



BLISS

Regd.No. 200/6
Estd : 1977

VOICE OF SRINIVAS YOUNGMEN'S ASSOCIATION

Volume 4 Issue 10

OCTOBER 2006

Syma Website : www.syma.in

From the President's Desk... அனைவருக்கும் இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

For internal circulation only

Dear (s)

The local body elections are underway. The festival that is eagerly awaited, celebrated by one and all "Deepavali" is just around the corner. So also is our annual "Child Fest" which is slated to be on 18th & 19th of Nov. 06.

In the international front, North Korea's nuclear test has changed the global nuclear order and the regional balance in East Asia. In its sharp condemnation of the communist regime's irresponsible behaviour, India has rightly drawn attention to both the challenges. The region's instability has just increased manifold — and the ripples will be felt all over the world; perhaps there is need for following a more open nuclear system.

Sometime back there was orchestrated campaign in the names of pollution, child labour et al to abstain from what has been celebrated for ages – the blithe bustling of crackers. Suddenly the whole community of cracker manufacturers were sought to be portrayed as harmful to the society. Firmly, we should celebrate Deepavali with gay and gaiety, jollity, merriment, vivacity in its cheerful brilliance coupled with its religious fervour, wearing new clothes, eating sweets, enjoying fire crackers safely, meeting relatives and sharing the happiness and goodness with others.

Recently, the intellectuals were raising dust on the death sentence awarded to heinous perpetrator of crime – involved in the Parliament attack case. The intellectuals seem to be fond of supporting anything that is contrary to mainstream opinion & to the national interests. If they are opposed to the death penalty in principle they should launch a crusade for its abolition, not plead the case of a convicted terrorist. A full pardon having regard to the enormity of the crime and the killing of security personnel who were patriotically performing their duty would set a pernicious precedent, outrage the sense of injustice in the minds of the victims and open a veritable Pandora's box.

On Gandhi Jayanthi day, Dr V Chockalingam, a very eminent cardiologist delivered scintillating lecture on 'health & heart' but the crowd that had gathered was rather disappointing. A gist of his speech is on page 2. We request all the members to partake in our events, publicise them well for the advantage of the society. We also request you to be present and volunteer your services during the Child Fest slated next month.

Yours friendly, T. J. RAMANI

With best compliments from

Gold Winner

Refined Sun Flowe Oil

*Carry Home
Heath & Happiness*

With best compliments from

**INNOVA
ENTERPRISES**

S. No. 81, Plot No.3/2, Shivane Road

Shivane, Tal, Haveli, NDA

Khadakwasla Rd., Pune 411 023

Tel : 020- 2529077.

E-mail : innova_enter@vsnl.net

உடல் ஆரோக்கியமும் இனிமையான இதயமும்

அக்டோபர் 2, காந்தி ஜயந்தி அன்று மகாகவி பாரதியார் இல்லத்தில், நமது நிகழ்ச்சி இனிதே நடந்தது. மாலை 5 மணிக்கு செளந்தர்ய ரத்னமாலா இசைக்குழுவினர் மிக இனிதாக தேசபக்தி பாடல்களை பாடினர்.

மாலை 6.30 மணிக்கு பொது மக்களின் உடல்நல விழிப்புணர்வுக்காக இருதயம் பற்றிய விளக்க நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. திரு. எஸ். சம்பத்குமார் தனது வரவேற்புரையில் சைமாவின் செயல்பணிகளை விளக்கி இருதய நிபுணர் Dr. வி. சொக்கலிங்கம் M.B.B.S., M.D.,D.M. அவர்களை அறிமுகப்படுத்தினார். Dr. கே. ஸ்ரீதர் நிகழ்ச்சிக்குத் தலைமை தாங்கினார்.

Dr. V. சொக்கலிங்கம் 1945ம் ஆண்டு பிறந்தவர். மனைவி, மகன், மகள், மருமகள் என அனைவருமே மருத்துவப்பணியில் நல்லதொரு குடும்பம், பல்கலைக் கழகமாக திகழ்கின்றனர். பொது மருத்துவம் மற்றும் கண் சிகிச்சையில் தங்கபதக்கம் பெற்ற இவர் எம்.டியில் மாநிலத்திலேயே முதன்மை மாணவராகத் தேறியவர்.

பல்வேறு உலகநாடுகள் சுற்றுப்பயணம் செய்து நிபுணர்களிடையே கருத்தரங்குகளில் உரையாற்றி உள்ள இவர் நம்மிடைய வந்து உரையாற்றியதை நமது அதிர்ஷ்டமாகவே கருதுகிறோம். இந்நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்த M.A.சடகோபனுக்கு எங்கள் பாராட்டுக்கள்.

மிக்க சிறப்பு பெற்ற இப்பண்பாளர் மிக எளிய நடையில் வந்திருந்தோரின் முழு கவனத்தையும் ஈர்த்து, நகைச்சுவை மேலிட, இருதய நோய்கள் தவிர்ந்து வாழ்வது எப்படி என்ற உரையினை நிகழ்த்தினார். வாய்விட்டு சிரித்து அந்த சுகானுபவத்தில் பங்கு கொண்டு நாம் இன்புற்றவைகளிலிருந்து சில இங்கே..

வையகத்தில் மனிதன் தோன்றி பல வருடங்களாக முக்கிய குறிக்கோள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, மகிழ்ச்சியை தக்க வைத்துக் கொள்வது. எல்லா வியாதிகளுமே மனத்துடன் தொடர்புடையவை. நோய்கள் மனிதனை அமைதி, மகிழ்ச்சியை இழக்கச் செய்து உடல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. மனம் நலமாக இருந்தால்தான் உடல் நலமாக இருக்கும். அமைதி, மகிழ்ச்சி, இன்பம், பூரிப்பு போன்ற உணர்வுகள் நம்முள் அடங்கி உள்ளன. அவற்றை வெளிக்கொணர நகைச்சுவை அவசியம். குரு என்பது (மன)இருட்டைப் போக்கும் வெளிச்சம்.

-சிரிக்கத் தெரிந்த மிருகம் மனிதன்; சிரிக்க மறந்த மனிதன் ஒரு மிருகம்.

மனிதர்களை பொதுவாக A B C D என நான்கு வகைகளாக பிரிக்கலாம். A பிரிவினர் போட்டி, பொறாமை, கோபம் எரிச்சல், ஆத்திரம், படபடப்பு, வயப்படுபவர். C பிரிவினர் முகமூடி அணிந்து பிறர்க்காக போலியாக வாழ்பவர். D பிரிவினர் சுயஇரக்கம் கொண்டு மன அழுத்தம், சந்தோஷமின்மை உடையவர்.

B பிரிவினர் அமைதியாக மகிழ்ச்சியாக ஆக்கப் பணிகளில் ஈடுபடுவோர் இவர்கள் உடலை இயக்குவது

உள்ளம்தான் என உணர்ந்து, மனம், உணர்வு, எண்ணம், அறிவை ஒருங்கிணைத்து தமது சக்தியினை சமுதாய மேம்பாட்டிற்கு செயல் படுத்தவல்லர்.

மன அழுத்தம் மனிதனை அழிக்கும். உயிர்கொல்லி நோய்களில் தலையாயது மாரடைப்பு நோய் நமது தேசத்தில் அதிகமாகி வருகிறது. இளைஞர்கள் கூட இதனால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு முக்கிய காரணமாக மாறிவரும் நமது வாழ்க்கை முறைகளை சொல்லலாம்.

மனஅழுத்தம், புகைப்பழக்கம், மது அருந்துதல், உடல் பருமன், உடற்பயிற்சியின்மை, அதிககொழுப்புள்ள உணவு உட்கொள்ளுதல், கவலை போன்றவை இரத்தத்தில் கொழுப்பு சத்து சேர்ந்து, இரத்த குழாய்களில் பறந்து, அதை சுருங்கச் செய்து இருதயம், மூளை போன்ற முக்கிய உறுப்புகளுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதித்து மாரடைப்பு வாதம் போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

கையளவே உள்ள இதயத்தை பேணுவது அவரவரது கையில். மனதை நல்வழிப்படுத்தி சமச்சீரான உணவு, கவலையற்ற இயற்கையான தூக்கம், மன/உடல் பயிற்சி, நல்ல வாழ்க்கை வாழும் மனிதன், நோய் நொடியின்றி ஆனந்தமாக வாழலாம்.

டாக்டர் மிக இனிமையாக கூறியது, 'இதை கடைப்பிடிக்கும் மக்கள் என்றும் நோயாளியாக இல்லாமல் எனது நண்பர்களாகவே இருக்க முடியும்'.

குறுந்தகடு உதவியுடன் சிரிக்க சிரிக்க வந்திருந்தோரது உள்ளம் கவர்ந்த இருதய நிபுணரது பல பொன்மொழிகள் சிந்தித்து கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டியவை.

இரத்தக்குழாய் அடைப்பு நிரந்தரமானதல்ல. மனதை கட்டுப்படுத்தினால் நோயை தவிர்க்கலாம்.

சரியான உடல் எடை (Ht in Cm-100) யை வைத்துக் கொள்வதே நலம். இடுப்பில் ஏறும் கொழுப்பை தவிர். உடற்பயிற்சி உள்ளபயிற்சி நிதமும் செய். காலை உணவை தவிர்க்காதே. உண்டவுடன் உடற்பயிற்சி செய்யாதே. தேவையற்ற பேச்சைத் தவிர். குறைவே அதிகம். அளவான சாப்பாடே நல்லது. இரவு அதிகமாக சாப்பிடாதே. சாப்பிட்டபின் இரண்டுமணி நேர இடைவெளி பின் உறங்கு. வெளியில் உறைய வல்ல எல்லா எண்ணையும் தவிர்.

டாக்டர் சொக்கலிங்கம் உரையை முடித்து வந்திருந்த வர்களது கேள்விகளுக்கு பதிலளித்தார். நமது துணைத் தலைவர் விட்டல் நாராயணன் நன்றியுரை வழங்கினார். இந்நிகழ்ச்சி மருத்துவ சொற்பொழிவாக இல்லாமல், மக்களது உடல் நலத்தை உயர்த்த வல்ல எளிய, கோர்வையான, இனிமையான சிந்திக்கத் தூண்டிய உரையாக அமைந்தது. நமது உடல்நலம் மேம்பட உதவிய உயர்ந்த பண்பாளரான நிபுணர் டாக்டர் சொக்கலிங்கம் அவர்களுக்கு நாம் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளோம்.

சந்தோஷமயமான தீபாவளியும் பட்டாசுகளும்

Deepvali is a very colorful festival , also known as the festival of lights. The festival brings alongside lot of cheerfulness, glee, gaiety and happiness. Festival eulogizes Sri Krishna's killing of Narakasura, symbolizing the triumph of good over evil.

On the festival day, people awake early in the morning, have oil bath, wear new clothes, celebrate by bursting crackers, go to temples and visit their relatives.

Crackers no doubt are obsession of children and fascinate others. When the rocket flies high and burst opens into an umbrella of colourful embers, people from the ground watch this spectacular in total glee. Every year, new varieties flood the market bringing merry and enjoyment. The latest trend appears to be fancy fireworks and aerial shots.

While BLISS wishes everyone a very happy Deepavali, here are some points to ensure safe celebrations :

- * USE COMMON SENSE.
- * Do not use any Fireworks near schools, hospitals, plakhes of worship, or other public gatherings.
- * Never light flying fireworks from balconies or near buildings. Use terraces or open grounds.
- * Keep all fireworks away from infants and small children and irresponsible people.
- * Avoid loose clothing/synthetics. Wear cotton.
- * Do not allow children to light fireworks without adult supervision. Fireworks are not toys for children.
- * Use a candle or an agarbathi to ignite the fireworks. They burn without an open flame and provide a greater, safer distance between your hand and the fireworks
- * Do not allow any running or horseplay while fireworks are being used.
- * Light fireworks outdoors only in a clear area
- * Keep a safe distance. Be sure other are out of range before lighting fireworks.
- * Never store fireworks near a flame or a source of heat.
- * Never experiment. Don't take fireworks apart or mix anything with contents. And NEVER make fireworks at home.
- * Fireworks that don't go off as expected may act unpredictably. Don't try to re-light duds. Soak them with water and throw away.
- * Discharge one piece at a time. Keep all other Fireworks at a safe distance from where they are being discharged. Don't carry any Fireworks in pockets.
- * Have a fire extinguisher or bucket of water at hand to extinguish an incipient fire. Also keep burn ointments handy.
- * Keep pets indoor; close curtains and make things calmer for them
- * In case clothes catch fire, do not run but roll on the ground. In case of burns pour tap water over the affected area. Apply clean and dry dressing to the area. Call the Doctor or take the patient immediately to the nearby hospital. Never try to treat yourself.
- * Have concern for old and disabled persons. Do not light crackers near them.

LOCAL BODY ELECTIONS IN TAMILNADU

India is a Socialist, Secular, Democratic Republic and the largest democracy in the World. Right from 1950, free and fair elections have been held at regular intervals as per the principles enshrined in the Constitution and the Electoral Laws. Local government bodies are the subject of the State List.

The elections to the civic bodies in Tamil Nadu will be held in two phases on October 13 and 15. Counting of votes would be held on October 18. Corporation Mayors, municipal and town panchayat chairpersons would be elected by elected councillors on October 28.

Elections, though for the local bodies are events involving political mobilisation and organisational complexity on an amazing scale. Tamil Nadu State has a population of 62,405,679 as per Census 2001 and covers an area of 130,058 sq.kms. The total no. of electorate is 4.64 crores of which 2.30 lakh constitute male. Electronic voting machines would not be used for this election and 2.42 lakh ballot boxes would be used. The total no. of Polling stations would be 80458m of which 55484 are in rural areas. This entails involvement of 5.14 lakh personnel on poll duty. The populakhe of the state is going to elect total of 130962 posts of various size and importance.

Elections are to be held for 474 wards in six corporations, 656 district panchayat wards in 29 districts, 6,570 wards in 385 panchayat unions, 12,618 village panchayats, 3,392 wards in 102 municipalities, 987 wards in 50 third grade municipalities and 8,807 wards in 561 town panchayats

For tamil progeny, elections are nothing new. The stone inscriptions of the tenth century AD found in the Vaikuntha Perumal Temple in Uthiramerur, Kancheepuram District, describe a system of Village Government, that is, administration by assemblies and functional committees.

It is interesting to note that even in that ancient period, villages were divided into wards with the residents of each ward electing their representatives through what was known as the "Kudavolai" system. There were well established codes for the conduct of elections and the election of representatives of the people at the grass-roots level. There were also rigid qualifications and disqualifications prescribed for the contesting candidates.

Presently, the contesting candidates have to file accounts on election expenses within 30 days from the date of declaration of results.

Q: The Apex Court had ordered capital punishment for Afzal for his role in the December 13, 2001 attack on Parliament and his execution was set to take plakhe on October 20. Do you the Bihar connection to this hanging ??

Ans : Pg. 4

SYMA CHILD FEST 2006

Inter - School Competition

Date : 18th & 19th November 2006

Venue : N.K.T. National Girls Higher Secondary School (Sudharshan Hall)
Dr. Besant Road, (Near Ice-House D3 Police Station) Triplicane, Chennai - 600 005.

Programme Schedule

18th November 2006 - SATURDAY

S No.	Event	Timings
1.	Singing Competition (Preliminary)	8.45 a.m.
2.	Oratorical Competition (9th to 12th Std.)	8.45 a.m.
3.	Drawing Competition (9th to 12th Std.)	11.00 a.m.
4.	Quiz Competition (Preliminary / Final)	11.30 a.m.
5.	Fancy Dress Competition	
	<input type="checkbox"/> Group - A (LKG, UKG and 1st Std.)	3.30 p.m.
	<input type="checkbox"/> Group - B (2nd Std. to 5th Std.)	5.30 p.m.

19th November 2006 - SUNDAY

S No.	Event	Timings
1.	Drawing Competition (L.K.G. to 8th Std)	10.00 a.m
2.	Singing Competition (Finals)	12.00 Noon
3.	Dancing Competition	
	<input type="checkbox"/> Group - A (LKG to 5th Std.)	2.30 p.m.
	<input type="checkbox"/> Group - B (6th Std. to 12th Std.)	4.30 p.m.
4.	Prize Distribution	6.00 p.m.

All the participants are requested to report **30 minutes** before the scheduled time.

Last date for sending entries : **09 November 2006. (Thursday)**

For enquiries contact **28441078**

Programme Co-ordinators **Mr. Sanjeevi (9940086026), Mrs. Uthra Sarang (9841723015)**

Direct Entry at Venue for Drawing and Fancy Dress Competitions. Rest of the competitions through School only.

Circulars to Schools are being sent. Interested Parents please contact respective schools.

With best compliments from



Kumaran Dresses



A- Class Readymades

- All School Uniforms Available
- Tailoring Attached
- Lab Coats Available

No.282, Bharathi Salai, Triplicane,
Chennai - 600 005.

Tel : 2858 9406. Cell : 94440 89406

Prop : M. Vaithianathan

வருந்துகிறோம்

நமது சங்க தலைவர் திரு. T.J. ரமணி அவர்களின் தந்தையார் திரு. T.K. ஜெகந்நாதன் அவர்கள் 29.9.2006 அன்று இயற்கை எய்தினார். அன்னாரின் மறைவுக்கு **BLISS** தனது ஆழ்ந்த இரங்கலைத் தெரிவிக்கிறது.

Ans : Hanging is the oldest method of execution and the method followed in our country. For this, the rope, which is of Manila hemp, is soaked and then stretched while drying in order to eliminate any spring, stiffness, or tendency to coil. The Buxar Central Jail, has a history of providing the special Manila ropes spun in the jail premises to hang convicts. The manila rope costs Rs.180 a kilo. The last supply from Buxar jail was for Dhananjay Chatterjee, accused of raping and killing a 14-year-old, who was hanged at the Alipore jail in Kolkata in 2004.

To
