



ஐக்கியதீபம்

தீங்கள் AIKIYATHEEPAM இதழ்

சிந்தனைச் சடார்

இன்று உலகத்தில் காணப்படும் எல்லா விதமான துணப்புகளுக்கும் காரணம் மனதன் முட்டாள் தனமாக தன் வாழ்வின் கிள்சீயம் தின்பம் என்று நினைத்து அதைத் தேடி அலைவதுதான். கிருதயில் அவற்கு வாழ்வில் கிள்சீயம் கிண்பமல்ல, நானம் தான் என்று புரிகிறது.

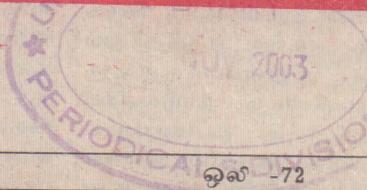
மனதன் எந்தளவிற்கு உயர்ந்தவனாக்கிறானோ அந்தளவுக்குத் தக்கபடி அவன் கடுமையான சோதனைகளையும் கடந்து சென்றாகவேன்டும்.

சுவாமி விவேகானந்தர்.

தீபம் - 54

செப்ரெம்பர் 2003

ஒலி - 72



பிரதேச அபிவிருத்திக்கு ஏற்ற வகையில்

தொழில்நடவடிக்களை உள்ளடக்கிய பயிற்சிகளை மகளிர் யெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பீக்கு வேண்டும்

போர்ச்சுஹல் ஓய்ந்துபோயுள்ள கிக்கால கட்டத்தில் பெண்கள் ஒரளவுக்கு குதந்திரமாகத் தங்களது பயிற்சிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புகள் உண்டு. கிச்சந்தர்ப்பத்தில் எமது தீரனை அபிவிருத்தி செய்யக்கூடியதான் அறிவியல் ரீதியான நுட்பங்களை ஏனைய நாடுகளில் திருந்து பெறக்கூடிய வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்தப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியமாகும் என்று யாழ் மாவட்ட தமிழ் தேசிய கூட்டமைப்பு பாராளுமன்ற உறுப்பினர் மாவை சேனாதிராசா கூறினார்.

யாழ் மாவட்டக் கூட்டுறவு சபையும் உடுப்பிட்டி மத்தீ மகளிர் சிக்கன கடன் வழங்கு கூட்டுறவுச்சங்கமும் இணைந்து நடத்திய அடிப்படை தையல் மனையியற் பொருட்காட்சியும் விற்பனையும் பிரதமவிருந்தினராகக் கலந்துகொண்ட யாழ் மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் மாவை சேனாதிராசா ஆரம்பித்துப் பேசுகையிலேயே மேற்கண்டவாறு தெரிவித்துள்ளார்.

இவ்வைபவம் உடுப்பிட்டி நலன் புரிச் சங்கத் தலைவர் எஸ். தயானந்தன் தலைமையில் உடுப்பிட்டி மகளிர் கல்லூரியில் நடைபெற்றது.

அங்கு மாவை சேனாதிராசா எம்.பி தொடர்ந்து பேசுகையில் கூறியதாவது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் எமது பிரதேசத்தின் அபிவிருத்திக்கும், தற்கால வளர்ச்சி

அக்கரைப்பற்று மகள் மத்தியில் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது

கிழக்கிலங்கையில் இயங்கி வரும் கூட்டுறவு நிறுவனங்களில் அக்கரைப்பற்று மகா சக்தி சிக்கன கூட்டுறவுச் சங்கம் ஏனைய சங்கங்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்கி வருவதுடன் கடந்த பக்து ஆண்டுகளில் அக்கரைப்பற்று மகங்கள் மத்தியில் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்று கூ. அ.உ. ஆணையாளர் வ.அரசரத்தினம் குறிப்பிட்டுள்ளார். அக்கரைப்பற்று மகா சக்தி சிக்கன சு.சங்கத்தின் 10ஆவது

ஆண்டு விழாவில் பிரதம விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு மேற்கண்டவாறு குறிப்பிட்டார்.

கவிமணி எஸ்.மணிவாசன் தலைமையில் நடைபெற்ற கூட்டத்தில் ஆலயத் தேவீங்கள் பிரதேச செயலர் அருள்ராசா பேசுகையில், கூட்டுறவு முக்கியத்துவம் குறைந்து வரும் இவ்வேளையில் மகா சக்தி கூட்டுறவுச் சங்கம் கூட்டுறவில் முக்கியத்துவத்தை கட்டியேற்றும் பணியில் சுடுபட்டு வருவது மகிழ்ச்சிக்குரியது என்றார்.

யாழ் மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபையினால் நடத்தப் பட்ட கண்ணப் பயிற்சி வகுப்பில் பயிற்சி பெற்று மாணவர்கள் வெளியேறும் வைபவத்தில் கூட்டுறவுச் சபையின் செயலாளர் எஸ்.சிவகப்பிரமணியம் உறுப்பினர்

பருத்தித்துறை ப.தெ.வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவு சங்கத்தின் தபஜோத் பாலர் முன்பள்ளியின் பரிசீலிப்பிலிழாவில் கூட்டுறவு அபிவிருத்தி அலுவலர் பொன். மோகன் உரையாற்றுவதையும் சங்கத் தலைவர் சி.சிவகுமார் மாணவி ஒருவருக்கு பரிசு வழங்குவதையும் படத்தில் காணலாம். படத்தில் உற்பத்தி முகாமையாளர் கே.ஆறுமுகநாதன், பாலர் முன்பள்ளி அபிவிருத்தி சபையின் தலைவர் ஆ.கி.தம்பி முத்து ஆக்ஷோரும் காணப்படுகிறார்கள்.

பனை வெல்ல உற்பத்தியில் சுடுபடும் கூட்டுறவு சங்கங்களுக்கு மானியமாக பேரினையும் 1 கோடி ரூபா மறங்கியுள்ளதாக பேரினையுத்தின் பொருத்த முகா

மையாளர் கே.சிவனேசன் தெரிவித்துள்ளார். இது தொடர்பாக அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில் கூறியதாவது; பனை வெல்ல உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கும் பொருத்த பேரினையுத்தினால் நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டு வரும் இந்த மானிய உதவித் திட்டத்தின் கீழ் கடந்த நான்கு வருடங்கள்

மாவை. சேனாதிராசா எம்.பி.

பேசுகையில் கூறியதாவது, தான் இந்தப் பிரதேசத்தின் பிரதேச செயலர் என்ற வகையில் இப்பிரதேச மகளிர் மேம்பாட்டிற்கு கூட்டுறவுத்துறை ஆறும் பணியைப் பாராட்டுகிறேன். இந்திகழ் வின் முக்கியத்துவத்தை உண்டு எனவே, நாம் எமது பயிற்சிகளை நவீனமயப்படுத்தி கொள்வது அவசியமாகிறது.

யாழ் மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபைத் தலைவர் பெ.கனகசபாபதி பேசுகையில்; எமது பிரதேசத்தில் இயங்கும் மகளிர் சங்கங்களில் உடுப்பிட்டி மத்தி மகளிர் சி.க.வ.கூட்டுறவுச் சங்கம் சிறந்த சங்கமாக இயங்கி வருகிறது. இப்பயிற்சியை ஆரம்பித்து வைத்த பாரானுமன்ற உறுப்பினர் மாவை சேனாதிராசா அவர்களே இன்றும் இந்த நிகழ்வில் கலந்து கொண்டுள்ளார். இச்சங்கம் மகளிர் செயற்பாட்டிற்காக பன்முகப்படுத்தப்பட்ட வரவு செலவுத் திட்டத்தில் 50ஆயிரம் ரூபா ஒதுக்கித் தந்தமைக்கு நன்றி தெரிவித்திருந்தார்.

இவ்வைபவத்தில் யாழ் மாவட்ட சி.க.வ.க.க. சமாச்சத்

தலைவர் எஸ். முருகநேசன் யாழ் மாவட்ட அரசியல் துறைப் பொறுப்பாளர், எஸ். இளம் பரிதி, உடுப்பிட்டி மகளிர் கல்லூரி அதிபர் திருமதி.ஆர். குட்டித்தம்பி, யாழ் மாவட்ட கூட்டுறவுசபை செயலாளர் எஸ். சிவகுப்பிரமணியம், கூட்டுறவுசபை மகளிர் விவகார உத்தி யோகத்தர் திருமதி வே. செல். வரதத்தின் உடுப்பிட்டி தெற்கு வரதகர் வி.இரத்தினகாந்தன், கரவெட்டி வெளிக்கள் உத்தி யோகத்தர் திருமதி எஸ்.ஜெய கெளரி ஆகியோரும் உரையாற்றினார்கள்.



யாழ் மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபையினால் நடத்தப்பட்ட கண்ணப் பயிற்சி வகுப்பில் பயிற்சி பெற்று மாணவர்கள் வெளியேறும் வைபவத்தில் கூட்டுறவுச் சபையின் செயலாளர் எஸ்.சிவகப்பிரமணியம் உரையாற்றுகிறார்.

முழுப்பாத அரித்தங்கள் - 4

யாவாவது உன்னை அவைக்கத்தாலும், யாகாசம் செம்புகாலும் கண்ணத்து ஏசினாலும் கோயம் கொள்ளுதலே ஜிலைனில் அவை வெறும் சொட்டக்களோம்.

அவை சின்மயாஞ்தா.

மனிதனைப் பகுத் தறிவுபடைத் த மிருகத்துக்கு ஒப்பிட்டு ஓர் மேல்நாட்டு அறி ஞன் எழுதிய ஓர் கட்டுரையைப் படித்துக்கொண்டிருந்தாள் சௌந்தர்யா. வாசிப்பில் அவனுடைய கவனம் பதிநிதிருந்ததால் தகப் பன் வந்ததைக் கவனிக்கத் தவறிவிட்டாள். அவனுக்கு எதிரே உள்ள நாந்தர்காலியில் உட்கார் நந்த சிவலிங்கம் மகளின் கவனத்தைத் திருப்ப என்னி மெல்லச் செருமினார். படியதை நிறுத்தி விட்டு தகப் பனை நிமிர்ந்து நோக்கினாள்.

“என்னம்மா விடயம்? உன் கருத்தைக் கவர்ந்த அந்த விடயத்தை நானும் அறியலாமா?” என்று சிரித்தார்.

“அப்பா சில விடயங்களை நாம் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. வேறு சிலர் கூறிய பின்புதான் எம்கும் இது தெரிந்த விடயம்தானே என நினைக்கின்றோம். இது மேலெலநாட்டு அறிஞர் ‘பீதியஸ்’ என்பவர் எழுதிய ஓர் கட்டுரை. சாதாரணமான ஓர் விடயத்தை என்ன மாதிரி எழுதியிருக்கின்றார்”

“அப்படி என்னதான் எழுதியிருக்கின்றார்?” என்று அந்தக் கட்டுரையைப் பெற்றுப் படிக்க ஆரம்பித்தார்.

“இவ்வளவையும் மட்டும் படியுங்கள். மற்றவற்றை நேரமுள்ளோது படித்துப் பாருங்கள்” என்று ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தைச் சுட்டிக்காட்டினாள்.

‘பகுத்தறிவு பெற்ற மிருகம் என்று மனித சாதியைக் குறிப்பிடுகின்றார்கள். அத்துன் கூய அனுபவசக்தி வாய்ந்த மிருகம் என்றும் வர்ணிப்பார்கள். இதுவே மனிதசாதியின் ஓர் கூட்டுருணமாகும். சொந்த கொரவம், ககபோகம், சுயநலம் போன்றவற்றுக்கு மனிதன் தலை வணங்குவதுபோல எந்த ஒரு மிருகசாதியும் ஆசைப்படுவதும் இல்லை, அடிப்படையும் இல்லை. மிருகங்களை விட மனிதசாதி உயர்ந்தது என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்? படித்துவிட்டு மகளை நிமிர்ந்து பார்த்துச் சிரித்தவர், கனகம் தேர்நீருடன் வருவதைப் பார்த்து நிறுத்திக்கொண்டார்.

“என்னப்பா எதுவும் ‘போசாமல் அம்மாவைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்?’”

“ம... நான் சொல்லக் கூடாதுதான். இருந்தாலும் சொல்லுறங். கூலரவம், ஆசை இல்லாதவர்கள் பெரும்பாலும் இருக்க முடியாதம்மா. ஆனாலும் இவைகள் பேராசை எனும் பினிக்குள் அகப்பட்டுவிடாதிருந்தால் ஒரள் வாவது மனிதர்களாக வாழ முடியும். ஆனால்...”

“சொல்லுங்கள் அப்பா” என்றாள் சென்தர்யா. “அம்மா! சிலசமயம் நாங்கள் அதிகம் பேசுவதே தவறாக அமைந்து விடுகின்றது. கனகம் கூட சிலசமயம் இந்தப் பினிக்கு ஆனாகி தவிக்கப் போகின்றாளோ என்றுதான் பயப்படுகின்றேன்”

“என்னங்க, தகப்பனும் மகனும் சேர்ந்து புதிர் போடு நிங்கள். நான் எப்ப, எதற்கு பேராசைப்பட்டேன்?” என்று கேட்டபடி தேர்நீர் ரம்ஸ்ரை நீட்டினாள்.

அவனுடைய முகத்தில் திடெரை ஏற்பட்ட மாறுதலையும், கேள்வி கேட்ட தோரணையையும் கவனித்துவிட்ட சிவலிங்கம் வாத்தியார் சிரித்துச் சமாளித்தயிரே “கனகம் உன்மகள் வெளிநாடு போகவேண்டும்,

காக பணம் அனுப்பவேண்டும். கொண்ணரைப் போல வட்டுவாசி க்கு கொடுக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகின்றியோ என்பதைத் தான் சொன்னான். பெரிசா எடுத்துக்கொள்ளதே கனகம்” என்று கூறிவிட்டு தேர்நேரப் பருகினார்.

“அப்பாவுக்கு எப்பவும் அம்மாவைச் சீண்டியார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசை. நீங்கள் இதை எல்லாம் பெரிதாக எடுக்காதீங்களம்மா” என்று சிரித்தாள் சொன்தர்யா.

“எனக்கு எந்தப் பேராசையும் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்னை தப்பி தான் நோக்கும் கூறியிருந்தால் போதும் என்று பேசாமலிருந்து விட்டாள்.”

“உன்னம் கிடையாது சென்னத்திற்கு அதைப்பா என்ன

ஆய்வு விருத்திக்கு அத்தி

இலையெய்ய பான்படுத்துங்கள்

பிரம்ம விருட்டசம் என்பது அத்திமரத்திற்குரிய மற்றொரு தெய்வீகப் பெயரே ஆகும். நம் முன்னோர்கள் முதல் இன்றுள்ள சில பெரியோர் வரை, புராணங்களைப் படித்துவிட்டு மாணிட ஆயுளை நிர்ணயிப்பது பிரமன் என்கிற நான்முகன் என்று கூறுகின்றார்கள் அல்லவா? மேலும் சிவனுக்குரியதாக வில்வ இலையையும், சக்திக்கு உகந் ததாக வேப்பிலையையும், திருமாலுக்கு விருப்பமானதாக துளசி இலையையும், விநாயகருக்கு வேண்டியதாக அருகம்புல்லையும், கங்காதேவிக்கு பிரியமானதாக மாவிலையையும், முன்னோர்கள் கூறியிருப்பதற்கு ஏற்ப, இப்பொழுதுங்கட சிவலிங்க பூஜைக்கு “வில்வ இலையை” பயன்படுத்துகின்றார்கள். சக்திக்கு அல்லது அம்மைக்கு ‘வேப்பிலை’யைப் படைக்கிறார்கள். திருமாலுக்கு ‘துளசி’ மாலை அணிவித்துப் பூசிக்கி ஸ்ரூரார்கள். விநாயகருக்கு சாண்பிள்ளையார் செய்து ‘அருகம்புல்’ செருகி வழிபடுகின்றார்கள். கங்கை என்கின கங்காதேவி ஆகிய ‘நீர்’ உள்ள கலசங்களில் ‘மாவிலை’ செருகி வணங்கி வருகின்றார்கள். மேற்கூறிய மூலிகைகள், மருத்துவப் பயனை மிக அதிக அளவில் மக்களுக்கு நல்கியுள்ளது. இதுபோன்றே நான்முகனுக்குரியதெனச் சொல்லப்படும் அந்திம இலையைப் பயன் படுத்தி பூரண ஆயுளைப் பெறமுடியும்.

வயிற்றிலுள்ள பகுதிகளில் உண்டாகும் ஆராதரணங்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ள தினமும் இரண்டு அத்தி இலையை நன்றாக மென்று விழுங்கி வரலாம். வயிற்றில் ரணம் உண்டாகி, வலி இருந்தால் மேற்கூறியபடி காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்று விழுங்கிக் குணமடையலாம். அத்திமரத்தின் இலை துவர்ப்பு உருசியினை உடையது. இந்தத் துவர்ப்பு கவையினால் ரத்தக் கசிவுகள் உறைந்து வயிற்று ரணம் ஆறு ஆறும்பித்து விடுகின்றது. இம்மாதிரியாக ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அத்தி இலை சாப்பிட்டபின்

காலை உணவு அவசியம்

நம்மில் அனைவருக்கும் பிரச்சினையாக திருப்பது காலை உணவுதான். ஒருசிலர் உடம்பு பறுமனடைகிறது என்றுகூறி காலை உணவை உண்ணாமல் விடுகின்றார்கள். மற்றும் சிலர் அலுவலகங்களுக்கும், மற்றும் வேலைத்தளங்களுக்கும் செல்வதற்கு காலை தாமதமாவதைத் தவிர்ப்பதற்கு காலை உணவை உண்ணாமற் கட்டிக்கொண்டு போகிறார்கள். மூனால் 10 அல்லது 11 மணிக்குத்தான் அவர்கள் சாப்படுகிறார்கள். இவை வழிமையான நடவடிக்கைகளே.

ஆனால், சத்துணவு நிபுணர்கள் காலை உணவையே கண்டிப்பாக நன்கு உண்ணவேண்டுமென்று கூறுகிறார்கள். காலை உணவில் நார்த்தன்மை, உயிர்ச் சத்துக்களான சி, ஏ, ஸ, கிரும்பு, கல்சியம் ஆகியவை நன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

சீலர் காலையில் தவறவிட்ட உணவை நேர்ந்தவறிச் சாப்மிடுவ தால் அதனால் எந்தவித பிரயோசனமுமில்லை. காலை உணவை நிறைவாக உண்டு சிகாஸ்ட் பால்² ஆகவே குறைத்துக்கிடான்வது எல்லாவற்றுக்கும் நல்லது.

கொத்துக் கடலை சென்னா

தேவையான பொருட்கள் (போருக்கு)

கொத்துக் கடலை	-	500 கீராம்
வெங்காயம்	-	50 கீராம்
பூண்டு	-	5 பல்லு
இஞ்சி	-	சீறிதாவு
சீரகம்	-	சீறிதாவு
மிளகு, மல்லித்தூள்	-	சீறிதாவு
பட்டை	-	இராண்டு துண்டு
தக்காளி	-	100 கீராம்
எண் ஜெய்	-	தேவையானால்
உப்பு	-	தேவையானால்

தேவையான கொத்துக்கடலையை முதல்நாள் இரவே ஊறவைத்திருக்க வேண்டும்: முதலில் வழக்கம்போல், தாச்சியில் எண்ணைய் விட்டு குடாகவிடுங்கள். அடுத்து வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக வதக்குங்கள். இஞ்சி, பூண்டு உட்பட மசாலாப் பொருட்களை மிக்சீயில் அரைத்து தயாராக வைத்திருக்கவேண்டும். இந்த மசாலாக் கலவையுடனே நன்கு சீற்துசீற்தாக வெட்டிய தக்காளியை தாச்சியில் போடுங்கள். வீருப்பப்பட்ட அளவு உப்புச் சேருங்கள். இந்தக் கலவை நன்கு பொன்றிரபாக வதங்கிய உடனே ஊறவைத்து பின்பு தனியாக வேகவைத்த கொத்துக்கடலையை மசாலாவுடன் கலந்து வேகவிட வேண்டும். கிணிமிடம் வேகவைத்ததும் கமக்கம வாசனையுடன் தயாராக்கிவிடும்.

பீணிச் நோயுள்ளவர்களுக்கான
தீதிச்சை மறை

இரு மஞ்சள் த் தன்டை
ஆமனக்கு என்னையில் ஆறுவைத்தும்
பிறகு அதைச் சுட்டு அதிலிருந்து வெளி
யாகும் புகையை கவாசிக்கவும். அல்லது
வெள்ளைப் பூண்டை தனலில் சுட்டு முன்று
வேளை வீதம் நாளொன்றுக்குச் சாப்பிட
லாம். மினகாயைச் சுட்டு அதிலிருந்து
வெளியாகும் புகையை வாய் வழியாக
கவாசிப்பதும் நன்று.

புற்ற நோய் வரது
பரதுகாத்துக்கொள்ள
சிலயோசனைகள்

புற்று நோயில் இருந்து
இருவர் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்
வதற்கு அவராலேயே முன் எச்சரிக்கை
யிடன் கூடிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கை
மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- உடலில் வாயில் இருந்து தோல்முடிய எந்தம் பகுதியிலும் உறுத்தல் (Irrigation) தொடர்ந்து ஏற்படாமல் அவசியம் யார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
 - புகையிலை மனிதர்களின் நலவாய்வுக்கு எதிரியைப் போன்றுது அதனை எந்த உருவாக்கினும் பயன்படுத்துவதைத் தீர்வே நிறுத்தவேண்டும்.
 - மது அருந்தும் பழக்கத்தையும் அறவே கைவிட வேண்டும்.
 - மஸ்சிக்கல் ஏற்படாதவாறு உடலைம் பாதுகாத்துக்கொள்ள நார்ப்பொருள்உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
 - உணவில் பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
 - ஏற்கனவே பாலித்த சுட்ட, கருகிய எண்ணெயைத் திரும்பவும் யாவியதைத் தவிர்த்துக்கொள் ஞங்கள்.
 - வாய்ப் புற்றுநோயைய் பொறுத்தளவில் முதல் சிறிய வெள்ளைத் தீட்டிருக்கக்கூடிய தோன்றும். மின்பு அவைவாய் முழுவதும் பரவும். புகையிலை

யோருபவராக இருந்தால் அவர்கள் உடனடியாக அக்கொடிய மழக்கத்தை நிறுத்திவிட்டு வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

- தோலில் இருக்கக்கூடிய கரு நிற
மான மச்சங்கள் உருமாறி அமிர்பும்,
இரத்தக்கசிவும் ஏற்பட்டால் அது
'நிறமிழ் புற்றுநோயாகவோ' (Malig-
nant Melanoma) அல்லது தோலழச்செல்
புற்று நோயாகவோ (Basal Cell Car-
cinoma) இருக்கலாம். எனவே அவ-
ற்றை அகற்றி சோதனைக்கு அனுப்ப
வேண் நும்.

புற்று நோய் பற்றி இவ்வளவும்
தெரிந்திருந்தும், அவர்களுக்குள்
இருக்கும் பயம் காரணமாக மருத்து
வளின் ஆலோசனை பெறுவதற்கு அவர்
இருக்கும் அறை வரை சென்றுவிட்டு
‘ஆலோசனை’ பெறாமல்லேயே திரும்பி
விருக்கின்றனர்.

பார்சோதனைகளின் பெறுவேறுகள் வெளியில் உள்ளவர்களுக்குத் தெரி ந்துவிட்டால் அயலில் உள்ளவர்கள் “புற்று நோயான்” என்பார்களே என்பதை எண்ணி தங்களுக்குள் இருக்கும் நோயை மறைக்கப் பார்க்கிறார்கள். இதனால் வரப்போகும் யாரியவின்னாவுக்களைப் பற்றி அவர்கள் சீந்திப்பதில்லை. நண்பர்களுக்கோ, உறவினர்களுக்கோ குழந்தையர்களுக்கோ மறைக்க வேண்டிய நோய் இதுவல்ல. உடனே மருத்துவமிடம் சென்று ஆழனைச் சுறை பெறுவதே சிறந்த வழியாகும்.

வயிற்று வலி தீர்

வெற்றிலையைச் சாப்பிட்டு
சாந்தை விழுங்கினால் வயிற்று வலி
கொஞ்சம் கெஞ்சமாகத் தீரும்.

வெற்றிலையை தணவில் வாட்டி
பூல் கட்டி ஏற்படும் மார்பு வீக்கத்
திற்கு வைத்துக்கட்டினால் வலி நீங்கீ
வீக்கமும் குறைந்துவிடும்.

வெற்றிலைச் சாற்றுடன் இங்கிச் சாற்றைக் கலந்து குடித்தால் நுரையீரல் சம்பந்தமான பினிகள் நீங்கும். அஃரணமும் ஏற்படமாட்டாது.

தீ பட்ட புண்களில் வெற்றி

வரும். தலைப்பாரமும் நீங்கும்.
வெற்றிலையில் காணப்படும்
எனி தில் ஆவியாகும் என் ஜெய்
முச்சக்குழல் நோய்களுக்கு நிவாரணம்
அளிக்கிறது நுண்ணுயிர் தாக்கத்தை
எதிர்க்கக்கூடியது.



சாவகச்சேரி ப.நோ.கூ.சங்க மகளிர் குழு நடாத்திய கைப்பணி பொருட் காட்சியில் யாழ்.மாவட்ட கூட்டுறவுத்துறைத் தலைவர் பெ.கனகசபாபதி,மகளிர் குழுத் தலைவரி ரவி.சோதிலிங்கம்,சங்க உபதலைவர் வியாது முகாமையாளர் பயிற்சி ஆசிரியை ஆகியோர் மத்தில் காணப்படுகிறார்கள்.



81ஆவது சர்வதேச கூட்டுறவு தின விழாவை ஒப்பு கட்டை வேலி நெல்லீயம் பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கம் யாழ். கூட்டுறவாளர் வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் கமிட், சிங்கள, முஸ்லிம் சிறார்கள் பங்கேற்ற சமாதானக் கம்பஸ் நிகழ்ச்சியை யாழ் வெட்டுக்கம் மண்டபத்தில் மேடையேற்றியபோது பிழக்கம்பட்ட யடம்.

பரிகுதியத் தீட்ட 9வது குலுக்களில் வெற்றியீட்டியோர் விபரம்

யாழ் மாவட்ட சிக்கனக் கடன் வழங்கு கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் நிலையான வைப்பு பரிகுதியத் தீட்டத்தின் 9வது குலுக்கல் கோப்பாய் பிராந்திய சபைக் கூட்டத்தில் நடைபெற்றது. குலுக்கலில் வெற்றியீட்டியோர் விபரம் வருமாறு.

பா. சதிகலா தூங்காபுரம் சிக்க. சங்கம் 1வது பரிசு ரூபா.5000/- சிதமாபரம் யா.மா.சி.க.க. ச. ச. சமாச ஊழியர் சிக்க.க.சங்கம் 2வது பரிசு ரூபா.3000/- தகிருஷா நவாலி முருகானந்தா சிக்க.க.சங்கம் 3வது பரிசு ரூபா.2000/- தலா 500ரூபா ஒழுதற் பரிசு

பெற்றோர் பெயர் விபரம் இ. ஸ்ரீதரன் தெல். ப. தெ.வ. அ. ஊ.சிக்க. ச. ப.தெப்பேந்திரராணி. வடகோவை சரஸ்வதி சிக்க. க. க. ச. ச.கணபதி கைதடி மின்னொளி சிக்க.க.ச. ச.நிரோஜா தொட்டி சிக்க. க.க.ச. சு.ரீகாந்தன்

கூட்டுறவு தன விழாவும் பரிசளிப்பு வைபவழம்

வேலனை பனை. தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தினரின் 8வது சர்வதேச கூட்டுறவு தன விழா அன்மையில் சங்கத் தலைவர் ச.துரைராஜா தலைமையில் நடைபெற்றது.

இவ்விழாவில் கூட்டுறவு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்கள் எம். எஸ். சண்முகநாதன், க.கமலநாதன், நெறியாளர் குழு உறுப்பினர்கள், பணியாளர்கள், மகளிர் குழு உறுப்பினர்கள், கூட்டுறவாளர்கள் பெருமளவில் கலந்து கொண்டனர்.

இவ்விழாவின் போது சிறந்த அங்கத்தவர்கள், சிறந்த பணியாளர்களாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டோருக்கும் மற்றும் அங்கத்தவர், மகளிர் பணியாளர் களுக்கூடியிலான வினாடிவிளா, பேச்சுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றோர்களுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

பரிசு பெற்றோர் பெயர் விபரம்:-

01) சிறந்த அங்கத்தவர்கள் தெரிவு:-

1ம் இடம் - திரு. க. சிவராசா, 2ம் இடம் - பா.தவச்செல்வம், 3ம் இடம் - ம.நியுட்டன்.

02) அங்கத்தவருக்கான பேச்சுப் போட்டி:-

1ம் இடம் - திரு. சி.இராட்சநாதன் 2ம் இடம் - திரு. பா. கணேசலிங்கம் 3ம் இடம் - திரு. ச.சிவநேசன்

03) பணியாளருக்கான பேச்சுப் போட்டி

1ம் இடம் - திரு.பா. சித்திரவிஜயவேல் 2ம் இடம் - திரு. ந. சச்கரன், திரு. ஆ.சிவனேந்திரன்.

04) மகளிருக்கான பேச்சுப் போட்டி

1ம் இடம் - செல்வி ந. ரஜனிதேவி 2ம் இடம் - செல்வி செ.செல்வரதி 3ம் இடம் - செல்வி மா.ஜெயகௌளி

05) அங்கத்தவர் வினாா, வினாப் போட்டி

1ம் இடம் - திரு. சி. இராசலிங்கம் 2ம் இடம் - திரு. சி. இராட்சநாதன் 3ம் இடம் - திரு. பா. கணேசலிங்கம்



பட்டினிக்கெதிரான நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் கண்ணாகம் ப.நோ.க.கூட்டுறவுச் சங்கத்தினால் நடத்தப்பட்ட கண்ணாகம் பழரசத் தொழிலகம் (ஜூபி) சங்கத் தலைவர் சீ.குமரவேல்டும் பட்டினிக்கெதிரான முகாமையாளர் போய்வாடு ஆவணங்களை ஒப்படைக்கும் போது எடுக்கப்பட்ட படம்.

படத்தில் பட்டினிக்கெதிரான கியக்கத்தின் உதவித் திட்டமுகாமையாளர் ஓர்.ச.வானந்தன், கணக்காளர் கி.சதீஸ்வரன் ஆகேயோரும் காணப்படுகிறார்கள்.

எழுதுங்கள்... எழுதுங்கள் வரவேற்கிறோம்

யாழ்.மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபையினால் வெளியிடப்படும் ஜக்கிய தீபம் தீங்கள் இதழுக்கு உங்களுடைய ஆக்கங்களை கதைகளாக, கவிதைகளாக, துணுக்குகளாக, பொதுஅறிவு சம்பந்தமான விடயங்களாக பல்கலை விருந்தளிக்கக் கூடிய வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் 10ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி வைக்கவும். தரமானவை பிரசிகிக்கப்படும்.

மற்றும் சங்க நிகழ்வுகள் தொடர்பான செய்திகள், படங்கள் ஆகியவற்றையும் அனுப்பி வைக்கவும்.

வந்துசேரவேண்டிய முகவரி

ஆகிரியர்

‘ஜக்கியதீபம்’

யாழ்.மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபை,

கூட்டுறவாளர் வீரசிங்கம் மண்டப 2ஷும் மாடி,

கீல:12, காங்கேசன்துறை வீதி

யாழ்.ப்பாணம்.

யாழ்.மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபை அச்சகத்தில் அச்சிட்டு இல.12, இயங்கும் யாழ்.மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபையினால் 2003ஆம் ஆண்டு செப்ரெம்பர் மாதம் வெளியிடப்பட்டது.

ய.என்.டி.பி.நிறுவனம் சுற்றுச் சுற்றுக் கடன் தீட்டத்திற்கு இரண்டு கோடி ரூபா நீதி வழங்கியுள்ளது

(யாழ்.ப்பாணம்)

யாழ்.குடாநாட்டில் மீளக் குடியமர்ந்த மக்களின் பொருளா தாரவாழ்வைக் கட்டியெழுப்பும் தீவு, நயினாதீவு, வேலனை, ஆகிய 10 பல நோக்குச் கூட்டுறவுச்சங்கங்களின் எல்லைப் பரப்பு வரும் முன் டி.பி. நிறுவனமானது இதுவரை ஒரு கோடியே 91இலட்சம் சத்து 50ஆயிரம் ரூபாவை சூழ்த்தி கூட்டுறவுக்கடனாக வழங்கப்பட்டது.

1999ஆம் ஆண்டுமுதல் யாழ். மாவட்டத்தில் பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் ஊபாக அமுலபடுத்தப்பட்டுவரும் இச் சுழற்சி முறைக் கடன் தீட்ட மானது 3 கட்டங்களாக நடை முறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

இதில் முறைக்கட்டமாக, அச்சு மூன்றாவது கட்டமாக,

வேலி, கன்னாகம், பண்டத்தரிப்பு, சாவகச்சேரி, கொடிகாமம், மரு

தங்கேணி, பருத்தித்து, புருத்தி, புலோலி, யாழ்ப்பாணம் ஆகிய 6 பல நோக்குக் கூட்டுறவுச்சங்கங்களின் எல்லைப் பரப்பில் வசிப்பவர்களுக்கு 37 இலட்சத்து 50ஆயிரம் ரூபா வழங்கப்படவுள்ளது.

இவ்வாறு கூட்டுறவுத் தினைக் களத்துடன் பின்னிப் பின்னைத் தெயற்பட்டுவரும் யு.என்.டி.பி. நிறுவனமானது, கூட்டுறவுத் தினைக்களச் செய்பாடு கணவரிகள், நிழற்பிரதி இயந்திரம், மோட்டார் ஈசக்கிளிகள் என்ப வற்றை வழங்கியிருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.



வேலனை ப.தெ.வ.அ.கூ. சங்கம் நடத்திய கூட்டுறவு தன விழாவில் கூட்டுறவுப் பரிசோதகர் எம்.எஸ்.சண்முகநாதன், சமாசத் தலைவர் ச.துரைராஜா, சங்கத் தலைவர் ச.துரைராஜா, பொது முகாமையாளர் பா.சீத்திரவாடுவேல், கூட்டுறவுப் பரிசோதகர் க.கமலநாதன், கல்வி உத்தியோகத்தர் ந.சச்கரன் ஆகேயோர் கலந்துகொண்டபோது எடுக்கப்பட்ட படம்.

தறைப்படவட்ட “சுப்பிரமண்யபாரதமார்” வீரவண்ணச் சுத்தரம்

கட்டவேலி, நெல்லியிட பட்டத்தில் பாரதியாரின் வரலாறு அவர்ப் படத்தொடர்க்கூட்டு கூட்டுறவு பெரும்நிற்கூட்டு தீர்ப்பு சங்கங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இதனால் பனைதென்னைவள் அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களுக்கு ஏற்படுத்தக்காட்டப்பட்டது.

இந்நிகழ்வில் மாணவர்கள் உட்பட பெருமளவான கூட்டுறவாளர்களும் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வின்போது அம்சன் குமார் பாரதமாரின் சில பாத்திரங்களில் தத்துப்பாகத் தோன்றி பாரவையாளர்களை மகிழ்விட்தார்.



யாழ். மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சபையினால் நடத்தப்பட்ட கணப்பியரிசு வகுப்பில் கலந்துகொண்ட பயிற்சியாளர்களுடன் மாவட்டச் செயலாளர், போதனா ஆகிரியர்கள், சபைப்பணியாளர்களும் சேர்ந்து எடுத்துக்கொண்ட படம்.

கண்காட்சியில் முதலாவது இடம்

வடக்குக் கிழக்கு மாகாண தொழில்தெனக்களம் யாழ்.ப்பாணம் வைத்தீல்வராக் கல்லூரியில் நடத்திய கைத்தறித்தீர்கள், கைப்பணிப் பொருட்கள், கைத்தொழில் உரிய படைப்புகள் கண்காட்சிப் போட்டியில் சுன்னாகம் ப.நோ.கூ. சங்கத்தினால் நடத்தப்படும் ‘ஜஸ்பி’ முகாம்கூடம் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆகையாக நீதிவீதமான உதவியும் இன்றி அங்கத்துவ கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் பங்களிப்புடன் வெற்றிகரமாக நடை முறைப்படுத்தி வருவது வேறு எந்தக் கூட்டுறவுச் சங்கத்திலும் இல்லாத ஒரு பாவனையாளர் நலத்திட்டம்