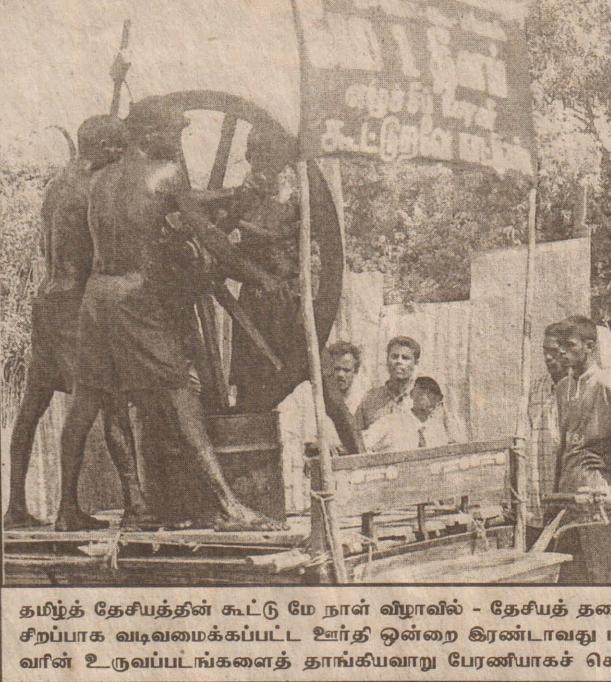


நமது

# நமது சிஸ்டமார்

தமிழர் தாயகத்தின் முன்னோடி நாளிதழ்

பலர் : 01 திருவள்ளுவர் ஆண்டு: 2034 சீத்திரை 19 ஆம் நாள், ஹிஜ்ரி 1425 ஸபா 29 (02.05.2003) வெள்ளீக்கழிமை திதம் : 211



தமிழ்த் தேசியத்தின் கூட்டு மே நாள் விழாவில் - தேசியத் தலைவராக உருவக்கை தாங்கள் முன்னோடியை படத்திலும், சீற்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட ஊர்தி ஒன்றை கிரண்டாவது படத்திலும், பஸ்கேற் பெரும் மக்கள் திருவின் ஒரு பகுதியினர் தேசியத் தலைவரின் உருவப்பட்சகளைத் தாங்கியவாறு பேரணியாகச் செல்வதை முன்றாவது படத்திலும் காணலாம்.

## ஒன்றுதீரன்ட வெளிப்பாடு வெற்றியை உறுதிசெய்கிறது மே தினக் கூட்டத்தில் இளம்பாகி



இன்றைய தினத்திலே தமிழ்த் தேசியத்தின் கழிவினர் ஒன்றுமையை, ஒரே தலைமையின் கீழ் ஒன்றுதீரன்டு நிற்கின்ற வெளிப்பாடும் - நிச்சயங்கள் எங்கள் போராட்டம் வெற்றிபெற்றே திரும்பன் பதை உறுதியாக்குவின்றதென, நேர்று யாழ், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் இடம் பெற்ற மே தின நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு உரையாற்றிய யாழ், மாவட்ட அரசியற்றுறைப் பேருப்பாளர் இளம்பாகி தெரிவித்தார்.

(10 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## கீணவாத யுத்தம் மூலமே மக்கள் வாழ்வு சிறைதந்துது

மகளிர் அரசியற் பொறுப்பாளர் தமிழ்னி

உலகத்தையே ஒரு புதிய வடிவமாக மாற்றியமைத்த வலிமை பொருந்திய கரங்களுக்குச் சொந்தக் காரர்கள் தொழிலாளர்கள். இந்த உலகின் பெரும்பான்மையான தொகையிலும், பெரிய வலிமையான சுக்தியாகவும், விளங்கிக்கொண்டிருப்ப பவர்களும் தொழிலாளர்களே. அவர்களுடைய வலிமை, அவர்களுடைய உழைப்பு, அவர்களின் இருத்தம், கண்ணர், வியாவை எல்லாம்தான் - இன்றைய நவீன் உலகின் வடிவமாக மினிர்ந்துகொண்டிருக்கின்றது

- இவ்வாறு மகளிர் அரசியற்



(10 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## படைமுகாயின் புதிய நிடமாற்றம் உடன்படிக்கையை மீறுகின்றது!

பாதுகாப்பு அமைச்சின் செயலருக்கு தமிழ்ச்செல்வன் கடிதம்

யாழ். நகரின் உயர் பாதுகாப்பு வலயத்திலுள்ள படைமுகாயிகளை இடம்பெற்றுவது தொடர்பாக அரசாங்கம் தெரிவித்த புதிய திட்டமைத்துத் தீர்மானம் ஆக்குப்புமான மாற்றத்தையும் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதைக் கவனியைப்படுத்தி தெரிவித்துக்கொண்டிருக்கிறோமென - தமிழீழ அரசியற்றுறைப் பொறுப்பாளர் கூப். தமிழ்ச்செல்வன், பாதுகாப்பு அமைச்சின் செயலர் ஓன்றின் பெரணான்டோவுக்கு கடிதம் ஒன்றை அனுப்பியிருக்கின்றன.

யாழ். நகரின் மத்தியிலுள்ள இராணுவத் தளத்தை

கோட்டைக்கும் அதனை அண்டிய பகுதிகளுக்கும் மாற்றுவது பற்றி அரசாங்கத்தால் பிரேரிக்கப்பட்ட புதிய திட்டத்தை ஆட்சேயித்தே இக்கடிதம் அனுப்பிவைக்கப்பட்டது.

நேர்று அனுப்பிவைக்கப்பட்ட இக்கடிதத்தில் மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதாவது -

எம்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்ட துங்கார் கடிதத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்த படத்தின் மீன் அமைப்புக்கான அமைவிடமானது - தீவக்குத்துக்கான நழைவாயிலாக விளங்கும் யாழ். பண்ணை (10 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## பல்லாயிரக்கணக்கானோ பங்கேற்ற மே தின நிகழ்வு!

### கொட்டும் மழையிலும் திரண்டனர் மக்கள்

(லிங்கஸ்டன், ராஜ்குமார், சுதார்சன்)

யாழ். குடாநாட்டில் - தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளும், தமிழ் அரசியற் கட்சிகளும், சூட்டுறவாளர்களும், பல்வேறு தொழிற்சங்கங்களும், பொது அமைப்புக்களும், மாணவர்களும் இணைந்து தமிழ்த் தேசியத்தின் கூட்டு மே நாளை நேர்று பெரும் எழுச்சியுடன் கொண்டாடினர்.

யாழ். குடாநாட்டின் - தென்மராட்சி, வளி, வடக்கு, வலிகிழக்கு, தீவகம், யாழ்நகரம் ஆகிய பிரதேசங்களிலிருந்து ஊர் தீப் பவனியாகவும் பேரணியாகவும் தீர்ணவேந்த பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் - பெரும் எழுச்சியுடன் நல்ல லுரிவுள்ள தியாக தீபம் தீவெளின்

நினைவுத் தூபிக்கு அருகில் பிறப்பகல் 2.30 மணியளவில் ஒன்று சேர்ந்தனர்.

மே தினப் பேரணி, பிறப்பகல் 3 மணியளவில் தீயாக தீபம் தீவெளின் தூபிக்கு அருகாமையிலிருந்து ஆரம்பமாகி, பருத்தித்துறை வீதி வழியாக ஆஸ்பத்திரி வீதியை

வந்தடைந்தது. பின்னர், அங்கிருந்து மனிக்கூட்டு வீதிவழியாக யாழ். மத்திய கல்லூரி மைதானத்தைச் சென்றுவைந்தது.

இப்பேரணியில் ஒவிபெருக்கி பொருத்தப்பட்ட வாகனம் முன்செல்ல அதன் பின்னால் இந்து, கிலிஸ்தவர், (10 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

## எங்கள் தலைவர் பிரபாகரனே; ஒரே தலைமையே தமிழினத்திற்கு! ரெலோ முதல்வர் ஸ்ரீகாந்தா மே தின விழாவில் பெருமதம்

எமது தமிழினத்தைப் பொறுத்த மட்டில், எங்களுடைய தலைவர் தமிழி பிரபாகரன்தான். எங்களுடைய இயக்கம் தமிழீழ தமிழ்நகரம் மக்கள் - இயக்கம்தான். எமது இனம் ஒட்டுமொத்தமாக ஒரே கொடியின்

கீழ், ஒவ்வொரு தலைவரில் பிறப்பகல் 2.30 மணியளவில் ஒன்று சேர்ந்தனர்.

மே தினப் பேரணி, பிறப்பகல் 3 மணியளவில் தீயாக தீபம் தீவெளின் தூபிக்கு அருகாமையிலிருந்து ஆரம்பமாகி, பருத்தித்துறை வீதி வழியாக ஆஸ்பத்திரி வீதியை

ஏங்கு அவர் தொடந்தும் சேம்போது தெரிவித்தாவது -

-

இந்த நாட்டிலே 5000 நூற்றுக்கு முன்பான நீண்ட ஸ்ரீ

ரெலோ முதல்வர் ஸ்ரீகாந்தா மே தின விழாவில் பெருமதம்

கீழ், ஒவ்வொரு தலைவரில் பிறப்பகல் 2.30 மணியளவில் ஒன்று சேர்ந்தனர்.

மே தினப் பேரணி, பிறப்பகல் 3 மணியளவில் தீயாக தீபம் தீவெளின் தூபிக்கு அருகாமையிலிருந்து ஆரம்பமாகி, பருத்தித்துறை வீதி வழியாக ஆஸ்பத்திரி வீதியை

அங்கு அவர் தொடந்தும் சேம்போது தெரிவித்தாவது -

-

இந்த நாட்டிலே 5000 நூற்றுக்கு முன்பான நீண்ட ஸ்ரீ

ரெலோ முதல்வர் ஸ்ரீகாந்தா மே தின விழாவில் பெருமதம்

கீழ், ஒவ்வொரு தலைவரில் பிறப்பகல் 2.30 மணியளவில் ஒன்று சேர்ந்தனர்.

மே தினப் பேரணி, பிறப்பகல் 3 மணியளவில் தீயாக தீபம் தீவெளின் தூபிக்கு அருகாமையிலிருந்து ஆரம்பமாகி, பருத்தித்துறை வீதி வழியாக ஆஸ்பத்திரி வீதியை

அங்கு அவர் தொடந்தும் சேம்போது தெரிவித்தாவது -

-

இந்த நாட்டிலே 5000 நூற்றுக்கு முன்பான நீண்ட ஸ்ரீ

ரெலோ முதல்வர் ஸ்ரீகாந்தா மே தின விழாவில் பெருமதம்

கீழ், ஒவ்வொரு தலைவரில் பிறப்பகல் 2.30 மணியளவில் ஒன்று சேர்ந்தனர்.

மே தினப் பேரணி, பிறப்பகல் 3 மணியளவில் தீயாக தீபம் தீவெளின் தூபிக்கு அருகாமையிலிருந்து ஆரம்பமாகி, பருத்தித்துறை வீதி வழியாக ஆஸ்பத்திரி வீதியை

அங்கு அவர் தொடந்தும் சேம்போது தெரிவித்தாவது -

-

இந்த நாட்டிலே 5000 நூற்றுக்கு முன்பான நீண்ட ஸ்ரீ

ரெலோ முதல்வர் ஸ்ரீகாந்தா மே தின விழாவில் பெருமதம்





# வடமராட்சியில் 50 நூற்பங்களுக்கு ஜி.ரி.சீர். வீடுகளை அமைக்கும்!

(வடமராட்சி)

பருத்தித்துறை பிரதேச செயலர் பிரிவை ஜோன் தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தின் நிதியுதவியுடன் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் 50 குடும்பங்களுக்கு வீடுகள் அமைக்கப்படவிருக்கின்றன.

அல்லாய் வடக்கு, அல்லாய்

**கிந்து மாநாட்டையொட்டி போட்டிகள்**

இரண்டாவது உலக இந்து மாநாட்டை ஒட்டி அரியாலை சக்தி பண்ணிசை மற்றும், அரியாலை டீ அண்ணமூர் ஆயும் இணைத்து இன்று தொடக்கம் ஒரு வாரத்துக்குக் கலாசாரப் போட்டிகளை நடத்தவுள்ளன. இந்த சமயத்தை மையமாக வைத்துக் கலை நிகழ்வுகளும் நடத்தப்படவுள்ளது.

மேற்படி நிகழ்வுகளில் சமய அழிவிப்போட்டிகள், பண்ணிசை, சித்திரம், கோலம் அமைத்தல் போன்ற போட்டிகளும், பஜுனை, பக்ஞிப்பாடல் இசைத்தல், சொங்பொறுவு, நடனம், பட்டிமன்றம் போன்ற கலைநிகழ்வுகளும் இடம்பெறவுள்ளன.

**அதிபர் பதவிக்கு விண்ணப்பிக்கவேண்டும்**

நவாலி மகாவித்தியாலயம், அராவி சூல்வீசி மனை வித்தியாலயம் ஆகிய பாடசாலைகளில் ஏற்படுவினா அதிபர் பதவிக்கான வெற்றிடங்களை நிரப்புவதற்குப் பொருத்த மாணவர்களிடமிருந்து விண்ணப்பங்கள் கோரப்பட்டுள்ளன.

விண்ணப்பிக்க விரும்புவர்கள் தமது விண்ணப்பங்களை எதிர்வரும் 19 ஆம் தித்திக்கு முன் வலயக்கல்வி அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்குமாறு விளையாம் வலய கல்விப்பாளர் கேட்டுள்ளார்.

**உள்ளகப் பயிற்சி மருத்துவர்கள் யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில்!**

(யாழ்ப்பாணம்)

யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீட இறுதிப்பாட்சையில் சித்தியடைந்து வெளியேறிய வைத்தியாக்களில் 16 பேர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் உள்ளகப்பயிற்சிக்காக நியமிக்கப்படுவார்கள். மருத்துவபீடத்திலிருந்து வெளி யேறிய 50 பேரில், மிகுதி 34 பேர்

**தொண்டர் நிறுவனப் பிரதிநிதிகளுக்கு நான் உள்ளுப் பயிற்சிப் பட்டறை!**

(சிறுப்பிட்டி)

நெதர்லாந்து தமிழர் புனர்வாழ வக்கழகமும், ஸாந்திகமும் இணைத்து நடாத்தவுள்ள உள்ளல் சிகிச்சை தொடர்பான பயிற்சிப்பட்டிறை - அகவொளி குடும்பங்களத்தினை நிலையத்தில் நானை ஆர்யம்மாகவுள்ளது. தொடர்ச்சியாக 5 நாட்களுக்கு நடைபெறவுள்ள இப்பயிற்சிப்பட்ட

**இடமாற்றம்**

தென்னிடம் திருச்சபையின் யாழ். அத்தியட்சாத்தித்தின் நெடுந்தீவுப் பகுதிக்கான போதகள் எஸ்.ஐ.ஐ. ஆனந்தராஜா கடந்த மாதத்துடன் இடமாற்றம் பெற்றுச் சென்றுள்ளனர்.

இவர் கடந்த நான்கு வருடங்களைக் கால் இறைப்பியிலும், நெடுந்தவினை பொது விடயங்களிலும் அளப்பாரிய சேவையாற்றி, மக்கள் மனதில் இடம் பிடித்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவரது இடத்துக்கு வரும்பார்களேண்ணில் பகுதியில் பணியாற்றி போதகர் யோன் செல்வம் நியமிக்கப்படுவார்கள்.

(113)

**பளையில் மரக்கறிச் சந்தை**

பளை பிரதேசசபையின் உதவியடைன் பளைபில் 2 இலைச்தது பத்தாயிரம் ரூபா செலவில் மரக்கறிச் சந்தை அமைக்கப்பட்டுவருகின்றது. கடந்த காலங்களில் இப்பகுதியில் ஏற்பட்ட யுத்தத்தில் பளை சந்தைப் பகுதிக் குடும்பம் முறைக்கூடம் சேதமடைந்தது. இப்பகுதியில் மக்கள் மீளக் குடும்பங்களுக்கு வேண்டியில் மரக்கறிச் சந்தை அமைக்கப்பட்டுவள்ளது.

(34)

மேற்கு, புலோலி வட மேற்கு, பருத் தித்துறை கிழக்கு, பருத்தித்துறை நகர் ஆகிய ஐந்து கிராமங்களைச் சேர்ந்த ஜம்பது பேர் இதற்காகத் தெரிவசெய்யப்பட்டுள்ளார்.

இந்தக் குடும்பங்களுக்கு வீடுகள் அமைப்பதற்குத் தேவையான அனைத்துக் கட்டடப்பொருட்களை

யும் ஜேஜுமன் தொழில்நுட்ப நிறுவனம் வழங்கும் எனவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

இந்த விமைப்புத் திட்டத்திற்கு ஒவ்வொரு கிராமங்களுக்கும் ஜேஜு யாக் சென்ற ஜேஜுமன் தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தின் அதிகாரிகள் வறிய குடும்பங்களைத் தெரிவசெய்தார்.(23)

**விக்னேஸ்வரர் கல்லூரியில் புலமைப்பரிசீல் நீதியம்**

(வடமராட்சி)

கரவெட்டி விக்னேஸ்வரர் கல்லூரியில் புலமைப்பரிசீல் நிதியம் ஒன்று ஆர்யமிக்கப்பட்டுள்ளது. அமர் ஆக்ஸ்பர்மனியம் ஞாபகார்த்தமாக அவரது பிள்ளைகளை இந்த நிதியம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

வந்தாந்தம் அரசாங்கத்தினால் நடாத்தப்படும் புலமைப்பரிசீல் பாட்சை, க.பொ.த. சாதாரணதாரப் பாட்சை, க.பொ.த. உயர் தரப் பாட்சைகளில் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெறும் மாணவர்களுக்கு (23)

பல்கலைக்கழகங்களில் கல்விகற்கும் மாணவர்களுக்கும் புலமைப்பரிசீலை வழங்குவதற்கு இந்தியம் ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

புலமைப்பரிசீல் வழங்குவதற்காக முன்று, இலட்சம் ரூபா நிதி யினை அமர் கூர்மனியம் குடும்பத்தினர் வழங்கியுள்ளார். மேற்படி நிதியத்தின் தலைவராகப் பாடசாலை அதிபர் பேசிவசிதம்ரமும், பழைய மணவர் மற்றத்தின் தலைவர் வயன் தனிகாலவும் போருளாளராகவும் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்.

**இடந்துவிழும் நிலையிலுள்ள தொல்பூரம் சந்தைக் கட்டடம்**

தொல்பூரம் மத்தியிலுள்ள பொதுச் சந்தைக் கட்டடம் இடந்துவிழும் நிலையில் உள்ளது. இதனால், இச்சந்தைப்பகுதியில் நடமாட வியாபாரிகளும், பொதுமக்களும் அஞ்சிகின்றனர்.

பலவருடங்களாக இந்தச் சந்தையின் கட்டடங்கள் நிருத்தப்படாது கிடைக்கின்றன. பலவருடங்களாக இப்பகுதி மக்கள் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. (100)

**பிரதம தபாலகத்தில் பெறுமதியான முத்தினாகள்**

யாழ்ப்பாரதம் தபாலகத்திற்கு 500 ரூபா, 1000 ரூபா பெறுமதியான முத்தினாகள் கிடைக்கப்பெற்றுள்ளன என்றும், பொதுமக்கள் இவற்றைக் கொள்வனவு செய்யுமுடியும் என்றும் பிரதம தபாலத்தில் அறிவித்துள்ளார்.

**முகமானவிலிழப் பு பலுவைக்கும்**

பளைப் பிரதேச சபையின் உதவி அலுவலகமொன்று இந்த வாரம் முதல் முகமானவிலிழப் பலுவைக்கும் செயற்பட வள்ளுகின்றன.

இதேவேளை - பளைப் பிரதேச சபை ஏஞ்சன்வே முள்ளிப்பற்று, புலோப்பளை ஆகிய இடங்களில் உப அலுவலகங்களை ஆய்வித்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. (34)

**புதிய உவர் உணவு தட்டைகள்**

கரவெட்டி பிரதேச செயலக - கிராம அலுவலர் பிரிவுகளில், புதிய உலர் உணவு அட்டைகள் நேற்று முதல் அமுலுக்கு வந்திருப்பதாகக் கரவெட்டி பிரதேச செயலர் தெரிவித்துள்ளார். (116)

**பாடசாலைகளுக்கிடையிலான கிரிக்கெட் மறு அறிவித்துவம் வழி வெப்பு!**

அகில இலங்கைப் பாடசாலைகள் துடுப்பாட்ட சங்கத்தால் யாழ். மாவட்டப் பாடசாலைகளுக்கு இன்றையில் இந்த நடாத்தப்பட்டுள்ள துடுப்பாட்ட போட்டிகள் யாவும் மறு அறிவித்துவம் பிரதேச செயலர் தெரிவித்துள்ளது. யாழ்ப்பாணத்தில் முதல்முறையாக அகில இலங்கை ரீதியாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

**கிரிக்கெட் சுற்றுப்போட்டிக்கு விண்ணப்பம் செய்யலாம்**

அரியாலை காந்தி சனசமூக நிலைய விளையாட்டுக் கழகத்தின் ரால் அமர் எஸ்.ஆர். இரத்தினசிங் கம் ஞாபகார்த்த கிண்ணத்துக்கான கடந்த காலங்களில் மட்டத்தில் கிரிக்கெட் கொண்டு போட்டிப்பட்டுள்ளது. அதிலிருந்து வரும் மாறு அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. (55)

# வாழ்க வளமுடன்

12 HAPPY BIRTHDAY  
முதலாவது என்றவரில்

(பெயர் : பி.பிரபாவினி

முகவரி : ஈபாஸ்கரன்,

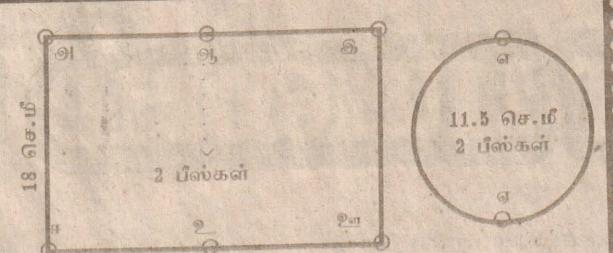
கம்பர்மனல்,

வல்லிவட்டித்துறை.





இந்த நாகரிகமுக்குத்தில் கைப்பை இல்லாமல் வெளியே பூர்ப்படும் பெண்களைப் பார்ப்பதே அரிதான் விடப்பை இல்லாமல் கைக்கு அடக்கமள். அளவான கைப்பை கஞ்சகு பெரிதாக நல்ல ரைவேற்பு உண்டு. விதமில்த மான் கைப்பையேடு நடைபோட ஆசைதான். ஆனால், கடைகளில் அவற்றின் விலையைக் கேட்டால் மயக்கமே வருகிறது. நாங்களே விரும்பியியடி கைப்பை செய்ய முடிந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். எனக்கு விதமில்துமான கைப்பை வாழ்வங்கள் தெரியும் ஆனால், அதை முறையாகத் தைக்கத்தெரியாது. அல்லது “கைப்பையை அழகாகத் தைக்கத்தெரியும். ஆனால், சிப் மட்டும் தைக்கத் தெரியாதெனக் கவலைப்பட-



11/4 மீற்றர் உள்ள 3 கமிருகளையும் பின்னே பின்னால் வினாவுதானாலும் பின்னி, இன்னுடே பக்கமும் முடிசுக்கள்

## ஆசையாக ஒரு கைப்பை!



வேண்டாம். முழுமையாகச் செயற்படுத்த முடியாமல் தனிப்பாரா நீங்கள்?" இனி இல்லை அந்தக் கவலை.

யாருடைய உதவிப்பு இல்லாமல் நீங்களே முழுக்க முழுக்க கைப்பையைத் தைக்க முடியும்.

தேவையான பொருட்கள்

25 செ.மீ. நீளம், 18 செ.மீ. அகலமுள்ள முந்த தோல் 2 துண்டுகள், 11.5 செ.மீ. அகலமுறையை வட்டவடிவத் தோல் 2 துண்டுகள், 25 செ.மீ. நீளமுடைய சிப் 1, 1.5 மீற்றர் கோல் கமிரு 3, 10 மூட் நம்பி நால் 1, ஊசி செய்யும் நம்பி.

வரைபடத்திலிருள்ள அடிக்குறியிடப்படுமே பஞ்சத் தோல் கீழ்க்கொக்கி இருக்குமாறு 2 துண்டு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பின்னால், அ முதல் ஏ வரையுள்ள குறியிடுகளைப் பஞ்சத் தோலில் மற்றும் பஞ்சில்லாத தோலில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில் பஞ்சத் தோலின் மேற்பகுதியில் சிப் வைத்துத் தைக்கவேண்டும்.

அதற்கு முன் கவலைக்க வேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள் முதலில் அ. ஆ. இ இந்தப் பகுதியில் சிப்பை சேர்வது வைத்துச் சிப்பிலும் அ. ஆ. இ என்று குறித்துக் கொள்ளுங்கள். சிப்பை வைத்து இணைத்துத் தைக்கும்போது, தெரியோடு நேத்துத் தைக்கும்போது அடிக்கும் இரண்டு பக்கங்களைப்படி படத்தில் உள்ளூடு வைத்துக்கொள்ளும்.

அடுத்துக் கைப்பிடி இணைப்பது பற்றிப் பார்ப்போம்.

இணைத்துத் தைக்கவையும். நைத்தத்துடன் இதேபோல் விட்டு வாய்ப்பக்கத்தால் திருப்பினால் அருகான கைப்பை

தயாராக்கிவிடும்

தோலின் இறங்கள் கீழ்க்கோக்கி இருக்குமால், சிப்பின் இறங்கள் சிக்காக்கி இருங்கும் பகுதிகளை படியும் சுகாவதை திறக்கல் முடிவும் முடியும்.

பஞ்சத் தோல்களுக்கு இனி பின்னே விதம் விதமான மனிகளை வைத்துத் தைக்கும் இன்னும் அழகாகத் தோற்ற மரிக்கும்.

நீங்கள் இதை உக்குறுப்பாடன் செய்து தூல் அதற்கு விளை மதிப்பே இல்லை தான். இவ்வாலும், 100 ரூபா செலவில் தயாராக்கிவிடும் இந்தக் கைப்பை 150 ரூபாவரை தயாராமாய் விகுக்காம். பஞ்சத்தோலில் மட்டும்தான் இதைச் சொய்யுமுடியும் என்பது குறிக்கு வெளிவரும் மற்றும் கனமான துணிகளாலும் இதேபோல் அழகான கைப்பை வைய்கிறது.

விடயங்களை இந்தக்கும். வெளியிடப்படும் பதார்த்தங்களைத் தங்கிருக்கன் பொரியல் வெளியிடப்படும் காட்டவேண்டும்.

☆ குழந்தைகளுக்குச் சிறிது வெங்காயம், வெள்ளி, கரட், தக்காளி, இஞ்சித்துஞ்சு எல்லைவற்றையும் நன்றாகத் தருவிச் சிறிது மினகுத்தாலும் தாவிச் சாலை செய்து கொடுத்தால் உடம்புக்குக் குளிமலை கொடுப்பது, உழிகாக்கியதைப்படி தரும்.

☆ மெல்லிய புந்து துதியிலிருந்து விடுதலை பெறுவதோடு, கம்பிராமாக இருக்கும்.

☆ குழந்தைகளுக்குச் சிறிது வெங்காயம், வெள்ளி, கரட்,

தக்காளி, இஞ்சித்துஞ்சு எல்லைவற்றையும் நன்றாகத் தருவிச் சிறிது மினகுத்தாலும் தாவிச் சாலை செய்து கொடுத்தால் உடம்புக்குக் குளிமலை கொடுப்பது, உழிகாக்கியதைப்படி தரும்.

☆ மத்தியானவேளைகளில் திரைச் சீலையை என்றதுது வேங்கவிட்டால் வீடு ஏடுத்து போல் குளிமலை இருக்கும்.

☆ உதடுள் வழன்டுபோகாமல் இருக்க - பாலாடைக் களைத் தடுவிக்கொள்ளுங்கள்.

☆ காரம் நிறைந்த குழம்பு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். பஞ்சப்பு வகைகளை அதிகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது வெப்பப்பருக்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

☆ இணைப்பு பதார்த்தங்களைத் தங்கிருக்கன் பொரியல் வகைகளையும், காரவுகைகளையும் மூன்று மாதத்துக்குக் குழந்தைகளின் கண்ணிலே காட்டவேண்டும்.

☆ பொடி, பான் தலிர்த்து - இடிப்பீபி, உப்புமா, தோற்று என்றில் ஜீரணமாகும் உணவுகளைச் செய்து சாப்பிடுவது.

☆ வாரம் இருமுறை என்னையை தேவத்துக் குளிப்பால், உடம்பு குளிர்க்கியவருடன், தோறும் வறண்டுபோகாமல் இருக்கும்.

☆ குளிராதனைப் பெட்டியில் தினமும் பழங்களைச் சிறு சிறு துங்களைக் கொடுத்து நேரத்தில் போடு வையும் நேரை நீக்கும். வெளியிடப்படும் பதார்த்தங்களைத் தங்கிருக்கும்.

☆ வெளியிடப்படும் பதார்த்தங்களைத் தங்கிருக்கும் குளிர்க்கியவருடன், தோறும் வறண்டுபோகாமல் இருக்கும்.

☆ குளிராதனைப் பெட்டியில் தீவிரம் பழங்களைச் செய்து சாப்பிடுவது.

☆ வெளியிடப்படும் பதார்த்தங்களைத் தங்கிருக்கும் குளிர்க்கியவருடன், தோறும் வறண்டுபோகாமல் இருக்கும்.

☆ குளிராதனைப் பெட்டியில் தீவிரம் பழங்களைச் செய்து சாப்பிடுவது.

☆ குளிராதனைப் பெட்டியில் தீவிரம் பழங்கள





# மாப்ரும் மேதினப் பேரணியிலிருந்து.....

