



ZEN BEEHIVE

THE MIRROR
A COMMUNITY MAGAZINE



ISSUE NO. 6 | MARCH 2025 ISSUE

Happy
HOLI



Women's Day Celebration at Zenith



“Tremendous amounts of talent are being lost to our society just because that talent wears a skirt.” – Shirley Chisholm, first Black woman elected to the U.S. Congress had made this statement. This statement has a deep meaning. But, now days have changed for good. Women can make a dish and even excel in any field they wish to. They have proved this everywhere across the globe. Sunitha Williams recently made headlines for staying and surviving in space for about 9 months. Hence, women can be more powerful than anyone can think of.

Zenithian women are not less. They decided to self sponsor the occasion and celebrated Women's day in the most joyous way. But, a few men came forward to contribute and make this celebration a special one. I on behalf of all the other women, wholeheartedly thank them. The celebration was a wholesome combination of dance, singing, speech, skit, etc. Our very own charming Mr.Pritheev and Sajan were the MC's who always set the stage on fire with their energy. The occasion started with a speech from Mrs.Anitha on “Why we need Women's day?”. Mrs. Brindha Rajesh spoke about Life coaching and its importance. This was well explained by her. Sandhiya's presentation had all the women who contribute to Zenith in one way or the other. One

programme after the other, kept the crowd packed and enjoying. For people who didn't want to move away for a snack, it was provided with prior notice and the snacks were self sponsored. Tasty samosas and small tetra pack juice filled their stomach for an uninterrupted enjoyment.

I am highlighting a few programmes that were done to emphasize the importance of women and their empowerment.

1. Mr. Mohan Sir's speech about the women in his life, left a few of the audience in tears. He spoke about the struggles his mom faced in her life and how single handedly she brought him up and his siblings. It was a heart wrenching story. He spoke so high about his wife and how much she has been contributing to his success.
2. Few men spoke about their women in their lives, mainly their better halves which was filled with praises.
3. A skit that showed the importance of women in the house was also performed that was very well received by the audience.
4. Sandhiya and team performed a dance and an act which depicted women empowerment. It mainly showed how women overcome the challenges that they face in society.

Women's Day Celebration at Zenith



5. Fillers focused on senior women too in the crowd.

6. Zumba and Ahila's group dance included ladies who were a little older but killed it with their performances.

7. Few husbands used this special stage to gift their lovely wives. Mr. Pritheev and Mr. Vasudevan were among the husbands who showered their wives with praises.

8. Mr. Mohan sir, as a token of recognition and appreciation, sponsored gifts for the organizers of the event.

A celebration is never complete without a cake cutting. We all women present there, cut a cake and ended the celebration with a happy note and danced our hearts out.

Happy Reading!

Regards,

Mrs. Amirtha Prasanna



A Humorous Yet Powerful Ode to the Unsung Heroes



A Humorous Yet Powerful Ode to the Unsung Heroes: Review of the Women's Day Skit

The Women's Day celebration at Casagrand Zenith was made even more special by a thought-provoking and hilariously relatable skit that beautifully highlighted the often-unacknowledged importance of women in our households. The skit was named "Valimai" (Strength) that cleverly depicted a scenario where the woman of the house was temporarily absent, leaving the men to fend for themselves, resulting in a series of comical yet insightful situations.

The core message of the skit resonated deeply with the audience. It subtly, yet powerfully, showcased the sheer multitude of tasks and responsibilities women seamlessly manage on a daily basis, often without much fanfare. From the seemingly simple act of finding a misplaced sock to the complexities of managing meals and children's needs, the skit brilliantly illustrated the chaos that ensues in their absence. It served as a much-needed reminder to appreciate the incredible, often invisible, work that women do to keep our homes running smoothly. A special mention must be made for the exceptional performances by the entire cast. Amirtha, who

played the role of Subramani, the husband, was absolutely fantastic. Amirtha's portrayal of a bewildered and increasingly overwhelmed husband was both comical and believable. The subtle nuances in his (mentioning as he to emphasize the male character) expressions, from initial confidence to utter despair, had the audience in stitches. He perfectly captured the essence of a man suddenly faced with the realities of running a household single-handedly.

Aiswarya, who played the role of Saras, as the wife, brought a dignified presence to her role. While her physical presence was limited in the skit due to the premise, her character's importance was felt throughout. The initial calm and composed demeanor, contrasted with the hilarious struggles of her husband, underscored the efficiency and competence she usually brings to the household. Aiswarya's acting, even in her brief appearances or through the reactions of the other characters were impactful. The young talents, Magizh, Vainavi, and Agathya, who played the children, were a delight to watch. Their natural and endearing performances added another layer of authenticity to the skit. Their innocent demands and reactions to their father's struggles further amplified the message of the skit,

A Humorous Yet Powerful Ode to the Unsung Heroes



showcasing how women effortlessly manage the needs of children alongside everything else. Their on-stage chemistry with Amirtha was particularly charming and added to the overall humor. The other characters, Sowmiya (Manager), Pranav (Traffic Police), Sridevi (Teacher) added on to the fun by their performances. Narrator Mr. Tamizh, not just settled at narrating the scenes, but ensured that appropriate tones were played wherever necessary that included vadivel's comical dialogues too.

The skit was not just about humor; it carried a significant message of appreciation and recognition for the invaluable contributions of women within the household. It cleverly used comedy to drive home the point that their efforts are often taken for granted. The audience response, filled with laughter and nods of agreement, clearly indicated that the skit had struck a Chord.

Overall, this Women's Day skit was a resounding success. It was entertaining, thought-provoking, and delivered its message with a perfect blend of humor and sincerity. The stellar performances by Amirtha, Aiswarya, Magizh, Vainavi, and Agathya truly brought the skit to life and made it a memorable part of the Women's Day celebration. It served as a wonderful tribute to the incredible women in our lives and a gentle reminder for everyone to acknowledge and appreciate their tireless efforts. The Narrator of the skit Mr. Tamizh did an excellent job by speaking about the capabilities of women in the end which was very well received by the crowd. I am sure that Zenithians will keep up the spirit and keep themselves engaged and entertained always.

**Regards,
Prasanna. V
C-404**

Holi @ Zenith



Holi, the vibrant festival of colors, transcends regional boundaries in India, weaving a tapestry of diverse traditions and joyous celebrations. While the core essence of the festival remains the triumph of good over evil and the arrival of spring, its regional expressions offer a fascinating glimpse into India's rich cultural diversity. Here's an exploration of how Holi is celebrated across different parts of India:

A Tapestry of Regional Variations:

Uttar Pradesh: The Heart of Holi:

In the Braj region, particularly in Mathura, Vrindavan, Barsana, and Nandgaon, Holi takes on a legendary dimension. The "Lathmar Holi" of Barsana and Nandgaon, where women playfully wield sticks (lathis) at men, is a spectacle of unparalleled exuberance. Vrindavan is also famous for its "Phoolon ki Holi," where flowers are used instead of colored powders, creating a serene and fragrant celebration.

Rajasthan: Royal Festivities:

In Rajasthan, especially in Jaipur and Udaipur, Holi is celebrated with royal grandeur. The celebrations often include processions with decorated elephants and horses, showcasing the state's regal heritage. Holika dahan is also celebrated with great enthusiasm.

West Bengal: Cultural Extravaganza:

In West Bengal, Holi is known as "Basant Utsav" or

"Dol Jatra." At Shantiniketan, founded by Rabindranath Tagore, the festival is celebrated with cultural programs featuring Rabindra Sangeet (Tagore's songs) and dance performances.

Maharashtra: Rang Panchami:

In Maharashtra, the celebration culminates in "Rang Panchami," a day of vibrant colors and playful water fights. The tradition of breaking the "matki" (earthen pot) filled with buttermilk is also a popular feature.

Punjab: Holla Mohalla:

In Punjab, particularly among the Sikh community, Holi coincides with "Holla Mohalla." This festival is known for its displays of martial arts, poetry, and music, showcasing the valor and strength of the Sikh warriors.

South India: Regional Flavors:

In South India, the celebrations may differ. In Tamil Nadu, it's known as "Kaman Pandigai," associated with the legend of Kamadeva. In some parts of Kerala, turmeric is used in the celebrations.

Bihar:

In Bihar, Holi, or "Phaguwa," is celebrated with traditional folk songs, dances, and the consumption of "bhang." Holika Dahan is also a significant part of the festivities.

Holi @ Zenith



The Underlying Unity:

Despite these regional variations, the underlying spirit of Holi remains consistent:

It is a time for forgiveness and reconciliation, a chance to mend broken relationships and start afresh. It is a celebration of spring, a season of renewal and hope.

It is a festival of joy and laughter, a time to let loose and revel in the spirit of camaraderie.

In essence, Holi serves as a powerful reminder of India's unity in diversity, where a single festival is celebrated in countless ways, each adding its own unique hue to the nation's cultural landscape.

By,
Mr. Anish



Happy
Holi

Tips for Helping Child Focus and Concentrate



Concentration is like a muscle that requires regular exercise to strengthen. Some kids are born “stronger” in this area than others, but all kids can learn strategies and engage in practices that help improve their ability to focus and sustain their attention.

Most children are able to concentrate on activities that are fun and intrinsically enjoyable. It’s the ones that are more boring, difficult or just less enjoyable that really challenge their focus.

Yet this ability to concentrate and sustain attention on all kinds of tasks is crucially important, because it helps kids learn and improve, which leads to self-confidence and positive self-esteem.

1. Set aside a reasonable amount of time for your child to practice focusing on specific topic: Young children (age 4-5) can usually concentrate for somewhere between 5 and 20 minutes, depending on the task-less time with novel and challenging tasks, and more time with those intrinsically enjoyable activities.

2. Do one thing at a time:

We may praise the ability to multitask in our adult lives, but the research is clear: multitasking reduces concentration and diminishes our performance. For very young children, you might simply sing the alphabet together while looking at the letters.

For children who are a little older, say 4th grade, you can complete one long division problem at a time together. Don’t look ahead at all the other problems, just focus on one at a time.

3. Set aside homework and time space:

Because multitasking impairs concentration, it’s important to reduce extraneous distractions. For example, do homework at a designated desk or table in a quiet room with the TV off, the phone in another room, and the laptop shut unless it’s needed to complete a homework assignment. Parental monitoring programs can automatically shut down Internet access after a set amount of use. As kids get older, parents can shift to using self-monitoring software so teens can independently manage their time. This way kids don’t get sucked into a time vortex on Instagram or Snapchat.

4. Build in planned breaks:

Kids need to get up, move around, and do something different and not too taxing after spending some time concentrating. They will benefit from taking some time to rest and recharge, especially during after-school homework time. Younger children can take a snack or play break, and teens can take the opportunity to check out their friends’ posts or text with peers.

5. Practicing observing things in the moment:

Kids can be distracted by “internal stimuli,” like physical sensations or entertaining memories. While a child’s imagination is a wonderful thing, we also want them to be able to clear away distractions and build the ability to concentrate.

You can play “I spy with my little eye.” and take turns making observations of various objects in the room, listen closely to the lyrics of a song together, or do some yoga poses and pay attention to how it feels in the body.

By,

Mrs. Aiswarya (A-402)

Voice of Zenithian



Revolutionary Ideas can reshape our Society

Topic 3- Three “R”s of Waste Disposal

Last week, we mentioned the extent of problem we are facing as a city by poor waste management practices around us. We also spoke of segregating waste and disposing them accordingly. This week would be an extension of this.

The concept of “green weddings” are fast catching up everywhere. This is nothing but an eco-friendly wedding where the couple plans to decrease the ecological impact of the social event on the planet. These include very simple steps like using stainless steel tumblers in place of plastic water bottles (remember, this was the case even 15 years back?!), use of nature-friendly plantain leaves, instead of plastic plates, disposing flowers and vegetable waste in a proper manner to generate manure, using e-invites or invitations on recycled paper to reduce use of paper, etc. Most of these ideas involve very less or even zero additional cost.

This brings us to the 3 “R”s of waste disposal- most commonly spoken, but least implemented!

1. Reduce-

This means minimizing the amount of waste produced in the first place, such as buying only what you need, opting for products with less packaging, and choosing durable goods over disposable ones. In fact, this is one of the easiest ways to avoid clutter. Heard of the word “minimalism”. Cometh the advent of online shopping, we have lost the art of shopping for fewer items of maximum utility. This, by no means, implies frugality. Imagine the number of slippers lying unused in our racks. Those dresses that were never used! Those fruits which no one ate, and simply went to the dustbin in a wasted state! Avoiding these purchases not only help the environment, but also helps us avoid a lot of clutter in our lives (and saves our bank balance too!).

2. Reuse- Remember our good old “manjappai” of our grandpa’s times? What an environment- friendly tool this was! In fact, the Tamilnadu Government introduced the “meendum manjappai” scheme to encourage this (how successful this was is debatable though!). In fact, local tailors do help stitching cloth bags out of outsized or torn pants. Youtube is replete with several such “reuse” ideas. It is in our hands to give unused junk a rebirth!

3. Recycle- A simple google search will give us a dozen recycling plants around our own apartment. These people connect the demand and the supply for “secondary raw materials”, a word important for us to understand. What is waste for us may be raw material for another. Paper, wood, food waste all go towards recycling and is another person’s business too. This is such an easy way to save our planet from a lot of toxicity in the name of waste.

A societal awareness of these is quite important. Our Executive Committee can be the catalyst to this change. Further, I think we also have a “minimalist” whatsapp group in our association with the motives of exchanging items that one is not in requirement of, but is useful to the other. Several such groups exist in social media. Above all, the benefits of donating to needy organisations works for benefit of all.

These were a few pointers on the 3 “R”s of what we perceive as waste. Hope this was useful.

Mr. Narayanan

The Race to the Finish- March checklist

CHECKLIST FOR QUICK INCOME TAX PREPARATION



You will all know that in India, we follow April-March as the financial year. It is the basis for all accounting and financial transactions with the revenue authorities. Although tax planning is best done for the long-term, and at the least starts before the year begins, a few quick pointers may help in reducing our taxes.

1. Choose your tax regime for the next year- By this time of the year, most of us would be clear as to the amount of income we would roughly be seeing for the year, and the deductions available to us. This way we can calculate our tax based on the new regime and the old regime of taxation. Simply put, the new regime offers lower tax rates, but with no deductions. The old regime of taxation offers deductions, but higher rates of taxation.

Subject to certain limits, one can choose whichever scheme is beneficial. The old regime is typically more beneficial only if there are substantial deductions available to the assessee, like HRA deduction, housing loan interest, interest on educational loan etc. Choosing the right tax regime at this point may help planning for the ensuing year. Reporting on this basis to one's employer may save on TDS, which could help in cash flow for the whole year.

2. Tax saving alternatives like tax-saver FDs, mediclaim, PPF, etc.- This basket of investment qualifies for deduction u/s 80C of the Income Tax Act. The maximum limit subject to which this is allowed is Rs. 1,50,000/-. However, it is important to remember that

this deduction is available only if the "old regime" of taxation is adopted. However, this would only mean that you don't get the deduction benefits. The core benefits of investment still endure. For example, the maximum limit one can invest in PPF is Rs. 1,50,000 in a financial year (with a minimum of Rs. 500 to be deposited every year to be kept active). Today's PPF rate being 7.1% p.a. and entirely tax-free, it is still a lucrative means to invest long-term funds. Similarly, the intrinsic value of life insurance and mediclaim must never be forgotten, as tax benefit has always been only an additional motivation to take these up.

3. Purchase of assets-

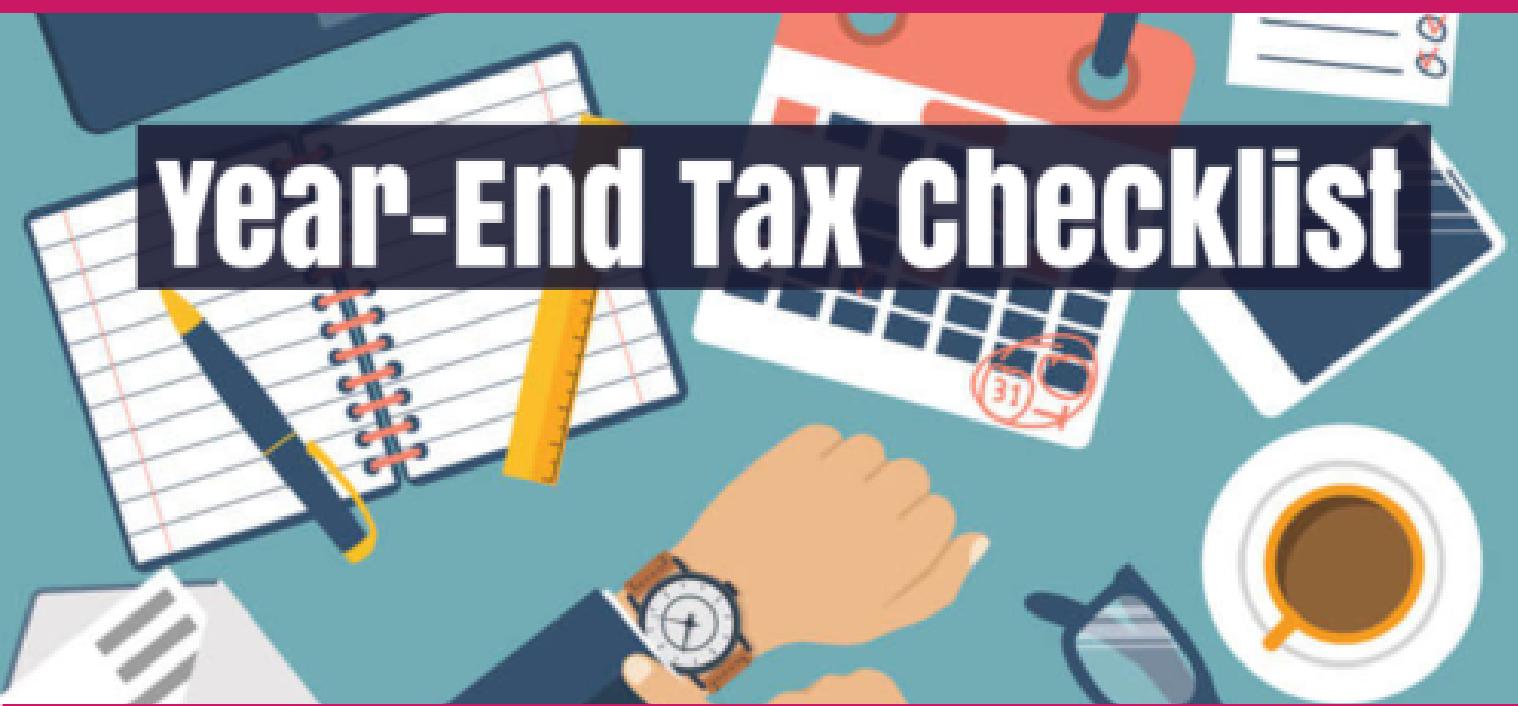
If there is any plan to purchase assets, it is important to time the purchase. Benefit of housing loan interest is available with a cap every year. So, it may be beneficial to purchase it before March to utilise this deduction. For those earning business or professional income, any assets purchased before March 31 would get the benefit of 50% of the normal depreciation allowed in the same year.

As a corollary, if you plan to sell assets, you can postpone this to April so that tax is payable only for the next year, and you get further time to plan your finances.

4. Booking gains and losses-

If there are dead shares/investments in one's investment pool, it may be prudent to book a portion as loss to be set-off against current year's income.

Year-End Tax checklist



It is to be noted that every year, Rs. 1,50,000 of long term gain on equity assets is given to be exempt from taxation. If possible, one can plan in such a way that the limit of Rs. 1.50 lakhs is utilised every year, thereby reducing the taxation over the period of years.

5. Payment of advance tax- Although the fourth quarter of advance tax deadline (March 15) has passed, it may be beneficial to save on interest u/s 234B of the Income Tax Act, if 90% of the tax due is paid before March 31. An estimated computation for this purpose can be quickly drawn and tax payable if any, paid rightaway.

6. Reconcile sales and purchases- If you are GST registered, it is critical to ensure that the turnover reported as per GST and as per income tax match perfectly. Any mismatch in these could invite the notice of the aggrieved departments. Hence, if there is a mismatch due to erroneous reporting, suitable entries may be passed in the books so that there is perfect reconciliation of the numbers as per books, GST and income tax.

7. Filing lower deduction forms- If you or your family member falls within the taxable limits, it would be better to file Form 15H (for senior citizens) or Form 15G (for others) to the tax deductors, so that no tax is deducted and there is no refund required to be claimed for the coming year.

8. Plan for the next year- All said and done, to plan for the bygone year's tax in the last week is a very short-term prospect. But it provides ample scope to plan for the coming year. For example, if one has major sons/daughters who do not have taxable income, or pay tax in lower slab rates, one can gift fixed deposits in their names, so that tax incidence is reduced. Similarly, we can tap benefits of HRA deduction by paying fair rent to family members (if we are not the owners of the property, but a close relative is). This way, we get a deduction, while the family member may have to pay tax albeit at a lower rate.

More importantly, this is a good time to make a detailed budget for the year. This will include having financial goals for the year, marking caps on expenditures, and making monthly goals to reduce expenditure. This way, we will never be left dumbfounded, when critical payments like insurance premia, children's school fees etc., stare at us.

The above are very broad pointers for financial planning before March. Nothing works like getting an expert opinion for one's finances, to ensure we don't lose track of tax planning opportunities.

Zenith and its Vicinity



Medavakkam, once a quiet suburb on the outskirts of Chennai, is rapidly transforming into a vibrant hub. With its burgeoning residential complexes, IT parks, and commercial spaces, the demand for entertainment has surged.

And what's a city without its cinemas? This article delves into the evolving theatre landscape of Medavakkam and its surrounding areas, offering a guide to the best cinematic experiences this part of Chennai has to offer.

Medavakkam's Kumaran Cinemas:

At the heart of Medavakkam's entertainment scene lies Kumaran Cinemas. This theatre has quickly become a local favorite, boasting modern amenities that rival those of larger multiplexes.

Technological Marvel:

- Kumaran Cinemas stands out with its crisp RGB LASER projection, bringing movies to life with stunning clarity.
- The immersive Dolby Atmos sound system ensures every explosion, whisper, and musical note resonates deeply.

Comfort and Convenience:

- Comfortable seating and a clean, well-maintained environment make for an enjoyable movie experience.
- A well-stocked canteen offers a range of snacks and beverages, catering to diverse palates.
- It typically shows the latest Tamil, Telugu, and English releases.
- This theatre has become a local gathering spot, a place where families and friends come together to enjoy the magic of cinema.

Multiplex Magic:

Miraj Cinemas:

Adding to Medavakkam's cinematic charm is Miraj Cinemas, located within Sekaran Mall. This multiplex offers a contemporary movie-watching experience, complete with:

Multiple Screens:

- A variety of showtimes and film choices, catering to diverse preferences.

Mall Convenience:

- The added convenience of shopping and dining options within the mall, making it a complete entertainment ..

Multiplex Extravaganza:

- Pallavaram and Velachery are home to major multiplex chains like PVR and AGS Cinemas, offering premium experiences like IMAX and 4DX.

- These locations offer a wider range of English, Hindi, and Tamil films.

A Wider Selection:

- The proximity of these areas expands the cinematic horizons for Medavakkam residents, providing access to a greater variety of films and showtimes.

Navigating the Local Scene:

Traffic and Parking:

- It's advisable to plan ahead, especially during peak showtimes, to account for traffic and parking challenges.

Local Flavors:

- Explore the local food stalls and restaurants near the theatres, offering a taste of Chennai's culinary delights.

Online Booking:

- Utilize online platforms like BookMyShow and PayTM to book tickets in advance and avoid queues.

Mayajaal Multiplex:

Entertainment Extravaganza

Mayajaal Multiplex, with a rating of 4, stands out as a complete entertainment destination.

- Family-Friendly Atmosphere: It's a great place for families, offering a food court, games, and well-maintained facilities.

- Multiple Screens: With 16 screens, it provides a wide variety of movies and showtimes.

- Convenience: Car parking is available for a fee of Rs.100

The Future of Cinema in Medavakkam:

As Medavakkam continues to grow, its entertainment scene is poised to evolve further. The increasing demand for quality cinematic experiences will likely lead to the development of more modern theatres and multiplexes.

Thus

Medavakkam's theatre scene is a testament to the area's rapid growth and evolving lifestyle. From the local charm of Kumaran Cinemas to the multiplex experiences in nearby areas, residents have a diverse range of options to enjoy the magic of movies.

By,

Mrs. Abhirami

Understanding Muslim Fasting: A Deep Dive



Fasting, or Sawm, is one of the Five Pillars of Islam and holds immense significance in the lives of Muslims around the world. The most notable period for fasting in the Islamic calendar is Ramadan, the ninth month, during which Muslims commemorate the month in which the Quran was revealed to the Prophet Muhammad.

What is Fasting?

Fasting in Islam involves abstaining from food, drink, smoking, and marital relations from dawn (Fajr) until sunset (Maghrib). The fast is broken each day with a meal known as Iftar, typically beginning with dates and water, followed by a larger meal.

The Purpose of Fasting

The primary purposes of fasting include:

Spiritual Reflection: Fasting encourages self-discipline and devotion to God (Allah). It serves as a reminder of the importance of humility and empathy towards those who are less fortunate.

Community and Solidarity: Ramadan fosters a sense of community, encouraging Muslims to come together for prayers, communal meals, and charitable acts.

Self-Control: Abstaining from worldly pleasures promotes self-discipline and control over one's desires.

Spiritual Growth: Fasting helps enhance spirituality and brings one closer to Allah through increased prayer, reading of the Quran, and reflection.

Health Benefits of Fasting

Aside from spiritual aspects, fasting has various potential health benefits, including:

Improved metabolism: Fasting may lead to better metabolic health and weight management.

Detoxification: Abstaining from food can help the body detoxify.

Enhanced focus: Some individuals experience improved focus and mental clarity during fasting.

Exceptions to Fasting

Fasting during Ramadan is obligatory for all adult Muslims, but there are exceptions. Individuals who may be exempt from fasting include:

Pregnant or Nursing Women: Concern for the health of the mother and child allows for flexibility.

Travelers: Those who are traveling are permitted to postpone their fast.

Sick Individuals: People facing temporary health challenges may also be exempt.

Young Children: Fasting is not obligatory for those before puberty.

Muslim fasting during Ramadan is a profound practice that extends beyond mere abstinence from food and drink. It offers an opportunity for personal growth, spiritual development, and community bonding, while also promoting a deeper understanding of compassion and gratitude.

ஒரு கோயிலில் சுவாமி சிலையில் அனிவிக்கப்பட்டிருந்த நகைகள் காணாமல் போயின. ஆலயக் காப்பாளர், என்ன கடவுள் நீ உன் நகைகளையே உன்னால் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியவில்லையே... நீ எப்படி உலகத்தைக் காப்பாய்? என்று புலம்பி அழுதார்.

அப்போது அங்கே வந்த ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் சொன்னார்....

"நகைகள் உனக்குத்தான் உயர்வானவையே தவிர கடவுளுக்கு அல்ல. ஒரு பக்தன் தந்தபோது ஏற்றுக் கொண்ட தெய்வம், இன்னொருவன் எடுத்துக் கொண்டபோது விட்டுக் கொடுத்துவிட்டது. உயர்வாக அதை நினைக்கும் நீதான் காப்பாற்றியிருக்க வேண்டுமே தவிர, எதையும் பெரிதாக எண்ணாத பரம்பொருள் அல்ல"....!!!"

Mrs. Sudha Sundaram

கண்ணாடி நம் முகத்தில் அழுக்கை காட்டினால் கண்ணாடியை உடைக்க மாட்டோம், மாறாக முகத்தை சுத்தம் செய்வோம். அதே போல், நம் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டிபவர்களிடம் கோபப்படக் கூடாது, மாறாக, நம் குறைகளை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

Mrs. Sudha Sundaram



The drawing of Daksha Rajesh from E305. The picture is Elsa, a disney princess.

Small intro - Daksha is 5y/o just completed her UKG in Sairam leo Muthu school. she is keen on drawing and singing.

Regards

Mrs. Swathi Rajesh

E305

Mrs. Sudha Sundaram

School English	University English
• Buy	- Purchase
• Sell	- Trade
• Help	- Assist
• Ask	- Inquire
• Show	- Demonstrate
• Make	- Manufacture
• Fix	- Repair
• Work	- Labour
• Start	- Initiate
• End	- Conclude

ஒரு ஊரில் ஒரு ஆள் இருந்தான். அவன் பேரில் ஒரு குற்றச்சாட்டு. அரண்மனையிலிருந்து, உன்னை விசாரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே, அரண்மனை விசாரணை மண்டபத்துக்கு வந்து போன்றது, அரசனின் ஆணை.

நம்ம பேர்ல் எந்த தப்பும் இல்லையே. நாம் எந்த தவறும் செய்யலையே.... என்று நினைத்தான், அந்த ஆள். ஆனாலும் அரசாங்க உத்தரவு அதை அலட்சியம் செய்ய முடியுமா? போய்த்தான் ஆக வேண்டும். தனியாக போக அவனுக்கு தயக்கமாக இருந்தது.

துணைக்கு யாராவது வந்து, எனக்காக கொஞ்சம் வாதாடினால் தேவலை. யாரை அழைத்துக் கொண்டு போவது, என்று யோசித்தான். அவனுக்கு மூன்று நண்பர்கள் இருந்தனர். அவர்களில் ஒருவரை அழைத்து செல்லலாம் என்று முடிவு செய்தான்.

அந்த மூவரில் மிகவும் நெருக்கமான ஒரு நண்பரின் வீட்டுக்கு போய் கதவை தட்டினான். திறந்த நண்பனிடம் விஷயத்தை சொல்லி அரண்மனைக்கு அழைத்தான். என்னால் வரமுடியாது என்று சொல்லிவிட்டான், அவன். இவனுக்கு ஏமாற்றமாக போய் விட்டது. ரொம்பவும் நெருக்கமாக இருந்த இவனே இப்படி சொல்லிவிட்டானே என்று வருத்தப்பட்டான்.

சரி, பரவாயில்லை. இன்னொரு நண்பனிடம் போவோம்... என்று முடிவு செய்து இரண்டாவது நண்பனை தேடி சென்றான். இரண்டாம் நண்பனோ விஷயம் அனைத்தையும் கேட்டுவிட்டு அரண்மனை வாசல் வரைதான் நான் வருவேன். அங்கேயே நின்று கொள்வேன் அதற்கு மேல் வரமாட்டேன் என்று கூறினான். அப்படி அதுவரைக்கும் வந்து என்ன பிரயோஜனம்? கடைசி வரைக்கும் நம்ம கூட வந்து, நமக்காக வாதாடனுமே அதுதானே முக்கியம்... என்று நினைத்தான்.

அடுத்தபடியாக மூன்றாவது நண்பனிடம் போனான். அவன் அதிக நெருக்கம் இல்லை. இருந்தாலும் போனான். விபரத்தை சொன்னான். அவன் உடனே சட்டையை போட்டுக் கொண்டு "வா போகலாம்" என்று புறப்பட்டு விட்டான். விசாரணையின் போது, தன் நண்பனுக்காக வாதாடி, பரிந்து பேசி, விடுதலை வாங்கிக் கொடுத்தான்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மூன்று நண்பர்கள் உண்டு. முதல் நபருக்கு பெயர், பணம். இரண்டாம் நபருக்கு பெயர், சொந்தம். மூன்றாம் நபர் அவன் செய்த "நற்செயல்கள்".

இறுதி பயணத்தின் போது, பணம் கூட வராது. சொந்தம், கல்லறை வரைக்கும் வரும். நற்செயல்கள் தான் கூடவே வரும். அதாவது, நமக்கு பின்னாலும் நம்மைப் பற்றி சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும்.

மனிதன் நற்செயல்களை மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

Mrs. Sudha Sundaram



By - Mrs. Amirtha Prassana

- 1) Nippōn
- 2) Restaurant
- 3) Hardware
- 4) Safety
- 5) Pakistan

Answers:

Riddles

- 1.) Turn me on my side, and I am everything. Cut me in half, and I am nothing. What am I?
- 2.) No matter how little or how much you use me, you change me every month. What am I?
- 3.) What is harder to catch the faster you run?
- 4.) My voice is tender, my waist is slender and I'm often invited to play. Yet wherever I go, I must take my bow or else I have nothing to say. What am I?
- 5.) Take one out and scratch my head, I am now black but once was red. What am I?

By - Mrs. Amirtha Prassana

- 1) Number 8
- 2) Calendar
- 3) Your Breath
- 4) Violin
- 5) Match

ஒரு தகவல்

கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும் கிடைக்காத தகவல்கள்* வாழ்க்கையும், வசதிகளும், நமது நோய்களும்*

இன்றே நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் ஆரம்பியுங்கள்*.

1) உங்கள் துணியை நீங்களே முதலில் துவைக்க பழகுங்கள்.

அதுவே நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சொல்லாமல் சொல்லும் முதல் பாடம்.

2) காலையில் எழுந்தவுடன் குளித்து இறைவனைத் வணங்குங்கள்.

உங்கள் மனைவிக்கு சொல்லாமல் சொல்லும் இரண்டாவது பாடம்.

3) முடிந்தால், சமயலறையில் முடிந்த உதவிகளை செய்யுங்கள். நம் வீடு, நாம் செய்வோம். இது கூட்டு குடும்பத்தின், கூட்டு முயற்சியில் நாம் சொல்லாமல் சொல்லும் மூன்றாவது பாடம்.

4) காபி குடித்தவுடன், அதை முடிந்தால் அலம்பி வைக்கவும். இல்லையென்றால் அலம்பும் இடத்தில் வைக்கவும். இது நமக்குள்ளே ஒரு கட்டுப்பாட்டை வைத்துக் கொள்ள உதவும். இது நமக்கான நான்காவது பாடம்.

5) எங்கெல்லாம் உதவி செய்ய முடியுமோ, வீட்டில் உதவுங்கள். அது முக்கியமான ஐந்தாவது பாடம்- மற்றவர்களுக்கு உதவும் பழக்கம் வர வேண்டும்.

6) காலை காபி குடிக்கும் போதோ, இல்லை எது சாப்பிட்டாலும், குறை கூறாதீர்கள். வேண்டுமென்றால் நல்ல முறையிலே கூறுங்கள். கோபமும், அதட்டலும், நமக்கு ரத்த அழுத்தம் தரும். இது ஆறாவது பாடம்.

7) உண்ணும் முன், பெரியவர்கள் இருந்தால், அவர்களை கேளுங்கள் -சாப்பிட்டு விட்டார்களா? என்று. குழந்தைகளை கூப்பிட்டு கேளுங்கள். இது ஏழாவது பாடம்.

8) முடிந்த வரை நடந்து செல்லுங்கள். பண மிச்சம், கஞ்சத்தனம் என்று இல்லை. நமது கால் நடக்கக் கற்றுக் கொண்டால், நாம் நமது காலில் இறக்கும் வரை, நின்றும், நடந்தும் வாழலாம். இது வாழ்க்கையின் எட்டாவது பாடம்.

9) அடுத்தது நம்மை அழிக்கும் தொலைக்காட்சி. அது கத்திக் கொண்டு இருந்தாலும், நீங்கள் ஒரு நல்ல புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு படியுங்கள். மின்சார கட்டணம் கண்டிப்பாக *குறையும். குழந்தைகள் படிக்க ஆரம்பிப்பார்கள். இது நமக்கு நாமே சொல்லும்

ஒன்பதாவது பாடம்.***** "Who Will Cry When You Die?" ராபின் ஷர்மா எழுதிய புத்தகம்.*

அதாவது நீங்கள் இறந்த பின் யார் அழப் போகிறார்கள்? என்ற தலைப்பில் எழுதப்பட்ட இப்புத்தகத்தில்...
“நீ பிறந்த போது, அழுதாய்...
உலகம் சிரித்தது..

நீ இறக்கும் போது, பலர் அழுதால் தான் உன் ஆத்மா சாந்தியடையும்" என ஆரம்பிக்கும் ராபின் ஷர்மா, இந்த புத்தகத்தில் கூறும் அற்புத கருத்துக்களை காண்போம்.

1. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் உங்களுக்கு ஏதோ ஒன்றை சொல்லி தருகின்றார். எனவே நீங்கள் சந்திக்கும் எல்லோரிடமும் கருணையுடன் இருங்கள்...

2. உங்களுக்கு எந்த விஷயத்தில் திறமை உள்ளதோ அதிலேயே கவனத்தையும், நேரத்தையும் அதிகம் செலுத்துங்கள். மற்ற விஷயங்களுக்காக அதிக நேரம் செலவழிக் காதீர்கள்.

3. அடிக்கடி கவலைப் படாதீர்கள். தேவை எனில் கவலை படுவதற்கென ஒவ்வொரு நாளும் மாலை நேரம் முப்பது நிமிடம் ஒதுக்குங்கள். அந்த நேரம் அனைத்து கவலைகள் குறித்து சிந்தியுங்கள்.

4. அதிகாலையில் எழுப்பழகுங்கள்.

வாழ்வில் வென்ற பலரும் அதிகாலையில் எழுபவர்களே.

5. தினமும் நிறைய சிரிக்க பழகுங்கள்.

அது நல்ல ஆரோக்கியத் தையும், நண்பர்களையும் பெற்று தரும்.

6. நிறைய நல்ல புத்தகங்களை படியுங்கள்.

எங்கு சென்றாலும், பிரயாணத்தின் போதும் ஒரு புத்தகத்துடன் செல்லுங்கள். காத்திருக்கும் நேரத்தில் வாசியுங்கள்.

7. உங்கள் பிரச்சனைகளை ஒரு தாளில் பட்டியலிடுங்கள். இவ்வாறு பட்டியலிடும் போதே உங்கள் மன பாரம் கணிசமாக குறையும். அதற்கான தீர்வும் இதன் மூலம் கிடைக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு.

8. உங்கள் குழந்தைகளை, உங்களுக்கு கிடைத்த மிக சிறந்த பரிசாக (Gift) நினையுங்கள். அவர்களுக்கு நீங்கள் தரக் கூடிய சிறந்த பரிசு, அவர்களுடன் நீங்கள் செலவிடும் நேரமே.

*9. தனக்கு வேண்டியதை கேட்பவன் சில நிமிடங்கள் முட்டாளாய் தெரிவான். தனக்கு வேண்டியதை கேட்காதவன் வாழ் நாள் முழுவதும் முட்டாளாய் இருக்க நேரிடும்.

ஒரு தகவல்

9. தனக்கு வேண்டியதை கேட்பவன் சில நிமிடங்கள் முட்டாளாய் தெரிவான். தனக்கு வேண்டியதை கேட்காதவன் வாழ் நாள் முழுவதும் முட்டாளாய் இருக்க நேரிடும்.

10. எந்த ஒரு புது பழக்கமும் உங்களுக்குள் முழுதும் உள் வாங்கி, அது உங்கள் வாடிக்கையாக மாற 21 நாட்களாவது ஆகும். ஆகவே தேவையான விஷயங்களை திரும்ப திரும்ப செய்யுங்கள்.

11. தினமும் நல்ல இசையை கேள்வங்கள். துள்ளலான நம்பிக்கை தரும் இசை, புன்னகையையும் உற்சாகத்தையும் தரும்.

12. புது மனிதர்களிடமும் தயங்காது பேசுங்கள். அவர்களிடமிருந்து கூட உங்களை ஒத்த பல சிந்தனைகளும், நல்ல நட்பும் கிடைக்கலாம்.

13. பணம் உள்ளவர்கள் பணக்காரர்கள் அல்ல. மூன்று சிறந்த நண்பர்களை கொண்டவனே பணக்காரன்.

14. எதிலும் தனித்துவமாக இருங்கள். பிறர் செய்வதையே வித்தியாசமாக, நேர்த்தியாக செய்யுங்கள்.

15. நீங்கள் படிக்க துவங்கும் எல்லா புத்தகமும் முழுவதுமாய் படித்து முடிக்க வேண்டியவை அல்ல. முதல் அரை மணியில் உங்களை கவரா விட்டால் அதனை மேலும் படித்து நேர்த்தை வீணாக்காதீர்கள்.

16. உங்கள் தொலை/கை பேசி உங்கள் வசதிக்காகத்தான். அது அடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் எடுத்து பேச வேண்டும் என்பதில்லை. முக்கியமான வேளைகளில் நடுவே இருக்கும் போது தொலை பேசி மணி அடித்தாலும் எடுத்து பேசாதீர்கள்.

17. உங்கள் குடும்பத்தின் முக்கிய நிகழ்வுகளை அவசியம் புகைப்படம் எடுங்கள். பிற்காலத்தில் அந்த இனிய நாட்களுக்கு நீங்கள் சென்று வர அவை உதவும்.

18. அலுவலகம் முடிந்து கிளம்பும் போது சில நிமிடங்கள் வீட்டிற்கு சென்றதும் மனைவி/ குழந்தைகளுக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென யோசியுங்கள்.

*19. நீங்கள் எவ்வளவு வெற்றி அடைந்தாலும், எளிமையான (*humble*) மனிதராயிருங்கள்.* *வெற்றிகரமான பல மனிதர்கள் எளிமையான வர்களோ!*
* "ஆணவும் ஆயுளைக் குறைக்கும்..."*

*மேற்கண்ட *கருத்துக்களை பின் பற்றி,*
* ஆனந்தமாக வாழுங்கள்* *நண்பர் ஒருவர் எனக்கு அனுப்பியதை உங்களுக்கு அனுப்பியுள்ளேன்.....!!!!/வாழ்க வளமுடன்*!

இதை அறுபது வயதிற்கு பின் ஆரம்பித்த என்னால் முடியும் போது, கண்டிப்பாக உங்களால் முடியும். வசதிகள் இருந்தும், வசதி தேவை இல்லை என்று நினைத்து, வசதியை உபயோகப் படுத்தாமல் வாழ்வதே ஒரு பெரிய யோகம்.

*படித்துவிட்டு பகிருங்கள் அனைவருக்கும் அவர்களும் படித்து பயன் பெற்றும்.

Mrs. Sudha Sundaram

எது நடந்தாலும் அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கும்.

எது நடந்தாலும் அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கும்.

ஒரு புகழ் பெற்ற கோவிலில், பணியாள் ஒருவர் இருந்தார்.

பெருக்கிச் சுத்தம் செய்வது தான் அவரது பணி. அதைக் குறைவின்றி சிறப்பாகச் செய்து வந்தார். கோவில், விட்டால் வீடு என்றுதான் வாழ்ந்து வந்தார். இதைத் தவிர அவருக்கு வேறொன்றும் தெரியாது. தினமும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் வந்து இறைவனை தரிசனம் செய்த வண்ணமிருந்தனர்.

‘இறைவன் இப்படி எல்லா நேரமும் நின்றுகொண்டே இருக்கிறானே...’

அவனுக்கு சோர்வாக இருக்காதா?’ என்று எண்ணிய அவர் ஒரு நாள், இறைவனிடம் “எல்லா நேரமும் இப்படி நின்று கொண்டேயிருக்கிறாயே... உனக்குப் பதிலாக நான் வேண்டுமானால் ஒரு நாள் நிற்கிறேன்.

நீ சற்று ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறாயா?’ என்று கள்ளம் கபடமில்லாமல் கேட்டார். இறைவன்,

“எனக்கு நிற்பதில் ஒன்றும் பிரச்னையில்லை. எனக்குப் பதிலாக நானை ஒருநாள் நீ நில். ஆனால், ஒரு முக்கிய நிபந்தனை, நீ என்னைப் போலவே அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

வருபவர்களைப் பார்த்துப் புன்முறுவலுடன் ஆசி வழங்கினால் போதுமானது. யார் என்ன சொன்னாலும் கேட்டாலும் நீ பதில் சொல்லக் கூடாது. நீ கடவுள் சிலை என்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

என் மீது நம்பிக்கை வைத்து அசையாது நின்றாலே போதுமானது” என்று கூறினார். அதற்கு அந்தப் பணியானும் சம்மதித்தார். அடுத்த நாள், இறைவனைப் போலவே அலங்காரம் செய்து கொண்டு, கோவில் கருவறையில் நின்றார்.

இறைவனோ இவரைப் போல தோற்றத்தை ஏற்றுக் கோவிலைப் கூட்டிப் பெருக்கி சுத்தம் செய்யத் தொடங்கினார்.

முதலில், ஒரு மிகப் பெரிய செல்வந்தன் வந்தான். தன் வியாபாரம் சிறப்பாக இருக்கவேண்டும் என்று இறைவனிடம் வேண்டி, ஒரு மிகப் பெரிய தொகையை உண்டியில் காணிக்கையாகச் செலுத்தினான். அவன் திரும்பிச் செல்லும் போது, தவறுதலாகத் தனது பணப்பையைத் தவற விட்டுச் சென்றான்.

இதைக் கருவறையில் கடவுள் வேடத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் பணியாளர் பார்த்தார். ஆனால், இறைவன் நிபந்தனை ஞாபகத்துக்கு வர பேசாமலிருந்தார்.

அப்படியே அசையாது நின்றார். சிறிது நேரம் கழித்து ஒரு பரம ஏழை அங்கு வந்தான்.

அவனிடம் உண்டியிலில் போட ஒரே ஒரு ரூபாய் மட்டுமே இருந்தது. அவன், “என்னால் இது மட்டும் தான் உனக்கு தர முடிந்தது. என்னை மன்னித்துவிடு இறைவா. என்றும் போல, என்னை ஆசிர்வதிக்க வேண்டும்.

எனக்கும் என் குடும்பத்தினருக்கும் அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக் கூட மிகக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. என்னுடையப் பிரச்சனைகளை எல்லாம் உண்ணிடமே விட்டுவிடுகிறேன்.

நீயே எனக்கு ஒரு நல்ல வழியைச் செய்” என்று மனமுருகக் கண்களை மூடி நம்பிக்கையுடன் வேண்டினான்.

சில விளாடிகள் கழித்துக் கண்களைத் திறந்தவனுக்கு எதிரே, அந்த செல்வந்தன் தவற விட்ட பணப்பை கண்ணில் பட்டது.

அதனுள்ளே பணம் மட்டுமில்லை, தங்கக் காசுகளும் வைரங்களும் கூட இருந்தன. இறைவன் தனக்கே தன் பிரார்த்தனைக்கு செவிமெடுத்து அதை அளித்திருக்கிறான் என்றெண்ணி, அப்பாவித்தனமாக அதை எடுத்துக் கொள்கிறான்.

இறைவன் வேடத்தில் நின்று கொண்டிருந்த, அந்தப் பணியாளரால் தற்போதும் எதுவும் சொல்ல முடியவில்லை.

அதே புன்சிரிப்புடன் நின்றுகொண்டிருந்தார். சிறிது நேரம் கழித்து, ஒரு கப்பல் வியாபாரி வந்தான். ஒரு நீண்ட தூரப் பயணமாக கப்பலில் அன்று அவன் செல்லவிருப்பதால், இறைவனைத் தரிசித்து ஆசி பெற வேண்டிய வந்தான்.

இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்தான். அந்த நேரம் பார்த்து, பணப் பையைத் தொலைத்த செல்வந்தன், காவலர்களுடன் திரும்பக் கோவிலுக்கு வந்தான்.

அங்கு, கப்பல் வியாபாரி பிரார்த்தனை செய்வதை பார்த்து, “இவர் தான் என்பணப்பையை எடுத்திருக்க வேண்டும்.

இவரைப் பிடித்து விசாரியுங்கள்” என்று காவலர்களிடம் கூற, காவலர்களும் அந்தக் கப்பல் வியாபாரியைப் பிடித்துச் செல்கிறார்கள்.

இறைவா என் பணத்தை அபகரித்தவரை அடையாளம் காட்டியமைக்கு நன்றி!” என்று அந்த செல்வந்தன் இறைவனைப் பார்த்து நன்றி கூறிவிட்டு சென்றார். சிலையாக நின்ற பணியாளர் இறைவனை நினைத்தபடி, “கடவுளே இது நியாயமா?

எது நடந்தாலும் அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கும்.

அப்பாவி ஒருவன் தண்டிக்கப்படலாமா? இனியும் என்னால் சும்மாயிருக்க முடியாது...” என்று கூறி, “கப்பல் வியாபாரி திருவில்லை. தவறு அவர் மீது இல்லை!” என்றபடி நடந்த உண்மைகளை அனைவரிடமும் சொல்கிறார்.

உடனே, செல்வந்தரும், கப்பல் வியாபாரி இருவரும் நெகிழ்ந்து போய், உண்மையைக் கூறியமைக்கு இறைவனிடம் நன்றி சொல்லிவிட்டு செல்கின்றனர்.

இரவு வருகிறது. கோவில் வாசல் மூடப்படுகிறது. இறைவன் வருகிறார். மூலஸ்தானத்தில் நின்று கொண்டிருந்த பணியாளரிடம், இன்றைய பொழுது எப்படியிருந்தது? என்று கேட்டார்.

“மிகவும் கடினமாக இருந்தது. உன் வேலை எத்தனை கஷ்டம் என்பதை புரிந்துகொண்டேன். ஆனால் ஒரு நல்ல செயல் செய்தேன்....” என்று காலை கோவிலில் நடந்ததைக் கூறினார். இறைவனோ இதைக் கேட்டவுடன் அதிருப்தியடைந்தார்.

இறைவன் அதிருப்தியைப் பார்த்த பணியாளர் பதற்றமானான். இறைவன், “நாம் ஏற்படுத்திக்கொண்ட ஒப்பந்தப்படி நீ ஏன் நடந்து கொள்ளவில்லை....?

என்ன நடந்தாலும் பேசக்கூடாது, அசையக்கூடாது என்ற என் நிபந்தனைகளை நீ ஏன் மீறினாய்?.

உனக்கு என் மீது நம்பிக்கை இல்லை. இங்கு வருபவர்களது மனநிலையை அறியாதவனா நான்? செல்வந்தன் அளித்த காணிக்கை, தவறான வழியில் சம்பாதித்தது.

அது அவனிடத்தில் மொத்தமாக உள்ள செல்வத்தில் ஒரு சிறு துளி தான். ஒரு துளியை எனக்குக் காணிக்கையாகச் செலுத்திவிட்டு, நான் பதிலுக்கு அவனுக்கு எண்ணற்றவைகளத் தரவேண்டும் என்று அவன் எதிர்பார்க்கிறான்.

ஆனால் அந்த ஏழை கொடுத்ததோ அவனிடம் ஏஞ்சியிருந்த இருந்த ஒரே ஒரு ரூபாய் தான். இருப்பினும் என் மீது முழு நம்பிக்கை வைத்து என்னை வணங்க வந்தான். அன்போடு அதைக் கொடுத்தான். இந்தச் சம்பவத்தில், கப்பல் வியாபாரியின் தவறு எதுவும் இல்லை. இருந்தாலும், இன்றைக்கு அவன் திட்டமிட்டபடி கப்பல் பயணம் செய்தால், விபத்தைச் சந்திக்க நேரிடும். புயலில் தாக்குண்டு அவனும் அவன் கப்பலும் காணாமல் போயிருப்பார்கள்.

அதிலிருந்து அவனைக் காக்கவே அவனைத் தற்காலிகமாகத்திருட்டுப் பட்டம் சுமக்கச் செய்து சிறைக்கு அனுப்ப நினைத்தேன். அந்த ஏழைக்கு அந்த பணமுடிப்பு போய் சேரவேண்டியது சரி தான். அவன் அதை நான் கொடுத்ததாக எண்ணிப் போற்றுவான்.

இதன் மூலம் அந்த செல்வந்தனின் கர்மா ஓரளவாவது குறைக்கப்படும். அவன் பாவப் பலன்கள் துளியாவது குறையும்.

இப்படி ஒரே நேரத்தில் அனைவரையும் நான் ஆசிர்வாதம் செய்ய நினைத்தேன். ஆனால், நீயோ என் எண்ணங்கள் எல்லாம் உனக்கு தெரியுமென்று நினைத்து, உன் எண்ணங்களை செயல்படுத்தி அனைத்தையும் பாழ்ப்படுத்திவிட்டாய்.” என்றான். பணியாளர், இறைவனின் கால்களில் விழுந்து தன் தவறுக்கு மன்னிக்கும்படி வேண்டினான்.

“இப்போது புரிந்துகொள். நான் செய்யும் அனைத்திற்கும் ஒரு காரணம் இருக்கும். அது ஒவ்வொன்றையும் மனிதர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

அவர்களின் நலம் வேண்டியே நான் ஒவ்வொரு பொழுதையும் கழிக்கிறேன். அவரவரது கர்மாவின் படி பலன்களை அளிக்கிறேன். நான் கொடுப்பதிலும் கருணை இருக்கிறது. கொடுக்க மறுப்பதிலும் கருணை இருக்கிறது” என்றான்... ஒரு நாளும் இறைவன் தப்புக்கணக்கு போட்டதில்லை.

நிலக்கடலை

தாக்டர்களின் எதிரி

நிலக்கடலை

சக்கரையை கொல்லும்

நம் நாட்டில் நிலக்கடலை சாகுபடி செய்யப்பட்டிருக்கும் வயலில் அது கொட்டை வைக்கும் பருவம் வரை வயலில் எலிகள் அவ்வளவாக இருக்காது. ஆனால் நிலக்கடலை காய்பிடிக்கும் பருவத்துக்கு பிறகு எலிகள் அளவு கடந்து குட்டி போட்டிருப்பதை காணலாம். நிலக்கடலை செடியை சாப்பிடும் ஆடு, மாடு, நாய், வயல் வெளியே சுற்றி உள்ள பறவைகள் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் குட்டி போடுவது இதற்கு நல்ல உதாரணம்.

நிலக்கடலையில் போலிக் ஆசிட் அதிகம் இருப்பதால் இனப்பெருக்கம் விரைவாக நடக்கிறது. எனவே நிலக்கடலையை தொடர்ந்து சாப்பிடும் பெண்களின் கர்ப்பப்பை சீராக செயல்படுவதுடன் கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள், நீர்கட்டிகள் ஏற்படாதது மட்டுமல்லாது குழந்தைப் பேறும் உடன் உண்டாகும்.

நீரழிவு நோயை தடுக்கும்:

நிலக்கடலையில் மாங்களீஸ் சத்து நிறைய உள்ளது. மாங்களீஸ் சத்துமாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்புகள் மாற்றத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து கால்சியம் நமது உடலுக்கு கிடைக்கவும் பயன்படுகிறது. குறிப்பாக பெண்கள் நிலக்கடலையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புத்துளை நோய் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

பித்தப் பை கல்லைக் கரைக்கும்:

நிலக்கடலையை தினமும் 30 கிராம் அளவுக்கு தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தப்பை கல் உருவாவதைத் தடுக்க முடியும். 20 வருடம் தொடர்ந்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் இந்த தகவல் தெரியவந்துள்ளது.

இதயம் காக்கும்:

நிலக்கடலை சாப்பிட்டால் எடை போடும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையல்ல. மாறாக உடல் எடை அதிகமாகாமல் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களும் நிலக்கடலை சாப்பிடலாம். நிலக்கடலையில் ரெஸ்வரர்டால் என்ற சத்து நிறைந்துள்ளது. இது இதய வால்வுகளை பாதுகாக்கிறது. இதய நோய்கள் வருவதையும் தடுக்கிறது. இதுவே மிகச் சிறந்த ஆண்டி ஆக்சிடெந்டாக திகழ்கிறது.

இளமையை பராமரிக்கும்

இது இளமையை பராமரிக்க பெரிதும் உதவுகிறது. நிலக்கடலையில் பாலிபீனால்ஸ் என்ற ஆண்டி ஆக்சிடெந்ட் உள்ளது. இது நமக்கு நோய்வருவதை தடுப்பதுடன் இளமையை பராமரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்:

நிலக்கடலை மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்ல டானிக் போன்றது. நிலக்கடலையில் மூளை வளர்ச்சிக்கு பயன்படும் விட்டமின் 3 நியாசின் உள்ளது. இது மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஞாபக சக்திக்கும் பெரிதும் பயனளிக்கிறது. ரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

மன அழுத்தம் போக்கும்:

நிலக்கடையில் பரிப்போன் என்ற முக்கிய அமினோ அமிலம் நிறைந்துள்ளது. இந்த வகை அமினோ அமிலம் செரட் டோனின் என்ற மூளையை உற்சாகப்படுத்தும். உயிர் வேதிப் பொருள் உற்பத்திக்கு பயன்படுகிறது. செரட்டோனின் மூளை நரம்புகளை தூண்டுகிறது. மன அழுத்தத்தை போக்குகிறது. நிலக்கடையை தொடர்ந்து சாப்பிடுவோருக்கு மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது.

கொழுப்பை குறைக்கும்:

தலைப்பை படிப்பவர்களுக்கு ஆச்சரியம் ஏற்படலாம். ஆனால் அதுதான் உண்மை. நிலக்கடலை சாப்பிடால் கொழுப்பு சத்து அதிகமாகும் என்று நம்மில் பலரும் நினைத்திருப்போம். ஆனால் அதில் உண்மையில்லை. மாறாக மனிதனுக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பு தான் நிலக்கடலையிலுள்ளது. நிலக்கடலையில் உள்ள தாமிரம் மற்றும் துத்தநாக சத்தானது நமது உடலின் தீவை செய்யும் கொழுப்பை குறைத்து நன்மை செய்யும் கொழுப்பை அதிகமாக்குகிறது. 100 கிராம் நிலக்கடலையில் 24 கிராம்மோனோ அன் சாச்சரேட்டேட் வகை கொழுப்பு உள்ளது. பாலிஅன்சாச்சரேட்டேடு 16 கிராம் உள்ளது.

இந்த இருவகை கொழுப்புமே நமது உடம்புக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பாகும். பாதாமை விட நிலக்கடலையில் நன்மை செய்யும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது. நிலக்கடலையில் உள்ள ஒமேகா-3 சத்தானது நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

அமெரிக்கர்களை கவர்ந்த நிலக்கடலை:

உலக அளவில் சீனாவிற்கு அடுத்து இந்தியாவில்தான் நிலக்கடலை அதிகம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

நிலக்கடலை

இவ்விரு நாடுகளின் மக்கள் பெருக்கத்திற்கும் நிலக்கடலை முக்கிய காரணமாகும். இந்தியாவில் குழந்தைப் பேறுக்கான மருந்துகளின் விற்பனை வாய்ப்புக்கு நிலக்கடலை உண்ணும் வழக்கம் தடையாக இருக்கிறது மற்றும் சில இதய நோய்க்கான மருந்துகளை விற்பனை செய்ய முடியவில்லை. எனவே இந்தியர்களிடம் நிலக்கடலை குறித்து தவறான தகவல்களை பரப்பி நிலக்கடலை மற்றும் நிலக்கடலை எண்ணெய் வகைகளை பயன்படுத்துவதை தடுத்துவிட்டார்கள். இதன் காரணமாக குழந்தையில்லாத தம்பதிகள் பெருகிவிட்டார்கள்.

கடந்த பல வருடமாக இந்தியாவில் நிலக்கடலையின் விலை பெரியமாற்றும் ஏதும் இல்லாமல் ஒரே விலையில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இதே கால கட்டத்தில் அமெரிக்கர்களின் உணவில் நிலக்கடலையின் பங்கு 15 மடங்கு கூடி இருப்பதுடன் விலையும் கூடிடிருக்கிறது. இந்தியர்கள் அனைவரும் நிலக்கடலை சாப்பிட ஆரம்பித்தால் அமெரிக்கர்கள் நிலக்கடலை அதிகம் விலை கொடுத்து சாப்பிட வேண்டும் என்று கருதிதான் இந்தியர்களிடம் நிலக்கடலை குறித்து தவறான தகவல்கள் பரப்பப்பட்டுள்ளது.

கருப்பை கோளாறுக்கு முற்றுப்புள்ளி:

பெண்களின் இயல்பான ஹார்மோன் வளர்ச்சியை நிலக்கடலை சீராக்குகிறது. இதனால் பெண்களுக்கு விரைவில் குழந்தை பேறு ஏற்படுவதுடன் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகக் கட்டி உண்டாவதையும் தடுக்கிறது. பெண்களுக்கு பெரிதும் தேவையான போலிக் அமிலம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், இரும்பு, விட்டமின்கள், குறுப்பாமிக் அமிலம் நிலக்கடலையில் நிறைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக பெண்களுக்கு கருப்பை கட்டிகள், நீர்கட்டிகள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது.

*நிறைந்துள்ள சத்துக்கள்:

100 கிராம் நிலக்கடலையில் கீழ்க்கண்ட சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது.

கார்போ ஹெட்ரேட்- 21 மிகி.

நார்சத்து- 9 மிகி.

கரையும் கொழுப்பு - 40 மிகி.

புரதம்- 25 மிகி.

ப்ரிப்டோபான்- 0.24 கி.

திரியோனின் - 0.85 கி

ஜோலூராசின் - 0.85 மிகி.

லூசின் - 1.625 மிகி.

லைசின் - 0.901 கி

குலுட்டாமிக் ஆசிட்- 5 கி

கிளைசின்- 1.512 கி

விட்டமின் -பி1, பி2, பி3, பி1, பி2, பி3, பி5, பி6, சி

கால்சியம் (சண்னாம்புச்சத்து) - 93.00 மிகி.

காப்பர் - 11.44 மிகி.

இரும்புச்சத்து - 4.58 மிகி.

மெக்னீசியம் - 168.00 மிகி.

மேங்கணீஸ் - 1.934 மிகி.

பாஸ்பரஸ் - 376.00 மிகி.

பொட்டாசியம் - 705.00 மிகி.

சோடியம் - 18.00 மிகி.

துத்தநாகச்சத்து - 3.27 மிகி.

தண்ணீர்ச்சத்து - 6.50 கிராம்.

போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. போலிக் ஆசிட் சத்துக்களும் நிரம்பி உள்ளது.*

பாதாம், பிஸ்தாவை விட சிறந்தது:

நாம் எல்லாம் பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரிப்பெருப்புகளில்தான் சத்து அதிகம் உள்ளது என்று கருதுகிறோம். அது தவறு. நிலக்கடலையில் தான் இவற்றை எல்லாம் விட அளவுக்கதிகமான சத்துக்கள் உள்ளன. நோய்திரப்பு சக்தியை உருவாக்கும் ஆற்றலும் நிலக்கடலைக்குதான் உண்டு.

Mrs. Sudha Sundaram

அறிந்துகொள்வோம்

நவதானியங்கள் ஒன்பது என நிர்மானித்த தமிழன் திசைகளை எட்டாகப் பிரித்தான்....

கிழக்கு
மேற்கு
வடக்கு
தெற்கு
வட கிழக்கு
வட மேற்கு
தென் கிழக்கு
தென் மேற்கு

திசையை எட்டாகப் பிரித்த தமிழன்
இசையை ஏழாகக் கொடுத்தான்....

ச ரி க ம ப த நி

இசையை ஏழாக கொடுத்த தமிழன்
சுவையை ஆறாக பிரித்தான்....

இனிப்பு
கசப்பு
கார்ப்பு
புளிப்பு
உவர்ப்பு
துவர்ப்பு

சுவையை ஆறாக பிரித்த தமிழன்
நிலத்தை ஐந்தாக பிரித்தான்....

குறிஞ்சி (மலைப்பகுதி)
மூல்லை (வனப்பகுதி)
நெய்தல் (கடல் பகுதி)
மருதம் (நீர் மற்றும் நிலம்)
பாலை (வறண்டபகுதி)

நிலத்தை ஐந்தாக பிரித்த தமிழன்
காற்றை நான்காக பிரித்தான்....

தென்றல்
வாடை
கோடை
கொண்டல்

கிழக்கிலிருந்து வீசும் காற்று
கொண்டல்

தெற்கிலிருந்து வீசும் காற்று
தென்றல்

மேற்கிலிருந்து வீசும் காற்று
கோடை

வடக்கிலிருந்து வீசும் காற்று
வாடை

காற்றை நான்காக பிரித்த தமிழன்
மொழியை மூன்றாக பிரித்தான்....

இயல் (இயற் தமிழ்)
இசை (இசைத்தமிழ்)
நாடகம் (நாடகத்தமிழ்)

இம்மூன்றும் தமிழுக்கு இணையான கவுகுள் என்பதை முத்தமிழ் என்ற கருத்து கோட்பாடு வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது...

இம்மூன்றும் தமிழுக்கும் தமிழர்கள் கொடுத்த முக்கியத்துவத்தையும் முத்தமிழ் கோட்பாடு வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது...

மொழியை மூன்றாக பிரித்த தமிழன்
வாழ்க்கையை இரண்டாக வகுத்தான்....

அகம்
புறம்

கணவன் மனைவி வாழும் வாழ்க்கை
அக வாழ்க்கை...

வெளியில் இருக்கும் வியாபாரம் மற்றும் சுய ஒழுக்கம் எல்லாம் புற வாழ்க்கை...

வாழ்க்கையை இரண்டாக வகுத்த தமிழன்...
ஒழுக்கத்தை மட்டும் ஒன்றாக வைத்தான்...

ஒழுக்கத்தை ஒன்றாக வைத்தான்
அதை...
உயிரினும் மேலாக வைத்தான்...

இதைத்தான் அய்யன் வள்ளுவர் இரண்டு அடியில் அழகாகச் சொன்னார்...

"ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான்
ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்.

எனவே எதிலும் ஒன்றாக அதாவது முதலாவதாக இருக்க விரும்பும் நாம் ஒழுக்கமாக இருந்தாலே போதும்.

காற்றை நான்காக பிரித்த தமிழன்
மொழியை மூன்றாக பிரித்தான்...

இயல் (இயற் தமிழ்)
இசை (இசைத்தமிழ்)
நாடகம் (நாடகத்தமிழ்)

இம்மூன்றும் தமிழுக்கு இணையான கவுகுள் என்பதை முத்தமிழ் என்ற கருத்து கோட்பாடு வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது...

இம்மூன்று மொழிகளுக்கும் தமிழர்கள் கொடுத்த முக்கியத்துவத்தையும் முத்தமிழ் கோட்பாடு வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது...

மொழியை மூன்றாக பிரித்த தமிழன்
வாழ்க்கையை இரண்டாக வகுத்தான்...

அகம்
புறம்

கணவன் மனைவி வாழும் வாழ்க்கை
அக வாழ்க்கை...

வெளியில் இருக்கும் வியாபாரம் மற்றும் சுய ஒழுக்கம் எல்லாம் புற வாழ்க்கை...

வாழ்க்கையை இரண்டாக வகுத்த தமிழன்...
ஒழுக்கத்தை மட்டும் ஒன்றாக வைத்தான்...

ஒழுக்கத்தை ஒன்றாக வைத்தான்
அதை...
உயிரினும் மேலாக வைத்தான்...

இதைத்தான் அய்யன் வள்ளுவர் இரண்டு அடியில் அழகாகச் சொன்னார்...

"ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான்
ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்.

எனவே எதிலும் ஒன்றாக அதாவது முதலாவதாக இருக்க விரும்பும் நாம் ஒழுக்கமாக இருந்தாலே போதும்.

அறிந்துகொள்வோம்

நமது வருமானம் குறைவாக இருக்கலாம்...
நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு, மிக சிறந்த உணவை நம்மால் உண்ணமுடியும்.

உதாரணமாக--

1. ரெடிமோக விற்கும் நெல்லிக்காய் வத்தல். (தினமும்ஒன்று)
2. விஷம் கலந்துள்ள சர்க்கரைக்கு பதிலாக வெல்லம் / நாட்டு சர்க்கரை.
3. பிரிட்ஜில் வைக்காத பொருள்கள்.
4. ஒரு கேரட்டுடனும், (அல்லது) சிறிது தேங்காயுடனும் ஒரு பேர்ச்சம் பழத்தை சிறுக சிறுக கடித்து ஒன்றாக சுவைப்பது.
- (இது --- கண்ணுக்கும்,
இரத்தம் அதிக மாவதற்கும்,
அறிவிற்கும்,
ஞாபக சக்திக்கும் நல்லது.)
5. அதிக கெமிக்கல்கள் உள்ள பாக்கெட் பாலை தவிர்ப்பது நல்லது.
6. தண்ணீராகவே இருந்தாலும் நாட்டு பாலை வாங்க முயற்சிக்கலாமே.
7. முடிந்தவரை பழப்பு நிறத்தில் உள்ள கல் உப்பை மட்டுமே பயன்படுத்தலாமே.
8. சாதத்தை வடித்து சாப்பிடலாமே.
9. வடித்த கஞ்சியை பழய சாதம் தயாரிக்க பயன்படுத்தலாமே.
10. இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கும் பாத்திரத்தை, குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு வருக்கும் தனித்தனியாக வைத்து பயன் படுத்தலாமே.
11. ஒரு நாளின் எல்லா நேரத்திலும், கீழே கண்டபடி சுவாசித்து பழக்கலாமே.

வேகமாக தொப்புள் வழியே காற்று உள்ளே வந்து, மெதுவாக உச்சந்தலை வழியே வெளியே செல்வதாக மனதில் நினைத்தபடியே சுவாசிக்கலாமே.

12. காலையில் முதல் வேலையாக அதிக தண்ணீரை குடித்து மலத்தை கழித்துவிடலாமே. (அ) வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை பயன் படுத்தலாமே.
(அ) உப்பும், எலுமிச்சை சாறும் கலந்து குடிக்கலாமே.

ஒரே மாதத்தில் குடல் நார்மலாக செயல் படும் நிலைக்கு வந்து விடுமே.

13. வடக்கு பக்கம் தலைவைத்து படுப்பதை தவிர்க்கலாமே.
14. மாலை வேளைகளில் உடைத்த-கடலை, முளைக்டிய பயறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, வேர்க்கடலை கொய்யா பழம் போன்ற விலை மலிவான பொருட்களை பயன் படுத்தி பழக்கலாமே.
15. தினமும் குரியன் நம்மீது 10 to 20 நிமிடம் படும்படி இருக்கலாமே.

மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி, கைகால் வலி, தெராய்டு, வயிற்றுப் பிரச்சனைகள், சர்க்கரை, உடல் சோர்வு, வாய்வு தொந்தரவு, கல்லீரல் மற்றும் பாத ஏரிச்சல். ஆயசக்கும் வராமல் இருக்க இந்த அற்புத கஷாயம் தொடந்து 5 நட்கள் குடித்தால் போதும்.

கொத்தமல்லி விதை, சீரகம், மிளகு, சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு ஆகியவற்றை தலா ஒரு ஸ்டூன் வீதம் எடுத்து முந்தைய நாள் இரவே ஒரு டம்ஸர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து மூடி வைக்கவும். இதனை காலை வெறும் வயிற்றில் 5 நாட்கள் குடித்து வந்தால் மேலே பட்டியலிடப்பட்ட நோய்கள் ஆயுசக்கும் வராது.

ஆங்கில எழுத்துகள் 26 இடம் பெற்ற ஒரு வாக்கியம்

THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER A LAZY DOG.
Sharief Please Highlight the above in a box. Sent by Sudha sundaram

தாய் இருந்தால் துன்பம் இல்லை,*

தந்தை இருந்தால் தவிப்பு இல்லை,

தங்கை இருந்தால் தனிமை இல்லை,

தாத்தா இருந்தால் தயக்கம் இல்லை,

பாட்டி இருந்தால் பயம் இல்லை,

* அக்கா இருந்தால் அன்னையின் பிம்பம் தெரியும்,*

அன்னைன் இருந்தால் அனைத்தும் கிடைக்கும் அன்போடு,

தம்பி இருந்தால் தாங்கி நிற்க இன்னொரு கால் கிடைக்கும்,

மனைவி இருந்தால் மண்ணுலக வாழ்க்கை சிறக்கும்,

மகள் இருந்தால் மழுலை பருவம் தெரியும்,

மகன் இருந்தால் மான்புமிக்க வம்சம் நிலைக்கும்,

மன்னில் இறக்க போகிறோமே தவிர,

மீண்டும் மன்னில் ஒன்றாக பிறக்க போவது இல்லை,

வாழும் போது பிரியாமல் சொந்த பந்தங்களோடு இருப்பது ஒரு வரம்,

குடும்பம் என்பது கடவுள் நமக்காக பூமியில் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் சொர்க்கம்,

அதை சொர்க்கமாக்குவதும், *நரகமாக்குவதும்* *நம் கையில் தான் உள்ளது.*

Mrs. Sudha Sundaram

பானாமா கால்வாய்

பானாமா கால்வாயில் மொத்தம் மூன்று லாக் கேட்கள் இருக்கின்றன.

அட்லாண்டிக் பெருங்கடலில் இருந்து வரும் கப்பல்கள் பானாமா கால்வாய்க்குள் நுழையும் போது முதலில் வரும் கேட் கேண்டோன் லாக் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இதில் கப்பல் நுழைந்தவுடன் மூன்று ஸ்டெப்களாக 45 அடிகள் உயர்த்தப்படுகிறது. கேண்டோன் லாக்கில் கப்பல் சிறிது நேரம் பயணம் செய்து குலிப்ரா கட் எனப்படும் மலைகளுக்கு நடுவே தோண்டப்பட்ட பெட்ரோ மீகுல் லாக்கை வந்தடையும்.

இந்த இடத்தில் இருந்து கப்பல் 31 அடிக்கு ஒரே ஸ்டெப்பில் கீழிறங்கி அடுத்ததாக தன்னுடைய பயணத்தை மிராபுலோர்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் நதியில் பயணம் செய்யும் கடைசியாக அந்த மிராபுலோர்ஸ் லாக்கில் இரண்டு ஸ்டெப்களாக 54 அடிக்கு கீழிறங்கி பசிபிக் பெருங்கடலை வந்தடையும்.

இப்போது உங்களுக்கு புரிந்திருக்கும் பானாமா கால்வாய் ஏன் சிறப்பு வாய்ந்த ஒரு கப்பல் வழித்தடமாக இருக்கிறது என்!!!

Mrs. Sudha Sundaram

ஞானம்

குடும்பஸ்தர் ஒருவர் ஞானி ஒருவரிடம் வந்தார்.

தான் ஞானம் பெற விரும்புவதாகவும், தாங்களே குருவாக இருந்து ஞானத்தில் சிறந்த ஞானம் எதுவோ அதை போதிக்க வேண்டும் என்றும் கேட்டுகொண்டார்.

உபதேசம் மூலம் ஞானத்தை இந்த குடும்பஸ்தருக்கு அறிய வைப்பதை விட, ஒரு செயல் மூலம் அறிய வைப்போம் என்று முடிவெடுத்த ஞானி குடும்பஸ்தனிடம்,

குடும்பஸ்தா, தினமும் உன் வீட்டின் முன்னால் திண்ணையில் காலை முதல் மாலை வரை அமர்ந்திருக்கும்படியும், அந்த வழியாக சலவை தொழிலாளி கழுதையின் மீது பொதிகளை ஏற்றி வருவார் என்றும், காலையில் ஏற்றி வரும்போதும், மாலையில் திரும்பும்போதும் அதனை கவனிக்கும் படியும் கூறினார்.

மறுதினம் பொழுது புலர்ந்தது. குடும்பஸ்தர் திண்ணையில் அமர்ந்தார். சலவை தொழிலாளி அழுக்கு பொதிகளை கழுதை மேல் ஏற்றி வந்தார். மீண்டும் மாலையில் சலவை செய்த துணிகளையும் ஏற்றிச் சென்றார்.

மறுநாள் ஞானியிடம் சென்றான் குடும்பஸ்தன், நீங்கள் சொன்னது போல் காலையிலும், மாலையிலும் கழுதைகள் சென்றதையும், திரும்பியதையும் கவனித்தேன். ஆனால் அதில் ஞானம் தொடர்பான எந்த செய்தியும் இருப்பதுபோல் தெரியவில்லையே எனக் கூறினான்.

அன்பனே குடும்பஸ்தா!.... காலையில் கழுதைகள் அழுக்கு துணிகளை சுமந்து சென்றன. அப்போது "அழுக்கு துணிகளை சுமக்கிறோம் என்ற வருத்தம் கழுதைகளுக்கு இல்லை." அதே போல் மாலையில் "சலவை செய்த துணியை சுமக்கிறோம் என்ற மகிழ்ச்சியும் கழுதைகளுக்கு இல்லை" அதேபோல் துன்பம் வரும்போது அதிக துன்பமின்மையும் இன்பம் வரும்போது அதிக சந்தோசம் இல்லாமலும், இன்பம் துன்பம் இரண்டையும் நடுநிலையான மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த செய்தியே அந்த கழுதைகள் மூலம் நமக்கு கிடைக்கும் ஞானம் என்றார்.

குடும்பஸ்தருக்கு புரிந்தது (நமக்கும்தான்). ஞானியை நமஸ்கரித்து விடை பெற்றார்.

Mrs. Sudha Sundaram

Recipe Corner



Hello Team,

I am Swathi Rajesh from E305. My quick intro - working women and a mother of two, interested in trying out recipes in restaurant style with a healthy twist to it.

I would like to share crispy corn recipe in oven instead of deep frying in oil.

Prep for work : 10 mins

Oven time : 20 mins

Ingredients and preparation :

Two american corn stripped as kernels

Boil with salt and strain well

Add corn flour and rice flour 2 spoons each

One spoon maida

Salt, pepper powder, chilli powder as required

Mix well with 2-3 spoons of oil

Put it in the freezer for 5 mins

Oven settings:

Preheat oven for 2 mins 120°

Grease the plate with 3 spoons of oil and spread the corn kernels.

Set oven to convection mode

Keep 180° for 5 mins , take out the plate and toss well

Next 160° for 5 mins, toss well again

Now 120° for 5 mins ,toss well

Final 5 mins 110° and the crispy corn is ready.

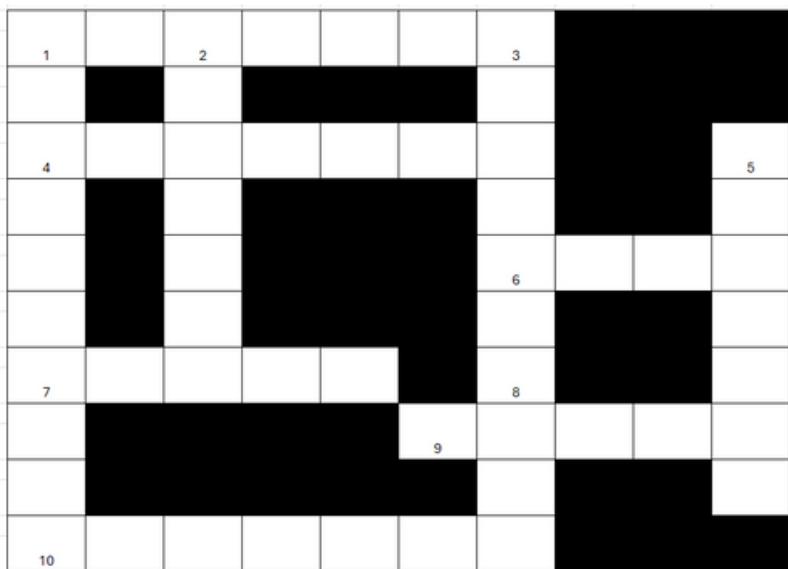
Enjoy with some onions, lemon and chaat masala

Regards

Mrs. Swathi Rajesh

E305, CG Zenith

Crossword

**Down:**

- 1 Fallback for scholars
- 2 Physical feature of a land
- 3 Mouse cartoon character
- 5 Celestial event on March 29, 2025
- 8 American space agency
- 9 Female horses

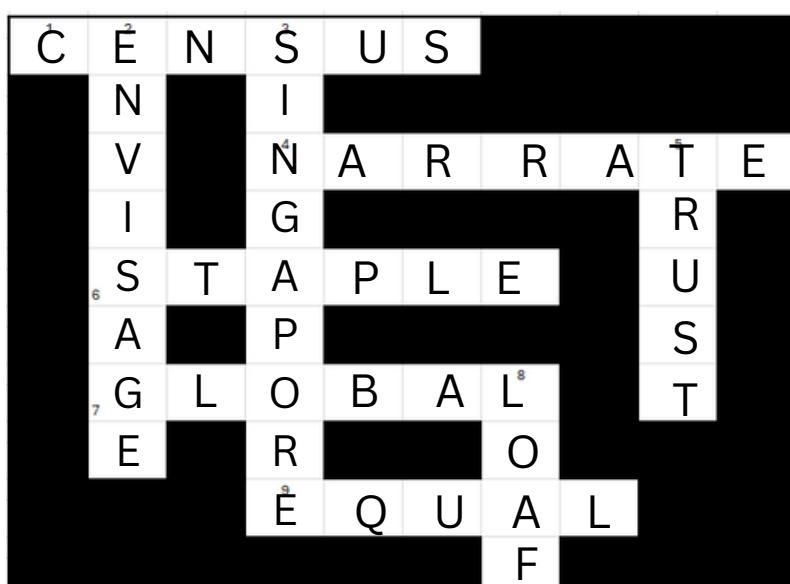
Crossword Answers will be published in the next edition

Crossword Designed By - Mr. Narayanan

Across:

- 1 Current head of yellow army (first name)
- 4 Very strong feelings about something
- 6 Shout
- 7 Woman usually employed to take care of a family
- 10 Braveheart who returned from space (first name)

February Issue Crossword Answer



Refer February Magazine for the full crossword and hints

Crossword Designed By - Mr. Narayanan

THANK YOU

Dear Zenbees!

We hope you have enjoyed reading our magazine. This is the collective effort of some of our volunteers, who have contributed through their creative pursuits.

We look forward to the community to join us! Yes, anyone irrespective of age group is free to send in their entries to us. Just a few pointers before you can send these-

1. Please send us only original material- kindly avoid picking from another source.
2. Kindly ensure authenticity of entries. Although we have a team volunteering for proof-checking, it may be beyond us to fact-check each and every post of ours.
3. Kindly ensure not to express any political or religious views in any part of your entries.
4. Let us strictly ensure we protect the harmony and brotherhood in the community. No posts in the magazine would be targeted at any specific individual, group of individuals or a class/creed/caste/religion/gender in a personal manner.
5. As much as we look forward for information exchange through this medium, let us avoid advertising or promotional entries.
6. Ensure to send in articles in editable word format. This will help us in aligning to the design aligned to the magazine.
7. Let the articles not exceed 500 words. In the interest of time and effort of all involved, we would love to see more people joining the creative bandwagon, and hence this limit.
8. We propose to publish the magazine on the 20th of every month. Entries sent before 10th of every month will be considered for the edition on the 20th of that month. Those sent after 10th of the month will be considered thereafter. To ensure smoothness of operations, the editorial committee reserves the power to relax these timelines.
9. Entries can be sent by email to **editor@zenbeehive.in** only and not through any other medium. This will help ease of compiling the entries without any misses.
10. The editorial team reserves the right to make edits to entries considering various factors like size of the entry, subject-matter involved, etc. In doing so, we will strive to ensure that the substance of the article does not get diverted.
11. The editorial team reserves the right to refrain from publishing any material in the magazine. This can be for various reasons ranging from community appeal, avoiding repetition to violation of the magazine guidelines.

With these basic tenets in mind- come, join us and let's buzz!

Team Zenbeehive



ZEN BEEHIVE

THE MIRROR

A COMMUNITY MAGAZINE



Content

Mrs. Amirtha Prasanna

Mrs. Abirami

Mr. Anish

Mrs. Sudha Sundaram

Mr. Narayanan

Mrs. Aishwarya

& Team

Graphics

Mr. Sharief
& Team

Supported by

ZENBEEHIVE TEAM

Our Special Thanks To

ZENITH CULTURAL,
ZENITH SPORTS
TEAM

CGZFOA

ALL ZENETHIANS

Send your articles and works to editor@zenbeehive.in

SCAN QR CODE



FOR LATEST COPY

YOU CAN DOWNLOAD OUR LATEST
DIGITAL COPY FROM OUR WEBSITE

www.zenbeehive.in

For any reports and feedback drop us an email to
publisher@zenbeehive.in

WWW.ZENBEEHIVE.IN

ISSUE NO. 6 | MARCH 2025 ISSUE

CG Zenith's Community Magazine