



மதிப்பிற்கரியவர்களுக்கே...

RAMRAJ

காப்டன்

வேட்புகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 5 • இதழ் 8 • ஜனவரி 2021 • விலை ரூ.18/-

வெணமை

தமிழ் மாத இதழ்

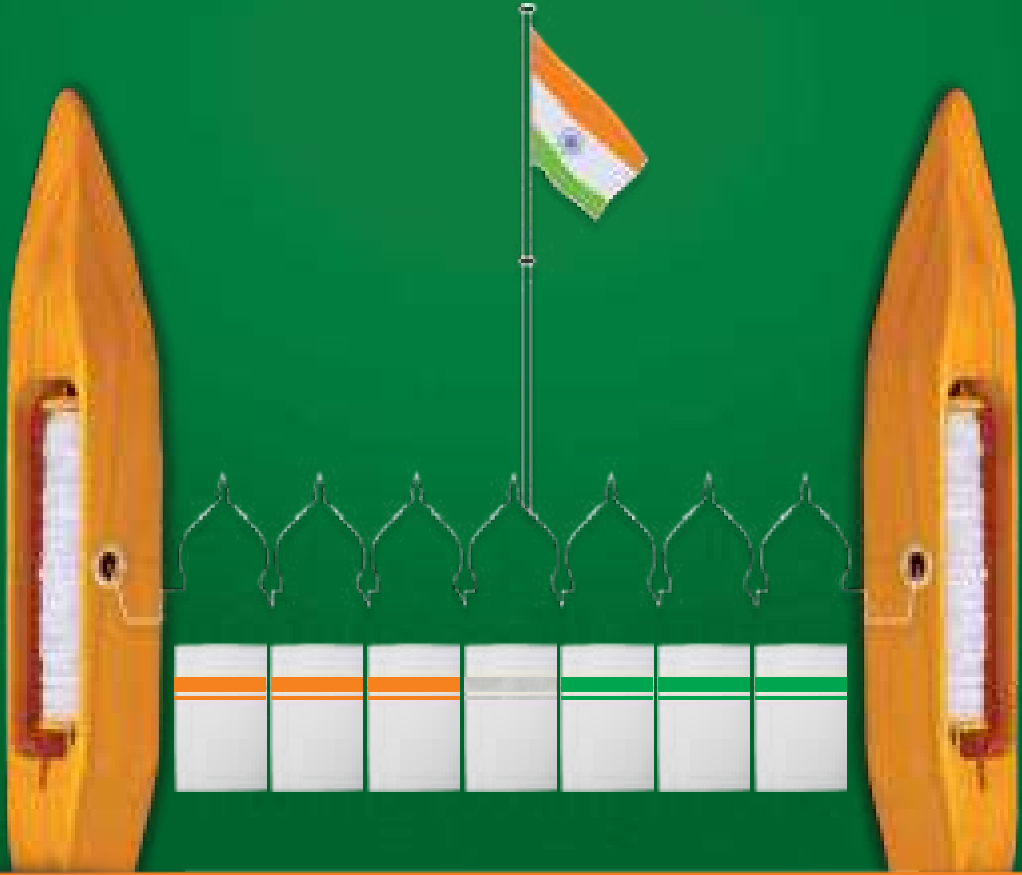
VENMAI

எண்ணங்கள்



புத்துணர்வு
சிறப்பிதழ்

தீய குடிமகன்களின்
மனதிலும், தோற்றத்திலும்
வெண்மை
ஒளிரட்டும்.
குடியரசு தின நல்வாழ்த்துகள்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

வேட்டிகள் • சரட்டுகள் • பனியன்கள்



புதிய சிந்தனைகள், புதிய மாற்றங்களுடன்
புது உத்வேகம் பெற்று இந்தப் புத்தாண்டில்
வாழ்வில் வளம் பெறுவதற்கு வழிகாட்டும்

புத்துணர்வு சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

ஒரு வித்தியாசமான மனிதன் கடவுளைச் சந்தித்தான். “யார் கடவுளைச் சந்திச்சாலும், அவர்கிட்டே வரம் கேட்பாங்க. மத்தவங்க மாதிரி நான் உங்ககிட்டே வரம் கேட்கப் போறதில்லை. உங்களுக்கு என்கிட்ட இருந்து ஏதாச்சும் வரம் வேணுமா?” என்று கேட்ட அந்த வித்தியாச மனிதரைப் பார்த்து புன்னகை செய்தார் கடவுள். “நான் உருவாக்க நினைத்த உலகம் இது இல்லை. நான் விரும்பிய ஒரு நல்ல உலகத்தை உருவாக்க முயற்சி செய்” என்று அந்த மனிதனிடம் வரமாகக் கேட்டார் கடவுள்.

மனிதனுக்குப் பதற்றம் வந்துவிட்டது. “கடவுளே முயற்சி செய்தும் நல்ல உலகத்தைப் படைக்க முடியவில்லை. சாதாரண மனிதன் நான். என்னால் அது எப்படி முடியும்? என்னால் செய்ய முடிந்த காரியத்தைக் கேட்க வேண்டும்” என்று மனிதன் வேண்டுகோள் விடுத்தான். “இது மிகவும் சலபமான காரியம். எந்தச் சூழலிலும் நீ ஒரு நல்ல மனிதனாக இருக்க முயற்சி செய். அதுவே நல்ல உலகை உருவாக்குவதற்கான சிறந்த தொடக்கம்” என்றார் கடவுள்.

இந்தக் கதையைப் படித்தபோது, அதன் தொடக்கமும் முடிவும் எனக்குள் ஒரு புத்துணர்வை உண்டாக்கியது. ‘ஒரு நல்ல தொடக்கம், சிறந்த முடிவைத் தரும்’ என்று இந்தக் கதையைப் படித்தபோது உணர முடிந்தது. இரண்டு நிமிடங்கள் படித்த ஒரு கதை எனக்குள் உருவாக்கிய புத்துணர்வு, அந்த நாளையே சிறப்பானதாக மாற்றி அமைத்தது. இந்தப் புத்துணர்வை தியானம் செய்கிறபோது உணர முடிந்திருக்கிறது.

தன்னலம் இல்லாமல் செய்கிற பொதுச் செயல்களில் சிறிய பங்களிப்பைத் தந்தாலும், அது தருகிற மகிழ்ச்சியும் புத்துணர்வும் அடுத்தடுத்த செயல்களில் சிறப்பாக ஈடுபட உதவி செய்கிறது. மனம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், உடலில் புது ரத்தம் பாய்ந்தது போல உற்சாகமாக வேலை செய்ய முடிகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு நாள் விரதம் இருந்து, வழக்கமான உணவுமுறையைத் தவிர்த்து பழங்களை மட்டும் நாள் முழுக்க உண்பதே, உடலுக்கும் மனதிற்கும் புத்துணர்வை அளிக்கிறது. இதுபோல ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் புத்துணர்வு தருகிற விஷயங்கள் மாறுபடலாம். ஆனால், வாழ்வை

மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க, நாம் செய்கிற ஒவ்வொரு செயலையும் புத்துணர்வோடு செய்வது அனைவருக்கும் பொதுவானது. புத்துணர்வு இல்லாத நாள் ஒன்றில், நாம் வழக்கமாகச் செய்கிற செயல்களைக்கூட சரிவர செய்ய இயலாது.

யுகம் யுகமாக இயற்கை தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொண்டு புத்துணர்வோடு தொடர்ந்து இயங்குகிறது. வாடி நிற்கும் தாவரங்களை, ஒரு சிறிய மழை நனைத்துப் புத்துணர்வு அடைய வைக்கும். இலையுதிர் காலத்துக்குப் பிறகு இயற்கை அடைகிற புத்துணர்வே வசந்த காலம். இரண்டு காலங்களுக்கும் இடையில் இயற்கை தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்கிறது. புத்துணர்வு, புதுப்பித்துக் கொள்வது ஆகிய இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று நெருங்கிய தொடர்புடையவை. நம்மைத் தொடர்ந்து புதுப்பித்துக் கொண்டே இருந்தால்தான், புத்துணர்வோடு செயல்பட முடியும்.

காட்டிற்கு ராஜா சிங்கம் என்றால், பறவைகளில் ராஜாளி பறவை பருந்து. மற்ற பறவைகள் எல்லாம் மழை பெய்யும்போது கூட்டுக்குள் போய் அடையும். பருந்து மட்டும் மழை மேகத்துக்கு மேலே போய் கம்பீரமாகப் பறக்கும். அத்தகைய வலிமையான சிறகுகள் அதற்கு உண்டு. ஆயிரம் அடி உயரத்தில் பறந்துகொண்டே, பூமியில் ஊர்ந்து போகும் தன்னுடைய உணவைக் கண்டுபிடிக்கும் கூர்மையான பார்வை பருந்தின் மற்றொரு சிறப்பு. மற்ற பறவைகளிடம் இல்லாத தனது வலிமையைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள பருந்து எடுக்கும் முயற்சிகள் ஆச்சர்யம் தருபவை.

70 வயது வரை வாழக்கூடிய பருந்து, 40 வயதுக்கு மேல் புத்துணர்வோடு செயல்பட, வலிகளை எதிர்கொண்டு தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. 40 வயதில் அதன் கால் நகங்கள் தளர்ந்துவிடும். இரையைத் தூக்க முடியாது. அலகு வளைந்து பலமிழந்துவிடும். இரையைக் கொத்த முடியாது. சிறகுகள் தடிமனாகி எடைகூடி, பறப்பதே கடினமாகிவிடும். பருந்தின் பலமாக அதுவரை இருந்த அத்தனை அம்சங்களும் பலவீனமாகிவிடும். மீண்டும் பலத்தைப் பெற, அது தன் சிறகின் பகுதிகளை உடலில் இருந்து உதிர்க்கும். வளைந்த மூக்கையும், பலமிழந்த நகங்களையும் பாறையில் மோதி உடைக்கும். சில மாதங்களில் வலிமையான புதிய சிறகு, அலகு, கால் நகங்கள் முளைக்கத் தொடங்கிவிடுமாம்.

பல ஆண்டுகளாக கற்றுத் தேர்ந்த திறமைகள், திடீரென பயனற்ற பழைய திறன்களாகப் போய்விடும். 'காலத்துக்கு ஏற்ப மாற வேண்டும்' என்பதே பருந்து சொல்லும் உண்மை. விரைவாக செப்தி சொல்வதற்கு அதிசிறந்த வழியாக இருந்த தந்தி தொழில் நுட்பம், தொலைபேசி பரவலான பிறகு காணாமல் போய்விட்டது. கணினி வந்த பிறகு தட்டச்சு இயந்திரங்கள் பயனற்றுப் போயின. காலம் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. காலத்திற்கு ஏற்ப நாம் மாறுகிறோம் என்றால், புத்துணர்வோடு இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

'பழைய உடை' என்று ஒரு காலத்தில் இளைஞர்கள் ஒதுக்கிய வேட்டியை, 'பாரம்பரிய உடை' என்று இன்று கொண்டாடுகின்றனர். இதற்காக ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் 40 ஆண்டுகளாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இதை எனக்கான வளர்ச்சியாகப் பார்க்காமல், 'நம் பாரம்பரிய உடையைப் பெருமிதப்படுத்தும் பணியைச் செய்கிறோம். ஆயிரக்கணக்கான நெசவாளர்களின் வாழ்வாதாரமாக இதை உறுதி செய்கிறோம்' என்ற எண்ணம்தான் தொடர்ந்து என்னை இயக்குகிறது.

லாபம் மட்டுமே நோக்கமாக இருந்தால், நம்பர் 1 நிறுவனமாக வளர்ந்த பிறகு, 'இனி செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை' என்கிற மனச்சோர்வு வந்திருக்கும். கொரானா காலத்தில் கூட, பாதுகாப்பான முகக்கவசங்கள், ஆண்டிவைரல் வேட்டிகள், வீட்டில் இருந்து அலுவலகப் பணியாற்றும் சூழலுக்கு ஏற்றவிதத்தில் 'வேஷ்டி' என்கிற 'வேட்டி, டிஷர்ட் காம்போ' என புதிய முயற்சிகளை மேற்கொள்ள முடிகிறது. வாடிக்கையாளர்களின் தேவையை உணர்ந்து செயல்படும்போது நாம் அடைகிற புத்துணர்வும், ராம்ராஜ் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்புகளை அணிகிறபோது வாடிக்கையாளர்கள் அடைகிற புத்துணர்வும்தான் எங்கள் நிறுவனத்தின்



தொடர் வெற்றிக்குக் காரணம்.

கடும்வெயிலில் உழைத்துக் களைத்து நிற்கும்போது, நம்பீது படுகிற தென்றல்காற்று உருவாக்கும் புத்துணர்வை நாம் விலை கொடுத்து வாங்க முடியாது. ஓய்வு என்பது சும்மா இருப்பதில்லை. புதிய செயல்களை முயற்சி செய்து பார்ப்பதுதான் ஆக்கப்பூர்வமான ஓய்வு. சோர்விலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு புத்துணர்வு தருகிற புதிய முயற்சிகளை இடைவிடாமல் தொடர் வேண்டும். புதிய ஆண்டில் புதிய முயற்சிகளைப் புத்துணர்வுடன் செய்து வெற்றிகளைப் பெறுவோம். அனைவருக்கும் புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்துகள்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்..!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்



புத்துணர்வுடன்

காலை

மலரடும்!

காலை கண் விழித்ததும் கட்டிலில் படுத்துக்கொண்டே உங்கள் ஸ்மார்ட் போனோடு நேரம் செலவழிப்பீர்களா? அல்லது 'இன்று இவ்வளவு வேலைகள் இருக்கிறதே' என அன்றைய அலுவல்களை நினைத்து பதற்றம் கொள்வீர்களா?

இப்படியெல்லாம் இருந்தால் அன்றைய நாளே மலர்ச்சியில்லாமல் ஆகிவிடக் கூடும். நாம் அனைவரும் கறுசுறுப்பாக வேலை செய்வது காலை ஒன்பது மணியிலிருந்து மதியம் ஒரு மணி வரை என்கிறார்கள். அதன்பிறகு வேலையில் கொஞ்சம் மந்தம் வந்துவிடும். அந்த ஒன்பது மணிக்கு கறுசுறுப்பாக வேலையை ஆரம்பிக்க, அதற்கு முந்தைய காலை வேளையை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பது முக்கியமானது.

▶ ஒரு காலை அழகாக மலர, குறைந்தது ஏழு மணி நேரமாவது நன்கு தூங்கியிருக்க வேண்டும். காலையின் மலர்ச்சி என்பது இரவின் தூக்கத்தோடு தொடர்புள்ளது என்பதைப் பலர் புரிந்து கொள்வதில்லை. இரவில் கூடுதலாக இரண்டு மணி நேரம் விழித்திருப்பது, மறுநாள் உங்களை சோர்வாக்கி அன்று முழுக்க எதையும் செய்ய விடாமல் ஆக்கிவிடும். தினமும் ஏழு மணி நேரம் நிம்மதியாகத் தூங்குவது மாதிரி வாழ்க்கையைத் திட்டமிடுங்கள்.

▶ படுக்கையிலிருந்து உங்கள் வலதுபுறமாகப் புரண்டு ஒருக்கனித்து, அதன்பிறகு எழுவது நல்லது. ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளிழுத்துவிட்டு சில நொடிகள் அமைதியில் கழிக்கவும். அமைதியாக, நிதானமாக செயல்களில் இறங்கவும். பிரஷ் செய்ததும், ஐஸ் வாட்டர், சுடுதண்ணீர் தவிர்ந்து, சாதாரண தண்ணீர்

குடிக்கவும்.

▶ காலையில் கண் விழித்ததும் பதற்றமாக படுக்கையிலிருந்து எழுந்து நடமாடக் கூடாது. தூங்கும்போது நம் தசைகளும் முதுகுத்தண்டும் சற்று இறுக்கமாகி இருக்கும். எழுந்ததும் லேசாக சோம்பல் முறித்து, கைகளையும் கால்களையும் நான்கைந்து முறை உதறிவிட்டு, மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்துவிட்டு, பிறகு எழுந்தால் அன்று முழுக்க கறுசுறுப்பு நிச்சயம்.

▶ அதிகாலையில் முதல் உணவாக காபி அல்லது டீ சாப்பிடும்போது வயிற்றில் அமிலத்தன்மை அதிகரிக்கிறது. பால் கலக்காத கீள் டீ குடிக்கலாம்.

▶ இரவு உணவு சாப்பிட்ட பிறகு நீண்ட நேரம் வயிறு காலியாக இருக்கிறது. இதனால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்து நமக்கு சோம்பல் ஏற்படுகிறது. எனவே கண்விழித்த அரை மணி நேரத்துக்குள் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும். சர்க்கரை கொட்டிய காபியோ, டீயோ, பிஸ்கெட்டோ சாப்பிடாமல், பாதாம் பருப்பு அல்லது பழங்கள் சாப்பிடலாம். இதனால் ரத்த சர்க்கரை அளவு நிதானமாகக் கூடி கறுசுறுப்பைத் தருகிறது.

▶ காலையில் எழுந்ததும் சிலர் முதல் வேலையாக மொபைல் போனில் மெசேஜ் பார்க்கிறார்கள்; வந்திருக்கும் மெயில்களைப் படிக்கிறார்கள் பலர். இவற்றில் இருக்கும்

தகவல்கள் நமக்குள் ஒரு பதற்றத்தை ஏற்படுத்திவிடலாம். அதனால், நாள் முழுக்கவே நம் மனநிலை கெடும். அதிகாலையிலேயே இந்த உலகத்தின் அத்தனை பிரச்சனைகளையும் நீங்கள் தீர்த்துவிடப் போவதில்லை. அதனால், மற்ற விஷயங்களை நிதானமாக கவனியுங்கள்.

▶ தூங்கி எழுந்ததும் 20 நிமிடங்களை உடற்பயிற்சிக்கும், 20 நிமிடங்களை யோகா மற்றும் தியானத்துக்கும், 20 நிமிடங்களை மனதை வளப்படுத்தும் நல்ல விஷயங்களைப் படிப்பதற்கும் செலவிடுங்கள்.

▶ உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு சில வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது புத்துணர்ச்சியை அதிகரிக்கும். வீட்டை சுத்தப்படுத்துவது, குழந்தைகளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது, குழந்தைகளுக்கு உற்சாகம் கொடுப்பது என்பது போன்ற வேலைகளைச் செய்யலாம்.

▶ காலை உணவைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்காதீர்கள். காலையில் சாப்பிடத் தவிர்ப்பவர்கள், 11 மணிக்கு மேல் தப்பான நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிட்டு உடலைக் கெடுத்துக்கொள்கிறார்கள். காலையில் சத்துள்ள ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உண்ணுங்கள். அதிகப்படியான உணவு என்பது உங்களின் அந்நாளை மந்தமாக ஆக்கிவிடக் கூடும்.

▶ வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் இன்முகத்தோடு இருங்கள். வீட்டை விட்டு வெளியே வரும்போது எதிர்ப்படும் மனிதர்களை நோக்கி புன்சிரிப்பு செய்யுங்கள். கேட்க இது மிக சாதாரணமான செயலாகத் தெரியும். ஆனால் அதை செய்து பார்த்தால்தான் அது கொடுக்கும் நற்பலனை இனிமையை அனுபவிக்க முடியும்.

▶ சிலர் காலையில் எழுந்ததுமே கோபத்தில்கொதித்து, தங்கள் சூழலையே சூடாக்கிவிடுகிறார்கள். வீட்டு வேலை செய்பவர்களைத் திட்டி, போனில் பேசுபவர்களிடம் கோபத்தோடு பதில் சொல்லி, சாலையில் போகிறவர்களிடம் சண்டை போட்டு, ஆபீஸ் போனதும் பலரிடம் முரண்டு பிடித்து, அந்த நாளை சபிக்கப்பட்ட தினமாக்கி விடுகிறார்கள். பறவைகளின் சத்தம், இனிமையான பாடல்கள் என அதிகாலையின் இயல்பான ஓசையைக் கேட்டு மனதை இதமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். நாள்முழுக்க கோபம் உங்களிடமிருந்து விலகியிருக்கும்.

▶ அலுவலகத்துக்கு சரியான நேரத்தில் கிளம்பிச் செல்லுங்கள். உங்கள் பயணத்தையே பதற்றமாக பாதுகாப்பற்றதாக மாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள். பதினைந்து நிமிடம் முன்னால் வீட்டை விட்டு கிளம்பினால்



பொறுமையாக உலகை ரசித்தபடி பயணிக்கலாம்.

▶ அலுவலக இருக்கையில் சரியான முறையில் அமருங்கள். வேலைகளைத் திட்டமிடுங்கள். தன்னம்பிக்கையும் சுறுசுறுப்பும் தானாக வந்து விடும்.

ஒரு கட்டுரையாக இதைப் படிக்கும்போது ‘இவ்வளவு ஒழுங்காக நம்மால் வாழ முடியுமா’ என்று தோன்றலாம். வாழ முடியும்தான். ‘ஒரு செயலை 21 நாட்கள் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வந்தால் அது பழக்கமாக ஆகிவிடும்’ என்கிறது அறிவியல். காலைப் பொழுதை மலர்ச்சியாக வைத்திருக்க இதையெல்லாம் தொடர்ச்சியாக ஒரு மாதம் செய்து பழகினால், அது உங்கள் வாழ்க்கையோடு ஒன்று கலந்த பழக்கமாகிவிடும்.

கார் ஓட்டுவதற்கு புதிதாக கற்றுக்கொள்ள நினைப்பவருக்கு சொல்லிக் கொடுத்தால், “இவ்வளவு விஷயத்தையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியுமா?” என்று கேட்பார். ஆனால் ஓட்டி ஓட்டி அது ஒரு பழக்கமாகி விட்டால், கை கியரை அசைக்கும், ஸ்டியரிங்கைப் பிடிக்கும், கால்கள் பிரேக்கிலும் ஆக்கிசெல்ட்ரிலும் க்ளட்ச்சிலும் இங்கும் அங்கும் நடனமாடும், கண்கள் ரோட்டையும் கண்ணாடியையும் பார்த்து அழகாக ஓட்டுவார்.

அதே மாதிரிதான் காலை மலர்தலையும் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிவிட்டால், உங்கள் வாழ்க்கையே இனிமையானதாக ஆகிவிடும். காலைப் பொழுதுகளில் உங்கள் மனதில் அழகான ரோஜாக்கள் பூத்து வாசம் பரப்ப, அதற்கான முயற்சிகளை நீங்கள்தான் எடுக்க வேண்டும்.

காலை மலரட்டும்... புத்துணர்வு பூக்கட்டும்! ●

நீறைவு தரும் புத்துணர்வு!

குட்டிப் பையன் கையில் ஒரு ஜாடியுடன் அறைக்குள் நுழைந்தான். ஏதோ சமைத்துக்கொண்டிருந்த அம்மா, அதைப் பார்த்ததும் கோபமாகி விட்டார். “அது விலை உயர்ந்த ஜாடி. உடைத்துவிடப் போகிறாய். பத்திரமாக எடுத்துப் போய் வை” என கண்டிப்புடன் சொன்னார்.

பையன் சோகமாக இருந்தான். “அம்மா! என் கை இந்த ஜாடிக்குள் மாட்டிக்கொண்டது. வெளியில் எடுக்க முடியவில்லை. அதனால்தான் தூக்கிக்கொண்டு வந்தேன்” என்றான்.

அம்மா பதறிப் போய் அருகில் வந்தார். பையனின் கை மணிக்கட்டைத் தாண்டி அதற்குள் மாட்டிக்கொண்டு இருந்தது. கை என்னவோ குட்டியாகத்தான் இருந்தது. ஜாடியின் குறுகிய வாய் வழியாக அது வெளியில் வரவில்லை. மகன் கையில் தண்ணீரும் சோப்பும் தடவி நைஸாக உருவிப் பார்த்தார். பிறகு துடைத்துவிட்டு எண்ணெய் தடவி இழுத்துப் பார்த்தார். வலி தாங்க முடியாமல் பையன் கத்தினான். அம்மா தன் முயற்சிகள் எல்லாம் பலிக்காமல் போகவே, அப்பாவை அழைத்தார்.

அப்பாவும் முயற்சி செய்து பார்த்துவிட்டு, ஒன்றும் முடியவில்லை என்பதை உணர்ந்ததும் பையனிடம் அன்பாகப் பேசினார். “நீதான் உன் முயற்சியில் எப்படியாவது கையை வெளியில் இழுக்க வேண்டும். அதைச் செய்தால், உனக்கு சாக்லெட் வாங்கிக்கொள்ள 100 ரூபாய் தருகிறேன்” என்றார்.

“உண்மையாகவா?” என்று பையன் ஆச்சர்யத்துடன் கேட்டான். அடுத்த நொடி அவன் கை வெளியில் வந்துவிட்டது. ஜாடிக்குள் ஏதோ சில்லறைகள் சிதறும் சத்தம் கேட்டது.

“என்ன அது?” என்று கேட்டார் அப்பா. “ஜாடிக்குள் கொஞ்சம் நாணயங்கள் இருந்தன. சாக்லெட் வாங்குவதற்காக அவற்றை எடுத்தேன். அப்போதுதான் கை சிக்கிக்கொண்டது. நீங்கள் தரும் 100 ரூபாய் அதைவிட அதிகம்.

அதனால் சில்லறைகளைப் போட்டுவிட்டேன்” என்றான் பையன்.

கைக்குள் நாணயங்களை இறுக்கமாக வைத்து மடக்கியிருந்ததால்தான், அவனால் கையை வெளியில் எடுக்க முடியவில்லை என்பது அப்பாவுக்குப் புரிந்தது.

வாழ்க்கையில் பலரும் இப்படித்தான் செய்கிறார்கள். ஒன்றுமில்லாத பிரச்சனையில் வலிந்து போய் சிக்கிக்கொண்டு, கவலையும் சோகமும் கோபமும் கொள்கிறார்கள். தங்களால் இதிலிருந்து விடுபட முடியும் என்று தெரிந்திருந்தாலும், விலக மறுக்கிறார்கள். ‘நீறைவு’ என்ற உணர்வு இல்லாமல் போனால், இப்படித்தான் வாழ்க்கை இருக்கும்.

குளிர் காலத்தில் போர்வையைத் தேடும் இரவுகளில், ‘இந்த வெயிலே பரவாயில்லை. எவ்வளவு அடித்தாலும் தாங்கிக்கொள்ளலாம்’ என்று நினைப்பு எழும். கோடை வெயில் கொளுத்தும்போது மழைக்கு ஏங்குவார்கள். மழை நாட்களிலோ, அதன் ஈரத்தை சரிப்பார்கள்.

இப்படி இயற்கையின் பருவத்தை மட்டுமல்ல, தங்கள் பருவத்தையும் அதன் இயல்புகளுடன் பலரும் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. குழந்தையாக இருக்கும்போது, ‘வளர்ந்து பெரிதாகி, மதிப்பும் மரியாதையும் பெற வேண்டும்’ என ஏங்குவார்கள். வளர்ந்தபிறகோ, ‘குழந்தையாகவே இருந்திருக்கலாமே’ என்று கவிதை எழுதுவார்கள். இருபது வயதில், ‘எப்போது வேலைக்குப் போய், வீடு கட்டி, திருமணம் செய்து, வாழ்வில் செட்டில் ஆகப் போகிறோமோ’ என நினைப்பார்கள்.

நடுத்தர வயதைத் தாண்டும்போது, இழந்த இளமையை நினைத்து வருந்துவார்கள்.

கிடைத்ததில் நீறைவு பெற்றால், புத்துணர்வு எப்போதும் தொலையாது! ●

நாம் எப்படி நினைத்து வாழ்வின் ஒவ்வொரு சூழலையும் எதிர்கொள்கிறோமோ, அப்படியே இருக்கிறது நம் வாழ்க்கை. இந்த 10 விதிகளைப் பின்பற்றினால், எப்போதும் புத்துணர்வுடன் வாழலாம்.

◆ 'இந்த நான் இனிய நான்'. நாம் இப்படி நினைத்தால், ஒவ்வொரு நாளும் இனிய நாளே! 'இது மறக்க முடியாத தருணம்'. நாம் இப்படி உணர்ந்தால், ஒவ்வொரு தருணமும் மறக்க முடியாததே! 'இவர் முக்கியமானவர்'. நாம் இப்படிப் பார்த்தால், சந்திக்கும் ஒவ்வொரு மனிதரும் முக்கியமானவரே!

◆ நம் இதயம் ஒரு வளமான நிலம். எதை விதைக்கிறோமோ, அது பல மடங்கு வளரும். வெறுப்பு, பயம், கோபம் போன்றவற்றை விதைக்காமல் அன்பையும் நம்பிக்கையையும் விதைப்போம்.

◆ உங்கள் பேச்சை எல்லோரும் கேட்க விரும்பும் விதமாகப் பேசுங்கள். உங்களிடம் எல்லோரும் பேச விரும்பும்விதமாக, எதையும் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்.

◆ 'இருள்' என்று எதுவும் இல்லை. வெளிச்சம் இல்லாத இடமே அப்படித் தெரிகிறது. 'பிரச்சனை' என்று எதுவும் இல்லை. நம்மிடம் தீர்வு இல்லாததால், அது அப்படித் தெரிகிறது.

◆ எவரைப் பற்றியும் அவசரத்தில் தீர்மானம் செய்யாதீர்கள். சிலரைப் பற்றி கணிக்க தாமதம் செய்யாதீர்கள். தாமதிக்கப்பட்ட நீதி, உங்களுக்கே மறுக்கப்பட்ட நீதி ஆகிவிடும்.

◆ பொறாமை என்பது நமக்குத் தேவையான ஒரு கதவை மூடி, தேவையில்லாத பல கதவுகளைத் திறந்துவிட்டு குழப்பம் ஏற்படுத்திவிடும்.

◆ நிராகரிப்புகள், ஏமாற்றங்கள் வலி தரலாம். வாழ்வில் வலியையும் தாங்கிக்கொள்ளப் பழகுங்கள். வலியில் இருக்கும்போதுதான் நாம் பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டு வலிமை பெறுகிறோம்.

◆ நம் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி என்பது, பெரும்பாலான நேரங்களில் நாம் தொலைத்துவிட்டதாக நினைத்துத் தேடும் டி.வி ரிமோட் போன்றதாகவே இருக்கிறது. சோபாவில் ரிமோட்டை வைத்துவிட்டு, அதன்மீதே உட்கார்ந்துகொண்டு வீடு முழக்கத் தேடுவோம். அப்படித்தான் மகிழ்ச்சியை நமக்குள் பதுக்கி வைத்துவிட்டு வெளியில் தேடுகிறோம்.

◆ 'இவர் வந்தால்தான் என் வாழ்க்கை முழுமை அடையும்' என எவரைக் குறித்தும் நினைக்காதீர்கள். உங்களை முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளும் உறவுகளை விரும்புங்கள்.

◆ நேர்மையான மனிதர்கள் இருட்டுக்கும் பயப்படுவதில்லை. வெளிச்சத்தில் நிற்கவும் கூசுவதில்லை. எல்லாவற்றையும் ஒரேமாதிரி பார்க்க அவர்களால் முடியும். அவர்களின் நிழலில் இருங்கள்.

புத்துணர்வு விதிகள் 10

உரையாடலில் புத்துணர்வு!

‘நாள் முழுவதும் வாய் புத்துணர்வுடன் இருக்க இதைப் பயன்படுத்துங்கள்’ என்ற அழைப்புடன் ஏராளமான மவுத் ஃபிரஷனர்கள் விற்கப்படுகின்றன. நம் வாய் புத்துணர்வுடன் இருப்பது போல பேசும் வார்த்தைகளும் புத்துணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். அதற்கு இதையெல்லாம் செய்யுங்கள்...

▶ சாதம் வடித்தால்தான் நமக்குப் பிடிக்கிறது. பழங்களை மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டினால்தான் ஜூஸ் ருசிக்கிறது. தண்ணீர் கூட ஃபில்லர் செய்தால்தான் சுத்தமாகிறது. வாழ்க்கையில் இப்படி பல விஷயங்களை ஃபில்லர் செய்யும் நாம், நம் வார்த்தைகளையும் வடிகட்ட வேண்டும்.

▶ ஏதோ ஒரு சண்டையில், அல்லது வாக்குவாதத்தில் சட்டென்று வார்த்தைகளை விடுகிறோம். சொல்லால் ஏற்படும் காயத்தை ஆற்றுவது கடினம். அடுத்தவர்கள் மனம் புண்படும்படி பேசிவிட்டு பிறகு வருந்துவதற்கு பதிலாக, உடனே ரியாக்ட் செய்வதைத் தவிர்க்கலாம்.



▶ நான் இந்த வார்த்தைகளைச் சொல்வதன் நோக்கம் என்ன? இதைக் கேட்பவர் மனம் காயப்பட வேண்டும் என்பதா? அப்படியானால் அந்த நோக்கம் தவறானது. அப்படி ஒரு நினைப்பே வரக்கூடாது.



▶ நான் சொல்ல வேண்டிய விஷயத்தை இந்த வார்த்தைகளால்தான் சொல்ல முடியுமா? இதைவிட கனிவான, கண்ணியமான வேறு வார்த்தைகள் உண்டா? அப்படி இருந்தால், அந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

▶ எதிராளி ஏதோ சொன்னார் என்பதற்காக நான் கொந்தளித்து இப்படிப் பேசுகிறேன் என்றால், அவருக்கு விளக்கம் தரவோ, மன்னிப்பு கேட்கவோ வாய்ப்பு கொடுத்தேனா? இல்லாவிட்டால், முதலில் வாய்ப்பு தர வேண்டும்.



▶ அவர் ஏன் அப்படிச் சொன்னார்? இந்த விஷயத்தை அவரது கோணத்தில் நான் பார்த்தேனா? அப்படிப் பார்த்துவிட்டு அதன்பிறகே பதில் பேச வேண்டும்.



▶ இப்படி ஒரு சங்கடமான சூழல் ஏன் ஏற்பட்டது? அவர் அப்படிப் பேசுவதற்கான காரணம் என்ன? அவரது உணர்வுகளை நான் புரிந்துகொண்டேனா? முதலில் அதைச் செய்ய வேண்டும்.

▶ நான் பேசப் போவது அவரை சங்கடப்படுத்துமா? இதை இப்போது பேசலாமா? வேறு நேரத்திலோ, வேறு இடத்திலோ, வேறு விதத்திலோ நான் இதைப் பேச முடியுமா? அப்படியானால் அதைச் செய்யலாம்.



▶ நான் பேசப் போகும் வார்த்தைகள் மரியாதைக்குரியவையா? இதே வார்த்தைகளை வேறு யாராவது என்னிடம் பேசினால், நான் அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வேன்? என்னைக் காயப்படுத்தும் என்றால், நான் இந்த வார்த்தைகளை அடுத்தவரீது வீச மாட்டேன்.

கொண்டாடுவோம் வேட்டி வாரம்!

அரிசியே நம் பாரம்பரிய உணவு. சாதம், இட்லி, தோசை என நிறுத்திக்கொள்ளாமல், அதில் காலத்துக்கு ஏற்ற புதுமையான உணவு வகைகளை அறிமுகம் செய்கிறோம். வேட்டியே நம் பாரம்பரிய உடை. அதில் காலத்துக்கு ஏற்ற புதுமைகளை அறிமுகம் செய்துவருகிறது ராம்ராஜ் காட்டன். எல்லா வயதினருக்கும் பிடித்தமானதாக வேட்டியை மாற்றித் தருவதன் மூலம், நம் பாரம்பரிய உடையை பெருமைக்குரிய அடையாளமாக புனிதப்படுத்துகிறது ராம்ராஜ் காட்டன்.

கொரோனா காலத்தில் பல்வேறு நிறுவனங்களும் 'வொர்க் ஃபர்ம் ஹோம்' என்ற புதிய இயல்பை அறிமுகம் செய்தன. ஃபார்மலாக உடை உடுத்தி அலுவலகம் சென்று வேலை செய்த பலரும், கேஷுவலாக வீட்டில் அமர்ந்தபடி பணி செய்ய ஆரம்பித்தனர். வேட்டியும் டி-ஷர்ட்டும் இதற்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து 'வேஷ்டி' என்ற காம்போவை அறிமுகம்

செய்தது ராம்ராஜ். மென்மையான டி-ஷர்ட், அதன் வண்ணத்திலேயே பாட்டர் போட்ட தரமான வேட்டி... கலக்கலான இந்த காம்போ பேக் பெரும் வரவேற்பு பெற்றது.

நோய்த்தொற்றை நினைத்தே இப்போது பலரும் கவலைப்படுகிறார்கள். இந்த சூழலில் பாதுகாப்பு அளிக்கும் 'ஆன்ட்டி-வைரல்' வேட்டிகளையும் இப்போது ராம்ராஜ் பெருமையுடன் அறிமுகம் செய்துள்ளது. ஆஸ்திரேலிய தொழில்நுட்பத்துடன் நெய்யப்பட்ட இந்த வேட்டி, வைரஸ் தொற்றிலிருந்து 99.94 சதவிகிதம் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

வேட்டி அணிபவர்களுக்காக வெள்ளை நிற பெல்ட் தயாரித்துக் கொடுத்தது ராம்ராஜ் காட்டன். 'வேட்டியில் பாக்கெட் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே' என்றவர்களின் விருப்பத்தை உடனே நிறைவேற்றி 'பாக்கெட் வைத்த வேட்டி' அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. 'வேட்டி கட்டத் தெரியவில்லை' என்ற இளைஞர்களின் மனநிலை அறிந்து, 'ஓட்டிக்கோ கட்டிக்கோ' என்கிற உத்தியோடு வெல்க்ரோ வேட்டிகளை அறிமுகம் செய்தது. இப்போது திருமணத்துக்கான பட்டு வேட்டிகளில் கூட வெல்க்ரோ மாடல் வந்துவிட்டது. பேன்ட் போல உடுத்திக்கொள்ளும் 'ரெடிமேட் பஞ்சகச்ச வேட்டி'யையும் அறிமுகப்படுத்தியது ராம்ராஜ். 'பெரியவர்களுக்குத்தானா வேட்டி? குழந்தைகளுக்கு இல்லையா?' என்று பெண்கள் கேட்டார்கள். உடனே, 'லிட்டில் ஸ்டார்' வேட்டிகள் அறிமுகமாகின.

தரத்தை முன்னிலைப்படுத்தி, வேட்டிக்கு ஒரு 'பிரான்ட்' உருவாக்கி விற்பனை செய்த முதல் நிறுவனம் ராம்ராஜ் காட்டன். எந்தக் காலத்துக்கும், எப்படிப்பட்ட சூழலுக்கும் நம் பாரம்பரிய உடை பொருத்தமானது என்பதை ராம்ராஜ் தொடர்ச்சியாக உறுதி செய்துவருகிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி முதல் தேதியிலிருந்து ஏழாம் தேதி வரை 'வேட்டி வாரம்' கொண்டாடுவதன் மூலம், நம் பாரம்பரியத்தை நினைவூட்டுகிறது ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம். நமது பெருமைக்குரிய பண்பாட்டு அடையாளமாகத் திகழும் வேட்டியை, அடுத்த தலைமுறைக்கும் கொண்டு சேர்க்கும் புனிதமான தொழிலை ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் செய்து வருகிறது.

வேட்டி வாரத்தையும் பொங்கலையும் வேட்டியுடன் கொண்டாடி, உழவுக்கும் நெசவுக்கும் வந்தனம் செய்வோம்.



**ஜனவரி
1-7
வேட்டி
வாரம்**



பூக்கள் தரும் புதுணர்வு பாடல்!

வகுப்பறையில் மட்டும் கிடைப்பது கல்விப் பாடம். வாழ்க்கைப் பாடங்களை எங்கிருந்தும் படிக்கலாம். சமூகம், முன்னோர்கள், உறவுகள், நட்புகள் என யாரிடமிருந்தும் அனுபவப் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்; வாழ்க்கைச் சூழல், பணிபுரியும் இடம், புத்தகங்கள் என எங்கிருந்தும் நல்ல விஷயங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

‘சமூகத்தோடு இணைந்து வாழ வேண்டும், மற்றவர்களீது அன்பு காட்ட வேண்டும், வாழ்வில் எதிலும் சமநிலை தவறக்கூடாது’ போன்ற எளிமையான வாழ்க்கை விதிகளைக் கற்றுத் தருவதற்கு இயற்கையின் மடியில் நமக்கான ஆசான்கள் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள். பூக்களை உற்றுக் கவனித்தால், நமக்கு மதிப்புமிக்க பாடங்கள் ஏராளமாகக் கிடைக்கும்.

❁ சூரியனை நோக்கியே மலர்ந்திருக்கும் பூக்கள், ‘வாழ்க்கையில் நல்ல விஷயங்களை நோக்கியே நம் கவனம் இருக்க வேண்டும்’ என்ற பாடத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கின்றன. சூரியனின் ஒளி இல்லாவிட்டால் தாவரங்களே இல்லை; அந்த ஒளிதான் பெரும்பாலான பூக்களை மலரச்



செய்கிறது. ‘தங்கள் வாழ்க்கையே இந்த வெளிச்சம்தான்’ என்பதை உணர்ந்திருக்கும் பூக்கள், அதன்மீதே கவனம் செலுத்துகின்றன. நாமும் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். மனிதர்களுக்கு ஒளி என்பது வெளிச்சமோ, சூரியனோ இல்லை. நம் வாழ்க்கைக்கு அவசியமான விஷயங்கள்... மகிழ்ச்சி, கனிவு, இரக்கம், பெருந்தன்மை, அறம், நல்ல எண்ணங்கள் போன்றவையே! இந்த நற்பண்புகளின் மீதே நம் கவனம் குவிந்திருக்க வேண்டும்.

❁ வாழ்க்கை பல சூழல்களில் கடினமானதாக இருக்கலாம். எமாற்றத்தின் இருள் நம்மை மூழ்கடிக்க வரலாம். ‘இனி நம் வாழ்வில் வெளிச்சமே கிடையாதோ’ என மன அழுத்தம் தாக்கலாம். ‘நாளை விடியும், சூரிய வெளிச்சம் நமக்குக் கிடைக்கும்’ என பூக்கள் நம்புவது போல, மனிதர்களுக்கும் வாழ்வுமீது நம்பிக்கை வேண்டும்.

❁ மலர்ந்திருக்கும் பூக்கள் தங்களைச் சுற்றி நறுமணத்தைப் பரப்புவது போல நாமும் மகிழ்ச்சியையும் நேர்மறை எண்ணங்களையும் எல்லோருக்கும் பரப்ப வேண்டும் என்பதைப் பூக்களிடம் கற்றுக்கொள்வோம். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு நாம் என்ன தருகிறோமோ, அதுவே நமக்குக் கிடைக்கிறது. உணர்வுகள் எல்லாமே தொற்றுநோய் போன்றவை. நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் சோகத்தில் இருந்தால், காரணமே இல்லாமல் நம்மையும் சோகம் தாக்கும். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் நேர்மறை சிந்தனைகளோடும் இருந்தால், நாமும் அப்படியே இருப்போம்.

❁ மொட்டாக உருவாகி, வளர்ந்து, முழுமை பெற்று, ஓர் இனிய நாளில் பூக்கள் மலர்வதற்கு எப்போதும் கதகதப்பு தேவை. குளிரிலும் பனியிலும் மழையிலும் நனைந்திருக்கும்போது அவை முழுமையாக மலர்வதில்லை. சூரியனின் வெம்மை போதுமான அளவுக்குக் கிடைத்தால்தான் அவை முழு அளவில் மலர்ந்து மகிழ்விக்கின்றன. மனிதர்களுக்கும் இதுபோல கதகதப்பு தேவைப்படுகிறது. பிறந்தது முதல் பெற்றோர் காட்டும் அன்பும் அக்கறையும், அவர்களின் அரவணைப்புமே இதைத் தருகிறது. வளர்ந்தபிறகு நட்புகளும் உறவுகளும் சமூகமும் இதைத் தருகிறது. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் இது தேவை. பூக்கள் இதை உணர்த்துகின்றன. நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து பெறுவதைப் போல இதையெல்லாம் தரவும் வேண்டும் என்பதையும் பூக்களிடம் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

❁ ரோஜா பல வண்ணங்களைக் காட்டுவதைப்

பார்த்து மல்லிகைப்பூ வருந்துவதில்லை. ‘சாமந்திகூட பூஜையில் இடம்பிடித்துவிட்டது. நமக்கு அந்த வாய்ப்பு இல்லையே’ என வாடாமல்லி ஏங்குவதில்லை. ‘நம்மையாரும் பார்ப்பதில்லையே, நாம் ஏன் பூக்க வேண்டும்’ என காட்டுப்பூக்கள் நினைப்பதில்லை. தங்களின் இயல்புகள் குறித்த எந்தத் தாழ்வு மனப்பான்மையும் பூக்களுக்கு இல்லை. ‘அடுத்தவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்’ என அவை கவலைப்படுவதில்லை. மற்றவர்கள் பார்க்கிறார்கள் என்பதற்காக தங்கள் இயல்பையும் மாற்றிக்கொள்வதில்லை. மலர்ந்து மணம் வீசுவது அவற்றின் இயல்பு; அதில் எந்தக் குறையும் வைக்காமல் செய்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் வாழ்வில் நிறைவடைந்து, தங்கள் தனித்தன்மைகளில் பெருமை கொண்டு, ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ வேண்டும் என்பதைப் பூக்கள் கற்றுத் தருகின்றன.

❁ முழுமையாக மலர்ந்து தங்கள் அழகை நமக்குக் காட்டுகின்றன பூக்கள். அவை தங்கள் அழகில் எதையும் மறைத்து வைப்பதில்லை. உள்ளுக்குள் இருக்கும் பயம், பலவீனம், சந்தேகம் என எல்லாவற்றையும் தொலைத்துவிட்டு, நம்மிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களை உலகத்துக்குக் காட்ட வேண்டும் என்பதைப் பூக்கள் பாடமாகச் சொல்கின்றன.

❁ எத்தனை நாள் ஆயுள் என்பதைப் பற்றி பூக்கள் கவலைப்படுவதில்லை. சில நிமிடங்களில் வாடிப் போனாலும், சில நாட்கள் மட்டுமே நீடித்திருக்க முடியும் என்றாலும், அதற்காக தங்களின் மலர்ச்சியில் எந்தக் குறையையும் பூக்கள் வைப்பதில்லை. அவை தங்கள் இலக்கை எட்டிய பிறகே, காம்பிலிருந்து உதிர்கின்றன. வாழ்வில் கனவுகள், லட்சியங்கள், இலக்குகள் என நாம் நிர்ணயித்துக்கொள்ளும் எதையும் அடைந்த பிறகே ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்பதை பூக்கள் உணர்த்துகின்றன.

❁ சில பூக்கள் காயாகின்றன. சில பூக்கள் தாமே விதை பரப்பி புதிய செடிகளை வளரச் செய்கின்றன. சில பூக்கள் உணவாகின்றன. சில பூக்கள் பெண்களின் தலைகளை அலங்கரிக்கின்றன. சில பூக்கள் வழிபாடுகளில் இடம் பிடிக்கின்றன. சில அரிதான பூக்கள் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களின் வரவேற்பறைகளை அழகுபடுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு பூ பூப்பதற்கும் ஓர் அர்த்தம் உள்ளது. மனிதர்களுக்கும் இப்படித்தான். ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைக்கும் பயணத்துக்கும் வெவ்வேறு இலக்குகள் இருக்கலாம். அடுத்தவரைப் பார்க்காமல், நம் இலக்கையே பார்க்க வேண்டும் என்பதைப் பூக்கள் கற்றுத் தருகின்றன. ●



உணவிலும்

நடையிலும்



கிடைக்கும்
புத்துணர்வு!

ஆணோ, பெண்ணோ... உடல் ஆரோக்கியமே உண்மையான அழகு. உடல் ஆரோக்கியம் மேம்பட ஜிம்முக்குப் போக வேண்டும் என்பதோ, கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதோ கட்டாயம் இல்லை. சமச்சீரான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டு, அளவாக உடற்பயிற்சி அல்லது நடையிற்சி செய்து வந்தாலே போதும்.

அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்ட உணவுகளை

உட்கொள்வதே சமச்சீர் உணவுமுறை ஆகும். இந்தியாவில் சர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள், உடல் பருமன் அதிகரித்திருப்பதற்கு, சரிவிகித ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை சாப்பிடாததே முக்கியக் காரணம். மாவுச்சத்து, புரதம், நார்ச்சத்து, நல்ல கொழுப்பு, தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றின் கலவையே சமச்சீரான உணவு ஆகும். எனவே உடல் ஆரோக்கியம் மேம்பட உணவு முறையில் மாற்றம் தேவை.

நம் உடல் கடிக்காரம் 24 மணி நேர சுழற்சியில் இயங்குகிறது. 12 மணி நேரம் நாம் உடலை பாடாய்படுத்தினாலும், 12 மணி நேரம் அதற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். அதாவது காலை 8.30 மணிக்கு சிற்றுண்டியில் ஆரம்பிக்கும் நாம், இரவு 8.30 மணிக்குப் பிறகு எதையும் உண்ணாமல் இருப்பது உத்தமம். 12 மணி நேர ஓய்வில் உடல் சும்மா இருக்காது. உடல் இயக்கங்களை சீரமைத்து உழைத்துக் கொண்டுதான் இருக்கும். எனவே உடலுக்குப் போதுமான ஓய்வைக் கொடுத்து, அதை உழைக்க விட வேண்டும். இல்லை என்றால் கழிவுப் பொருட்கள் சேர்ந்து சிக்கலை ஏற்படுத்தி விடும். அது தீராத நோய்களுக்கு இட்டுச் சென்று விடும்.

இரவில் நேரம் கடந்து எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்ற தீராத ஆவல், பசி உணர்வு எழுந்தால், அது 15 நிமிடம்தான் இருக்கும். அந்த எண்ணத்தை எளிதாக திசை திருப்பலாம். மொபைல் போனில் ஏழரை நிமிடத்துக்கு டைமர் செட் பண்ணிக் கொண்டு வீட்டை விட்டு கொஞ்ச தூரம் நடந்து செல்லுங்கள். டைமரில் 'பீ' சவுண்ட் ஒலித்த பிறகு மீண்டும் வீட்டுக்குத் திரும்பி வாருங்கள். இப்போது அந்த பசி உணர்வு இருக்காது.

கீரைகள், கேரட், முள்ளங்கி, அவரை, முட்டைக்கோஸ், புரோக்கலி உள்ளிட்டவற்றில் எல்லாவித சத்துக்களும் கிடைக்கும். சில நோய் அபாயங்களையும் தடுக்கலாம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, ஃபாஸ்ட் ஃபுட் தவிர்ப்பது நல்லது. நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடலாம். ஆனால், அதிலும் புரதம், வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்து இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். முளை கட்டிய பருப்பு வகைகள், பாதாம், பிஸ்தா போன்ற கொட்டை வகைகள், பழங்கள் எல்லாவற்றிலும் இவை கொட்டிக் கிடக்கிறது.

தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்தால், சர்க்கரை நோய் அபாயத்தைத் தள்ளி வைக்கலாம். முதலில் 20 நிமிடங்கள் வேகநடையில் தொடங்குங்கள். படிப்படியாக இதை அதிகரிக்கலாம். ஒவ்வொரு நாளிலும் 5 கி.மீ தூரம் நடப்பது ஆரோக்கியத்துக்கு உத்தரவாதம் தரும். உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லாதவர்களுக்கும், கட்டுடல் இல்லாதவர்களுக்கும் நடைப்பயிற்சிக்கு மிஞ்சிய சிறந்த உடற்பயிற்சி வேறெதுவும் இல்லை. காலையில் செய்கிறீர்களோ அல்லது மாலையில் செய்கிறீர்களோ அது பிரச்சனையில்லை. ஆனால், தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. காலையில் இளவெயிலில் செய்தால், நாள் முழுவதும் புத்துணர்வு கிடைக்கும். இளஞ்சூரியன் உங்கள் மனநிலையில் நல்ல மாற்றத்தை கொடுக்கும். மூளை செல்களைத் தூண்டிவிட்டு புது உற்சாகத்துடன் பிரகாசிக்கச் செய்யும்.

அருகிலிருக்கும் கடைக்கு நடந்து செல்வது, ஆய்ஸிலும் வீட்டிலும் மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குவது கூட நல்ல பயிற்சிதான். 'லிஃப்டில்தான் போவேன்'

என்று அடம் பிடிக்காமல் படிக்கட்டில் ஏறிப் போவது ரத்த ஓட்டம் மற்றும் சுவாசம் சீராக உதவும்.

கைப் பேசி வந்தவுடன் பிறந்த நாள், திருமண நாள், முக்கியமான நாட்கள், தொலைபேசி எண்கள், அன்றைய தினம் என்ன செய்ய வேண்டும்

என்பதையெல்லாம் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் போய்விட்டது. ஞாபகத்தில் இருப்பதைக் கொண்டே போனை டயல் செய்யும் நபரைப் பார்ப்பது இன்று அரிதாகி விட்டது. இவற்றை எல்லாம் ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், உங்களுக்கு ஞாபக மறதி நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 33 சதவிகிதம் குறையும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அதிக நேரம் டி.வி பார்க்கிறவர்கள், அதிகப்படியான உடல் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். சோபாவில் ஆணி அடித்தது போல் உட்கார்ந்து கொண்டு, டி.வி ரிமோட்டில் விரல்களால் நர்த்தனமாடுகிறோம். உடல்ரீதியான செயல்பாடு கொஞ்சமும் இல்லாமல் இப்படி இருப்பதால் உடல் எடை அதிகரிப்பு, சர்க்கரை நோய் என்று வரிசை கட்டி வந்து நிற்கிறது. முக்கியமாக இல்லத்தரசிகள் இதில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். சீரியலே கதி என்று கிடக்காமல், 'ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரம்தான் டி.வி பார்ப்பது, அதுவும் இடைவெளி விட்டு பார்ப்பது' என்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதோடு கண்டிப்பாக தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

7 மணி நேர தூக்கம் அவசியம். உறங்கச் செல்வதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பாக டி.வி, கம்ப்யூட்டர், செல்போன் என ஒளிர்ந்திரைகளிலிருந்து கண்களை அகற்றிவிடுங்கள். அப்படிச் செய்தால் அது உங்களுக்கு 'குட் நைட்'தான் என்பதில் சந்தேகமில்லை. நல்ல உறக்கம் வரும்.

தினமும் ஐந்து நிமிடங்களாவது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தியானம் செய்யுங்கள். இது எதிர்மறை எண்ணங்கள், படபடப்பு, மன அழுத்தம் ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவும். இது உங்கள் உடல், மனம் இரண்டுக்கும் நல்லது.

ஒரு கிராமத்தில் பிச்சைக்காரன் ஒருவன் இருந்தான். ஊரில் யாசகம் செய்து அவன் வாழ்ந்து வந்தான். கிழிந்த உடை, அழுக்குப் பிடித்த துணி மூட்டை, கரி படிந்த ஒரு பிச்சை ஓடு... இவ்வளவுதான் அவன் சொத்து.

ஒருநாள் அந்த கிராமத்துக்கு துறவி ஒருவர் வந்தார். பிரச்சனையுடன் வரும் மக்களுக்கு அவர் தீர்வு தருவதாக எல்லோரும் பேசிக் கொண்டார்கள். அவரைச் சுற்றி ஒரே கூட்டமாக இருந்தது. எல்லோரும் ஏதேதோ கேட்க, இவனுக்கு என்ன கேட்பதென்று தெரியவில்லை. அவரை நெருங்கி, தன் பிச்சை ஓட்டை அவர் முகத்துக்கருகில் நீட்டி யாசகம் கேட்டான்.

அவனைப் பார்த்து முகம் சுளித்த துறவி, சற்று

நிதானத்துக்கு வந்து அவனையும், அவன் கையிலிருந்த பிச்சை ஓட்டையும் உற்றுப் பார்த்தார். சட்டென்று அவனிடமிருந்த அந்த பிச்சை ஓட்டைப் பிடுங்கினார். பிச்சைக்காரன் பயந்து விட்டான். 'இவரும் நம்மை மாதிரி ஆளோ? நம் பிச்சை ஓட்டை எடுத்துக் கொள்வாரோ' என்று பயந்தான்.

துறவி அந்த ஓட்டை கவனமாக ஆராய்ந்தார். பிறகு பிச்சைக்காரனைப் பார்த்து, "எவ்வளவு காலமா இதை வைத்து பிச்சை எடுக்கிறாய்?" என்று கேட்டார். "எங்கள் தாத்தா, அப்பா என மூன்று தலைமுறைகளாக இந்த ஓட்டை வைத்திருக்கிறோம். எங்கள் தாத்தா யாரோ ஒரு மகானிடம் பிச்சை கேட்டபோது இந்த ஓட்டைக் கொடுத்து, 'இதை வைத்துப் பிழைத்துக் கொள்' என்று

**சுயமதிப்பு
தரும்
புத்துணர்வு!**

கொடுத்தாராம்” என பெருமையாகச் சொன்னான் பிச்சைக்காரன்.

துறவிக்குக் கோபம் வந்தது. “அடப்பாவிகளா! மூன்று தலைமுறைகளாக இதை வைத்து பிச்சைதான் எடுக்கிறீர்களா?” என்று உரத்த குரலில் கேட்டார். பிச்சைக்காரனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. துறவி நிதானமாக அந்த பிச்சை ஓட்டை ஒரு கத்தியால் சுரண்ட ஆரம்பித்தார். பிச்சைக்காரன் பதறிவிட்டான். “ஐயா! என்னிடம் இருக்கும் ஒரே சொத்து இந்த ஓடுதான். நீங்க பிச்சை போடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. அதை என்னிடம் கொடுத்துவிடுங்கள். ராசியான ஓடு. ஒருநாள்கூட என்னைப் பட்டினியாக இருக்க விட்டதில்லை. மகான் கொடுத்த ஓடு. அதை சுரண்டி உடைச்சிடாதீங்க” என்று கதறினான். துறவி சிரித்தபடி இன்னும் வேகமாக அந்த ஓட்டை சுரண்டினார்.

அவர் சுரண்டச் சுரண்ட, அந்த ஓட்டில் படிந்திருந்த அழுக்கு, கரியெல்லாம் உதிர்ந்தன. கழுவித் துடைத்ததும் மஞ்சள் நிறத்தில் பளீரட்டு பிரகாசித்தது. பிச்சைக்காரனின் கண்கள் அகல விரிந்தன. முழுக்க முழுக்க தங்கத்தில் உருவாக்கிய பாத்திரம் அது. ‘இத்தனை நாள் இந்த தங்கத் திருவோட்டை வைத்துக்கொண்டா யாசகம் செய்தோம்’ என தன்னையே நொந்து கொண்டான். இந்த ஓட்டின் அருமை தெரியாமல், அதைப் பிச்சையெடுக்கப் பயன்படுத்திய தன் முன்னோர்களைத் திட்டினான்.

பிச்சைக்காரனின் கையில் அதைக் கொடுத்த துறவி மிகவும் வேதனையுடன் சொன்னார். “அந்த மகான் கொடுத்த இதை வைத்துக்கொண்டு இந்த ஊரிலேயே பெரிய பணக்காரர்களாக வாழ்ந்திருக்க வேண்டியவர்கள் நீங்கள். இதைப் போய் பிச்சை எடுக்க பயன்படுத்தினீர்களே! இனியாவது இதை வைத்து ஒழுங்காக வாழுங்கள்” என உபதேசம் செய்தார்.

பலரும் இப்படித்தான் தங்கள் மதிப்பையும் திறமையையும் உணராமல், அடுத்தவர்களைப் பார்த்து ஏங்குகிறார்கள். தங்கள் திறமையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி முன்னுக்கு வராமல் போகிறார்கள். ஒன்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்... உலகில் எதுவுமே மதிப்பற்றது கிடையாது.

◆ தங்கம் விலை அதிகம்தான். இரும்பு விலை மலிவுதான். ஆனால், இரும்பில் செய்யும் பூட்டுதான் வீட்டைப் பாதுகாக்கிறது. தங்கத்தில் பூட்டு செய்தால், அந்தப் பூட்டையே காப்பாற்ற முடியாது. எனவே, தங்கத்தைவிட இரும்பு தாழ்ந்தது இல்லை.

◆ சிங்கம் போல் நாய் வீரமான விலங்கு கிடையாதுதான். ஆனாலும் வீட்டில் நம் பாதுகாப்புக்கு நாய்களையே வளர்க்கிறோம். சிங்கத்தை வளர்க்க முடியாது.

◆ கங்கை நீர் புனிதமானதுதான். அதற்காக நம் கிணற்று நீர் வீண் என்று அர்த்தமில்லை. தாக்கத்தில்

தவிப்பவர்களுக்கு நம் கிணற்று நீரே கைகொடுக்கிறது. கங்கையை அந்த நேரத்தில் நாம் தேடுவதில்லை.

◆ மயில் போல காகம் அழகில்லைதான். ஆனாலும், நம் முன்னோர்களுக்கு வைக்கும் படையலை காகத்துக்கே தருகிறோம். மயிலுக்கு அல்ல!

◆ பட்டு உடைகள் விலை உயர்ந்தவைதான். ஆனால், தினம் தினம் அவற்றை நாம் அணிவதில்லை. வெயில் நிறைந்த நம் தேசத்துக்கு இதமானது பருத்தி ஆடைகள்தான்.

◆ நிலவு போல சூரியன் அழகு இல்லைதான். ஆனால், அந்த சூரியன் வெயிலைத் தராவிட்டால் நமக்கு வாழ்க்கை இல்லை.

◆ ஊரில் இருக்கும் பல மாளிகைகளைப் போல நம் வீடு பிரமாண்டமாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், வெயிலிலும் மழையிலும் பனியிலும் நமக்குப் பாதுகாப்பு தருவது அந்த வீடுதான்.

◆ நேற்று போல் இன்று இல்லை. இன்று போல் நாளை இருக்காது. ஆனால், நாம் நம்பிக்கையுடன் வாழ்ந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் அற்புதம்தான்.

பலரும் இந்த உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வதில்லை. உறவுகள், நண்பர்கள், அக்கம் பக்கம் இருப்பவர்கள் ஆகியோர் நடுவில் தன்னை உயர்த்திக் காட்டிக் கொள்வதும், அவர்களைவிட மேலானவர்களாக நம்மை நினைப்பதுமே மனித வாழ்வின் குறிக்கோள் என்று இந்த சமுதாயம் தவறாக போதிக்கிறது. எல்லாவற்றையும் அவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, ‘அதை விட ஒரு படியேனும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும், அப்போதுதான் மதிப்பு’ என்று போலியான வாழ்க்கை வாழ கட்டாயப்படுத்துகிறது.

இத்தனை பேரின் நடுவில் ஏற்படும் அவமானமும், கோபமும், கௌரவமும் மட்டுமே ஒருவரை பாதிக்கின்றன. இதற்காக பலர் போலியான வேடங்களை விரும்பி அணிகிறார்கள். ஏதற்காக இந்த நடப்பு?

மனித வாழ்க்கை அற்புதமானது. அதை யாரும் போலியாக வீணடித்து விடக்கூடாது. வாழ்க்கை ஒரே ஒரு முறைதான். அதை இயல்பாக வாழ்ந்துவிடுங்கள். யாருக்கும் தீங்கு இழைக்காமல் வாழ்ந்தால் போதும். அது தரும் பேரின்பம் போதும்.

அடுத்தவர்களைப் பார்த்து ஏங்கி, அவர்களுக்காக மாறி, உங்களின் இயல்பை இழக்க வேண்டாம். நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள். உங்களின் அடையாளம் எதுவாக இருந்தாலும், அதில் வெட்கப்படவோ, வருத்தப்படவோ, நொந்துகொள்ளவோ ஒன்றுமில்லை.

உங்களின் சிறப்பு எது என உணர்ந்து, அதை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி வாழுங்கள். உலகம் ஒரு நாள் உங்களைப் போல் வாழ ஆசைப்படும். உங்களை உதாரணமாக ஏற்றுக்கொள்ளும்.

படிக்க கடிதம் யார்?



நதை நடத்திவந்த நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாகி பொறுப்புக்கு மகன் வந்தார். நிர்வாகவியல் படித்தது போலவே மனிதர்களையும் படித்த இளைஞர். தங்கள் குடும்ப நிறுவனத்தில் சில ஆண்டுகளாக பெரிய முன்னேற்றம் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டார். ஆனால், இதைவிட சிறப்பாக நிறுவனம் செயல்பட முடியும் என்பது அவருக்குத் தெரிந்திருந்தது.

காரணத்தை அவர் தேடினார். நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நிறைய பேர், 'நம் உழைப்புக்கும் திறமைக்கும் ஏற்றபடி சம்பள உயர்வோ, பதவி உயர்வோ கிடைக்கவில்லை' என்ற விரக்தியில் இருப்பதை உணர்ந்தான். இந்த நினைப்பே அவர்களை சரியாக வேலை செய்ய விடாமல் தடுத்தது. 'நமக்குத் தரும் சம்பளத்துக்கு இது போதும்' என்ற எண்ணத்தில் அவர்கள் வேலை செய்ததால், அவர்களும் வளரவில்லை; நிறுவனமும் வளரவில்லை. இதை மாற்ற முயன்றார்.

விரக்தியில் இருந்த இந்த ஊழியர்களுக்கு மட்டும் ஒருநாள் காலையில் திடீரென ஒரு

கடிதம் போனது. 'உங்களுக்குப் பதவி உயர்வும் சம்பள உயர்வும் கிடைக்காமல் இருந்ததற்கு யார் காரணம் என நாங்கள் கண்டுபிடித்துவிட்டோம். அவரை நீங்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமா? மாடியில் இருக்கும் அறைக்கு வாருங்கள்' என்று அதில் இருந்தது.

கடிதத்தைப் படித்ததும் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி. 'இத்தனை நாட்கள் நம் உயர்வைத் தடுத்தவரைக் கண்டுபிடித்துவிட்டார்கள். அவரை நேரில் பார்த்து திட்டினால்தான் மனம் நிம்மதி அடையும். இனி நமக்கு நல்ல எதிர்காலம்தான்' என உற்சாகம் அடைந்தார்கள். எல்லோரும் அந்த மாடி அறைக்கு ஓடினார்கள்.

அங்கிருந்த பணியாளர் அவர்களைத் தடுத்து, 'ஓவ்வொருவராக அறைக்குள் செல்லுங்கள். உள்ளே இருக்கும் திரையை விலக்கிப் பாருங்கள்' என்றார். வரிசையில் நின்று அவர்கள் உள்ளே போனார்கள். அறைக்குள் போய் திரையை விலக்கிப் பார்த்து அதிர்ச்சி அடைந்தார்கள். உள்ளே ஆரூயரக் கண்ணாடி இருந்தது. அதில் அவர்கள் முகமே தெரிந்தது. திகைப்பும் அவமானமும் அடைந்த அவர்கள், அறையின் இன்னொரு வாசல் வழியே வெளியேறினார்கள்.

அங்கே இருந்த ஹாலில் அவர்கள் அமர வைக்கப்பட்டனர். எல்லோரும் ஒருவர் முகத்தை இன்னொருவர் பார்க்க முடியாமல் அவஸ்தையுடன் அங்கு உட்கார்ந்தனர். எல்லோரும் கண்ணாடி பரிசோதனையை முடித்துக்கொண்டு வந்து சேர்ந்ததும், புதிய நிர்வாகி வந்தார்.

'உங்களுக்கு உங்களை உணர்த்தவே இந்த சோதனை. வாழ்வில் நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கு உங்களைத் தவிர வேறு யாரும் பொறுப்பு இல்லை. உயர்வு பெற வேண்டும் என்றால், அதற்காக ஆசைப்பட வேண்டும். மற்றவர்களைவிட கூடுதலாக உழைக்க வேண்டும். உழைக்கும்போது 'இது போதும்' என நினைத்தால், எதிர்பார்க்கும் எதுவுமே கிடைக்காது. முயற்சியே உங்களை மாற்றும்' என்றார்.

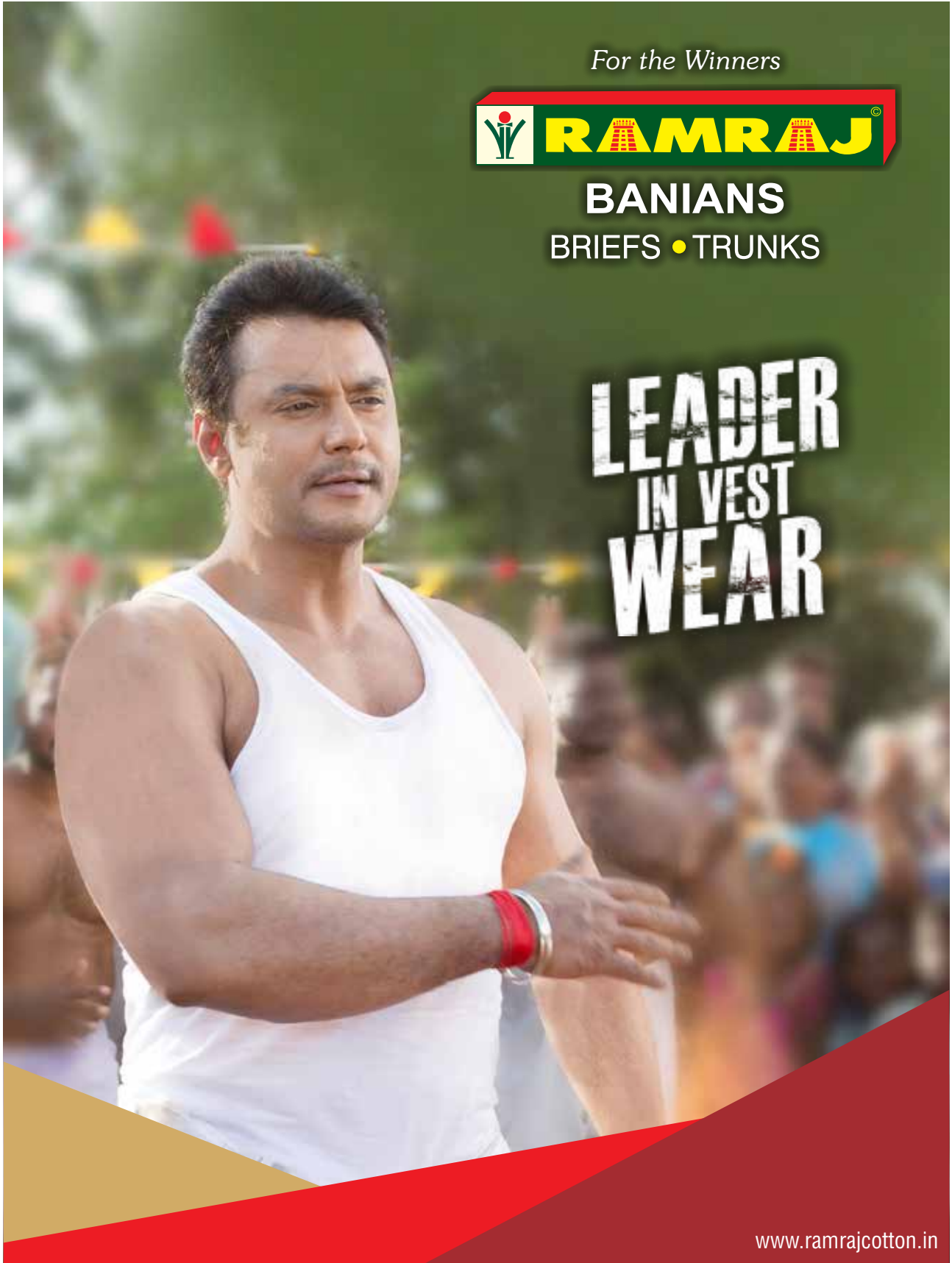
அவர்கள் புத்துணர்வு பெற்று உழைக்கக் கிளம்பினார்கள். ●

For the Winners



BANIANS
BRIEFS • TRUNKS

**LEADER
IN VEST
WEAR**



www.ramrajcotton.in



CULTURE CLUB

KIDS MATCHING DHOTI & SHIRT



VESHTI + T-SHIRT
COMBO PACK
₹ 895/-

வேட்டியின்
வெண்மை
T-Shirt -ன்
மென்மை

மதிப்பு மிக்க உங்கள் குடும்ப
நேரத்திற்கென,
ராம்ராஜ் வழங்குகிறது...!
வேட்டியுடன் T-சார்ட்
காம்போ பேக்



இனி வீட்டிலும்

Veshtee™ 

VESHTI
+
T-SHIRT
COMBO PACK



from the house of



UNIBRO®

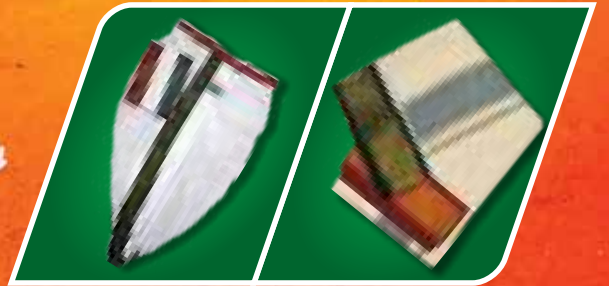
கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்
shop online @ www.ramrajcotton.in

தெய்வீக
அம்சங்கள் சூழ்ந்து
ராமராஜ்
பஞ்சகச்ச வேட்டிகள்



ACHARYA

பஞ்சகச்ச வேட்டிகள்



9+5, 10+6 ஏரடிமேடாகவும் கிடைக்கும்.



உங்கள் வீட்டுக்கே வர வேண்டுமா?

வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

மதிப்பிற்குரியவர்களின் அடையாளமாக மாறியுள்ள 'ராம்ராஜ் காட்டன்' நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியில் வாடிக்கையாளர்களின் பங்கு மகத்தானது. 'ராம்ராஜ் காட்டன் வாடிக்கையாளர்கள் வழியாக உயர்ந்த எண்ணங்கள் இந்த உலகம் முழுக்க சென்று சேர வேண்டும்' என்ற ஆசையோடு 'வெண்மை' மாத இதழ் துவக்கப்பட்டது. ராம்ராஜ் காட்டன் ஷோரூமில் ஆடைகள் வாங்குவோருக்கு இது மதிப்புப் பரிசாக வழங்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு தலைப்பு. அதுபற்றி மதிப்புள்ள, பயனுள்ள கருத்துகளைத் தருவது, பாசிட்டிவ் சிந்தனைகள், குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் பொருந்துகிற தகவல்கள் தவிர வேறு எதுவும் தருவதில்லை... இதெல்லாம் 'வெண்மை'யின் சிறப்பு.

'ஒவ்வொரு மாதமும் இது எங்கள் வீடு தேடி வர வேண்டும். சந்தா செலுத்துகிறோம்' என ஆயிரக்கணக்கான வாசகர்கள் விரும்பிக் கேட்டுக்கொண்டதால், 'வெண்மை' இதழ் விற்பனைப் பதிப்பாகவும் வெளிவருகிறது. (எனினும், ராம்ராஜ்

உயர்ந்த எண்ணங்களைப் பரிசளியுங்கள்!

நீங்கள் நேசிப்பவர்களுக்கு உயர்ந்த எண்ணங்களைத் தருவதைவிட சிறந்த பரிசு இருக்க முடியாது. உங்கள் குடும்பத்தில் நடைபெறும் சுப நிகழ்வுகள் மற்றும் விசேஷங்களில் விருந்தினர்களுக்கு அன்புப் பரிசாக 'வெண்மை' இதழைக் கொடுக்கலாம். உங்கள் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கு அன்புப் பரிசாக வழங்கலாம். அவர்கள் பெயரில் சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக 'வெண்மை' இதழ்களை வாங்கவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

போன்: 0421-4304106, 9842274137

ஆடைகள் வாங்குவோருக்கு இது மதிப்புப் பரிசாகத் தொடர்ந்து தரப்படும்)

உங்கள் இல்லங்களிலும் நல்ல எண்ணங்களின் நறுமணம் பரவ, இன்றே சந்தா செலுத்துங்கள்!

பெயர்			
முகவரி			
தொலைபேசி		அலைபேசி	
மின்னஞ்சல்			

டிசு ஓர் ஆண்டு ரூ.200

செய்யவும் இரண்டு ஆண்டுகள் ரூ.380



இப்படிவத்தை நிரப்பி செக் / டி.டி.யுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்: (இதை பிரதி எடுத்தோ, எழுதியோ கூட அனுப்பலாம்)

காசோலை / வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAIL என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உணர் எழுதவும். அல்லது VENMAIL என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.

➔ மணியார்டர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.

➔ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை
ராம்ராஜ் வி டவர்,
10, செங்குந்தபுரம், மாங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.
போன்: 0421-4304106,
9842274137
email: venmail@ramrajcotton.net

ஓநாய்ச் சண்டை!

புதிதாக வேலையில் சேர்ந்த ஓர் இளைஞன் தன் தந்தையிடம் வந்தான். “நண்பர் யார், பகைவர் யார் என தெரியாமல் குழம்புகிறேன். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாகப் பேசுகிறார்கள்” என்றான்.

“மகனே! நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இரண்டு பசித்த ஓநாய்கள் உள்ளன. அவற்றுக்குள் எப்போதும் சண்டை நடக்கும். அதனால்தான் நமக்குக் குழப்பம் வருகிறது. கோபம், பொறாமை, துன்பம், பேராசை, ஆணவம், சுய இரக்கம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தற்பெருமை ஆகியவற்றின் அடையாளமாக கெட்ட ஓநாய் இருக்கும். மகிழ்ச்சி, அமைதி, அன்பு, பெருந்தன்மை, கருணை, உண்மை, நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் அடையாளமாக நல்ல ஓநாய் இருக்கும்” என்றார் தந்தை.

மகன் கேட்டான். “எந்த ஓநாய் ஜெயிக்கும்?”

தந்தை சொன்னார். “நாம் எதற்குத் தீனி போடுகிறோமோ, அதுவே ஜெயிக்கும். நல்ல ஓநாய்க்கு உணவு கொடு!”

தோண்டாத சுரங்கம்!

கடுமையாக உழைத்து சம்பாதித்த ஒருவர், பூஜ்ஜியத்திலிருந்து தன் வாழ்வைத் தொடங்கினார். வீடு கட்டினார், நிலங்கள் வாங்கினார். 60 வயதில் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். அவரது ஊரில் வைரச்சுரங்கங்கள் இருந்தன. அங்கு சென்று சம்பாதிக்கும் ஆசை அந்த வயதில் அவருக்கு வந்தது.

தன் வீட்டையும் நிலங்களையும் விற்று, சுரங்கப் பகுதியில் ஒரு இடத்தை வாங்கினார். அங்கு ஆட்களை வைத்து தோண்ட ஆரம்பித்தார். அந்தத் தொழில் அவரை ஏமாற்றவில்லை. இரண்டே ஆண்டுகளில் நிறைய வைரங்கள் கிடைத்தன. விற்ற வீடு, நிலங்களைத் திரும்ப வாங்கினார்.

இனி லாபம் சம்பாதிக்க வேண்டிய நேரம். இன்னும் ஆழமாகத் தோண்ட ஆரம்பித்தார். பல மாதங்கள் தோண்டியும் வைரங்கள் ஏதும் கிடைக்கவில்லை. சுரங்கம் தோண்டும் செலவுக்காக கடன் வாங்க ஆரம்பித்தார். ஒரு வருடம் தோண்டியும் ஒரு வைரம்கூட கிடைக்கவில்லை. கடனுக்கு வட்டி எகிறியது. வேறு வழியின்றி, வந்த விலைக்கு சுரங்கத்தை விற்றார். அப்போதும் கடன் தீரவில்லை. வீட்டையும் நிலங்களையும் திரும்ப விற்று, கடனைத் தீர்த்தார். இப்போது அவரிடம் எதுவுமில்லை.

சுரங்கத்தை வாங்கியவருக்கு ஒரே மாதத்தில் பெரிய பெரிய வைரங்கள் சில கிடைத்தன. அவர் கோடீஸ்வரர் ஆகிவிட்டார். ‘இன்னும் ஒரு மாதம் தோண்டியிருந்தால் நாம் கோடீஸ்வரர் ஆகியிருப்போமே’ என விற்றவர் ஏங்கினார்.

ஒன்று, ‘போதும்’ என்ற நிறைவு வேண்டும். அல்லது இலக்கை எட்டும் உறுதி வேண்டும். இரண்டும் இல்லாதவர்களுக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சும்.



ஒற்றை விரல் அதிசயம்!

அமெரிக்காவின் புரூக்ளின் பாலம் ஓர் உலக அதிசயம். இடையில் நிறைய தூண்கள் இல்லாமல், இரும்புக் கம்பிகளின் பிணைப்புடன் நிற்கும் வித்தியாசமான பாலம் அது! ஜான் ரோப்லிங் என்ற எஞ்சினியர் அதற்கான வடிவமைப்பை உருவாக்கிக் கட்ட ஆரம்பித்தபோது, “இது சாத்தியமே இல்லை. இப்படியெல்லாம் பாலம் கட்ட முடியாது” என நிபுணர்கள் பலரும் தடுத்தனர்.

ஆனால், ரோப்லிங்கும், அவரது மகன் வாஷிங்டனும் உறுதியாக இருந்து வேலையை ஆரம்பித்தனர். பாலம் கட்டும் பணி பரபரப்பாக ஆரம்பமானது. ஆனால், ஒரு மோசமான விபத்து நிகழ்ந்து, ரோப்லிங் இறந்துவிட்டார். மகன் வாஷிங்டன் படுகாயங்களுடன் பிழைத்தார். ஆனால், அவரால் படுத்த இடத்திலிருந்து அசையக்கூட முடியவில்லை. பேசவும் இயலவில்லை. அவரால் ஒற்றை விரலை மட்டுமே அசைக்க முடிந்தது.

வாஷிங்டன் அந்த ஒற்றை விரல் மூலம் தன் மனைவியுடன் தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ள வழி கண்டுபிடித்தார். விரலால் அவர் காட்டிய சைகைகள், மனைவிக்குப் புரிந்தன. மனைவி மூலம் தகவல் அனுப்பி எஞ்சினியர்களை வரச் சொன்னார். வாஷிங்டன் விரலால் தகவல் சொல்ல, வேலைகள் மீண்டும் நடந்தன. 13 ஆண்டுகள்... தன் விரல் மூலமே அவர் வழிகாட்டுதல்களைச் செய்த, பாலம் முழுமை பெற்றது. 140 ஆண்டுகள் கடந்தும், கம்பீரமாக நிற்கிறது அந்தப் பாலம்.

‘மோசமான தருணங்களிலும் முயற்சியைக் கைவிடக்கூடாது. தொடர்ந்து உழைத்தால் எதுவும் சாத்தியம்’ என்பதே புரூக்ளின் பாலம் சொல்லும் பாடம்.



விரும்பும் பொம்மை!

ஒரு சிறுமி பொம்மைகளை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள். வீட்டுக்கு வந்த உறவினரிடம் சிறுமி அவற்றைக் காட்டினாள். ஒரு கையும் காலும் உடைந்த பொம்மை முதல், பட்டுப் பாவாடை அணிந்த காஸ்ட்லி பொம்மை வரை ஏராளமாக அதில் இருந்தன.

“உங்களுக்கு எந்த பொம்மை பிடிச்சிருக்கு?” என சிறுமி கேட்டாள். “உனக்கு எது பிடிக்குமோ, அதுதான் எனக்கும் பிடிச்சிருக்கு” என்றார் உறவினர்.

“எனக்கு பிடிச்ச பொம்மை எதுன்னு உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?” என்று கேட்டாள் சிறுமி. “இதுகூட தெரியாதா? இதுதானே” என அந்த காஸ்ட்லி பொம்மையைக் காட்டினார் உறவினர். சிறுமி மறுத்து, கை, கால் உடைந்த பொம்மையை எடுத்துக் காட்டி, “இதுதான் எனக்கு மிகவும் பிடித்த பொம்மை” என்றாள்.

உறவினர் திகைத்து, “இதைவிட நல்ல பொம்மைகள் உன்னிடம் நிறைய இருக்கிறதே?” என்றார். சிறுமி நிதானமாக, “இருக்குதான். ஆனால், இந்த உடைந்த பொம்மையை நான் விரும்பலென்னா, இதை விரும்பறதுக்கு வேறு யாரும் இல்லையே” என்றாள்.

அந்த உறவினருக்கு புதிய சிந்தனையைக் கொடுத்தாள் சிறுமி. ‘மற்றவர்களைப் போல வசதியாக இல்லாமல், தவிப்பில் இருக்கும் எளியவர்களுக்கு விரும்பி உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள்’ என்ற பாடத்தையும் கொடுத்தாள்.

ஒரே நேரத்தில் இரண்டு, மூன்று வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு செய்வதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். கவனம் சிதறும். எதையும் திறமையாகச் செய்ய முடியாது.

ஒரு வேலைக்கும் இன்னொரு வேலைக்கும் நடுவே கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் செய்துகொள்ளுங்கள். மனமும் கவனமும் சட்டென்று மாறுவதற்கு இந்த இடைவெளி தேவை.

கண்களை மூடி, மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, ஆழமாக மூச்சை இழுத்துவிட்டு வேலைகளை ஆரம்பியுங்கள். கவனம் சரியாக வேலையில் குவியும்.

'இந்த வேலையை முடிக்கும்வரை என்னை நான் தொந்தரவு செய்ய மாட்டேன்' என மனதுக்குள் அலாரம் செட் செய்யுங்கள். இடையில் செல்போன், அரட்டை என திசை திரும்ப மாட்டீர்கள்.

இன்று செய்ய வேண்டிய வேலைகள் என்னென்ன என மனதிலோ, பேப்பரிலோ பட்டியல் போடுங்கள். ஒவ்வொன்றாக முடியும்போது உற்சாகமாக அடுத்த வேலையைப் பார்க்கலாம்.

உங்களை உற்சாகப்படுத்திக்கொள்ள ஆரோக்கிய பாணங்கள் ஏதேனும் அருந்துங்கள். கிரீன் டீ, ஜாஸ் போன்றவை உடனடி எனர்ஜி கொடுக்கும்.

ஒவ்வொரு நாளுக்கும் இலக்குகள் நிர்ணயித்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த இலக்குகளை எட்டும்போது, உற்சாகமும் புத்துணர்வும் கிடைக்கும்.

ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு தெரியாமல் திணறும்போது, அதை சிந்தித்தபடி அமைதியாக எங்கேனும் நடை பயிலுங்கள். புதிய சூழலில் புது தீர்வுகள் கிடைக்கலாம்.

கடினமான வேலைகளை கறுகறுப்பான காலை நேரத்தில் முடித்துவிடுங்கள். களைப்பு ஏற்படும் நேரத்தில் சுலபமான வேலைகளைச் செய்யுங்கள்.

கைகள் ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது, மனம் எங்கோ அலைபாயக்கூடாது. வேலை கெடும். முழுமனதுடன் வேலை செய்யப் பழகுங்கள். பயிற்சியில் இது சாத்தியமாகும்.

நான்கைந்து நிமிடங்களில் செய்துமுடிக்க முடிகிற வேலைகளை, அப்போதே முடித்துவிடுங்கள். 'அப்புறம் பார்க்கலாம்' என தள்ளிப் போடாதீர்கள். தேவையற்ற சுமை சேரும்.

பணியிடத்தை நேர்த்தியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லாம் ஒழுங்காக இருக்கும் அந்த சூழலே மனதுக்கு இதம் தந்து, உற்சாகமாக உழைக்க வைக்கும். ●



நாள் முழுவதும்

புத்துணர்வு நிலைக்க...

புத்துணர்வு புத்தாண்டு!

‘இந்த ஆண்டில் புத்துணர்வுடன்
வாழ வேண்டும்’

என நினைத்தால், அதற்கு நீங்கள்
செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள்:

▶ புத்தாண்டுக்கான வெற்றிகரமான திட்டங்களை உருவாக்குங்கள். எந்தப் பயணத்துக்கும் ஓர் ஆரம்பிப்புள்ளி வேண்டும். கடந்த ஆண்டில் நீங்கள் செய்தவை உங்களை எங்கே நிறுத்தியிருக்கின்றன, எங்கிருந்து உங்கள் பயணம் தொடங்க வேண்டும் என அலசுங்கள்.

▶ இழந்ததை நினைத்து வருந்தாதீர்கள். தேவையற்ற எதையும் சமக்காதீர்கள். வீட்டையும் தொழில் புரியும் இடத்தையும் சுத்தம் செய்து தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றுவது போலவே, தேவையற்ற கவலைகளை மனதிலிருந்தும் துடைத்துவிடுங்கள்.

▶ நீங்கள் யார், உங்களின் திறமை என்ன, தனித்தன்மை என்ன என்பதையெல்லாம் அலசிக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் இலக்கு எது என்று தீர்மானிப்பதற்கு முன்பு, நீங்கள் யார் என அறிய வேண்டும்.

▶ இந்த ஆண்டு முழுக்க நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள், அது உங்களை எப்படி மாற்றும் என கற்பனை செய்து பாருங்கள். கிட்டத்தட்ட பகல்களையுதான். கனவு காண்பவர்களே, அதை நிஜமாக்கும் வழியைத் தேடுவார்கள்.

▶ ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைக்கும் ஓர் ஆர்த்தம் இருக்கும். உங்கள் வாழ்க்கையின் ஆர்த்தம் என்ன, எதை சாதிப்பதற்கு நீங்கள் பிறந்தீர்கள் என்பதை உணருங்கள். உங்கள் ஆர்வமும் திறமையும் சந்திக்கும் புள்ளியில்,

உங்களுக்கான எதிர்காலம் காத்திருக்கும்.

▶ தன்னம்பிக்கை மற்றும் அச்சம் கலந்த கலவையாக மாறுங்கள். தேவையான விஷயங்களுக்கு பயப்படுங்கள். அந்த பயமே உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

▶ இந்த ஆண்டு உங்கள் இலக்குகள் என்னென்ன? மிகப் பெரியதாக அதைப் பட்டியல் போட்டுக்கொண்டு முதல் நாளிலிருந்தே அதற்காக உழைக்கத் தொடங்குங்கள்.

▶ பெரிய பெரிய இலக்குகள் மலைப்பு தரலாம். அவற்றைச் சின்னச் சின்ன பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும் காலக்கெடு நிர்ணயம் செய்யுங்கள். நினைத்தபடி அடைந்தோமா என அவ்வப்போது ஆய்வு செய்யுங்கள்.

▶ உங்களிடம் உள்ள பழக்கங்கள் என்னென்ன? சோம்பல், தாமதம் போன்ற கெட்ட பழக்கங்களை உதறுங்கள். நேர்த்தியாக உழைப்பது, தெளிவாகச் செயல்படுவது போன்ற நல்ல பழக்கங்களை மேம்படுத்துங்கள்.

▶ பணம் சம்பாதிப்பது போலவே மனிதர்களை சம்பாதிப்பதும் முக்கியம். கடிவாளம் கட்டிய குதிரையாக ஓடாமல், குடும்பத்துக்கும் நண்பர்களுக்கும் உறவுகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். இருக்கும் உறவுகளைத் தவறவிடாதீர்கள். புதிய நட்புகளையும் தேடிக்கொள்ளுங்கள்.



மனிதவள மேலாண்மை மாநாட்டில் ராம்ராஜ்

தமிழ்நாடு மற்றும் புதுவையில் உள்ள மனிதவளக் குழுமங்கள் இணைந்து நடத்திய மனிதவள மேலாண்மை தமிழ் மாநாட்டில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் சிறப்பு விருந்தினராகப் பங்கேற்றார்.

ஒரு நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியில் மனிதவளத் துறையின் பங்கு கணிசமானது. எனவே, நிறுவனங்களின் தலைவர்களையும் மனிதவளத்துறை வல்லுநர்களையும் இணைத்து இப்படிப்பட்ட மாநாடு தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. தமிழகம் மற்றும் புதுவையில் இந்தத் துறையில் செயலாற்றும் நிறுவனங்கள் பங்கேற்கும் ஆறாவது மாநாடு இது. திண்டுக்கல் மாவட்ட மனிதவள அறக்கட்டளை நடத்திய இந்த மாநாட்டில், திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் இணையவழியே உரையாற்றினார். இன்றைய சூழலில் நிறுவனங்களும் மனிதவளத் துறையினரும் பின்பற்ற வேண்டிய நெறிமுறைகள் குறித்து அவர் நிகழ்த்திய உரை, மாநாட்டுப் பார்வையாளர்கள் மத்தியில் பெரும் வரவேற்பு பெற்றது.

பள்ளப்பட்டி பொருளாதார அவையில் ராம்ராஜ்

கரூர் மாவட்டம் பள்ளப்பட்டியில் Pallapatti Economic Chamber என்ற PEC அமைப்பு கடந்த எட்டு மாத காலமாக பல்வேறு பணிகளை சிறப்பாகச் செய்து வருகிறது. அடுத்த பத்தாண்டுகளில் சமூகத்தை உயர்த்துவதற்கான செயல்பாட்டுத் திட்டங்களுடன் இயங்கும் இந்த அமைப்பு, இப்போது தமிழகத்தின் பல ஊர்களில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருகிறது.

28.11.2020 சனிக்கிழமை அன்று பள்ளப்பட்டியில் நடைபெற்ற இந்த அமைப்பின் முறையான துவக்க விழாவில், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் சிறப்பு விருந்தினராகப் பங்கேற்றார். ஊரின் வளர்ச்சிக்கும் இந்த அமைப்பின் வளர்ச்சிக்கும் பயனுள்ள ஆலோசனைகளை வழங்கி சிறப்புரையாற்றினார்.

தொழில்முனைவோர் உலக மாநாட்டில் ராம்ராஜ்

சென்னைசென்னையில் செயல்படும் வர்த்தக அவை, United Economic Forum (UEF). தொழிலதிபர்கள், தொழில்முனைவோர்கள், அரசு அதிகாரிகள், சமூக அமைப்பினர் ஆகியோரை இணைத்து உலக அளவில் வர்த்தக மாநாடுகளை இந்த அமைப்பு நடத்துகிறது. தமிழகத்தின் தொழில் மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்குப் பயனுள்ள அம்சங்கள் இந்த மாநாடுகளில் பேசப்படும்.

டிசம்பர் மாதம் நடைபெற்ற இந்த வர்த்தக அவையின் நான்காவது உலக மாநாட்டில் சிறப்பு



விருந்தினராக ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் பங்கேற்றார். முதலீட்டாளர்கள், அரசு அதிகாரிகள், ஆலோசகர்கள், தொழில் நிறுவனங்களின் தலைவர்கள், மாணவர்கள் என உலகெங்கிலும் இருந்து 6 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் பங்கேற்ற இந்த மாநாட்டில் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் சிறப்புரையாற்றினார்.

பெரும் முதலீடோ, நிதியுதவியோ இல்லாமல், அனுபவத்தையும் நம்பிக்கையையும் நேர்மையையும் தரத்தையும் மட்டுமே மூலதனமாக வைத்துக்கொண்டு ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் வளர்ந்த விதத்தை அவர் குறிப்பிட்டார். கடின உழைப்பைக் கொட்டுவது, புதுமையாக சிந்திப்பது, சவால்களை எதிர்கொள்வது, நிச்சயமற்ற நிலைகளைக் கடந்துவருவது, சமூகத்துக்குப் பயனுள்ள வகையில் தொழில் செய்வது என அவர் பகிர்ந்துகொண்ட விஷயங்கள் அனைத்தும், இளம் தொழில்முனைவோரை ஊக்கப்படுத்துவதாக அமைந்தன.



பொலிவு தரும் உணவுகள்!

நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ, அதுவே நம் இயல்பைத் தீர்மானிக்கிறது. சில உணவுகள் நம்மை மந்தமாக்கிவிடும். சில உணவுகள் நம்மைத் தூங்க வைக்கும். சில உணவுகள் நமக்கு சுறுசுறுப்பு தந்து புத்துணர்வுடன் இயங்க வைக்கும். மாணவர்கள் படிக்கவும், பேரியவர்கள் உழைக்கவும் இந்தப் புத்துணர்வு அவசியம். அப்படி உடலுக்குப் புத்துணர்வு தரும் சில உணவுகள்...

● நமது உடலில் நீர்ச்சத்து குறையும்போதே நமக்கு அதிக சோர்வாக இருக்கும். அதிக நீர்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளை சாப்பிட்டாலே, சோர்வு காணாமல் போய்விடும். தர்பூசணியில் அதிக நீர்ச்சத்து உள்ளது. இதை அப்படியே பழமாகவும் சாப்பிடலாம். ஒரு கப் தர்பூசணி சாறில் 2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்து, அதன் மேல் கொஞ்சம் நறுக்கிய புதினாவைத் தூவி ஜூஸ் போல குடித்தால், சோர்வு இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும்.

● வெள்ளரியும் தர்பூசணி போலவே அதிக நீர்ச்சத்து கொண்டது. வெள்ளரியை நறுக்கி அப்படியே சாப்பிடலாம். அல்லது கொஞ்சம் மிளகுத்தூள் தூவி, புதினா துவையலைத் தொட்டுக்கொண்டும் சாப்பிடலாம். இது கூடுதல் புத்துணர்வு கொடுக்கும்.

● அன்னாசி பழமும் புத்துணர்வு கொடுக்கும். இதை நறுக்கி பழமாகவும் சாப்பிடலாம். ஜூஸ் போட்டும் குடிக்கலாம். நறுக்கிய அன்னாசி ஒரு கப், வெள்ளரிக்காய் ஒரு கப் ஆகியவற்றை நன்கு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இதில் அரை எலுமிச்சையைப் பிழிந்துவிட்டுக் குடித்தால், சோர்வு பறந்துவிடும்.

● திராட்சையில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே, கால்சியம் மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள் நிறைய உள்ளன. குறிப்பாக கறுப்பு திராட்சையில் இவை அதிகம் உள்ளது. உடலுக்கு நீர்ச்சத்தும் ஊட்டச்சத்தும் தந்து சுறுசுறுப்பைக் கூட்டுகிறது திராட்சை.

● பப்பாளிப்பழமும் சுறுசுறுப்பு சுரங்கமாக உதவுகிறது. பப்பாளியில் உள்ள அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் சி ஆகியவை மூளைக்கு உற்சாகம் தந்து சுறுசுறுப்பாக வைக்கிறது. ஒரு கப் பப்பாளியை மிக்ஸியில் அரைத்து, அதில் அரை கப் தயிர் சேர்க்கவும். இதில் அளவாக தேன் சேர்த்து, சிறிதளவு ஏலக்காய்த் தூள் தூவி குடிக்கவும். இந்த பப்பாளி லஸ்ஸியை காலை 11 மணிக்குக் குடித்தால், நாள் முழுக்க சுறுசுறுப்பாக உழைக்கலாம். மேலும் இது உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

● ஆப்பிளில் எண்ணற்ற ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள் உள்ளன. இது நம்மை நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைக்கிறது. இதேபோல கேரட்டும் இஞ்சியும் உடலுக்கு அதிக புத்துணர்வு தருகின்றன.



இந்த மூன்றின் புத்துணர்வையும் முழுமையாகப் பெறலாம். ஒரு ஆப்பிள், சிறிய கேரட் ஒன்று, சிறு துண்டு இஞ்சி, மூன்றையும் நன்கு அரைத்து ஜூஸ் போல குடிக்கலாம். இது புத்துணர்வு தருவதுடன், இடுப்புப் பகுதியில் தேவையற்ற தசை சேர்வதையும் தடுக்கிறது.

● அதிகாலையில் அதிக புத்துணர்வு வேண்டும் என்பவர்கள், இஞ்சி எலுமிச்சை சாறு குடிக்கலாம். மிதமான சூட்டில் இருக்கும் தண்ணீரில் 2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலக்கவும். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் போட்டு, சிறிதளவு இஞ்சியை நசுக்கி அதன் சாறை சேர்த்துக் கலக்கிக் குடிக்கவும். இதை தினமும் வெறும் வயிற்றில் டீ, காபிக்கு பதிலாகக் குடிக்கலாம். இது நம் ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்து, நாள் முழுக்க உற்சாகமாக இருக்க உதவுகிறது.

● புத்துணர்வு தரும் இயற்கையின் பாணம், இளநீர். இது உடலுக்கு மிக சத்தானது. குளிர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியையும் தரக்கூடியது. மேலும் இது உடலில் உள்ள உப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. கொழுப்பு சக்தி குறைந்தது என்பதால், உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

● மோர் வைட்டமின் பி, பொட்டாசியம், புரதம் நிறைந்த இயற்கை உணவு. மோர் குடிப்பதால் உடல் புத்துணர்ச்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பு பெறுகிறது. மேலும் இது செரிமானத்தையும் சரி செய்கிறது. இயல்பான குளிர்ச்சி தந்து, உடல் வெப்பத்தையும் தணிக்கிறது.

● கீரைகளில் அதிகம் புத்துணர்வு தருவது புதினா. புதினாவின் நறுமணம் மூளையின் செயல்பாட்டைத் தூண்டி சுறுசுறுப்பு தரும். பொதுவாக புதினா உடலுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கும். எலுமிச்சை சாற்றுடன் புதினா சேர்த்து அருந்தும்போது உடலுக்குக் குளிர்ச்சி மற்றும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். புதினா இலைகளை காய வைத்து அரைத்து வைத்த பொடிபயன்படுத்தி மின்ட் டீ காய்ச்சிக் குடிக்கலாம். உடலுக்கும் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

வாயிலும் புத்துணர்ச்சியை உணரலாம். சிறிது புதினா இலைகளை மென்றால் வாய் தூர்நாற்றம் நீங்கும். செயற்கையான மவுத் ஃப்ரெஷ்னருக்குப் பதில் இயற்கையான ஃப்ரெஷ்னராகவும் இது உதவும்.

● தினமும் காலையில் பல்



துலக்கியதும் நான்கைந்து துளசி இலைகளை மென்றால், நல்ல ஜீரண சக்தியும், புத்துணர்ச்சியையும் பெறலாம். வாய் தூர்நாற்றத்தையும் இது போக்கும். குடல், வயிறு, வாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

● மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி சாறு அவ்வப்போது குடித்துவந்தால், பார்வை பலம் பெறும். மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பைத் தந்து, தெளிவாக சிந்திக்க வைக்கும். மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளும் நீங்கும்.

● அருகம்புல் சாறு, எல்லா நோய்க்கும் ஏற்ற டானிக். இது ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்வு அளிக்கிறது. வாய் தூர்நாற்றம், பல் நோய்கள் போன்றவற்றையும் தவிர்த்து சுவாசப் புத்துணர்வு பெறலாம். இது குடலில் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. உடலில் கொழுப்புச் சத்து குறைந்து எடை குறையவும் உதவுகிறது.

● நாள் முழுக்க புத்துணர்வு பெற செம்பருத்தி டீ குடிக்கலாம். செம்பருத்திப் பூக்களைக் காயவைத்து அரைத்த பொடி ஒரு டீஸ்பூன், சிறிதளவு இஞ்சி ஆகியவற்றை ஒரு கப் தண்ணீரில் 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். இதை வடிகட்டி எடுத்து, இனிப்பிற்காக சிறிதளவு தேன் சேர்த்துப் பருகவும்.

சோர்வாக இருக்கும்போது இதைக் குடித்தால், புத்துணர்ச்சியாக உணர்வீர்கள்.





திசை அறிந்து செல்லுங்கள்!

விமான விபத்து ஒன்றிலிருந்து நூலிழையில் தப்பிக்கிறான் ஓர் இளைஞன். பாராசூட் உதவியுடன் விமானத்திலிருந்து குதித்த அவன், அடர்ந்த காட்டுக்குள் விழுகிறான். காட்டின் எந்த திசையில் பார்த்தாலும், ஒரே மாதிரி இருக்கிறது. எந்தப் பக்கம் ஓடினால் காட்டிலிருந்து வெளியேறி தப்பிக்க முடியும் என்று தெரியவில்லை. மாலை நேரம். விரைவில் இருட்டிவிடும் போல இருக்கிறது.

சுற்றும் முற்றும் பார்த்தான். அங்கே ஒரு பலகையில் ‘காட்டின் இரு விதிகள்’ என்ற தலைப்புடன் ஏதோ எழுதப்பட்டிருக்கிறது. நெருங்கிச் சென்று படிக்கிறான்.

முதல் விதி: மனிதர்கள் எவரேனும் தவறுதலாக காட்டிற்குள் நுழைந்து விட்டால், சரியாக ஒரு மணி நேரத்துக்குள் கொடிய விலங்குகள் மனிதர்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு மோப்பம் பிடித்து வந்து சேரும். எனவே ஒரு மணி நேரத்திற்குள் காட்டை விட்டு நீங்கள் தப்பித்தாக வேண்டும்.

இரண்டாவது விதி: கிழக்குப் பக்கமாக சென்றால் மட்டும்தான் காட்டை விட்டு விரைவில் வெளியே செல்ல முடியும்.

அவனுக்கு பயம் வந்தது. மீண்டும் ஒருமுறை சுற்றிலும் பார்த்தான். கிழக்கு திசை எங்கு இருக்கிறது என்று தெரியவில்லை. என்ன செய்வது என்று குழம்பினான். காட்டு விலங்குகளின் பசிக்கு இரையாகி விடுவோமோ என்ற அச்சம் எழுந்தது.

அப்போது அந்த இடத்தில் திடீரென்று ஒரு தேவதை தோன்றுகிறது. அவளது சூழ்நிலையை புரிந்துகொண்டு, இரண்டு பொருட்களை நீட்டுகிறது. ஒன்று, நேரம் காட்டும் கடிகாரம். ஒரு மணி நேரத்துக்குள் தப்பிச் செல்வதற்கு அது உதவும். ஆனால், அதை வைத்துக்கொண்டு திசையைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. மற்றொன்று, திசை காட்டும் கருவி. இதை வைத்து கிழக்கு திசையில் சென்று காட்டிலிருந்து வெளியேற முடியும். ஆனால், தப்பிக்க எவ்வளவு நேரம் மீதம் உள்ளது என்று தெரியாது.

‘நான் உனக்கு உதவ முடியும். ஆனால் இந்த இரண்டில் ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும்தான் நீ எடுத்துக்கொள்ள முடியும். உனக்கு எது வேண்டும்?’ என்று இளைஞனிடம் தேவதை கேட்கிறது.

இப்படி ஒரு சூழ்நிலையில் நீங்கள் எதைத் தேர்வு செய்வீர்கள்? எது உங்களுக்கு மிக முக்கியமாகத் தோன்றும்? திசையா, நேரமா? வேகமா, வழியா? அந்த இளைஞன் போலவே நீங்களும் திசைகாட்டும் கருவியைத்தான் தேர்வு செய்வீர்கள்.

இந்தக் கதையில் மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையிலும் இதே நிலைதான். பிரச்னைகள் வரும்போதும், வாழ்வில்

முன்னேற நினைக்கும்போதும், சரியான திசையில் செல்லக் கூடிய முடிவே பெரிய வெற்றியைத் தருகிறது. ஒருவர் எவ்வளவுதான் திறமைசாலியாக இருந்தாலும், விரைந்து செயல்படக் கூடியவராய் இருந்தாலும், சரியான வழியில் போகத் தெரியவில்லை என்றால், இலக்கை அடைய முடியாது.

கடவுளிடம் வரம் கேட்க ஆசைப்பட்டு ஒருவன் நீண்ட காலம் தவம் இருந்தான். கடவுளும் அவன் முன்பு தோன்றினார். கடவுளை சாமர்த்தியமாக மடக்கி தன் ஆசையை சாதிக்க நினைத்தான் அவன்.

“கடவுளே, ஒரு கோடி ஆண்டுகளை உங்கள் சொர்க்க லோகத்தில் எப்படிச் கணக்கிடுவீர்கள்?” என்று கேட்டான். “மனிதர்களுக்கு ஒரு கோடி ஆண்டுகள் என்பது எங்களுக்கு ஒரு நிமிடம்தான்” என்றார் கடவுள். “ஒரு கோடி ரூபாயை நீங்கள் எப்படிச் சொல்வீர்கள்?” என்று அடுத்த கேள்வி கேட்டான். “உங்களுக்கு ஒரு கோடி ரூபாய் என்பது சொர்க்கத்தில் ஒரு ரூபாய்தான்” என்றார் கடவுள்.

அவனுக்குப் பேராசை வந்துவிட்டது. “உங்கள் கணக்குப்படி எனக்கு ஒரு கோடி ஆண்டுகள் ஆயுளும், ஒரு கோடி ரூபாய் பணமும் கொடுங்கள்” என்று வரம் கேட்டான். கடவுள் புன்னகை செய்தபடி, “அப்படியா? எங்கள் கணக்குப்படி ஒரு நிமிடம் காத்திரு” என்று சொல்லிவிட்டு மறைந்தார். கடவுளிடம் பேரம் பேச ஆசைப்பட்டு, வெறுங்கையுடன் திரும்பி வந்தான் அவன்.

நேரமும் திசையும் அறிந்து செயல்பட வேண்டும். புதிய ஊரில் ரயிலில் வந்து இறங்கிய ஒருவர், ஹோட்டலுக்குப் போவதற்கு ஆட்டோ விசாரித்தார். “200 ரூபாய் ஆகும்” என்றார் ஆட்டோ டிரைவர். “அநியாயம். நான் நடந்தே போகிறேன்” என்று கிளம்பினார். பெட்டி, படுக்கையை சுமந்துகொண்டு நீண்ட நேரம் நடந்தார். கமைகளுடன் இனியும் நடக்க முடியாது என்று தோன்றியது.

அப்போது, வேறு எங்கோ சவாரி போய்விட்டு அதே ஆட்டோ எதிரில் வந்தது. ஆட்டோவை மடக்கி, “நான் பாதி தூரம் நடந்தே வந்துவிட்டேன். இப்போது 100 ரூபாய் வாங்கிக்கொண்டு என்னைக் கூட்டிப் போய் விடுகிறாயா?” என்று கேட்டார். “முடியாது. 300 ரூபாய் ஆகும்” என்றார் ஆட்டோக்காரர். பயணிக்கு கடும் கோபம் வந்தது. “முன்பு கேட்டதைவிட அநியாயமாகக் கேட்கிறாயே?” என்றார்.

“ஐயா, நீங்கள் கோபத்தில் வழி தெரியாமல் எதிர்திசையில் நடந்து வந்துவிட்டீர்கள். திரும்பவும் வந்தவழியே உங்களைக் கூட்டிப் போய் விட வேண்டும். முன்பைவிட அதிக தூரம்” என்றார் ஆட்டோக்காரர். பயணி பதில் பேசாமல் ஆட்டோவில் ஏறி உட்கார்ந்துவிட்டார்.

வெற்றிக்கு வேகமாக செல்வதைவிடவும், சரியான திசையில் செல்வது முக்கியம். உங்கள் திசையை, வழியை சரியாகத் தீர்மானியுங்கள். பயணம் வெற்றி பெறட்டும். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 5 இதழ் 8
ஜனவரி 2021

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137



புத்துணர்வு வாழ்வுக்கான வழிகள்!



■ யாருக்காகவும் எதற்காகவும் உங்கள் சுய மதிப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் மதிப்பை உணர்ந்து, அதன்படி வாழுங்கள். 'நீங்கள் செய்யும் சில வேலைகளை வேறு யாராலும் செய்ய முடியாது' என்று சொல்லும் அளவுக்குத் தனித்திறமை காட்டுங்கள். உங்கள் தனித்தன்மையை சமரசம் செய்துகொள்ளாமல் தரமான உழைப்பைக் கொடுங்கள்.

■ உங்கள் ஆர்வம் எதில் இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அந்த ஆர்வத்தை மெருகேற்றுங்கள். அதுவே உங்களை உயரத்துக்குக் கொண்டு செல்லும்.

■ உங்கள் இலக்குகள் என்ன என்பதை உணருங்கள். அவற்றை அடைவதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள். அவற்றை எட்டியபின் உங்கள் வாழ்வு எப்படி மாறும் என்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அது உங்களுக்குப் புது உத்வேகம் தரும்.

■ நாம் அடைவது வெற்றியோ, தோல்வியோ, அதற்கு நம் மனமே முதல் காரணமாக இருக்கிறது. 'இதெல்லாம் நடக்குமா' என்ற சந்தேகத்துடன் செய்யும் ஒரு விஷயத்தில் வெற்றி கிடைக்காது. 'நான் ஜெயிக்கப் பிறந்தவன்' என்ற மனநிலையுடன் எதையும் அணுகுங்கள். உங்கள் திறமையில் சந்தேகம் எழாது. வாழ்வின் இயல்பான பிரச்சனைகள் எதுவும் உங்களை பாதிக்காது.

■ உங்களால் முடியாத விஷயங்களை மறுக்கத் தயங்காதீர்கள். உங்களிடம் வரும் எல்லா விஷயங்களையும் நீங்கள் செய்ய முடியாது. அளவுக்கு

அதிகமான சுமை உங்களை திணறச் செய்துவிடும். கச்சிதமாக உழைக்கப் பழகுங்கள்.

■ ஒரு பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டால், 'இதை இவர் சொன்ன நேரத்தில் சரியாக முடித்துத் தருவார்' என்ற நம்பகத்தன்மையை உருவாக்குங்கள். நம்பிக்கையே, வெற்றியின் ஆதார சக்தி.

■ வாழ்வில் வெற்றி பெற்ற பலரின் சாதனை ரகசியங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்களே உங்களின் வழிகாட்டிகள். நீங்கள் மிகவும் நம்பும் அப்படிப்பட்ட ஒருவரை உங்கள் ரோல் மாடலாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவரின் வழியைப் பின்பற்றுங்கள்.

■ ஒரு போட்டியில் 100 ரன் எடுத்துவிட்டு, 10 போட்டிகளில் ஏமாற்றும் ஒரு வீரருக்கு கிரிக்கெட் அணியில் இடம் இருக்காது. ஒருநாள் ருசியாக சமைத்துவிட்டு, ஒரு வாரம் சொதப்பும் ஒருவருக்கு நட்சத்திர ஹோட்டலில் வேலை கிடைக்காது. தரத்தையும் உழைப்பையும் தொடர்ச்சியாகவும் சீராகவும் கொடுங்கள்.

■ ஒரு செயலைச் செய்யாமல் இருப்பது மட்டுமே சோம்பேறித்தனம் அல்ல! தேவையற்ற ஒரு வேலையில் நீண்ட நேரத்தைச் செலவிடுவதும் சோம்பேறித்தனமே! உங்கள் நேரம் மதிப்பானது. நேர நிர்வாகத்தில் கவனமாக இருந்து, நேரத்தைப் பயனுள்ள வழிகளில் செலவிடுங்கள்.

■ வாழ்வில் பலர் ஏணியாக இருந்து நம்மை உயரத்தில் ஏற்றியிருக்கிறார்கள். அந்த ஏணிகளை

எப்போதும் மறக்காதீர்கள். அவர்களுக்காக எப்போதும் தேவையான எதையும் செய்துகொடுங்கள்.

■ நீங்கள் எந்தத் துறையில் இருந்தாலும், அதில் நிகழும் மாற்றங்களை உன்னிப்பாக கவனித்து வாருங்கள். அந்தத் துறையில் சிறந்தவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.

■ உங்கள் பலம் எது, பலவீனம் எது என்பதை உணருங்கள். பலவீனங்களை சரிசெய்துகொள்ளும் வழிகளைத் தேடுங்கள். பலத்தை இன்னும் சிறப்பாக மெருகேற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

■ எந்தப் பிரச்சனைக்கும் வழக்கமான வழிகளில் தீர்வு தேடாமல், புதிதாக சிந்தியுங்கள். எல்லோரும் எதிர்மறையாகவே பார்க்கும் ஒரு சூழலை நேர்மறைச் சிந்தனைபுடன் அணுகும் நபராக இருங்கள்.

■ மாற்றங்களே மனித இனத்தை நாகரிக சமூகமாக ஆக்கியுள்ளது. மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்; எதிர்க்காதீர்கள். எந்த மாற்றத்திலும் உங்களுக்கான வாய்ப்புகளை அடையாளம் காணுங்கள்.

■ உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பணியை முழு திறமையுடன் செய்யுங்கள். அதில் நேரும் தவறுகளுக்கு பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளுங்கள். எந்த சூழலிலும் அடுத்தவர்கள்மீது பழியைப் போட்டுவிட்டு தப்பிக்க நினைக்காதீர்கள்.

■ ஒரு நாளின் எந்த நேரத்தில் உங்களால் மிகச் சிறந்த உழைப்பைத் தர முடிகிறது என்று கவனியுங்கள். அது அதிகாலையோ, மதியமோ, இரவோ, அதிகம் உழைப்பு தேவைப்படும் கடினமான வேலைகளை அந்த நேரத்தில் செய்யுங்கள்.

■ தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கு கலபமான வேலைகள் கூட கடினமாகத் தோன்றும். எப்போதும் எதிர்பார்ப்புக்கும் மேலாக செய்யுங்கள். நாளை முடிக்க வேண்டிய செயலை இன்றே முடித்துக் காட்டுங்கள். 10 லட்ச ரூபாய் விற்பனை இலக்கு என்றால், 20 லட்சத்தை எட்டுங்கள். மிகச் சிறந்த உழைப்புக்குக் குறைவான எதையும் தராதீர்கள்.

■ ரிஸ்க் எடுக்காத யாருக்கும் திடீர் உயர்வு கிடைப்பதில்லை. சாதக பாதகங்களை ஆராய்ந்து, சரியான சூழல்களில் ரிஸ்க் எடுங்கள். அதில் விளைவுகள் எதிர்பார்த்தபடி இல்லையென்றாலும் கலங்காதீர்கள்.

■ விமர்சனங்களால் நிலைகுலைந்து போகாதீர்கள். அதற்கு கோபமும் கொள்ளாதீர்கள். ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை ஏற்று, உங்களை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். தவறான விமர்சனங்களைப் புறக்கணித்துவிடுங்கள்.

■ புதிய முயற்சிகளும், அதிக கற்றலுமே உங்களை வளரச் செய்யும். இரண்டையும் எப்போதும் கைவிடாதீர்கள்.

■ நீங்கள் செய்ய நினைப்பது எதுவாக இருந்தாலும், அதை உங்களால் செய்ய முடியும் என நம்புங்கள். உங்களைவிட வேறு யாராலும் சிறப்பாகச் செய்துவிட முடியாது என்பதையும் உறுதியாக நம்புங்கள். 'உங்களால் இது முடியாது' என்று சொல்பவர்களை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள்.

■ எதிர்மறையான செய்திகளையும் தகவல்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். உங்கள் வாழ்வை வளமாக்கும் நேர்மறைத் தகவல்களைத் தேடிப் பெறுங்கள். புத்தகங்கள், இதழ்கள், வானொலி உரை, வீடியோ என எல்லா தளங்களிலும் ஊக்கமூட்டும் தகவல்களைத் தேடிப் பிடித்து வளம் பெறுங்கள்.

■ பழக்கங்களும் பண்புகளுமே ஒருவரின் வாழ்வை செதுக்குகின்றன. அவரின் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. தவறான பழக்கங்களுக்கு அடிமை ஆகாதீர்கள். நற்பண்புகளையே உங்கள் அடையாளங்களாக வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ●



புத்துணர்வு
தரும்

இயற்கை

ஃபேஷியல்ஸ்!

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களை வைத்து வீட்டிலேயே ஃபேஷியல் பேக் செய்து முகத்துக்குப் புத்துணர்வு தரலாம். உங்கள் முகத்தில் பிரமிக்க வைக்கும் மாற்றங்களைப் பார்க்கலாம்! அப்படிப்பட்ட சில ஃபேஷியல் பேக் வழிமுறைகள் இங்கே...

◆ போர்ச்சம்பழம் 2, உலர் திராட்சை 10. இரண்டையும் முதல் நாள் இரவே வெந்நீரில் ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை தண்ணீரை வடிகட்டிவிட்டு இதை அரைத்து, இந்தக் கலவையுடன் அரை டீஸ்பூன் பப்பாளி ஜூஸ் கலக்கவும். இதை முகத்திற்கு ஃபேஸ் பேக் போல போட்டுக் கொள்ளவும். அரை மணி நேரம் கழித்து முகம் கழுவவும். வெயிலில் நிறமிழந்து போகும் முகத்துக்கு இது புத்துணர்வு தரும்.

◆ வெந்தயமும் நன்னாரியும் உள்ளங்கை அளவு எடுத்து, கழுவிவிட்டு முந்தின நாள் இரவே தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மறுநாள் இதனுடன் ரோஜா இதழ், சந்தனத்தூள், காய வைத்துப் பொடியாக்கிய எலுமிச்சை தோல், செஞ் சந்தனம் இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் பூசவும். அரை மணி நேரம் கழித்து பாசிப்பருப்பு மாவு போட்டு முகத்தைக் கழுவவும். முகப்பரு, உஷணக்கட்டிகள், கருவளையம், முக வறட்சி என அனைத்தையும் நீக்கி முகத்தைப் பொலிவாக்கும் சிகிச்சை இது.

◆ இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் பால் பவுடர், 1 டேபிள்ஸ்பூன் வெந்நீர், 1 டேபிள்ஸ்பூன் பால். இந்த மூன்றையும் குழைவாகக் கலக்கவும். இதை முகத்திலும் கழுத்திலும் பூசி கால் மணி நேரம் ஊற விடவும்; பிறகு முகம் கழுவி விட்டு மீண்டும் இன்னொரு முறை தடவவும். கால் மணி நேரம் கழித்து



முகத்தைக் கழுவவும். முகம் பொலிவாகும்.

◆ கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் 5 கிராம், சந்தனத் தூள் 5 கிராம், வசம்பு பொடி 2 கிராம் எடுக்கவும். எல்லாவற்றையும் பாதாம் எண்ணெயில் குழைத்து முகத்தில் பூசி அரை மணி நேரம் ஊற விடவும். பிறகு இளம் சூடான நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். வாரம் இருமுறை இவ்வாறு செய்தால் முகம் புத்துணர்வு பெறும்.

◆ காய்ந்த ஆவாரம் பூ பொடி, காய வைத்த புதினா இலைப் பொடி, கடலை மாவு, பாசிப்பருப்பு எல்லாம் சம அளவில் எடுத்து ஆலிவ் எண்ணெயில் நன்கு குழைத்து முகத்தில் பூசவும். அரை மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். இதை அவ்வப்போது செய்தால், முகத்தில் சுருக்கங்கள் இல்லாமல் என்றும் இளமைப்பொலிவுடன் இருக்கலாம்.

◆ வெள்ளரி 2 துண்டு, நாட்டுத் தக்காளி 1, புதினா சிறிதளவு எடுத்து தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்றாக அரைத்து முகத்தில் பூசவும். 20 நிமிடங்கள் கழித்து முகம் கழுவவும். முகச் சுருக்கங்கள் நீக்கும் இந்த வெஜிடபிள் ஃபேஷியலை காலை நேரத்தில் செய்வது நல்லது.

◆ தயிர் அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு ஒரு டீஸ்பூன், ஆரஞ்சு ஜூஸ் ஒரு டீஸ்பூன், கேரட் ஜூஸ் ஒரு டீஸ்பூன், ரோஸ் வாட்டர் ஒரு டீஸ்பூன், ஈஸ்ட் பவுடர் அரை டீஸ்பூன். இந்த எல்லாவற்றையும் குழைத்து முகத்தில் தடவி அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு கழுவி விடவும். முகத்துக்கு நிறமும் பளபளப்பும் கிடைக்கும்.

◆ நன்னாரி 10 கிராம், காய்ந்த ரோஜா இதழ் 10 கிராம், வெந்தயம் 2 டீஸ்பூன், சந்தனத் தூள் 2 டீஸ்பூன், செஞ்சந்தனம் 10 கிராம், காய்ந்த எலுமிச்சை தோல் 10 கிராம். இந்த எல்லாவற்றையும் முந்தின நாள் இரவே அளவான தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் அரைத்து, இத்துடன் முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைக் கலந்து நன்றாகக் குழைத்து

முகத்தில் பூசவும். அரை மணி நேரம் கழித்து முகத்தைக் கழுவவும். சருமப் பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் சரி செய்யும் நேச்சுரல் ஃபேஷியல் இது.

◆ தோல் நீக்காத முழு பச்சைப்பயிறு 2 டேபிள்ஸ்பூன், நடு நரம்பு நீக்கிய எலுமிச்சை இலை 2, வேப்பிலை 1 கைப்பிடி, துளசி நான்கைந்து, பூலான் கிழங்கு 1, ரோஜா மொட்டு 2, கசகசா அரை சிட்டிகை. இவற்றை அளவான தயிரில் முந்தைய நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். மறுநாள் அரைத்து பசை போல ஆக்கவும். இதனுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் 1 சிட்டிகை சேர்த்துக் கலக்கவும். இதை முகத்தில் பூசி, அரை மணி நேரம் வைத்திருந்து பிறகு குளிக்கவும். இது முகத்தை மிருதுவாக்கி பளபளப்பு தரும்.

◆ பாசிப்பருப்பு கால் கிலோ, கசகசா 10 கிராம், பாதாம் 10 கிராம், பிஸ்தா 10 கிராம், துளசி 20 கிராம், ரோஜா மொட்டு 20 கிராம். இந்த எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் காய வைத்து பவுடராக அரைக்கவும். இந்தப் பவுடரில் சிறிது எடுத்து, பாலில் குழைத்து முகத்தில் பூசவும். அரை மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவவும். முகத்தை பளிச்சிடச் செய்யும் அற்புத ஃபேஷியல் பேக் இது.

◆ 2 டேபிள்ஸ்பூன் ஓட்மீல், 2 டேபிள்ஸ்பூன் பன்னீர், பால் அரை கப் எடுத்துக்கொள்ளவும். பாலை சூடாக்கி, அதில் ஓட்மீலைக் கலந்து, பசை போல் ஆனதும் பன்னீர் சேர்க்கவும். இளம் சூட்டிலேயே இதை முகத்தில் தடவவும். அரை மணி நேரம் ஊற விட்டு முகம் கழுவவும். முகச் சுருக்கங்களைப் போக்கி, முதுமையின் சுவடுகளைத் தடுக்கும் ஃபேஷியல் இது.

◆ ஆப்பிள் பழத்தின் தோலை நீக்கிவிட்டு நன்றாக மசிக்கவும். அத்துடன் சிறிது தேன், ஓட்ஸ் பவுடர் கலந்து பசை போல ஆக்கி, முகத்தில் பூசவும். அரை மணி நேரம் ஊற விட்டு, பிறகு முகம் கழுவவும். வறண்ட சருமத்தைப் பழுப்பொலிவு பெறச் செய்யும் சிகிச்சை இது. ●



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புக்களைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
 ➤ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
 ➤ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,
10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக
வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும்
தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay
Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiar.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் போங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code –ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

**வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii
A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.**



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

**ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**



COTTON



ANTI-VIRAL DHOTIS • SHIRTS



99.94%* EFFECTIVE AGAINST VIRUS

Brought to you in India by Priteel

*HealthGuard is effective when applied as directed tested strain: H1N1, as per ISO 18184



நாகர்க்கம் வேறு
பண்பாடு வேறு
வேட்டி எண்பது நாகர்க்கம்
அதை மனிதன்
பயன்படுத்துவது பண்பாடு.

பண்பாடு போற்றும்
பொங்கல்
வாழ்த்துகள்



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

- வேட்டிகள்
- சரட்டுகள்
- பனியன்கள்

கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்