in later lessons.

Chart Showing Support and Resistance in a Trending Market

I hope now have a good understanding of the basics of support and resistance. In the next journal we will look at something called multi time frame analysis and how you can use this to determine

resistance and what these levels tell us about potential future market moves.

Support

Support is the price level of a particular instrument in the stock, futures, or forex market where there are enough demand should price reach that level to keep the price from declining further.

Resistance

The opposite from support is resistance which is the price level of a particular instrument where there is not enough demand should price reach that level to continue to rise.

basic way is looking for areas on the chart where the price has touched multiple times (as in the above examples) without breaking through that level. The more times

which levels may be good areas to look for potential trading opportunities and which are not.

Chart Showing Support and

April 2013



HOW TO GROW OUR DENDRITES



K.SUGANTHA BE, MS (Research)

How many of us know that learning is closely connected to the dendrites in our brain? Let us see what these dendrites are. Like any other cells in our body, we have cells in our brain too. These brain cells are called neurons. Dendrites are projections of neurons which grow when we learn, listen, write, and practice something.

We grow dendrites for the things we practice. For example, if we watch something we grow dendrites for watching. If we write then we grow dendrites for writing and so on. All are born naturally skilled - it is only we who have to help these dendrites grow to master a particular skill. Dendrites grow naturally and nobody can grow them for you. Hence you have to develop the habit of learning something – writing, dancing, reading to grow dendrites.

Practice and time are two important aspects in learning. Some children take less time to master a skill while a few might take a longer time. This however depends on how much the kids practice

or in other words how well the dendrites establish its connections. Home works are regularly given to help them grow these dendrites. Practicing homework increases the thickness of dendrites which in turn increases the memory. This is what we call long-term memory.

Researchers have proved that if you learn something new and do it only once or twice, the dendrite connection is very fragile and can disappear within hours.

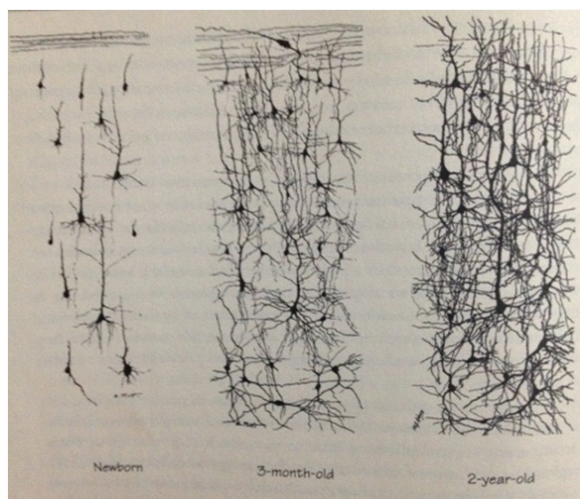
◇ Within 20 minutes, you remember only 60%.

◇ Within 24 hours, you remember only 30%.

◇ But if you practice within 24 hours, and then practice again later, you remember 80%.

In order to have a kid start

where they are, ask them to think about it, or say what they know. This activates the dendrites in the area of the brain related to that topic. It gears up the neurons and makes the dendrites ready to grow. Mistakes are also welcomed because we give an opportunity for these dendrites to understand what is wrong and help them to grow the right way avoiding



these errors again.

The more you practice, the better your neurons are primed, the more dendrites you have, the more skill you acquire.

Golden words

"To live is the rarest thing in the world. Most people exist, that is all."

THE LESSON

MOTHER TAUGHT

P.S.Pandian, IAS.,



Mother Teresa was the very embodiment of love and compassion. Hers was a life devoted to the poor and the needy. Her achievement will be remembered till mankind lasts. Her qualities of mind and soul were unique. She was a keen observer and had learnt valuable lessons through these observations which she had expressed on various occasions for posterity to follow and make the world a better place to live for everyone.

Of the Mother's words of wisdom I consider the below mentioned one as very most relevant for India today and if followed it can dramatically change our society:

The Mother said "DO NOT WAIT FOR LEADERS; DO IT ALONE, PERSON TO PERSON"

For historic reasons, the ordinary Indian has been used to depending on someone above (the ruler, a rich landholder or a local representative like an official or someone like the erstwhile zamindar for leadership, guidance and support. In a system of monarchy or oligarchy this would work with mutual advantage but it cannot be expected in a democracy, where people

have to rule themselves the individual cannot expect that he will be guided and supported indefinitely by others. Each individual has to contribute his mite for his own betterment and that of the society.

Every human being is endowed with wisdom and physical strength though in different measure from others and when he depends on someone for things which he himself can do, his potentials remain unutilised and over a period of time he will lose that ability on account of disuse. It is also a fact that a person will derive much higher satisfaction when he does a thing himself than when he gets it done through someone else. Mother's advice is that for things one can do oneself, do not depend on others; it may never get done.

In our day to day life we see many instances where people look at public authorities to perform functions which are actually their own. Keeping the neighbourhood clean is the residents' job which they can easily do by properly handling the garbage generated in each household, but instead he would spend considerable time chasing public authorities and blaming each other. Diseases can be prevented and public health can be improved if

surroundings are kept clean and disease spreading insects and rodents are eliminated. Much can be done to prevent crimes in the community (residential block, street, apartment etc.) if each individual takes prevention of crimes in the community as his duty and takes adequate steps to this end. However efficient the public machinery may be, nothing will match individual effort. There can be innumerable areas which can be cited to illustrate how effective individual's effort can be.

Any society which does not fully utilize the potentials of its members will be weak and will tend to degenerate and then to depend on others for its sustenance just as any individual who cannot look after his affairs has to depend on others. Leadership which does not encourage the society to sustain with its own effort but promises to provide everything to the members at their doorstep without any effort from their side will be positively doing a disservice to that society and in the long run lead it to its ruin. I hope while formulating developmental and welfare schemes, the leadership takes this vital fact into account.

One Line News

A 12-year-old Indian girl Neha Ramu, a 'genius' with an IQ higher than Albert Einstein's

Mother Teresa forum Activities

INAGURATION OF FREE COMPUTER TRAINING CENTRE

The Krishnagiri district Mother Terasa Forum inagurated a free computer training centre on 6th April 2013 at mathur union kanjanur panchayat union primary school. Mr. C. Veeramani General Secretary Krishnagiri District MotherTeresa Forum presided over the function . Mrs. Mano Ranjitham Nagaraj, Oothangarai M.L.A was the chief guest . The function was organised by Mr. S.P. Murugan, Mr. Kesavan and Mr. Venkatesan. Mr. Raman,

Krishnagiri District. Mother Terasa Forum Vice President, Mr. Subash Chandra Bose Uthangarai Zonal committee president and others participated in the function. Large number of general public, members of Mother Teresa Forum participated in the function. Mother Teresa Forum gives free computer training for the unemployed youth to get self employment and sustain their livelihood. Similar training centres are functioning in various parts.



World women's day celebration at Madurai

On behalf of Mother Teresa Forum , Madurai district unit **“World Women’s Day”** celebration was organized on **24 th March 2013** at Hotel **Veemas International**.

Mr. R. Venkatesan, advocate and state general secretary of MotherTeresa Forum presided over the function. Mrs. S. Tamilsarasi, Madurai District President welcomed the gathering, Mrs. P. Kannagi state joint secretary Tamil Nadu Govt. Nurses Association was the chief guest. Mr. P. Kannan, Mr.K. John moses state vice president, Mother Teresa Forum , Mr. M. Ismail, Edward Manthram, Mr. S. Bala Murugan, Mrs. C. Bhagya Lakshmi, Secretary, Women Consumer Protection Association, Mrs. P. S.Shanthi, Secretary, St.Thomas School, Karungalkudi and others participated in the function.

The speakers emphasized the need for the safety of the women folk and equal rights and provide equal opportunities to them. Mr. R. Balaji, advocate gave a vote of thanks.

A large number of women and general public participated in the function.

Vocational Training on Tailoring

A vocational Training on Tailoring is being conducted at Harur of Dharmapuri District. The Training classes have been started from January. The First batch successfully completed their training in March 2013. A total number of 30 students have undertaken training.

The vocational training has been organized by the Mother Teresa forum Harur zonal committee of Dharmapuri district under the president ship of poet Premkumar with the support of the unit office bearers and members of the Mother Teresa Forum. The training was given on free of cost. They all have been given away with certificates by the MTCT.

Activities



Career Graph



Mrs. Milinta Paul, B.E., MBA

“A picture is worth a thousand words.”

No medium is as powerful as the visual medium. Words may go uncared for but a striking visual creates an everlasting impact in the minds of the viewer. Nobody can forget the stunning visual of the Afghan woman refugee with her piercing eyes boring into a camera (first published in the National Geographic Magazine) which became the very definition of the horrors of war and continues to be one of the most haunting images of the century. A picture speaks directly to the viewer and leaves nothing to imagination. It is immediate, powerful and uncompromising. So the career option that we are going to explore today is professional photography.

Professional Photography is a booming field with a wide variety of options to be explored as per individual creativity. Gone are the days when photography was only associated with weddings and other family functions. This is the decade of social media. Social media tools such as Facebook, Twitter, Tumblr and other blogging tools have opened many an option for photographers to explore their talent since word about good work spreads quickly and

marketing becomes easier. The various types of professional photography are:

Portrait photography
Fashion Photography
Wildlife/Nature Photography
Portfolio Photography
Wedding/Function Photography
Food Photography etc.

Each branch of photography requires a specific skill set in addition to the other common knowledge required. For example, wildlife photography requires high levels of patience whereas for fashion photography, an aesthetic sense and colour coordination is required. As far as photography is considered as a professional option, there are a large number of degree courses and certifications offered to hone technical skill but the best kind of training is on-the-job training with an experienced photographer. This will provide the essential basic knowledge of how to approach the subject, the various aspects of lighting, types of lenses, shooting techniques etc in a first hand manner. Since it is a visual medium, practical training is a very important aspect along with theoretical knowledge. Knowledge of computers and photography related software would be an added advantage. Once you have enough

experience on hand, it is easier to branch out into the field in which one would like to excel.

Today's generation is breaking the misconception that professional photography is a low paying career option. Since photography and the art of conveying maximum meaning through minimum fuss methods visually is the big thing now, photographers are very much in demand in various fields such as films, advertisements, marketing, promotional events, modeling, textile industry and many more. Candid wedding photography is also making waves as young people wanting to get married do not just simply want to pose for photographs but look for vibrancy and freshness in their most memorable wedding albums. There are as many opportunities to do freelance photography while having a backup job in hand as well. Depending on the skill set and the ability to market yourself, a single shoot may pay anywhere between Rs.30000 and Rs.100000 and even higher. Today's freelance photographers even fly to various destinations abroad and all over the world to cover events exclusively for clients. Thus creativity is the key and for a professional photographer, the sky is the limit!

Golden words

“Good friends, good books, and a sleepy conscience: this is the ideal life.”

□ Mark Twain

IS CAPITAL PUNISHMENT JUSTIFIED IN HEINOUS CRIMES INVOLVING WOMEN?

Akshaya Sachin

The answer to the question is an emphatic 'Aye'. On an idealistic plane, justice is gender neutral and equitable. Special laws for women or any other group may appear unreasonable and unjustified. But the beauty of the human race often lies in the consistent failing of the very reason that characterizes it. Being a woman, a judicious dissection of this issue is difficult, but desirable and the same is attempted.

First, I raise more questions; Does not capital punishment for perpetrators of heinous crimes against children seem more justified than for women? Does not political compulsion lead the state to fast track executions? Is not killing appreciated and a medal awarded for conspicuous gallantry, if the person killed wears a hated uniform? Is not killing in self-defence justified? Do not the strong tend to enslave the weak? Do women, the weaker sex, have the right to protect themselves? The 'Aye's' to the above questions will no doubt be in the majority.

One has to look beyond, gender, age, innocence of children, however appealing it may be, matters of state and the honour of men, to the instinct to protect women. The origin of the instinct is the biological fact of humanity which characterizes man - his birth and survival which is dependent on women. The spectacular and long drawn out parental care, paralleled by no other species on earth is crucial not just to survival but for civilizing and enabling him. In this context, let me draw attention to the wisdom of Article 25 (2) of the

UDHR :

"Motherhood and childhood are entitled to special care and assistance. All children, whether born in or out of wedlock, shall enjoy the same social protection"..

None will dispute, none can, that a woman is deserving of special laws to protect her as a biological necessity to protect children.

Her unique status is thus doubly reinforced and can never be challenged by men. Heinous crime, especially rape, disrupts that biological and social process (of the protected innocence of girlhood, marriage and the care for motherhood) to which women are entitled. Thus, on undeniable grounds of fact and biological science I argue that special protection, in the form of strong punitive laws for the protection of women, is an imperative and the right of every woman for the better survival of the species.

The above is not largesse to be bestowed by patriarchs, whimsically, on the children of a lesser God, but the bounden duty of the state to protect and nurture its women subjects. The list of laws for the protection of women is long sati, dowries prohibition, child marriage, domestic violence, immoral trafficking, indecent representation of women, to name a few. The Protection of Women and Children



One Line News

P.B. Srinivas, the veteran playback singer passed away at the age of 82.

from Sexual Assault Act 2012, has expanded the definition of offence and also brought in stringent punishment for crimes against women. Further, in the light of the gang rape in Delhi and subsequent death of 'Nirbhaya', vast public outrage was unleashed.

The media, a fair index of the state of society, carries every day, half a dozen reports of complaints of rape. This is only the tip of the iceberg of crime which is reported. Crime is always under reported, under registered and sexual crimes are hidden. Crimes involving women are more than the official figure. Women centric laws abound; it is not the lack of laws but the lack of teeth to the law, the punitive aspect, which is lacking and not serving the purpose of deterrence.

In the current social scenario, in which male arrogance, patriarchy rules with impunity, there is no alternative to change age old attitudes but to introduce capital punishment for heinous crimes against women, particularly rape and

murder. The deterrence of harsh punishment, will not only afford protection to motherhood, a promise carried by all women, as a mother to be, a mother and a grandmother, from cradle to grave, but also protect the basic unit of society, the family, of which the woman is the lynchpin.

Fear of death is a universal deterrent. Yet most nations shy away from executions to deter crime. India with its ethos of 'ahimsa' resorts to capital punishment only in the rarest of rare cases. I contend that killing in certain circumstances, as in battle or in self-defence is justified. Strong punitive laws awarding capital punishment is a form of self-defence, taken in advance by society, for the protection of women. Care is to be taken that innocent men are not punished. But it is for the benefit of 'men' and not for animals masquerading as men. Therefore, my reasoned 'Aye' for the motion I am sure, will resonate with every woman and with all right thinking men. AYE!

What is life

Mother Teresa



"Life is an opportunity, benefit from it.

Life is beauty, admire it.

Life is a dream, realize it.

Life is a challenge, meet it.

Life is a duty, complete it.

Life is a game, play it.

Life is a promise, fulfill it.

Life is sorrow, overcome it.

Life is a song, sing it.

Life is a struggle, accept it.

Life is a tragedy, confront it.

Life is an adventure, dare it.

Life is luck, make it.

Life is too precious, do not destroy it.

Life is life, fight for it."

Golden words

"Everything you can imagine is real." - Pablo Picasso"

Inaguration of free Tailoring unit at krishnagiri

Mother Teresa Forum a unit of Nobel Laureate Mother Teresa Charitable Trust motivate the

District Vice president. A.P. Saravanan, Padayappa president, Sathish

Shri G. A. Vadivelu in his address emphasized the need for the youngsters to come forward to serve the society irrespective of caste, creed or religion. Mother Teresa Forum serves the down trodden in the nook and corner of Indian sub continent to bring a change in the society Mother News the organ voice of Mother Teresa Forum tries to transcend positiveness in the minds of masses. Let all join in Mother Teresa Forum to serve the society. Mr. Padi nagarajan in his address complimented the services of the local unit by starting a vocational training center for self employment for the unemployed girls in the area. The function ended with vote of thanks by the zonal secretary.



younger generation to render service in the foot steps of the great Mother Teresa. The Pochempalli zonal committee under the able leadership of Mr. Saravanan inagurated a free tailoring unit at perugopanapalli, pochampalli, Krishnagiri district. The function was held at Bharath temple compound at pochampalli. The state secretary Mr. G.K. Perumal cordinated the function. Shri G.A.Vadivelu, National Chairman, Parlimentary Board, Mother Teresa Forum was the chief guest. Mr. Padi Nagarajan State vice President, Mother Teresa Forum Mr. C. Raman Krishnagiri

Kumar, Raja, Saravanan, Murugesan Oor Chettiyargal T.M. Thiruppathi Suvarappalli and others participated.



One Line News

Kingfisher Airlines submits revival plan to regulator, seeks nod to fly again.

FRIENDSHIP - A PRECIOUS PART OF LIFE



-B.VIJAYALAKSHMI, M.A., B.Ed., M.Phil,

Friendship is a precious part in one's life. Without a true friend one's life becomes isolated. A true friend is rarely found today and true friendship is also very rare. Friendship improves happiness, doubles our joy, makes our life lovely and reduces misery. True Friendship is neither cultivated nor is it based on blood relationship. One is never forced to be a true friend also. It develops gradually and immensely. True friendship strengthens the spiritual bond. As a true friend we should make ourselves a part of our friend's sorrow and joy.

A Friend should be

FRANK

REAL

INTIMATE

ENDERING

NICE

DEDICATED

LIFE WITH FRIEND:

LOVELY

INTERESTING

FRAGRANT

ENJOYABLE



LIFE WITHOUT A FRIEND

LONELY **I**SOLATED **F**RUSTRATED **E**MPTY.

Golden words

Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving."

-Albert Einstein

Forensic Science

Marks of Violence



Dr. G.J. Srinivasan Ph.D

We shall bring only some of the most wide-spread types of the violence, but you should understand that forensic science can reveal all!

Gunshots: The most common form of murder is shooting. Forearm shootings are most common in the USA and Canada, however cases of shootings are increasing rapidly in all countries. It is said that the exit wound of a bullet is much larger and more ragged than the entry wound, the case is not always so. It all depends on the nature of both the bullet and the part of the body, the bullet enters and exits.

The entry wound is larger than the exit wound if the bullet is moving through flesh, however this is not that common an occurrence as the bullet usually hits bone. When the bullet does hit bone, it either ricochets off the bone and stays in the body, or it exits. If it exits, the exit wound will be larger than the entry wound. If a bullet does hit bone it often ricochets in a different direction. The angle

of the bullet's path can often be determined.

The entry wound can often be distinguished quite easily. If when fired, and the gun was held quite close to the skin, there will be soot and residues around the wound. If the muzzle of the gun was held to the skin when shooting, the skin around the wound will be black and may be pinkish in colour due to the emission of carbon – monoxide. The entry hole will be star-shaped or splintered if fired at close-range. The further away a shot is fired, the neater the entry wound will be, and there will be less blackening of the skin.

In forensics there are four types of gunshot wound: Contact wound – The muzzle of the gun was applied to the skin at the time of shooting. Close Range – the muzzle of the gun was 6-8 inches away from the skin at shooting.

Intermediate Range – The gun was 8 inches to 3.5 feet away. Distant Range – the gun was over 3.4 feet away at the time of shooting. In the case of a fatal shooting it is often debated whether it was

murder or suicide.

Obviously, if the distance at which the bullet was fired is greater than arms length, it could not possibly be a suicide. Discoloration of the skin suggests suicide, though there still may be a foul play involved. The location of the entry wound is also important. Suicides very rarely shoot themselves in the torso, so that would assume foul play. Gunshots to the head could be either murder or suicide.

Asphyxiation

Death by strangulation is due to asphyxia, which is the inability to breathe due to obstruction of the respiratory system. Strangulation is a common form of murder, as it is considered clean and easy. Fortunately in forensics there are many signs of asphyxia.

As asphyxia takes place, there is a decrease of oxygen and increase of carbon dioxide to the blood and tissues, causing the skin to take on a purplish colour (known as cyanosis.) Blood-staining may appear around the mouth and nose, and Petechiae (spots of hemorrhage) appear due to

One Line News

Rahi Sarnobat shoots India's first pistol gold at World Cup.

the bursting of small capillary blood vessels. When a person is being strangled they often vomit, the vomiting may have caused the asphyxia instead of being a result of asphyxia.

There are forms of asphyxia such as choking on food which could happen naturally, so the investigator would need to be sure whether the death was accidental or murder. Tell-tale signs of murder are strangulation marks on the neck or maybe fibres in the throat and lungs from smothering. A very common form of asphyxia in practice of forensic pathology is drowning. When someone drowns the air passage and stomach are filled with water, causing death.

If a body is found drowned but has been moved away from the water, they drowned in, the original scene of death can be located by examining the water found in the body. Any debris in the water may be traceable, and natural bodies of water after contain diatoms (microscopic algae) – which can often be pinpointed to particular bodies of water. If a person is found drowned in the likes of a lake or river, it is often questionable whether the death was accidental or murder.

People found drowned wearing swimming costumes often drowned by accident, though this is not always the case. People committing suicide often remove certain

items of clothing beforehand. If a person is found drowned in very shallow water it is almost certain that foul play is the case, though disabled or sick people may not always be able to save themselves in shallow water. All of these aspects must be looked at when trying to determine whether a death due to asphyxiation was accidental or on purpose.

Stab Wounds: In forensic medicine stabbing is and always has been a very common means of murder. One single stab wound could cause very little harm at all, yet depending on just where it enters the body, it could very well be fatal. Stab wounds are associated with the likes of knives, however blunter objects such as closed scissors or a poker can also be used to inflict this wound. We can usually tell what sort of instrument the victim has been stabbed with by looking at the wound itself. If the wound is small and neat, may be no more than a slit, then it is clear that something very sharp such as a knife was used.

When the wound is larger and ragged, it was inflicted by a blunter object. We can usually measure the length of the instrument used by measuring the depth of the



wound itself. But how do we know when an inflicted stab wound is homicidal or suicidal? Suicides by stabbing is becoming less frequent these days, what with the simpler choices of drugs and firearms available but it does still occur. Cutting of the wrists and throat are often associated with suicide, whereas, stab wounds to the back are obviously unlikely to be suicide.

When committing suicide the person rarely kills themselves with one clean stab or cut the wrist or throat – there are mostly several hesitation cuts before the final, fatal cut is made. We can also determine whether a cut or stab wound was made by another person by looking at the position of it. If a person has been stabbed in the back, it is very unlikely, if not impossible, that they inflicted the wound themselves.

Golden words

"Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts."

-Winston Churchill

POSTURE ESSENTIAL FOR PAIN FREE LIFE

Dr.PRATHAP KUMAR ,MSPT-UK.,MIAP,CIMT.,DAc.,FIACA



All your life, you have been told to “stand up straight... watch your posture”. Hopefully, you have taken that advice. You will look better and have a pain free life to the maximum. Posture ranks right up at the top of the list when you are talking about good health. Actually, there is much more to posture than most people realize. The good news is that most everyone can avoid the problems caused by bad posture and you can make improvements at any age. Without good posture, you can’t really be physically fit.

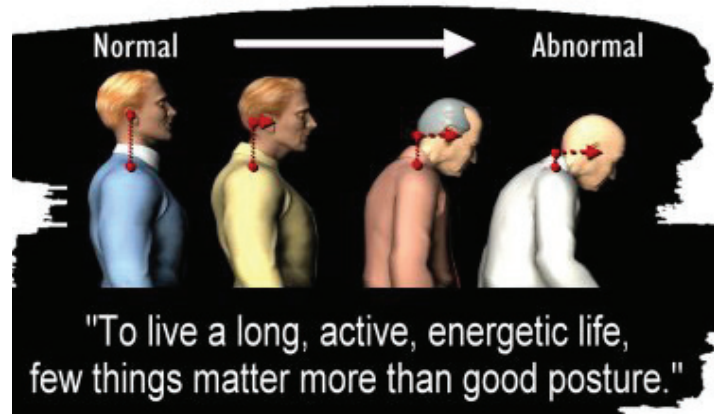
Posture is the position in which we hold our bodies while standing, sitting or lying down. Your posture directly affects your health. When posture is bad, pressure on your spine is increased. This can lead to tension, soreness, back pain and fatigue. Your spine is the most important factor affecting your posture. In order to have the best possible posture (and health), your spine has to be in the

best possible condition.

Well, first of all, posture is not simple. It’s a dynamic balance of the muscles on the front, back, and sides of our bodies. Our posture is challenged everyday by gravity and the daily activities we perform

bodies. This could be reversed by consistently performing specific exercises aimed at strengthening the muscles on the back side of our bodies.

We’re a health conscious society today and good posture is a part of it. Without



that are usually out in front of our bodies, requiring us to reach forward with our arms, stoop forward, and sit for great lengths of time. Very rarely do we perform activities that strengthen the muscles on the back side of our bodies. Over time these muscles get stretched out and give into the effects of gravity and repetitive activities that we perform out in front of our

good posture, your overall health and total efficiency may be compromised. Because the long-term effects of poor posture can affect bodily systems (such as digestion, bowel function, breathing, muscles, joints and ligaments), Limit your range of motion, increase discomfort and pain, create pain in the jaw (In forward neck posture), decrease lung

One Line News

Google to invest \$390 million in data center in Belgium and deleted 60,000 “Low-quality” apps from play store in February 2013.

capacity person who has poor posture may often be tired or unable to work efficiently or move properly.

In most cases, poor posture results from a combination of several factors, which can include: accidents, injuries and falls, poor sleep support (mattress), excessive weight, foot problems or improper shoes, weak muscles, muscle imbalance, careless sitting, standing, sleeping habits, occupational stress, poorly designed work space.

Posture is also very important for our lower extremity. Our knees, hips, and lower back are affected by how our feet contact the ground. If there is uneven pressure on the inside or outside of our feet, we will have more compression on the bones within the outside or inside of our knees that breaks down the cartilage and eventually can lead to osteoarthritis. Another example is the position of our knees. If we allow them

to lock back when we are standing, we increase the wear and tear on our hips and/or low back. So you can see that postural awareness is key to the health of our bones from our head to our toes. By holding appropriate posture, we maintain good spacing within our joints, reducing joint compression forces that can lead to arthritis, bone spurs, and fractures.

Self-Test for Posture Problems (Wall test) - You can find out if you have good posture by standing with your back against the wall, your heels, backs of the calves, buttocks, upper back and head should comfortably touch the wall. If deviation found in this test suggest that appropriate musculoskeletal problems are underlying.

By strengthening and stretching the necessary muscles to create good posture, you can prevent injuries and also rehabilitate them. Consult your physiotherapists before starting your exercise program, they will make a detailed posture evaluation and based on it shall plan out appropriate exercise program.

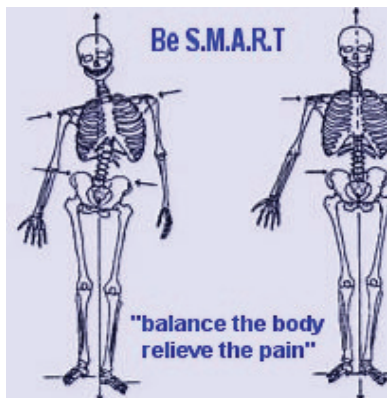
Lifestyle tips for lifelong good posture:-

- Keep your weight down - excess weight, especially around the middle,

pulls on the back, weakening stomach muscles.

- Develop a regular program of exercise - regular exercise keeps you flexible and helps tone your muscles to support proper posture.
- Buy good bedding - a firm mattress will support the spine and help maintain the same shape as a person with good upright posture.
- Pay attention to injuries from bumps and falls - injuries in youth may cause growth abnormalities or postural adaptations to the injury or pain that can show up later in life.
- Be conscious of where you work - is your chair high enough to fit your desk? Do you need a footrest to keep pressure off your legs?
- Straighten up and stay healthy!

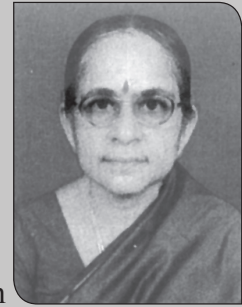
If you follow these practices, but still feel discomfort and pain related to specific activities, visit your Doctor or Physiotherapist periodically for spinal checkups and for a postural evaluation for yourself. Posture is important! And it should be a great concern, because posture can determine the outcome of your performance and well-being.



Golden words

"Try not to become a man of success. Rather become a man of value." - Albert Einstein

Compassion



Mrs. Pushpalatha Srinivasan

Compassion is one positive emotion that can help us alleviate negativity such as resentment, anger, guilt or shame and there is a specific meditative practice where loving compassion can be developed for ourselves and all living beings.

Compassion is the virtue of empathy for the suffering of others. It is regarded as a fundamental part of human love, and a corner stone of greater social interconnection and humanism- foundational to the highest principles in philosophy, society and personhood.

Compassion is often regarded as emotional in nature, and there is an aspect of compassion which regards a quantitative dimension such that individual's compassion is often given a property of "depth, "Vigour" or "Passion". The etymology of "compassion" is Latin, meaning "co-suffering".

More virtuous than simple empathy, compassion commonly gives rise to an

active desire to alleviate another's suffering. It is often, though not inevitably, the key component in what manifest in the social context as altruism. In ethical terms, the various expressions down the ages of the so called Golden Rule embody by implication the principle of compassion:

"Do to others what you would have them do to you".

Ranked a great virtue in numerous philosophies, compassion is considered in almost all the major religious traditions as among the greatest of virtues. In the Jewish tradition, God is the compassionate and is invoked as the "Father of compassion" In christianity God is spoken off as the "Father of compassion"

In the Muslim tradition foremost among God's attributes are mercy and compassion (Rahman and Rahim) One of the practical purposes of fasting during the month of Ramadan is to help one empathize with the hunger pangs of those

less fortunate, to enhance sensitivity to the suffering of others and develop compassion for the poor and destitute.

In the various Hindu traditions, compassion is called 'daya' and along with charity and self- control, is one of the three central virtues. While in the early vedas, it sometimes glorify war and the worship of war God, Indra. Indra too is compassionate towards humans and humanity. Though he is a war God, he is discompassionate towards Asuras- the evil people who cause sufferings to human race. The later vedas demonstrate a greater sensitivity to the values of compassion. The central concept particularly relevant to compassion in Hindu spirituality is that of 'Ahimsa'. 'Ahimsa' is a sanskrit word which can be translated most directly as "refraining from harmfulness". It is a derivation of 'himsa' which means 'harmful' or having the intent to cause harm. Practice of non-violence (ahimsa) in

One Line News

British 'test tube baby' pioneer Robert Edwards dies

one's thought, word and deed towards all beings is advised to promote harmony within oneself and with the outside world.

The supreme being is the abode of infinite auspicious qualities and among them, it is compassion (Daya), which is very important from the stand point of humanity.

Vedanta Desika composed the hymn 'Daya satakam' in 108 verses as a eulogy of Lord srinivasa's abounding grace in which he personifies 'compassion' as 'Daya Devi' (the Divine Mother is the embodiment of compassion and intercedes on behalf of erring humanity. As for 'Daya', she knows only to be compassionate.

"Compassion is that which makes the heart of the good move at the pain of others. It crushes and destroys the pain of others; thus it is called compassion. It is called compassion because it shelters and embraces the distressed".
- The Buddha.

Compassion or Karuna is at the transcendental and experiential heart of Buddha's teachings. He was reputedly asked by his personal attendant, Ananda, "would it be true to say that the cultivation of loving kindness and compassion is

a part of our practice?" To which Buddha replied, "No. it would be true to say that the cultivation of loving kindness and compassion is all of our practise." The ultimate and earnest wish, manifest in the Buddha, both as archetype and as historical entity, is to relieve the suffering of all living beings everywhere.

The Ameican Monk Bhikku Bodhi states that compassion "supplies the complement to loving - kindness; whereas loving kindness has the characteristic of wishing for the happiness and welfare of others, compassion has the characteristic of wishing that others be free from suffering".

Compassion arises by entering into the subjectivity of others, by sharing their interiority in a deep and total way.

The Buddha is reported to have said, "It is possible to travel the whole world in search of one who is more worthy of compassion than oneself. No such person can be found". Compassion is the antidote to the self-chosen poison of anger.

Ahimsa in Jainism:

Compassion for all life, human and non-human, is central to the jain tradition. Though all life is considered sacred, human life is deemed



the highest form of earthly existence. Jains run animal shelters all over India. Delhi has a bird hospital run by Jains. The Jain tradition's stance on non-violence however goes far beyond vegetarianism. Jains refuse food obtained with unnecessary cruelty.

"By means of the constant effort to do good to others we are trying to forget ourselves, this forgetfulness of 'self' is the one great lesson we have to learn in life. Man thinks foolishly that he can make himself happy and after years of struggle finds out at last that true happiness consist in killing selfishness and that no one can make him happy except himself".

-Swami Vivekananda.

Doing the things you love, being with the people you love, following your passions - all these are acts of compassion.

Karuna (compassion) Rasa - sharing, helping each other and cultivating strong social relationships keep us healthy and helps to build a peaceful life. The rasa of compassion

Golden words

"Failure is the condiment that gives success its flavor."

□ Truman Capote

is a key factor in creating a positive mental state and taps the 'feel good' chemicals of the body.

Including 'Karuna' in your life:

eg. Eating together with your family, participating in social gathering, Becoming a volunteer, involving in sat-sangha, going to neighbourhood associations etc. Thus we need social interaction and relationship to develop the momentum to promote compassion and mutual empathy.

To be compassionate also means:

- 1) donating blood,
- 2.Planning a vacation with friends or family.
- 3.Attending your children's school competitions.
4. Meeting your children's teachers and interacting with them.
- 5.Starting a community garden and exchanging plants and seeds.
6. Saying 'thanks' to public servants like police, nurse,doctors etc
7. Starting a fitness group with friends and neighbours
- 8.Periodically conducting community cooking with apartment members and neighbours etc.

Learning from our mistakes allows us to grow and to mature emotionally. People who practice self-compassion are less depressed, less anxious and report to have more satisfying and genuine relationships.

Compassion is ultimately not about helping others, its about helping yourself live a healthy, fulfilling life. Your life is ofcourse connected to others and a compassionate successful person is more willing to help others. The science of compassion deals with evolved happiness - the one and only kind of happiness and also the key to your stress- resistant, emotional survival. Helped by global warming and crowding, we are destined to evolve into more and more interactive, compassionate human beings. Let us learn how to use compassion in everyday life. Compassion is not just at the heart of happiness but also at the center of successful marriages, business ventures and mergers and sports.

The effects of compassion are the complete opposites of distress. Positive effects include, but are not limited to:

1. Healthier heart and brain
- 2.Improved memory and decision making
3. Better communication and

cooperation skills.

4.Healthier relationship (with yourself and others)

5.Significantly reduced risk of depression, chronic pain, mood disorders etc.

The experience of compassion need not be limited to sitting with others. It can be extended to sitting with yourself and becoming "one" with your own nature. It can be extended to sitting with all living things, with the earth and beyond - to becoming "one" with our community, humanity, to feel a sense of oneness or deep connection to their well-being.

winner with people:

Life is all about collaborating and connecting with people, No man is an island,

Make compromises and tolerate strong things, Success in life lies in adaptability and flexibility, with people culture,nature, and society. In the land of charity. give you, give help, give service forgiveness is compassion. Let us adore life. with compassion and altrusm Let us not bear resentment, Let us be "winner with people".

One Line News

Samsung Q1 smartphone sales may touch 70 million. 1down on Tuesday

Perception Re engineering



Dr. Prateep V Philip IPS
ADGP Crime TN & Project Director FOP.

Perception Engineering is a new concept and technique created by me. What does it mean? You cannot change the reality in the short run but you can change your perception of the reality in an instant. The great leaders of the past succeeded not because they could change the reality but because by one speech, one slogan, one gesture, one catch-all phrase they could change the perception of reality of a large number of people. The change in the perception led to the change in reality in due course. Walt Disney for instance perceived fun, beauty, daring, cunning, humour, adventure in an otherwise ignored and ugly mouse and altered the reality for millions of young and older people. In doing so, he altered his own then miserable personal fortunes. Winston Churchill altered the perception of the ability of the United Kingdom to reverse her fortunes in the deadly war against Nazi Germany by a series of speeches with memorable phrases and his typical V sign with his fingers. Mahatma

Gandhi altered the perception of the Indian people that they could wrest freedom and independence from British colonial rule. If the Indian police has to be reformed, the police and the public at large have to perceive that reform is both possible and necessary.

Perception Re-engineering:

Actually, the concept and technique is more aptly called Perception re-engineering because on account of our past conditioning, we already have some perceptions on various subjects but re-engineering it is what will bring about a virtual transformation of our psyche, personality, life and environment. For instance, to bring about a change in the die-hard no change policing process in India, there are a large number of police chiefs as well as the rank and file on the one hand and sceptical public on the other who do not perceive reform happening. But if they take a cue from the UHM's remark in a DGP's conference that the police are treated like a football, and police chiefs all over the country organize football

tournaments between police and public or FOPs (Friends of Police) during this season of the World Cup tournament in South Africa, global and national attention is focussed on police reform in India. The football can have police written on one side and public on the other. A creative stone thrown in the big pond of public opinion will have a ripple effect creating unforeseen changes on distant shores. Mahatma Gandhi attempted something similar when he took the common man's daily necessity, salt and undertook a long walk to a seashore to violate the new British made tax law on salt, unleashing torrents of transformation on the Indian political scene.

Why and how perception engineering sometimes fails

Perception engineering when it is not backed by conviction tends to fail in the long run. For example, the "Garibi Hatao" slogan of Indira Gandhi promised to remove poverty but even after four decades, it is yet to be a reality in India. Hitler's

Golden words

Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself
- Leo Tolstoy



promise to turn Germany and Germans under the Third Reich rulers and master race of the world turned out to be a disaster though it brought short run successes. President Obama was voted to power on a promise of Change and “Yes, we can” but it is not yet certain the degree of change he has been able to usher in.

The Copernican Revolution, an instance of perception re-engineering

The Copernican affirmation that the earth was indeed spherical and not flat led to a spurt of geographical explorations and discoveries in the 16th century AD. This is a historical example of how perception broke an age-old myth and enabled mankind to overcome the fear of falling off the edge of the earth. Similarly, John F Kennedy’s perception that the

USA would be able to undertake a manned space expedition to the moon led to technological developments that actually enabled the feat.

It is certainly not an easy task to change perceptions as age-old conditioning and deeply held prejudices are involved. Often, interested parties would do all they can to prevent the new perception from capturing the imagination of the masses. The establishment in Copernicus’s times too saw the view that the earth is round as a threat to their position. Nations have gone to war over the perception that they are a superior nation or race. As long as members of the so called higher castes perceive themselves to be superior, it will be difficult to rid India of the pernicious caste system. Police reform, too is a difficult process as the ruling

political class in tandem with the higher bureaucracy are reluctant to release the control they exercise over the police in India and create conditions of autonomy, accountability and transparency for the police to function freely and effectively.

Deng Xiaoping, the architect of Modern China was invited by Lee Yuankeew, then President of Singapore to witness first hand the economic miracle wrought under his leadership in Singapore. That visit transformed Deng’s perception of the utility of capitalism and the virtue of free enterprise. Thereafter, he sent several delegations of Chinese officials to Singapore. They too felt that a similar economic transformation was possible in mainland China. Altered perceptions of the path of economic development led China to give up Communist notions of state ownership of capitalism and the crushing of private initiative. It led to the concept of the Special Economic Zone. Deng’s new orientation to policy was famously summed up in his aphorism that “it does not matter if a cat was black or red, as long as it caught the mice.” Communist Capitalism was the net result with the political reins of power in the hands of the Communist Party of China and the reins of economic development in the hands of private enterprise funded by foreign capital.

One Line News

G.D. Goenka the industrialist of RPG group died at the age of 83

Friends of Police- an instance of Perception Re-engineering

The FOP or Friends of People, Police, Press, Poor, Progress, Pupils, Principles, Peace concept transforms the perceptions of the average citizen such that he/she becomes empowered by a new sense of identity with all these facets. The average citizen whose concept of citizenship was that he/she should live peacefully, enjoy his/her rights, pay the taxes, obey the laws, now realizes that the citizen can play a more active contributory role in society and the state. Besides, the perception about the police, the equal role of the public in policing, the perception of the police themselves vis a vis their role as catalysts facilitating citizens to better police themselves lead to mutual understanding and a better security environment. The police, for one thing

will begin to perceive themselves not as agents of the government or not merely as creatures of the law but as servants and friends of the people as a whole. This perception will lead to behavioural modification since people are beginning to openly identify themselves as Friends of Police, it behooves the police to behave as Friends of People. The palpable sense of fear of police that exists in postcolonial countries like India will begin to decline and eventually disappear. The people's perception that police are indeed, their friends and can be trusted would lead to them sharing information and intelligence with the police. When citizens participate in policing by doing night patrols, traffic regulation and so on, their perception of the police will change and they will develop a sense of empathy for the police. The view that the police are



defenders of the status quo, and are pro-rich and anti-poor will change when the other meaning of FOP Friend of Poor is canvassed. People and police personnel will begin to take actions to help the poor and underprivileged. Such changes in perception, behaviour and actions will lead to a gradual, incremental transformation of the hitherto negative police image in the eyes of the public they are meant to serve.

ADVERTISE IN MOTHER NEWS

| Advertisement Tariff | | |
|---------------------------------|---------------|-----------------|
| Multi-Colour Page: | Per Month | One year |
| Full wrapper Back page | Rs. 15, 000/- | Rs. 1,60, 000/- |
| Full wrapper Front / Back inner | Rs. 12, 000/- | Rs. 1,25, 000/- |
| Inner Full Page | Rs. 10, 000/- | Rs. 1,00, 000/- |
| Full page Black & white | Rs. 6, 000/- | Rs. 60, 000/- |

It **reaches 102 countries** online through our website www.mothernews.in and the magazine reaches the length and breadth of the Indian sub continent in hard copy.

Cheque / DD to be drawn in favour of **Mother News** payable at Chennai and sent to our office address
43, Nelson Manickam road, Choolaimedu, Chennai-600 094. India. Ph: 91-44-2374 3883 •Fax: 2374 2699.

Mail: mothernews3@gmail.com • web: motherteresacharities.org, www.mothernews.in

Your add may bring smiles in the faces of poor and needy through our Trust.

[A journal by Nobel Laureate Mother Teresa Charitable Trust]

Stress Management

How to Reduce, Prevent, and Cope with Stress

Mrs. Darjilin,
M.Sc(N), MBA (HA),DCA
Nursing coordinator,
Madras Medical Mission



What is stress?

We all sometimes talk about stress, and feel stressed. Usually when we feel we have too much to do and too much on our minds, or other people are making unreasonable demands on us, or we are dealing with situations that we do not have control over.

Stress is not a medical diagnosis, but severe stress that continues for a long time may lead to a diagnosis of depression or anxiety, or more severe mental health problems.

What causes stress?

Some of the most stressful events are:

- » moving house
- » getting married
- » having a baby
- » bereavement
- » serious illness
- » unemployment
- » poverty
- » relationship problems
- » caring for a disabled family member or friend
- » difficulties at work
- » bad housing
- » noisy neighbours.

Not having enough work, activities or change in your

life can be just as stressful as have too much activity and change to deal with.

Unhealthy ways of coping with stress

These coping strategies may temporarily reduce stress, but they cause more damage in the long run:

- Smoking
- Drinking too much
- Overeating or undereating
- Zoning out for hours in front of the TV or computer
- Withdrawing from friends, family, and activities •
- Using pills or drugs to relax
- Sleeping too much
- Procrastinating
- Filling up every minute of the day to avoid facing problems
- Taking out your stress on others (lashing out, angry outbursts, physical violence)

Learning healthier ways to manage stress

There are many healthy ways to manage and cope with stress, but they all require change. You can either change the situation or change your reaction. Since everyone has a unique response to stress, there is no “one size fits all”

solution to manage it. No single method works for everyone or in every situation, so experiment with different techniques and strategies. Focus on what makes you feel calm and in control.

Dealing with Stressful Situations: The Four A's

Change the situation:

- Avoid the stressor

- Alter the stressor

Change your reaction:

- Adapt to the stressor

- Accept the stressor

Stress management strategy

- **Avoid unnecessary stress**

Not all stress can be avoided, and it's not healthy to avoid a situation that needs to be addressed. You may be surprised, however, by the number of stressors in your life that you can eliminate.

- Learn how to say “no” – know your limits and stick to them. Taking on more than you can handle is a surefire recipe for stress.

- Avoid people who stress you out – If someone consistently causes stress in your life and you can't turn the relationship around, limit the amount of time you spend with that

One Line News

Margaret Thatcher, the iron lady, and the first women Prime Minister of England died at the age of 87. (13th oct 1925 - 8th April 2013)

person or end the relationship entirely.

- Take control of your environment – If traffic's got you tense, take a longer but less-traveled route. If going to the market is an unpleasant chore, do your grocery shopping online.

- Avoid hot-button topics – If you repeatedly argue about the same subject with the same people, stop bringing it up or excuse yourself when it's the topic of discussion.

- Pare down your to-do list. Analyze your schedule, responsibilities, and daily tasks. If you've got too much on your plate, distinguish between the "shoulds" and the "musts."

Alter the situation

- Express your feelings instead of bottling them up. If something or someone is bothering you, communicate your concerns in an open and respectful way.

- Be willing to compromise. When you ask someone to change their behavior, be willing to do the same. If you both are willing to bend at least a little, you'll have a good chance of finding a happy middle ground.

- Be more assertive. Don't take a backseat in your own life. Deal with problems head on, doing your best to anticipate and prevent them. If you've got an exam to study for and your chatty roommate just got home, say up front that you

only have five minutes to talk.

- Manage your time better. Poor time management can cause a lot of stress. When you're stretched too thin and running behind, it's hard to stay calm and focused. But if you plan ahead and make sure you don't overextend yourself, you can alter the amount of stress you're under.

Adapt to the stressor

- Reframe problems. Try to view stressful situations from a more positive perspective. Rather than fuming about a traffic jam, look at it as an opportunity to pause and regroup, listen to your favorite radio station, or enjoy some alone time.

- Look at the big picture. Take perspective of the stressful situation. Ask yourself how important it will be in the long run. Will it matter in a month? A year? Is it really worth getting upset over? If the answer is no, focus your time and energy elsewhere.

- Adjust your standards. Perfectionism is a major source of avoidable stress. Stop setting yourself up for failure by demanding perfection. Set reasonable standards for yourself and others, and learn to be okay with "good enough."

- Focus on the positive. When stress is getting you down, take a moment to reflect on all the things you appreciate in your life, including your own positive qualities and

gifts. This simple strategy can help you keep things in perspective.

Accept the things you can't change

- Don't try to control the uncontrollable. Many things in life are beyond our control—particularly the behavior of other people. Rather than stressing out over them, focus on the things you can control such as the way you choose to react to problems.

- Look for the upside. As the saying goes, "What doesn't kill us makes us stronger." When facing major challenges, try to look at them as opportunities for personal growth. If your own poor choices contributed to a stressful situation, reflect on them and learn from your mistakes.

- Share your feelings. Talk to a trusted friend or make an appointment with a therapist. Expressing what you're going through can be very cathartic, even if there's nothing you can do to alter the stressful situation.

- Learn to forgive. Accept the fact that we live in an imperfect world and that people make mistakes. Let us go of anger and resentments. Free yourself from negative energy by forgiving and moving on.

Make time for fun and relaxation

- Go for a walk.
- Spend time in nature.

Golden words

"All you need in this life is ignorance and confidence; then success is sure."

□ Mark Twain

- Call a good friend.
- Sweat out tension with a good workout.
- Write in your journal.
- Take a long bath.
- Light scented candles.
- Savor a warm cup of coffee or tea.
- Play with a pet.
- Work in your garden.
- Get a massage.
- Curl up with a good book.
- Listen to music.
- Watch a comedy.
- Set aside relaxation time. Include rest and relaxation in your daily schedule. Don't allow other obligations to encroach. This is your time to take a break from all responsibilities and recharge your batteries.
- Connect with others. Spend time with positive people who

enhance your life. A strong support system will buffer you from the negative effects of stress.

- Do something you enjoy every day. Make time for leisure activities that bring you joy, whether it be stargazing, playing the piano, or working on your bike.

- Keep your sense of humor. This includes the ability to laugh at yourself. The act of laughing helps your body fight stress in a number of ways.

Adopt a healthy lifestyle

- Exercise regularly. Physical activity plays a key role in reducing and preventing the effects of stress. Make time for at least 30 minutes of exercise, three times per week. Nothing beats aerobic exercise for releasing pent-up stress and tension.

- Eat a healthy diet. Start your day right with breakfast, and keep your energy up and your mind clear with balanced, nutritious meals throughout the day.

- Reduce caffeine and sugar. By reducing the amount of coffee, soft drinks, chocolate, and sugar snacks in your diet, you'll feel more relaxed and you'll sleep better.

- Avoid alcohol, cigarettes, and drugs. Self-medicating with alcohol or drugs may provide an easy escape from stress, but the relief is only temporary.

- Get enough sleep. Adequate sleep fuels your mind, as well as your body. Feeling tired will increase your stress because it may cause you to think irrationally.

Mother News subscription

Dear Readers,

Due to increase in cost of News print, and other administrative expenses we are revising the cost of **Mother News** as below.

Individual copy

– **Rs.20**

1 year subscription

– **Rs.200**

2 years subscription

– **Rs.400**

(Mother News is a journal by Nobel Laureate Mother Teresa Charitable Trust. Any income derived from it will go to the poor and needy in the society).

EDITORIAL BOARD

Dear subscribers,

Kindly renew your annual subscription by sending Rs.200/- at the earliest.

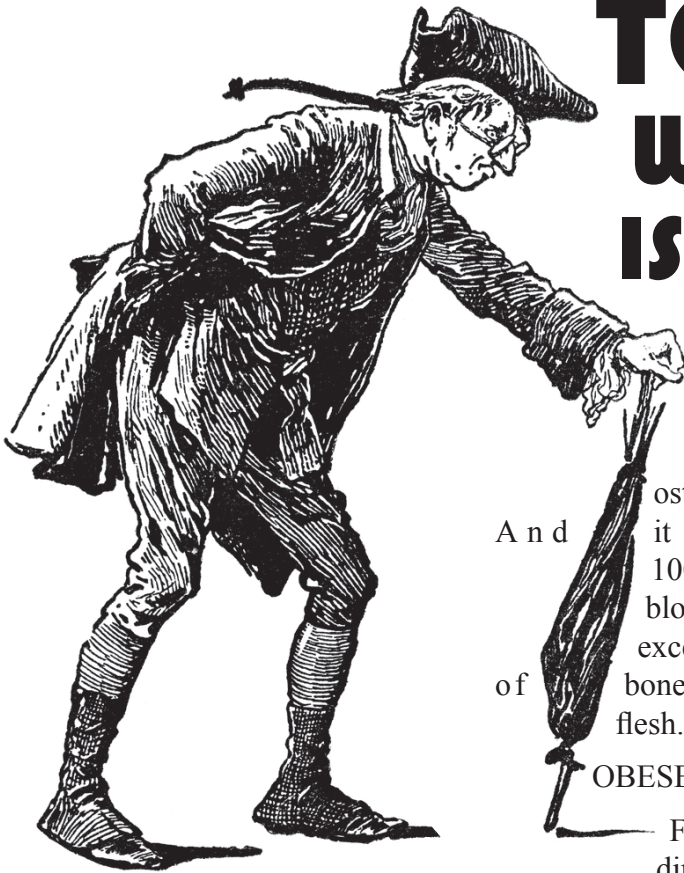
Editor

One Line News

A 17-year-old girl who was appointed Britain's first youth police commissioner stepped down on Tuesday amid a scandal over offensive material.

TOO MUCH WALK IS TOO BAD!

Ramadasar



And ostrich etc. it is built with 100,000 miles of blood vessel; in excess of or on top of bone, marrow and flesh. THINK.

OBESE:

For body weight diminution too much walk is good or bad is a million dollar question. Obesity may be hereditary, it is a genetic factor. If so, better to consult a Doctor and plan walking style, sport, exercise etc. No use of repentant, after the age of 60. For obese person will walking be useful to weight reduction? THINK.

DIABETIC:

Walking helps for Diabetic persons to burnout calories, sure. But to what extent? Is walking better than recommended diabetic exercise? Walking may be at no cost. Self tutored exercise

is dreadful. While burning the Calories fat alone burned or any other amino acids too? Will the kidney, heart or lungs are over worked? THINK.

CARDIAC:

Heart matters a lot. Cardiac health is atmost important. Body's blood delivery service device is heart. Heart is an internal engine to keep the blood on the move. If it is true, why overkill heart by pumping or beating it. Cardiac problem may perhaps lack careof the heart. Lack of care make the Heart muscle decrease in size and main artery becomes thicker and stiffer. Don't batter, clobber, and pummel with heart. Heart is a precious organ. Love it. Care it. Do keep up pulse level. How too much walk is going to strengthen or weaken the heart? THINK.

(Unquote: 6 out 10 cardiac long-sufferers or persons may

A few of us are of the view too much walk is too good. One should be familiar with what far they are walking and to what extent to walk. Many a time persons are walking by listening others or reading something somewhere. Sorry to state such persons land in trouble at old age 60+. Better to consult qualified persons, like a Doctor and have a walk check list. Walking is it a myth or is it a phobia? THINK.

Human body is designed for gentle walk; not for sprint or to run like horse, bull or

Golden words

"In order to succeed, your desire for success should be greater than your fear of failure."

-Bill Cosby

be too much walker or sports persona)

PULMONARY:

COPD Chronic Obstructive Pulmonary Disease person must be careful while walking. They should not overburden their lungs. Better not to walk with high speed walkers. Walk with optional speed, pace, cadence and rhythm. Don't pound or hammer the lungs. THINK.

BILET KNEE:

Knee pain is common among the oldies. This is mainly due to damage in the cartilage of knee joint. This damage may be due to over-weight and

too much walking. Protect knee joints from young age. THINK.

GERIATRIC:

Avoid walk with young ones: their body mass is different and their bones are stronger and not brittle. They can walk faster than elder and their internal organs are not worn-out, rather juvenile. Better to walk with some age group and body mass. Avoid walking with slim, tiny, tall and young persons. They can walk fast and swift. THINK.

EXECUTE.

Consult a good physician; Prepare a walk style & chic

schedule. THINK.

Eat food for stomach and appetite and not for tongue and taste. THINK

Planned walk is better walk. Better walk is planned walk. THINK.

No lonesome walk. Walk with others, talk, laugh and dance. THINK.

Human body premeditated / designed to sustain for 108 years. THINK.

Walking is for, to extend the life span and not for..... THINK.

Letters to Editor

Dear Sir,

Warm Greetings!!!

I have read your magazine lot of times, and have found articles from renowned scholars, civil servants, students, journalists, social workers, judges and many. so it has been always a bunch of varied information from people of various walks of life.

Press has the power to do anything and everything, and so do you, And I am so happy that you have been doing this excellently. Just like Doctors, even this is a noble profession, spreading the world with LIGHT.

Regards,

Nafeez Nilamudeen

Tiruchirappalli

One Line News

Heavy earth quake rocked Delhii and NCR area at Richter scale of 7.9

Phyto Products



Mr. Dinesh Kumar Research Scholar
Loyola College, Chennai

Herbs and human health can never be separated. Medicinal plants are now in a "come back" phase with the last two decades seeing people shifting their focus back to the forgotten traditional natural green remedies. The basic idea of using phyto products stems from the belief that man and nature are not separable. The human body is part of nature and its environment and keeping it near the herbs is akin to taking vegetable salad. It is known that pure chemicals are good for pathological diseases but for the life style diseases herbal drugs are best option. This may not bring money to the multinationals pharmaceutical companies but it will bring health to the people to turn to nature. The commonly used herbal medicines used by tribals in India are belonging to the families Asclepiadaceae, Fabaceae, Asteraceae, Apiaceae, Cucurbitaceae, Euphorbiaceae, Acanthaceae, Papaveraceae, Capparidaceae and Solanaceae.

During the past two decades researchers have turned to the traditional folk medicines. The growing awareness of harmful side effects of chemotherapy has made people to explore

the time tested remedies from traditional and alternative medicine. India has about 45,000 plant species and among them, several thousands have been claimed to possess medicinal properties.

In the developing world like India, three out of four people rely on remedies made directly from plants. Where prescription drugs are the norm, a large percentage of medicines contain at least one plant-derived compound. Yet today only a few hundred wild species supply a large part of the world's antibiotics, anticancer agents, painkillers, immuno-suppressive compounds, and blood thinners. The medicinal potential of the vast majority of species remains unknown.

Natural products remain a prolific source for the discovery of new drugs and drug leads even from Vedic period. Recent data suggests that 80% drug molecules are natural products or natural compound inspired. The drug discovery process from plants is, however, a laborious and time consuming process. The traditional Indian system of medicine has a very long term history of usage in

a number of diseases and disorders, but lacks recorded safety and efficacy data. The factor that draws attention is that the phytomedicines used in the Western countries are indicated for a particular disease or condition. This is opposite to the Indian system of medicine where the formulations are indicated for a myriad of conditions. Recently, a rejuvenation effort for drug discovery process from natural products has been undertaken by the Council of Scientific and Industrial Research (CSIR), Govt. of India in the shape of a coordinated programme involving 19 CSIR laboratories under its hub and other R&D institutes in the field of traditional medicines along with a few academic departments of the universities in India.

Golden Triangle Partnership (GTP) has been introduced as a combined effort by three major Govt. of India institutes viz. Department of AYUSH (AYurvedic, Unani, Siddha & Homeopathy), ICMR and CSIR for the validation of traditional ayurvedic drugs and development of new drugs. The main objective of this scheme is to bring

Golden words

"You know you're in love when you can't fall asleep because reality is finally better than your dreams."

- Dr. Seuss

safe, effective and standard Ayurvedic formulations along with Siddha, Unani and homoeopathic system of medicine, besides developing new drugs of national and global importance. The report suggests that around 38 Ayurvedic formulations have been attempted for 8 disease conditions and out of these 20 formulations have been submitted to CSIR for pre-clinical studies under the GTP scheme. Unfortunately, there are few industrial players, when it comes to drug discovery from plants. Many of them restricting their focus on only herbal formulations. The enormous cost involved in isolation of pure compounds from plants is perhaps the prohibitive factor. Therefore, most of the natural products research for drug discovery perspective remains as an academic exercise rather than a full fledged program. India has been far behind the West when compared to the discovery of New Chemical Entities (NCEs) from plants.

The past decade has witnessed a tremendous resurgence in the interest and use of medicinal plant products, especially in North America. The North American market for sales of plant medicinals has climbed to about \$3 billion/year. For many of the medicinal plants of current interest, a primary focus of research to date has been in the areas of phytochemistry,

pharmacognosy, and horticulture. In the area of phytochemistry, medicinal plants have been characterized for their possible bioactive compounds, which have been separated and subjected to detailed structural analysis.

Research in the pharmacognosy of medicinal plants has also involved assays of bio-activity, identification of potential modes of action, and target sites for active phytomedicinal compounds. Horticultural research on medicinal plants has focused on developing the capacity for optimal growth in cultivation. This has been especially pertinent as many medicinal plants are still harvested in the wild, and conditions for growth in cultivation have not been optimized. Wild harvesting of medicinal plants can be problematic in terms of biodiversity loss, potential variation in medicinal plant quality, and occasionally, improper plant identification with potential tragic consequences. The beneficial medicinal effects of plant materials typically result from the combinations of secondary products present in the plant. From the perspective of plant physiology, extensive opportunities exist for basic research on medicinal plants and the study of their phytomedicinal chemical production. Although secondary products can have a variety of functions in plants, it is likely that

their ecological function may have some bearing on potential medicinal effects for humans. For example, secondary products involved in plant defense through cytotoxicity toward microbial pathogens could prove useful as antimicrobial medicines in humans, if not too toxic.

The concept of growing crops for health rather than for food or fiber is slowly changing plant biotechnology and medicine. Rediscovery of the connection between plants and health is responsible for launching a new generation of botanical therapeutics that include plant-derived pharmaceuticals, multicomponent botanical drugs, dietary supplements, functional foods and plant-produced recombinant proteins. Many of these products will soon complement conventional pharmaceuticals in the treatment, prevention and diagnosis of diseases, while at the same time adding value to agriculture. Such complementation can be accelerated by developing better tools for the efficient exploration of diverse and mutually interacting arrays of phytochemicals and for the manipulation of the plant's ability to synthesize natural products and complex proteins.

Health is not everything but without health, everything comes to nothing.

One Line News

A Chinese shipping firm is planning the country's first commercial voyage through a shortcut across the Arctic Ocean to the United States and Europe in 2013.

கடல்வீரால் மீன் வளர்ப்பு

மீன்வளக்கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம், தூத்துக்குடி முனைர் நா. ஃபெலிக்ஸ், பேராசிரியர்

உலகளவில் சீனா, தைவான், வியட்நாம், ஆஸ்திரேலியா மற்றும் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் கடல்விரால் மீன் வளர்க்கப்படுகிறது. வேகமாக வளர்ச்சி, மிகுந்த சுவை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் அதிக பிழைப்புத்திறன் ஆகிய வளர்ப்புக்கேற்ற குணாதிசயங்களை கொண்ட இம்மீன் கடல் மீன் வளர்ப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கடல்விரால் மீனின் உற்பத்தி 2009 ஆம் வருடத்தில் 32,000 டன் என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. கடல்விரால் மீன் வளர்ப்பை கடலிலேயே அமைக்கும் கூண்டு களிலும் கடலுக்கு அருகாமையில் குளங்களைத் தோண்டியும் வளர்க்கலாம். இதன் மூலம் மீனவர்கள் மீன்பிடிப்புத் தொழிலை மட்டும் நம்பியிராமல் மீன் வளர்ப்பு தொழிலிலும் ஈடுபட்டு மீன்களை உற்பத்தி செய்து வருமானம் அடையலாம்.



கடல்விரால் மீன் ரேகிசென்ட்ரான் கேனடம் என்ற அறிவியல் பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த கடல்விரால் மீனை கோபியா, லெமன் பிஸ், (எலுமிச்சை மீன்) லிங் பிஸ் (மிகவும் மென்மையான, விரும்பி சாப்பிடக்கூடிய மீன்), கேபியோ, கிரப் ஈட்டர் (நண்டு விரும்பி சாப்பிடக் கூடிய மீன்)பெகேலோ, மெட்ரீகல் அல்லது யெஸ்மெட்ரீகல்,

கருப்பு ராஜமீன், ரன்னர், சுகி என்று பல பெயர்களால் அழைப்பதுண்டு. தமிழில் கடல்விரால், கடல்சீலா, கடவுலா மற்றும் மோரே என்று அழைக்கப்படுகிறது.

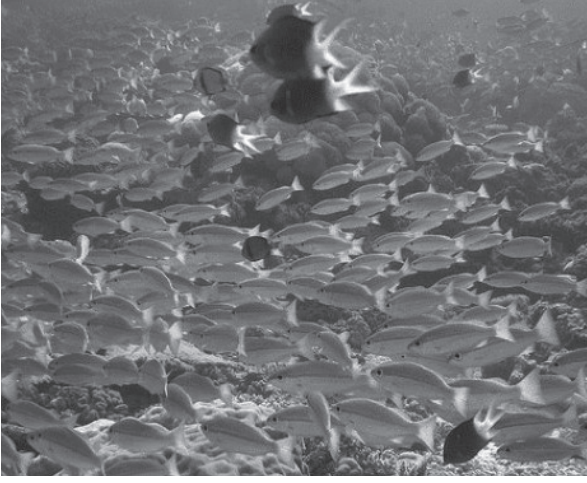
உடலமைப்பு:

இதன் உடலைப்பானது நீண்டு, தலைப்பகுதி விரிந்து தட்டையாக இருக்கும். பொதுவாக சொல்லப்போனால் கடல்விரால் மீன் சுறா மற்றும் திருக்கை முனில் ஒட்டி வாழும் ஒட்டுண்ணி வகையைச் சேர்ந்த ரிமோரா மீன் போன்று இருக்கும். பெரிய கடல்விரால்கள் சாக்லெட் பழுப்பு நிறமுடன்காணப்படும். பின்பகுதியில் அடர்ந்த பழுப்பு நிறத்திலும், பக்கவாட்டில் வெளுத்தும் காணப்படும். அடர்ந்த பழுப்பு

துடுப்புகள் இருந்தாலும் வயிற்றுப்பகுதி வெள்ளை (அ) வெள்ளி நிறத்தில் இருக்கும். இதன் பக்கவாட்டில் உள்ள கோடு மூக்கு மற்றும் வாய்பகுதியில் இருந்து தொடங்கி வால்துடுப்பின் அடிவரை படர்ந்திருக்கும். இந்த பக்கவாட்டு கோடுக்கு இரண்டு பக்கமும் வெளுத்த கோடுகள் அமைந்திருக்கும். கடல்விரால்கள் அதிகபட்சமாக 2 மீட்டர்

Golden words

நல்ல நண்பனை விரும்பினால் நல்ல நண்பனாக இரு!



நீளமும் 68 கிலோகிராம் எடை அளவும் வளரும். இவற்றின் ஆயுட்காலம் குளிர்ந்த பகுதியில் 15 வருடமாகவும், வெப்ப நாடுகளில் 10 வருடமாகவும் உள்ளது.

கடல்விரால் இருக்கும் இடங்கள்:

கடல்விரால் மேற்பரப்பில் வாழும் இனமாகும். இவை இடம் பெரும் தன்மை கொண்டது. கடல்விராலின் முட்டைகள் மற்றும் நுண்குஞ்சுகள் தொலைதூரக் கடல்பகுதியில் காணப்படுகிறது. ஆனால் இவற்றின் இளங்குஞ்சுகள் கடற்கரையோரமுள்ள ஆழம் குறைந்த நீர்நிலைகளிலும், விரிகுடா பகுதி, தீவுப்பகுதி மற்றும் ஆறுகளின் முகத்துவாரப்பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது. முதிர்ச்சியடைந்த மீன்கள் பொதுவாக கடலோரம் மற்றும் கடலடிப்பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது. சில வேளைகளில் கழிமுகப்பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது.

உணவு பழக்கம்

கடல்விரால் ஒரு மாமிச உண்ணியாகும். இவற்றின் இளநிலைப்பருவத்தில் இவை விலங்கு நுண்ணுயிர் மிதவைகளை குறிப்பாக துடுப்புகள் பூச்சிகளை (Copepods) உணவாக உட்கொள்ளும். இள மற்றும் முதிர்ந்த கடல்விரால் மீன்கள் பலவகை மீன் இனங்களையும், கணுக்காலிகளையும் மற்றும் அடிமட்டத்திலுள்ள பலவகை முதுகெலும்பற்ற விலங்குகளை உண்ணுகின்றன. நண்டு மற்றும் இறால்கள் இவற்றின் விருப்ப உணவாகும்.

இனபெருக்கம் மற்றும் குஞ்சு உற்பத்தி:

கடல்விரால் மீனில் ஆண் மற்றும் பெண்பால் முன் உண்டு. ஆயினும் புறத்தோற்றத்தில் ஆண் பெண்பால் வேறுபாடு மிகக் குறைவாக உள்ளது, ஆண்மீன்கள் இரண்டாம் வயதிலிருந்து இனமுதிர்ச்சி பெறத்துவங்குகின்றன. இப்பருவத்தில் குறைந்த பட்சமாக 52 செ.மீ நீளம் 7-8 கிலோகிராம் எடை அளவும் உள்ள நிலையில் இனமுதிர்ச்சி பெறுகின்றன. பெண்மீன்கள் மூன்றாம் வருடத்திலிருந்து குறைந்தபட்சமாக 70 செ.மீ நீளமும் மற்றும் 8-10 கிலோகிராம் எடையும் அடைந்த நிலையில் இனமுதிர்ச்சி பெறுகின்றன. இவற்றை பொறிப்பக முறையில் இனபெருக்கம் செய்வதற்கு ஆண் பெண் பால்சிகிதம் 1:1 என்ற அளவில் உள்ளது.

கடல்விரால்
பகுதிபகுதியாக

பலமுறை
முட்டையிடும்

நன்மை கொண்டது. ஒரு பெண் மீனிலிருந்து 4 இலட்சம் முதல் 5 மில்லியன் வரை முட்டைகள் கிடைக்கும்.

முட்டை பொரித்தல்:

கருவுற்ற முட்டையிலிருந்து 24 முதல் 36 மணி நேரம் கழித்து வெளிவருகின்றன. கருவுற்ற முட்டைகளுக்கு 26.5 வெப்பநிலையும், 33-35 பி.பி.டி என்ற அளவில் உப்புத்தன்மையும் தேவைப்படுகிறது.

குஞ்சு வளர்ப்பு:

முட்டையிலிருந்து வெளிவந்த குஞ்சுகள் 3-3.6 மீ., நீளமும், தோராயமாக 1 மி.கி எடையும் இருக்கும். இவை முதல் மூன்று நாட்கள் முட்டைக்கருவை உணவாக பயன்படுத்திக் கொள்ளும். 60-66 மணி நேரத்திற்கு பின்பு இவை வெளியில் உள்ள உணவை உண்ண ஆரம்பித்துவிடும்.

இவை வெளிஉணவு உண்ணும் தொடக்கத்தில் ரோட்டியர் (Rotifer) மற்றும் பிராக்கியோனஸ் பிலிகேட்டிஸ் போன்ற உணவை உண்ணும். இந்த இளநிலை குஞ்சுகள் ஆர்டியாவை உண்ணும் அளவுக்கு வளர்ந்த உடன் நாம் அவற்றை உணவாக அளிக்கலாம்.

வளர்ப்பு முறை:

One Line News

புரண ஞானம் அடைந்தவனுக்க துயரம் என்பது இல்லை.

தைவான், சீனா, ஜப்பான் மற்றும் பல தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் கடல்விரால்கள் கடல் கூண்டுகளில் வளர்க்கப்படுகின்றது. தைவானில் இம்மீனை வளர்ப்பதற்கு அங்கு தயாரிக்கப்பட்ட சதுர வடிவ கூண்டு அல்லது நார்வேயிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட துருவ வட்ட வடிவக் கூண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றனர். பொதுவாக 14மீ ஆழத்திற்கு அதிகமாக இக்கூண்டுகளை அமைக்கின்றனர்.

இருப்பு அடர்த்தி: ஒவ்வொரு 40 அல்லது 50 மீட்டருக்கு 20,000 என்ற எண்ணிக்கையில் கடல்விரால் குஞ்சுகளை இருப்பு செய்யலாம். (வட்டவடிவத்தில் உள்ள கூண்டுகளில் 0.5 மீன்/1x1x1மீ) மீன் 2 கிலோ என்ற அளவில் வளர்ந்துவிட்டால் ஒவ்வொரு 60 மீட்டருக்கும் 5000 மீன்களை இருப்பு செய்யலாம் (0.25 மீன்/1x1x1மீ) அல்லது 1.5 கிலோ மீன்/1x1x1மீ).

உணவு மற்றும் உணவளித்தல்.

கடல்விரால் மீன்களுக்கு சிறிய விலை குறைந்த மீன்கள், ஈர்க்குச்சித் தீவனம் மற்றும் உலர் உணவுகள் ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து தினசரி ஒரு முறை உணவாக அளிக்கலாம். மீன்களின் எடையில் கிட்டத்தட்ட 10 முதல் 20 விழுக்காடு தினசரி உணவாக அளிக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் அளிக்கப்படும் உணவில் 45 விழுக்காடு புரதம், 12 விழுக்காடு கொழுப்பும் இருக்கவேண்டும். பொதுவாக இத்தகைய உலர் உணவிற்கு உணவு மாற்றுத் திறன் 1.2 முதல் 1.3 ஆக உள்ளது.

வளர்ச்சி:

கடல்விரால் பொதுவாக மிக வேகமாக வளரும் குஞ்சுகள் ஒரு வருடத்தில் 5 கிலோ கிராம் வரை வளரும். பெண் கடல்விரால்கள் ஆண் மீனை விட வேகமாக வளர்ச்சியடையும்.

இயற்கையாக வளரும் மீனை விட வளர்ப்பி மீன்கள் மிக வேகமாக வளர்ச்சி பெறுகிறது. இவை 2 மாதங்களில் 2 கிராமில் இருந்து 150 கிராம் வளரும். 2 கிராமில் இருந்து 1 கிலோகிராமிற்கு 6 மாதத்திற்குள் வளரும். 12 மாதத்தில் 2 கிராமிலிருந்து 6-10 கிலோகிராமம் வளரும். கடல்விரால்



மீன்கள் இரண்டாவது வருடத்தில் வளருவது குறைந்து இன முதிர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கும்.

கடல்விரால் மீன் வளர்ப்பில் பொருளாதாரம்:

கூண்டு வளர்ப்பு முறையில் ஒரு கிலோ கடல்விரால் உற்பத்திக்கு ரூபாய் 100 முதல் 125 ரூபாய் வரை செலவாகிறது (உணவு 44% கூலி 22% குஞ்சுகளுக்கு 6%). இதில் கடல்விரால்கள் 2-3 கிராம் அளவில் இரும்பு செய்தால் 6 கிலோ வரை வளரும். இதன் மூலம் நாம் விற்பனை விலையாக ஒரு கிலோ மீனுக்கு ரூ.250 வரை பெறலாம். இதனால் கடல்விரால் வளர்ப்பு மிகச் சிறந்த தொழிலாக கருதப்படுகிறது.

சந்தை மதிப்பு:

கடல்விரால் மாமிசம் மிகவும் வெண்மையாக இருக்கும். இவை சிறிய வட்டவடிவ துண்டுகளாகவோ, அல்லது பெரிய துண்டுகளாகவோ, குளிர்வித்தோ, புகைபோட்டோ விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. மாமிசம் மட்டுமில்லாமல் ஆசியச் சந்தையில் இவற்றின் முட்டை, வயிறு மற்றும் தலைப்பகுதி ஆகியவற்றிற்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.

கடல்விராலில் 74.9 விழுக்காடு நீர்ச்சத்து, 18.9 விழுக்காடு புரதச்சத்து, 5.4 விழுக்காடு கொழுப்புச்சத்துமற்றும் 1.3 விழுக்காடு சாம்பல் சத்து இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

Golden words

செயலில் கெட்டவனைவிட, மனதில் கெட்டவனை மிகவும் கெட்டவன்.

உங்கள் பகுதியில் அன்னை தெரசா பேரவை ஆரம்பியுங்கள்

- * ஜாதி, மத, அரசியல், சினிமா சார்பற்ற தொண்டு நிறுவனம்
- * உறுப்பினர் கட்டணம் எதுவும் இல்லை
- * இலவச ஆம்புலன்ஸ், கணிணி, தையல் பயிற்சிகள்
- * இலவச மருத்துவ, இரத்ததான, கண் பரிசோதனை, பல்சிகிச்சை முகாம்கள்
- * மாணவர்களுக்கு ஆங்கில பயிற்சி, தலைமைப் பயிற்சிகள், பேச்சாற்றல் பயிற்சிகள்
- * வேலை வாய்ப்பு பயிற்சிகள், முகாம்கள், இன்னும் பலப்பல.....

— அனைவரும் சேரலாம், வாருங்கள் புதிய சமுதாயம் படைப்போம் —

இன்றே உங்கள் பகுதியில் அன்னை தெரசா பேரவையின் கிளையை
ஆரம்பியுங்கள் - சமூக சேவை செய்யுங்கள்.

தங்கள் மாவட்ட/மாநில நிர்வாகிகளை/தலைமை அலுவலகத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்

தலைமை அலுவலகம்: 43, நெல்சன் மாணிக்கம் ரோடு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094
PH:91-44-23743883, Fax:23742699
Email: mtct1997@yahoo.co.in, web: motherteresacharities.org

Join Mother Teresa Forum Now!

- Mother Teresa Forum (MTF) is a social organization striving for the welfare of the down-trodden.
- No caste, no creed, no religion, no politics, no cinema - only service.
- No enrollment fee. Join online also.
- Free ambulance service, free computer centers, free tailoring units.
- Spoken English, leadership trainings communication skills to students.
- Health, dental, eye, blood donation camps.
- Employment trainings, educational guidance and many more
- Let us join together to regenerate and re engineer the society.

————— Join today - start a branch in your area —————

Contact your district/state/national office bearers or write to Head office.

Head Office:

No.43, Nelson Manickam Road, Choolaimedu,
Chennai- 600 094, India PH:91-44-23743883, Fax:23742699
Email: mtct1997@yahoo.co.in, web: motherteresacharities.org

அன்னை தெரசா ஆட்டோ ஓட்டுநர் நலசங்கம்

சார்பில் **Dr. அம்பேத்கார் பிறந்த தினவிழா**

அன்னை தெரசா ஆட்டோ ஓட்டுநர் நல சங்கம் 65 கிளைகளுடன் சென்னையில் செயல்பட்டு வருகிறது. இந்த சங்கத்தின், சென்னை ஓட்டேரி கன்னிகாபுரம் கிளை சார்பில் அண்ணல் அம்பேத்காரின் பிறந்த தின விழாவும், நலிந்தோர்க்கு உணவு மற்றும் பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஸ்கூல் பேக், நோட்டு புத்தகங்கள் பேனா, பென்சில் ஆகியவை வழங்கப்பட்டது. நமது நிறுவனர் மாவட்ட அன்னை தெரசா சிவாஜி நாதன் அன்னை சங்க மாநிலத்தலைவர் செயலாளர் மகேந்திரன், தலைவர் T.S. முனுசாமி, வழக்கறிஞர்கள் மற்றும்



Dr.G.K.தாஸ், தென்சென்னை பேரவை துணைத்தலைவர் தெரசா ஆட்டோ ஓட்டுநர் நல M. நந்தகோபால், பொது வட சென்னை மாவட்ட கிளை தலைவர் குணசீலன், சச்சிதானந்தம், சீனிவாசபிரபு நிர்வாகிகள், S.நாதன், G.பிரபாகரன், S. இளையராஜா, மற்றும் ஏராளமான பொதுமக்கள் பள்ளி சிறுவர்கள் கலந்துகொண்டனர். கூட்டத்தில் அறுசுவை பிரியாணி, மற்றும் மோர் வழங்கப்பட்டது., நமது நிறுவனர் அவர்கள் பேசும் போது டாக்டர் அம்பேத்கார் அவர்கள் நலிந்த மக்களின் பாதுகாவலராகத் திகழ்ந்தார் அது போல அன்னை தெரசா அவர்கள், நோயுற்றவர்கள், தொழுநோயாளிகள், வாழ்வில் வழியிழந்த அடித்தள மக்கள் நல்வாழ்விற்காக பாடுபட்டவர். எனவே, Dr. அம்பேத்கார் பிறந்த தினமான இன்று நமது ஆட்டோ சங்கம் சார்பில் ஏழை எளிய மக்களுக்கு நல உதவித்திட்டங்கள் வழங்குவது பாராட்டத்தக்கது என்று கூறினார்.

Writers/students - join our crusade

“Mother News is a non profitable journal trying to regenerate and re engineer the society into a positive one”- Let us join in it.
Contribute articles, and be a proud partner of Mother News family.

-Editorial Board

(Mother News is a journal by Nobel Laureate Mother Teresa Charitable Trust.Any income derived from it will go to the poor and needy in the society).

பொன்மொழி

அகிம்சை, மனித குலத்துக்க கிடைத்திருக்கும்மாபெரும் சக்தி.

5

வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்

அன்பே அனைத்திலும் பொங்கட்டும்!



ஜி.ஏ.வடிவேலு

ஆருயிர்க்கெல்லாம் அன்பு செலுத்த வேண்டும், அன்பே சிவம், அன்பெனும் பிடியில் அகப்படும் மலை, அன்புடையோர் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு என அன்பைப் பற்றி சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

ஆன்மிக அடிப்படையில் மட்டுமல்ல, விஞ்ஞான அடிப்படையிலும் மனிதன் மகிழ்வோடு, மனநிறைவோடு நோயற்று நீண்ட காலம் வாழ அன்புதான் உற்ற வழி என்று தற்பொழுது பெளதீகமும் வேகமாக காண்பித்து வருகிறது.

மனிதவாழ்வு குறுகியது, நிலையற்றது, நேற்று இருந்தார், இன்று இல்லை என்பது தான் உலக நியதி. எனவே உயிர்களின் மீது அன்பு செலுத்துவது மனமகிழ்வு அடைய ஒரே வழியாகும்.

நல்லதோர் வீணைசெய்தே- அதை நலங்கெட புழுதியில் எறிவதுண்டோ சொல்லடி சிவசக்தி - என்னைச் சுடர்மிகு அறிவுடன் படைத்துவிட்டாய்! வல்லமை தாராயோ மாநிலம் பயனுற வாழ்வதற்கே!

இது பாரதியார் பாடல். அவர் நல்லதோர் வீணை எனக் குறிப்பிட்டது நம்முடைய உடலை ஆகும். அறிவு இருக்கிறது, அதனால் என்ன பயன்? எனக்கு வேண்டியது வல்லமை. எதற்கு இந்த உடல்? இந்த உலக மக்கள் பயன்பெறும் விதத்தில் அவர்களுக்கு பணிபுரிவதற்கே என்கிறார் பாரதியார்.

அன்பர் பணிக்கு என்னை ஆளாக்கி விட்டுவிட்டால் இன்பம் தானே வந்து எய்திடும் பராபரமே என்கிறார் தாயுமானவர். அது எவ்வாறு இயலும்? அதனால் மற்றவருக்கு நல்லது. அது மட்டும் அல்ல, நமக்கும் நல்லது. இருசாராருக்கும் இன்பம்

தானே வரும்.

நம் அனைவர்க்கும் அறிவு உள்ளது, அதனை உற்ற முறையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது தான் நம்மில் பலருக்கும் தெரிவதில்லை. அதனை பயன்படுத்தி மகிழ்வோடு, மனநிறைவோடு பெருவாழ்வு வாழ்ந்த பெரியோர்கள் பற்பலர்.

அடுத்த வேளைக்கு அல்ல. இந்த வேளைக்கே உணவு இல்லை. பட்டினி வாட்டுகிறது.

“நான் இருக்கட்டும். கணவன் பசியோடு வருவாரே!” செல்லம்மாள் மனம் துடிக்கிறது.

வழக்கப்படி அண்டை வீட்டாரிடம் சென்று வேதனையோடு கண்களில் நீர்முட்ட தலைகுனிந்து நிற்கிறாள்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது அரிசி போட்டுக் கொடுத்தார்கள். அதனை முற்றத்தில் வைத்துவிட்டு உணவு தயாரிக்க பாத்திரங்களை கழுவ உள்ளே சென்றார்.

எங்கோ சென்ற கணவர் வந்தார்.

காக்கைகள் கூட்டமாக முற்றத்தில் உட்கார்ந்து குரல்கள் எழுப்பி கொண்டு இருந்தன. வந்தவர் பார்த்தார். ஒரு பக்கம் அரிசி பாத்திரம், மறுபக்கம் உணவு வேண்டி கரையும் காகங்கள்.

பாத்திரத்தை எடுத்து அரிசியை முற்றத்தில் பரவலாக கொட்டினார், காக்கை கூட்டம் பறந்து வந்து சிதறிக்கிடந்த அரிசியை உண்ணத்துவங்கின பார்த்தார் கவிஞர் பாரதியார்.

உள்ளத்தில் கவிதை ஊற்றெடுத்தது.

“காக்கை குருவி, எங்கள் சாதி.....”

கவிதை பிறந்தது காக்கைகள் மட்டும் தான் பசி ஆறவில்லை, கவிஞர் தம்பதிகளின்

பொன்மொழி

உயர்ந்த எண்ணங்களை உடையோர் ஒரு நாளும் தனித்தவராகார்.



பசியும் பறந்தது,

மற்றொரு நாள்

பாரதியார் வீட்டில் ஏதோ வேலையாக இருந்தார்.

மனைவி செல்லாம்மாள் குளிக்க அறைக்குள் சென்றார். இருப்பது ஒரே புடவை, அதனை அவிழ்த்து குளியல் அறை கதவு மீது போட்டுவிட்டு உள்ளே குளிக்கிறார்.

“ஐயா, பிச்சை, ஏதாவது ஒரு கந்தல் துணிக்கொடுத்து காப்பாற்றுங்கள்”. குரலைக்கேட்ட பாரதியார் திடுக்கிட்டார். திரும்பி திரும்பிப் பார்த்தார் குளியல் அறை கதவு மீது ஒரு புடவை தென்பட்டது. விரைந்துச் அதனை எடுத்து வந்தவரிடம் கொடுத்தார்.

பிச்சைக்காரன் குரல் ஓய்ந்தது.

“ஐயோ, புடவை, என் புடவை,”

குளியல் அறையிலிருந்து குரல் ஒலித்தது. அது உள்ளே இருக்கும் மனைவியின் குரல்.

மனைவி மூடப்பட்ட அறைக்குள் துணியற்று துடிப்பதை உணர்ந்தார்.

என்ன செய்வது வேகமாக தெருவிற்கு வந்தார். யாரையோ பார்த்து பழைய புடவை வாங்கி வந்து குளியல் அறை கதவின் மீது போட்டு மனைவியை விடுதலை செய்தார்.

இவ்வாறு இன்பங்களை அடைய பலருக்கு பல வழிகள்.

“எத்தனைக் கோடி இன்பம் படைத்தாய் எங்கள் இறைவா, இறைவா” என பாடிய பாரதியாருக்கு அவர் மனைவியின் புடவையை மற்றொருவருக்கு தூக்கிக் கொடுத்தது ஒரு இன்பமான செயலாகப்பட்டது.

அடுத்து மற்றொரு மாபெரும் கவிஞன் பாரதிதாசன்.

அவருடன் பழகியபோது நான் பெற்ற சொந்த அனுபவம் இது.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒரு நாள்.

பாவேந்தர் பாரதிதாசன் சேலம் மாடர்ன் தியேட்டர் பயணியர் விடுதியில் தங்கி இருந்தார்.

அவரை சந்திக்க தலைவர் எஸ்.ஆர். சுப்ரமணியம் அவர்களுடன் நானும் சென்றேன்.

நாங்கள் செல்வதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்னர் யாரோ ஒரு படத்தயாரிப்பாளர் அவரிடம் வந்திருக்கிறார். தாம் தயாரிக்கும் படத்திற்கு ஒரு பாடல் எழுதிக்கொடுக்குமாறு கவிஞர் கேட்டு பெற்றுக்கொண்டு போய் இருக்கிறார். அதற்காக வந்தவர் அவரிடம் கொடுத்த தொகை ரூ. 50.

“வாருங்கள், வாருங்கள். உட்காருங்கள்” எனக் கூறி எங்களை கவிஞர் வரவேற்றார். பின்னர் மகிழ்வு பொங்க பேசினார்.

“சுப்ரமணியம், உனக்கு செய்தி தெரியுமா? தமிழ் உயர்ந்து விட்டது. அது உச்சிக்கு போய் விட்டது. ஒரு படத்திற்கு ஒரு பாடல் எழுத ரூ 50 வருவாய் வந்துவிட்டது. ஆனந்தம், ஆனந்தம்.”

அவர் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது மற்றொருவர் வந்தார்.

ஒரு முழு படத்திற்கே பாடல் எழுதி தருமாறு கேட்டார். அதற்கான தொகை ரூ.3000 கொடுத்தார்.

அப்பொழுது எல்லாம் ஒரு படத்திற்கு சுமார் 64- பாடல்கள் இருக்கும்.

கவிஞருக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி உற்சாகம் பெருக்கெடுத்து முகத்தில் ஓடியது. எங்களை பார்த்து ஆணையிட்டார்.

“இதோ, நாம் உடனே விருந்து உணவு உண்போம். அது முடிந்த பின்னர் நீங்கள் இருவரும் இந்த 3000 ரூபாயுடன் புறப்படவேண்டும். இந்த தொகையை கொடுத்து ஒரு பழைய அச்சகத்தை விலைக்கு வாங்க வேண்டும்.

அச்சகம் வந்த பின்னர் ஒரு பத்திரிக்கை உடனே துவங்கலாம்”.

பணம் ரூ.3000 எஸ்.ஆர்.எஸ்.யிடம் கைமாறியது.

கவிஞர் மதிய உணவிற்கு ஏற்பாடு செய்தார். ஒரு இளைஞன் உணவு கொண்டு வந்தான் எங்கள் மூவருக்கும் பரிமாறினான்.

மகிழ்ச்சியில் கிளைத்து இருந்த கவிஞர்

பொன்மொழி

ஆத்மபலம், ஆனுக்கு இருப்பதைவிட பெண்ணுக்குத்தான் அதிகம்.

உணவு படைத்தவனை பார்த்து கேட்டார்.

“டேய் பையா, நீ எந்த ஊர்? உனக்கு திருமணம் ஆகிவிட்டதா?”

பையன் தயங்கியவாறு கூறினான்.

“ இல்லை, ஐயா”

“ ஏன் இல்லை பெண் கிடைக்கவில்லையா? உங்களுடைய ஊரில் பெண்கள் கிடைப்பது அவ்வளவு கடினமா?”

“ஐயா அதை மகள் இருக்கிறாள். திருமணத்திற்கு பேசி முடித்துவிட்டோம். ஆனால் அதற்கு செலவிட தொகை இல்லாமல், திருமணம் நிற்கிறது.

“என்ன?, தொகை இல்லாமல் திருமணம் நிற்கிறது? நீயும், அந்தப் பெண்ணும் ஒருவரை ஒருவர் நினைத்து துடித்துக்கொண்டு இருப்பீர்கள். சரி, சீக்கிரம் உணவு போடு”.

மகிழ்ச்சியில் அவனுடைய தலைமீது ஒரு அடிகொடுத்தார். உணவு முடிந்தது. கவிஞர் கூறினார்.

“சுப்ரமணியம் நான் கொடுத்த தொகையை எடு. அதனை உணவு பரிமாறிய இந்த இளைஞனிடம் கொடு. நும்மும் மேளம் கொட்டட்டும்.”

அச்சகம் திறப்பு விழா நடக்க வில்லை. திருமணவிழா நடைபெற்றது அது தான் கவிஞர் பாரதிதாசன்.

“துன்பம் நேர்கையில் யாழெடுத்து இன்பம் சேர்க்கமாட்டாயா?” என்ற பாடல் பாட அவரால் தான் முடியும். தன்னுடைய இன்பத்தை பிறருக்கு கொடுத்து மற்றொருவருடைய இன்பத்தைக்கண்டு மகிழ்வடைபவன் தான் உண்மையான இன்பத்தைக்காண முடியும். அவன் தான் இறைவனுக்கு நெருக்கமானவன் என்கிறது பகவத்கீதை.

வினோபா அடிகள் மாபெரும் ஞானி காந்தியடிகளின் முதன்மையான சீடர்.

அவருக்கு பிடித்தமான நூல் ஈசாப் நீதிக் கதைகள். அந்த நூல் குழந்தைகளுக்கான கதைகளை, சொல்லுகிறது, அந்த நூலில் பறவைகள் பாடும், மிருகங்கள் சிரிக்கும். பாம்புகளும் புழுக்களும் கதைகள் சொல்லும்.

மிருகங்கள் நடனமாடும்.

நாமக்கல் மாவட்டம் குமாரபாளையத்தில் ஒரு நாள் மாலை.

வினோபா அடிகள் மாலை பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டு இருந்தார். நாங்கள் எதிரில் உட்கார்ந்து இருந்தோம். காவிரி கரையில் இருந்த அந்த ஊரில் பெரும் மழைகொட்டியது.

யாரோ, அவர் மீது மழை கொட்டாமல் தடுக்க ஒரு குடையை கொண்டுப் போய் நின்றார்கள். அடிகள் அதனை வாங்கி எறிந்து விட்டு கொட்டும் மழையில் நடமாட துவங்கிவிட்டார்.

அவர்மட்டுமா? அங்கு இருந்த பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களும் ஆட, பாட துவங்கி விட்டார்கள்!

இதுதான் மகிழ்ச்சியை பங்கிட்டுக்கொள்ளும் மாபெரும் வழியாகும்.

இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரும் இவ்வாறு தான் ஆனந்தம் பெருகினால் அடியார்களுடன் சேர்ந்து நடனமாடுவாராம்.

மனித வாழ்வு குறுகியது, நிலையற்றது.

“நாளை நாளை என்பீராயின் நாளை நாள் நமதோ, நமனதோ” எனப் பாடுகிறார் கபிலர்.

எனவே உள்ளவரை மகிழ்வாக வாழ்வோம். பிறருக்கு இன்னா செய்யாது நல்லதே செய்யுங்கள் எனப்பல பெரியோர்கள் வற்புறுத்தி இருக்கிறார்கள்.

நல்லொழுக்கத்தை கடைப்பிடித்து வந்தால் என்றுமே நாம் அச்சமின்றி மனநிறைவோடு வாழலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

நம்முடைய பொறிகள் ஐந்தாகும், மெய், (உடம்பு) வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து பொறிகளையும் தீய செயல்கள் செய்யாது தடுத்து அவை நல்வழியில் செயல்பட செய்வதே நம்முடைய திட்டமாக இருக்க வேண்டும்.

மனம் தீய செயல்களைச் சிந்திக்கலாகாது. உடல் நல்லதையே செய்யவேண்டும்.

தீய சொற்களை பேசாதே
தீயவற்றைக் காணாதே
தீயவற்றை முகராதே

பொன்மொழி

நாம் செல்லும் மார்க்கம் நல்லதாக இருந்தால் நம்முடைய இலக்கும் தானாகவே நல்லதாகிவிடும்.

தீயவற்றை கேளாதே
இதையே தான் வள்ளுவர் கூறுகிறார்.
“பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் பொய்நீர்
ஒழுக்க

நெறி நின்றார் நீடுவாழ்வார்”.

“அழுக்காறு அவா, வெகுளி, இன்னாசொல்
நான்கும்

இழுக்கா இயன்றது அறம்,”

பொறாமை, ஆசை, கோபம்,
தீயவார்த்தைகளை பேசுதல் ஆகியவற்றை
கடைபிடிக்காமல் வாழ்வதே அறம், அதுதான்
சிறப்பான வாழ்வு என்கிறார்.

அனைவரிடம் அன்பு காட்டுதல்
வேண்டும், இனிமையாக பேசவேண்டும்.
பழிபாவங்களுக்கு அஞ்ச வேண்டும்.
நல்லதே செய்ய வேண்டும் என்று அவர்
மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

ஒருவர் நம்மிடம் இனிமையாக பேசினால்
நமக்கு இன்பம் ஏற்படுகிறது. அதேப்போல
நாம் ஏன் இனிமையாக பேசி மற்றவருக்கு
இன்பம் அளிக்கலாகாது?

இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்

கனியிருப்பக் காய்கவர்ந்தற்று

எ ன் கி ற ா ர் வ ள் ளு வ ர் .
கனி இருக்கிறது, காய் இருக்கிறது.
இவற்றில் எதனை எடுத்து உண்போம்?
பொதுவாக கனியைத் தான் கையில்
எடுப்போம். அதேப்போல நாம் நல்லதையே
தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

எந்த நிலையிலும் மனம் தளரக் கூடாது.
துணிவே துணை என்று செயல்படவேண்டும்.

“உள்ளத்திலே சிறு கள்ளம் புகுந்திடின்
உள்ள நிறைவாமோ” எனக் கேட்கிறார்
பாரதியார்.

“அபிராமி பட்டர் பாடுகிறார்.

“தனம்தரும், ஒரு நாளும்
தளர்வறியா மனம் தரும்
தெய்வவடிவு தரும்

நெஞ்சத்தில் வஞ்சமில்லா இனம் தரும்
நல்லன எல்லாம் தரும் அன்பர் என்பவர்க்கே”

துளசி இராமாயணத்தில் ஒரு கட்டம்.

அயோத்தி மன்னன் தயரதனுடைய மூத்த
மகன் குழந்தை இராமன். அவன் ஒரு
பொன்மொழி

நாள் முற்றத்தில் விளையாடிக் கொண்டு
இருந்தான்.

அவனருகில் ஒரு காக்கை வந்து அமர்கிறது.

இராமன் அதனைப் பிடிக்க தத்தி தத்தி
நிற்க்கிறான். காக்கை விளையாடுகிறது.
மேலும் சற்று தொலைவு நடந்து நிற்கிறது.
இராமன் அதனைப் பிடிக்க தடுமாறி,
தடுமாறி விழுந்து எழுந்துமீண்டும் மீண்டும்
நடக்கிறான்.

உடல் களைத்துவிட்டது.

என்ன செய்ய? குழந்தை இராமனுக்கு ஒரு
யுத்தி தோன்றுகிறது. அண்மையில் இருந்த
தட்டிலிருந்து ஒரு பணியாரம் எடுத்து
வந்து காக்கையிடம் நிட்டுகிறான் காக்கை
மெல்ல நடந்து வந்து அப்பணியாரத்தைக்
கொத்துகிறது.

மகிழ்ச்சி, இராமன் காக்கை இருவருக்குமே
மகிழ்ச்சி!

கவி தன்னை மறந்து இந்த விளையாட்டைப்
பற்றி பல பக்கங்கள் எழுதுகிறார். இதனையே
தான் நம்முடைய பாரதியார், பாடுகிறார்
பாப்பாவுக்கு அறிவுரை வழங்குகிறார்.

“வண்ணப்பறவைகளைக் கண்டு- நீ மனதில்
மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டும்!

கொத்தி திரியும் அந்த கோழி- அதை

கூட்டி விளையாடும் பாப்பா

சுத்தி திரியும் அந்த காக்கை - அதற்கு

இரக்கபட வேணுமடி பாப்பா!”

காக்கை சிறகினிலே நந்தலாலா நின் கரிய

நிறம் கண்டேன் எனப் பாடிய வரல்லவா
அவர்.

நாம் நாடகங்களையும் சினிமா படங்களையும்
பார்க்கிறோம். ஆனால் அவற்றில் பிரதான
கதாநாயகர்களையே பாராட்டி மகிழ்கிறோம்.
பொதுவாக நகைச்சுவை நடிகர்களை
பொருட்படுத்துவதில்லை.

சார்லி சாப்ளின் உலக புகழ்பெற்ற
நகைச்சுவை நடிகர். அவர் தம்முடைய
வாழ்வில் பல கசப்பான துன்பங்களை
அனுபவித்தவர். ஆனால் அவற்றை எல்லாம்
மறந்து சிரிப்பு வேடங்களை தரித்து சிரித்து
சிரித்து நடிப்பார். அதனைக் காணும் மக்கள்
அனைவரும் கைகொட்டி சிரிப்பார்கள்.

இன்றும் தமிழ்நாட்டின் என்.எஸ்.கிருஷ்ணன்

மனிதனுடைய முழுத்திறமைகளின் வெளிப்பாடே, உண்மையான கல்வியாகும்.



முதல் இன்றைய நாகேஷ், தங்கவேலு, வடிவேலு, போன்ற சிரிப்பு நடிகர்களைக் காணும்போதே சிரிக்கிறோம்.

முன்பெல்லாம் முக்கியமான நடிகர்கள் தொடர்ந்து நடக்கும்போது படம் காண்போருக்கு சலிப்பு வந்துவிடும். அந்த சலிப்பை தவிர்க்க இடையே சிரிப்பு நடிகர்கள் தோன்றுவார்கள். இன்று காலம் மாறிவிட்டது.

இப்போது எல்லாம் முழுக்க முழுக்க நகைச்சுவை வாரி வழங்கும் படங்கள் வருகின்றன அவற்றைக் தேடிதான் மக்கள் போகிறார்கள்.

தொலைக்காட்சிகளில் சிரிப்பு சேனல்கள் வந்துவிட்டன. மக்கள் மனதில் உள்ள துன்பங்களை தவிர்க்க சிரிப்பு சேனல்களைப் பார்த்து தான் மனநிறைவு அடைகிறார்கள்.

மனம்விட்டு சிரித்தால் மனநோய் மட்டுமல்ல, உடல்நோய்களும், நீங்குகின்றன. மன இறுக்கம் மடிகிறது. எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும் துணிவு வருகிறது.

அண்மைகால ஆய்வுகள் இதனை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

அமெரிக்கா வெஸ்டர்ன் ரிசர்ச் பல்கலை கழகம் 10,000 மாணவர்களை ஆய்ந்து அரிய தகவல்களை பெற்றுள்ளது.

குடும்பத்தின் அன்பும், பாசமும், காட்டப்படாத மாணவர்கள் மாரடைப்பு, நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரால், விரைவில் மூப்பு அடைதல் முதலிய கொடிய நோய்களால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மனைவி மீது அன்பு காட்டுகிறீர்களா? இல்லை என்ற மறுமொழி அளித்தவர்கள்

இல்லங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட நோய்களில் மடிந்தவர்கள் ஆம் என்றவர்களை விட இருமடங்காகும்.

பக்தி, ஜெபம் தினமும் செய்யும் குடும்பங்களில் பெரும்பாலான இளைஞர்கள் புகையிலை, மது, முதலியன பயன்படுத்துவதில்லை. வன்முறை பாலியல் செயல்களில் ஈடுபடுவதில்லை. தற்கொலைகள் குறைவு.

அதேப்போல மற்றொரு பல்கலைக்கழகம் 72,000 மாணவர்களை ஆய்வு செய்தது.

அதிகமான உறுப்பினர்கள் கொண்ட கூட்டுக்குடும்பத்தில் உள்ளவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் உணர்ச்சி கொந்தளிப்புகளுக்கு ஆளாவதில்லை. சிகரெட், மீதும், கஞ்சா, போன்ற கெட்ட பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஆளாவதில்லை. வாலிப வயதில் தாமதமாகவே பாலியல் செயல்களில் நாட்டம் செலுத்துகிறார்கள். இவர்கள் சமுதாயத் தொண்டில் நாட்டம் செலுத்துகிறார்கள்.

எனவே ஏழை, செல்வந்தர் யாராக இருப்பினும் ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பு காட்டுங்கள். மற்றவர் தவறுகளை மன்னித்தவிடுங்கள். அனைவரோடும் நட்பாக வாழுங்கள்.

எப்பொழுதும் நம்முடைய மலர்ந்த முகத்தில் புன்முறுவல் பூக்கட்டும். அல்லப்பட்டவருக்கு உதவுங்கள். அது இயலாவிடின் ஆறுதல் கூறுங்கள். இரக்கம் காட்டுங்கள் கனிவுடன் பழகுங்கள். விருந்தோம்பல் செய்யுங்கள். உலகமே இன்பப் பொழிவாக பூத்து மலரட்டும். பொங்கும் மங்கலம் எங்கும் நிலவ வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ்வோமாக!

பொன்மொழி

பகைமையை அன்பினால் வெல்லுங்கள்! சோம்பலை செயல் ஊக்கத்தினால் வெல்லுங்கள்.

With Best Compliments From



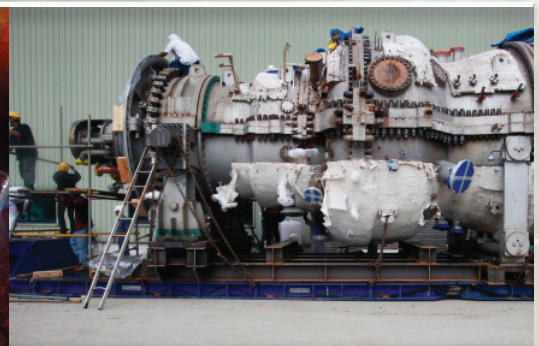
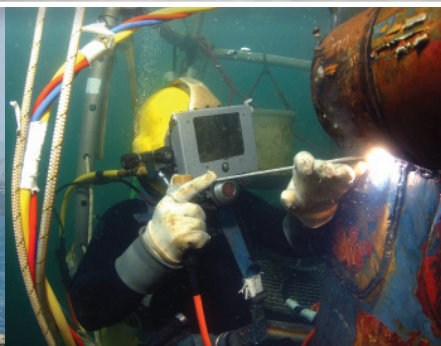
Dr. C. Vijayakumar
Chairman



- ❖ *Annam Steels Pvt. Ltd.*
- ❖ *Anton Engineering*
- ❖ *Annam Film international*

For Reliability and Trust
Annam Group of Companies

*Experts in Ship breaking, under water cutting ,
dismantling of Plant & Machinery, etc.*



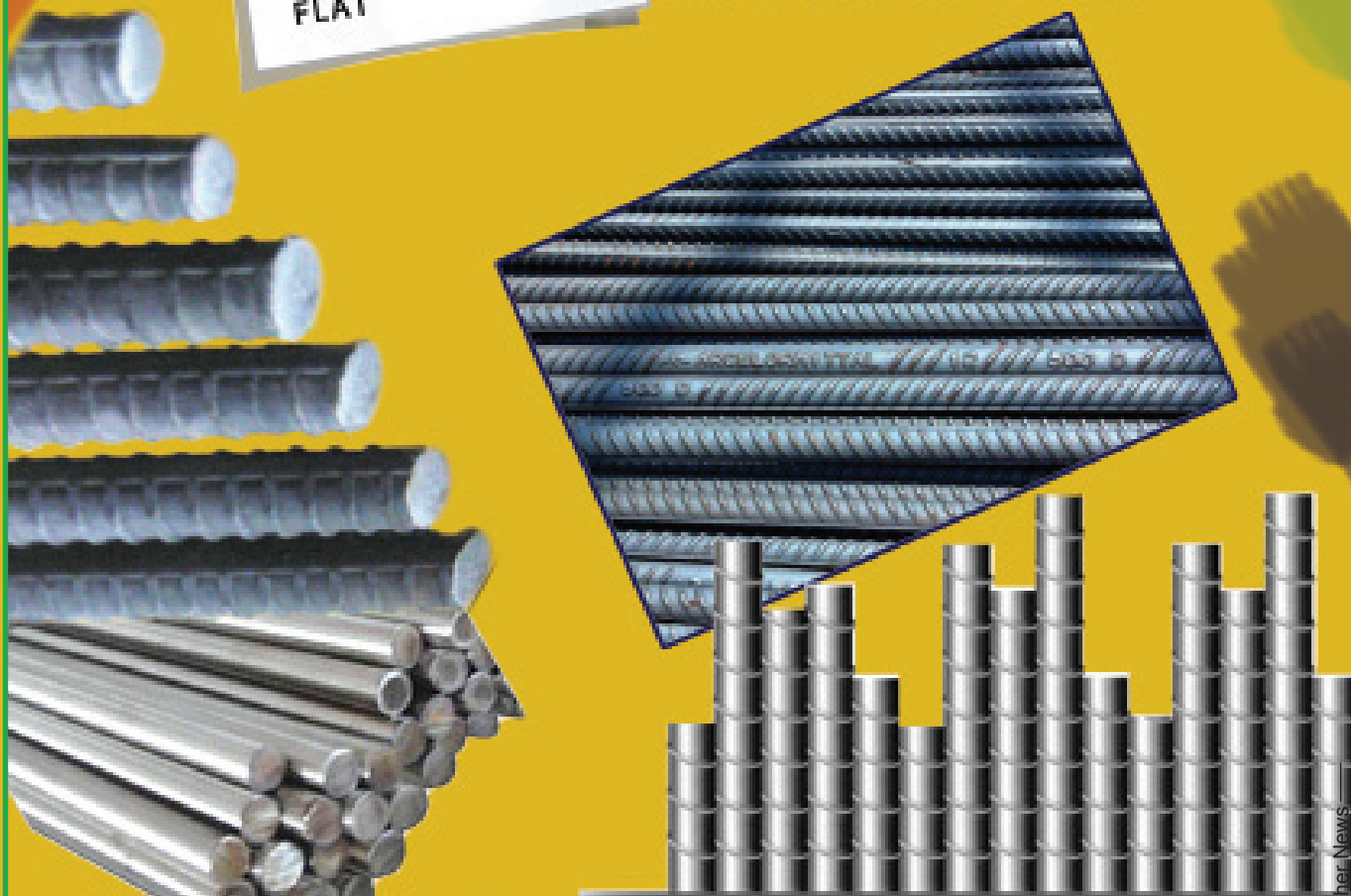
Wholesale and Retail Traders of CEMENT

RA & CO

No.1

TATA TISCON TMT
VIZAG TMT
SAIL TMT
ALL ISI TMT BARS
ANGLES
CHANNELS
FLAT

Dealers in



NO.1, S.S.SAHIB STREET, AMINJIKARAI, CHENNAI - 600 029
CONTACT NO. MOB: 9884815000
PH: 23631407, 26641088, 26244950

உன்னை தெரசா

வாழ்வும்



வழியும்



A.சேவியர், M.Com,
Trustee, MTCT

பள்ளி பருவம்.....

குழந்தை ஆக்னஸ் ஐந்தாவது வயதில் சேக்ரட் ஹார்ட் சர்ச் என்ற ஆரம்பப்பள்ளியில் சேர்த்துவிட்டார் தந்தை. பள்ளியில் மற்ற குழந்தைகளைவிட அறிவில் முதிர்ச்சியாக இருந்தான் ஆக்னஸ். இது தவிர நகைச்சுவை உணர்வும் இவளிடம் அதிகமாக இருந்தது. இதனால் எல்லோருடைய கவனத்தையும் எளிதில் வசீகரித்துவிட்டாள்.

கிரீஸ் நாட்டு பேரறிஞர் தாரஸஸ் என்பவர், ‘உங்கள் குழந்தைகளின் மு க த் தை அழகுபடுத்துவதைக் காட்டிலும், அவர்களுடைய மனத்தை அழகுபடுத்துவதுதான் சாலச்சிறந்தது’ எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். எதையும் ரசிக்கப் பழகும் குழந்தை தனது விருப்பத்தை எளிதாகத் தானே தேர்ந்தெடுக்கும், அடையாளம் கண்டு கொள்ளும், அப்போதிலிருந்தே வெற்றிபெற ஆரம்பிக்கும், சுயமாக முடிவெடுக்கும், தன்னம்பிக்கை கைவசப்படும்.

‘மட்டம் தட்டப்பட்டு அடக்கி வைக்கப்படும் குழந்தை தங்கள் பெற்றோரின் கோபத்தை தொடர்ந்து ரசிக்கவே விரும்பும்’ என்ற உண்மையை உணர்ந்த ஆக்னஸ் பெற்றோர் அதற்கு ஏற்றாற் போல் அவளிடத்தில் அன்பு காட்டினர். குழந்தையுடன் பழகும்போது குழந்தையாகவேமாறி, குழந்தையை புரிந்து கொண்டு அதை நல்வழிப்படுத்தி, அதன் லட்சியத்தை இனம்கண்டு அதை அடைய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் என்பதை நன்கு உணர்ந்திருந்தனர்.

தாம் பெற்ற பிள்ளைகளின் நலனை கருத்தில் கொள்ளாமல், தன் நலன் மட்டுமே முக்கியம் எனக் கொண்டு, தாய் ஒரு பக்கமும் தந்தை மறுபக்கமுமாக வாழ்ந்து, பிள்ளைகளைப்

பரிதவிக்கவிடும் பெற்றோர்களும் இல்லாமல் இல்லை. ஆனால் ஆக்னஸ் பெற்றோர்களோ தங்கள் குழந்தைகளை தெய்வமாக மதித்து வளர்த்தனர்.

பொதுவாக குழந்தைகள் மனதளவில் பாதிக்காத சூழ்நிலையை பெற்றோர் உருவாக்கித் தரவேண்டும். தன் தாய் தந்தையர் தனக்காக வாழ்கின்றனர் என்ற நம்பிக்கை அவர்கள் மனதில் உருவாக வேண்டும். பெற்றோர் குறித்த தப்பான எண்ணங்கள் கூட குழந்தையின் மனதை வெகுவாக பாதிக்கும். குழந்தைகளிடம் அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் நடவடிக்கை மற்றும் பழக்க வழக்கங்களை கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். குடும்பத்தில் பொறுப்புணர்வு உடையவர்கள் போற்றப்படுகின்றனர். பொறுப்பற்றவர்கள் தூற்றப்படுகின்றனர். இது நடைமுறையில் நாம் கண்ட உண்மை. பொறுப்பினை உணர்ந்தவர்கள் தவறுகள் செய்யத் தயங்குவர். செப்பனிடப்பட்ட பாதையில் தப்புகள் நிகழ்வதில்லை.

1919 ஆம் ஆண்டு ஆக்னஸ் தந்தை நிக்கோலாவுக்கு அப்போது வயது 45. ஒரு பொதுக்கூட்டம் முடிந்து வீடு திரும்பும் வழியில் மயங்கி விழுந்தார். மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு தீவிர சிகிச்சை அளிக்கப்படும் பலனின்றி இறந்து போனார். துள்ளித் திரிந்த பிஞ்சுக் குழந்தைகள் தங்கள் அப்பாவை இழந்து சோகத்தில் முழுகினர். பிரிவுத் துயரம் ஈடு செய்ய முடியாதது. அதுவும் நிரந்தர பிரிவு தாங்க முடியாதது. தந்தையின் எதிர்பாராத மறைவினால் அந்த ஒன்பது வயது அரும்பு வாடியது, பிற்காலத்தில் பெற்றோர் இல்லா மழலைகளையும், இளம் குழந்தைகளையும்

பொன்மொழி

பொய்யை மெய்யாலும், விரோதத்தை அன்பாலும், ஆத்திரத்தை சகிப்புத்தன்மையாலும் வெல்லலாம்.

இவர் வாரி அணைத்து ஆனந்தம் அடைந்ததின் இரகசியம் இதுதானோ? அழகு மொட்டாக வளரத் தொடங்கிய ஆக்னஸின் வாழ்வில் நிகழ்ந்த பாதிப்புக்கள் பலபல. அவைகள்தான் பிற்காலத்தில் இவரது கல்கத்தா பணிக்கு ஆழமான அடிக்கற்களாக அமைந்தன.

அப்பா இப்ப நம்மசூட இல்லை. அவர் ஆசைப்பட்டபடியே நீங்க ரொம்ப நல்லா படிக்கணும். எந்த கெட்ட பழக்கமும் வந்துவிடக்கூடாது என்ற அம்மாவின் வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்படிந்து நடந்தனர் பிள்ளைகள். தன்மீது மிகுந்த பாசம் கொண்டிருக்கும் ஒரு தந்தையின் தற்காலிக பிரிவைக்கூட இப்போதைய குழந்தைகளால் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. தனது அமைதியான தோற்றத்தால் தந்தையின் அன்பில் நிலைத்திருந்த ஆக்னஸுக்கு தன் அன்புத் தந்தையின் நிரந்தர பிரிவு மிகுந்த மன வேதனையைக் கொடுத்தது.

ஆக்னஸ் குடும்பம் இவ்வாறு அன்பு நிறைந்து காணப்பட்டது என்றால், இன்று சில பெற்றோரின் பொறுப்பற்ற ஊதாரித் தனத்தால் எத்தனையோ குடும்பங்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் அழிந்துவிட்டதை அறிவோம். ஒரு குழந்தையின் புன்னகையில் கடவுளைக்கூட காண முடியும். அதனால்தான்,

“இதோ எந்தன் தெய்வம் முன்னாலே- நான் ஒரே ஒரு புன்னகையில் கண்டேனே”

என்று ஒரு கவிஞன் பாடினான். ஆக்னஸ் பெற்றோர் கணவன் மனைவியிடையே உண்மையுள்ள அன்புடன் உடல் நலத்திலும் நோயிலும் ஒன்றாய் இருந்தனர். இவர்களது வாழ்க்கை கல்லாய்போன இக்கால மனித இதயங்களுக்கு ஒரு சிறந்த பாடம். எது பாவம், எது மனிதாபிமானம் என்று தாயும் தந்தையும் அன்றாட வாழ்வில் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத்தரவேண்டும்.

ஆக்னஸ் படிப்பில் மிகவும் சுட்டியாக இருந்தான். பொய் பேசமாட்டான். பிறர் பொய் பேசுவதும் அவளுக்குப் பிடிக்காது. ஆசிரியர் கேள்வி கேட்டால் பட்டென்று ஆக்னஸிடமிருந்து பதில் வந்துவிடும். தான் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை பட்டியல்

போட்டு அதன்படி சரிவர செய்து முடிப்பான். மற்ற குழந்தைகளும் ஆக்னஸை பின்பற்ற வேண்டும் என்றே ஆசிரியர்கள் விரும்பினர்.

அப்போது ஆக்னஸுக்கு வயது 12. இவர்கள் வீட்டிற்கு பக்கத்தில் வசித்து வந்த ஒரு விதவைப்பெண் இறந்து விடுகிறாள். அவளுக்கு ஆறு குழந்தைகள். தாயின்றி பரிதவித்த அந்த ஆறு குழந்தைகளையும் தன் வீட்டிற்கே அழைத்து வந்து கவனித்துக் கொண்டார், ஆக்னஸ் தாயார் டிராண்டா. தாயின் இச்செயல் ஆக்னஸ் உள்ளத்தில் அன்பும் இரக்கமும், பிறருக்கு உதவி செய்யும் எண்ணமும் நாளுக்கு நாள் வளர உதவின. தன் வாழ்நாள் முழுவதும் கடவுளுக்கு பணி செய்தும், ஏழை எளிய மக்களுக்கு தொண்டாற்றியும் வாழவேண்டும் என்ற எண்ணம் ஆக்னஸ் மனதில் வித்திட்டது.

ஆக்னஸ் நற்குணம் நிரம்பியவராக இருந்தபோதும் அவரது தோழிகளில் சிலர்தீய நடத்தை உடையவர்களாக இருந்தனர். இதை ஆக்னஸுக்கு புரியவைக்க வேண்டும் என்று தாய் டிராண்டா முடிவு செய்தார். ஒரு நாள் ஒரு கூடையில் நல்ல ஆப்பிள்களையும் அதன் நடுவில் ஒரு அழகிய ஆப்பிளும் வைத்து, ஒருசில நாட்கள் கழித்து அந்த பழக்கூடையை எடுத்து திறந்துபார்க்கும் படி கூறினார். இப்போது பழக் கூடையில் இருந்த எல்லா ஆப்பிள்களும் அழகிப் போயிருந்தன. உடனே அவர் தன் மகள் ஆக்னஸிடம், “மனிதர்களும் இப்படித்தான். என்னதான் நல்லவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் கூட்டத்தில் ஒரு கெட்டவர் இருந்தால் எல்லோரும் கெட்டுப் போவார்கள். அதனால் நீயும் உன் கெட்ட நண்பர்களை விலக்கிவிட வேண்டும்”. என்று அறிவுறுத்தினார். அன்னையின் அறிவுரையை ஆக்னஸ் மனதில் பதிய வைத்துக் கொண்டார். அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் என்பது உண்மைதானே!

(இனி இளமைக்காலம் மலரும்.....)

பொன்மொழி

நண்பனை கஷ்ட காலத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம் வீரனை போர்களத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வாடிந்து காமடியவர்கள் கார்ல் மார்க்ஸ்



K. சந்திரசேகரன்

பொதுவுடைமைக் கொள்கையின் தந்தை என்று போற்றப்படுபவர் கார்ல் மார்க்ஸ். சமுதாய அவலநிலைகளை அடியோடு மாற்றி, பட்டாளி வர்க்க சமுதாயத்தை அமைத்து மாபெரும் பொதுவுடைமை சித்தாந்தத்தை உலகிற்குத் தந்த மாபெரும் சமுதாயப் புரட்சியாளர் கார்ல் மார்க்ஸ்.

ஜெர்மனி நாட்டில் 1818 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 5 ஆம் நாள் யூத இனத்தைச் சேர்ந்த தம்பதியினருக்கு மகனாகப் பிறந்தார். கார்ல்மார்க்ஸிற்கு ஐந்து வயதானபோது, இவரது பெற்றோர் கிறிஸ்தவ மதத்திற்கு மாறினர்.

நடுநிலை, உயர்நிலைக் கல்வியை முடித்தவுடன் இவரது தந்தை, வறுமையிலும், குடும்பச் செலவைக் குறைத்துக்கொண்டு பல்கலைக் கழகத்தில் படிக்க மகனை அனுப்பிவைத்தார்.

பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கும்போது “ஹெகல்” என்பவரின் தத்துவங்களின்மீது இவருக்கு மிகுந்த ஈடுபாடு ஏற்பட்டது. அவற்றை ஆழ்ந்து படித்துவந்தார். வரலாறு, அரசியல், பொருளாதாரம், சமூகவியல் போன்ற நூல்களைப் படித்து தம் அறிவை வளர்த்துக்கொண்டார்.

அதன் மூலம் மார்க்ஸிற்கு அரசியலில்

ஆர்வம் ஏற்பட்டது, சட்டம் படிக்கச் சென்ற இவர், படிப்பு, எழுத்து. பேச்சு இவற்றில் நேரத்தைக் கழித்தார். மகனின் போக்கை அறிந்த இவரது தந்தை கவலைப்பட்டார். அறிவுரைகள் கூறி மகனின் மனதினை மாற்ற முயற்சி செய்தார். ஆனால் அவரால் அது இயலவில்லை.

தனது புரட்சிகரமான கருத்துக்களை பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடையே பரப்பி வந்தார். அதன் மூலம் மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு பல்கலைக்கழக நிர்வாகத்திற்கு சில நேரங்களில் நெருக்கடியும் ஏற்பட்டது. அதனால் கல்லூரி நிர்வாகம், கார்ல்மார்க்ஸ் புரட்சிக் கருத்துக்களை பேசுவதற்கும், எழுதுவதற்கும் ஆனால் சுதந்திர மனப்பான்மையும் துணிவும் கொண்ட மார்க்ஸ், பல்கலைக் கழக நிர்வாகத் தடையினையையும் மீறினார். அதனால், நிர்வாகம் இவரை வெளியேற்றிவிட்டது.

தடைபோட்டது. ஆனால் சுதந்திர மனப்பான்மையும் துணிவும் கொண்ட மார்க்ஸ், பல்கலைக் கழக நிர்வாகத் தடையினையையும் மீறினார். அதனால், நிர்வாகம் இவரை வெளியேற்றிவிட்டது.

அதன்பின்பு, பெர்லினிலுள்ள பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்து தத்துவப் படிப்பினை மேற்கொண்டார். அத்துறையில் டாக்டர் பட்டமும் பெற்றார். திருமணம்

பொன்மொழி

எத்தனை துன்பங்கள் பகைவர்களால் வந்தாலும் அதை அன்பினாலேயே வென்றுவிடுங்கள்.



ஆனபின்பு, ஜேர்மனியைச் சேர்ந்த சமதர்மச் சிந்தனைவாதிகளின் நட்பு மார்க்ஸிற்குச் கிடைத்தது. அவர்களின் மூலம் பல சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்தி வந்தார். இவரது சிந்தனைகளை இவரது பொதுவுடைமைக் கருத்துக்களை பல ஏடுகள் வெளியிட்டன. இவரது ஆற்றலை உணர்ந்த ஜேர்மானியப் பத்திரிகை ஒன்று அப்பத்திரிகையின் ஆசிரியராக இவரை அமர்த்தியது.

அப்பத்திரிகையின் மூலம் வெளிவந்து கொண்டிருந்த மார்க்ஸிய கருத்துக்களை சமதர்ம, தத்துவச் சிந்தனையாளர்களும் வரவேற்றனர். இவ்விஷயம் அரசின் கவனத்திற்கு வரவே, அரசுக்கு ஏதாவது இடையூறுகள் வரும் என்று கருதிய அரசு, அப்பத்திரிகையை தடைசெய்தது.

அதனால், ஜேர்மனியிலிருந்து பாரிஸிற்கு சென்றார். அங்கிருந்துகொண்டு ஜேர்மானியப் பத்திரிகையில் கட்டுரைகளை எழுதிவந்தார்.

அக்கட்டுரைகள் ரஷ்ய அரசை மிகவும் சாடுவதாக இருந்தது. ரஷ்ய அரசின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, பிரெஞ்சு அரசு இவரை வெளியேற்றியதால், பிரேசில் நாட்டிற்குச் சென்றார்.

பிரேசில் நாட்டின் பெரிய செல்வத்தரின் மகன் ஏங்கல்ஸ், மார்க்ஸின் கொள்கைகள் மீது பற்றுகொண்டு, தொழிலாளர்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்காக மார்க்ஸுடன் இணைந்து பொதுவுடைமைக் கொள்கை அறிக்கை ஒன்றினை வெளியிட்டார்.

“உலக உடைமைகள் அனைத்தும் மக்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானவை. அவற்றை காலப்போக்கில் சில வசதி படைத்த மனிதர்கள் தங்கள் தனிவுடைமை ஆக்கிக் கொண்டனர். தொழிலாளர் செய்யும் வேலைக்கு சரியான ஊதியம் தருவதில்லை. அவர்கள் உழைப்பைச் சுரண்டி முதலாளிகள் வளர்கின்றனர்.

பொன்மொழி

நம்பிக்கையுடையவன் எதையும் எளிதில் முடிக்கும் திறமையுடையவன்.

அதன்பொருட்டு இல்லாதவர்கள் பலரும், இருப்பவர்கள் சிலருமாக சமுதாயத்தில் ஏற்றத் தாழ்வு ஏற்பட்டு, இதனால் சண்டைகள் தோன்றுகின்றன.

இந்நிலையை முற்றிலும் மாற்றவேண்டும். அதற்கு பொருள் உள்ளவர்கள் சம்மதிக்கமாட்டார்கள். அதன்பொருட்டு, பொருளில்லா உழைப்பாளிகள் ஒன்றுதிரண்டு போராடி, புரட்சி செய்து, தங்கள் உரிமைகளைப் பெறவேண்டும்“- இதுவே கார்ல் மார்க்ஸின் அடிப்படையான பொதுவுடைமைக் கொள்கையாகும்.

முதலாளித்துவ சமுதாய அமைப்பினை வன்முறைப் புரட்சிகளால் உடைத்தெறியுமாறு பட்டாளி வர்க்கத்தினருக்கு அறிவுரையாக பேசவும், எழுதவும் செய்தார். இவ்விதம் கார்ல் மார்க்ஸ் தூண்டியதன்பேரில் ஜெர்மானியத் தொழிலாளர்களிடையே புரட்சி வெடித்தது.

நாடு முழுவதும் அடங்கியிருந்த தொழிலாளிகள் ஆர்ப்பரித்து, அணிதிரண்டு போர்க்கொடி ஏற்ற புறப்பட்டனர். அதன்பொருட்டு பெரும் பிரச்சனை நாட்டில் எழுந்தது. அமைதியாக வாழ்ந்த பாட்டாளி மக்களிடையே தவறான கருத்துக்களைக் கூறி போராட்டத்திற்குத் தூண்டிவிட்டு தொழில்துறையைப் பாதிக்கக்கூடிய கொள்கையைப் பரப்புகிறார் என மார்க்ஸ் மிது குற்றம் சாட்டிய அரசு அவரை நாடு கடத்த உத்தரவு பிறப்பித்தது.

அது கண்டு வருத்தப்படாத மார்க்ஸ், பல நாடுகளுக்குச் சென்று தனது கொள்கைகளைப் பரப்பி வந்தார். இறுதியாக தனது நண்பர் ஃபிரடரிக் ஏங்கல்ஸ்டீம் செல்ல தனது குடும்பத்தினருடன் லண்டன் சென்றார். அங்கேயே தனது இறுதிகாலம் வரை 34 ஆண்டுகள் தங்கினார்.

அங்கு தங்கியிருக்கும்போது, காலை முதல் மாலை வரை நூலகத்தில் நூல்களைப் படிப்பதிலும், குறிப்பெடுப்பதிலும் நேரத்தினைக் கழித்தார். நூலகத்தில் தனது நேரத்தை செலவழித்த அவரால், குடும்ப வருமானத்திற்கு பொருளிட்ட வழியில்லாமல்

வறுமையில் வாடினார்.

அவரது மனைவி செல்வக் குடும்பத்தில் பிறந்தவர் என்றாலும், தனது கணவரின் லட்சியம் நிறைவேறுவதற்காக குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட துன்பங்களைப் பொறுத்துக்கொண்டார்.

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் சமமான அளவில் வாழ்க்கை வசதிகள் கிடைக்கவேண்டும் என்ற கொள்கைக்காக தன்னையே உருக்குலைத்துக்கொண்டார் மார்க்ஸ், தனது இரண்டு குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற முடியாமல் பலிகொடுத்தார். சோகம், துயரம் அவரைக் சூழ்ந்தன. அவரது மனைவி புற்றுநோய்க்கு பலியானார். அவரும் நோய்வாய்ப்பட்டார். மனைவி இறந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் 1883 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் இவ்வுலகை விட்டு மறைந்தார் மார்க்ஸ்.

மார்க்ஸ் மறைந்தபிறகும் அவருடைய பொதுவுடைமைக் கருத்துக்கள் உலகம் முழுவதும் பரவி வலுப்பெற்று வந்ததன் பேரில், 1917 ஆம் ஆண்டு “லெனின்” தலைமையில் ரஷ்யாவில் பொதுவுடைமை ஆட்சியும் இரண்டாம் உலகப்போரின் விளைவாக ஐரோப்பிய நாடுகளிலும், சீனாவிலும் பொதுவுடைமை ஆட்சியும் ஏற்பட்டன.

கார்ல் மார்க்ஸின் சிந்தனைகள் உலகம் முழுவதும் இன்றளவிலும் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்று, பேசப்படுகிறது. பாட்டாளி வர்க்கத்தினரை அவர்தான் தோழர்களே என்று முதன்முதலில் அழைத்தார். அதன்படியேதான் இன்றும் அழைக்கப்பட்டு வருகின்றனர்.

உண்ண உணவின்றி, தங்க இடமின்றி மார்க்ஸ் வாழ்ந்தபோதிலும், தன் கொள்கையிலிருந்து கடைசிவரை விலகிச் செல்லாமல், தான் இறந்து தன் கம்யூனிசக் கொள்கைகளை வாழச்செய்தார். அதனால் தான் மறைந்து நூறாண்டைக் கடந்தும் இன்றளவில் உலகம் முழுவதும் பேசப்படுபவராகத் திகழ்கிறார்.

பொன்மொழி

அன்பு ஒருபோதும் கேட்பதில்லை. எப்போதும் கொடுக்கும்.

இன்றைய

ளை
ய

வி நிலையங்கள் நற்குடிமக்களை
உருவாக்க உதவுகின்றதா?

சமுதாய சீர்கேட்டிற்குக் காரணம்?



டாக்டர். கே.நிலாமுதீன்
MA ML PhD

(முந்தைய இதழின் தொடர்ச்சி)
ஆசிரியர்கள் ஒரு அழகிய முன்மாதிரியாக (Beautiful example), நடந்து காட்ட வேண்டும். ராமேஷ்வரம் ஆரம்பப்ள்ளியில் படிக்கும் போது தலையில் தொப்பியுடன் முதல் வரிசையில் தனது நண்பரான இராமநாத சாஸ்திரியுடன் அப்துல்கலாம் சேர்ந்து உட்கார்ந்திருந்ததை கண்ட ஆசிரியர் அவரை பின்வரிசையில் போய் உட்காரப் பணித்தார். நண்பர்கள் இருவரும்மனதால் காயமுற்று விசயத்தை தங்களது பெற்றோரின் கவனத்திற்கு கொண்டு சென்றனர். அடுத்தநாள் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியர் இலட்சுமண சாஸ்திரி சம்பந்தப்பட்ட ஆசிரியரை அழைத்து மாணவர்கள் இருவரின் முன்னிலையில்”சமூக ஏற்றத் தாழ்வு மற்றும் மதசகிப்புத் தன்மை இன்மை ஆகிய விஷக் கருத்துக்களை இளம் உள்ளங்களில் பரவ நீங்கள் காரணமாகிவிடக்கூடாது” என கடிந்து கொண்ட நிகழ்ச்சியை மிக நெகிழ்ச்சியோடு அப்துல்கலாம் அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றில் பதிவு செய்துள்ளார்.

பள்ளியில் குழந்தைகள் தண்டிக்கப்படுவது புதுச் செய்தியல்ல. அவ்வப்போது குழந்தைகள் ஆசிரியர்களால் கடுமையாக தண்டிக்கப்படும் சம்பவம் செய்தி ஏடுகளில் வெளிவந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ‘ஏ பி சி டி’ எழுத்துக்களை மனப்பாடம் செய்துவந்து ஒப்பிக்காத காரணத்திற்காக டெல்லி கார்ப்பரேசன் பள்ளி ஒன்றில் இரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவி ஷானுகானின் தலையை பிடித்து மேசையில் மோதவிட்டு பிறகு கடும் வெயிலில் நிற்க வைத்து, அதனால் மயக்கமடைந்த ஷானு

மருத்துவமனையில் மரணமடைந்த கொடூரச் சம்பவம் நாட்டையே அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கி இருக்கிறது. புவைப்போல நேசிக்க வேண்டிய குழந்தைகளை கசக்கும் நிகழ்வுகள் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டு தானிருக்கிறது. “இந்திய குழந்தைகளை காப்போம் என்ற அமைப்பின் தலைவர் ஷிரின் என்பவர் இது பற்றிக்கூறுவது நமக்கு மேலும் அதிர்ச்சி அளிப்பதாக உள்ளது. இந்திய அரசின் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தோடு இணைந்து கடந்த 2007 ஆம் ஆண்டு இந்த நிறுவனம் ஒரு ஆய்வை மேற்கொண்டது. அதில் இந்தியாவில் பள்ளிக்குச் செல்லும் பிள்ளைகளில் மூன்றில் இரண்டுபேர் ஆசிரியர்களால் கடுமையாக தண்டிக்கப்படுகின்றனர். பொருளாதாரத்தை துரத்திக்கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் எப்படியாவது தங்கள் பிள்ளைகள் மதிப்பெண்களை அதிகம் பெறவேண்டும் என்பதற்குதான் “அடிச்சாவது படிக்க வையுங்கள்” என ஆசிரியர்களிடம் வேண்டுவதால் ஆசிரியர்களின் இத்தகைய போக்கு தொடர்வதோடு, குழந்தைகளிடத்திலும் மூர்க்க குணம் இளமையிலேயே துளிர்விடுகிறது. குழந்தைகளை பிரம்பால் அடித்தல், வெயிலில் நிற்கவைத்தல், முட்டிப்போடச்செய்தல், வகுப்புகளை விட்டு வெளியேற்றுவதல் என பல்வேறு தண்டனை முறைகளை ஆசிரியர்கள் பின்பற்றி வருகிறார்கள். சிறு பிள்ளைகள் உடல் ரீதியாக தண்டிக்கப்படும்போது, கடுமையான வேதனைக்கு ஆளாவது மட்டுமின்றி, சகமாணவர்களின் மத்தியில் அவமானப்படுத்தப்படுவதால் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகளுக்கும்

பொன்மொழி

உண்மை ஒன்றே இறுதிவரை நிலைத்து நிற்கும்.

உள்ளாகிறார்கள் என பல்வேறு ஆய்வுகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன. பதினாங்கு வயதிற்குட்பட்ட அனைவருக்கும் இலவச கட்டாயக் கல்வியை வழங்குவது அடிப்படை உரிமை என 2002-ல் சட்டம் (அரசமைப்புச்சட்டம் பிரிவு 21-A) கொண்டு வந்ததன் நோக்கம் அவைருக்கும் கல்வி கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். ஆனால் அடிக்கும் உதைக்கும் பயந்து பல மாணவர்கள் படிப்பை “இடைநிறுத்தம்” (Dropouts) செய்து விடுகிறார்கள். வேலையும் வருமானமும் இன்றி சுற்றித்திரியும் இம்மாணவர்கள் பருவவயதில் சமூக விரோதிகளாக எளிதில் மாறி விடுகிறார்கள் அல்லது மாற்றப்படுகிறார்கள். பள்ளிகளில் மட்டுமல்ல வீடுகளிலும் கூட பிள்ளைகள் கடுமையான தண்டனைக்கு ஆளாகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் போட்டிகள் நிறைந்த இன்றைய உலகத்தில் பிள்ளைகளை ஆளாக்குவது என்பது எப்படியாவது அவர்களை மதிப்பெண்கள் வாங்க வைத்து விடுவதுதான் என்று பெற்றோர்கள் கருதுகிறார்கள். இதனால் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் உளவியல் பாதிப்பு, அவர்களை தற்கொலை செய்யும் முடிவிற்கு கூட இட்டுச் செல்கிறது. மேலும் மனச்சிதைவிற்கு ஆளாகி சீரழிந்து போகிறார்கள். பிள்ளைகள் தங்கள் ஆசிரியர்களை அசகு பிசகாமல் பின்பற்றுவார்கள். காரணம் அவர்களது பெரும்பாலான நேரம் பள்ளியில் தான் செலவிடப்படுகிறது முன்மாதிரியாக நடந்து காட்டவேண்டிய குருவே மாணவிகளிடம் பாலியல் ரீதியாக தவறாக நடந்து கொள்ளும் சம்பவங்களும் மலிந்துவிட்டது. பெற்றோருக்கு அடுத்த நிலையில் இருக்கும் குருவே இப்படி நடந்து கொண்டால்..... சீர்கேட்டிற்கான முதல் எழுத்தே பள்ளியில்தான் ஆரம்பமாகிறதா? கடந்த காலங்களில் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் சமயக்கலப்பற்ற வகுப்புகள் போதிக்கப்பட்டு வந்தன. ஆனால் இன்று போதனா வகுப்புகள் திணிக்கப்படுவதால்,

அறநெறிவகுப்புகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேறிவிட்டன மாறாக குழந்தைகளின் மனதில் விஷக்கருத்துக்களை விதைத்து மதுவேசத்தையும், சாதியத்தையும் ஊன்றி வளரச் செய்யவும், பகையுணர்வை நிரந்தரமாக்கி நீண்ட கால எதிர்ப்பார்போடு அரசியல் இலாபம் தேடும் எண்ணத்துடன் பல பள்ளிகளில் இன்று பயிற்றுவிப்பும், பயிற்சியும் அளிப்பதோடு சிடிக்களும் போட்டு காட்டப்படுவதாக வந்த செய்தி நல்ல மனம் படைத்தவர்களை பெரும் வேதனை அடையச் செய்துள்ளது. அரசின் தவறான கல்விக் கொள்கையால் கல்வி வர்த்தகமாகி ஏழைகளுக்கு எட்டாத கனியாகிவிட்டது. தனியார் நடத்தும் பல கல்வி நிறுவனங்கள் அரசின் கல்வி கொள்கையை மதிக்காமல்- பின்பற்றாமல் தங்களுக்கென தனிநடைமுறைகளை வகுத்துக்கொண்டே நடத்துகிறார்கள். சில கல்லூரிகள் தரமான கல்வியே வழங்கினாலும் பல கல்லூரிகள் தரமற்ற கல்வியைத்தான் வழங்குகின்றன. பல்கலைக்கழக மானியக் குழுவால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஊதியத்தை கொடுக்காமலும், சரியான விடுமுறைகளையும் விடுப்பையும் கொடுக்காமலும், ஆசிரியர்களின் உழைப்பை உறிஞ்சுகின்றன. இதனால் ஆசிரியர்கள் மன ஈடுபாடு (Mental application), இல்லாமல் பாடம் நடத்த நேரிடுகிறது. இத்தகைய தனியார் கல்வி நிறுவனங்களை நடத்துபவர்கள் பணவலிமையால் கல்வியாளர்களாகவும், அரசியல் வலிமை பெற்றவர்களாகவும், எந்த கொடிய செயலை புரிபவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். இவர்களது வழகாட்டுதலில் வெளியேறும் இளைஞர்கள் எப்படி உருவாவார்கள் என்பது சிந்திக்க வேண்டியதாகும். அந்நிய செலவாணியே குறிக்கோளாக கொண்டு நடக்கும் சில உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் ‘ஆண்- பெண் உறவு’ அமெரிக்க கலாச்சாரத்தையே பின்னுக்கு தள்ளிவிட்டது. பணத்தை குறியாகக் கொண்டுள்ள)

பொன்மொழி

தற்பெருமை எங்கு முடிவடைகிறதோ, அங்குதான் ஒழுக்கம் துவங்குகிறது.

இந்த நிகர்நிலை பல்கலைக்கழகங்கள் இவற்றை கண்டு கொள்ளாததோடு, கல்வியைத் தவிர பிற கலைகளையும் மாணவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கும் நிறுவனங்களாக மாறியுள்ளன. வணக்கத்தலத்திற்கும் சீரவிற்கும் தொடர்பிருக்கிறதா என ஆராய்ந்தால் மற்ற காரணங்களை விட சிறிதளவே வணக்கத்தலத்திற்கு இருக்கிறது என கொள்ளலாம். பெரும்பாலான வணக்கத்தலங்கள் ஆண் பெண் சந்திப்பிற்கான மையமாகவும் (Meet-

ing Point) இதனை சமூக விரோதிகள் பயன்படுத்திக் கொள்வதும் கண்கூடாக காணும் நிகழ்ச்சிகள். வணக்கத்தலங்களில் பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சிகளும் ஆயுத பயிற்சிகளும் மதக்கலவரங்களுக்கும் சாதிக் கலவரங்களுக்கும் இலக்காகி இளைஞர்களை சமூக விரோதிகளாக மாற்றுகிறது. பகை உணர்வை வளர்க்கும் பயிற்சி களங்களாக வணக்கத்தலங்கள் இருத்தல் கூடாது. நல்ல கொள்கைகளை எடுத்துக்கூறும் தளங்களாக மாற வேண்டும். (தொடரும்)

கோடைக்கானல்

நீல முடி தரித்த பல மலைகள்
வெண் மேகக் கூட்டங்கள்

விண்ணின் நீர்த்துளிகளை மண்ணில் மழைத்துளிகளாக்கும்
கருநீல மேகங்கள்

சிதறிக்கிடக்கும் சிதைவுற்ற பாறைகள்
பாசி படர்ந்த பன் மலையடுக்குகள்

C.விஜயகுமார்.B.Sc.,Agri, M.Sc

வான் முகிலை தொட்டு நிற்கும் தைல மரங்கள்
ஆழம் நிறைந்த பள்ளத்தாக்குகள்

பச்சைக் கம்பளம் போல் பசுமை மரக் காடுகள்
காடு திருத்திய கழனிகள் கோலமுறு பயன் மரங்கள்

அமுதமென ஆங்காங்கே நீருற்றுகள்
ஆறுகளை உருவாக்கும் அருவிக் கூட்டங்கள்

பள்ளத்தாக்கில் படகுகளோட்டி களிக்க
பரந்து விரிந்த அழகிய நீர்த்தேக்கம்

கோடையிலும் சுகமளிக்கும் காலநிலை கொண்டு
பன்னாட்டு - மக்களையும் கவர்ந்திழுக்கும்

கை புனைந்தியற்றா கவின் மிகு வனப்புள்ள
கோடை கால கோடை வள்ளல் கோடைக்கானல் !!

Published by Dr. G.K. Dhas, on behalf of Nobel Laureate Mother Teresa Charitable Trust, 43, Nelson Manickam Road, Choolaimedu, Chennai-600 094, India and Printed by B. Baskaran, Page Offset, 30/22, Walajah Road, Chepauk, Chennai 600 002. **Editor G.K. Dhas**

SUGUNA

MOTORS & PUMPS



Best Quality!
Best Price!!
Best Service!!!

Stellar Agency

43, Nelson Manickam Road, Choolaimedu, Chennai - 94.

Phone 044-23744515, 9444035095



Where there is trust, reassurance follows.

At LICHFL, our relationship with you is across the country have trusted us that of a trusted partner. One you can when buying their homes. Rest assured, rely on through the good and bad times. Thousands of satisfied customers LICHFL will be there for you.



Awarded

A Prestigious "BEST HOUSING FINANCE COMPANY"

At the CNBC TV18 Best Bank and Financial Institution Awards FY11



Visit us @ www.lichousing.com