Rotary
GREENS' VOICE
SERVE TO CHANGE LIVES
RID 3212 - ZONE 26
Charter No: 84566
Charter Date: 5th June 2012
Bulletin Of Rotary Club Of Sivakasi Greens
Volume - X December 2021 Voice - 6

தலைவர் உரை

நமது ரோட்டரி உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் அன்பு கலந்த வணக்கம்!!

கடந்த நவம்பர் மாதம் 07.11.2021 அன்று தீபாவளி கொண்டாட்டம் நமது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து அனைவரும் சிறப்பாக கொண்டாடினோம். இதில் சிறப்பான நிகழ்வாக மாணவர்களின் கிராமிய கரகாட்ட நிகழ்ச்சி மற்றும் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றது மிக்க மகிழ்ச்சி. அடுத்ததாக 10.11.2021 அன்று முக்கிய நிகழ்வுகளுடன் Business Meeting நடைபெற்றது, மேலும் 17.11.2021 அன்று Regular Meeting மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றதில் கல்லூரி மாணவருக்கு கல்வி உதவி தொகை வழங்கியது மிக்க மகிழ்ச்சி. அடுத்ததாக. "World Diabetes Day" - Awareness Programme நமது சங்கத்தில் Speaker cum Family Meeting - ஆக 24.11.2021 அன்று நடைப்பெற்றது. அதில் தலைவராகிய நானே நீரழிவு நோய் விழிப்புணர்வு குறித்து பேசியது மறவா நிகழ்ச்சி, மேலும் மிகச்சிறந்த சேவையாக சிவகாசி சுற்றுவட்டாரத்தில் உள்ள அரசு ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவமனைகளுக்கு படுக்கை விரிப்பு (BedSheet) மற்றும் Mask எனது நண்பர் SMTM. தங்கபூபதி மூலம் வழங்கி கொண்டிருப்பது இந்த ஆண்டின் நமது சங்கத்தின் சிறந்த Project ஆக இருக்கும் என்று எண்ணுகிறேன்.

உறுப்பினர்கள் அனைவரும் இனிவரும் காலங்களில் நமது சங்கத்தில் நடைபெறும் கூட்டங்களுக்கு தவறாமல் கலந்து கொள்ளுமாறு தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மேலும் இனிவரும் மாதங்களில் செயல் திட்டங்கள் சிறப்பாக அமைவதற்கு, இந்த ரோட்டரி ஆண்டு (2021-22) சந்தா தொகை (Annual Subscription) வழங்காத உறுப்பினர்கள் வரும் டிசம்பர் மாதம் இறுதிக்குள் வழங்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

"நன்றி"

என்றும் ரோட்டரி சேவையில்

Rtn.PHF.A.VIJAYAKUMAR
President

தீபாவளி கொண்டாட்டம்

நமது சங்கத்தின் கூட்டம் தேதி: 07.11.2021 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று குடும்ப விழாவாக மற்றும் தீபாவளி கொண்டாட்டமாக, தலைவர் அவர்களின் தலைமையில் Sparkler Hallல் நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சியில் பேசிய தலைவர் அவர்கள் சென்ற மாதம் நடந்து முடிந்த நிகழ்வுகளை பகிர்ந்து கொண்டார். இந்த தீபாவளி கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சியில் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் குடும்பமாக கலந்து கொண்டு மகிழ்ந்தனர், மேலும் நிகழ்ச்சி சிறப்பாக அமைய தலைவர் அவர்கள் சுவரஸ்யமான விளையாட்டுகளை குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே நடத்தினார். இது தவிர சிறப்பு

நிகழ்ச்சியான கரகாட்டம், ஒயிலாட்டம் அனுபவமுள்ள கலைஞர்களால் சிறந்த முறையில் நடைபெற்றது. இந்த

ஆட்டத்தில் ஆடிய கலைஞர்கள் கல்லூரியில் பயின்றவர்கள். இவர்கள் இந்த கலை நிகழ்ச்சியை நம்முடைய பாரம்பரிய இயற்கை முறை வாழ்வு பற்றி விழிப்புணர்வு மக்களிடையே வேண்டும் என்பதற்காக நடத்துகின்றனர். மேலும் தலைவர் அவர்கள் இந்த கலை நிகழ்ச்சியை நல்ல நோக்கத்துடன் நமக்கு அளித்தது பாராட்டத்தக்கது. மேலும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் சந்தோஷத்திற்கு விருந்தாக அமைந்தது. பிறந்தநாள் மற்றும் திருமண நாள் கொண்டாட்டம் கேக் வெட்டி கொண்டாடப்பட்டது. கூட்டம் மதிய உணவுடன் தலைவர் அவர்களால் ஒத்திவைக்கப்பட்டது.

Board Meeting

நமது சங்கத்தின் 5 வது நிர்வாக குழு கூட்டம் தலைவர் அவர்களின் தலைமையில் Sparkler Hall ல் நடைபெற்றது. இந்த கூட்டத்தில் சங்கத்தின் செயல் திட்டங்களை நிர்வாக குழு உறுப்பினர்களிடம் எடுத்துரைத்து, அக்டோபர் மாத வரவு செலவுகளை நிர்வாக குழு உறுப்பினர்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். மேலும் பேசிய தலைவர் அவர்கள் Rtn.G.Karunanidhi அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டதற்கு இணங்க கல்வி கட்டணத்தை கட்ட முடியாத மாணவனுக்கு சங்கத்தின் மூலம் உதவி செய்ய

இருப்பதை பகிர்ந்துக்கொண்டு, நமது சங்கத்தின் GOV (Governor Official Visit) பற்றி நிர்வாகிகளுடன் கலந்துரையாடினார். மேலும் அடுத்து நடக்கவிருக்கும் செயல் திட்டங்களான விஸ்வநத்தம் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, கார்னேசன் பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளியில் Installation செய்யுள்ள Interact club மற்றும் சிவகாசி அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் புதிதாக தொடங்கயுள்ள Rotaract Club பற்றியும் கூறி ஒப்புதல் பெற்றார். கூட்டம் தலைவர் அவர்களால் ஒத்திவைக்கப்பட்டது.

Business Meeting

நமது சங்கத்தின் Business Meeting 10.11.2021 அன்று தலைவர் தலைமையில் இனிதே தொடங்கியது. இதில் பேசிய தலைவர் அவர்கள் அக்டோபர் மாதத்தின் வரவு செலவுகளை பகிர்ந்து கொண்டு, அடுத்து நடக்கவிருக்கும் செயல் திட்டங்களான விஸ்வநத்தம் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, கார்னேசன் பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளியில் Installation செய்யுள்ள Interact club மற்றும் சிவகாசி அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் புதிதாக தொடங்கயுள்ள Rotaract Club பற்றியும் உறுப்பினர்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். மேலும் சென்ற மாதம் தன்னுடைய செயல் திட்டங்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்த உறுப்பினர்களுக்கு தனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொண்டார். தலைவர் அவர்களால் கூட்டம் ஒத்திவைக்கப்பட்டது.

Regular Meeting

நமது சங்கத்தின் Regular Meeting 17.11.2021 தேதி அன்று தலைவர் அவர்களின் தலைமையில் Sparklers Hall ல் நடைபெற்றது. இந்த கூட்டத்தில் தலைவர் அவர்கள் தன்னுடைய எதிர்கால திட்டங்களை பற்றி உறுப்பினர்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். மேலும் கூட்டத்தில் Rtn.G.Karunanidhi அவர்களின் பரிந்துரையின்படி கல்வி கட்டணம் பெற வந்திருந்த மாணவரின் பெற்றோருக்கு தலைவர் அவர்கள் RS.10000 தொகையை வழங்கினார். ‘‘திறமையாக பயிலும் மாணவனுக்கு வறுமை ஒரு தடையாக இருக்கக் கூடாது”

என்ற நோக்கத்தின் அடிப்படையில் நமது சங்கம் கல்வி கட்டணம் வழங்கியது பாராட்டத்தக்கது. இதற்கு நன்கொடை வழங்கிய Rtn.PAG.K.SELVAMANI, Rtn.T.SEENIVASAN, Rtn.S.AMALRAJ, Rtn.G.KARUNANDHI மற்றும் PRESIDENT அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கு இந்த தருணத்தில் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். மேலும் வார வாரம் கூடும் நமது சங்கத்தின் கூட்டத்திற்கு உறுப்பினர்கள் ஆர்வத்துடன் கலந்துக்கொண்டு தலைவரின் செயல்திட்டங்களை மேன்மேலும் சிறப்படைய உறுதுணையாக இருக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன். கூட்டம் தலைவர் அவர்களால் ஒத்திவைக்கப்பட்டது.

Speaker cum Family Meeting

நமது சங்கத்தின் கூட்டமானது Family Meeting ஆகவும் Speaker Meeting ஆகவும் 24.11.2021 அன்று “World Diabetes day” நிகழ்வை விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த Sparklers Hall-ல் கூட்டம் நடைபெற்றது. இந்த இரண்டு நிகழ்வை நமது சங்கத்தின் தலைவர் மிகவும் பெறுப்புடன் கையாண்டது அனைவராலும் பாராட்டப்பட்டது. மேலும் தலைவர் அவர்களே Speaker ஆக மாறி நம்முடைய வாழ்வில் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நீரிழிவு நோய் பற்றியும் மற்றும் இயற்கை வாழ்வியல் விழிப்புணர்வு பற்றியும் சிறந்த முறையில் தன்னுடைய எளிமையான சொற்பொழிவில் அனைவருக்கும் புரியும் வகையில் தொகுத்து வழங்கினார். கூட்டத்தில் கலந்துகொண்ட குடும்ப உறுப்பினர்கள் தலைவர் அவர்களின் உரையைக் கேட்டு மகிழ்ந்தனர். மேலும் தலைவர் அவர்கள் நீரழிவு நோய் அதாவது Diabetes என்றால் என்ன? அது வருவதற்குக்கான காரணம், அதன் விளைவுகள் பற்றியும் நம்மிடம் பகிர்ந்தார். மேலும் இவர் ஒரு இயற்கை மருத்துவர் மற்றும் நீரழிவு (Diabetes) நோய் பற்றி ஆராய்ச்சி படிப்பில் (Ph.D) இருப்பதால் இந்த நீரழிவு நோய்யை இயற்கையாகவே

குணப்படுத்தலாம், எப்படி? குணப்படுத்த முடியும் என்பதை பற்றியும் நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டு, மேலும் என்ன மாதிரியான உணவுகளை கையாள வேண்டும் என்பதையும் சிறந்த முறையில் அனைவருக்கும் புரியும் வகையில் எடுத்து உரைத்து, தன்னுடைய உரையை முடிக்கும் தருணத்தில் பஞ்சபூதங்களான (நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு) பற்றி நல்ல எடுத்துக்காட்டுடன் நிகழ்ச்சியில் பகிர்ந்து கொண்டது மிகவும் சிறப்பு.

அடுத்ததாக கூட்டத்தில் நமது சங்கத்தின் நவம்பர் மாத இதழ் Rtn.Major Donor. PAG.K.Selvamani அவர்கள் வழங்க Rtn.IPP.MPHF. R.Suresh அவர்கள் பெற்றுக்கொண்டார். நிகழ்ச்சியில் உறுப்பினர்களின் நவம்பர் மாத திருமண நாள் மற்றும் பிறந்த நாள் கேக் வெட்டி கொண்டாடப்பட்டது. கூட்டம் சங்கத்தின் செயலாளர் Rtn.Dr.A.Selvaraj அவர்களின் நன்றி உரையுடன் தலைவர் அவர்களால் ஒத்திவைக்கப்பட்டது.

இந்த மாத இதழில் நமது சங்கத்தின் செயல் திட்ட நிகழ்வுகளை எளிய முறையில் தலைவர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் உதவியுடன் வழங்கியது மனதிற்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது, மேலும் இதில் வரும் சிறுகதைகள், அறிந்து கொள்க! அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று எண்ணுகிறேன்.

District Seminar on The Rotary Foundation

நமது District 3212ல் 28.11.2021 தேதி அன்று கோவில்பட்டியில் உள்ள சௌபாக்கியா மஹாலில் நடைபெற்ற DISTRICT SEMINAR ON THE ROTARY FOUNDATION க்கு தலைவர் அவர்களின் தலைமையில் Rtn.IPP.MPHF.R.Suresh, Rtn.PAG.K.A.M.J.Mohamed Imtiyaz, Rtn.PP.PHF.G.Sureshkumar, Rtn.P.K.S.P.Ponraja, Rtn.Bulletin Editor J.Sivakumar அவர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

Project - அரசு ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவமனைகள்

நமது Rotary club of Sivakasi Greens மற்றும் சிவகாசி தங்க நகைக்கடை உரிமையாளர் உயர்திரு SMTM.Thanga Boopathi அவருடன் இணைந்து சிவகாசி மற்றும் அதன் சுற்றுவட்டாரத்திலுள்ள அரசு ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவமனைகளுக்கு BedSheet மற்றும் Mask பயனாளிகளுக்கு பயன்படும் வகையில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. SMTM.Thanga Boopathi அவர்கள் BedSheet மற்றும் Mask **வழங்கும் சேவையை** நமது Rotary Club of Sivakasi Greens தலைவர் **அவர்களுடன் இணைந்து** மருத்துவமனைக்கு வழங்கி வருவது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது.

இந்த சேவையை வழங்கும் SMT நகைகடை உரிமையாளர் உயர்திரு. SMTM தங்க பூபதி அவர்களின் தொழில் சிறக்கவும் சாதனைகள் பல புரிந்திடவும் வாழ்த்தி எங்கள் Rotary Club of Sivakasi Greens சங்கம் மூலம் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இந்த திட்டம் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற உறுதுணையாக இருந்த Rtn.PP.PHF.G.Sureshkumar,

Rtn.IPP.MPHF.R.Suresh, Rtn.P.K.S.P.Ponraja, Rtn.K.Babu Thiruvaraj மற்றும் Rtn.J.Sivakumar அவர்களின் பங்கு மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு உதவிய Rajalinks அலுவலக பணியாளர்கள் T.Kalidos மற்றும் K.Balamurugan அவர்களுக்கு சங்கத்தின் சார்பில் நன்றிகள் பல, மேலும் அருமையான செயல் திட்டத்தில் பயன்பெற்ற அரசு ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவ மனைகள் பின்வருமாறு.

அரசு ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவமனை இடம்	BedSheet	Mask	Date
கல்லமநாயகன்பட்டி	50	600	24.11.21
செவல் பட்டி	30	500	24.11.21
நாரணாபுரம்	50	500	25.11.21
வடமலாபுரம்	30	500	25.11.21
ஆலமரத்துப்பட்டி	30	500	25.11.21

இந்த BedSheet வழங்கும் சேவை அடுத்த மாதமும் தொடரும்.

Board Meeting

நமது சங்கத்தின் 6வது Board Meeting தேதி 30.11.2021 Rtn.PAG.K.A.M.J.Mohamed Imtiyaz அவர்களின் Madurai Radha Travels அலுவலகத்தில் வைத்து தலைவர் Rtn.PHF.A.Vijayakumar அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது. கூட்டத்தில் சென்ற மாத நிர்வாக குழுவில் ஆலோசித்த திட்டங்களை பற்றி தலைவர் மீண்டும் பதிவு செய்து, சென்ற மாத வரவு செலவுகள் மற்றும் எதிர்கால செயல் திட்டங்கள் பற்றி கூட்டத்தில் பகிர்ந்து கொண்டார். மேலும் முக்கிய நிகழ்வான GOV (Governor Official Visit) தேதி 22.12.2021 அன்று நடக்கவிருப்பதை நிர்வாக குழு உறுப்பினர்களிடம் பதிவு செய்து, இந்த நிகழ்ச்சியில் சங்கத்தின் 5 திட்டங்களை பூர்த்தி செய்யும் வகையில் திட்டங்கள் நடத்தப்போவதாக தெரிவித்துக் கொண்டார். சங்கத்தின் கூட்டம் செயலாளர் அவர்களின் நன்றி உரையுடன் தலைவர் அவர்களால் ஒத்திவைக்கப்பட்டது.

தலைவர் அவர்களின் நன்றி தெரிவிப்பு

நமது சங்கத்தின் கூட்டம் மாதத்தின் 4 வாரங்கள் குறையாமல் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் இரவு உணவு வழங்கி வருகிறோம், இதற்கான செலவை நமது உறுப்பினர்கள் தங்கள் பிறந்தநாள், திருமணநாள் முன்னிட்டு அவர்களே முன்வந்து இரவு உணவிற்கு ஆகும் செலவை ஏற்று கிளப் திறம்பட செயல்பட உதவுகின்றனர். அவர்களுக்கு இந்த தருணத்தில் தலைவராகிய நான் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மேலும் அடுத்து வரவிருக்கும் சங்க கூட்டங்களுக்கு நமது உறுப்பினர்கள் Dinner Host அனைவரும் வழங்குமாறு பணிவுடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

DATE	MEETING	ROTARIANS
04.08.2021	Business Meeting	Rtn.PP.PHF.G.Sureshkumar Rtn. S.Sundara Pon Matha
11.08.2021	Regular Meeting	Rtn.MPHF.T.Seenivasan
18.08.2021	New Members Orientation Programm	Rtn.IPP.MPHF.R.Suresh
27.08.2021	Thanks Giving & Family Meeting	Rtn.IPP.MPHF.R.Suresh
01.09.2021	Business Meeting	Rtn. M. Janarthanan
15.09.2021	Regular Meeting	Rtn. V.Jeyavel & V. Kaviarasan
22.09.2021	Speaker Meeting	Rtn. V. Kaviarasan & V. Jeyavel
29.09.2021	Family Meeting	Rtn. R. Kumaravel (Vijam Mess)
06.10.2021	Business Meeting	Rtn. G. Balanavamani
07.11.2021	Diwali Celebration	Rtn. S.Amalaraj, Rtn. J.Sivakumar Rtn. A.Selvaraj
10.11.2021	Business Meeting	Rtn.J.Mathavan
17.11.2021	Regular Meeting	Rtn.A.R.Bernando
01.12.2021	Business Meeting	Rtn. P.K.S. P. Ponraja
08.12.2021	Regular Meeting	Rtn. N.M. Mareeswaran & Rtn. R.Mareeswaran
15.12.2021	Regular Meeting	Rtn. R.Mareeswaran & Rtn. N.M. Mareeswaran

Education Fees Donation

நமது சங்கம் எப்பொழுதும் படிப்பிற்கு முக்கியத்துவம் வழங்கி கொண்டிருக்கும் சங்கமாகும். கல்வி கட்டணம் செலுத்தமுடியாத மாணவ, மாணவிகளுக்கு கல்வி உதவித்தொகை வழங்கப்பட்டு வருகிறது, இதன் நோக்கம் அவர்கள் ஏழ்மையானவர்கள் என்பதற்கு அல்ல, அவர்கள் தாம் கஷ்டப்பட்டு படித்ததை மனதில்கொண்டு தம்மைப்போற்ற மாணவ, மாணவிகளை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இதுபோன்ற உதவிகள் செய்ய முன்வரவேண்டும் என்பதாகும்.

கல்வி கட்டணம் உதவிதொகை பெற்றவர்கள்

P.K.SURIYA LAKSHMI - Rs. 7500/- , J.KARMEGAM - Rs. 10000/-, SANTHOSE HM - Rs.10000/-S.DHARUN AKASH - Rs. 10000/-

அறிந்துகொள்க (சாப்பிட வாங்க...)

ஐயா, சாப்பிட வாங்க... என மாணவர்கள் ஆசிரியரை அழைத்தனர் என்னடா, இன்னிக்கு விசேஷம்? என்றவாறே தனது அறைக்குள் மதிய உணவு உண்பதற்கு உள்ளே நுழைந்தார் ஆசிரியர்.

அப்பொழுது ஓர் மாணவன் இலையை மாத்திப் போடவே அதைக்கண்ட ஆசிரியர், இலையை இப்படி போடகூடாது என வசதியாக இலையைப் போட்டுக் கொண்டார்.

ஐயா, நான் இலை போட்ட முறை தப்பா? எப்படி போட்டால் என்ன ஐயா இலையில் தானே சாப்பாடு போடப் போறேன் என்றான் மாணவன். இதற்கு ஏதாவது சடங்கு, சம்பிரதாயம் இருக்கா ஐயா?... சடங்கெல்லாம் ஒன்றும் கிடையாது,,, ஆனால், ஒரு அறிவியல் உண்மை இருக்கிறது என்று கூறியவாறே வாழையிலையில் நீர் தெளித்து இலையை நன்கு சுத்தப்படுத்தினார்.

ஐயா தண்ணீரில் கழுவியது தான் என்றான் மாணவன். நாம் இலையில் தண்ணீர் விட்டாலே கழுவியதாக எண்ணக்கூடாது. அதில் படிந்திருக்கும் தூசும் சரி, பறவைகளின் எச்சமும் சரி எளிதில் நீங்காது. எப்பொழுது இலையை போட்டாலும் தண்ணீர் வைத்த பிறகு விருந்தினர் அமர்ந்து இலையை கழுவிய பிறகுதான் உணவு பரிமாற வேண்டும் இதனால் விருந்தினர் திருப்தியாக உண்பார்கள் உணவு வீணாகாது சரியா...?

அது சரி ஐயா, இலையை ஏன் மாத்திப் போட்டுக்கிட்டிங்க?

சொல்றேன், நுனி இலை இடது பக்கமும், வலது பக்கம் அடி இலை இருக்க வேண்டும் சாப்பிடும் பகுதி இலை அகலமாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் முற்றி இருப்பதால் சூடாக சோறு வைத்தாலும் வெந்து போகாது. நம் எதிர் பகுதியில் பதார்த்தங்களை வைக்க வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு வலது கை உபயோகிப்பதால் எளிதில் சாப்பிட ஏதுவாக இருக்கும் என்றார். கொழுந்து இலையில் சூடாக சாப்பாடு வைத்தால் இலையானது வெந்து உணவோடு சாப்பிட நேரும் என்றார் ஆசிரியர்.

ஐயா, சாப்பாடு வைக்கட்டுங்களா,,,,
இனிப்பை முதலில் வை என்றார் ஆசிரியர் ஏன் ஐயா...?

விருந்தின் போது முதலில் இனிப்பைச் சாப்பிடுவதால் நம் வாயிலிருந்து உமிழ்நீர் சுரக்கும் இந்த உமிழ்நீர் தான் நாம் சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமாக உதவும், சாப்பிடுவதற்கு பத்து நிமிடத்திற்கு முன் நீர் அருந்த வேண்டும். சாப்பிட்டு முடித்து சுமார் 15 நிமிடத்திற்கு பிறகு தான் நீர் அருந்த வேண்டும். இடையில் நீர் அருந்தக் கூடாது அவ்வாறு அருந்தினால் உமிழ்நீர் சுரப்பது நின்று வயிற்று கோளாறு ஏற்படும்.

சரிங்க ஐயா ரசம் போடட்டுமா? என்றான் மாணவன்.
பொறு முதலில் சாம்பார் அடுத்து குழம்பு, ரசம் போட்டு, பாயசம் பரிமாறிய பிறகு மோர் போட்டு சாப்பிட வேண்டும்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.”

அதாவது முன் உண்ட உணவு செரித்த பின்னரே மீண்டும் உண்ணும் பழக்கமுடையோருக்கு வாழ்நாளில் மருந்து உண்ண வேண்டிய அவசியம் இராது என வள்ளுவப் பெருமான் கூறுகிறார்.

திட உணவு அரை வயிறும் திரவ உணவான நீர், பால், மோர் கால் வயிறும், மீதம் கால் வயிறு காலியாகவும் இருக்க வேண்டும். காலை வேளையில் அரசனை போலவும், மதியம் வீரன் போலவும், இரவில் ஏழை போல அளவோடு உண்ண வேண்டும் என முன்னோர்கள் கூறியிருக்கின்றனர் என்றார் ஆசிரியர். விருந்தோம்பலில் இவ்வளவு விஷயமிருக்கா ஐயா என்றான் மாணவன்.

இன்னும் இருக்கு, சரியாக உணவு உண்ணாமல் போனால் குடற்புண் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு, உணவுசாப்பிடாவிட்டால் வயிற்றில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் உற்பத்தியாகி உடலை விட்டு வெளியேறாமல் தொந்தி விழ காரணமாகும். விருந்தின் போது ஆறு சுவையான வகையில் பரிமாறப்பட வேண்டும். விருந்தில் பரிமாறப்படும் உணவில் இருக்கிற கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித் தழை என ஒதுக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். ரசத்தில் சேர்க்கப்படும் மிளகு, சீரகம், பூண்டு எதையும் ஒதுக்காமல் உணவோடு சேர்த்து நொறுங்க தின்றால் நூறு ஆண்டுகள் வாழலாம் என முன்னோர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். விருந்து முடிந்த பின் இலையை நல் விருந்து என்றால் நம் பக்கமாக மூட வேண்டும், கெட்ட காரிய விருந்து என்றால் வேண்டாமென்பது போல எதிர்புறமாக மூட வேண்டும். இது நம் முன்னோர்கள் வகுத்த வழி.

அருமை ஐயா... இதுதானா இன்னும் இருக்கா ஐயா,,

அவசரப்படாதே விருந்தை தரையில் சம்மணமிட்டு அமர்ந்து உண்ண வேண்டும். பூமியின் ஈர்ப்பு சக்தியால் காலை மடக்கி சம்மணமிட்டு சுக ஆசனத்தில் சாப்பிட்டால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும். விருந்துக்கு பிறகு தாம்பூலம் தரிப்பார்கள்.

தாம்பூலம்னா என்ன ஐயா?

அதுவா வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு சேர்ந்தது தான் தாம்பூலம். இது ஜீரணமாவதற்கு அருமையான

மருத்துவம், பாக்கில் கிடைக்கும் துவர்ப்பு வாதத்தையும் வெற்றிலையில் உள்ள காம்பை நீக்கிட அதிலுள்ள உரைப்பு கபத்தையும், சுண்ணாம்பிலுள்ள காரம்பித்தத்தையும் போக்கும் தன்மையுடையது. அதனாலதான் வெற்றிலைச் செல்வம் என கூறுகின்றனர். புகையிலையை எக்காரணத்தை கொண்டும் சேர்க்ககூடாது. போதுமா? அருமை ஐயா,, நீங்கள் சாப்பிடாமலே விவரமாக சொல்லி விட்டீர்கள்.. இனி நீங்கள் சாப்பிடுங்கள் ஐயா, என்றான் மாணவன். அது சரி ஐயா... வயதானவர்கள் மட்டுமே தாம்பூலம் தரிக்கிறார்கள்... பல பேர் போடுவதில்லை ஐயா..

நல்ல கேள்வி இளையோர் ஓடியாடி விளையாடுவதால் எளிதில் செரிக்கும், முதியோர்களால் இயலாத காரணத்தால் தான் தாம்பூலம் தரிக்கிறார்கள்... புரிந்ததா?

அருமையோ அருமை ஐயா பள்ளியில் படிக்கும் பாடத்தை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் படிக்கலாம். ஆனால் இது போன்ற சமூக அனுபவங்களின் பாடத்தை உங்களை தவிர வேறு யாரும் சொல்ல முடியாது ஐயா... நன்றி ஐயா...

விருந்தோம்பல் என்பது மிகப்பெரிய கலை, அதை எவரும் முறையாக பின் பற்றுவதில்லை என கூறியவாறு பேசாமல் உணவருந்தினார் ஆசிரியர்.

இந்த தகவலை
தொகுத்து வழங்கியவர்
Rtn.M.Periya Meenakshi
(Women's Welfare Chairman)

கதைக்களம்

"உழைப்பே உயர்வு"

சுமார் 20 ஆண்டுகள் முன்... எங்கள் பேக்டரியில் மெயின் போஸ்டிலிருந்து பேக்டரிக்கு வரும் EB மெயின் வயர், (காலையில்) கட் ஆகி சுமார் 100 மீட்டர் வயரைக் காணோம்... ஒரு மாதம் முன்னாடியும் அதே பிரச்சனை தான்.

எனவே வேறு வழி இல்லாமல் போலீஸ்ல கம்ப்ளைண்ட் பண்ண.... அவங்க வந்து பார்த்துட்டு... அண்ணாச்சி, இதுக்குன்னு ஒரு கூட்டம் அலையுது.... ராத்திரி

வயர்கட் பண்ணி, அதை எரிச்சி அதில் உள்ள செப்பு கம்பியை வித்துருவாயிங்க... நீங்க ஒரு செக்யூரிட்டி போட்டா நல்லது என்று கூறி சென்று விட்டார்.

அடப்பாவிங்களா... சில 100 ரூபாய்க்கு ஆசைப் பட்டு, ஆயிரகணக்கில் செலவு வைக்கிராயிங்களே... சரின்னு ஓர் நண்பர் மூலம் செக்யூரிட்டி ஆபீஸ்ல சொல்லி, இரவு மட்டும் ஒரு செக்யூரிட்டிக்கு ஏற்பாடு செய்தோம்.

வந்தவர்,, ஒடிசலான தேகம், வெண்மை நிறம், சுமார் 60 வயசுல... அவருக்கும் அவர் யூனிபாரமுக்கும் சம்மந்தம் இல்லாமல் ஒருவர் வந்தார்.

ஆனால் அவர் வேலையில் கில்லாடி, ஒரு நாள் கூட லீவு எடுப்பது இல்லை,, ஒரு வருஷம் கழிச்சு என்னிடம் தம்பி,. (என்னை அப்படி தான் கூப்பிடுவார்) எங்க செக்யூரிட்டி ஆபீஸ்ல சொல்லி, என்னை வேலையிலிருந்து வெளிய அனுப்பிச்சிடீங்கனா நல்லா இருக்கும். எங்க ஆஃபீஸர் கமிஷன் பிடிச்சி, போனஸ் புடிச்சி, கையில் ஒண்ணுமே மிஞ்ச மாட்டுது.... நீங்களே எனக்கு வாட்ச்மேன் வேலை கொடுங்க என்று கூற எனக்கு ஒரு மாதிரி ஆகி விட்டது.

அவர் கூறிய படி அவருக்கு வாட்ச்மேன் வேலை கொடுத்து ஐயா நீங்க ராத்திரி மட்டும் இல்லை பகலும் சேர்த்து பாருங்க... உங்களைப் பத்தி கொஞ்சம் சொல்லுங்க..? என்று வினவ அவர் கூறத் தொடங்கினார்.

“தம்பி ரெண்டு தெரு பின்னாடி தான் என் வீடு பெரிய மகள் கூட இருக்கேன். அது கல்யாணம் ஆகி, புருஷன் இல்லாம இருக்கு ஒரு பேத்தி உண்டு அவள் காலேஜ் படிச்சி ஒரு வேலைக்கு போற வரை நான் தான் அதுகள காப்பாற்ற வேண்டும். இன்னொரு பொண்ணு கட்டி கொடுத்து அது நிம்மதியா தேனியில இருக்கு... ஒரே பையன் கல்யாணம் முடிச்சிட்டு மதுரை பக்கம் இருக்கான்... நாம யாருக்கும் பாரமா இருக்க கூடாது நாம கடைசி வரை குடும்பத்தை ஆல மர விழுது போல தாங்கணும்” என்ற அவரது வார்த்தைகளில் அத்தனை கூர்மை.

சாப்பாட்டு நேரம் தவிர்த்து மீதி நேரம் ஏதாவது வேலை

செய்து கொண்டே இருப்பார். எங்க வீட்ட பிள்ளைகள் எல்லாம் அவரை தாத்தா. தாத்தா,... என்றே உரிமையா கூப்பிட, அவரும் பிள்ளைகளுக்கு பிஸ்கட், தேன் மிட்டாய் எல்லாம் வாங்கி தருவார்.. .இப்படியோ 10 ஆண்டுகள் ஓடி விட்டது. அவர் எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் போன்று இருந்தார்.

அதே சமயம் தொடர்ந்தார் போல 4 நாட்கள் அவர் வேலைக்கு வர வில்லை, அவர் மகள் வந்து, அண்ணாச்சி ஐயாவுக்கு காய்ச்சல் வயசு 70 ஆகுது,, என் பொண்ணு படிச்சி இப்போ வேலைக்கு போகுது... வருமானம் குறை இல்லாம வருது. இவரை வேலைக்கு வர வேண்டாம்ன்னு நீங்க தான் சொல்லணும்.. அவர் கண்களில் நீர் தளும்பி நின்றது.

பாப்பா,,... நானும் 3 வருஷம் முந்தி இத பத்தி சொன்ன போது. அவர் கோவிச்சிகிட்டார். அதிலிருந்து இந்த விஷயம் அவரிடம் எப்படி சொல்ல... தெரியல நாளைக்கு வீட்டுக்கு வந்து அவர்கிட்ட பேசுகிறேன். மறு நாள் அவரை ஆபீஸ் வரவழைத்து. ஸ்டாப் எல்லோரும், எங்கள் குடும்பப் பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒன்று கூடி.... அய்யா உங்க வயசு கருதி உங்களுக்கு விருப்ப ஓய்வு கொடுக்க முடிவு பண்ணி உள்ளோம் தயவு செய்து உங்க சம்மதம் வேண்டும்.

ஒரு நிமிடம் யோசித்து விட்டு சரி என்றார்.. அனைவரும் கைத்தட்டி அவர் காலில் விழுந்த ஆசி வாங்கி, அவருக்கு சால்வை, மாலை, மோதிரம், கனிசமாரொக்கம்.... எல்லாம் கொடுத்து மன மகிழ்ச்சியுடன் நிறைவாக அனுப்பி வைத்தோம்... உழைப்பின் பெருமை எங்கள் அனைவருக்கும் உணர்த்தி சென்றார் ஐயா,, ஓரிரு மாதத்தில் அவர் மகளும் பேத்தியும் நல்ல வேலை கிடைத்து சென்னை செட்டில் ஆக... தாத்தாவும் மகனுடன் மதுரையில் செட்டில் ஆயினர்.

இது எனது அலுவலகத்தில் நான் கண்ட உண்மை
Rtn.Major Donor PAG.K.Selvamani,
Anjali Cards, Sivakasi.

மருத்துவக் குறிப்பு

முதுகு வலி நீங்க வைத்தியம்

முதுகு வலி வந்தால் செய்ய வேண்டியவைகள்

1. ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள் பின் அவற்றில் 5 மிளகு, 5 கிராம்பு மற்றும் 1 கிராம் சுக்கு அகியவற்றை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைத்து பின் அந்த தண்ணீரை பருக வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் இந்த பாணத்தை செய்து அருந்தினால் முதுகு வலி குணமாகும்.

2. முதுகு வலி குணமாக இரண்டு வெற்றிலையை எடுத்து கொள்ளுங்கள் அவற்றை சாறுபிழிந்து, அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து பின் எண்ணெயை சூடுபடுத்த வேண்டும் முதுகு வலி ஏற்படும் இடத்தில் மிதமான சூட்டில் உள்ள எண்ணெயை நன்றாக தேய்த்து வந்தால் முதுகு வலி தங்களை விட்டு நீங்கி சென்றுவிடும். இதுபோன்று வாத நாராயண இலை கிடைத்தால் அதனை சிறிதளவு எடுத்து விளக்கெண்ணெயில் நன்றாக வதக்கி, பின் முதுகு வலி உள்ள இடத்தில் வைத்து நன்றாக ஒத்தடம் கொடுத்தால் முதுகு வலி குணமாகும்.

வரவேற்கிறோம்!!!

22.12.2021 தேதி புதன்கிழமை அன்று GOV க்கு வருகைபுரியும் District Governor அவர்களையும் அவர்களின் நிர்வாகிகளையும் மற்றும் நமது சங்க உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் வருக வருக என வரவேற்கிறேன்.

நன்றி

இப்படிக்கு

Rtn.PHF.A.VIJAYAKUMAR

President

இதழ் ஆசிரியர் :

சங்கத்தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர்களுக்கு

Voice- 6 இதழ் மூலம் எனது வணக்கங்கள்:

நவம்பர் மாத நிகழ்வுகள் இந்த இதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த இதழில் பயனுள்ள "சாப்பிட வாங்க",

மற்றும் கதைக்களம் படித்து மகிழ்க...

உங்கள் கருத்துகளை

எனது Whts app 88702 42301 மற்றும்

Email:svkumar875@gmail.com க்கு அனுப்பவும்.