



பெண்மை-காரம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

காலிபிளவர்
ரெசிபீஸ்



வளங்களை
அள்ளித்தரும்
சூடிச் செஞ்சூடு!

என் அப்பாவிற்கு...

தந்தையர் தன
சிறப்பு பக்கங்கள்





இதழ் 10

அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்!!!

மனித சமுதாயம் இயற்கையின் விளைவாகவோ அல்லது செயற்கையாகவோ அவ்வப்போது சில சவால்களையும், இடர்களையும் சந்தித்து கொண்டு இருக்கின்றது. மிகப்பெரிய இயற்கை பேரிடராக உத்தரகாண்ட் மாநிலத்தில் ஆகாயத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு அடைமழை பெய்து, நினைத்துப் பார்க்க முடியாதபடி திரும்பும் திசையெங்கும் காட்டாற்று வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடியது. வழிநெடுக இருந்த ஊர்கள் மொத்தமாய் அழிந்து, புனிதப் பயணம் சென்றவர்கள், உள்ளூர் வாசிகள் என்று ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் ஜலசமாதியானார்கள். உயிரைக் கையில் பிடித்தபடி தவித்த லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட நம் சகோதர சகோதரிகளைப் பார்த்து தேசமே பரிதவித்தது.

தன் புனிதத்தாலும், அழகாலும் இதுவரை நம்மை கவர்ந்த கங்கை, யமுனை நதிகள் முற்றிலுமாக இன்று உருக்குலைந்துள்ளது. இந்தப் பேரழிவுக்கு இயற்கை மட்டுமே காரணமல்ல. நாமும் நம் அரசாங்கமும் தான். கங்கை, யமுனையை என்று பெருநதிகளாக உருவெடுக்க வைக்கும் மந்தாகினி போன்ற துணையாறுகளின் போக்கை நீர் மின் திட்டங்கள் மூலம் திசைமாற்றி, காடுகளை துறையாடியதின் விளைவே இந்தப் பேரிடர். இயற்கையை அழித்து வாழ்ந்ததற்கான ஒரு எச்சரிக்கையே இந்த இயற்கைப் பேரழிவு என்பதே நிதர்சனம்!

மனிதர்கள் நடக்க முடியாத பகுதியாக மாறிய இடத்தில் 10,000க்கும் மேற்பட்ட ராணுவ வீரர்கள் நாட்டு மக்களை மீட்க களம் இறங்கி, மக்களுக்கு உணவளித்து, மருத்துவ முதல்தவிகள் செய்து, தன் உயிரையும் துச்சமாக நினைத்து காட்டுப்பகுதியில் தற்காலிக பாதைகள், பாலங்கள் மின்னல் வேகத்தில் அமைத்தனர். பாதிக்கப்பட்டவர்களை தோள்களில் சுமந்தும், உயர்ந்த பாறைகளின் மீது தவித்தவர்களை கயிறுகள் மூலம் மீட்டு, சிறுவர்கள், பெண்கள், வயதானவர்கள் கடந்து செல்வதற்காக கயிற்றுப் பாலத்தின் மீது ராணுவ வீரர்கள் பாலம் போல் படுத்து, மீட்கப்பட்டவர்களை முதுகில் ஏறி தவழ்ந்தபடியே பாதுகாப்பான இடத்தை அடைய பேருதவி செய்தனர். போர்க்களத்தில் சிங்கமாய் பாய்ந்து தாக்கும் வீரர்கள் இயற்கையோடு போராடி மக்களை மீட்கும் காட்சிகள் நம்மை சிலிர்ப்படையச் செய்தது.

போரில் மட்டும் இல்லாமல் எல்லை தாண்டிய பயங்கரவாததின் போதும், இயற்கை சீற்றங்களின் போதும், விபத்துக்களின் போதும் இராணுவ வீரனின் உதவி மிகவும் மகத்தானது. கார்கில் போரில் இந்தியா வெற்றி பெற்ற ஜூலை 26ந் தேதி ஒவ்வொரு ஆண்டும் கார்கில் போர் நினைவு தினமாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. உலகின் இரண்டாவது மிகப்பெரிய ராணுவ வலிமையைக் கொண்ட நம் இந்திய இராணுவத்திற்கும், இதுவரை நம் இந்திய திருநாட்டிற்காக உயிர் தியாகம் செய்த ராணுவ வீரர்களுக்கும், இன்றும் நமக்காக எல்லையில் போராடிக் கொண்டிருக்கும் நம் வீரர்களுக்கு வீர வணக்கங்கள்!!!

- உங்கள் தோழி இளவரசி





MAMMAS PAGE

- 06 Parenting tips
- 07 Child's Memory and Education
- 09 மெய்ப்பொருள்

PREGGERS GUIDE

- What happens immediately after birth 10
- Headache during pregnancy 11

HEALTH TIDBITS

- வேர்கடலையின் மருத்துவ பயன்கள் 12
- Thoppu Karanam Super Brain Yoga 15
- Granny Remedies 17



BEAUTY

- 18 FASHION TODAY
- 19 KIDS CORNER
- 20 CRAFTS GALLERY

SPIRITUAL PAGES

- வளங்களை அள்ளித்தரும் 21
- ஆடிப்பெருக்கு
- ஆண்டாளுக்கு ஆராதனை 24
- ரமலான் நோன்பு 25
- Spiritual Notebook 23





JUST RELAX

26 Movie Review

27 Jokes

42 மனசே உனக்காக - நாமும் அவர்களும்

COOKING

Cauliflower Recipes 28

Penmai Kitchen Queen 32



கதை பகுதி...

48 சிறுகதை - பெண்மை

50 நித்தமும் உன் சிந்தனையே!!!

தமிழும்! அழகும்!!!

வள்ளுவன் பக்கம் 44

நீயா? நானா? 45

பெண்மை கவிக்குயில்கள் 58



CONTESTS & REWARDS

59 July Month Contests

59 June Month Contest Winners

The Penmai's Team

Administrator (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

Super Moderator (தலைமை வழிகாட்டி) - K. Parasakthi & Sumathi Srinivasan.

Moderators (வழிகாட்டிகள்) - Adhidhi, Angu Aparna@Aparna, JV_66@Jayanthy, Lali@Lalitha, Nishahameetha, N.Lakshmi, Rudhraa, Silentsounds@Guna and Surya.



Designing: Karthikeyan & Ilavarasi

Shared contents.

For Advertisement Please contact,
support@penmai.com or call us at 8344143220

Write us your feedback to admin@penmai.com

Articles published here belongs to the users of Penmai, if you want to either comment or share your views, please click the article title, you will lead to the forums page, there you can pen down your views.



MY

ANGADI

com

Traditional Tanjore
Paintings Collection



Call us @
83441-43220

Traditional Paintings
@ www.MyAngadi.com

Free shipping
across India.

International Shipping
also Available.

Buy Now ►►

PARENTING TIPS

நாம் இந்தக் காலத்தில்

... JV_66

பெண் குழந்தைகளை ஆண் குழந்தைகளுக்குச் சமமாக, படிப்பு, விளையாட்டு இன்னும் பலவற்றில் சிறக்க, வளர்க்க ஆர்வம் கொள்கிறோம். ஆணுக்குப் பெண் இளைப்பில்லை என்று மார்தட்டுகிறோம். இதேபோல், வீட்டில், ஆண் குழந்தைகளையும் சிறுவயதிலிருந்தே, வீட்டு வேலை அனைத்தையும், வீடு பெருக்குதல், சுத்தம் செய்தல், சமையலில் உதவுதல், துணி துவைத்து, மடித்து வைத்தல், எடுத்த பொருட்களை அதனதன் இடத்தில் வைத்தல், போன்ற எல்லா வேலைகளையும் செய்யப் பழக்கினால் கீழ்கண்ட நன்மைகள் கிடைக்கும்.

- பெண்கள்தான் இந்த மாதிரி வேலைகள் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் அறவே இருக்காது.
- அம்மாவுக்கு உதவியாக இருந்துப் பழகுவதால், பின்னர் தனியாக இருக்க நேரும்போது (படிப்பு விஷயமாக), மிகவும் சௌகரியமாக உணர்வார்கள்.
- திருமணமான பின்னரும், மனைவிக்கு உதவியாக இருக்கத் தயங்காமல், எல்லா வேலைகளையும் பங்கு போட்டுக் கொண்டு செய்வார்கள்.
- அதனால், சிறு வயதிலிருந்தே ஆண்களை இப்படிப் பழக்கப் படுத்தினால் அனைவருக்கும் நலம்.



Child's Memory



Education

How to improve child's memory which helps in education?

...Jv_66 @ Jayanthi

You can try the following to improve your daughter.

- You can encourage her to ask the doubts or questions in the class. Whenever you teach the same lesson, which was taught in the class, and when you ask her some questions regarding the lesson, encourages her to ask the unknown questions/doubts to her teacher. Initially, you don't clear them to her.
- Before going to school, you tell her once, to ask the specific doubt to her teacher.
- After coming from the school, enquire her, whether she got cleared about the doubt, you had mentioned before.
- She might forget for 2 or 3 times. Please do not scold for this.
- Be telling her daily, so that, she will get used to it.
- Then, regarding remembering the lessons, after her coming from the school, enquire about the lessons taken that day.
- You can again refresh them for her. For example, if you finish refreshing the lessons by evening 7 - 8 p.m., you can again ask her some small questions regarding those lessons. This should not be boring for her. You can ask questions, in a playful manner.
- Again, you can ask the same questions by 9.30 or 10 p.m. before going to sleep.
- You can also tell her, that if she is doing like this, that she will remember them well.
- And one more thing you can try. (This is somewhat like ALPHA MIND POWER). When she started sleeping, after half an hour or 45 minutes (before going to deep sleep), you can revise those portions (important things) into her ears. THIS WILL BE REGISTERED IN HER SUB-CONSCIOUS MIND, and will never get erased.

...Sumitra

There are several techniques to improve kid's memory while still young. One of these techniques is what we call the "visualization and association". This method is used by plenty of people who want to improve their ability to memorize. This is not a new technique or brain upgrade; it's just a method of how to memorize things in a much more efficient manner. For example, instead of memorizing the word "light saber" you visualize the image of the light saber itself. It is much easier for your brain to store and recall "images" or "visual information" than verbal and written word. Images are concrete when they enter your head. That explains why you recall images more than you recall words. You might recall the image of the house and the street more than the name of the street itself.



After doing this technique, you may realize that your ability to memorize things became

much better. I may become efficient in memorizing things just by doing the method. It's not an instant success but with constant proper usage of your brain, You will become a much better person.

So if you want your kids to have a bright future, give them the right tools and you could start by enhancing the way, they use their brain and you can be sure that they would be better citizens in the future.

The brain requires adequate energy to function well and this can be provided with good nourishment through good food intake and regular physical activity. When your child is involved in strenuous mental activities such as exam preparations, planning for extracurricular activities, then your child will require extra energy.

Along with regular intake of healthy food, there are a few main foods which you need to include which will provide minerals such as zinc, lecithin, manganese, omega 3 fatty acids and Vitamins such as Vitamin E.

Good sources of these nutrients are whole wheat products, brown rice, oats, soya beans and legumes, eggs, milk, curds, cheese (yes, it is safe to give cheese as a snack), nuts, unrefined vegetable oils. Flax seeds and fish too are good sources of omega 3 fatty acids.

Besides these nutrients, adequate sleep and exercise is required. Exercise helps in stimulating fresh oxygen to the brain and sleep helps to relax and unwind the brain.

Involve your child in brain racking activities such as chess and also make your child do puzzles, crosswords and memory games.

...Jash @ saradheya

If the kid is in lower class, ask her what happened in the class. If she says about happenings in the class room you can come to know whether the kid listens the lesson and what the teacher teaches. So first of all find out what is the problem in your child.

Sometimes the child may be distracted and to hide this from parents and teacher. They may say simply forgotten. First analyze the problem with the child.

If she doesn't remember the answers, train her to study the answers with important keyword and first make her to study the small question and answers then slowly increase the level.

If she succeeds in scoring centum in fill ups and in one mark questions, she will get a positive attitude as she can also score more and more. You should appreciate her for each mark and make her to study maths in early morning so that her brain could grasp things. Make a habit of telling slogans (may be guru slogans or Hanuman slogans) in early morning and before studying so that she will get a positive attitude.

Make her to recite addition tables like "0+1 is 1, 1+1 is 2,....." daily morning. It would help her to improve memory power. In this age repetition is the only thing to increase the memory power

...Sumathisrini

Intake of Vallarai keerai, Badham nut, ladies finger, potato & tomato will increase the memory power of child.

✉ ...Rameshshan@RameshShanmugam

Article published by WHO

How does the mother position the baby correctly at the breast?

Positioning your baby correctly will ensure that she is breastfeeding and not nipple-feeding. This means that the baby should be taking not only the nipple into her mouth, but part of the breast as well.

For effective transfer of milk from the breast to the baby's mouth, you can choose a sitting or lying down position. The important thing is that you should feel comfortable. If you are sitting, you will find it more comfortable if your back is supported.

Lift your breast with your palm and offer the nipple as well as the breast to the baby. Do not pinch the nipple or the breast or try to push the nipple into the baby's mouth. Touch the baby's lips, preferably the upper lip, with your nipple. If the baby opens her mouth a little, do not offer the breast and the nipple. Again touch her lips with your nipple. As soon as she opens her mouth wide and shows interest in feeding, quickly move her on to the breast. Let the baby's lower lip be well below the nipple. This helps to get the baby's chin close to the breast under the lactiferous sinuses so that her tongue is right under the nipple. This helps to get the nipple is positioned above the centre of the baby's mouth, so that it points towards the palate. As soon as the nipple touches the palate, the baby starts suckling and when her mouth fills with milk, she swallows it.



To make sure that your baby is properly at the breast,

- Your baby's entire body, including her neck, shoulder and abdomen, should be facing you and close to your body. Her chin should touch the breast.
- Her mouth should be wide open with her lips curled outwards.
- More of the areola should be visible above the baby's upper lip and less below the lower lip. But if the areola is big, more of it may be visible, even if the baby is positioned properly.
- The baby should be taking slow, deep sucks.
- After the feed, the baby should appear relaxed and satisfied.
- You should not feel any nipple pain.
- You should be able to hear your baby swallow, but this is not essential.

After offering the breast to the baby, keep your other hand free to stroke her hair or play with her fingers. Do not put a finger on the breast near the baby's nose to prevent any difficulty in breathing; this is unnecessary and may interfere with proper milk transfer to the baby.

What Happens Immediately after Birth?

✉ ...nLakshmi

As soon as you give your final push (normal delivery), your baby will be out of your body and doctor will cut her umbilical cord and suction out all the fluids in the nose and ears by holding her upside down for like few seconds and taken away by your baby's nurse for wiping the guts from her body and wrap her in a warm towel and will show you your cutie pie. Mean while, you will deliver the placenta and they will check the five parts of placenta couple of times, to make sure nothing of the placenta remains in your body. This is very important because the remains will cause internal bleeding and infection. This is your doctors and nurses job.

After delivery, your baby will be wrapped in a warm towel and will be taken to nursery in your hospital, where they will record her birth, time, weight and things like that, and also draw some blood, check for bilirubin (jaundice) in her face and eyes, her heartbeat, blood pressure etc. While, at that time you will be changed to your post delivery room, and you will be in rest/sleep for at least 3 to 5 hrs. You will be dosed off after a very hard work.



In case of elective c-section, you will be in the c-section operation table. You will be given general anesthesia, so you won't feel a prick.. in about 5 to 10 min. you will hear your baby's cry and they will show the baby to you and will continue doing the work as I mentioned above for your baby by a pediatric nurse, and a pediatrician in the same place. Meanwhile, your doctor will also get the placenta out and check for its 5 portions. Then she will start stitching and stapler you. After that you will be taken to your post delivery room and there the nurse will come and give you pain medication in the IV and your doctor will come and check your incision. Then you will be dosed of for 4 to 5 hours because of anesthesia and pain drugs.

After that, your nurse will bring your baby to you and help you in the feeding. Accept the help. She will teach you how to latch baby's mouth correctly. Otherwise ask your nurse or doctor for help.

Then you will feed your baby and your baby will sleep. In case of c-section or episiotomy tear in normal delivery, you will have urinary catheter, your nurse will check your urine concentration and if everything is ok, she will remove the catheter, and help you with the pads for your bleeding. She will help you in getting up and down of the bed placing your

baby correctly on you for feeding.

In the case of normal delivery you have to stay for 2 days in the hospital and the doctor will check your uterus is healing properly and your baby will get some blood draw and results and everything is fine you will be sent home.

In case of c- section, your stay in hospital will be 4 days. After first day, you will be asked to walk around the room or that area. This will help to pass gas and they will check your bowel movements. You can even have bath in the hospital, as the water should rundown from top to bottom.

Only after you pass gas, they will allow to eat solid food or home cooked light food like idly and stuff. Every day, you will be given pain medication every 4 to 6 hours and you will also be prescribed some after you are sent home. You will feel very down and tired because of your returning maternal hormones, sleeplessness, adjusting to the situations, pain you feel from incisions and from breast feeding. So accept all the help you get and don't hesitate to ask for help.

HEADACHE DURING PREGNANCY ...Premabarani @ Dr. Premabarani

Headache can be because of simple stress , the hot summer or may be due to high BP also. So please check your BP first & if it is normal you can think about other reasons. But do check your BP immediately.

Be relaxed, don't worry about anything.

Try to drink so much water as possible. Since we are under AC we may not feel the thirst. So you have to drink minimum 1.5 - 2 litre of water by force. When water content in body comes down also you may get head-ache.



Health Benefits of Groundnuts

...sudhavaidhi

வேர்க்கடலை என்றதுமே முதலில் நினைவுக்கு வருவது அதில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துதான். இதனால் உடல் பருமன் கூடும். இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும், இதய நோய்கள் போன்ற பிரச்சனைகள் வரும் என்ற நம்பிக்கை தான் இருந்துவருகின்றது. ஆனால் வருகின்ற ஆராய்ச்சிகளில் இந்த நம்பிக்கைகளுக்கு எந்த ஒரு ஆதாரமுமில்லை என்றே தெரிகிறது.

காரணம் வேர்க்கடலையில் உடலுக்கு தேவையான நல்ல கொழுப்பு சத்தும் அதனுடன் அதிகமான புரத சத்தும் இருக்கின்றபடியால் அவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. முக்கியமாக சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்த ஆரோக்கியமான உணவாகும். ஏனெனில் இதிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் மிக மிக குறைந்த அளவே சேருவதால் பயமில்லாமல் சாப்பிடலாம். மேலும் இதில் இருக்கும் மெக்னீஷியம் என்ற வேதிப்பொருள் இன்சலினை சுரக்கச் செய்யும் ஹார்மோனை துரிதப்படுத்தி சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆகவே இவர்கள் அன்றாட உணவில் தைரியமாக வேர்க்கடலையை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேர்க்கடலையில் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும் சோடியத்தின் அளவு மிகவும் குறைவாக காணப்படுவதால் வேர்க்கடலை சாப்பிடுபவர்களுக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காது. மாறாக ரத்த கொதிப்பு குறையும். வேர்க்கடலையில் நைட்ரிக் அமிலம் என்ற வேதிப் பொருள் உள்ளது.

இவை வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடுவதன்மூலம் உடம்பில் உற்பத்தியாகும் நைட்ரேட் ரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்வதால் ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. மேலும் இதில் காணப்படும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் போன்ற உயிர் வேதிப் பொருட்கள் மாரடைப்பு போன்ற இருதய நோய்கள் உருவாக்காமல் தடுக்கிறது. வேர்க்கடலை நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவு என்பதால் வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. ஆகவே கர்ப்பிணிகள் கூட வேர்க்கடலையை சாப்பிடுவது நல்லது.

வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். ஏனெனில் அதில்தான் நிறையச் சத்துகள் அடங்கியுள்ளது. மேலும் வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைவிட, வேர்க்கடலையை அவித்தோ, வறுத்தோ சாப்பிடுவதால் சிலருக்கு ஏற்படும் அஜீரணத்தை தவிர்க்கலாம். தினமும் 50 கிராம் வேர்க்கடலை அவித்து அல்லது வறுத்து சாப்பிடவும். எண்ணெயில் பொரித்து சாப்பிட வேண்டாம்.

பொதுவாக உடல் எடையைக் குறைப்பவர்கள் நொறுக்குத் தீனிக்கு பதிலாக வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடலாம், ஏனெனில் இவை



சாப்பிட்ட திருப்தி விரைவிலேயே கிடைப்பதால், மேலும் மேலும் எதையாவது சாப்பிட்டு உடல் எடையை கூட்டும் நிலை வராது. ஆனாலும் இதில் உடல் எடையைக் கூட்டும் புரத சத்து அதிகமிருப்பதால் அளவோடு சாப்பிடுவது தான் இவர்களுக்கு நல்லது. இதிலுள்ள கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி ஆரோக்கியமான எலும்பு மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல் முதுமையில் ஏற்படும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்ற எலும்புச் சம்பந்தமான நோயையும் தடுக்க உதவுகிறது.

வேர்க்கடலையில் இருக்கும் சில வேதிப் பொருட்கள் புற்றுநோய், உருவாகக் காரணமாகும் செல்களை அழித்துவிடுகின்றன. குறிப்பாக மலக்குடல் புற்றுநோய் உருவாகாமல் தடுக்கிறது. மேலும் பார்க்கின்ஸன், அல்ஸீமர் போன்ற குரூபக மறதி நோய்கள் வராமல் தடுக்க வேர்க்கடலை உதவுகிறது. வேர்க்கடலையில் உள்ள உயிர் வேதிப் பொருள்கள் நரம்பு செல்களை நன்றாகச் செயல்படத் தூண்டிவிடுகின்றன.

அதனால் நரம்புகள் நன்றாகச் செயல்படுவதால் அது தொடர்புடைய நோய்கள் குறைந்து விடுகிறது. இதில் முக்கியமாக தைராய்டு பிரச்சனை உள்ளவர்கள், சிறு நீரகக் கோளாறு மற்றும் ஒவ்வாமை பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் இக்கடலையை தவிர்த்துவிடலாம் அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனையை கேட்பது நல்லது.

வேர்க்கடலையில் உள்ள புரதம் சரிவிகிதமாக அமைந்திருக்கிறது. எனவே, குழந்தைகள் வளர்ச்சி தடையின்றி இருக்க நிலக்கடலை நல்லது. சோயாபீன்ஸிற்கு அடுத்துத் தரமான உயர்ந்த புரதம், வேர்க்கடலையில் தான் இருக்கிறது. முட்டையில் உள்ளதை விட இரண்டரை மடங்கு அதிகமான புரதம் வேர்க்கடலையில் இருக்கிறது.

முளைச் சுறுசுறுப்பிற்கு உதவும் பாஸ்பரஸ், உப்பு, பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் பலத்திற்கு கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஈ, நியாஸின் போன்ற வைட்டமின்களும் வேர்க்கடலையில் உள்ளன. இதனால்தானோ என்னவோ எளிமையாக வாழ்ந்த காந்திஜி தேவையான அளவு உடலுக்கும், மனதிற்கும் சக்திபெற வேர்கடலையும் ஆட்டுப்பாலும் சாப்பிட்டு வந்தார். எல்லாவிதமான இரத்தப்போக்குகளையும் இது தடுக்கும். பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் சாப்பிட வேண்டிய உணவு வேர்கடலையாகும்.

உடல் பருமன் உள்ளவர்களும், உணவைக் குறைத்து உடல் மெலிய விரும்பினால், சாப்பாட்டு நேரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக ஒரு கைப்பிடி அளவு வறுத்த வேர்கடலையைச் சாப்பிடவும். இத்துடன் சீனி சோக்காத காபி அல்லது டீ அருந்தவும். பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட அமர்ந்தால், உணவை அதிக அளவில் சாப்பிட முடியாது. இதன் பொருட்டு உடல் எடையும் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு உடனே கட்டுப்படவும், பற்கள் பலம் பெறவும் வேர்க்கடலை சாப்பிடுவது நல்லது. எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது உடல் அழகும், இதயப் பாதுகாப்பும். வேர்க்கடலையில் உள்ள நியாஸின்,



தோலில் உள்ள புண்கள், கொப்புளங்கள் ஆறவும், இவை வராமல் முன்கூட்டியே தடுப்பதுடன், பளபளப்பான தோலையும் ஏற்படுத்தித் தருகிறது. படிக்கும் மாணவ, மாணவியர் வேர்க்கடலையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் ஞாபக மறதி ஏற்படாது என்கிறார்கள். மேலும், நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களை வராமல் தடுக்கும் ஆற்றலும் வேர்க்கடலைக்கு உண்டு. வேர்க்கடலையில் 30 விதமான ஊட்டச் சத்துக்கள் உள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து ரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரையின் அளவை 'கிளை செமிக் இன்டெக்ஸ்' என்பார்கள். இது வேர்க்கடலையில் மிகவும் குறைவு என்பதால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்காது.

மேலும், வேர்க்கடலையின் மேல் உள்ள பிங்க் கலர் தோலுக்கு நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு. அதுமட்டுமின்றி, வேர்க்கடலையில் உள்ள மெக்னீசியத்திற்கு இன்கலின் சுரக்கும் ஹார்மோன்களை துரிதப்படுத்தும் சக்தி உள்ளது. கர்ப்பிணிகள் வேர்க்கடலையை சாப்பிடுவதால், அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு நரம்புக் கோளாறுகள் ஏற்படாது. வேர்க்கடலையில் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியமான வைட்டமின் ஏ மற்றும் நீரில்

கரையக்கூடிய வைட்டமின் பி3 போன்றவை அதிகம் உள்ளன. ரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும் சோடியம் வேர்க்கடலையில் குறைவு.

வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாமா?

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு சாப்பிடலாம்? வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைவிட வேர்க்கடலையை அவித்தோ, வறுத்தோ சாப்பிடலாம். ஆனால் வேர்க்கடலையை எண்ணெயில் போட்டு வறுத்துச் சாப்பிடக் கூடாது. வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால் அதில்தான் நிறையச் சத்துகள் உள்ளன. ஒரு நாளைக்கு மாலை வேளைகளில் தின்கிற நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப் பதிலாக 50 கிராம் வரை வேர்க்கடலை சாப்பிடலாம். வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடும்போது கசப்புச் சுவை வந்தால் அந்த வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடக் கூடாது. கசப்பேறிய வேர்க்கடலையில் அப்பலோடாக்ஸின் என்ற பொருள் இருக்கிறது. இது வயிற்றின் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கக் கூடியது. எனவே புத்தம்புதிதான வேர்க்கடலையையே சாப்பிட வேண்டும்.

Nutritional Value of Onion (For 100 gms)

Nutrients

| | |
|------------------|-----------|
| Energy | 567 Kcal |
| Carbohydrates | 16.13 g |
| Protein | 25.80 g |
| Total Fat | 49.24 g |
| Cholesterol | 0 mg |
| Dietary Fiber | 8.5 g |
| Vitamins | |
| Folates | 240 µg |
| Niacin | 12.066 mg |
| Pantothenic acid | 1.767 mg |
| Pyridoxine | 0.348 mg |
| Riboflavin | 0.135 mg |
| Thiamin | 0.640 mg |
| Vitamin A | 0 IU |
| Vitamin C | 0 mg |
| Vitamin E | 8.33 mg |

Electrolytes

| | |
|-----------|--------|
| Sodium | 18 mg |
| Potassium | 705 mg |

Minerals

| | |
|------------|----------|
| Calcium | 92 mg |
| Copper | 1.144 mg |
| Iron | 4.58 mg |
| Magnesium | 168 mg |
| Manganese | 1.934 mg |
| Phosphorus | 76 mg |
| Selenium | 7.2 µg |
| Zinc | 3.27 mg |

Phyto-nutrients

| | |
|--------------------|------|
| Carotene-beta | 0 µg |
| Cryptoxanthin-beta | 0 µg |

Thoppu Karanam Super Brain Yoga

...Datchu@ Mythili



தோப்புக்கரணம் போடுவது ஏன்?

ஒரு காலத்தில் தோப்புக்கரணம் போடுவது என்பது பள்ளிகளில் மிகச் சாதாரணமான விஷயம். தவறு செய்தாலோ, வீட்டுப்பாடம் எழுதி வரா விட்டாலோ ஆசிரியர்கள் மாணவர்களைத் தோப்புக்கரணம் போட வைப்பது வாடிக்கை. தேர்வு சமயத்தில் பக்தி அதிகரித்து மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண் பெற தாங்களாகவே பிள்ளையார் முன் தோப்புக்கரணம் போடுவதுமுண்டு. ஆனால் இக்காலத்தில் தோப்புக்கரணம் போடுவதை அதிகமாக நாம் காண முடிவதில்லை.

இந்தத் தோப்புக்கரணம் அமெரிக்காவில் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது என்று சொன்னால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா? லாஸ் ஏஞ்சல்ஸைச் சேர்ந்த மருத்துவர் எரிக் ராபின்ஸ் (Dr.Eric Robins) இந்த எளிய உடற்பயிற்சியால் மூளையின் செல்களும் நியூரான்களும் சக்தி பெறுகின்றன என்கிறார்.

அவர் தன்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு அந்த உடற்பயிற்சியை சிபாரிசு செய்வதாகக் கூறுகிறார். தேர்வுகளில் மிகக் குறைந்த மதிப்பெண்கள் எடுக்கும் ஒரு பள்ளி மாணவன் தோப்புக்கரண உடற்பயிற்சியைச் சில நாட்கள் தொடர்ந்து செய்த பின் மிக நல்ல மதிப்பெண்கள் வாங்க ஆரம்பித்ததாகக் கூறுகிறார்.

யேல் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த நரம்பியல் நிபுணரான டாக்டர் யூஜினியஸ் அங் (Dr. Eugenius Ang) என்பவர் காதுகளைப் பிடித்துக் கொள்வது மிக முக்கிய அக்குப்பஞ்சர்

புள்ளிகளைத் தூண்டி விடுகின்றன என்று சொல்கிறார். அதனால் மூளையின் நரம்பு மண்டல வழிகளிலும் சக்தி வாய்ந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாக அவர் தெரிவிக்கிறார். இடது கையால் வலது காதையும், வலது கையால் இடது காதையும் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து எழுகையில் மூளையின் இரு பகுதிகளும் பலனடைகின்றன என்று சொல்கிறார்.

தோப்புக்கரணம் போடுவதால் ஏற்படும் மாற்றங்களை EEG கருவியால் டாக்டர் யூஜினியஸ் அங் அளந்து காண்பித்தார். மூளையில் நியூரான்கள் செயல்பாடுகள் அதிகரிப்பதை பரிசோதனையில் காண்பித்த அவர் மூளையின் வலது, இடது பாகங்கள் சமமான சக்திகளை அடைவதாகவும் சொன்னார். மிக நுண்ணிய தகவல் அனுப்பும் காரணிகள் வலுப்பெறுவதும் பரிசோதனையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. டாக்டர் யூஜினியஸ் அங் தானும் தினமும் தோப்புக்கரணம் போடுவதாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

Autism, Alzheimer போன்ற இக்காலத்தில் அதிகரித்து வரும் நோய்களுக்குக் கூட இந்த தோப்புக்கரண உடற்பயிற்சியை ஆராய்ச்சியாளர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். தோப்புக்கரணம் தினமும் செய்வதன் மூலம் மேற்கண்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மிக நல்ல பலன்களைப் பெறுவதாக அவர்களது பரிசோதனைகள் சொல்கின்றன.

ப்ராணிக் சிகிச்சை நிபுணர் கோ சோக் துயி (Master Koa Chok Sui) தன்னுடைய Super Brain Yoga என்ற புத்தகத்தில் தோப்புக்கரணத்தைப் பற்றியும் அதன் பலன்கள் பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளார். தன்னுடைய சொற்பொழிவுகளிலும் இதை அதிகம் குறிப்பிடுகிறார்.

இதனால் தான் தோப்புக்கரணம் பள்ளிகளில் நம் முன்னோர்களால் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது. படிக்காத மாணவர்கள் தோப்புக்கரண முறையால் தண்டிக்கப்படுவதன் மூலம் அவர்களது அறிவுத் திறன் அதிகரிக்க வழியும் காண்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது என்று தோன்றுகிறது.

இந்தத் தோப்புக்கரணப் பயிற்சியை தினந்தோறும் மூன்று நிமிடங்கள் செய்தால் போதும் வியக்கத் தக்க அறிவு சார்ந்த மாற்றங்களைக் காணலாம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் தோப்புக்கரண பயிற்சியை அவர்கள் சொல்கின்ற முறையிலேயே காண்போமா?

உங்கள் கால்களை உங்கள் தோள்களின் அகலத்திற்கு அகட்டி வைத்து நின்று கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாதங்கள் நேராக இருக்கட்டும். வலது காதை இடது கையின் பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அதே போல் இடது காதை வலது கையின் பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிடித்துக் கொள்ளும் போது இடது கை உட்புறமாகவும், வலது கை வெளிப்புறமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

மூச்சை நன்றாக வெளியே விட்டபடி அப்படியே உட்கார்ந்து மூச்சை உள்ளே நன்றாக இழுத்தபடி எழுந்து நில்லுங்கள். மூச்சும், உட்கார்ந்து எழுவதும் ஒரு தாளலயத்துடன் இருக்கட்டும்.

செய்து பழக்கமில்லாதவர்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே மூன்று நிமிடங்கள் தொடர்ந்து தோப்புக்கரணம் செய்வது கடினமாக இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஒரு நிமிடம் செய்வதில் இருந்து ஆரம்பித்து நாட்கள் செல்லச் செல்ல இரண்டு நிமிடங்கள், பிறகு மூன்று நிமிடங்கள் என்று அதிகரிப்பார்கள்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லும் மிக நல்ல பலன்களைப் பார்க்கும் போது உங்கள் அறிவுத் திறனின் வளர்ச்சிக்காக மூன்று நிமிடங்கள் தினமும் செலவழிப்பது மிகப்பெரிய விஷயமல்ல அல்லவா?

Granny Remedies

...Parasakthi



குழந்தைகளுக்கு சளி சரியாக

சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடித்துக்கொண்டு இருமல் உண்டாகும். இது அவர்கள் உடல் நிலையை பல்வேறு வகைகளில் பாதித்து பல நோய்களை உண்டாக்கிவிடும். கற்பூர வள்ளியின் இலையைச் சாறெடுத்து

அதனுடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் இருமல் நீங்கும். மேலும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தமும் விலகும்.

குழந்தைகளுக்கு ஞாபக சக்தி வளர

தேர்வு சமயத்தில் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் உள்ள பெரிய பிரச்சினை, எத்தனை முறை படித்திருந்தாலும் மனதில் பதியாமல் மறந்துவிடும். இந்தக் குறை நீங்க அரிசி திப்பிலியை லேசாக வறுத்து, நைஸாக அரைத்து, தேனில் மூன்று சிட்டிகைக் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் ஞாபகசக்தி ஏற்படும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

...Gowrymohan

- விபத்தில் காயம்பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தூக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடல் பாகங்கள் செயல் இழந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.
- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல் குத்துமதிப்பாக கட்டுப்போட்டு கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால், எலும்புகள் கோணல்மாணலாக சேர்ந்து கொள்ளவும், தசைகள் தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால் கால்கள் கோணலாக, குட்டையாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.
- பிஸியோதெரபி என்பது இயற்கை வலி நிவாரணி. மாதக் கணக்கில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமாகும் பிரச்சனையை, வாரக் கணக்கிலேயே குணமாக்கிவிடும்.
- எடை குறைவான இருசக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாகச் செல்ல வேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை பாதிக்கும்.

Latest Bangle Designs

...kirthika99@Karkuzhali



Block Printing

Dee pa bala

Block printing are designs made from a stamp, which are repeated again and again, in a regular pattern.

You could do this with the help of a potato. Yes, a potato makes an excellent block.

Method:

- Cut a potato in half.
- Cut out the potato so that it forms the stamp of a flower.
- Dip the potato in paint and stamp it neatly on a clean sheet of paper.
- Repeat the stamp right next to it, to form a row of flowers. Do this for the entire page. If you want, you could alternate two blocks.



Slokas for Kids

Shuklam bharadharam Sloka

Shuklam-bharadharam Vishnum shashivarnam
chaturbhujam | Prasanna vadanam dhyayet sarva
vighnopa-shantaye ||

Meaning

We meditate on Lord Ganesha - who is clad in white, who is all pervading whose complexion is gray like that of ash who has four arms, who has bright countenance and who can destroy all obstacles in our spiritual and worldly path.



Wall Craft



...Fransuva

Flower vase
with Paper quilling



...thenmozhir

Flower vase
with Icecream stick



...augustajudi

Peacock
with Clay



...Deepa Bala

உன்னைச் சரணடைந்தேன்...

...Sumathisrini

வளங்களை அள்ளித்தரும் ஆடிப்பெருக்கு!



தமிழகத்திலுள்ள நீர் நிலைகளில் ஆடி மாதத்தில் நீர் வரத்து அதிகமாகி பெருக்கெடுத்து ஓடும். நதிகளும் நீர் நிரம்பி காணப்படும். பயிர் செழிக்க வளம் அருளும் அன்னை காவிரிக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாக, ஆடி 18-ல் பதினெட்டாம் பெருக்கு விழா, நதிக்கரைகளிலும் ஆற்றங்கரைகளிலும் கொண்டாடப்படுகிறது. இதனை பதினெட்டாம் பெருக்கு என்றும் கூறுவார்கள். தென்மேற்கு பருவத்தில் ஆற்றின் நீர்பிடி இடங்களில் பெய்த மழையினால் ஆறுகளில் புதுப்புனல் பொங்கிவரும். இதனையே ஆற்றுப்பெருக்கு எனக்கூறுவர். உழவர்கள் இந்நாளில் நம்பிக்கையுடன் பட்டம் பார்த்து விதை விதைப்பர்.

"ஆடியிலே பெருக்கெடுத்து ஆடி வரும் காவேரி வாடியம்மா எங்களுக்கு வழித்துணையாக, எம்மை வாழவைக்க வேண்டுமம்மா சுமங்கலியாக" என்று

காவிரி நதியை அன்னையாக பாவித்து பாடினார் கவிஞர் கண்ணதாசன். வீடுகளில் விரதமிருந்து பெண்கள், முளைப்பாரியை கைகளில் ஏந்திக் கொண்டு காவிரி ஆற்றுக்கு வருவார்கள். எல்லா வளமும் பெருக வேண்டும் என்று இளம்பெண்கள் பூஜை செய்து முளைப்பாரியை காவிரியில் விட்டு விட்டு கோவிலுக்கு சென்று வழிபடுவார்கள். விவசாயம் செழிக்க வேண்டி விவசாயிகள் காவிரி அன்னைக்கு மலர்தூவி வணங்குவார்கள்.

அது மட்டும் அல்லாமல் தங்கள் வீட்டில் பலவிதமான கலப்பு சாதங்கள் (தேங்காய் சாதம், சர்க்கரைப் பொங்கல், எலுமிச்சம்பழம் சாதம், தக்காளி சாதம், தயிர் சாதம்) செய்து அதை ஏதாவது ஆற்றங்கரையில் வைத்து குடும்பத்துடனும், நண்பர்களுடனும் சேர்ந்து குதூகலமாக உணவை சாப்பிடுவார்கள். காவிரியாற்றின் கரையில் திருச்சியில் இவ்விழா மிகவும் புகழ்பெற்றது.

வீட்டிலேயே செய்யலாம் ஆடிப்பெருக்கு பூஜை: காவிரிக்கரையோரம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே ஆடிப்பெருக்கைக் கொண்டாட வேண்டும் என்பதில்லை. ஆடிப்பெருக்கு பூஜையை நம் வீட்டிலும் எளிய முறையில் செய்யலாம். ஒரு செம்பில் அரைத்த மஞ்சளை சிறிதளவு போடவேண்டும். நிறைகுடத்திலிருந்து அந்த செம்பில் நீர் எடுத்ததும், மஞ்சள் கரைந்துவிடும். திருவிளக்கேற்றி அந்த நீரை விளக்கின் முன் வைக்க வேண்டும். தண்ணீரில் உதிரிப் பூக்களைப் போட வேண்டும். கற்பூர ஆரத்தி அல்லது நெய்தீபம் காட்டி கங்கை, யமுனை, நர்மதை, காவிரி, வைகை உள்ளிட்ட புண்ணிய தீர்த்தங்களை மனதில் நினைத்து, முன்னொரு காலத்தில் எங்களை மூதாதையர் உங்களை புனிதமாகக் கருதி வழிபட்டதுபோல் எங்களுக்கும் அத்தகைய மனநிலையைத் தாருங்கள் என்று வேண்டுங்கள்.

காவிரியையும் தாமிரபரணியையும் நமக்களித்த அகத்திய முனிவரை மனதார வணங்குங்கள். பூஜை முடிந்ததும் செம்பிலுள்ள நீரைச் செடி, கொடிகளில் ஊற்றி விட வேண்டும். அன்று சர்க்கரைப் பொங்கல் நிவேதனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் செல்வம் கொழிக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

காவேரிக்கு பெருமாள் தரும் சீர்வரிசை:
 இவ்வுருக்கு சகோதரர்கள் தங்கள் சகோதரிகளையும், மைத்துனர்களையும் வீட்டிற்கு வரவழைத்து சீர் கொடுக்கும் வழக்கம் இன்றும் இருக்கிறது. தம்பதியரை இங்குள்ள ஆதிமாரியம்மன் கோயிலுக்கும் அழைத்துச் செல்வர். இவள் சமயபுரம் மாரியம்மனின் சகோதரியாக கருதப்படுகிறாள். சாதாரண மக்களே, இவ்வாறு சீர்கொடுக்கும் போது, இங்கே கோயில் கொண்டிருக்கும் ரங்கநாதர் சும்மா இருப்பாரா! தன் தங்கை காவரிக்கு சீர் கொடுக்க அவர் அம்மா மண்டபப் படித்துறைக்கு எழுந்தருள்வார். அங்கு சுவாமிக்கு திருமஞ்சனம் நடக்கும். மாலை வரை பெருமாள் அங்கு வீற்றிருப்பார்.

பெருமாளின் சீதனமாக தாலிப்பொட்டு, பட்டு மற்றும் மங்களப் பொருட்கள் ஆற்றில் விடப்படும். காவிரிக்கு பெருமாள் சீர்வரிசை அளிக்கும் இக்காட்சியைக் கண்டால் கோடி புண்ணியம் கிடைக்கும் என்பது ஐதீகம்.

நாமக்கல் மற்றும் சேலம் மாவட்டத்தில் ஆடிப்பெருக்கு நாளில் கொல்லிமலை சென்று அங்குள்ள ஆகாயகங்கை நீர்வீழ்ச்சியில் நீராடி அரப்பளிசுவரரை தொழுவது வழக்கம். ஆடிப்பெருக்கு நாளில் தமிழக அரசு போக்குவரத்து கழகத்தினர் நாமக்கல், சேலம் மற்றும் ராசிபுரத்தில் இருந்து சிறப்பு பேருந்துகள் இயக்குவது வழக்கம்.

காவிரியில் ராமன்: ராமபிரான் அசுரர்களை வதம் செய்த பாவம் நீங்க, வசிஷ்ட முனிவரிடம் வழி கேட்டார். வசிஷ்டர், அறுபத்தாறு கோடி தீர்த்தங்களைத் தன்னிடம் கொண்ட காவிரிக்கு, தட்சிண கங்கை என்று பெயர். அந்நதியில் நீராடினால் உன் பாவ உணர்வுகள் நீங்கும் என்று கூறினார். அதன்படி ராமச்சந்திரன் காவிரியில் நீராடிய நாள் ஆடிப்பெருக்கு என்று ஒரு புராணத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

மங்களச் சரடு: புதுமணத் தம்பதிகள் குடும்பத்தினருடன் வந்து படையலிட்டு சாமி கும்பிடுவார்கள். அதேபோல மணமாகாத பெண்களும் நல்ல கணவர் கிடைக்க வேண்டும் என்று வேண்டி பனை ஓலையில் செய்யப்பட்ட தோடுகளை வைத்தும், கருகமணி, காப்பரிசி வைத்தும் வணங்குவார்கள். பவானி கூடுதுறை, திருச்சி, கரூர், ஈரோடு, பவானி உள்ளிட்ட காவிரிப் பகுதிகளில் உற்சாகத்துடன் ஆடிப்பெருக்கு விழாவை மக்கள்



கொண்டாடுவார்கள். குழந்தை செல்வம், நீடித்த ஆயுள், வாழ்வில் சுபிட்சம் பெற ஆடிப்பெருக்கன்று பெண்கள் ஆற்றங்கரைக்குச் சென்று சிறப்பு வழிபாடு நடத்துவார்கள். சுமங்கலிப் பெண்கள் மாங்கல்ய பூஜை செய்து தாலிச்சரடை மாற்றிக் கொள்வார்கள். கன்னிப்பெண்கள் தங்களுக்கு விரைவில் திருமணம் நடக்க வேண்டி சிறப்பு பூஜைகள் செய்து கைகளில் மஞ்சள் கயிறுகளை கட்டிக் கொள்வார்கள்.

அம்மனுக்குரிய மாதம்: தமிழ்

மாதங்களில் ஒன்றான 'ஆடி'

அம்மனுக்குரிய மாதமாக போற்றப்படுகிறது. பூமாதேவி அம்மனாக பூமியில் அவதரித்தது ஆடிமாதத்தில் என்பதால் இம்மாதத்தில் வரும் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகள் அதிகம் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

தை மாதம் முதல் ஆனி மாதம் வரை பூமத்திய ரேகைக்கு வடக்கில் பயணம் செய்து வந்த தூரியன் அடுத்த ஆறு மாத காலத்திற்கு (ஆடி முதல் மார்கழி வரை) தன் பயணத்தை பூமத்திய ரேகைக்கு தெற்கில் தொடங்குகிறான். இக்காலம் தட்சிணாயண புண்ணிய காலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இறைவனை அடைய அன்னை பராசக்தி கடும் தவம் இருந்தது ஆடி மாதத்தில் தான். இதை நினைவு கூரும் விதத்தில் 'ஆடித்தபசு' நிகழ்ச்சி நெல்லை மாவட்டம் சங்கரன் கோவிலில் இன்றும் விழாவாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

முற்காலத்தில் அரியும், சிவனும் ஒன்று என்பதை உலகிற்கு உணர்த்துவதற்காக பார்வதி தேவி, புன்னை வனத்தில் தவம் இருந்தார். அவரது தவத்தைப் பாராட்டி சிவனும், விஷ்ணுவும் ஆடி மாத பவுர்ணமியன்று சங்கர நாராயணராக காட்சி அளித்தனர். அம்பிகை தவம் இருந்த இடம் சங்கரன் கோவில் ஆகும். இது திருநெல்வேலியில் இருந்து சுமார் 50 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் அமைந்துள்ளது. இங்கு சுவாமி சங்கரலிங்க மூர்த்தியாக எழுந்தருளி அம்பிகையை மணந்து கொண்டார்.

அம்மன் தவம் இருந்து பலனை அடைந்ததால் இங்கு பக்தர்களின் பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறி நலன் பெறுகின்றனர். பார்வதி தேவியின் தவத்தை மெச்சிய பரமசிவன் ஆடிமாதம் அம்மன் மாதமாக இருக்க வேண்டும் என்று வரம் கொடுத்தார். காற்றும், மழையும் ஆடி மாதத்தில் அதிகமாக இருக்கும். காற்றை காளியும், மழையை மாரியம்மனும் கட்டுப்படுத்துகின்றனர். இதனால் அம்மன் அருள் வேண்டி ஆடி வெள்ளிக்கிழமைகளில் அம்பிகை வழிபாடு நடைபெறுகிறது.

நகை வாங்க நல்ல நாள்: அட்சய திரிதியையை விட, ஆடிப்பெருக்கு நன்னாள் நகை வாங்க உயர்ந்த நன்னாளாகக் கருதப்படுகிறது. இந்நாளில் நகை மட்டுமின்றி பிற பொருட்களும் வாங்கலாம். நாம் செய்கின்ற நற்செயல்களால், புண்ணியம் எப்படி பெருகுகிறதோ, அதுபோல் இந்நாளில் துவங்கும் சேமிப்பும் பல மடங்காய் பெருகும் என்பர். ஆடிமாதத்தில் பொதுவாக புதுத்தொழில் துவங்குவதில்லை என்பர். ஆனால், ஆடிப்பெருக்கு மட்டும் விதிவிலக்காகும்.

Spiritual Notebook

ஜூலை

- 14 - சஷ்டி
- 19 - ஏகாதசி
- 20 - பிரதோஷம்
- 22 - பெளர்ணமி
- 25 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

ஆகஸ்ட்

- 2 - ஏகாதசி
- 3 - ஆடிப் பண்டிகை
- 4 - பிரதோஷம்
- 5 - சிவராத்திரி
- 6 - அமாவாசை
- 9 - ரம்ஜான்

ஆழிப்பூர நாயகி ஆண்டாளுக்கு

ஆராதனை

...Brindhapsyh

பெருமாளின் பக்தரான பெரியாழ்வார் தமக்கு
பூமாதேவியே புதல்வியாக அவதரித்த நன்நாளாம்
ஆடிமாதம் பூரநட்சத்திரம் கூடிய இந்நாளாம்
குழவி இல்லா ஆழ்வார் துளசி செடியடியில்
குழந்தையாக பூதேவியை கண்டெடுத்த பெருநாளாம்
ஆடிப்பூரம் எனும் இந்நன்நாளாம்

அள்ளி எடுத்திட்ட ஆழ்வாரும் அருமைபெயர் இட்டாரே
பூமாலை எனும்பொருள்பட கோதைஎன விளித்திட்டாரே
கண்ணன் கதைகளை கூறிக்கூறி வளர்த்திட்டாரே
கன்னிஇவளோ குழலனையே மனதில் வரித்திட்டாளே

பார்த்தசாரதியின் பரம பக்தையானாளே
பாலும் பழமும் வெறுத்திட்டாளே
பாவை நோம்பு எடுத்திட்டாளே
பாருக்கு திருப்பாவையை அளித்திட்டாளே

அரங்கனுக்கு தந்தை மாலை தொடுக்க - அதை
இரகசியமாய் தினமும் கோதை அணிந்து ரசிக்க- ஒரு நாள்
மாலையில் முடிகண்டு, மகளின் செயல் கண்டு மருண்டு
வேறொரு மாலையை அரங்கனுக்கு ஆழ்வார் சாற்றிட

மாதிவள் தோள் தழுவிய மாலையே தம்மனங்கவர்ந்த மாலையென
மாதவன் அருளிட, அடியவரும் பணிந்திட - அன்றுமுதல்
தூடிக்கொடுத்த சுடர்க்கொடியானாளே கோதையவள்
அரங்கனுக்கு நாயகியானாளே - திருவரங்கத்திலே

இன்று ஆடிப்பூரம் - அந்த அழகி
ஆண்டாளின் புகழைப் பாடுவோமே
அரங்கனின் அருளை பெறுவோமே!



தமிழ் மந்திரம்

வாரணம் ஆயிரம் சூழ வலம் செய்து
நாரண நம்பி நடக்கின்றான் என்றெதிர்
பூரண பொற்குடம் வைத்துப் புறமெங்கும்
தோரணம் நாட்டக் கனாக்கண்டேன் தோழி நான்



ரமலான் நோன்பு

...Nisha Hameetha

ஈகைப் பெருநாளாம் ரம்ஜான் பண்டிகை
அஸ்ஸலாமு அலைக்கும் வ ரஹ்மத்துல்லாஹி
வ பரக்காத்தஹு...

ஒவ்வொரு வருடத்திலும் அல்லாஹு தஆலா பல விஷேச தினங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றில் செய்யும் நல்அமல்களுக்கு பன் மடங்கு நன்மைகளை தருகின்றான். அப்படிப்பட்ட நாட்களைக் கொண்டதுதான் ரமலான் மாதம் ஆகும். இதில் செய்யும் நன்மைகளுக்கு அதிக கூலிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. மற்ற மாதங்களில் செய்யும் அமல்களைவிட இம்மாதத்தில் நபி (ஸல்) அவர்கள் அதிகமான அமல்களைச் செய்வார்கள். இம்மாதத்தில் அல்லாஹ்வின் அருள் இறங்குகின்றது. நரகத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கின்றது. அல்லாஹ் பாவங்களை மன்னிக்கின்றான். ரமலான் மாதத்தின் முதல் இரவிலேயே ஷைத்தான்களுக்கும் கெட்ட ஜீவன்களுக்கும் விலங்கிடப்படும். நரகத்தின் கதவுகள் மூடப்படும். சுவர்க்கத்தின் கதவுகள் திறக்கப்படும்.

உலக இஸ்லாமிய மக்கள் அனைவருக்கும் வழிகாட்டக் கூடிய அருள்மறை நூலான குர்ஆன் அருளப்பட்ட மாதமான ரமலான் மாதத்தில் தான். மனித குலத்திற்கு இறைவன் செய்த இந்த மகத்தான உதவிக்கு நன்றி செலுத்துவதற்காகவே இந்த மாதம் முழுவதிலும் நாங்கள் நோன்பு நோற்கிறோம். முஸ்லிம்களின் 5 கடமைகளான கலிமா, தொழுகை, நோன்பு, ஜக்காத் (தானம் செய்தல்), ஹஜ். இவற்றில் தொழுகைதான் மிகவும் முக்கிய கடமையாக திகழ்கிறது இதற்கு அடுத்த இடத்தை நோன்பு எனப்படும் விரதம் இருத்தல் கடமை பெற்றுள்ளது.

ரமலான் என அழைக்கப்படும் நோன்பு காலம் முஸ்லிம்களின் வசந்த காலம் என்றே கூறலாம். அந்த அளவிற்கு ரமலானின் மகத்துவத்தில் நன்மைகள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. முஸ்லிம்களின் மாதங்களான 12 மாதங்களில் ரமலான் மாதத்திற்குதான் சிறப்பு தன்மைகள் பல உள்ளன. ஈதுல் பித்ர் என அழைக்கப்படும் ஈகைத் திருநாள், ரமலான் மாதத்தின் இறுதியில் கொண்டாடப்படுகிறது. ரமலான் வந்துவிட்டால், ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்தல் என்பதும், இல்லாதோருக்கு இருப்போர் உதவி செய்தல் என்பதும் அதிகரித்துவிடும்.

ரமலான் நோன்பை முதல் பிறை கண்ட பின்னர் தான் நோன்பை தொடங்குவோம். நோன்பு இருக்கும் 30 நாட்களும் தூரியன் உதிப்பதற்கு

முன்பாக எழுந்து உணவு உண்ண வேண்டும். இந்த நேரத்தை சஹர் உடைய நேரம் என்று அழைக்கின்றோம். தூரியன் உதிக்கும் முன்பாக உணவு உண்ட பின்னர், தூரியன் மறையும் வரை தண்ணீர் கூட பருகக் கூடாது. தூரியன் மறைந்த பின்னரே நோன்பு திறக்க வேண்டும். நோன்பு திறத்தலை இப்தார் என்று அழைக்கின்றோம். நோன்பு திறக்கும்போது சரியான நேரத்தில் அதாவது தூரியன் அஸ்தமன நேரத்தை கணக்கில் கொண்டு நோன்பு திறக்க வேண்டும். தாமதம் கூடாது என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஊர்விட்டு ஊர் செல்லும் பயணிகள், நோயாளிகளை தவிர அனைவருக்கும் நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது. 7 வயது குழந்தைகளுக்கும் நோன்பு பிடிப்பதற்கு அனுமதி உண்டு. சிறுவர் - சிறுமிகள் நோன்பின்போது சோர்வடைந்தால், அந்த நேரத்தில் அவர்கள் நோன்பை திறந்து கொள்ளலாம். நோன்பு இருக்கும் நேரத்தில் ஐங்கால தொழுகையை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். நோன்பு இருப்பவர்கள் ஐம்புலன்களையும் அடக்கி ஆள வேண்டும். புறம் பேசுதல், பொய் சொல்லுதல், பிறருக்கு துன்பம் விளைவித்தல் கூடாது. ஏழைகளின் பசியை உணரும் வகையில் நோன்பிருந்து, ரம்ஜான் கொண்டாட்டத்திற்கு முன்பு பித்ரா எனும் தர்மத்தையும், ஜகாத்தையும் நபி (ஸல்) அவர்கள் கடமையாக்கியதன் மூலம், ஏழைகளும் பயன்பெறுகிறார்கள், அவர்களும் மகிழ்ச்சியாக ஈகைப் பெருநாளைக் கொண்டாடுவார்கள்.

ரமலான் மாதத்தில் 30 நாட்கள் நோன்பு நோற்று அடுத்த மாதமான ஷவ்வால் மாதத்தின் பிறை தென்பட்டதும் மறுநாளை ஈகைப் பெருநாளாம் ரம்ஜான் பண்டிகையை கொண்டாடுவோம்.

அதிகாலையிலேயே எழுந்து, குளித்து முடித்து, புத்தாடை அணிந்து, இறைவனை தொழுது முடித்து, உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கு வாழ்த்துக்களை சொல்லி, இனிப்புகளை வழங்கி எங்களது மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துவோம். இவ்வருடம் ரமலான் மாதம் ஆங்கில மாதத்தில் ஜூலை அதாவது இம்மாதம் 10ஆம் தொடங்குகிறது.

பெண்மையில் உள்ள அனைத்து இஸ்லாமிய நண்பர்கள் மற்றும் சகோதர, சகோதரிகளுக்கு என் இதயம் கனிந்த ஈகைப் பெருநாளாம் ரம்ஜான் நல்வாழ்த்துக்கள். ஈத் முபாரக்!!!

தீயா வேலை செய்யணும் குமாரு

...Geetha.A@Anu

மீண்டும் ஒரு திரைவிமர்சனத்தில் உங்களைச் சந்திப்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சி. நாம் இன்று பார்க்க இருக்கும் படம் தீயா வேலை செய்யணும் குமாரு... வாங்க படத்தைப் பார்க்கலாம்.

படத்துல ரெண்டு கதாநாயகர்கள். இல்ல... இல்ல... சந்தானம் சேர்த்து முணுங்க. ஏன்னா படம் முழுக்க கூட வருவது இவருதாங்க.

குமார் (சித்தார்த்) இவரப் பத்தி மொதல்ல பார்க்கலாம். இவர் குடும்பத்துல கொள்ளு தாத்தாவுல இருந்து இவரோட கடைசி அக்கா வரைக்கும் காதல் திருமணம் செய்தவர்கள். ஆனால் குமாருக்கோ காதல் என்றால் வேப்பங்காய். பெண் என்றால் பாகற்காய். அதற்குக் காரணமாக அவரது சிறுவயது பிரச்சினைகளையும், அவர் பெண்களிடம் வாங்கிய பல்புகளையும் காமிக்கிறார்கள். இவர் ஒரு சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர். இவர் பணிபுரியும் இடத்தில் இவரை விட உயர்ந்த நிலையில் ஜார்ஜ் (கணேஷ்) இருக்கிறார். செம மேன்லியாக இருக்கும் இவர் மேல் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் ஒரு கண்ணு.

சஞ்சனா (ஹன்சிகா) இவர்களுடன் வேலையில் சேர, அத்தனை பேரும் மொய்க்க, இதில் ரெண்டு கதாநாயகன் மட்டும் விதிவிலக்கா என்ன? சித்தார்த் காதலில் விழ, ஆனால் அதற்கு கணேஷ் குறுக்கே வருகிறார். இதனால் மோக்கியா என்ற பெயரில் வரும் சந்தானம் இவருக்கு முழுப் பயிற்சி அளிக்கிறார். பயிற்சி முழுவதும் வயிறு குலுங்க குலுங்க சிரிப்புதாங்க. இந்த பயிற்சிக்கு அப்புறம் இவர் ஹன்சிகாவின் காதலைப் பெற்றாரா? என்பதே கதை. ஆரம்பத்தில் அப்பாவியாக வரும் சித்தார்த் பெண்களை அசர வைக்கிறார். எப்படி பெண்களை புகழ வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்கிறார். என்ன மாதிரி சராசரி ஆளுங்கதான் உங்க கூட எப்பவும் நாய் மாதிரி சுத்தி வருவாங்க என்று சொல்வதிலாகட்டும், சந்தானம் வைக்கும் பரீட்சைகளில் திருதிருவென்று முழிப்பதில் ஆகட்டும், மிக அருமை. இயல்பாக நடித்திருக்கிறார்.

மோக்கியாவாக வரும் சந்தானம் மனதை அள்ளுகிறார். ஒவ்வொரு முறை அவர் உபதேசம் அளித்து விட்டு பணத்தைக் கறப்பது மிகவும் கலாட்டா. ஹன்சிகாவை காதலிக்க ஜடியாவைக் கொடுத்துவிட்டு அது தன் தங்கைதான் என்று தெரித்ததும் வில்லனாக அவதாரம் எடுப்பது விசேஷச் சிறப்பு. பாலியல் தொழில் செய்யும் இடத்தில் இவரும், மனோபாலாவும் அடிக்கும் கூத்து சொல்லவே வேண்டாம். ஒவ்வொரு காட்சியிலும் சந்தானம் தன்னுடைய நடிப்பிலும், இவர் ஆப்பிள் முதல் ஜபேட் வரை பெண்களை வகைப்படுத்தி அடிக்கும் காட்சியிலும் மிக மிக கலக்கல்.

வசனங்கள் நன்றாக இருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு, 'காலையில் தென்னமரம் வைத்துவிட்டு, சாயங்காலம் சட்னி கேட்டா எப்படி?' போன்ற வசனங்கள் சிறப்பு. இசை சத்யா. சில பாடல்கள் கேட்கும்படி உள்ளது. ஆனால் மனதில் நிற்கவில்லை. சுந்தர்.சி இயக்கத்தில் வந்த இன்னொரு கலகலப்பு. எந்த ஒரு லாஜிக்கும் இல்லாமல் காமெடி மட்டுமே பிராதானமாக வைத்து எடுக்கப்பட்ட படம். ஹன்சிகா கொஞ்சம் உடம்பைக் குறைத்து, ரசிகர்களுக்கு எனர்ஜியை ஏத்தி இருக்கிறார். குஷ்புவின் உடை வடிவமைப்பில் மின்னுகிறார். சில முகபாவங்கள் குஷ்பு செய்வது போலவே நமக்குத் தோன்றுகிறது.

எல்லாரும் திருட்டு பசங்க என்று படத்தை முடிக்கிறார்கள். நீங்களும் படத்தைப் பார்த்துட்டு உங்கள் கருத்தைச் சொல்லுங்கள் நண்பர்களே!



Sudhavaidhi

தொண்டன்: தலைவரே! தொண்டர்கள் கூட்டமா இருக்கிறப்ப ஆட்டோகிராஃப் போடாதீங்கன்னு சொன்னேன் கேட்டீங்களா?

தலைவர்: ஏன் இப்ப என்னாச்சு?

தொண்டன்: கூட்டத்தோடு கூட்டமா எவனோ ஒருத்தன் உங்க செக்ஸ்குல கையெழுத்து வாங்கிட்டான்.

Rifan

ஜோசியர்: 7வது வீட்டுல இருக்கிற ராகு பார்ப்பதால உங்க பொண்ணுக்கு நல்ல யோகம்!

பெண்: அப்பா...! ஜோசியர் தப்பா சொல்றார். அவர் பெயர் ராகு இல்ல ரகு!

Ramyayuva

Professor: What's attention deficit hyperactive disorder?

Student: JJimbalaka dibamba.

Professor: Sorry, I don't understand what you said?

Student: Same here sir!

Selvipandiyan

திருடனை எப்படியும் காப்பாற்றி விடுவது என்ற உறுதியுடன் வக்கீல் சாட்சி சொல்ல வந்த பெரியவரைக் குறுக்கு விசாரணை செய்தார்.

"உங்களுக்கு வயது எண்பது தாண்டியாச்சு... திருட்டு நடந்ததோ இரவு இரண்டு மணிக்கு... திருடியவனைப் பார்த்ததாக சொல்றீங்க...!!!"

சரி... ராத்திரியில் எவ்வளவு தூரத்தில் இருக்கிற பொருளை உங்களால் பார்க்க முடியும்?"

கிழவர் நிதானமாக சொன்னார்:

"நிலாவையே பார்க்க முடியும்... நிலா எவ்ளோ தூரத்திலே இருக்கு...!"

நீதி: சிக்கலான கேள்விகள் கேட்டால், கேட்பவர்தான் சிக்கிக் கொள்வார்...!

Sriramajayam @ Viswanathan

என்.சி.சி. பரேட் நடக்குது. என்.சி.சி. மாஸ்டர் கமாண்ட் கொடுத்துட்டு இருக்கிறார்.

அட்டேன்ஷன்...,

ஸ்டாண்டர்டிஸ்...,

ரைட் டர்ன்...,

லெஃப்ட் டர்ன்...,

அபெளட் டர்ன்...,

இப்படி ரெண்டு மூணு தடவை...,

ஒரு பையன் மட்டும் லைன்ல இருந்து வெளியே வந்துட்டான்.

நேரா மாஸ்டர்கிட்ட போனான்...

"எந்தப் பக்கம் திரும்பி நிக்கறதுன்னு சீக்கிரம் ஒரு முடிவுக்கு வாங்க சார்...!"

Cauliflower Recipes

Crispy Cauliflower

...sumitra

Ingredients:

Cauliflower (small Size - approx weight 1/4 kg)
Rice flour - 1 table spoon
Maida - 1/2 cup
Corn flour - 1/4 cup
Chilli powder - 1 teaspoon
Salt - as required
Ginger garlic paste -1/2 teaspoon
Red color powder (small quantity - if required)
Cooking oil



Method:

- To remove the insects which are usually present inside the cauliflower, boil the water add small quantity of turmeric powder and salt to boiling water.
- After making the cauliflower into small pieces, put the pieces in boiling water and switch of the flame.
- Wait of sometime and drain out the water so that the dead insects if any will be drained out.
- Mix the flours, chilli powder and salt. Add water to enough quantity to make dough. Ensure no plumps or slumps are present.
- Put the oil in the deep tava, heat it until it is suitable for making the frying.
- The cauliflower pieces are dipped in the flour dough and put it in the tava.
- Wait until the cauliflower turns into golden brown and take out.
- Now you have to serve the hot fried cauliflower.
- Don't store it because the crispiness will go and it will not be tastier if you are not eating when it is hot itself.

Vijigermamy

ரசத்துக்கு நெய்யில் தாளிதம் செய்வதற்கு பதில், சிறிது சமையல் எண்ணெயில் தாளித்துவிட்டு, பிறகு, துடான ரசத்தில் நெய்யை ஊற்றினால் மணம் தூக்கலாக இருக்கும். ஏற்கெனவே உருக்கிய நெய்யை, மீண்டும் காய வைப்பதைவிட, இப்படிச் செய்வதால் நெய் தீய்ந்து விடாமல், ஒரிஜினல் வாசனையுடன் கமகமக்கும்.

Cauliflower - Tomato Curry

...Gkarti @Karthiga

Ingredients:

Cauliflower - 500 grams (chopped into pieces)
Tomato - 250 grams (cut in to 8 pieces)
Tomato - 300 grams (chopped without skin)
Garlic - 2 tsp (chopped)
Ginger - 1 tsp (chopped)
Green chilly – 2 (chopped lengthwise)
Green coriander - 2 tsp (chopped finely)
Cumin (jeera) - 1 tsp
Bay leaf - 3 or 4
Mustard seeds - 1 tsp
Sunflower oil (or any other vegetable oil) - 2 big spoons
Cinnamon - 1 or 2 sticks
Salt - To taste



Method:

- Half boil the cauliflower.
- Heat the oil in a pan and add mustard seeds in it.
- When seeds start cracking, add cinnamon and bay leaf.
- Fry till golden.
- Add cumin, chopped ginger, garlic and green chilly in it. Fry till all the ingredients turn golden brown.
- Add both types of chopped tomato in it and let them cook for 2 minutes.
- Add florets of cauliflower and let them cook completely.
- When all the ingredients cooked well and cauliflower become tender than add salt and garnish with green coriander.
- Serve it hot with Chapatti or Paratha.

JV_66 @ Jayanthi

எந்த வகைக் குழம்பு செய்வதாக இருந்தாலும், வேறு எந்த க்ரேவி செய்வதாக இருந்தாலும், அவற்றில் உபயோகப்படுத்தும், சாம்பார்பொடி, மிளகாய் தூள், மசாலாத்தூள், எதுவாக இருந்தாலும், அவற்றைக் கடாயில், முதலில் எண்ணெய் ஊற்றி தாளித்துவிட்டு, பிறகு, இந்தப் பொடிகளைப் போட்டுவிட்டு, அது காந்தி விடும்முன் சிறிது தண்ணீரை விட்டுவிடவும்.

இந்த மாதிரி, எண்ணெயில், பொடிகளைப் போட்டு அதன் பின்பு, மற்றவற்றைப் போடுவதால், சுவை அதிகமாகும்.

Cauliflower Paratha

...Nisha Hameetha



Ingredients:

For dough:

Wheat flour - 1 cup
Water
Salt

For stuffing:

Cauliflower - 1 medium size
Chilli powder - 1 tsp
Dhania powder - 1 tsp
Jeera powder - 1 tsp
Turmeric powder - 1/4 tsp
Coriander leaves - 1 handful
(chopped)

Method:

- Clean the cauliflower with boiled water. Grate and keep it aside.
- Take a kadai put 2 tsp oil.
- Fry onion till soft then add cauliflower fry for 5 min.
- Add all other masala and keep it aside.
- Make two small poories with dough, stuff the masala and roll again.
- Roast the paratha on tava.
- Taste the hot and delicious Cauliflower paratha with onion raitha.

காலிஃபிளவர் பேப்பர் ரோஸ்ட்

தேவையானப் பொருட்கள்:

காலிஃபிளவர் - 1

பூண்டு - 6 பல்

வர மிளகாய் - 2

சோம்பு - 1/4 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்

மிளகு - 1/2 டீஸ்பூன்

சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்

கருவேப்பிலை - சிறிதளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- வெங்காயம், பூண்டு இரண்டையும் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
- காலிஃபிளவரை பெரிய பூக்களாக நறுக்கி வெந்நீரில் போட்டு 2 நிமிடம் வைத்து தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- மிளகு, சீரகம், வரமிளகாய் இவற்றுடன் சிறிது வெங்காயம், சிறிது பூண்டு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு, சீரகம் தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு இரண்டையும் போட்டு வதக்கவும்.
- அத்துடன் காலிஃபிளவரை சேர்த்து சிறிது உப்பு போட்டு, தண்ணீர் ஊற்றி மிதமாக சூட்டில் வேக விடவும்.
- காலிஃபிளவர் வெந்ததும், வதக்கிய மிளகு மசாலாவை சேர்த்து மிதமான சூட்டில் வைத்து, சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி இறக்கி வைக்கவும்.



முட்டை காலிஃபிளவர் பிரை

...Angu Aparna

தேவையானப் பொருட்கள்:

முட்டை - 3
காலிஃபிளவர் - 1 (மீடியம் சைஸ்)
மிளகாய் தூள் - 1 tsp
மஞ்சள் தூள் - 1/2 tsp
மிளகுத்தூள் - 1 tsp
சீரகத்தூள் - 1 tsp
தனியாத்தூள் - 1 tsp
பச்சை மிளகாய் - 2 (காரத்திற்கு ஏற்ப சேர்க்கவும்)
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - தேவையான அளவு



செய்முறை:

- காலிஃபிளவரை அளவானத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது உப்பு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து முக்கால் வேக்காடு வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பச்சை மிளகாயை நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டையை உடைத்து ஊற்றி அதை நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின் அரைத்து வைத்துள்ள பச்சை மிளகாய், மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், தனியாத்தூள், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை முட்டையுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேக வைத்துள்ள காலிஃபிளவர் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாக முட்டைக் கலவையில் போட்டு பின் எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.
- சுவையான மற்றும் மொறுமொறுப்பான காலிஃபிளவர் பிரை தயார்.

Smahi

பிரியாணி போன்ற மசாலா கலந்த அரிசி உணவுகளைச் செய்யும்போது, உணவு அடிப்பிடித்து விட்டால் அதன்மீது ஒரு பிரெட் துண்டினை வையுங்கள், தீய்ந்த வாசனை காணாமல் போய்விடும்.

பிஸ்கட்டுகளை டப்பாக்களில் அடைத்து வைக்கும் போது, டப்பாவிற்குள் டிஷ்யூ பேப்பரை வைத்துவிட்டால், பிஸ்கட்டுகள் நீண்ட நாட்களுக்கு பிரஷ்வாக இருக்கும்.



:: Nisha's Kitchen ::

சிக்கன் லாலி பாப்

தேவையானப் பொருட்கள்:

கோழிக்கால் துண்டுகள் (லெக் பீஸ்) - ௧௦ பீஸ்
எலுமிச்சை - 2
மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன்
சோள மாவு - 4 டீஸ்பூன்
அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு
உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை:

- கோழிக்கால் துண்டுகளை (லெக் பீஸ்) சுத்தமாகக் கழுவி, கத்தியால் ஆழமாக இரண்டு மூன்று கீரல்கள் போட்டு, ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தைச் சாறு பிழிந்து அதில் ஊற்றி பத்து நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.
- பின்னர் எலுமிச்சைச் சாற்றில் ஊறிய கோழிக்கால் துண்டுகளை எடுத்து நீரில் கழுவி தண்ணீரை வடிக்கவும்.
- இதனுடன் சோளமாவு, உப்பு, மீதமுள்ள மற்றொரு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து நன்கு பிசிறவும்.
- பிறகு மிளகுத் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு பிசிறி மூன்று மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- கோழிக்கறி மசாலாவில் ஒரு மணி நேரம் ஊறினாலே போதுமானது. இருந்தாலும் அதிக நேரம் நன்கு ஊறினால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.
- அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் மசாலாவில் ஊறிய கோழிக்கறித்துண்டுகளை நன்கு வறுத்து எடுக்கவும்.
- பொரிக்கும் போது எண்ணெய் சூடானதும் தீயை மிதமாக வைத்துப் பொரிக்கவும். அப்போதுதான் கோழிக்கறி நன்கு வேகும். சிக்கன் லாலி பாப் தயார்.

Angu Aparna

சிக்கன் 65, மட்டன் சுக்கா சாஃப்டாக வர ஒரு முட்டையை நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் உப்பு, இஞ்சி பூண்டு விழுது, மஞ்சள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாக பேஸ்ட்டாக்கிக் கொண்டு அதில் சிக்கன் அல்லது மட்டனை ஊற வைத்து வறுத்தால் கறி மிருதுவாகவும் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற பதத்திலும் இருக்கும்.

:: Priyagautham's Kitchen ::

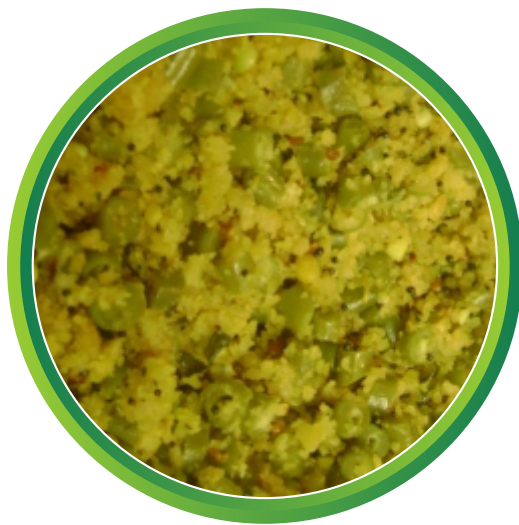
Beans Paruppu Usuli

Ingredients:

Chopped beans - 1 cup
Toor dhal - 1 cup (Soaked for 1 to 1 1/2 hrs)
Red chillies – 3 or 4
Salt – To taste
Turmeric powder - 1/4 tsp

Season:

Oil - 1 tbsp
Mustard - 1/2 tsp
Urad dhal - 1 tsp
Hing - pinch
Red chillies - 2
curry leaves



Method:

- Toor dhal & red chillies have to be grinded coarsely.
- Steam the ground toor dhal and flake it.
- In kadai add oil and season with mustard, urad dhal, hing, red chillies and curry leaves.
- Then add chopped beans, salt and turmeric powder.
- Sprinkle water and cook till beans is half done.
- Add the steamed toor dhal.
- Sauté and cook until the beans is done.
- Once you add the toor dhal it will burn / catch to kadai easily, so cook in a low flame and if need, add a little more oil.
- Better use a nonstick pan.
- Serve with more kulambu.

Note:

- Paruppu usuli can be prepared plain with no added veg or with cabbage, ladies finger, cluster beans (kothavarangai) and banana flower (vazhai poo) too.
- The above method uses comparatively less oil. Particularly if using non stick reduce amount of oil added.
- If preparing for guests instead of steaming the ground toor dhal you can cook it directly in a low flame. Takes more time and will need to use more oil.
- For day to day cooking and if using just beans or kothavarangai, I microwave the veg to steam it, makes it easier.

:: Lavanya's Kitchen ::

5 mins Peanut Chutney

Ingredients:

Roasted blanchd peanut - 1 cup
Red chillies - 6
Garlic clove - 1
Tamarind - 1 inch
Salt - To taste



Method:

- Take all the ingredients and, grind in to fine paste in mixer grinder.



Kothamalli Chutney

Ingredients:

Onion - 1
Tomato - 3
Garlic cloves - 2
Urad dal - 1 table spoon
Red chillies - 6
Tamarind - 1 teaspoon
Cilantro - 1 bunch (Without stem)
Salt - To taste



Method:

- In a hot pan, add a teaspoon of oil, roast the urad dal and red chillies (approximately 2 minutes), remove from pan, keep aside.
- Add a teaspoon of oil, onion and garlic, saute for 4 mins.
- Add tomato and saute till tomato turns soft.
- Add cilantro, saute 1 min. then allow it cool for 10 min.
- Add salt and tamarind.
- Blend everything in to fine paste.

:: Rudhraa's Kitchen ::

Yams Poriyal

Ingredients:

Yams - 200gm
Tamarind - small lemon size
Turmeric powder - a pinch
Salt - to taste
Oil - 3 tsp
Mustard seeds - 1/2 tsp
Curry leaves - a sprig
Onion - 2
Garlic - 1
Sambar powder - 2 tsp



Method:

- Chop the yams in to cubes and boil in a cooker for 2 whistles with lemon, turmeric and salt. Drain the water and keep it aside.
- Crush garlic and chop the onion.
- Now place a vanali in stove and add oil when it gets heated, add mustard seeds, after it gets popped, add crushed garlic and curry leaves.
- Now add the chopped onion and fry till it become golden brown.
- Now add the cooked yams to the vanali and fry for a minute.
- Now add sambar powder to it and saute it for 5 minutes, add salt if needed.
- When the raw smell of sambar powder goes switch off the stove.
- Tasty yams poriyal is ready. Goes well with sambar, rasam and curd rice.



என் அப்பா...நீரு...

தந்தையர் தின சிறப்பு கருத்துக்கள் மகள்களிடம் இருந்து

...Lashmi

அப்பா... இந்த வார்த்தை நான் உச்சரிக்கும்போதே என் உடல் சிலிர்க்கும்.

எனக்கு என் அப்பாவை மிகவும் பிடிக்கும். அதற்காக அவர் என்னைத் தூக்கிக் கொஞ்சியது இல்லை. நான் கேட்டதை எல்லாம் வாங்கித் தந்ததும் இல்லை. அவரை பார்த்தலே நாங்கள் பேச பயபடுவோம். ஆனால் அவர் எங்களை வளர்த்த விதம் எனக்கு மிகவும் பிடித்தது.

என் அப்பா ஒரு சாதாரண வேலையில் இருந்து படிப்படியாக முன்னேறி உயர்ந்த நிலைக்கு வந்தவர். எங்களுக்கு சிறு வயதிலேயே அதைச் சொல்லித் தான் வளர்த்தார். பணம் என்பது நாம் பார்த்து சம்பாதிப்பது. அதற்காக யாரிடமும் உங்கள் நிலையை விட்டு இறங்கி விடாதீர்கள் என்று அடிக்கடி சொல்வார். உன்னிடம் என்ன இருக்கிறதோ அதை வைத்து சந்தோஷப்படு. மற்றவர்கள் பொருளுக்கு ஆசைப்படாதே என எங்களுக்குச் சொல்லி வளர்த்தார்.

நீ 100 ரூபாய் சம்பாதித்தால் அதில் 10 ரூபாய் மற்றவர்களுக்காக செலவிடு. இந்த 90 ரூபாய் உனக்கு நிலைத்து நிற்கும் என்று கூறுவார். படிக்கும் வயதில் எங்களை ஊக்குவித்து வழிகாட்டியாக இருந்தவர்.

பதின்ம வயதில் இப்படித் தான் இருக்க வேண்டும் என கண்டிப்பு காட்டி, அதே நேரத்தில் தைரியத்துடன் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதையும் எங்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தவர்.

திருமண வயதில் பெற்றவர்களின் கடமை என்ன என்பதை எங்களுக்கு தெரியவைத்தவர். திருமணம் ஆன பின்பும் வரும் பிரச்சனைகளை எப்படி எதிர் கொள்வது என்பதை தனது கடுமையான முடிவால் எங்களுக்குப் புரிய வைத்தவர்.

தந்தையே உங்களுக்கு குழந்தைகளாகப் பிறந்திட கண்டிப்பாக நாங்கள் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

...Snofy Dunston

My appa, the person who gave me the strength to pass through all my troubles.

As a teen, he was always there for me as a friend to lean on his shoulder. Whatever happens in life he gave me a strength that I am always with you. It doesn't mean that he made me dependent but the moral strength to do things & trained me in different things.

An example is the incident below. Whenever I return from a competition, he gave me very different words which I never heard from others. If I had won, he says keep it up. If I lose, you have gained more experience than winning that next time you can definitely win.



My appa is the best. According to me, a best dad (Father of a girl) should have the following characteristics:

- Good understanding of your daughter.
- Trust on your daughter.
- Listen to her with an open heart.
- Give her a feeling that you are always there for her.
- While listening or talking to her be careful about your face reaction that your daughter can find even a small change in your reaction.
- Get feedback of things you do for her.
- Last but not least, love your daughter & express it in your little actions.



...Priyagoutham H

I love my dad a lot. Who does not? It is a very special relationship between a dad and his daughter.

He is my first role model in life.

He was never vocal in expressing his love but his actions spoke more than the words. I'm still his little girl even though i am a mum now.

Appa/Dad/Papa/ Nana /Pithaji/ Paji - so many ways to address one's dad. Whichever way you address let there always be love in your voice.

...Kirthika99 @ Karkuzhali Shanmugam

என் அப்பா: சில நேரங்களில் எனக்கு அம்மா, கஷ்டமான நேரங்களில் எனக்கு நம்பிக்கை கொடுக்கும் தோழன், சில நேரங்களில் எனக்கு சிறு பிள்ளையாகவும் தெரிபவர் தான் என் அப்பா.

சிறு வயதில் தெய்வ நம்பிக்கை கொடுத்தவர் அம்மா தான், ஆனால் இடையில் அனைத்தையும் வெறுத்த எனக்கு கஷ்டங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி அதை எதிர்கொள்ள தெய்வ நம்பிக்கையும் வேண்டும் என்று கற்று கொண்டது என் அப்பாவிடம் தான்.

பதினேழாவது வயதில் என் அம்மாவை ஒரு விபத்தில் இழந்துவிட்டோம். என் தங்கைக்கு பதினைந்து வயது. ஒவ்வொரு பெண் குழந்தைக்கும் தாயின் அரவணைப்பும், அறிவுரையும், வழிகாட்டுதலும் தேவைப்படும் சமயம். அந்தப் பொறுப்பை அழகாக எடுத்துக்கொண்டு தேவையான சமயங்களில் தேவைப்பட்ட அறிவுரைகளை வழங்கி இன்று வரை நெறி தவறாமல் வளர்த்தவர் என் அப்பா.

அன்று வரை எங்களைப் போல அப்பாவும் சிறு பிள்ளையாக இருந்தவர் தான். விவசாயம் மட்டுமே தெரியும், மற்றைய குடும்ப விஷயங்கள் அனைத்தையும் பார்த்துகொண்டவர் அம்மா தான்.

சமையல் கூட எங்கள் மூவருக்கும் தெரியாது. 19 வருட திருமண வாழ்க்கையில் அனைத்துமாக இருந்த மனைவியை இழந்திருந்தாலும், தன்னை உடனே சமன் படுத்திக்கொண்டு, நடந்ததை நினைத்து ஓய்ந்து போகாமல் படிப்பில் கவனத்தை செலுத்தச்

செய்தவர் அவர்.

தஞ்சாவூரில் தேர்வு. எங்கள் ஊரில் இருந்து 4 மணி நேர பிரயாணம். காலை 9 மணிக்கு அங்கு இருக்க வேண்டும் என்றார்கள். என் ஊர் கிராமம் என்பதால் மயிலாடுதுறைக்கு விடியற்காலையில் நேரடி பேருந்து இல்லை. என்ன செய்வது என்று தவித்த பொழுது, எப்படியாவது செல்ல வேண்டும் என்ற உறுதியான எண்ணம். விடியற்காலை 3 மணிக்கு வீட்டை விட்டு கிளம்பி 6 KM சைக்கிள் பயணம், பின்பு வேறு ஊருக்கு (சுற்று வழி) பஸ் பிடித்து இறுதியில் சரியான நேரத்துக்கு என்னை அழைத்துச் சென்றார். அன்றைய நிலையை இப்பொழுது நினைத்தாலும் கண்கள் கலங்கி விடும். காரணம் தெரு விளக்குகள் இல்லாத இருட்டில், அப்பாவுக்கு அப்பொழுது சற்று கண் பார்வைக் குறைபாடு வேறு, அத்தகைய நிலையிலும் உறுதி குலையாமல், என்னை சைக்கிளில் அழைத்துச் சென்ற என் அப்பா என்றுமே எனக்கு ஒரு வரம் தான்.

ஒரு குழந்தைக்கு அதன் பெற்றோர்களே முதல் குரு ஆவார்கள். என்னைப் பொறுத்தவரை ஒரு நல்ல தந்தை என்பவர், தன் குழந்தைகளின் மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். என் பிள்ளை தவறு செய்ய மாட்டான்/மாட்டாள் என்று. அந்த நம்பிக்கை நிச்சயமாக அந்தப் பிள்ளையை நேர் வழியில் இட்டுச் செல்லும்.

ஒரு நல்ல அப்பா குழந்தைகளுக்கு முன் மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். நல்ல பழக்கங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவரைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் வளர்வதால் தந்தை செய்யும் கெட்ட விஷயங்களைப் பார்க்கும் குழந்தைகள் "நம் அப்பாவே செய்கிறார்... நாம் ஏன் செய்யக்கூடாது" என்று யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

அந்தந்த வயதிற்குரிய சுதந்திரத்தை குழந்தைகளுக்குத் தர வேண்டும். சிறு பிள்ளைகளுக்குப் படிப்பதென்பது சற்று கஷ்டமானதாக இருக்கும், விளையாடுவது பிடித்திருக்கும். அப்பொழுது அப்பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துக் கூறி படிக்கச் சொல்லலாம். அனால் அதே பிள்ளையை கல்லூரியில் சேரும் வயதிலும் நம் எண்ணத்தை அவர்களிடம் திணிக்கக் கூடாது. அவர்களின் ஆர்வத்தைப் பொறுத்து அதன் நன்மை தீமைகளை எடுத்துக் கூறல் வேண்டும்.

தோல்வியுற்ற நேரங்களில் பிள்ளைகளுக்கு தன்னம்பிக்கை அளித்து "தோல்வியே வெற்றியின் முதல் படி" என்று புரிய வைக்க வேண்டும். தான் பெற்ற கஷ்டங்கள் தன் பிள்ளைகள் பெறக் கூடாது என்று நினைக்கும் அப்பா/அம்மா அந்தக் கஷ்டத்தை அவர்களுக்குச் சொல்லி வளர்க்கலாம். அது அவர்களின் நல் வாழ்க்கைக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

ஒரு நல்ல அப்பா நிச்சயம் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நல்ல தோழனாக இருத்தல் வேண்டும். காரணம் அது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பலத்தைக் கொடுக்கும் என்பதே என் கருத்து.

குடும்ப விஷயங்களில் பிள்ளைகளின் கருத்துகளையும் கேட்க வேண்டும். அவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். இது பிற்காலத்தில் அவர்களின் முடிவெடுக்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.

குடும்பத்தின் மீது பற்றுதல் உண்டாவதற்கு ஒரு தந்தையின் செயல்பாடுகளும் முக்கிய காரணியாக விளங்கும் என்றே எண்ணுகிறேன். ஒரு தந்தை பொறுப்பில்லாமல், ஊதாரியாக இருப்பதைப் பார்த்து வளரும் பிள்ளைகள் அதையே பின்பற்றுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.



...Gowrymohan

எனது அப்பாவைப் பற்றியும், ஒரு அப்பா எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பது பற்றிய எனது கருத்துக்களும்; ஒழுக்கம், அடக்கம், கல்வி, நேர்மை, தன்னம்பிக்கை புகட்டி, சுயமாக வாழ வழிகாட்டி, மனம்போல் வாழ்க்கை தேடித்தந்த பாசமான உறவு, என் அப்பா.

ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் தவறாது எல்லோரையும் எங்காவது வெளியில் கடற்கரை, பூங்கா, உறவினர்/நண்பர்கள் வீடு, சினிமா, இசை நிகழ்ச்சி அழைத்துச் செல்வார். ஒவ்வொரு விடுமுறைக்கும், 1 கிழமை/10 நாள், ஊருக்கு அழைத்துச் செல்வார். அந்த இனிமையானத் தருணங்களை மறக்க முடியாது.

- தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை குடும்பத்துடன் செலவழிப்பது.
- தினமும் பிள்ளைகளிடம் நண்பர்கள் போல் பழகி, அன்றைய நாள் எப்படிக் கழிந்தது என்று அறிவதுடன், அன்று நடந்த சுவாரஸ்யமான நிகழ்வுகளை குடும்பத்துடன் பகிர்வது.
- நேர்மையாக, நாணயமாக, பண்பாக, அன்பாக நடந்து, பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருப்பது.
- பிள்ளைகளின் திறமைகளை இனம் கண்டு ஊக்குவிப்பது.
- பிழைகளை இதமாக சுட்டிக்காட்டி மாற்று வழிகளைக் கூறுவது.
- தோல்விகளின்போது முகம் சுழித்துப் பேசாது, தன்னம்பிக்கை ஊட்டி தட்டிக்கொடுப்பது.
- விடுமுறை காலத்தில் அவர்கள் விரும்பும் இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வது/நியாயமான ஆசைகளை நிறைவேற்றுவது.
- மேற்படிப்புக்கான துறைகளை தெரிவுசெய்வதில் அவர்களுக்கு சுதந்திரம் கொடுத்து வழிகாட்டுவது.
- உறவுகள் சொந்தங்களின் தேவையை உணரும் விதமாக நடப்பது.
- கஷ்டப்படுவோருக்கு உதவி செய்வதையும் பக்தி மார்க்கத்தையும் தான் கடைப்பிடித்து பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்டுவது.

...Femila

Dad – who is the first hero for each & every child.

I can hear from everyone that, everyone's dad holds patience, ability to solve any problem effectively, steadiness, will power, boldness etc. even though I see the same in my father; he seems to be unique to me.



He is more confident on my talents than me. In some work I used to lose my patience and will start to leave that in half way. But my papa used to guide me in those situation by saying that it's not must to win pappa, but just try till the end. Many times I used to get angry on him whenever he advises me and whenever he takes care of me thinking me as a child. He won't refuse whenever I say to him, Papa am going to study this, just he says me to find whether it suits me and if he finds it as a good course he will ask me to proceed, even though he finds it's hard to manage. He used to indulge me in all family

situations and ask my decisions too. Even though I hurts him a lot, till now he never utter a single word harshly to me. Really hats off papa.

...Saranyaraj

என் அப்போவோடு என் நினைவுகளை பற்றி...

நான் ஒருத்தருக்கு சின்ன வயதில் பயப்படுவேன் என்றால் அது அப்பாவுக்குத் தான். பேசவே மாட்டார், ஆனால் கண்களால் பார்த்தாலே பயந்து விடுவேன். அப்பா வேலைக்காக அதிகமான நாட்கள் வெளியே தான் இருப்பார். அவர் வரும் சமயம் புல்லெட் சத்தம் கேட்கும். உடனே புத்தகமும் கையுமா சமர்த்தாக உட்கார்ந்து விடுவேன்.

அப்போது பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு தேர்வு வந்தது. எங்களைப் படியென்று எங்கள் வீட்டில் யாரும் சொன்னதில்லை. அப்பாவைப் பொறுத்தவரை, பள்ளியில் படிப்பதே போதுமானது. வீட்டில் படித்து கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை என்பார். நன்றாக விளையாடு, நிறைய பொதுஅறிவு சார்ந்த புத்தகம் படி என்று அவரின் புத்தகங்களைத் தருவார்.

அதோடு சில சமயம் அவர் சாண்டில்யனின் கதைகளையும் கல்கியின் கதைகளையும் உணர்வுப் பூர்வமாக சொல்வார். இன்னும் நினைவில் இருக்கிறது அவர் சொன்ன கடல் புறா கதையின் கத்தி வீச்சு... தளபதி ராஜாவை நாட்டிய அரங்கத்தில் காக்கும் நிகழ்வு. படத்தில் பார்த்து நினைவில் கொள்வதை விட அவர் சொன்னதில் அவரின் கற்பனை அதிகமாய் ஈர்த்து எங்களை அதில் ஆழ்த்தியது.

நான் அதுவரை படித்தது பெண்கள் மட்டுமே படிக்கும் பள்ளி. அதனால் நான் பெண்கள் கல்லூரியைத் தேர்ந்தெடுக்க, அப்பாவோ என்னை இருபாலர் சேர்ந்து படிக்கும் கல்லூரியில் தான் சேர்ப்பேன் என்று சொல்லி சேர்த்தார்.

அப்போது தான் இருவரும் சமநிலை என்பதை உணர முடியும். அதோடு அனைவரைப் பற்றியும் அறிய முடியும் என்று சொல்லி சேர்த்தார். அது மாதிரி தான் நடந்தது. எதையும் எதிர்கொள்ளும் தன்னம்பிக்கை வளர்ந்தது.

கிணற்றில் வாழும் தவளை போல் இல்லாமல் இருக்க, தினமும் நிறைய கதை பேசுவார். இப்போதும், உன்னுடைய வாழ்வு உன் கையில் என்று சொல்லி, பின்னிருந்து நம்பிக்கை அளித்து கொண்டே இருக்கிறார்.

அன்பு, அறிவு, வாழ்க்கை முறை, நியதி என அனைத்தையும் கற்று தந்த குருவும் அவரே.

...Sujibenzic @ Sujana

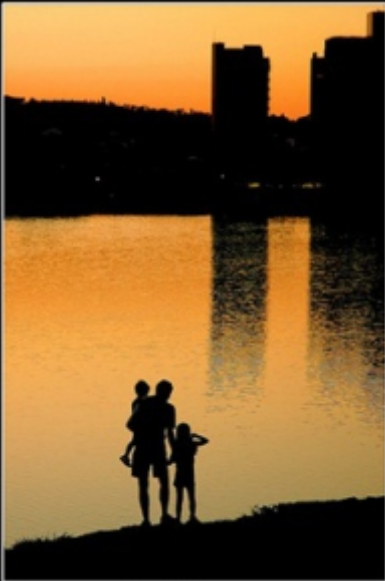
'அப்பா' என் வாழ்வில் இறைவன் பரிசளித்த பெரும் வரம் என்று சொல்வதில் எப்பொழுதுமே வற்றாத பெரும் மகிழ்ச்சி. அந்த நன்மைக்கு பிரதிபலனாக தினம்தோறும் இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்த தவறியதேயில்லை.



அப்பாவுடன் செலவழித்த ஒவ்வொரு நிமிடமும் பொக்கிஷம்தான். அவரின் குடும்பப் பற்றைக்கண்டு நான் வியக்காத நாளே இல்லை எனலாம். சிறு வயதிலிருந்தே நான் என் தந்தையிடம் கண்டு வியக்கும் பண்புகளில் குறிப்பிட்டு சொல்லக் கூடியவை, அவரது பொறுமை, நேர்மை, மனிதநேயம், பாரபட்சமில்லாமல் அனைவருக்கும் உதவும் நற்பண்பு, அடுத்தவர்களுக்காக தன் உடல் வருத்தம் பாராமல் முயல்வது, எவ்விவித பிரதிபலனும் எதிர்பார்க்காத நல்மனம், பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாத பண்பு போன்றவை. அந்த பண்புகளை நானும் கற்றுக்கொள்ள இன்றுவரை முயன்று கொண்டிருக்கிறேன். சந்தோசம் என்பது மனம் சார்ந்த விஷயம், அது பணத்தினாலோ பொருட்களினாலோ வருவதில்லை. எப்போதும் நிறைவாக இருந்தால் மகிழ்ச்சி தானாகவே தேடி வரும் என்ற நேர்மறை சிந்தனையை எனக்கு ஊட்டி வளர்த்தவர் என் அப்பா. இந்தப் பழக்கத்தால், இன்று ஆசைகளை பகுத்தறியப் பழகி, கிட்டாதபோது அதற்காக பெரும் வருத்தமுற்று ஏமாறாமல், நிறைவாக இருக்கும் மனம் கொண்டு வாழப் பழகியிருக்கிறேன்.

இவையெல்லாம் தாண்டி,

- அப்பாவின் மாறாத அன்பு.
- என் மீது வைத்த நம்பிக்கை (இந்த நம்பிக்கை தான் என்னை எந்தத் தவறான செயலையும் செய்ய விட்டதே இல்லை).
- எனக்களித்த சுதந்திரம்.
- நானே என் மீது நம்பிக்கையற்று போகும் சமயங்களில் கூட, அவர் என் மீது கொண்ட நம்பிக்கை.
- நேர்மறையாக எதையும் அணுகக் கற்றுக் கொடுத்தது.
- தனது வேலை காரணமாக நேரமின்மை இருந்தாலும், குடும்பத்திற்காகவும் எப்போதும் நேரம் ஒதுக்கியது.
- சின்னச் சின்ன வெற்றிகளையும் பாராட்டுவது.
- யாவரையும் சமமாக பாவிக்கும் தன்மை, சமூக அக்கறை வேண்டும் என்று வலியுறுத்துவது.
- படிக்கும் காலத்திலும், வேலைக்கு செல்லும் போதும், குடும்ப வாழ்விலும், எப்போது என்ன உதவியோ, வழிகாட்டுதலோ தேவைப்படும் சமயம், எப்போதும் எனக்குத் தூணாக இருந்து ஒரு பாதுகாப்பு உணர்ச்சியினை என் மனதில் வேருன்றச் செய்தவர்.
- பெண் என்று பேதம் பாராமல், என் தந்தைக்கு ஒரு ஆண் மகன் இருந்திருந்தால் என்னவெல்லாம் செய்திருப்பார்களோ அதற்கு மேல் எனக்கு எல்லாச் செயல்களையும் பார்த்துப் பார்த்து செய்பவர்.



DAD A SON'S
FIRST HERO...

DAUGHTER'S
FIRST LOVE...



நாமும் அவர்களும்

- AK @ Arunkumar S.N

சமீபத்தில் கோவிலுக்குச் சென்றிருந்தேன். கோவிலைச் சுற்றி விட்டு அமைதியாய் ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து, சுற்றி நடப்பதை கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது ஒருவர் கிளிஜோசியம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். கிளி ஏதோ சீட்டை எடுத்து கொடுக்க, கிளிஜோசியக்காரரும் இவரிடம் ஏதோ சொல்லிக்கொண்டிருந்தார். உடனே இவருக்கு குவியாகி விட்டது. ஜோசியக்காரரிடம் காசைக் கொடுத்துவிட்டு அவர் மனைவியோடு பேசிக்கொண்டே என்னைக் கடந்து சென்றார். அப்போது, 'தனக்கு அதிர்ஷ்டம் அடிக்கப் போவதாக' பெருமையாகக் கூறிக்கொண்டே கடந்து சென்றார்.

அவருக்கு நடக்கப் போவதைப் பற்றி நமக்குத் தெரியவேண்டியதில்லை. ஆனால் அவர் முகத்தில் இருந்த மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் சற்று கவனித்து ஆராயப்பட வேண்டியதாகவே தோன்றியது எனக்கு.

அதிர்ஷ்டம் என்பது உழைப்பிற்கு மீறிய பலன் அல்லது உழைக்காமலே கிடைக்கும் லாபம். இதற்கு ஏன் ஆசைப்படவேண்டும்? இதில் பெருமைப்பட மகிழ்ச்சி கொள்ள என்ன இருக்கிறது?

முன்னொருநாள், 'தான் டிக்கெட் எடுக்காமலேயே வந்து இறங்கிவிட்டதாக', ஒரு சிறுவன் தன் நண்பனிடம் ஏதோ வீரதீர செயல் புரிந்தது போல பேசியதைக் கேட்டு இருக்கிறேன்.

மற்றொரு முறை, 'ஹோட்டலில் சாப்பிட்டதற்கு தவறுதலாகக் குறைவான பில் போட்டதை 'லக்' என்று எந்தவித குற்ற உணர்வுமின்றி கல்லூரிப் பெண்கள் சொல்வதையும் கேட்டிருக்கிறேன்.

ஐம்பது ரூபாய் கொடுத்து பொருள் வாங்கியதற்கு கடைக்காரர் மறதியில் நூறு ரூபாய் என்று நினைத்து அதற்கு மீதிச் சில்லறை கொடுத்ததை 'லாபம்' எனக்கூச்சமின்றி வாங்கிக் கொள்கிறார்கள்.



சாலையில் அடிபட்டுக் கிடப்பவரைக் காப்பாற்ற ஆட்கள் இல்லை. தோற்றவரைத் தூக்கிவிட நபர்களைக் காணோம். 'நமக்குக் கிடைத்தால் போதும்' என்று சுயநலமாய் பேசுவதை புத்திசாலித்தனம் என்கிறார்கள். இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ.

இது தவறு என்று சொன்னால் 'நான் மட்டும் தான் இதைச் செய்கிறேனா?' என்ற கேள்வி வருகிறது.

"நான் மட்டும் தான் செய்கிறேனா?" என்னும் கேள்விக்குப் பின் ஒரு ஒட்டு மொத்தச் சமுதாயமே அடங்கி இருக்கிறது. இப்படியான பொதுவான கேள்விக்குப் பின் ஒளியாமல் சமூகத்தை மாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு நமக்குண்டு என்று உணரவேண்டும்.

நிஜமாகவே நாம், உழைப்பின்றி லாபம் அடைய, சுமமா இருந்து கொண்டே ஜெயிக்க, அதிர்ஷ்டம் அடிக்கக் காத்திருக்கிறோமா? நான் பிழைத்தால் போதும் என்ற எண்ணம் அதிகம் ஆகி விட்டதா? அக்கறை இன்றி ஒதுங்குதல் இயல்பாகிவிட்டதா? சொல்வதற்கே கூச்சமாய் இருந்தாலும் 'ஆம்' என்பதே பதில். பெருவாரியானவர்கள் அப்படித்தான் நடந்து கொள்கிறார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன?

நாம் சரியாக வழிநடத்தப்படாதது தான் காரணம் எனத் தோன்றுகிறது. வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் தடுக்கி விழுந்தவர்கள், காயம்பட்டவர்கள், நொறுக்கப்பட்டவர்களாகவே நம்மைச் சுற்றியுள்ள அண்டைவீட்டார், பெற்றோர்கள், உறவினர்கள் இருக்கின்றனர். அவர்களைப் பார்த்து வளந்தவர்கள் நாம். அவர்களை

அப்படியே பிரதிபலிக்கிறோம். தாயைப் போலத்தானே பிள்ளை?

நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், அவர்களின் காலம் வேறு, கல்வி வேறு, அவர்கள் வாழ்ந்த வளர்ந்த சூழ்நிலை வேறு. அவர்களைக் குறைச் சொல்லி பிரயோஜனம் இல்லை. அவர்களும் இன்றைய சமூகத்தின் பெருவாரி தான். ஆக 'நான் மட்டும் தானா?' என்ற கேள்வி பொருத்தமற்றதாகிறது.

நம்மை நாமே சுமக்க வேண்டிய காலக்கட்டத்தில் உள்ளோம். அதோடு அடுத்தத் தலைமுறைக்கும் நல்லதைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டிய இடத்திலும் உள்ளோம்.

அடுத்தத் தலைமுறைக்கு மட்டும் கூறினால் போதுமா? நம் தலைமுறையை மன்னித்து விடலாமா? என்றால், இல்லை. சரியானதைச் செய்வதற்கு, சரியாய் வாழ்வதற்கு வயதும் பாலினமும் முக்கியமில்லை. ஆனால் அதற்கு நேரம் பிடிக்கும். அவசியமாய் அவசரமாய் வழி நடத்தப்பட வேண்டியது அடுத்த தலைமுறை. அவ்வளவே!

போனது போகட்டும். அடுத்தத் தலைமுறை நம்மை பார்த்துக் கற்றுக்கொள்ள தயாராய் உள்ளனர். நம் பெற்றவர்கள் அவர்களுக்குக் கிடைக்காத கல்வியை நமக்குத் தந்தனர். இன்று நமக்கு அவர்களைக் காட்டிலும் தெளிவு உண்டு. நமக்கு அடுத்தத் தலைமுறையினர் நம்மைக் காட்டிலும் தெளிவானவர்கள். அதற்காக 'தெளிவானவர்கள்' என்று சொல்லி நகர்வது தவறு. இன்னும் நம் தம்பி தங்கைகள் நாம் சொல்வதைக் கவனிக்கத் தயாராய் உள்ளனர்.

விஞ்ஞானம் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. அறிவு பெருகியுள்ளது. ஆனால் 'மனிதம்?' இன்னும் கேள்விக்குறி போடவேண்டிய நிலையில் தான் உள்ளது என்பதே நிதர்சனம். நமக்குக் கல்வி கிடைத்தது. அடுத்தத் தலைமுறைக்கு கல்வியோடு விழுமியமும் அவசியப்படுகிறது. அவர்களின் அறிவுக் கூடி இருந்தாலும் பக்குவம் குறைவாக இருப்பதாகவே தெரிகிறது. எதைப் பெருமையாக பேச வேண்டும், எதற்குக் கூச்சப்பட வேண்டும், எங்கு அலட்சியம் கூடாது, எதில் அவசரம் வேண்டும் என்ற புரிதல் மிகக் குறைவாகவே உள்ளதாகத் தோன்றுகிறது எனக்கு. குறை கூறுவதல்ல, அவர்களுக்குப் பல விஷயங்களைப் புரிய

வைக்க வேண்டியது நம் கடமை.

சரி, எப்படிப் புரிய வைப்பது என்கிறீர்களா? நாம் வீதி வீதியாகச் சென்று கத்த வேண்டியதில்லை. கோர்வையாகப் பேசத் தெரிய வேண்டியதில்லை.

நாம் சரியாகவும், மனிதாபிமானத்தோடும் நடந்து கொண்டால் போதுமானது. அதோடு சரியாய் செய்தோம், நடந்தோம் என்று உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களிடம் கூறுங்கள்.

உங்களின் அருகில் தம்பிகள், தங்கைகள், அல்லது வயதில் குறைந்தவர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் முன்னிலையிலாவது முடிந்தவரை நல்லதைச் செய்யுங்கள். பொதுநலத்தில் அக்கறைக் காட்டுங்கள், சமூகப் பொறுப்போடு இருங்கள். செயல், வார்த்தையைக் காட்டிலும் அதிகம் பேசும்.

நாம் சாதாரணமாய் செய்யும் சிறு தவறும், அசட்டையான வார்த்தையும், சின்னச் சின்ன விதி மீறல்களும், அற்ப விஷயத்திற்கு ஆசைப்படுவதும், அக்கறையின்றி இருப்பதும் அவர்களுக்கு நாம் சொல்லாமல் சொல்லும் பாடம் ஆகி விடும். ஜாக்கிரதையாய் இருங்கள், சப்தமின்றி நம்மையும் நம் செய்கையும் அடுத்தத் தலைமுறையினர் தொடர்ந்து கவனித்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நம்மை நாம் மாற்றிக் கொள்ளாமல் போனால் அது தினசரி நடவடிக்கை ஆகிவிடும். பின் அதுவே வாழ்க்கை முறையாகிப் போகும். ஏற்கனவே சுற்றுப்புறத்தை மாசாக்கிவிட்டோம், மரங்களை வெட்டி நாட்டை சூடாக்கி விட்டோம். புகையால் ஊரை அழுக்காக்கிவிட்டோம். போதாக்குறைக்கு மனிதம் அற்ற உலகத்தையும் உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். இது நல்லதா? இது தான் நம் பிள்ளைகளுக்கு, அடுத்தத் தலைமுறையினருக்கு நாம் தரப்போகும் பரிசா? பரிசல்ல... சாபம் என்றே தோன்றுகிறது. இப்போதும் நேரம் மிச்சம் இருக்கிறது. மனிதம் கற்றுத்தர, வாழ கற்றுத்தர, இயற்கையைக் காப்பாற்ற. இது பல கோடி மனிதர்கள் பல நூற்றாண்டுகளாய் சேர்ந்து சமைத்த உலகம். இதை பாழாக்காமல், வீணாக்காமல் வார்த்தைகளில், செயல்களில் கவனமாய் இருப்போம். நல்ல உலகம் சமைப்போம்.

குறள் பால்: அறத்துப்பால்
குறள் இயல்: இல்லறவியல்
அதிகாரம்: இல்வாழ்க்கை

...Parasakthi

46. அறத்தாற்றின் இல்வாழ்க்கை யாற்றின் புறத்தாற்றிற்
போய்ப் பெறுவது எவன்.

விளக்கம் :

மனைவியோடு கூடிய வாழ்க்கையை அதற்குரிய இயல்புகளோடு அறவழிகளில் நடத்தினால் இல்லறத்திற்கு மாறான பிற வழிகளில் போய்ப் பெறும் பயன்தான் என்ன?

ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு:

If man in active household life a virtuous soul retain, What fruit from other modes of virtue can he gain?

Explanation:

What will he who lives virtuously in the domestic state gain by going into the other, (ascetic) state ?

47. இயல்பினான் இல்வாழ்க்கை வாழ்பவன் என்பான்

முயல்வாருள் எல்லாம் தலை.

விளக்கம் :

கடவுளை அறியவும், அடையவும் முயல்பவருள் மனைவியோடு கூடிய வாழ்க்கையை அதற்குரிய இயல்புகளோடு வாழ்பவனே முதன்மையானவன்.

ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு:

In nature's way who spends his calm domestic days, 'Mid all that strive for virtue's crown hath foremost place.

Explanation:

Among all those who labour (for future happiness) he is greatest who lives well in the household state.

48. ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிழுக்கா இல்வாழ்க்கை

நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து.

விளக்கம் :

மற்றவர்களை அவர்களின் வழியில் வாழச் செய்து, தானும் அறத்திலிருந்து விலகாமல், மனைவியுடன் வாழும் வாழ்க்கை, துறவறத்தார் காட்டும் பொறுமையிலும் வலிமை மிக்கது.

ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு:

Others it sets upon their way, itself from virtue ne'er declines; Than stern ascetics' pains such life domestic brighter shines.

Explanation :

The householder who, not swerving from virtue, helps the ascetic in his way, endures more than those who endure penance.

49. அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும்

பிறன்பழிப்ப தில்லாயின் நன்று.

விளக்கம் :

அறம் என்று சிறப்பிக்கப்பட்டது, மனைவியுடன் வாழும் வாழ்க்கையே; துறவற வாழ்க்கையும், பிறரால் பழிக்கப்படாமல் இருக்குமானால் நல்லது.

ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு:

The life domestic rightly bears true virtue's name; That other too, if blameless found, due praise may claim.

Explanation :

The marriage state is truly called virtue. The other state is also good, if others do not reproach it.

50. வைவத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்

தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

விளக்கம் :

மனைவியுடன் வாழும் வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக வாழ்பவன், பூமியில் வாழ்ந்தாலும், வானத்துள் வாழும் தேவருள் ஒருவனாகவே மதிக்கப்படுவான்.

ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு:

Who shares domestic life, by household virtues graced,
Shall, mid the Gods, in heaven who dwell, be placed.

Explanation :

He who on earth has lived in the conjugal state as he should live, will be placed among the Gods who dwell in heaven.

கடந்த மாதம் நடைபெற்ற நீயா நானாவின் தீர்ப்பும், அதில் சிறப்பாக பேசியவற்றின் மேற்கோள்களும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்கு தனிமனிதன் மற்றும் சமுதாயம் செய்ய வேண்டியது என்ன? அரசாங்கம் செய்ய வேண்டியது என்ன?

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு என்பது சுற்றுச்சூழலை தனிமனிதனோ, அமைப்போ, அல்லது அரசாங்கமோ இயற்கை சூழலுக்காகவும், மனிதனின் நன்மைக்காகவும் பாதுகாக்கும் ஒரு பழக்கமாகும். மக்கள்தொகையினாலும் மற்றும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியினாலும் சுற்றுச்சூழல் சில நேரங்களில் நிரந்தரமாக பாதிக்கப்படுகிறது. உண்மையான சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக் கிடைக்க சமுதாயம் ஒன்றுபட்டு சுற்றுச்சூழலைப் பற்றிய முடிவுகளை எடுப்பது அவசியமாகின்றது.

கல்வி நிறுவனங்கள் இப்போது சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு முறைகள், சுற்றுச்சூழல்கல்வி, சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பொறியியல் போன்ற படிப்புகளை வழங்குகின்றன. பல்வேறு மனித நடவடிக்கைகளின் காரணமாக சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு தேவைப்படுகின்றது. கழிவு உற்பத்தி, காற்று மாசுபாடு மற்றும் பல்லுயிர் இழப்பு (நுண்ணுயிரிகளின் மற்றும் உயிரினங்களின் அழிவு) முதலியவை சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு தொடர்பான பிரச்சினைகளாகும்.

சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகள் நோய்களுக்கு முதன்மை காரணமாவதோடு, சுகாதார பிரச்சினைகள் இந்தியர்களின் நீண்ட ஆயுட்காலத்தை பாதிக்கிறது. ஆண்டுதோறும் அதிகரித்து வரும் மனிதமக்கள்தொகை வளர்ச்சியால் சுற்றுப்புறச்சூழல் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகிறது.

ஆடம்பர வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்பட்டு, பழைய பண்பாடுகளை மறந்து, புதுப்பது பயன்பாடுகளை ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதால் இயற்கையை இழந்து செயற்கையால் வந்த விளைவுகளையும் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது எவரும் மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும். சுற்றுச்சூழல் மாசடைதல், புவி வெப்பமயமாதல், ஒசோன் படலத்தில் ஓட்டை என்று புதிய ஆபத்தை எதிர்கொண்டிருக்கிறோம்.

மனிதன் இயற்கையைச் சார்ந்தே வாழ்கின்றான். இயற்கையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் அவனால் வாழவே முடியாது. சங்க காலத்திலும் சரி - இன்றும் சரி மனிதர்கள் இயற்கையைப் பயன்படுத்தியே வாழ்ந்து வந்தனர்; வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

சங்க கால மக்கள் இயற்கை வளங்களை, ஆற்றல்களை அழிக்கவேயில்லை என்று கூற முடியாது. ஓரளவு அழித்தார்கள். ஆனால் அழித்த ஆற்றலைப் புதுப்பித்தலையும் செய்து கொண்டு இருந்தனர். இன்று ஆற்றலைப் புதுப்பிக்கக் கூடிய ஆற்றல் வளங்கள் (Renewable Energy Resources) என்றும் புதுப்பிக்க இயலாத ஆற்றல் வளங்கள் (Non Renewable Energy Resources) என்றும் பிரிக்கின்றனர். சங்க கால மக்கள் புதுப்பிக்கக்கூடிய ஆற்றலையே அதிகம் பயன்படுத்தினர். மரங்களை அழித்து வீடுகளைக் கட்டிக் கொண்ட மக்கள், வெட்டிய மரங்களையும் வளர்க்கத் தவறவில்லை. வீட்டைச் சுற்றி நொச்சி மரம் வளர்த்தனர் சங்க கால மக்கள். ஏதோ ஒரு மரம் வளர்க்க வேண்டும் என்று எண்ணாமல் மருத்துவப் பண்புகள் நிறைந்த, இதயத்திற்கும், சுவாச உறுப்புகளுக்கும் நலம் தரக்கூடிய தாவரங்களை வளர்த்தனர்.

சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களைக் காட்டிலும் இன்றைய நவீன காலத்தில் வாழும் மக்களுக்கு மிகுந்த சுற்றுச்சூழல் அறிவு இருக்கும் என்று கூறலாம். ஆனால், சங்க கால மக்கள் சுற்றுச்சூழலிடத்துக் கொண்டிருந்த பய பக்தி இன்றைய மக்களிடம் இல்லை என்றே கூற வேண்டும். ஏனெனில், இன்றைய மக்கள் வீடுகள் கட்டுவதற்குக் காடுகளையும், விளை நிலங்களையும், ஏரிகளையும் அழிக்கின்றனர். அவற்றில் வீடுகளைக் கட்டிக் கொள்கின்றனர். அதனால் விளைகின்ற சுற்றுச்சூழல் கேடுகள் சொல்லி மாளாது.

சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்பது தற்காலத்தில் மிக மிக அவசியம். ஆனால் பெரும்பாலான மக்களும், அரசும் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பதில் அக்கறை



செலுத்துவதாகத் தெரியவில்லை. சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பால் இயற்கை அதன் தன்மையை மாற்றிக்கொண்டு வருவதால் வெள்ளம், வறட்சி, பூகம்பம் போன்ற பல்வேறு இயற்கை பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது.

எனவே, சுற்றுச்சூழலைச் சரிவரப் பாதுகாக்கவில்லை என்றால் மனித சமுதாயமே மிகுந்த துன்பத்திற்கு ஆளாகும் நிலை மட்டுமின்றி, மனித சமுதாயமே அழிந்து போகின்ற அபாயம்கூட ஏற்படும்.

இந்தத் தலைப்புத் தொடர்பான நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களை காண்போம்.

“சமுதாயம் என்பது தனி மனிதனின் கூட்டே என்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு தொடர்பான நடவடிக்கை முதலில் தனி மனிதனிடமிருந்தே ஆரம்பமாக வேண்டும்” என்று கூறி தன் கருத்தை அழுத்தந்திருத்தமாக பதிந்து விட்டார் தோழி **லஷ்மி**.

“அத்துடன் சுற்றுச்சூழலை பாதிக்கக் கூடிய பொருட்களை வாங்கும்முன் அதை சீர்படுத்தக்கூடிய தற்காப்பு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளது என்பதை நிரூபிக்கும் வகையில் லைசென்ஸ் இருந்தால் மட்டுமே அத்தகு பொருட்களை வாங்கமுடியும் என்ற சட்டத்தை அரசாங்கம் கொண்டு வந்தால் நலமாக இருக்கும்” என்ற அரிய கருத்தையும் பதிந்துள்ளார் தோழி **லஷ்மி**.

“அடுக்குமாடி கட்டிடங்களின் மத்தியில் பூங்கா அமைப்பது, நிழல் தரும் மரங்களை வெட்டுவதற்கு தகுந்த காரணம் இருந்தாலன்றி அனுமதி தராமலிருப்பது, மாசுக்கட்டுப்பாட்டு வாரியத்தின் கடுமையான சட்ட திட்டங்கள் போன்ற அரசாங்கத்தின் கண்டிப்பான செயல்முறையால் மட்டுமே இது சாத்தியம்” என்று கூறி இதில் அரசாங்கமே பெரும்பங்கு வகிக்க முடியும் என்ற தன் கருத்தை வலியுறுத்தியிருக்கிறார் தோழி **சுதா** அவர்கள்.

“பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டின் ஆதிக்கத்தை கூறி அதை முற்றிலுமாக ஒழிக்க அரசாங்கம் கடுமையான சட்டங்கள் கொண்டு வந்து முனைய வேண்டும் என்பதுடன் குளிர் சாதனப்பெட்டியை தேவைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும்” என்றும் தன் கருத்தை அழகாக பகிர்ந்துள்ளார் தோழி **சாரதேயா**.

“பள்ளி, கல்லூரிகளில் பாடத்திட்டங்கள், இயற்கையை பாதுகாப்பது தொடர்பான கட்டுவாட்டிகள், சுவரொட்டிகள் வைப்பதன் மூலமும், சவுதி போன்ற நாடுகளில் கடைபிடிக்கப்படும் கடுமையான சட்டங்கள், மற்றும் தண்டனை வழங்குவதில் பாரபட்சமற்ற

தன்மை இவற்றால் மட்டுமே சாத்தியம்” என்ற தன் எண்ணவோட்டத்தை கூறியுள்ளார் தோழி **சுதா**.

“சுற்றுச்சூழலை மாசு படுத்துவோருக்கு தண்டனையாக பெரும் கட்டணம் வசூலிக்கவேண்டும் என்றும், பல சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு பெரும் தடையாக இருப்பது நம் நாட்டில் தலைவிரித்தாடும் லஞ்ச லாவண்யமே என்றும், அவ்வாறு லஞ்சம் வாங்குவோரை கடுமையாக தண்டிக்கவேண்டும்” என்றும் கூறியுள்ளார் தோழி **சியாமளா சேகர்**.

“அலையாத்திக் காடுகளின் அருமை பெருமைகளைச் சொல்லி, காடுகளை அழித்தால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும்” என்பதை தன் பதிவின் மூலம் நம் அனைவரின் கவனத்துக்கும் கொண்டு வந்து விட்டார் தோழி **செல்வி பாண்டியன்**. அத்துடன் நாம் வீடு கட்டும்போது நம் வீட்டு மொட்டை மாடியில் சோலார் பேனல் நிறுவி தூரிய ஆற்றலை முழுமையாக பயன்படுத்தும் வழிவகையையும் பகிர்ந்துள்ளார் தோழி.

தனிமனிதன் மற்றும் சமுதாயம், அரசாங்கம் என இருபிரிவாக பிரித்து அவரவர் சுற்றுச்சூழல் சீரமைப்புக்கு ஆற்றவேண்டிய கடமைகளை அழகாக பட்டியலிட்டு விட்டார் தோழி **கௌரி மோகன்**.

“நாட்டில் சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பு ஏற்படுத்துவதற்கு எல்லோரும் முனைகிறார்களோ இல்லையோ, முதலில் நாம் முதலடி எடுத்துவைப்போம்” என்ற **சாரதா முருகனின்** சமூக அக்கறை பாராட்டத்தக்கது. “நம் நாட்டில் சுற்றுலா தளங்களும், வழிபாட்டுத் தளங்களும் மக்களின் பயன்பாட்டால் எப்படியெல்லாம் மாசுபடுகிறது, அதனால் விளையும் தீமைகள் என்ன” என்று அழகாக படம் பிடித்து காட்டிவிட்டார்.

இந்த சமூக தலைப்பு சார்ந்த விவாதத்தில் பங்கு கொண்டு தத்தம் கருத்துக்களை பகிர்ந்த தோழியரின் அனைத்து பதிவுகளும் அருமை. இவை அனைத்தும் நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டு, அல்லது ஏற்கனவே நடைமுறையில் இருந்தால், அவை சரிவர கடைபிடிக்கப் பட்டால் நம் நாடு ஒரு பூலோக சொர்க்கமாக மாறும் என்பதில் ஒரு துளியும் ஐயமில்லை.

இந்தத் தலைப்பின் கீழ் தன் கருத்துக்களை ஆழமாகவும், அழுத்தமாகவும் பட்டியலிட்டு பரிசு வென்ற தோழி **கௌரி மோகன்** அவர்களுக்கு பெண்மையின் வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுக்களும்.



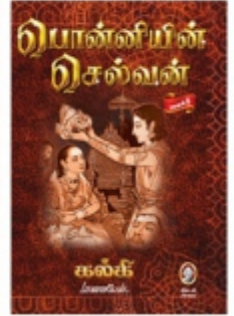
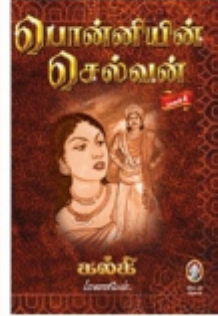
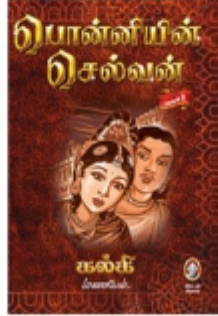
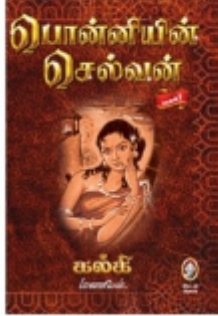
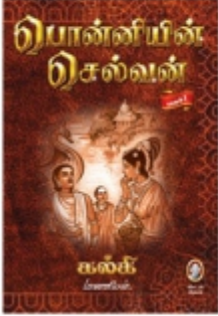
MY

ANGADI

com

Online Tamil
Book Store

Cds
DVDs



கல்கியின் பெண்ணியின் செல்வன் விகடன் வெளியீடு

Tamil & English Books

- Educational Books
- Parenting Books
- Pregnancy Books
- Stories & Novels
- Literature Books
- Historical Novels
- Competitive Exams Books
- Motivational Books
- Favourite Author's Books & Most Popular Books

Buy Now ▶▶

@ one place
www.MyAngadi.com

**Free shipping
across India for
purchase above Rs. 500**



அன்றைய நாள் மிகப் பதற்றத்துடனும் எதிர்பார்ப்புடனும் காணப்பட்டார் ராமமூர்த்தி. தன் அன்பு மனைவி லட்சுமி பிரசவ வலியால் துடித்துக் கொண்டிருக்க, மனதில் கனத்துடன் தன் பெயர் சொல்லப் போகும் வாரிசை எதிர்பார்த்திருந்தார். குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால் தம்பதியர் இருவரும் ஆண் வாரிசை எதிர்பார்த்திருந்தனர். அன்னையின் அழகுரல் அடங்கி குழந்தையின் அழகுரல் ஆனந்தமாய் ஒலித்தது. ஒரே நேரத்தில் தோன்றிய இரு மின்னல்களாய் லட்சுமியின் முகத்தில் நிம்மதியும், ராமமூர்த்தியிடம் மகிழ்ச்சியும் தோன்றின.

"சார் அம்மாவும் குழந்தையும் சுகமாக இருக்காங்க. நீங்க குழந்தையைப் போய் பார்க்கலாம்" என்று ராமமூர்த்தியிடம் அந்த வார்க்குரிய நர்ஸ் சொல்லிச் சென்றாள். அகமகிழ்வுடன் உள்ளே நுழைந்த ராமமூர்த்தி தன் மனைவி மயக்கத்திலிருப்பது கண்டு, குழந்தையிடம் சென்றார். தெளிவாய் இருந்த அவரது முகம் ஏனோ இறுகத் தொடங்கியது. "ஐயோ! என் மகன் ஐ.பி.எஸ் ஆகி போலிஸ் உடையில் வருவது போல் கண்ட கனவு கனவாகவே போய் விட்டதே!" என்று இரு துளிக் கண்ணீருடன் கதறியது அவர் மனம். ராமமூர்த்தி இவ்வாறு இடிந்து போகும்படி நடந்தது தான் என்ன? வேறொன்றுமில்லை... அவரது வாரிசாக பிறந்திருந்தது பெண் குழந்தை.

அன்றலர்ந்த மலராய் இருந்த அந்த குழந்தைத் தன் பிஞ்சு காலால் தந்தையின் முகத்தை எட்டி உதைத்தது. அந்தப் பிஞ்சு விரல்கள் அவர் கன்னத்தில் வழிந்த கண்ணீரை எதேச்சையாய் துடைத்துவிட "அப்பா! உங்களுக்காய் நானிருக்கிறேன்" என்று சொல்லாமல் சொல்லியது அந்த மழலையின் குரல். கண்விழித்த லட்சுமிக்கும் அது அதிர்ச்சியாய் தான் இருந்தது. தன் கணவன் விரும்பிய ஆண் மகவைத் தரமுடியவில்லை என்று வருத்தமிருந்தது. ராமமூர்த்தியின் பொருளாதார நிலை இன்னொரு குழந்தைக்கு இடமளிக்காது போகவே, தன் மகளையே மகனாய் வளர்க்கத் தொடங்கினர் பெற்றோர் இருவரும். தாங்கள் பெற்றெடுத்த அழகுப்

பதுமைக்கு 'பவித்ரா' என்று பெயரிட்டனர்.

சின்னஞ்சிறு விதை தளிர்ந்து மரமாவது போல், பவியும் வளரத் தொடங்கினாள். மகனுக்காக ஏங்கிய அவள் குடும்பம் அவளை ஆண் பிள்ளையாகவே வளர்த்தனர். பெண்களுக்குரிய பண்பும் ஆண்களுக்குரிய கம்பீரமும் ஒருங்கிணைந்து வளர்ந்தாள் பவித்ரா. தன் மகள் பணம் கொட்டும் ஐ.டி துறையில் சாதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணினார் ராமமூர்த்தி. ஆனால் மகளுக்கோ அறிவியலில் ஆர்வம் அதிகம். "அப்பா ப்ளிஸ் பா! யாராயிருந்தாலும் அவங்களுக்கு எதுவ இன்டர்ஸ்ட் இருக்கோ அதுல தான் பா முன்னேற முடியும். அதனால் என்னை பயோடெக்ஸ் சேர்த்து விடுங்கப்பா" என்று பிடிவாதம் பிடித்தாள். இறுதியில் மகள் சொல்வதையே ராமமூர்த்தி கேட்க வேண்டியதாயிற்று.

தான் தேர்ந்தெடுத்தத் துறையில் மேற்படிப்பு வரை முடித்து திருமண வாழ்வில் நுழைந்திருந்தாள் பவித்ரா. "அப்பா ,அம்மா



நீங்க ரெண்டு பேரும் என் கூடவே வந்துடுங்க" என்று புகுந்த வீட்டின் அனுமதியுடன் பெற்றோரை அழைத்தாள் பவித்ரா. மகளுடன் இருக்கும் ஆவலிருந்தாலும் தன் மகளது புகுந்த வீட்டில் தஞ்சம் புக மனமின்றி செல்ல மறுத்து விட்டனர். இந்த நிலையில் தான் ராமமூர்த்தி தன் நண்பன் ஒருவனைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. அவருக்கு இரு மகன்கள் இருந்தும் முதியோர் இல்லத்தில் கண்டபோது அதிர்ந்து போனார் ராமமூர்த்தி.

இரு மகன்களிருக்கும் அவனுக்கே இந்நிலை என்றால் யாருமில்லாத தன் நிலை எண்ணி கவலைப்பட ஆரம்பித்தார் ராமமூர்த்தி. அந்தக் கவலையே அவரை மரணப் படுக்கையில் தள்ளியது. இடையே பவித்ராவிற்கு அவளுடைய புதிய கண்டுபிடிப்பிற்காக 'இளம் விஞ்ஞானி' விருது அறிவிக்கப்பட்டது. அன்றிலிருந்து தானும் தன் மனைவியும் மகளை ஆண் மகனுக்குரிய குணங்களோடு வளர்த்ததை அசை போட்டார். அதில் வெற்றியும்

பெற்றதாக உணர்ந்தார். அந்தத் திருப்தியே அவரை மரணத்தின் விளிம்பில் நிறுத்தியது. நாளை விருது பெறும் விழாவிற்கு இன்று புறப்பட தயாராகிக் கொண்டிருந்த பவிக்கு தந்தையின் நிலை எட்டவே அடுத்த ஒரு மணிநேரத்தில் நின்றிருந்தாள் அவள் தந்தைக்கு அருகில்.

அப்பொழுது அவள், 'உங்களுக்காக நானிருக்கிறேன்' என்று தந்தையின் விழிநீரை துடைத்துக் கொண்டிருந்தாள். அப்பொழுது தான் அவருக்கு தோன்றியது "அட்டா! இவளை மகளாய் எண்ணி வளர்த்ததால் பெண்ணுக்குரிய குணங்களை காண மறந்து விட்டோமே!" என்று. அன்றும், இன்றும் கண்ணீர் துடைத்திடும் விரல்களைக் கண்டு அகமகிழ்ந்தார். முதன்முதலாகத் தான் ஒரு பெண்ணைப் பெற்றதற்காக பெருமிதம் கொண்டார் ராமமூர்த்தி. எத்தனையோ ஆண்மை பண்புகளுக்கிடையில் விழிநீர் துடைத்திடுவது பெண்மையொன்றே என்றுணர்ந்தார்.

To my humble lady

...Manikarnika @ Vanitha

Just give me your ears
Not to believe the worldly false
You are not a weaker sex
Though you weak in physical
But not in mental
Hope the crisis will be banished
After know your strength the myth will be vanished
You are not an enjoyment
But the powerful enchantment
Show your gut
And make those foolers' nose cut
Soft nature is mean not weak
If you hard the world cannot peak
You are the gift of penance
The earth is heaven because of your presence
None can disgrace you
Any foul can near you ever
It must have some fear
You are ever spring who
Has both inner and outer beauty.

பெண்மைக்கு வணக்கம்!

...Amirporkodi

பெண்மைக்கு வணக்கம்!
பெண்ணே உன்னால் பிறவி கொண்டேனே,
வளர்பிறையாய் நான் வளர,
தேய்பிறையாய் நீ மறைந்தாயோ?
இடைவெளியாய் இருளை நான் உணர,
தாரமாய் மீண்டும் வந்தவள் நீதானோ?
தாரம் தந்த இன்பத்தில்,
தலைமைகளை கொண்டேனோ?
என் தாயை மீண்டும் கண்டேனோ?
தரை தவழ்ந்த முதல்,
தலை நரைத்த வரை,
ஈன்ற தாயாய்,
ஈசனில் பாதியை,
ஈன்றெடுத்த மகளாய்,
பேரு கொண்ட பெண்மைக்கு,
என் தமிழைக் கொண்டு தலை
வணங்குகிறேன்!

நீத்தமும் உன் சிந்தனையே

- கோமதி அருண் (கோம்ஸ்)



திருநெல்வேலியை நெருங்கியதும் கீர்தன்யா இறுகிய குரலில்,
“சேகர் எங்க போறோம்?”

சேகர் புன்னகையுடன், “அதான் சஸ்பென்ஸுனு சொன்னேனே!”

கீர்தன்யா பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு,
“வண்டியை நிறுத்து”.

கீர்தன்யாவின் மாற்றத்தை கவனித்த சேகர்,
“என்ன கீர்த்தி?”

“வண்டியை நிறுத்துன்னு சொன்னேன்”

“ஏன்?”

“நீ எங்க போறன்னு தெரியும்.. வண்டியை நிறுத்து”

“கண்டிப்பா உனக்குத் தெரியாது”

கீர்தன்யா எரிச்சலுடன் குரலைச் சற்று உயர்த்தி, “ஏன் தெரியாது! இது திருநெல்வேலி போற ரூட்டுன்னு தெரியும்”.

“ஓகே.. பட் உனக்கு எங்க போறோம்னு தெரியாதே!”

“எங்கேயும் போகலை.. வண்டியை நிறுத்து”.

“கீரத்..”

கீர்தன்யா கோபமாக, “நிறுத்தறியா.. நான் வண்டியைவிட்டு குதிக்கட்டுமா?” என்று கேட்டபடி கதவில் கைவைத்தாள்.

“என்ன கீர்த்தி இது?”

இருசக்கர வண்டி ஒரு திருப்பத்தில் இருந்து இவர்கள் வண்டியின் முன் குறுக்கே வந்து தடுமாறி நின்றது.

காரோட்டி இருசக்கர வண்டியில் வந்தவனை பார்த்து சரமாரியாக திட்டத் தொடங்க, அவனோ அவர் திட்டை சிறிதும் கவனிக்கவில்லை. தடுமாறி வண்டியை நிறுத்தி நிமிர்ந்தவன், காரோட்டி அருகே அமர்ந்திருந்த தியாகேஷ்வரனைப் பார்த்ததும் பயமும் பதட்டமுமாக வேகமாக வண்டியை கிளப்பிக் கொண்டு சிட்டாகப் பறந்தான்.

அவன் சென்றபிறகும் திட்டிக் கொண்டிருந்த காரோட்டியிடம் தியாகேஷ்வர்,
“விடுங்க சார்.. வண்டியை எடுங்க” என்றான். காரோட்டியை விட சொன்னவனின் சிந்தனையோ இருசக்கர வாகனத்தில் வந்தவனைப் பற்றித் தான் சிந்திக்க தொடங்கியிருந்தது.

சில நொடிகளில் கண்களை இறுக்கமாக மூடி வலது கை ஆள்காட்டி விரலை நெற்றியில் வைத்து அவன் படு தீவிரமாக யோசிக்கவும், லாவண்யா,
“என்ன சார் உங்களையே இந்த கேஸ் குழப்புதா?”

“ஹம்ம்.. என்ன கேட்டங்க?”

“உங்களையே இந்த கேஸ் குழப்புதான்னு கேட்டேன்”

“ஏன் அப்படி கேட்குறிங்க?”

“ரொம்ப தீவிரமா யோசிச்சுட்டு இருக்கீங்களே!”

தியாகேஷ்வரும் லாவண்யாவும் சுபாஷினி படித்த கல்லூரியை நோக்கி காரில் வந்துக் கொண்டிருந்த போது திடீரென ஒரு

கீர்தன்யா கதவைத் திறக்க முயற்சித்து, திறக்க முடியவில்லை என்றதும் சேகரை பார்த்து கோபமாகக் கத்தினாள், “சேகர்

என்னை டார்ச்சர் பண்ணாம வண்டியை நிறுத்து”.

சேகர் வண்டியை நிறுத்தி, வண்டியினுள் இருந்த தண்ணீர் பாட்டிலை அவளிடம் கொடுத்து தண்ணீர் பருகச் செய்தான். பிறகு மெல்லிய குரலில்,
“கீர்த்தி நாம இப்போ உன் 8 சர்டிபிகேட் வாங்க உன் காலேஜுக்குத் தான் போறோம்.. ஜஸ்ட் பைவ் மினிட்ஸ் வொர்க் தான்.. ப்ளீஸ்”.

கீர்தன்யா அவன் முகத்தை பார்க்காமல்,
“நான் எங்கேயும் வரலை”.

“ப்ளீஸ் கீர்த்தி”

“..

“கீர்த்தி”

“வண்டியை எடு” என்றவள் சிறு இடைவெளி விட்டு, “இலஞ்சிக்குப் போ” என்றாள்.

“ச்சீ.. என்ன கீர்த்தி! நான் இவ்வளவு சொல்லியும்..

அவன் முகத்தை நேராகப் பார்த்து, “நீ கூட்டிட்டு போறியா.. இல்ல நான் பஸ்ல போகவா?”

எரிச்சலுடன் வண்டியை கிளப்பியவன்,
“நானே கூட்டிட்டு போறேன்.. ஆனா தர்ட்டி மினிட்ஸ் கழிச்சு”.

கீர்தன்யா அவனை முறைத்து, “நான் கத்தி ஊரைக் கூட்டுவேன்”.

சேகர் சிறு புன்னகையுடன், “நீ கத்தறது வெளியே கேட்காது”.

கோபமாக கதவைக் குத்தியவன், “ஏன்டா என்னை இப்படி டார்ச்சர் பண்ண?”

“சில்லியா பேசாத கீர்த்தி”

“நான் சில்லியாவே இருந்துட்டு போறேன்.. ப்ளீஸ் திருநெல்வேலி போக வேண்டாம்டா.. என்னால முடியாது”.

“இன்னும் டென் மினிட்ஸ்ல உன் காலேஜ் வந்துரும்.. அங்க பைவ் மினிட்ஸ் வொர்க் தான்.. அப்பறம் உடனே கிளம்பிடலாம்.. டோன்ட் வொர்ரி கீர்த்தி”.

“இப்போ என்னத்துக்கு அதை வாங்கணும்னு படுத்தா?”

“என்ன கீர்த்தி இப்படி கேக்கற? நீ படிச்ச படிப்பு வீண் ஆகலாமா?”

“அதை வச்சு நான் ஒன்னும் கிழிக்க போறதில்லை”.

“இப்போ தேவை இல்லைனாலும் பின்னாடி..

“எப்பவும் எனக்குத் தேவைப்படாது.. என்று கூறிக் கொண்டிருந்தவள் அப்பொழுது தான் வண்டி திருநெல்வேலி வந்துவிட்டதை கவனித்து, அவனைக் கடுமையாக முறைக்க, அவன், “ப்ளீஸ் கீர்த்தி.. மாமாகிட்ட வாங்கிட்டு வரேன்னு சொல்லிட்டேன்”.

“அப்போ நீ போய் வாங்க வேண்டியது தானே.. என்னை எதுக்கு கூட்டிட்டு வந்த?”

“நீ வந்தா தான் தருவாங்க.. மாமா ரெண்டு நாள் முன்னாடியே இங்க வந்து விசாரிச்சுட்டாங்க”.

அவள் இயலாமையுடன் கண்களை இறுக்கமாக மூடி அமர்ந்திருக்க, ஐந்து நிமிடத்தில் அவள் படித்த கல்லூரியின் முன் வண்டி நின்றது.

தியாகேஷ்வர் சிறிது திரும்பி லாவண்யாவை சிறு புன்னகையுடன் பார்த்து, “கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன் டி.வி.எஸ்.50ல வந்து மோதியவனைப் பற்றி தான் யோசிச்சுட்டு இருந்தேன்”.

லாவண்யா ஆச்சரியத்துடன் பார்க்கவும் அவன், “அவனது அதிகமான பதற்றம் என்னை யோசிக்க வைத்தது”.

“அது.. அக்சிடென்ட் தவிர்த்த பயமா இருக்கலாமோ”

அவன் தோளைக் குலுக்கி, “இருக்கலாம்.. பட், அவன் என்னைப் பார்த்து தான் பயந்தான்”.

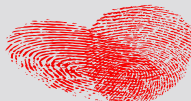
“நீங்க போலீஸுனு..

“இப்போ நாம போலீஸ் வண்டியிலோ போலீஸ் டிரெஸ்லயோ இல்லையோ”

“உங்களைப் பேப்பர்ல பார்த்து போலீஸுனு தெரிந்திருக்கலாம்”.

அவன் மென்னகையுடன், “இது எல்லாத்தையும் விட.. எனக்கு அவனை எங்கேயோ பார்த்த ஞாபகம்.. பட் எங்கன்னு தான் தெரியலை.. அதான் யோசிச்சுட்டு இருந்தேன்”.

“ஓ”..



தியாகேஷ்வர் தன் கைபேசியை எடுத்து
தினேஷை அழைத்தான்.

தினேஷ், “ஹலோ சார்..

“தினேஷ் TN72D3003 டி.வி.எஸ்.50 வண்டி
ஒனர் டைடல்ஸ் இம்மிடியட்டா எனக்கு
வேண்டும்”.

“ஓகே சார்.. விசாரிக்கச் சொல்றேன்..
என்ன விஷயம் சார்?”

“அப்பறம் சொல்றேன்”.

“ஓகே சார்”.

“நீ இப்போ எங்க இருக்க?”

“டாக்டர் வீட்டுக்கு பக்கத்துல தான் சார்
இருக்கேன்.. இன்னும் பை..வ் மினிட்ஸ்ல
போய்டுவேன்”.

“ஓகே.. கேரி ஆன்” என்று கூறி அழைப்பைத்
துண்டித்தான்.

கீர்தன்யாவின் சான்றிதழைப் பெற்றுக்
கொண்டு அலுவலக அறையை விட்டு
வெளியே வந்ததும் சேகர், “மாமா
சொன்னதால் முன்னாடியே எடுத்து
வச்சுருப்பாங்க போல.. இவ்ளோ சீக்கிரம்
முடியும்னு நான் எதிர்பார்க்கவே இல்லை”.

“ஜஸ்ட் பைவ் மினிட்ஸ்னு சொன்ன!”

சேகர் சிறிது அசடு வழிந்தபடி, “அது சும்மா
உன்னை சமாதானம் செய்ய”..

அவள் முறைக்கவும் அவன், “சரி சரி
முறைக்காத.. வா கேன்டின் போய் ஜூஸ்
குடிச்சுட்டு கிளம்பலாம்”.

“வேண்டாம்.. முதல்ல திருநெல்வேலியை
விட்டு வெளிய போகலாம்”.

“ஹே ப்ளீஸ் கீர்த்தி.. ஜஸ்ட் ஜூஸ் தானே..

அவள் அவனது பேச்சை கேட்காமல் வண்டி
இருந்த இடத்தை நோக்கிச் செல்லவும்,
சேகர் அவளது கையைப் பற்றி நிறுத்தி,
கெஞ்சி ஒருவழியாக கேன்டின் அழைத்துச்
சென்றான். உணவுப் பொருட்கள்
வழங்கப்படும் இடத்திற்கு அருகே இருந்த
மேஜையில் அவள் அமர, அவன் ‘டோக்கன்’
வாங்கச் சென்றான்.

அப்பொழுது கேன்டின் வந்த தியாகேஷ்வர்
கீர்தன்யா அமர்ந்த மேஜைக்கு அருகே
இருந்த மேஜையில் அவளுக்கு பின்னால்
அமர். லாவண்யா அவனுக்கு எதிரே இருந்த

இருக்கையில் அமர்ந்தாள்.

உணவு வழங்கப்படும் இடத்தில் இருந்து
இரண்டு பழச்சாறுடன் வந்து கீர்தன்யாவின்
இடதுபுறம் அமர்ந்த சேகர், கீர்தன்யாவை
இயல்பிற்கு மாற்றும் பொருட்டாக,
“ஹே கீர்த்தி.. உன் பின்னால்
உட்கார்ந்திருக்கற பொண்ணு தூப்பரா
இருக்கா”.

“என் பின்னால் இருந்தா நான் எப்படி
பார்க்க முடியும்?”

“உன் பின்னாலன்னா பின்னால் இல்லை..
உன் பின்னாடி ஒருத்தன்
உட்கார்ந்திருக்கான்.. அவனுக்கு எதிர அவ
உட்கார்ந்திருக்கா.. சமையா இருக்கா..

அப்பொழுது அலுவலகப் பணியாள் ஒருவன்
ஒரு மாணவனுடன் தியாகேஷ்வர் அருகே
வந்து, மாணவனிடம், “இவங்க தான்
உன்னைப் பார்க்க வந்திருக்காங்க” என்று
கூறி வெளியே சென்றான்.

அந்த மாணவன், “நீங்க யார்?”

தியாகேஷ்வர் லாவண்யாவைப் பார்க்க,
அவள் பாலிதீன் பையில் இருந்த
ப்ரெஸ்லெட்டைக் காட்டி, “இது
உன்னுடையது தான்னு எங்களுக்குத்
தெரியும்..

அவன் சிறு பதற்றத்துடன், “நீ..ங்க.. நீங்க
யாரு?”

தியாகேஷ்வர் அந்த மாணவனின்
(அசன்குமார்) முகபாவனைகளைக்
கவனித்துக் கொண்டிருக்க, லாவண்யா,
“சுபாஷினி இறப்பைப் பற்றி விசாரிக்க
வந்திருக்கோம்”.

லாவண்யா அசன்குமாரை விசாரித்துக்
கொண்டிருக்க, சேகரோ அவளது அழகை
பற்றி கீர்தன்யாவிடம் பேசிக்
கொண்டிருந்தான்.

சேகர், “உன்னை விட அழகா இருக்கா..
கொஞ்சம் பாரேன்”.

“வைஷ்ணவியை விட அழகா?”

சேகர் ஒரு நொடி மௌனமானான். தன்னை
சுதாரித்துக் கொண்டு, “நிஜமா அழகா தான்
இருக்கா.. போய் பேசட்டுமா?”

கீர்தன்யா சிரிக்கவும் அவன், “என்ன!
நக்கலா! நிஜமா போய் பேசுறேன் பாரு”
என்று கூறி அவன் எழும்ப, அதே நேரத்தில்
‘சுபாஷினி இறப்பைப் பற்றி விசாரிக்க

வந்திருக்கோம்” என்று லாவண்யா சொன்னதைக் கேட்ட அசன்குமார் பதற்றத்துடன் சுற்றிப் பார்க்க, அவன் கண்ணில் உணவு வழங்கப்படும் இடத்தில் இருந்த கத்தி தென்பட்டது. தியாகேஷ்வர் சுதாரித்து எழவும், அசன்குமார் அவசரமாக அந்தக் கத்தியை எடுக்கவும் சரியாக இருந்தது.

அசன்குமார் கத்தியை வலது கையில் வைத்துக் கொண்டு, “நான் எந்த தப்பும் செய்யலை.. என்னைப் போக விடுங்க” என்று பதற்றத்துடன் மிரட்டினான்.

சேகர் நின்ற இடத்தில் இருந்தே சிறு அதிர்ச்சியுடன் நிகழ்வதை பார்த்துக் கொண்டிருக்க, கீர்தன்யா உட்கார்ந்த நிலையில் தலையை இடதுபுறம் திருப்பி அசன்குமாரைப் பார்த்தான்.

தியாகேஷ்வர், “ரிலாக்ஸ் அசன்குமார்.. நாங்க விசாரிக்கத் தான் வந்தோம்” என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்க, அவன் மெல்ல மெல்ல தனது இடதுபுறம் நகர்ந்து கீர்தன்யா அருகே வந்துக் கொண்டிருந்தான்.

தியாகேஷ்வர் குரலில் சட்டென்று திரும்பி பார்த்த கீர்தன்யா அதிர்ச்சியுடன் எழுந்துக் கொள்ள, கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் அசன்குமார் அவள் கழுத்தில் கத்தியை வைத்து, “என்னைப் போக விடுங்க இல்லை.. இவ கழுத்தை அறுத்துருவேன்” என்று மிரட்டினான்.

சேகர் செய்வதறியாது அதிர்ச்சியும் கவலையும் பதற்றமுமாக நிற்க, கீர்தன்யாவை பார்த்த தியாகேஷ்வரின் மூளை சில நொடிகள் செயலிழந்தது. கீர்தன்யாவோ பதற்றம் சிறிதுமின்றி தியாகேஷ்வரை வெறுப்பும் கோபமுமாக பார்த்தபடி நின்று கொண்டிருந்தான். அவன் மனதில் தற்போதிய அபாய நிலையின் தாக்கத்தை விட தியாகேஸ்வரின் மேல் கோபம் தான் அதிகமாக இருந்தது.

லாவண்யா, “அசன்குமார் அவளை விட்டுடு.. நாங்க சில டைடல்ஸ் கேட்கத் தான் வந்தோம்.. அதை நீ சொல்லிட்டா போய்டுவோம்.. உன்னை ஒன்றும் செய்ய மாட்டோம்” என்று அசன்குமாருடன் தனியாளாகப் போராடிக் கொண்டிருக்க,

தியாகேஷ்வரின் பார்வையோ கீர்தன்யா முகத்தில் இருந்து சிறிதும் விலகவில்லை. அவனை ரௌதிரத்துடன் முறைத்த கீர்தன்யா, அவனைப் பார்த்துக் கொண்டே

தன் கழுத்தில் கத்தி வைத்திருந்த கையை பலமாக பிடித்து முறுக்கினாள். அத்தோடு நிறுத்தாமல் தியாகேஷ்வரை கோபமும் வெறுப்புமாக பார்த்துக் கொண்டே மறு கரத்தால் அசன்குமாரின் தலையை மேஜையில் ஒங்கி அடித்தாள்.

இந்தத் தாக்குதலை சிறிதும் எதிர்பார்த்திராத அசன்குமார் வலியில் துடித்தபடி துவண்டு விழ, பெரும் அதிர்ச்சியுடன் நிகழ்ந்ததை பார்த்துக் கொண்டிருந்த சேகரை இழுத்துக் கொண்டு கீர்தன்யா கிளம்பினாள். கிளம்பும் முன் தியாகேஷ்வரை பார்த்தவன், அசன்குமாரின் நிலைமையை சுட்டிக் காட்டி ஒரு பார்வை பார்த்துவிட்டுச் சென்றாள். அந்தப் பார்வை உனக்கும் இந்த நிலை தான் என்று சொல்லாமல் சொல்லியது.

வெளியே சென்றவளையேப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த தியாகேஷ்வர் அந்த கோர சம்பவத்தை நினைத்துப் பார்க்க, சட்டென்று கல்லூரிக்கு வரும் வழியில் பார்த்த அந்த இருசக்கர வாகனத்தை ஓட்டியவன் யாரென்று நினைவிற்கு வந்தது. உடனே தன் கைபேசியை எடுத்து திணைவை அழைக்க நினைக்கையில், அவனே அழைத்தான்.

“சொல்லு திணைஷ்”.

“சார் நீங்க கேட்ட டைடல்ஸ் கிடைச்சருச்சு.. என்று கூறி சில விவரங்களைக் கூறினான்.

“ஓகே.. நீ போன காரியம் என்னாச்சு?”

“ரேஷ்மா (மருத்துவர் மூர்த்தியின் மகள்) காலேஜ் டீர் போயிருக்கா சார்.. ஸோ பார்க்க முடியலை.. அவள் மொபைல் நம்பர் வாங்கிட்டேன்.. ரேஷ்மா காலேஜ்ல விசாரித்தவரை டீர் போயிருக்கிறது நிஜம் தான்.. பட் டாக்டர் மேல் எனக்கு சந்தேகம் இருக்குது சார்”.

“ஹம்ம்.. அவர் போன் கால்ஸ் ட்ராக் பண்ணச் சொல்லு”

“சொல்லிட்டேன் சார்”.

“குட்”.

“சார் விசாரணை என்னாச்சு?”

“அசன்குமாருக்கு கொஞ்சம் அடிபட்டுருக்கு.. நீ உடனே ‘கேலக்ஸி’ ஹாஸ்பிடல்’ வந்து லாவண்யாக்கு ஹெல்ப் பண்ணு.. நான் நீ சொன்ன அட்ரெஸ்ஸுக்குப் போய் பார்த்துட்டு வரேன்”.



“சார்.. அந்த அட்ரெஸ்..

“நான் வந்து பேசறேன் தினேஷ்.. நீ உடனே கிளம்பி வா” என்று கூறி தியாகேஷ்வர் அழைப்பை துண்டித்துவிட, லாவண்யாவிருகு தான் உதவுவதா என்று எரிச்சலுடன் நினைத்த தினேஷ் தியாகேஷ்வரின் கட்டளையை மீற முடியாமல் கிளம்பினான்.

கீர்தன்யாவின் செயலில் சிறு அதிர்ச்சியும் குழப்பமுமாக லாவண்யா, “சார்” என்று அழைக்க, தியாகேஷ்வர், “நம்ம வந்த கார்ல இவனை ஹாஸ்பிடல் கூட்டிட்டு போங்க லாவண்யா.. தினேஷ் கொஞ்ச நேரத்தில் வந்துடுவான்.. எனக்கு முக்கியமான வேலை ஒன்று இருக்குது” என்று கூறி விரைவாக வெளியே சென்றவன், ஒரு ஆட்டோ பிடித்து தினேஷ் கூறிய முகவரிக்குச் சென்றான்.

தினேஷை போல் லாவண்யாவும் “சச்.. இந்த சார் எதுக்கு அந்தக் குரங்கை வரச் சொன்னார்” என்று மனதினுள் எரிச்சல்பட்டபடி அசன்குமாரை அழைத்துக் கொண்டு அருகில் இருந்த ‘கேலக்ஸி’ மருத்துவமனைக்குச் சென்றாள்.

இன்னமும் அதிர்ச்சியில் இருந்து மீண்டிராத சேகர் வண்டியை ஓட்டியபடி இடதுபுறம் திரும்பி கீர்தன்யாவை பார்த்தவன் வண்டியைச் சட்டென்று நிறுத்தினான். வண்டி நின்றதும் கண் திறந்த கீர்தன்யா குறையாத எரிச்சலும் கோபமுமாக, “என்ன?”

சேகர் சிறு பதற்றத்துடன், “உன் கழுத்துல இருந்து ரத்தம் வருது கீர்த்தி.. ஹாஸ்பிடல் போக..

“ஒரு இழவும் வேணாம்.. வண்டியை முதல்ல கிளப்பு”.

அவளது கத்தலில் சிறு தயக்கத்துடன், “கீர்த்தி ப்ளீஸ்.. செப்டிக் ஆகிடப் போகுது.. ப்ளீஸ்”..

“இன்னொரு தடவ இந்த ப்ளீஸ் சொன்ன.. நான் என்ன செய்வேன்னு எனக்கே தெரியாது.. ஒழுங்கா வண்டியை எடு”.

இப்பொழுது சேகர் தயக்கம் நீங்கி உறுதியுடன், “உன் காயத்தை கவனிக்காம நான் கிளம்ப மாட்டேன்.. ஹாஸ்பிடல் கண்டிப்பா போகணும்”.

“வண்டில ஃபஸ்ட் எயிட் பாக்ஸ் இருக்குதா?”

“ஹம்ம்.. பட்..

கீர்தன்யா கையை உயர்த்தி அவனது பேச்சை நிறுத்தி, “அதை எடுத்து குடுத்துட்டு நீ வண்டியை கிளப்பு”.

“அது எப்படி போதும்.. ஹாஸ்..

“டாம்மிட்.. நான் ஒன்னும் செத்து போய்ட மாட்டேன்.. இப்போ நீ வண்டியை எடுக்கலை, நான் கண்டிப்பா பஸ்ல போய்டுவேன்” என்று அவள் கர்ஜிக்க, இந்தப் புதிய கீர்தன்யாவை பார்த்து அவன் மனம் அதிர்ந்ததை விட அவள் கூறிய வார்த்தைகளால் ஏற்பட்ட வலியில் மறுபேச்சின்றி மருந்தை எடுத்துக் கொடுத்துவிட்டு அமைதியாக வண்டியைக் கிளப்பினான். அதன் பிறகு இருவரும் பேசிக்கொள்ளவில்லை.

தினேஷ் கொடுத்த முகவரிக்கு தியாகேஷ்வர் சென்ற போது,

“என்னன்னா நீ.. இன்னைக்கு காலைல தான் வந்த அதுக்குள்ள ஊருக்கு கிளம்பனும்னு சொல்றா? நீ வெளிய போயிட்டு வந்ததிலிருந்தே சரியில்லை.. என்னாச்சு அண்ணா?” என்று ஒரு பெண் குரல் கேட்டது.

அவன், “ஒன்னுமில்லைமா.. ஒரு முக்கியமான போன் வந்துது.. அதான் உடனே கிளம்பனும்னு சொல்றேன்.. மச்சான் கிட்ட சொல்லிடு.. நான் கிளம்பறேன்” என்று கூறி வெளியே வந்தவன் தியாகேஷ்வரைப் பார்த்து அதிர்ச்சியுடன் நின்றான்.

தியாகேஷ்வர் கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு தீர்க்கமாக அவனையே பார்க்க, அந்த பெண், “யாரு சார் நீங்க?” என்று வினவ,

தியாகேஷ்வர் அவன் மீதிருந்து பார்வையை விலக்காமல், “உன் அண்ணனையே கேள்” என்றான்.

அவன் தன்னைச் சுதாரித்துக் கொண்டு குரலை சற்று உயர்த்தி, “யாரு சார் நீங்க? என்ன வேணும்?”

தியாகேஷ்வர் கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு, “என்னை உனக்கு தெரியாது?”

“என..க்குத் தெரியாது”

“கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன் என்னை

பார்த்து ஏன் பேயைக் கண்டது போல்
பயந்து ஓடின?"

"அது.. அது.. அக்சிடென்ட் ஆகாம தப்பிச்ச
பயம்".

"அப்போ உனக்கு என்னைத் தெரியாது".

"தெரியா.. அவன் சொல்லி முடிப்பதற்குள்
அவன் கன்னத்தில் அடி இடியென விழ,
அவன் தடுமாறி கீழே விழ, அவனது
தங்கைப் பதறி அவனைத் தாங்கி பிடித்தபடி
கோபமாக, "யார் சார் நீங்க? முதல
வெளில போங்க".

தியாகேஷ்வர் இடது கையால் அவனது
சட்டையைக் கொத்தாகப் பிடித்துத் தூக்க,
அவனது தங்கை தியாகேஷ்வரின் கையை
விடுவிக்க முயற்சி செய்து தோற்றுப்
போனவளாய், "ஐயோ.. யாராவது
உதவிக்கு வாங்களேன்" என்று கத்தத்
தொடங்கினாள்.

அக்கம் பக்கத்திலிருந்த சில ஆண்கள்
கூடிவர, அதில் ஒருத்தன், "யார் சார் நீங்க?
முதல கையை எடுங்க" என்று கறாராகக்
கூறினான்.

தியாகேஷ்வர் அவனது சட்டையில் இருந்து
கையை எடுக்காமல் வலது கையால் தனது
பர்ஸை எடுத்து நிட்டினான். அந்த ஆள்
அதை பிரித்துப் பார்த்து சிறு அதிர்ச்சியுடன்,
"அசிஸ்டன்ட் கமிஷனர் ஆஃப் போலீஸ்"
என்று கூறியபடி பின் வாங்க, கூட்டம்
கலைந்தது.

அவன் தங்கை அதிர்ச்சியுடன்,
"என்னண்ணா இது?" என்று கண்ணீர்
குரலில் வினவினாள்.

அவன், "விடுங்க சார்.. நான் இதுக்கு
முன்னாடி உங்களைப் பார்த்ததும்
இல்லை.. எந்தத் தப்பும் பண்ணலை"
என்று கூறியபடி விடுபட முயற்சித்தான்.

தியாகேஷ்வர் கோபத்துடன் பலமாக அவன்
கன்னத்தில் அறைய, அவன்,
"இந்த அடிக்கற வேலையெல்லாம்
வேண்டாம்..

"பின்ன கொலை செஞ்சவனை கொஞ்சச்
சொல்லியா?"

அவன் தங்கை "கொலையா!" என்று பெரும்
அதிர்ச்சியுடன் தரையில் அமர, அவன்,
"கொலை..யா! நான்.. நான் எந்த தப்பும்
செய்யலை.. சும்மா ஏதோ ஒரு கேஸை
க்ளோஸ் பண்ண என்னை மிரட்டாதீங்க

சார்".

"நீ கொலை செய்தியா இல்லையா
என்பது நான் விசாரிக்குற விதத்தில்
தெரியும்" என்று கூறியபடி அவனை
இழுத்துக் கொண்டு நடக்கத் தொடங்க,
அவன் அவசரமாக,

"முடிஞ்சு போன கேஸுக்கு இப்போ என்ன
சார் விசாரணை? வாரன்ட் இருக்கா?"

தியாகேஷ்வர் புன்னகையுடன் அவனைத்
திரும்பிப் பார்த்து, "முடிஞ்சு போன
கேஸுனு நான் சொல்லவே இல்லையே"..

"அது அது.. நான்..

"ஒழுங்கா உண்மையைச் சொல்லி
அப்ரூவரா மாறினா தண்டனை
குறையும்".

"நான் தான் எந்த தப்பும் செய்யலைன்னு
சொல்றேனே சார்".

"உன் தங்கை ஏற்கனவே பயந்து போய்
இருக்கா.. இப்போ உண்மையைச்
சொல்லியா, இல்லை கொலையில் உன்
தங்கைக்கும் பங்கு இருக்குன்னு சொல்லி
அவளை ஸ்டேஷன்க்கு கூட்டிட்டு
போகவா?"

அவள் கலவரத்துடன் நிமிர்ந்து பார்க்க,
அவன், "நான் தான்..

தியாகேஷ்வர் கையை உயர்த்தி அவனது
பேச்சை நிறுத்தி, "நீ உண்மையை
சொல்லலை, உன்னுடன் சேர்த்து உன்
குடும்பத்தையே அழிச்சுடுவேன்.. என்ன
பார்க்கற! உன் மச்சான் வேலை பார்க்கற
இடத்தில் லஞ்சம் வாங்கியதாச் சொல்லி
அவனை உள்ள தள்ள முடியும்.. உன்
தங்கை மேல் என்னென்னவோ (ஒர்
அழுத்தத்துடன் கூறினான்) கேஸ் பைல்
பண்ண முடியும்.. (இரண்டு நொடிகள்
இடைவெளி விட்டு புருவம் உயர்த்தி)
என்ன எப்படி வசதி?" என்று வினவினான்.

தியாகேஷ்வரின் இந்த மிரட்டலில் அவன்
ஆடித்தான் போனான். சோர்வுடன்
தியாகேஷ்வரை நிமிர்ந்துப் பார்த்தவன்,
"நான் எல்லாத்தையும் சொல்லிடறேன்
சார்.. என் தங்கை குடும்பத்தை ஒன்னும்
பண்ணிடாதீங்க" என்றான்.

அவன் தங்கை வாய்விட்டு அழத்
தொடங்கினாள்.

அவன் மெல்லிய குரலில், "சார் உள்ள
போய் பேசலாமா?" என்று கெஞ்சுவது

போல் கேட்கவும், அவன் தங்கையை பார்த்த தியாகேஷ்வர், “ஹம்ம்” என்று கூறி உள்ளே சென்றான்.

தியாகேஷ்வர், “நீ யார்? கூலிப்படையை சேர்ந்தவனா?”

அவன் “இல்லை” என்று தலையை ஆட்டினான்.

“சக்கரபாணியை எப்படித் தெரியும்? அவனிடம் வேலை பார்த்தியா?”

அவன் மீண்டும் இல்லை என்று தலையை ஆட்டி, “சக்கரபாணியை எனக்குத் தெரியாது.. அவனுக்கும் இந்த கொலைக்கும் சம்பந்தம் இல்லை”.

தியாகேஷ்வர் சிறு குழப்பத்துடன், “அப்போ யாருக்காக கொலை செய்த?”

அவன் மெல்ல உண்மையை கூறத் தொடங்கினான். அவன் கூறியதை தன் கைபேசியில் பதிவு செய்த தியாகேஷ்வர், அவன் கூறி முடித்ததும் இருக்கையை விட்டு எழுந்து, “எப்போ கூப்பிட்டாலும் வந்து இந்த உண்மையைச் சொல்லணும்.. நீ என்னிடம் உண்மையைச் சொன்ன விஷயம் உன் முதலாளிக்குத் தெரியக் கூடாது.. என்னிடம் இருந்து தப்பிச்சு போய்டலாம்னு கனவு காணாதே.. உன் தங்கை குடும்பத்தை என் ஆட்கள் கவனித்துக் கொண்டே இருப்பாங்க..

அவங்க இந்த விட்டை விட்டோ ஊரை விட்டோ போனாலும் என் ஆட்கள் பின் தொடர்வாங்க.. நீ தப்பிக்க நினைத்தால் அது அவர்களுக்கு தான் ஆபத்து” என்று மிரட்டினான்.

“நான் இப்போ அவர் கிட்ட வேலை பார்க்கலை சார்”.

“எனவே இந்த விஷயம் வெளிய தெரியக் கூடாது.. தெரிஞ்சா..

“தெரியாது சார்” என்று அவன் உறுதி கொடுத்த பின் தியாகேஷ்வர் தன் அலுவலகத்திற்கு கிளம்பினான்.

மருத்துவமனைக்குச் சென்ற தினேஷ் லாவண்யாவிடம் நடந்ததை கேட்டுத் தெரிந்துக் கொண்டான். லாவண்யா யோசனையுடன், “அந்தப் பொண்ணு எதுக்கு சாரை அப்படி முறைச்சாணு

தெரியலையோ” என்று கூற,

தினேஷ் நக்கலாக, “அந்தப் பொண்ணு உன்னை பார்த்து முறைத்திருக்கும்.. நீ சாரை பார்த்து முறைச்சாணு தப்பா புரிஞ்சுருப்ப”..

லாவண்யா அவனை முறைக்கவும், அவன், “என்ன உண்மையைச் சொன்னா கோபம் வருதா?”

“உன் புத்தி தெரிந்தும் உன்னிடம் பேசினேன் பாரு” என்று அவள் இழுக்க, அவன் குறுநகையுடன்,

“என்ன பண்ணலாம்! உன்னை செரு.. இல்லை பூட்ஸாலயே அடிக்கலாமா?”

லாவண்யா கோபத்துடன் கை முஷ்டியை இறுக்கமாக மூட, அவன் ஒன்றும் அறியாதவன் போல், “என்ன லாவ்ஸ்?” என்றான்.

“என்னை அப்படி கூப்பிடாதே”

“லாவ்ஸுனு தானே சொன்னேன் லவ்ஸ்னா சொன்னேன்?”

லாவண்யா பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு, “எனக்கு ஹெல்ப் பண்ண வந்தியா.. டார்ச்சர் பண்ண வந்தியா?”

“ஐயோ இந்த நெனப்பு வேறயா! நான் ஒன்னும் உனக்கு ஹெல்ப் பண்ண வரலை.. உன் கிட்ட தனியா மாட்டிட்டு அந்த பையன் என்ன கஷ்டப்படுறானோ என்ற கவலைல தான் வந்தேன்”.

“ஒரு அக்கியுஸ்டுக்கு போய் சப்போர்ட் பண்றியே நீ எல்லாம்..

“வெயிட்.. வெயிட்.. அவன் அக்கியுஸ்ட் இல்லைனு எனக்குத் தெரியும்”.

அவள் குழப்பத்துடன் பார்க்கவும், அவன் அலட்டிக் கொள்ளாமல், “அவன் அக்கியுஸ்ட்டா இருந்திருந்தா சார் லாவண்யாவுக்கு ஹெல்ப் பண்ணுன்னு மட்டும் சொல்லியிருக்க மாட்டார், அவன் தப்பிச்சிடாம கவனமா இருங்கன்னும் சேர்த்து சொல்லியிருப்பார்”.

அவள் ஆச்சரியத்துடன் பார்க்கவும் அவன் ‘என்ன?’ என்பது போல் புருவம் உயர்த்தினான்.

அவள், “ஹம்ம்.. அவன் அக்கியுஸ்ட் இல்லை தான்.. அவன் மருந்தின்

வேகத்தால் தூங்குறதுக்கு முன் நான்
ஸ்டேட்மெண்ட் வாங்கிட்டேன்..

அவன் சுபாஷினியை மிரட்ட
போயிருக்கான்.. பட் அவன் போனப்பவே
அவள் தூக்கில் தொங்கறதைப்
பார்த்துட்டு பயந்து வீட்டுக்கு
வந்துருக்கான். பாதி தூரம் வந்த பிறகு
தான் ப்ரெஸ்லெட் காணும்னு
பார்த்திருக்கான், எப்படியும் சுபாஷினி
வீட்டில் தான் மிஸ் ஆகியிருக்கும்னு
கேஸ் க்ளோஸ் பண்றவரை வெளியூர்
போயிருக்கான்” என்றவள் சிறு
யோசனையில் ஆழ்ந்தாள்.

வழக்கைப் பற்றி பேசியதும் சொந்த
வெறுப்பை மறந்து இருவரும் வழக்கைப்
பற்றி யோசித்தனர். அவளது யோசனையை
பார்த்து அவன், “என்ன யோசிக்கற? வேற
ஏதும் சொன்னானா?”

“இல்ல.. அவன் அக்கியுஸ்ட் இல்லைனு
சாருக்கு தெரியும்னு நிச்சயமா
சொல்றியா?”

அவன் சிறு புன்னகையுடன், “சார்
ஒருத்தரோட எக்ஸ்ப்ரஷன் அண்ட் பாடி
லாங்வேஜ் வைத்தே கண்டுபிடிச்சுடுவார்..
நாம அக்கியுஸ்ட்டு டவுட் பண்றப்ப அவர்
கேஸையே முடிச்சிருப்பார்.. இந்த கேஸ்
முடியிரப்ப சாரோட திறமை உனக்கே
புரியும்” என்று அவன் சொல்லி முடிக்கவும்
அவன் கைபேசியில் அழைப்பு வந்தது.

அழைப்பை எடுத்துப் பேசியவன், பேசி
முடித்ததும் தியாகேஷ்வரனை அழைத்தபடி
அவளிடம், “டாக்டர் பத்தி ஒரு நியூஸ்
கிடைத்திருக்கிறது” என்று கூறியபோது
அவளது அழைப்பை எடுத்த தியாகேஷ்வர்,

“சொல்லு தினேஷ்”

“சார் சைபர்-க்ரைம் ப்ரான்சல் இருந்து
போன் பண்ணாங்க.. டாக்டர் பத்தி ஒரு
முக்கியமான நியூஸ்”..

“என்ன?”

“அவர் மகள் ரேஷ்மாவை யாரோ
கடத்தியிருக்காங்க”.

“வாட்?”

“எஸ் சார்.. அவர் செல் போனுக்கு வந்த
கால் வைத்து கிடைத்த இன்பார்மேஷன்”.

“ஓகே.. நீங்க சைபர்-க்ரைம் ப்ரான்சல்
வாங்க.. நான் நேர அங்க வந்துறேன்”.

“ஓகே சார்”.

வீட்டிற்குச் சென்றதும் கீர்தன்யா
யாருடனும் பேசாமல் அறைக்குச் சென்று
கதவை மூடிக்கொண்டாள். நடந்ததை
சேகரிடம் கேட்டு தெரிந்துக் கொண்ட
பெரியவர்கள் மீண்டும் கவலையில்
தவிக்க, கணேசன் சேகரை தனியாக
அழைத்துச் சென்று, “என்ன முடிவு
பண்ணியிருக்க சேகர்?” என்று கேட்டார்.

சேகர் பதில் சொல்ல முடியாமல் தவிக்க,
அவர், “நீ கேட்ட டைம் முடிஞ்சுருச்சுன்னு
நினைக்கறேன்”.

அவன் தயக்கத்துடன், “அப்பா.. என்று
ஆரம்பிக்க அவர், “இப்படி சட்டு சட்டுனு
மெளன கூட்டுக்குள் புகுந்துக்கும் கீர்த்தி
வேற வீட்டுக்கு போனா அவள் வாழ்க்கை
நல்லா இருக்கும்னு நினைக்குறியா?”

“...”

“அதை பார்த்து சன்முகம் தான்
நிம்மதியா இருப்பானா? அவன்
கஷ்டத்தைப் பார்த்து நான் குற்ற
உணர்வில் தவிக்கனுமா? என்ன பார்க்கற!
நம்ம பையன் கீர்த்தியை கல்யாணம்
பண்ணியிருந்தா அவளுக்கு இந்த
நிலைமை வருமான்னு நான் குற்ற
உணர்வில் தவிக்கனுமா?”

என்னை விட அவள் மேல் அதிக
அக்கறை உனக்கு இருக்குன்னு
சொன்னியே! உன்னால் தான் அவளது
நிலைமையை பார்த்து சந்தோஷமா வாழ
முடியுமா?”

“அப்பா ப்ளீஸ்..

சில நொடிகள் மெளனத்தில் கழிய, சேகர்
ஒரு முடிவிற்கு வந்தவனாய் கண்களை
மூடித் திறந்து, “கல்யாணத்திற்கு ஏற்பாடு
பண்ணுங்கப்பா”.

கணேசன் ஆனந்த கண்ணீருடன் மகனை
தழுவிக்கொண்டு, “எனக்கு தெரியும்தா.. நீ
இந்த முடிவைத் தான் எடுப்பேன்னு”
என்றார்.

அவர்கள் இருவரும் கீழே சென்ற போது,
அறையை விட்டு பையுடன் வெளியே வந்த
கீர்தன்யா, “அப்பா நான் சென்னை
கிளம்பறேன்” என்றாள்.

சிந்தனை தொடரும்

அறிமுகம்

...Rubesh

அனைவருக்கும்
அனைவரையும்
தெரியும் கிராமத்தில்...
யாருக்கும்
யாரையும்
தெரியாது நகரத்தில்....!!

அம்மா...!

...Kavitha rishi

வீட்டிற்கு ஒரு தெய்வம்
அவள்...!

உயிரையும் உதிரத்தையும்
கொடுத்தவள்...!

உன் சிரிப்பையும்
உனதழுகையும் தனதாக்கி...

தனக்கென்று ஒரு
உணர்வில்லாமல் போனவள்...!

அம்மா நீ அன்பின் வடிவம்....!!

உயரம்

...Sujibenzic @ Sujana

விதைக்காமல் கிடைக்காது விளைச்சல்!
எதிலும் போட்டுப் பார் எதிர்நீச்சல்!!
எட்டுவாய் நீ உயரம் முழு வீச்சில்!!!

மழலை

...Mary daisy

அவனும் அழகானான்...!
நானும் அழகானேன்...!!
அவனது மழலை என் வயிற்றில்
ஜனித்ததால்....!!

உண்டு இல்லை எனப் பண்ணுவோம்!

...Saidevo @ Ramani

(குறள் வெண்செந்துறை)

உண்டு என்பது உண்மை ஆயின்
இல்லை என்பது மாயை ஆகும்.

உண்மை என்பது ஒன்றே யாகில்
மாயை என்றது பலவே யாகும்.

ஒன்றே என்பது உள்ளே உறைவது
பலவே என்றது வெளியே தெரிவது.

உள்ளே உறைவதைப் புலன்கள் அறியா
வெளியே தெரிவதே புலன்கள் அறிவது.

புலன்களின் பின்னால் உள்ளது மனமே
மனதின் செயல்வகை புத்தியால் சிறக்கும்.

புத்தியால் ஒடுங்கும் தானெனும் அகந்தை
அகந்தை ஒடுங்கினால் ஆத்மா தெரியும்.

ஆத்மா தெரிந்திட ஞானம் பிறக்கும்
ஞானம் நிலைபெற மனமும் வசப்படும்.

மனம்வசப் பட்டால் புலன்கள் ஒடுங்கி
ஒருங்கித் தெரியும் உள்ளே உறைவது.

உள்ளே உறைவதன் தரிசனம் கிடைத்தால்
பலவகை உலகின் மாயை விலகும்.

மாயை விலகிட எல்லை இல்லா
ஆத்மா ஒன்றே என்பது தெரியும்.

ஒன்றின் உண்மை தெரியத் தெரிய
நான்நீ இவையெனும் பேதங்கள் குறையும்.

பலவகை பேதங்கள் குறையக் குறைய
மனதின் எல்லை வானாய் விரியும்.

வானாய் விரிய உயிரொளி பெருகும்
சச்சிதா னந்த உண்மை விளங்கும்!

June Month Contest Winners

Penmai.com conducts contests each month and awards the winners with attractive prizes. Here is the announcement for the last month contest winners.

1. Top answerers contest winner - Sumitra.



3. Neeya Naana Winner - Gowrymohan.



2. Penmai Special Father's Day Contest - Kirthika99@Karkuzhali Shanmugam.



4. Penmai's Super Star - Best Player - gkarti@Karthiga.



July Month Contest

Penmai's Special Contest - இனி ஒரு விதி செய்வோம்.

- சுற்றுச்சூழல் - Environment
- கல்விமுறை - Education System
- ஊழல்/அரசியல் - Corruption/Politics

இம்மூன்றில் எதாவது ஒரு பிரச்சினைபற்றியும் அதற்கான தீர்வுகளை பற்றியும் உங்கள் கருத்துக்களை கூறுங்கள்.

Neeya Naana - July Month contest.

இந்த மாதத்திற்கான தலைப்பு, ஆண், பெண் இன பாகுபாடு இன்னும் சமூகத்தில் நிலவுகிறதா? இல்லையா?

Top answerers contest !!!

Every month, questions asked by the users will be indexed. The top answerer will be selected on the basis of the quality of the answers given by them to the questions asked by the questioner.

Penmai's Super Star of the Month.

Penmai Panel will select the best player of Penmai every month, it may be like, Best Motivator, Best Poet, Best writer, Best Creator, Best Adviser etc. You can play any role like this, the thing you have to do is to give your best.

For Advertisements Please Contact

support@penmai.com or
call us at **8344 143 220**

Submit your works or questions to
Penmai.com

Write us your feedback to
admin@penmai.com

For advertisement
please contact 8344 143 220