

# சிங்கை நகரத்தார் மலர்

MITA(P) 190/03/2005



மலர் - அருங்கிரு தண்டாபுரணி கலாமி

மரம் - 3

கிளை - 3

சுட்ட பழத்தின் தத்துவத்தைச்  
சொன்னது அவ்வைக்கு, நீ தான்!  
சூழ்ந்திடும் மாய இருளைச்  
சுட்டெரிப்பவனும் நீ தான்!

பழத்தினால் கோபமுற்று ஆண்டியாகி,  
மலைமீது குடிகொண்ட மால்மருகா.  
பக்தர்களின் குறை தீர்த்திடவே,  
மயிலேறி வரவேண்டும் திருமுருகா!

-சித. அருணாசலம்.

2005/03

01/06/2005

## பொருளடக்கம்

1. தலைவர் உரை.
2. ஆசிரியர் உரை.

### நிறைவேறிய நிகழ்ச்சிகள்

1. யோகா - ஒரு அறிமுகம்
2. பர்மா பயணம்
3. ஆச்சிமார் உபயம்
4. அறிவுத்திறன் போட்டி

### நடைபெற இருக்கும் நிகழ்ச்சிகள்

1. கலை நிகழ்ச்சிகள்
2. மாறன் சுற்றுலா

### நகரத்தார் பக்கம்

1. குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
2. பெரிய வீட்டின் பெருமை
3. தமிழ்த்தொண்டில் நகரத்தார்
4. பர்மா பயணம்
5. உன்னை அலசு
6. நூல்நயம்
7. சாப்பிடுவது எதற்கு?
8. ஹடயோகம்
9. கோவில் நிகழ்ச்சிகள்

### இதர செய்திகள்

1. அறிவிப்பு
2. வரி விளம்பரங்கள்
3. முகவரி மாற்றம்

## சிங்கை நகரத்தார் மலர்

15A, தேங்க் ரோடு

சிங்கப்பூர் 238065.

தொலைபேசி எண்: 67379393.

<http://www.stemple.com>

<http://www.singainagarathar.com>

## தலைவர் உரை

அன்புடையீர், வணக்கம்!

"உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே!" என்ற திருமூலர் வாக்கின் படி நமது உடல்நலத்தைப் பேணிக் காக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை விளக்குவதாக யோகா நிகழ்ச்சி அமைந்தது. இயந்திரமயமாகிவிட்ட இன்றைய வாழ்க்கைக்கு யோகா மிகவும் அவசியமானது என்பதை வந்திருந்த அனைவருமே உணர்ந்தனர். வாய்ப்பைத் தவறவிட்டவர்கள் [www.yoganikam.com](http://www.yoganikam.com) என்கிற இணையத் தளத்தில் இது பற்றிய விபரங்களை அறிந்து பயன் பெறலாம்.

"திரை கடலோடியும் திரவியம் தேடு" என்பதை நமது நகரத்தார்கள் தொன்று தொட்டுக் கடைப் பிடித்து வந்திருக்கிறார்கள். அப்படித் தொழில் துவங்கிக் கொழித்த இடம்தான் இன்று யங்கோன் என அழைக்கப்படும் ரங்கூன். நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்து வளமாக இருந்த பூமியைப் பார்க்கும் வாய்ப்பு ஏப்ரல் கடைசி வாரம் சிலருக்குக் கிட்டியது. சூழ்நிலைகளின் காரணமாக வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் நேர்ந்த போதும், நமது பாரம்பரியத்தை விட்டுவிடாமல் கடைப்பிடிக்கும் பாங்கு ஆச்சரியத்தை அளிக்கிறது. சாதாரண சுற்றுலாவாக மட்டுமில்லாமல் நம் சமூகத்தினர் எதிர்கொண்ட பல சவால்களை நேரடியாக அறிந்து கொள்ள உதவிய நிகழ்ச்சியாகவும் இருந்தது. செலவுகளைச் சுருக்கி சுற்றுலாவில் பங்குபெற்றோருக்கு தலா எழுபது வெள்ளி திருப்பித் தந்ததன் மூலம் மொத்தச் செலவு S\$680 க்குள் அடங்கியது.

குன்றின் மேலிட்ட விளக்காய் திறமைகள் வெளிப்படவும், அவர்களிடம் மேடைப்பயம் நீங்கவும் சிறுவர், சிறுமியருக்கான அறிவுத் திறன் போட்டி நல்லதொரு வாய்ப்பு. அடுத்து வரும் கலை நிகழ்ச்சிகளிலும் இந்த வாய்ப்பினைத் தொடர்ந்து பெறலாம். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை, இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள ஊக்குவிக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் நமது சந்ததியினரின் வளர்ச்சியில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நன்றி

அரு. கருப்பையா  
தலைவர்.

## ஆசிரியர் உரை

வணக்கம்!

மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகந்திரிந்து  
நோக்கக் குழையும் விருந்து

வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களை அகமும் முகமும் மலர வரவேற்று உள்ளன்புடன் உபசரிக்கும் பண்புடையவர்கள் நாம். வந்த விருந்தினரை உபசரித்து, வரும் விருந்தினரை எதிர்நோக்கும் உயர்ந்த பண்புடையவர்கள். பெரியவர்கள் முதல் வீட்டில் உள்ள நண்டு, சிண்டு வரை அனைவரும் வந்தவர்களை "வாங்க! வாங்க!" என்று வாய் நிறைய வரவேற்கும் வழக்கத்தை, பண்பை மற்றவர்கள் சுட்டிக்காட்டிப் பாராட்டும் போது நம் அருமை பெருமைகளை நாம் கட்டிக் காக்க வேண்டிய பொறுப்பு நமக்கு ஏற்படுகிறது. இவையெல்லாம் **போற்றப்பட வேண்டிய விஷயங்கள்.**

இனி **மாற்றப்பட வேண்டியவைகளைப் பார்ப்போம்.** முன்பு 7 நாட்கள் நடந்த திருமணங்கள் (1930-களில்) பின்பு 3 நாட்களாக சுருங்கி (1960-களில்) தற்போது ஒரு நாள் விஷேசமாகி விட்டன. அந்த நாள் திருமணங்களில் பெண் வீடு, மாப்பிள்ளை வீடு, சாமான் பரப்பும் வீடு, சாப்பாடு நடக்கும் வீடு என்று ஊரையே வளைத்திருப்பார்கள். சாமான் பரப்பும் வீட்டில் நம் ஆச்சரிமார்கள் கைவண்ணத்தில் நேர்த்தியாகப் சாமான்கள் பரப்பப் பட்டிருக்கும் அழகு கண் கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும். ஒருபுறம் சேலைத் தோரணங்கள், மறுபுறம் சிறுவர்களை ஈர்க்கும் விளையாட்டுச் சாமான்கள் அடங்கிய மேசை, வெள்ளிச் சாமான்கள் மற்றும் விலையுயர்ந்த பொருட்களுக்கு முழு நேர பாதுகாவலர் என்று அமர்க்களப்படும்.

ஆனால் இன்று பெண் வீட்டார் சாமான் தருகிறோம் என்று சொன்னால் கூட மாப்பிள்ளை வீட்டார் மறுக்கும் நிலை. காரணம், வளவு நிறைய பரப்பிய சாமான்களை ஒரு அறைக்குள் போட்டு அடைத்து விட்டு, அனைவரும் வெளியூர் சென்றுவிட, அதையறிந்த கள்வர் கூட்டம் ஆற அமர இருந்து, ஆக்கித் தின்று கொண்டு எல்லாப் பொருட்களையும் களவாடிச் சென்று விடுவதை நாம் கண் கூடாகக் காண்கிறோம். இவ்வளவும் தெரிந்த நாம் இன்றும் இங்கும் மறுபயனீடு கூட செய்ய முடியாத சாமான்களைப் பரிமாறிக் கொள்கிறோம். இது ஏன்? சிந்திப்போமா?

நன்றி! வணக்கம்!

ஆசிரியர்.

## நிறைவேறிய நிகழ்ச்சிகள்

### 1) யோகா - ஒரு அறிமுகம் (16-04-05) :-

“நிகம் குருஜி யோகா குடிர்” அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் ஏப்ரல் 16-ம் தேதி, மாலை 06.00 மணி முதல் இரவு 08.00 மணி வரை, யோகாவின் நன்மைகளை, செயல்முறை விளக்கம் மற்றும் கேள்வி பதிலுடன் விளக்கினார்கள். பிறகு இரவு உணவு வழங்கப்பட்டது.

### 2) பர்மா சுற்றுப்பயணம் (29-04-05 -- 02-05-05) :-

நகரத்தார் வளமாக வாழ்ந்த இடங்கள், செய்த திருப்பணிகள் ஆகியவற்றை நினைவு கூர்ந்த சுற்றுலா சிறப்பாக முடிந்தது. அங்கு வாழும் நகரத்தார் வீடுகளுக்குச் சென்றதும், நகரத்தார்களின் கல்விப் பணிக்கு அடையாளமாக இருக்கும் கம்பை தளவைசியர் கல்விக் கூடம் போன்ற இடங்களைப் பார்த்ததும் மறக்க முடியாததாக அமைந்தது.

### 3) ஆச்சிமார் உபயம் (01-05-05) :-

இந்த ஆண்டும் ஆச்சிமார் உபயம் மே மாதம் முதல் தேதியன்று, இரவு ஏழு மணியளவில் தீபாராதனை, அதனைத் தொடர்ந்து சுவாமி புறப்பாடு ஆகியவற்றுடன் சிறப்பாக நடைபெற்றது. பின்னர் இரவு உணவு வழங்கப்பட்டது.

### 4) அறிவுத்திறன் போட்டி (28-05-05) :-

கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கு முன்னோடியாக மே மாதம் 28-ம் தேதி பிற்பகல் 2.00 மணியளவில் பாலர் நிலை மாணவர்களுக்கு (Nursery, K1&K2) வண்ணம் தீட்டும் போட்டியும், P1 முதல் P3 வரையிலான ஆரம்ப நிலை மாணவர்களுக்கு ஓவியப் போட்டியும், P4 முதல் P6 வரையிலான ஆரம்ப நிலை மாணவர்களுக்கு கட்டுரைப் போட்டியும் நடை பெற்றது.

உயர் நிலை மாணவர்களுக்கான பேச்சுப்போட்டியும் (தலைப்பு முன்னதாகத் தரப்படும் - கால அவகாசம் 3 நிமிடம்) தொடக்கக் கல்லூரி மாணவர்களுக்கான பேச்சுப்போட்டியும் (தலைப்பு அந்த நேரம் தரப்படும்) ஜூன் மாதம் 25ம் தேதி கலை நிகழ்ச்சி அன்றே நடைபெறும்.



2004-ம் ஆண்டு PSLE, O-Level மற்றும் A-Level தேர்ச்சி பெற்ற மாணவ, மாணவியர்களே, சிறப்புப் பரிசு பெறுவதற்கு உங்களது தேர்வு முடிவுகளை அனுப்பி விட்டீர்களா? நல்ல வளர்ச்சிக்கு முக்கிய உந்துசக்தி ஊக்குவித்தல். அதை நழுவ விடலாமா? தாமதிக்காமல் அனுப்பி வைப்புகள்.

- ஆசிரியர் குழு.

## நடை பெறவிருக்கும் நிகழ்ச்சிகள்

### 1) கலை நிகழ்ச்சி (25-06-05) :-

இந்த வருடமும் கலை நிகழ்ச்சிகளை வழக்கம் போல மாலையிலேயே நடத்துவது என்று முடிவாகியுள்ளது. காலையில் நடப்பதாக இருந்த நிகழ்ச்சிகள் பின்னர் வேறொரு நாளில் நடைபெறும். பேச்சுப் போட்டி, நடனப் போட்டி, பாட்டுப் போட்டி, மாறுவேடப் போட்டி போன்ற பல்சுவை அங்கங்கள் இடம் பெற இருக்கின்றன. முடிவில் இரவு உணவு வழங்கப்படும்.

போட்டிகளுக்குப் பெயர் கொடுக்க விரும்புவோர் கீழ்க்கண்டவர்களிடம் 11-06-05க்குள் பதிவு செய்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நடனம்	திருமதி உமா சுப்ரமணியன்.	65666964
	திருமதி வள்ளிக்கண்ணு பழநியப்பன்	67645412
நாடகம்	திருமதி முத்து தியாகராஜன்.	67957592
பாட்டு	திருமதி லதா முருகப்பன்.	68998232
மாறுவேடம்	திருமதி மீனா மணிசுப்ரமணியன்	65647429
மற்றவை	திருமதி முத்து தியாகராஜன்.	67957592

### 2) மாறன் சுற்றுலா (05-08-05 - 07-08-05)

வருகின்ற ஆகஸ்ட் 5-ம் தேதி அன்று மாறன் மற்றும் குவாந்தானுக்கு சுற்றுலா செல்ல முடிவாகியுள்ளது. பெரியவர்களுக்கு கட்டணமாக \$120-ம், சிறியவர்களுக்கு \$80-ம் செலுத்த வேண்டும். சுற்றுலாவுக்கு வருகிறவர்கள் 22-07-2005 க்குள் கீழ்க்கண்டவர்களிடம் பதிவு செய்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறார்கள். இந்த தேதிக்குப் பின்பு பதிவு செய்ய இயலாது. கடவுச்சீட்டின் (Passport) செல்லுபடியாகும் காலவரை குறைந்தது 6 மாதம் இருக்க வேண்டும் (05-02-2006 வரை). இந்தியக் கடவுச்சீட்டு வைத்திருப்பவர்கள் செல்லுபடியாகக் கூடிய மலேசிய விசா பெற வேண்டியது அவசியம். அது அவரவருடைய பொறுப்பு. சுற்றுலா அமைப்பாளர்கள் விசா ஏற்பாடு செய்ய மாட்டார்கள்.

திரு. சித. அருணாசலம்	65656324
திரு. வெ. ராகவன்	63647314
திரு. ஆழகு. திருநாவிற்சரசு.	68972648



குடும்பம் முழுவதும் ஒன்றுகூடிக் கொண்டாட வழி வகுக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தக் காலத்தில், நாம் நமது பிள்ளைகளுக்கும் அதிகம் போனால் நம் பேரன், பேத்திகளுக்காகவும்தான் யோசிக்கிறோம். ஐந்து தலைமுறைக்குப் பின்னால் வரும் நம் சந்ததியினருக்காக நாம் என்றாவது சிந்தித்திருக்கிறோமா? தேவையற்ற செட்டிய வீட்டு சம்பிரதாயங்களை ஒழிக்க வேண்டும் என்று மனதில் வீர வசனம் பேசிய நான் இன்று அதே நகரத்தார்களின் விசாலமான மனதை நினைத்துப் பெருமையடைகிறேன்.

'கொண்டு விற்க' வந்த அந்த காலத்துச் செட்டியார்கள் அவர்கள் சொந்த ஊர்களில் அவர்களின் சந்ததியினருக்காக பெரிய வீடுகளை கட்டத்தவறவில்லை. அத்தகைய வீடுகளை அவர்களுடைய சந்ததியினர் கட்டிக்காக்காமல் 'விற்பனை' கொண்டு சென்றதும் இல்லாமல் இல்லை.

நான்கு அறை வீடு வாங்குவதற்கே நாக்குத் தள்ளி போச்சு என்று நம்மில் பலர் பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருக்கும் காலம்து. பட்டாலை, முகப்பு, திண்ணை, இரண்டாம்கட்டு வளவு, வாசல் என்று ஒரு பிரம்மாண்டமான வீட்டைக் கட்டுவதற்கு நினைத்துப் பார்க்கமுடியுமா? தொழில் மற்றும் வேலை காரணமாகவும் நம்மில் பலர் நம் சொந்த ஊர்களைவிட்டு வெளி ஊர்களுக்கோ வெளி நாடுகளுக்கோ படையெடுக்கும் இந்த காலத்தில் அத்தகைய பெரிய வீடுகளைப் பராமரிப்பதே பெரிய விஷயமாக உள்ளது என்பது ஒரு கசப்பான உண்மை. இனி இப்படியொரு வீட்டைக் கட்டுவது அரிது என்றாலும் இத்தகைய பெருமை வாய்ந்த வீட்டை நாம் பேணிக்காத்தல் அவசியம்.

முற்போக்கு சிந்தனைகளை வளர்க்க வேண்டியதன் அவசியத்தைப் புரிந்து கொண்டு வரும் நாம் தொலைநோக்குச் சிந்தனைகளை வளர்க்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற என் கருத்தை நீங்களும் ஒப்புக் கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன்

பெரிய வீட்டின் பெருமையை  
பாங்காய்ச் சொல்லிடவே,  
பெருமையாய் யோசித்தேன்  
பாட்டையா குடும்பத்தை.

வாழையடி வாழையாய்  
சந்ததிகள் வாழ்வதற்கே  
வாழ்ந்து சென்ற நம்பாட்டனார்  
கட்டிவைத்த வசந்த மாளிகைகள்

செட்டிநாட்டிற்கே சேர்த்தது பெருமை.  
பரந்த இவ்வீடுகள் தான்

பராமரிக்க வழியின்றி  
பாழாய்ப் போவதும் வருத்தம்தான்

பெரிய வீட்டின் பெருமையைக்  
காக்கும் பொறுப்பை ஏற்போம்  
நம் சந்ததிகள் சிறப்பாகப் பயனடைய  
இணையற்ற இப்படைப்பினைக் காப்போம்

-அழகு திருநாவிற்சரசு

## \*தமிழ்த் தொண்டில் நகரத்தார்\*

திருமுறைப் பாடல்களைத் தினம்  
ஒருமுறை யேனும் சொல்லி  
விதைத்த தமிழ்ச் சிந்தனை,  
விளைவித்தது புலமை தனை.

பூரணமாய்த் திருமணம் புரிந்து - பின்  
காரணமாய்த் துறவறம் பூண்டு  
கைக் கொண்ட கரும்புடனும்  
காளத்திநாதன் தந்த தமிழுடனும்  
தத்துவ முத்துக்களை உதிர்த்தார்  
சித்தராசிப் போன பட்டினத்தார்!

பாடல்களின் அர்த்தத்தைப்  
பார்தனிலே நிகழ்வாக்கி,  
படைத்திட்ட தமிழாலே  
பெயர் பெற்றுத் திகழ்ந்தார்.  
பெரும் புலவர்,  
பாடுவார் முத்தப்பச் செட்டியார்.

நகரத்தார் பண்பாட்டை உயர்த்தி  
நாகர்க்கச் சீர்திருத்தம் என்றே  
நாடறியச் சொல்லி வைத்தார்,  
நற்றமிழால் நாவல்கள் இயற்றிப்  
பேராசிரியர் பணியில் பெரும் தொண்டாற்றிய  
பண்டிதமணி கதிரேசச் செட்டியார்.

கலைமகள் நர்த்தனம் புரிந்தது நாவில்.  
கவிதைகள் பிறந்தது தமிழ்த் தேனில்.  
திரைப்படப் பாடல்களில் இலக்கியத்தைப் புகுத்தியவர்.  
திகட்டாத வார்த்தைகளால் இசைக்கு இரை புகட்டியவர்.

கண்டது, கேட்டது, கற்றது அத்தனையையும்  
கவிதைகள் ஆக்கியவர் கண்ணதாசன்.

நகரத்தார் பெருமக்களில்  
நாடறியாத புலமைதனை  
தமக்குள்ளே கொண்டோரும் உண்டு - இது  
தமிழுக்கு அவர்களது தலையாய தொண்டு.

-சித. அருணாசலம்.

## பர்மா பயணம்

கடந்த ஏப்ரல் 29-ம் தேதி, மனதில் பல கற்பனைகளுடன் சிங்கப்பூர் விமான நிலையம் சென்றோம். ஏறக்குறைய இரண்டரை மணி நேர விமானப் பயணத்துக்குப் பின்னர் யங்கோன் விமான நிலையத்தில் கால் வைத்தபோது நம் முன்னோர்கள் வந்து, வளமாக வாழ்ந்து அழியாத முத்திரை பதித்த பூமி என்கிற உணர்வு உள்ளார்களுக்குள் ஒரு பரவசத்தைப் படர வைத்தது.

நகரத்தார் உணவு வேண்டி (சிக்கனத்துக்காகவும்தான்), கிட்டங்கியில் ஆள் வைத்து சமையலுக்கு ஏற்பாடு செய்யப் பட்டிருந்தது. இதுதவிர ஒரு நாள் திரு. முருகேசன் வீட்டிலும், மறுநாள் திரு. ராமனாதன் ஐயா வீட்டிலும் இரவு உணவுக்குச் சென்றிருந்தோம். வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றால் உணவு விடுதிகளில் சாப்பிடுவதுதான் வழக்கம். மாறாக இது போன்று அங்கு வாழும் நம்மவர்களின் வீடுகளில் உணவருந்தியது, அவர்களது பழக்கவழக்கம், உணவுமுறைகள் ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பாக அமைந்தது.

நகரத்தார் கட்டிய கோயில்களையும், மிகப் பழமையுடனும், பரந்தும் காணப்பட்ட பௌத்த ஆலயங்களையும் பார்த்தது மிகவும் மகிழ்ச்சி தந்தது. படகுப் பயணத்தில் சென்று ஆற்றின் நடுவே இருந்த பௌத்த ஆலயத்தைப் பார்த்ததைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லலாம். புகழ் பெற்ற ஸ்காட் சந்தையில் சிறிது நேரம் செலவிட்டோம். பல்வேறு இடங்களைச் சுற்றிப் பார்த்த நேரத்துடன் ஒப்பிட்டால் ஷாப்பிங்கிற்காக செலவிட்ட நேரம் மிகக்குறைவே.

முதல் நாள் பார்த்த இடங்கள் - முகல் வீதியில் நகரத்தார்களின் ஆறறை (ஆறு அறை) முருகன் கோயில், பசுமந்தான் தெண்டாயுதபாணி மடம் மற்றும் கோயில், திடாசில் பெருமாள் கோயில்.

இரண்டாம் நாள் பார்த்த இடங்கள் - சவுட்டான் முருகன் கோயில், ஏழபயாவில் ஆற்றின் நடுவே அமைந்த புத்தர் கோயில், சோடகன் புத்தர் கோயில், ஸ்காட் மார்க்கெட்.

மூன்றாம் நாள் பார்த்த இடங்கள் - இங்கிலாந்து போர் நினைவுச் சின்னம், பக்கோ முருகன் கோயில், வீரகாளியம்மன் கோயில், Shwethalying, Hinthakon, Shwemawe ஆகிய இடங்களில் உள்ள பௌத்த ஆலயங்கள், கம்பை

வெள்ளைப் பிள்ளையார் கோயில், கம்பை தனவைசியர் கல்விக் கூடம் (நகரத்தார்களுக்குச் சொந்தமான இந்தக் கல்விக் கூடம் அரசாங்கத்தால் தேசிய மயமாக்கப்பட்டு விட்டது.)

மொத்தத்தில் இது ஒரு மறக்கமுடியாத சுற்றுலா.

- டாக்டர் க. ஜங்கரன்

## உன்னை அலசு

ஓ மனிதா! மனிதா!  
நீ யார்?  
நினைத்துப் பார்.  
உள்ளார்களுக்குள் அலசு.  
உண்மை உணர்.

விழித்துக் கொள்.  
விழிப்புணர்வு கொள்.  
கோபம் குறை.  
வெறுப்பை விடு.  
உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்.  
பசி போக்கு.

பயன்படு.  
பண்போடு பழகு.  
உதவி செய்.  
பலன் பார்க்காதே.  
கடமை செய்.  
திருப்தி கொள்.

உயிர்களுக்குள்  
உறைகிறான் இறைவன்  
உயிர் கொன்று உணவா?  
சதை தின்று சதை வளர்ப்பதா?  
வேண்டாம் விடு.  
உயிர்த் துன்பம் உணர்.

ஏற்றுக் கொள் எதிரியானாலும்.  
நிறைகளும், குறைகளும் தான்.  
நீ, நான், எல்லோரும்.  
குறைகளைக் குறை.  
நிறைகளைப் பெருக்கு.

யார் இங்கே பூரணம்?  
யாருமில்லை பூஜ்யம்.

புரிந்து கொள்.

- ராம. வைரவன்

## நூல்நயம்

நாம் நம் வாழ்க்கையில் நல்ல நூல்களைப் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவை நமக்குள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் அதிகம். அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளும் ஏராளம், ஏராளம்.

- நல்ல சிந்தனைகளைத் தூண்டும்.
- அறிவு வளரும். விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும்.
- நல்ல நம்பிக்கைகளைக் கொடுக்கும்.
- பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகள் கிடைக்கும்.
- சிறந்த பொழுது போக்கு.

நல்ல நூல்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் படிக்க வேண்டும். சமீபத்தில் அப்படி ஒரு வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. எனக்குக் கல்யாணப் பரிசாக அளிக்கப்பட்ட போது, நான் படிக்கத் தவறிய அந்த நூலைப் படிக்க விரும்பி நண்பரிடம் வாங்கிப் படித்தேன். அந்த நூல் திருமதி சிவசங்கரி எழுதிய சின்ன நூல்கண்டா நம்மை சிறைப்படுத்துவது என்னும் கட்டுரை நூல். இது ஆனந்தவிகடன் தொடர்கட்டுரையாக வெளிவந்தபோது வாசகர்களின் அமோக ஆதரவைப் பெற்ற நூல். ஆசிரியர் இந்த நூலில் வாழ்வியல் பிரச்சனைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கொண்டு உதாரணங்களுடன் பல கோணங்களில் ஆராய்கிறார். எந்தப் பிரச்சனையையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

வெளிச்சம் வெளியே இல்லை, நமக்குள்ளே தான் இருக்கிறது என்கிறார் ஆசிரியர். அதை அவருடைய வார்த்தைகளிலேயே இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். “சத்தியமாய் அவரவர் உள்ளுக்குள்ளேயே வெளிச்சமும், காற்றும், தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும், சந்தோஷமும், நிம்மதியும் இருக்கின்றன. இதை உணராமல், உணர் முடியாமல் கோபமும், தாபமும், வேதனையும், வலியும், ஆங்காரமும், ஆற்றாமையும், அறிவீனமும், பலவீனமும் சன்னமான நூலிழைகளால் நம்மை சிறைப்படுத்த ஆரம்பித்தால் நஷ்டம் யாருக்கு? அவஸ்தை யாருக்கு?” என்கிறார்.

இந்த நூல் விழிப்புணர்ச்சியை உண்டாக்கும் ஒரு நல்ல வாழ்வியல் நூல். படிக்காதவர்கள் படியுங்கள், பயன் பெறுங்கள்.

- ராம. வைரவன்

## சாப்பிடுவது எதற்கு?

கல்யாண சமையல் சாதம்,  
காய்கறிகளும் பிரமாதம்,  
அந்த கௌரவப் பிரசாதம்  
இதுவே எனக்குப் போதும்...

என்ன நாக்கு ஊறுகிறது? சாப்பாட்டைப் பற்றிப் பேசுவது பொதுவாக எல்லோருக்குமே பிடித்தமான விஷயம். இந்தப் பாடல் இடம் பெற்ற மாயாபஜார் திரைப்படம் நினைவிருக்கிறதோ இல்லையோ இதில் இடம் பெற்ற வரிகள் நம்மில் பெரும்பாலோருக்குப் பரிச்சயம். சிலருக்கு இந்தப் பாடலைக் கேட்ட உடனேயே ஒரு நல்ல விருந்தைச் சாப்பிட்ட திருப்தி ஏற்படும்.

சாப்பாடு என்றவுடன், அதைப்பற்றிய பல சிந்தனைகள் எழும். ஆனால் எதற்காகச் சாப்பிடுகிறோம் என்று சிந்திப்பவர்கள் மிகக் குறைவு தான். ஏன், இது பற்றி அதிகமானோர் நினைத்துப் பார்க்காமல் இருந்திருக்கலாம். இப்படி ஒரு சிந்தனை தேவையா என்று கூட எண்ணியிருக்கலாம். காரணம், இதற்கெல்லாம் இன்றைய அவசர உலகில் நேரம் இருப்பதில்லை. அதாவது இதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கும் நேரமில்லை, சில நேரங்களில் சாப்பிடுவதற்குக் கூட நேரமில்லை. ஆனால் வேறு சிலர் சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என்று பிடிவாதமாக இருப்பார்கள். அதுவும் இன்ன கடைக்குப்போய் இன்ன உணவைத்தான் உண்ணவேண்டும் என்று சொல்வோரும் இருக்கிறார்கள். இதையெல்லாம் மெதுவாக அசை போட்டால், ஒரு வினா நிச்சயம் நம் மனத்தில் எழும். **Do we eat to live or live to eat?** அதாவது உயிர் வாழ்வதற்காக உண்கிறோமா? உண்பதற்காக உயிர் வாழ்கிறோமா?

என்ன சாப்பிடுவது எதைச் சாப்பிடுவது என்பதை எடுத்துக்கூற எத்தனையோ புத்தகங்கள் உள்ளன, வல்லுநர்கள் இருக்கிறார்கள். சாப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை, நாம் பல வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம். ஆனால் ஒரு தாரக மந்திரத்தைக் கடைப்பிடித்தால், நம் உடல் நலத்தை ஆரோக்கியமாகப் பேணிக்காக்க நாம் எடுத்து வைக்கும் முதல் படி அதுவாகத் தானிருக்கும். அது, **பசித்துப் புசி**. உடல் நலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு அன்றே நம் முன்னோர் சொல்லிச் சென்றுள்ள உணவுரை. நேரடியாகப் பார்த்தால் இதன் பொருள் பசித்தால் மட்டுமே புசி. ஆனால் அதை இப்படியும் பார்க்கலாம்.

பசிக்காமல் புசிக்காதே! பசியெடுத்தால், உடலில் இயங்கும் இயந்திரம் சரியாக வேலை செய்கிறது என்று பொருள். பசியெடுக்காதபோது அவ்வப்போது நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடுவது கூட விஷத்தைச் உட்கொள்வதற்குச் சமம் என்கிறார்கள். நம்மில் சிலர் பொழுதுபோக்குவதற்குக் கூட சாப்பிடுவார்கள். இதுவும் மிகப் பெரிய கேட்டை விளைவிக்கும். அச்சுறுத்தவில்லை. ஆனால் வருமுன் காப்பது புத்திசாலித்தனமல்லவா?

சாப்பிடும் போது நல்ல உணவோடு மகிழ்ச்சியையும் சேர்த்துக் கொண்டால் உணவு இன்னும் சுவையாக இருக்கும். சாப்பிடும் நேரத்தில்

எந்தப் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் பேசாமல், ஆனந்தமாக ருசித்துச் சாப்பிடுவது, நல்ல விஷயங்களைப் பேசுவது நல்லது. சுருக்கமாகச் சொன்னால் சாப்பாட்டில் காரசாரம் இருக்கலாம், ஆனால் பேச்சில் காரசாரம் இருக்கக் கூடாது. நம்மில் நிறையப் பேர் செய்யும் மற்றொரு தவறு, தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது. பல நேரங்களில் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்றே தெரியாது. சில நேரங்களில் நம்முடைய தட்டில் உள்ளதைச் சாப்பிடுகிறோமா, அடுத்தவருடைய தட்டில் இருப்பதை எடுத்துச் சாப்பிடுகிறோமா என்பதும் தெரியாது. அந்த அளவுக்குத் தொலைக்காட்சியில் தங்களைத் தொலைத்துக் கொள்வோரும் உண்டு.

அதே நேரத்தில் ருசிக்காகச் சாப்பிடுகிறோமா, ருசித்துச் சாப்பிடுகிறோமா என்பதையும் நாம் சிந்திக்கலாம். ருசியால் கேடில்லை என்றால் சரி. ஆனால் அந்த ருசியால் கேடு ஏற்படும் என்றால் அத்தகைய உணவுப் பதார்த்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. ருசித்துச் சாப்பிடுவது என்பது, உடல் நலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு உணவைக் கடித்து மென்று அனுபவித்துச் சாப்பிடுவது.

யாரொருவர் உடல் உழைப்பின்றிச் சாப்பிடுகிறாரோ அவர் மற்றவர்களின் உணவைத் திருடியவர்

- அண்ணல் மகாத்மா காந்தியடிகள்

நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் சிந்துமாறு உடலை வருத்தி உழைக்க சிங்கப்பூரில் பலருக்கு வாய்ப்புகள் குறைவாக இருக்கலாம். குறைந்த பட்சம் அன்றாடம் அவரவர்களால் இயன்ற வீட்டு வேலைகளைச் செய்த பின் சாப்பிட்டால், “உழைத்துச் சாப்பிட்டதாக” எடுத்துக் கொள்ளலாமே. அதற்கும் வாய்ப்பில்லை என்றால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம், முக்கியம்.

ஆகவே என்ன சாப்பிடுகிறோம், எங்கு சாப்பிடுகிறோம் என்ற கேள்விகளுடன் எதற்காகச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதையும் யோசித்து, பசி எடுக்கும்போது மட்டும் புசித்தால், உடல் நலத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க அது பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

எண்ணம் - டாக்டர் ஐங்கரன்  
எழுத்து - சபா. முத்து நடராஜன்

## ஹடயோகம்

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்  
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்.  
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று  
உடம்பினை யானிருந்து ஒம்புகின்றேனே.

-திருமூலர்.

வார இறுதி நாட்கள், திருமுறை மாநாடு, குறுகிய கால அறிவிப்பு ஆகிய காரணங்களால் வந்திருந்த கூட்டத்தின் அளவு சிறிதாக இருந்தாலும், ஆர்வம் அதிகமாக இருந்தது. இதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாமல் வாழ்க்கையை வீணடித்து விட்டோமோ? என்கிற எண்ண அலைகள் பலரது சிந்தனையில் ஓடியிருப்பது உறுதி.

“நிகம் குருஜி யோகா குடிர்” - என்ற அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்கள், சிங்கை வானொலியின் முன்னாள் தலைவர் திரு. பால பத்மநாபன் அவர்களுடைய விளக்கத்துடன் ஆசனங்களை முறைப்படி செய்து காட்டினார்கள். நமது சங்க உறுப்பினர்கள் திரு. சித. பழனியப்பன் (Y0141) அவர்களும், திரு. மணிகுப்தமணியம் (Y0083) அவர்களது புதல்வி செல்வி சீதாலக்ஷ்மியும் இவர்களுடன் இணைந்து ஆசனங்களை செய்து காட்டினார்கள் என்பதை இங்கு மகிழ்ச்சியுடன் குறிப்பிட வேண்டும்.

இந்த அமைப்பின் மூலம் பல்லாயிரம் பேரைப் பயனடைய வைத்திருக்கும், 2004-ம் ஆண்டில் நமது சுகாதார அமைச்சினால் “Healthy Lifestyle Ambassador” ஆக கௌரவிக்கப் பட்டிருக்கும் திரு. அதுல் தேஷ்பாண்டே அவர்கள் வந்திருந்தவர்களின் கேள்விக்கு பொறுமையுடன் உரிய விளக்கத்தை அளித்தார்கள். உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் பற்றியும் விபரமாக எடுத்துரைத்தார்கள்.

நிகழ்ச்சியின் இறுதியில் அனைவருக்கும் இரவு உணவுடன் அன்பளிப்புப் பைகளும் வழங்கப்பட்டன. இதற்கு ஆதரவு வழங்கியவர்களுக்கு இத்தருணத்தில் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

-ரா. தியாகராஜன்.

## கோவில் நிகழ்ச்சிகள்

### வைகாசி மாதம்

04-06-05	வைகாசி 21	சனிக்கிழமை	மஹா பிரதோஷம்
05-06-05	வைகாசி 22	ஞாயிற்றுக்கிழமை	கார்த்திகை-கீழ்ச்சிவலப்படி பெராமமு. முத்தப்பச் செட்டியார் உபயம்.
06-06-05	வைகாசி 23	திங்கட்கிழமை	ஆமாவாசை
10-06-05	வைகாசி 27	வெள்ளிக்கிழமை	சுக்ல சதுர்த்தி
11-06-05	வைகாசி 28	சனிக்கிழமை	சேக்கிழார் குரபுஜை (பூசம்)

**ஆனி மாதம்**

19-06-05	ஆனி 5	ஞாயிற்றுக்கிழமை	பிரதோஷம்
21-06-05	ஆனி 7	செவ்வாய்க்கிழமை	பெளர்ணமி
25-06-05	ஆனி 11	சனிக்கிழமை	சங்கடஹர சதுர்த்தி
27-06-05	ஆனி 13	திங்கட்கிழமை	சனிப்பெயர்ச்சி
29-06-05	ஆனி 15	புதன்கிழமை	தேய்பிறை அஷ்டமி
02-07-05	ஆனி 18	சனிக்கிழமை	கார்த்திகை - மெ.செ.மெ. உபயம்*.
03-07-05	ஆனி 19	ஞாயிற்றுக்கிழமை	பிரதோஷம்
06-07-05	ஆனி 22	புதன்கிழமை	ஆமாவாசை
10-07-05	ஆனி 26	ஞாயிற்றுக்கிழமை	சுக்ல சதுர்த்தி, மாணிக்க வாசகர் குருபூஜை (மகம்)
12-07-05	ஆனி 28	செவ்வாய்க்கிழமை	நடராஜர் அபிஷேகம், ஆனி உத்திரம்.

**ஆடி மாதம்**

19-07-05	ஆடி 3	செவ்வாய்க்கிழமை	பிரதோஷம்
21-07-05	ஆடி 5	வியாழக்கிழமை	பெளர்ணமி & பூலாங்குறிச்சி க. நாச்சம்மை ஆச்சி உபயம்.
22-07-05	ஆடி 6	வெள்ளிக்கிழமை	மீனாட்சியம்மன் சந்தனக்காப்பு - சுப.நா. உபயம் .
24-07-05	ஆடி 8	ஞாயிற்றுக்கிழமை	சங்கடஹர சதுர்த்தி
28-07-05	ஆடி 12	வியாழக்கிழமை	தேய்பிறை அஷ்டமி
29-07-05	ஆடி 13	வெள்ளிக்கிழமை	மீனாட்சியம்மன் சந்தனக்காப்பு - தி.வள்ளியப்பன் உபயம்.
30-07-05	ஆடி 14	சனிக்கிழமை	கார்த்திகை - புதுச்சேரி, கடலூர், மதராஸ் கைலி வியாபாரிகள் உபயம். *
02-08-05	ஆடி 17	செவ்வாய்க்கிழமை	பிரதோஷம்
03-08-05	ஆடி 18	புதன்கிழமை	பதினெட்டாம் பெருக்கு
04-08-05	ஆடி 19	வியாழக்கிழமை	ஆடி அமாவாசை.
05-08-05	ஆடி 20	வெள்ளிக்கிழமை	மீனாட்சியம்மன் சந்தனக்காப்பு - கண. மா. கண உபயம். தூர்க்கை லட்சார்ச்சனை ஆரம்பம்.
06-08-05	ஆடி 21	சனிக்கிழமை	தூர்க்கை லட்சார்ச்சனை 2வது நாள்.
07-08-05	ஆடி 22	ஞாயிற்றுக்கிழமை	தூர்க்கை லட்சார்ச்சனை பூர்த்தி (ஆடிப்பூரம்)
09-08-05	ஆடி 24	செவ்வாய்க்கிழமை	சுக்ல சதுர்த்தி, தேசிய தினம்.
12-08-05	ஆடி 27	வெள்ளிக்கிழமை	மீனாட்சியம்மன் சந்தனக்காப்பு - சோம. லெ. உபயம். சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் குருபூஜை (சுவாதி)

\* கோவில் நிர்வாகத்தில் பணம் கட்டியிருக்கிறது.

**இதர செய்திகள்**

**அறிவிப்புகள்:-**

1) சென்ற இதழில் வெளியான முகவரி மாற்றம் பகுதியில் திரு NK நாச்சியப்பன், அவர்களது முகவரியில் தெருவின் பெயர் தவறுதலாக அச்சிடப்பட்டுள்ளது. திரு. KR வீரப்பன் அவர்களது முகவரியில், அஞ்சல் குறியீடு எண்ணும், தொலைபேசி எண்களும் தவறுதலாக அச்சிடப்பட்டுள்ளது. கவனக் குறைவால் ஏற்பட்ட தவறுக்கு வருந்துகிறோம். இந்த இதழில் அவர்களது சரியான முகவரி வெளியாகி உள்ளது.

2) 2003-ம் ஆண்டிலிருந்து கிட்டத்தட்ட 200 க்கும் மேற்பட்ட முகவரிகளில் மாற்றம் இருப்பதால், புது முகவரித் தொகுப்பு வெளியிட முடிவு செய்யப் பட்டுள்ளது. எனவே உங்கள் முகவரியில் மாறுதல்கள் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் இந்தச் செய்திக் கடிதத்துடன் அனுப்பப் பட்டுள்ள படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து ஸ்ரீ தெண்டாயுதபாணி கோவில் அலுவலகத்தில் ஜூன் 30, 2005க்கு முன் கொடுத்து விடும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். மாறுதல் இல்லாத வரிகளில் 'டிக்' குறியிட்டால் போதுமானது. கீழே கையொப்பம் இடவும்.

3) மின் அஞ்சல் மூலமும் இப்படிவம் அனுப்பப் பட்டுள்ளது. பூர்த்தி செய்து மின் அஞ்சல் மூலம் rvairamr@singnet.com.sg என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும். அல்லது பூர்த்தி செய்த படிவத்தை அச்சிட்டு கையொப்பத்துடன் ஸ்ரீ தெண்டாயுதபாணி கோவில் அலுவலகத்தில் மேற்குறித்த தேதிக்குள் சமர்ப்பிக்கலாம்.

4) இந்தக் கையேட்டில் விளம்பரம் செய்ய விரும்புவோரும், புத்தகத்துக்கு ஆகும் செலவை முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ அளித்து ஆதரவு நல்க விரும்புவோரும் தலைவர் திரு. அருகருப்பையா (தொ.பெ.-81133570) அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

5) 2004-ம் ஆண்டில் **PSLE, O-Level** மற்றும் **A-Level** தேர்வுகளில் சிறப்பாகத் தேர்ச்சி பெற்ற மாணவ, மாணவியருக்கு (முதல் இரண்டு இடங்களுக்கு) இந்த ஆண்டு கலைநிகழ்ச்சியின் போது பரிசு வழங்கப் படும். சென்ற செய்திக்கடிதத்திலேயே இதற்கான அறிவிப்பு வெளியானது. ஆகவே மேற்கூறிய தேர்வு எழுதி வெற்றி பெற்ற மாணவ, மாணவியர் தங்களது மதிப்பெண் சான்றிதழ்களின் நகலை, பெற்றோர் பெயர், உறுப்பினர் எண் ஆகிய விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்டவர்களின் முகவரிக்கு 21-06-05-க்குள் அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். இந்தத் தேதிக்குப் பிறகு அனுப்பப் படும் தகவல்கள் பரிசீலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ள இயலாது என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்

திருமதி கஸ்தூரி Blk-102, Bukit Batok West Ave 6, 65650416  
 ஐங்கரன் #10-80, Singapore-650102.  
 திருமதி ராதா Blk-271, Toh Guan Road, 65656324  
 அருணாசலம் #08-109, Singapore – 600271

6) ஆண்டுச் சந்தாத் தொகையைக் காசோலையாக செலுத்துபவர்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ள முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

Nagarathar Association (Singapore),  
 15A Tank Road,  
 Singapore 238065

பணமாகச் செலுத்த விரும்புபவர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் சனிக்கிழமை அன்று மாலை மணி 4.00 முதல் 8.00 வரை மேற்கண்ட முகவரியில் கௌரவப் பொருளாளர் அல்லது உதவிப் பொருளாளரிடம் பணத்தைச் செலுத்தி அதற்குரிய ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆண்டு தோறும் சந்தா செலுத்துவதைத் தவிர்க்க விரும்பினால் 200 வெள்ளி செலுத்தி ஆயுட்கால உறுப்பினராகலாம். அதன் பிறகு எதுவும் செலுத்தத் தேவையில்லை.

### 3) வரி விளம்பரங்கள்:-

நகரத்தார் பெருமக்களுக்கு மட்டும் - மூன்று வரிகளுக்கு \$15. நான்கு வரிகளுக்கு மேற்பட்டால் ஐந்தாவது வரி இலவசம். வாழ்த்துக்கள் மற்றும் உங்கள் கற்பனைகளுக்கு ஏற்ப இப்பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயன் பெறுங்கள். தொடர்பு கொள்ள வேண்டியவர்கள் 1) சித. அருணாசலம் (65656324) 2) அழகு. திருநாவிற்சரசு (91391203).

பிற விளம்பரங்கள் செய்ய விரும்புவோர்களும் இவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

### முகவரி மாற்றம்.

Ref. No. Y0121	NK.NACHIAPPAN	THENAMMAI @ SAKUNTHALA
Blk-382, #10-119, TAMPINES STREET 32. SINGAPORE – 520382. Ph: 67837573/ HP: 97129167, <a href="mailto:murug@singnet.com.sg">murug@singnet.com.sg</a>		
Ref. No. L032	KR. VEERAPPAN	SUSEELA
Blk-204A, #11-282, PUNGGOL FIELD, SINGAPORE – 821204. Ph: 64259152/ HP: 90923024, <a href="mailto:susee74@singnet.com.sg">susee74@singnet.com.sg</a>		

Ref. No. Y0373	SWAMINATHAN MEENAKSHI SUNDARAM	CHITRA VISALAKSHI
Blk-273, #08-69, TOH GUAN ROAD, SINGAPORE – 600273. Ph: 65672342/ HP: 94511913, <a href="mailto:sundarsm@rediffmail.com">sundarsm@rediffmail.com</a>		

Ref. No. L046	SOMA MUTHAIAH	M. LAKSHMI
Blk-459, #06-06, THE SUMMIT, UPPER EAST COAST ROAD, SINGAPORE – 466504. Ph: 64451518/ HP: 98570651, <a href="mailto:vishnu@singnet.com.sg">vishnu@singnet.com.sg</a>		

Ref. No. Y0374	ANNAMALAI KUMAR	P.S. MEENA
Blk-201, #01-04, PELIKAT COURT, JALAN PELIKAT, SINGAPORE – 537652. Ph: 63430323/ HP: 91122260.		

Ref. No. L138	SOMASUNDARAM NACHIAPPAN	MEENAKSHI
Blk-712, #07-148, YISHUN AVE 5, SINGAPORE – 760712. Ph: 67556394/ HP: 90674179, <a href="mailto:smnachi@hotmail.com">smnachi@hotmail.com</a>		

Ref. No. Y0032	M. AYYAPPAN	CHITRA
Blk-77, #14-216, BEDOK NORTH ROAD, SINGAPORE – 460077. Ph: 64456624/ HP: 91868161, <a href="mailto:vishnu@singnet.com.sg">vishnu@singnet.com.sg</a>		

Ref. No. Y0129	T. NAGAPPAN	SOLAICHI
Blk-977, #03-359, JURONG WEST STREET 93, SINGAPORE – 640977. Ph: 91849250. <a href="mailto:nagappan1974@yahoo.com">nagappan1974@yahoo.com</a>		

Ref. No. Y0143	P. KANNAN	K. UDAYAMMAI
Blk- 540, #11-511, BUKIT BATOK STREET 52, SINGAPORE – 650540. Ph: 65697184, HP: 96994105/92739724. <a href="mailto:Kannanpk@hotmail.com">Kannanpk@hotmail.com</a>		

Ref. No. Y0024	SARAVANAN ANNAMALAI	MEENAKSHI
Blk – 646, #05-90, WOODLANDS RING ROAD, SINGAPORE – 730646 Ph: 63665124, HP: 92717762; <a href="mailto:saravanan_an@hotmail.com">saravanan_an@hotmail.com</a>		

Ref. No. Y0243	THENAPPAN L	SOLAI
Blk- 820, #05-658, YISHUN STREET 31, SINGAPORE-760820. Ph: 68542095, HP: 90080471: <a href="mailto:thena@singnet.com.sg">thena@singnet.com.sg</a>		

Ref. No. L084	S. RAVI	SWARNA
---------------	---------	--------

Bik- 452, #07-714, FAJAR ROAD,  
SINGAPORE – 670452  
Ph: 67657833, Off Tel: 67414766. atravit@yahoo.com

தொலைபேசி எண் மாற்றம்.

Y0005 - G. ALAGAPPAN Ph: Changed from 68737332 to 67740483

ஆயுள் சந்தா உறுப்பியத்திற்கு மாற்றம்.

Y0176 - RAMANATHAN SUBBIAH – Upgrading to life membership.

Ref. No. L185

VENKATESH RAMANATHAN

VENKATESH  
SOUNDARAM

Bik-639, #06-5063, ANG MO KIO AVE 6,  
SINGAPORE-560639.

Ph: 64539451/ HP: 91376537. rmvenky@singnet.com.sg