



**பெண்மை.காம்** மின் இதழ்  
புதுமையைத் தேடி...

**கோச்சடையான்**  
THE LEGEND

**நீயா நானா**  
“கருக்குக்கொழு”

கனகம்  
பெணமை!

**Cardiac  
Emergencies**

**Pickle &  
Vathal Recipes**

செந்திரன் பனமே

## புதுமையைத் தேடி...



மலர் 2  
இதழ் 9

### அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

சுதந்திர இந்தியாவின் வரலாற்றிலேயே மிக அதிகமாக 66.4% வாக்குகள் பதிவாகி, முதல்முறையாக நேரத்திர மோடி 15-வது பிரதமராக பதவியேற்றுள்ளார். காங்கிரஸ் அல்லாத ஒரு கட்சி தனிப் பெரும்பான்மை பெற்று வெற்றி பெற்றது இதுவே முதன் முறை. 10 ஆண்டுக்காலம் ஆட்சியமைத்த காங்கிரஸ் எதிர்க்கட்சி வரிசையில் அமரக்கூட தகுதி பெறவில்லை. இதற்கு காங்கிரஸ் அரசின் மீதான கோபமும், ஏமாற்றம், ஊழல் போன்றவையே முக்கியக் காரணங்கள்.

காங்கிரஸ் ஆட்சியை எந்தெந்த காரணத்துக்காக மக்கள் புறக்கணித்து தோற்கடித்தார்களோ அந்தக் காரணங்களை பூர்த்தி செய்வதே மோடியின் தலைமையிலான அரசு மக்களுக்கு செய்யும் மிகப்பெரிய நன்மை.

வறுமை ஒழிப்பு, இயற்கை வளம் பாதுகாத்தல், விவசாயம் முன்னேற்றம், அத்தியாவசியப் பொருள்களின் விலை ஏற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், தொழில்துறை முன்னேற்றம், வேலை வாய்ப்பு, பணவீக்கத்தைக் குறைத்தல் என்று பல சவால்கள் இந்த அரசிற்கு முன் முன்னிறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்தியா பல மொழிகள், பல்வேறு சமயங்கள், நம்பிக்கைகள், கலாச்சாரங்கள் கொண்ட மக்களால் ஆனது. அவர்களது சமயம் சார்ந்த கொள்கைகள் எதுவாயினும், அவர்கள் அனைவரையும் இணக்கமாக, ஒற்றுமையுடன் வழிநடத்தும் முக்கியப் பங்கும் உள்ளது.

பிரதமராகப் பதவியேற்ற சில நாட்களிலேயே மத்திய அமைச்சகங்களின் அதிகாரிகள் மற்றும் ஊழியர்கள் ஆறு நாட்கள் வேலை செய்ய வேண்டும், அரசின் அனுமதியின்றி அரசியல்வாதிகள் வெளிநாடு செல்ல முடியாது போன்ற சில நல்ல முதிர்ச்சியான மாற்றங்களுக்கு வித்திட்டுள்ளார்.

இந்த நல்ல மாற்றங்கள் நீடித்து, நிலைத்து மக்களின் தேவையறிந்து நற்பணிகள் பல செய்து இந்தியாவை முன்னேற்ற பாதையில் கொண்டுவர வேண்டி மோடியின் தலைமையிலான அரசுக்கு வாழ்த்துக்களைச் சொல்வோம்!

- உங்கள் தோழி இளவரசி

51



08



16



29



21



Moms Vs Kids 06

Parenting Checklist 09

Face Pack for Glowing Skin 12

Royal Anarkali Salwars 13

Cardiac Emergencies 18

Penmai's Kitchen Queen 36

11 சுகப்பிரசவம் அடைய

26 கோச்சடையான்

55 புதுமைப்பெண் சிறுகதை

43 சொகுசும் மனிதமும்

46 நீயா நானா

### The Penmai's Team

**Administrator** (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

**Super Moderator** (தலைமை வழிகாட்டி) - K. Parasakthi, Sumathi Srinivasan, G. Karthiga and JV\_66@Jayanthi Venugopalan.

**Moderators** (வழிகாட்டிகள்) - Angu Aparna@Aparna, Lali@Lalitha, Rudhrra and Silentsounds@Guna.



Designing: Karthikeyan

Shared contents.  
credits goes to the rightful owner.

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

Write us your feedback to admin@penmai.com



MY

ANGADI



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**

## Penmai Foundation's Work



കണ്ടക്ട്  
പെണ്ണതല!

**Penmai Charitable Trust &  
Vilankurichi Residencies  
Planted 200  
Plant Saplings  
for World Environment Day!**

[www.penmaifoundation.com](http://www.penmaifoundation.com)



## MOMS VS KIDS

### How to teach a child to place things correctly?

...PriyagauthamH

- A reward system will work. .i.e. get a REWARD CHART (simply make one) and buy some gold, silver, bronze star stickers.
- Every time he tidies after play or using stuff reward appropriately with a sticker on chart, based on number and color of star accumulated at end of month reward with a simple gift.
- You can initially chat and help him with the task. Use tell, show, do.
- For example, when you finish kitchen work call him and show the mess. Explain that it is not nice to leave the counter top messy and you are going to clear it. Encourage him to help you. Gradually make him understand the concept.
- Encourage him to apply the same principle for his things too.
- Explain that things scattered haphazardly can lead to falls and accidents.
- Make him feel like a big boy who is his mom's chief helper. This assignation of an important role will make him happy and he will feel responsible. Always appreciate with words and thank him for reducing your work load.

...JV\_66 @ Jayanthi

- You can tell the child, once he finishes playing with few toys and switching over to the next toy, ask him to keep the previous toy in its original place, so that he need not go in search of it if it is just thrown anywhere he likes.
- Tell him, whenever he wants a specific toy, the next time, he can go to his play shelf and take it immediately, if he is keeping them correctly after playing.





- And he can tell his other tiny friends, that he has kept his scooter toy in the 3rd rack.....like that. and if his friend finds it there, he will also keep his toys in the similar way.
- You can provide him few shelves with separate racks having small compartments, where each and every toy could be placed separately.
- You can also play with him in the following manner.
- First ask him to keep all the toys in separate racks.
- Then, tell him to ask you to find out the specific toys correctly.
- You find them and bring it to him.
- Now tell him, that you were able to find them correctly, only because, he has kept them exactly in the same place after playing. Also tell him that if he had thrown them away, you couldn't have found the toy correctly.
- For each and every correct deed, you need to praise him.
- If he is not following them immediately, please do not scold him, but tell him, that he is going to follow it next time, so that it is going to be very easy. This will cultivate him the habit of keeping the things in its place.

## குழந்தைகளின் வீட்டுப் பாடங்களை

## உகிழ்ச்சியாக வெய்ய வைப்பது எப்படி?

...JV\_66@Jayanthi

முதல் கட்டமாக, குழந்தைகளிடமோ அல்லது அவர்கள் எதிரில், மற்றவர்களிடமோ, "எப்போ பார்த்தாலும் இவங்க ஸ்கூல்ல, வீட்டுப்பாடம் கொடுத்து கையை ஒடிக்கறாங்க" என்று சொல்லவே வேண்டாம்.

இதுவே குழந்தைகள் மனதில் வீட்டுப்பாடம் பற்றிய ஒரு பெரிய வெறுப்பு, பயம் போன்றவை உருவாகக் காரணமாக அமைந்து விடும்.

இப்போது அவர்களை எப்படி வீட்டுப்பாடம் செய்ய வைப்பது என்பதைப் பார்ப்போம்.

ஸ்கூலிலிருந்து வந்தவுடன், சாப்பிட ஏதாவது கொடுத்து, அவர்களை விளையாடச் சொல்லி விட்டு, மாலை 6 மணிக்கு மேல் வீட்டுப்பாடம் செய்ய உட்கார்ச் சொல்லலாம்.

அதைச் செய்ய, நல்ல ஏதுவான துழ்நிலைகளை உருவாக்க வேண்டும். தகுந்த டேபிள், சேர், வேறு எந்த சத்தம், அதாவது, டிவி போன்றவை இல்லாமல், நல்ல வெளிச்சம் இவை எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்று சரி பார்த்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்தது அவர்களிடம், இந்த home ஹோம் ஒர்க் என்பது ஸ்கூலில் சொல்லித் தந்த பாடங்களை திரும்ப ஒரு தரம் செய்யும் ரிவிஷன் தான் என்றும், இதனால் மனதில் நன்றாகப் பதியும் என்றும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

முடிந்த வரை அவர்களையே எல்லாவற்றையும் செய்ய வைக்க வேண்டும். இதை முதலிலேயே சொல்லி விட வேண்டும்.

"நீயே செய்தால் தான் உனக்குப் புரிந்து, மனதில் நன்றாகப் பதிந்து, மீண்டும் பல தடவைப் படிக்காமல், பரீட்சைகளில் நன்றாக மார்க் வாங்க முடியும்" என்று

எடுத்துச் சொல்லவும்.

ஆனால் அதே சமயம், "உனக்குப் புரியாததை மட்டும் நான் சொல்லித் தருவேன், அதுவும் ஒன்று மட்டும் தான், அதைப் பார்த்து, மற்றதை நீயே செய்ய வேண்டும்" என்றும் சொல்லவும்.

எல்லாவற்றையும் நீங்களே செய்துத் தர வேண்டாம். அவர்களுக்கு ஒரு பொறுப்பு வராமல், ஒன்றும் புரியாமல் போய் விடும்.

அதே சமயம், அவர்கள் பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்காமல், அவ்வப்போது அவர்களை தூரத்திலிருந்து கண்காணித்துக் கொண்டு, சில சமயம் கிட்டே வந்து, "எல்லாம் புரியுதா" என்றும் கேட்கத் தவற வேண்டாம்.

இப்படிச் செய்தால், அவர்களே பொறுப்புடன், விருப்பத்துடன், பயம் இல்லாமல், தானே செய்வார்கள்.

ஒரிருமுறை தவறாகச் செய்தாலும் பரவாயில்லை. பள்ளியில் டீச்சர் திட்டினாலும் பரவாயில்லை. அதற்காக அடிக்காமல் எடுத்துச் சொன்னால் புரிந்து கொள்வார்கள்.

எப்போது எல்லாம் கவனம் சிதறாமல் ஒழுங்காகச் செய்கிறார்களோ, அப்போதெல்லாம் பாராட்டத் தவறாதீர்கள்.





# A Parenting Checklist

✉ *Rameshshan @ Ramesh Shanmugam*  
*Article published by WHO*

## But why do most of my friends complain that they are not getting enough breast milk?

If a child cries more often, many mothers, grandmothers or maidservants start assuming that the baby has been remaining hungry and is not getting enough breast milk. They often forget that crying in a baby is not always due to hunger. She probably wants to be held and cuddled for more body contact. She may need to suckle the breast simply for comfort. She may have a wet nappy or colic or may be feeling hot or cold or just not feeling well.

A large number of mothers also start assuming wrongly that they are not producing enough milk if the child's



hand goes to her mouth and she starts sucking her fingers. This sucking is due to the rooting reflex. If anything touches the baby's cheeks, including her own fingers, she tends to turn her mouth in that direction. This is called rooting.

Mothers also worry that the baby is not getting enough if she feeds for a prolonged period or if she finishes her

## Help Babies!

## Support Breastfeeding





breastfeed fast. Some babies are fast feeders; others are slow. Also, as babies grow older, they may finish the feed in a shorter time compared to the

early days when they suckled for a longer period.

Some mothers wrongly start assuming that they are not producing enough milk if the breasts feel soft. 'Congested breasts' is a phenomenon of only the early days or if frequent suckling is not emptying the breasts. When the supply and demand of breast milk are well adjusted between the mother and the baby, the breasts should and do feel soft. In any case, the mother should note the colour of the urine and count the number of times the baby passes urine and only then decide if her baby is getting enough milk or not.

## Why do some babies suddenly stop breast feeding ?

The cause may be as simple as the mother beginning to smell different; for example, if she eats a lot of garlic, or uses a new kind of soap or perfume.

On the other hand, it may be something serious, For instance, a baby who stops suckling may have developed a serious infection or may have suffered brain damage.

Other cases include a very small baby weighing less than 1800 gms who needs expressed breast milk given with a cup or bondla (also called paladai or jhinook) until she can suckle more strongly; a baby having a blocked nose due to a cold or one having

thrush (a fungal infection) in her mouth; a baby who is used to the teat of a bottle, and one who has been separated from the mother for some time.

Sometimes, a mother may have an oversupply of milk and a large amount of milk may pour into the baby's mouth, making her choke. In such cases, we advise the mother to express some milk before each feed. Or the mother could lie on her back, and keep the baby on her chest and then breastfeed. Sometimes, of course, the baby may really not be getting enough milk.

## சுகப்பீட்சுவம் அடைய எளிய வழிமுறைகள்

### ...Angu Aparna

#### செய்ய வேண்டியவை:

- தினம் நிறைய காய்கறிகளும் பழங்களும் சாப்பிட வேண்டும்
- நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முதல் நான்கு லிட்டர் வரை குடிக்கலாம்.
- தினமும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டில் உள்ள சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்யலாம்.

#### தவிர்க்க வேண்டியவை:

- எண்ணெய் கலந்த உணவுப்பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
- கர்ப்பத்தின் ஐந்தாவது மாதத்தில் இருந்து கடினமான வேலைகளை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ஒரே நிலையில் தூங்கக் கூடாது. கவிழ்ந்து படுத்து தூங்கக் கூடாது.
- நீண்ட தூர பயணங்களைத் தவிர்த்தல் நலம்.
- பப்பாளி மற்றும் எள் போன்ற உணவுகளை சேர்க்கக் கூடாது.

### ...Sumathi Srin

- ஆப்பிள், தேன், ரோஜா இதழ், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் அரைத்து இரண்டு கிராம் அளவு சாப்பிடலாம்.



## Face Pack for Glowing Skin

...Parasakthi

### Yogurt & Turmeric Mixture:

- Mix 2 teaspoons of yogurt with a pinch of turmeric powder.
- Stir together well.
- Now apply this paste on your face
- Stay for 15 minutes & Wash with warm water.
- Do this regularly to get glowing skin.



This mixture helps to remove tan and keep your skin fresh, glow, soft and healthy.



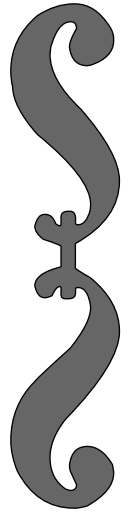
## Skin Whitening Face Pack

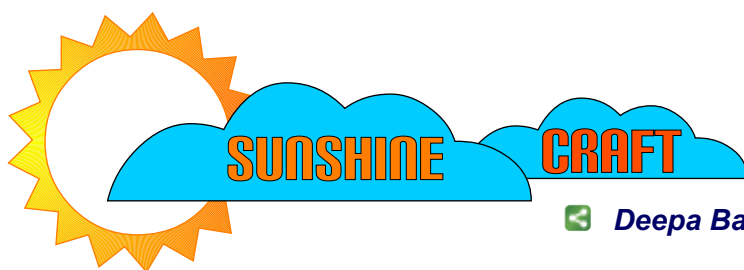
...Parasakthi

- Make a mixture of Oatmeal, Yogurt, Honey and Ground Almonds or sweet almond powder.
- Apply this paste on your skin and wash it after 20 mins.

# Royal Anarkali Salwars

gkarti @ Kartiga





DeePa Bala

## Things Needed:

1. Small paper plate - 1
2. Yellow tissue paper
3. Yellow craft paint
4. White glue or tape

5. String or yarn - 1 (2 - 3 inch piece)
6. Paint brush - 1
7. Black construction paper - 1 Sheet
8. Wiggly eyes - 2
9. Newspaper (to cover surfaces)

## Method:

- Gather together all of your materials.
- Cover your surface with newspaper and place the small plate on it, bottom side up.
- Paint the entire bottom of the paper plate yellow with the craft paint. Set aside to dry.
- While you're waiting on the paint to dry, cut out 25 2-inch squares out of the yellow tissue paper. If you're making these for a pool party, you may want to have an adult cut out the squares ahead of time. You can cut several squares at a time by stacking several pieces of tissue paper together before you cut them.
- Once the paint is dry, poke your finger into center of a tissue square so that the tissue square is covering your finger (see photo). Dip the end of your covered finger into a little craft glue.
- Turn the paper plate over (so the painted side is now face down) and glue the tissue squares to the outside edge of the plate (see photo). Repeat this until you have tissue paper squares all the way around the outside of the plate making the sun's rays.
- Glue or tape your piece of string or yarn to the top part of the plate to make a hanger. Put a little glue on each end of the string and adhere it to the plate, leave the string a little loose in the middle to hang the sun once you're finished. Set plate aside and wait for the glue to dry.
- While you give the glue a few minutes to dry, cut out a mouth for your sun from black construction paper. To make a smiling mouth, trace 1/3 of the way around a small glass, then draw in a second curving line that makes the mouth narrow at the edges and wider in the center. If you'd like you can add two small triangle shapes to each end of the smile for dimples (like in the photo).
- Cut out the mouth. If you're making these for a party, you may want to cut out several months ahead of time and prepare them for the kids to paste on.
- Once your plate is totally dry, flip it over so the painted side is up.
- Glue on the wiggly eyes and the mouth.
- Hang your craft on a wall or door using the string on the back.



Meenakshi Sunthareswarar  
by Sbsudha



Daya

Lord Shiva  
by Dayamalar



Lord Siva - Modern Art  
by Gkarti

## புளியின் உடல்நலப் பயன்கள்

Subhasreemurali

அன்றாட சமையலில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் பொருள் புளி. சுவைக்காக பயன்படுத்தப்படும் புளியில் சத்துக்களும் மருத்துவப்பயன்களும் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. புளியமரம் இந்தியா முழுவதிலும் வெட்ட வெளிப்பிரதேசங்களிலும், தென்னிந்தியாவிலும், இமயமலைப் பகுதிகளிலும் இயற்கையாக வளர்க்கப்படுகிறது. விதையின் பருப்பு, கனிகள், தண்டுப் பட்டை மற்றும் இலைகள் மருத்துவப் பயன் கொண்டவை.

செயல்திறன் மிக்க வேதிப்பொருட்கள்: விதையின் பருப்பில் பாலசாக்கரைடுகள் உள்ளன. பாலசமைன், கட்டிக்கின், நாஸ்டர்ஷியம் டமரின், ஃபாஸ்டர்ஷியம் அமிலம், எத்தனாலமைன், செரீன்

ஐனோசிட்டால், மற்றும் ஹார்டனைன் என்னும் இரசாயனப் பொருட்கள் உள்ளன.

வைட்டமின் ஏ, பி, ரிபோஃப்ளோவின், நியாசின், கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், கொழுப்புசத்து, கார்போஹைட்ரேட், புரதம் போன்ற சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.

அஜீரணம் போக்கும்:

புளியானது குளுமை அகற்றி, வாய்வு அகற்றி, மலமிளக்கி, துவர்ப்பி, ஊக்கமூட்டி. விதையின் பருப்பு பாலுடன் கலந்து பேதி மருந்தாக பயன்படும். ஊக்கமூட்டும். கனிந்த கனிகள் பூச்சிகளை அகற்றும்,

அஜீரணத்தைப் போக்கும் மிதமான பேதி மருந்தாகும். உடலைக் குளிர்ச்சியும். ஈரலுக்கு நன்மருந்து. இலைகளின் சாறு இரத்த மூலத்திற்கும்



Nutritional Value of Tamarind (For 100 gms)

### Nutrients

Energy	239 Kcal
Carbohydrates	62.50 g
Protein	2.80 g
Total Fat	0.60 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	5.1 g

### Vitamins

Folates	14 µg
Niacin	1.938 mg
Pantothenic Acid	0.143 mg
Pyridoxine	0.066 mg
Thiamin	0.428 mg
Vitamin C	3.5 mg
Vitamin A	30 IU
Vitamin K	2.8 µg

### Vitamin E

0.10 mg

### Electrolytes

Sodium	28 mg
Potassium	628 mg

### Minerals

Calcium	74 mg
Copper	0.86 mg
Iron	2.80 mg
Magnesium	92 mg
Phosphorus	113 mg
Selenium	1.3 µg
Zinc	0.10 mg

### Phyto-nutrients

Carotene-β	18 µg
------------	-------

Angu Aparna



சிறுநீர் கழித்தலின் போது வலியையும் குணப்படுத்தும். தண்டுப்பட்டை துவர்ப்புள்ளது காய்ச்சலைப் போக்கும்.

புளியம்பழம் உடல் உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்தும், வாதம் தொடர்பான வியாதிகளைத் தணித்துக் குணப்படுத்தும். புளியம்பழத்தின் உஷ்ண சக்தி 82 காலோரியாகும்.

புளியம்பழத்தில் பழைய புளி, புதிய புளி என்ற இரண்டு வகை உண்டு. இருவகைப் புளியின் குணமும் ஒன்றே என்றாலும் புதுப்புளியை விட பழைய புளிக்கே வேகம் அதிகம். சூலை தொடர்பான வியாதிகளைக் குணமாக்கும். அதிக அளவு புளியை சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுண்டும்

ரத்த கட்டு அகற்றும்:

உடலில் எங்காவது அடிபட்டு ரத்தம் கட்டி வீக்கம் ஏற்பட்டால் புளியை ஒரு அளவு எடுத்து அதே அளவிற்கு உப்பு போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக பிசைந்து அதை சுண்டக்குழம்பு போல கரைத்து எடுத்து வடிகட்டி ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் விட்டு, அதை

அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து அதை தாங்கக்கூடிய சூட்டுடன் வீக்கத்தின் மேல் கனமாகப் பற்றுப் போட்டுவிட வேண்டும். தினசரி காலை, மாலை பழைய மருந்தைக் கழுவி விட்டு புதிதாகப் பற்றுப் போட வேண்டும். இந்த விதமான மூன்று நாள் பற்றுப் போட்டால் வீக்கம் வாடிவிடும். வலி தீரும்.

பல்வலி குணமாகும்:

பல்வலி ஏற்பட்டால் தேவையான அளவு கொஞ்சம் புளியை எடுத்து அதே அளவு உப்புத்தூளையும் எடுத்து இரண்டையும் நன்றாகப் பிசைந்து பல்லில் வலியுள்ள இடத்தில் அடையாக வைத்து அழுத்திவிட வேண்டும், பின் வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். வாயில் உமிழ்நீர் ஊறினால் அதை துப்பிவிட வேண்டும். கால் மணி நேரம் கழித்து புளியையும் துப்பிவிட்டு வெது வெதுப்பான வெந்நீர் கொண்டு வாயை பலமுறை கொப்பளிக்க பல்வலி குணமாகும். தினசரி காலை, மாலை, தேவையானால் மதியம் கூட இந்த முறையை கையாளலாம்.



## Granny Remedies

...Bhavani Senthil

ஓமம் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது. சிறிது ஓமத்தை வெற்று வாணலியில் (கருகிவிடாமல்) வறுத்து, அதில் இரண்டு கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். இதை கால் கப் ஆகும்வரை கொதிக்க விடவும். பின்பு இதை வடிகட்டி, வாரம் ஒரு முறை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவும். இது பொதுவாக உடல் நலத்துக்கும், ஜீரணத்திற்கும் மிகவும் நல்லது.



விளாவு இஞ்சியை எடுத்துக்கொண்டு, தோலுரித்து, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். இதை தண்ணீரில் கொதிக்க விடவும். வடிகட்டி குடிக்கவும். இது பெரியவர்களின் அசிடிட்டியைப் போக்கவல்லது.

# Cardiac Emergencies

...PriyagauthamH

இருதயம் சம்மந்தப்பட்ட ME (medical emergency)யில் நெஞ்சு வலி மற்றும் ஹார்ட் அட்டாக் என இவ்விரண்டு விஷயங்களை மட்டுமே இங்கு எவ்வாறு டீல் செய்ய வேண்டும் எனக் கூறப்போகிறேன்.

ஒரு emergency ஏற்படும் போது ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதை விட நம்மால் முடிந்த உதவி செய்வது ஒரு உயிரையே காப்பாற்ற கூடியதாகும்.

நெஞ்சு வலி மற்றும் ஹார்ட் அட்டாக் இரு வேறு, ஆனால் தொடர்புடைய விஷயங்கள். ஒருவருக்கு வெறும் நெஞ்சு வலி மட்டும் ஏற்பட்டு, தக்க மருத்துவ சிகிச்சையினால் அவரின் வலி மறைந்து விடலாம் அல்லது நெஞ்சு வலியாக ஆரம்பித்தது full blown ஹார்ட் அட்டாக் ஆகவும் மாறலாம்.

Remember people do suffer heart attacks with no warning signs and also with no preceding chest pain (esp. diabetics).

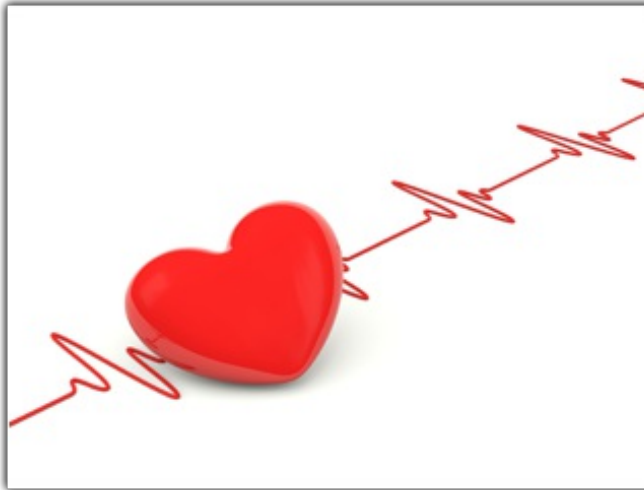
Remember not all chest pain are cardiac related. Lung problems (நுரையீரல்), problems in oesophagus (உணவு குழாய்), pancreas (கணைய அழற்சி), even shingles (அக்கி) can also cause chest pain.

Suspect cardiac related emergency in a person complaining of chest pain if There is history of heart problems,

previous heart attacks or episodes of chest pain.  
Diabetes, Hypertension, Obesity, High Cholesterol.  
Smokers, excess Alcohol use.

## Heart Attack Symptoms:

- Chest discomfort that feels like pressure, fullness, or a squeezing pain in the center of your chest; it lasts for more than a few minutes, or goes away and comes back.
- Pain and discomfort that extend beyond your chest to other parts of your upper body, such as one or both arms, back, neck, stomach, teeth, and jaw.
- Unexplained shortness of breath, with or without chest discomfort
- Other symptoms, such as cold sweats, nausea or vomiting, lightheadedness, anxiety, indigestion, and unexplained fatigue.



## What to do before Paramedics arrive?

If you see someone who appears to be having a heart attack, call an emergency service (doctor/ambulance/In TN-108, in UK-999, in USA -911) right away. Then,

follow these steps:

- Try to keep the person calm, and have them sit or lie down.
- If the person is not allergic to aspirin, have them chew and swallow a baby aspirin (It works faster when chewed and not swallowed whole).
- If the person stops breathing, you or

someone else who is qualified should perform CPR immediately. If you don't know CPR, the emergency operator can assist you until the Emergency Medical Service (EMS) personnel arrive.

- In the case of a plain chest pain administering the persons own medication will relieve the pain.

Angina pain (Chest pain) develops if part of your heart muscle does not get as much blood and oxygen as it needs. It is usually caused by narrowing of your coronary arteries due to a build-up of a fatty substance called atheroma. The narrowing makes it more difficult for blood to flow to your heart muscle. GTN works in two ways. It relaxes blood vessels in your body (causing them to widen) and this reduces the strain on your heart, making it easier for your heart to pump blood. It also relaxes and widens the coronary arteries which increases the flow of blood to

your heart muscle.

### How to take glyceryl trinitrate:

Spray: spray one or two sprays under your tongue when a pain develops. Close your mouth immediately after using the spray. Your pain should ease within a minute or so. If the first dose does not work, take a second after five minutes. If the pain continues for 15 minutes despite taking GTN, then call an ambulance.

Sublingual tablets: place one tablet under your tongue when a pain develops and allow it to dissolve. Your pain should ease within a minute or so. If the first dose does not work, take a second tablet after five

minutes. If the pain continues for 15 minutes despite taking GTN, then call an ambulance.

Acting quickly in response to heart attack symptoms can save lives. If given within an hour of the first heart attack

symptoms, clot-busting and artery-opening medications can stop a heart attack. Waiting longer than 1-2 hours for treatment can increase damage to the heart and reduce the chances of survival.

About half

the people who die from heart attacks do so within the first hour after heart attack symptoms begin.

Acting quickly in response to heart attack symptoms can "SAVE LIVES"

### Be Prepared:

Nobody plans on having a heart attack. It is best to be prepared, just in case. Here are some steps you can take before heart attack symptoms occur:

- Memorize the list of heart attack symptoms and warning signs; remember that you need to call EMS within 5 minutes of when heart attack symptoms begin.
- Talk to family and friends about the warning signs and the importance of calling EMS immediately.
- Know your heart disease risk factors and do what you can to reduce them.
- Create a "heart attack survival plan" that includes information about medicines you are taking, allergies, your doctor's number, and people to contact in case you go to the hospital. Keep this information in your wallet.

**Sriramajayam**

**பெண் 1:** என்னது உன் புருசன் எதுவுமே பேச மாடிங்கிறார்.  
**பெண் 2:** இப்ப அவரை சைலன்ட் மோடில் போட்டிருக்கேன்.



**Thenuraj**

**Interviewer:** இதற்கு முன் வேலை பார்த்த நிறுவனத்தில் உங்கள் சாதனைகள் என்ன..?

**Job Seeker:** அப்படி ஏதும் இருந்தா நான் ஏன் வேலை தேடி இங்கே வருகிறேன்... அந்த சாதனைகளை பெருசா பில்டப் பண்ணி அங்கேயே வேணும்ங்கிற அளவுக்கு சம்பளத்தைக் கறந்துருக்க மாட்டேனா..?



**Priyasarangapan**

**நண்பர் 1:** உங்க வீட்டு ஃபேன் (fan) ஏன் நின்னு நின்னு ஓடுது?

**நண்பர் 2:** தவணை முறையிலே வாங்கினது!



**Selvipandiyan**

**தாத்தா:** அந்தக் காலம் மாதிரி வராதுடா பேராண்டி.

**பேரன்:** ஏன் தாத்தா...?

**தாத்தா:** அந்தக் காலத்துல என்னை கடைக்குப் போகச் சொல்லி எங்கம்மா என் கையில் ஒரு ரூபாய் தான் கொடுப்பாங்க.

**பேரன்:** சரி.

**தாத்தா:** நா அதுக்குள்ளயே அரிசி, புளி, காய்கறி, பழம் எல்லாம் வாங்கிட்டு, கடைசியில சாக்லேட்டும் வாங்கி சாப்பிடுவேன்.

**பேரன்:** அப்படியா...?

**தாத்தா:** ஆமாண்டா... இப்பச் சொல்லு, இதெல்லாம் இந்தக் காலத்துல நடக்குமானு...?

**பேரன்:** நிச்சயமா முடியாது தாத்தா, இப்பத்தான் எல்லாக் கடையிலயும் கேமரா வச்சுருக்காங்களே... திருடினா காட்டிக் கொடுத்துடும்.

**தாத்தா:** ???



**Sudhavaidhi**

**பிச்சைக்காரன் 1:** அந்த சினிமா போஸ்ட்டரை ஏன் இவளோ நேரமா உத்து பார்த்துகிட்டு இருக்க?



**பிச்சைக்காரன் 2:** ஒன்னும் இல்லை, ரெண்டு வருசத்துக்கு முன்னாடி அது நான் தயாரிச்ச படம்.

## வைகாசி விசாகம்

...JV\_66



ஓவ்வொரு வைகாசி மாதத்திலும் சந்திரன் ஆனது பெளர்ணமி நாளன்று விசாக நட்சத்திரத்தில் சஞ்சரிக்கும். அதனாலேயே இந்த மாதம் 'வைசாக' மாதம் என்று வழங்கப்படுகிறது. பின்னாளில் இது மருவி, தமிழில் 'வைகாசி' என்றானது. இந்த மாத பெளர்ணமி நாளை 'வைகாசி விசாகம்' என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

இந்த நாள் பற்பல விசேஷங்களைக் கொண்டுள்ளது. முருகப்பெருமான் அவதரித்த நாள் வைகாசி விசாகம். ஆந்திர மாநிலம், சிம்மாசலத்தில் நரசிம்ம மூர்த்திக்கு வருடம் முழுவதும் சந்தனக்காப்பு சாற்றப்பட்டிருக்கும். வைகாசி விசாகத்தன்று மட்டுமே சந்தனக்காப்பு நீக்கப் பட்டு நரசிம்மர் முழு உருவத்துடன் காட்சிதந்து அருள் பாவிப்பார்.

புத்தர் அவதரித்த நாளும் இந்த நாள்தான். சித்தார்த்தர் புத்தராக சித்தி பெற்று, நிர்வாணமடைந்ததும் இதே நாளன்றுதான். எமதர்மன் பிறந்த நாளும் இதுவே. அன்று யமனுக்கு பூஜை செய்து, நோய்கள் அண்டாமல் இருக்க வேண்டுவர்.

வைகாசி விசாகத்தன்றுதான் இந்திரன் சுவாமிமலை முருகனை வழிபட்டு ஆற்றல் பெற்றான். திருமழபாடியில் ஈசன் வைகாசி விசாக நாளில் திருநடனம் புரிகிறார். நம்மாழ்வார் அவதரித்த நாளான வைகாசி விசாகத்தை திருநெல்வேலியில் உள்ள ஆழ்வார்திருநகரியில் வெகு விமரிசையான விழாவாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. பரமேசுவரன் அர்ச்சுனனுக்கு பாசுபதாஸ்திரம் வழங்கியதும் வைகாசி விசாகத்தில்தான். சிவபெருமானுக்கு உகந்த நாளான இன்று,

கலச பூஜைகள் செய்து,  
சந்தன அபிஷேகம்  
செய்து வழிபடுவது  
விஷேசம்.  
அனைத்து அம்மன்  
கோவில்களிலும்  
வைகாசி  
விசாகம்  
சிறப்பாகக்  
கொண்டாடப்படு  
ம். மாரியம்மன்,  
திரௌபதி  
அம்மன்,  
காளியம்மன்  
கோவில்களில்  
அன்றைய  
தினம் தீமிதி  
விழா சிறப்புடன்  
நடைபெறும்.



பெருமாள் என்ற பெயரில்  
விஷ்ணு பகவான் அருள்  
பாலிக்கிறார். இவரைத்  
தரிசிக்கும் போது  
நம்மை நோக்கிப்  
புன்முறுவலுடன்  
பேசுவதுபோலத்  
தோன்றுவார். நின்ற  
கோலத்தில்  
எழுந்தருளியிருக்  
கும் பெருமானின்  
திருவடிகள்  
ஒன்று முன்புறம்  
நோக்கியும்  
மற்றது பின்புறம்  
நோக்கியும்  
அமைந்துள்ளது.  
வைகாசி விசாகத்  
திருவிழாவன்று

கும்பகோணத்தில் உள்ள பெருமாள்  
கோவில்களில் கருட சேவை, காஞ்சி  
வரதர் ஆலயத்தில் கருட சேவை,  
கும்பகோணத்தில் உள்ள  
ஆதிசூரியேஸ்வரர் தீர்த்தவாரி, இவை  
அனைத்தும் இந்த வைகாசி விசாகத்தன்று  
தான் நடைபெறும்.

திருவானைக்கோவில் ஜம்புகேஸ்வரர்  
ஆலயத்தில் வைகாசி விசாகத்தன்று ஏக  
வசந்தம் என்னும் விசேஷம் நடைபெறும்.  
அன்று அன்னாபிஷேகமும், பால்  
மாங்காய் நிவேதனமும் செய்வார்கள்.  
பழனியில் வைகாசி விசாகத்தன்று  
பக்தர்கள் மலையடிவாரத்தை வலம்  
வருவர்.

திருச்செங்கோட்டில் வைகாசி விசாகத்தை  
ஒட்டி 14 நாட்கள் திருவிழா நடக்கும்.  
இந்த நாளில் அர்த்தநாரீஸ்வரர் தேரில்  
வலம் வருவார்.

கன்னியாகுமரியில் உள்ள குமரி  
அம்மனுக்கு ஆராட்டு விழா நடத்துவதும்  
வைகாசி விசாகத்தில்தான்.

கூழமந்தல் என்ற இடத்தில் 'பேசும்

இந்தப் பேசும் பெருமாள் திருக்கோவிலில்,  
அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள அனைத்துப்  
பெருமாள் கோவில்களில் இருந்தும்  
சேர்ந்து, 16 கருட சேவை வருடந்தோறும்  
சிறப்பாக நடைபெறும்.  
வள்ளலார் அவர்கள் சத்திய ஞான  
சபையை நிறுவின நாள் வைகாசி  
விசாகம் அன்றுதான்.

சைவம், வைணவம் இரண்டிலும் உள்ள  
ஆழ்வார்கள், நாயன்மார்கள், இவர்களில்  
சிலரும் காஞ்சிப்பெரியவர் ஆகியோர்  
அனைவரும் இந்த மாதத்தில்  
பிறந்ததாலும், பற்பல தெய்வங்களுக்கும்  
சிறப்பான மாதம் ஆனதாலும், இந்த  
வைகாசி மாதத்தை, 'மாதவ மாதம்'  
என்றும் கூறுவர்.  
வைகாசி விசாகத்தன்று அனைத்துக்  
கடவுள்களுக்கும் சிறப்பு வழிபாடுகள்,  
பலவிதமாக நடைபெற்றாலும் அது  
முருகனுக்குரிய சிறப்பு நாளாகவேக்  
கருதப்படுகிறது.

அன்றைய தினம் பால்காவடி உட்பட  
பல்வகைக் காவடிகளை எடுத்துக்கொண்டு,  
பக்தர்கள் கால் நடைப் பயணமாகப்  
பல்வேறு முருகன் ஆலயங்களுக்குச்  
சென்று தங்கள் வேண்டுகளை

நிறைவேற்றுவார்.

திருத்தணியில் உள்ள பல தீர்த்தங்களில், குமார் தீர்த்தமும் ஒன்று. இதில் வைகாசி விசாகத்தன்று நீராடி, முருகப் பெருமானை வழிபட்டால் சகலவிதமான தோஷங்களும் நீங்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. வைகாசி விசாகத்தன்று திருத்தணி முருகன் கோவிலில் வழங்கப்படும் பாதரேனு என்ற சந்தனமும் விபூதியும், மற்றும், திருச்செந்தூரில் வழங்கப்படும் பன்னீர் இலையில் தரப்படும் விபூதியும் பக்தர்களுக்கு உள்ள தீராத வியாதிகள் அனைத்தையும் தீர்க்கும் அருமருந்தாகும். பன்னீர் இலையில் காணப்படும் பன்னிரு நரம்புகள் முருகனின் பன்னிரு கரங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

வைகாசி விசாகத்தன்று முருகப்பெருமானுக்கு விரதமிருந்து மனமுருகி வேண்டிக் கொண்டால் வேண்டிய வரம் கிடைக்கும் என்பது உறுதி. அன்று விரதமிருப்பதால், மக்கட்செல்வம் இல்லாதோருக்கு மழலைகளும், திருமணம் ஆகாதோருக்கு, திருமணத்தடை நீங்கி நல்ல விதத்தில் திருமணமும் நடைபெறும்.

விரதம் இருக்கும் முறை: வைகாசி விசாகத்தன்று காலையில் எழுந்து நீராடி, விபூதி அணிந்து கொண்டு முருகன் படத்தின் முன்நின்று முதலில் விநாயகர் அகவல் பாடி வழிபட்டப் பிறகு, முருகனுக்குரிய அனைத்து ஸ்லோகங்கள், கந்தசஷ்டி கவசம், கந்தகுரு கவசம், கந்தர் அனுபூதி, சுப்ரமணிய ஷாடச நாமாக்கள் கூறி அர்ச்சித்து, தூபதீபம் காட்டி நைவேத்யம் செய்து வழிபட்டால் முருகனின் அருள் பரிபூரணமாகக் கிட்டும். அன்று கோயிலுக்குச் சென்று வழிபட்டால் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகள் அறிவில் சிறந்து விளங்குவார்கள். அன்று ஒரு வேளை மட்டுமே உணவு உண்டு

விரதமிருக்கலாம். முடியாதவர்கள், நாள் முழுவதும் பால், பழம் மட்டுமே உண்டு விரதமிருக்கலாம். கோவிலுக்குச் சென்று விளக்கேற்றி வழிபடலாம். முருகன் கோவில் மலை உள்ள இடங்களில் உள்ளோர், மலையடிவாரத்தை வலம் வந்து, பின்னர் முருகனை வழிபடலாம். காவடி எடுக்க வேண்டிக் கொண்டவர்கள், குழுவாகக் காவடி எடுத்து, முருக நாமத்தை உரக்கக் கூறிக்கொண்டு சென்று முருகனை வழிபடலாம்.

தேவர்களும் அசுரர்களும் அமிர்தத்தை அடைவதற்காக பாற்கடலைக் கடைய, அவர்களுக்கு அமிர்தம் கிடைத்தது. அதை அவர்கள் உண்டது அனைத்தும் இந்த வைகாசி மாதத்தில்தான். இதனால் வைகாசி மாத ஏகாதசி, துவாதசி, திரயோதசி, பெளர்ணமி தினங்களில் செய்யப்படும் தான, தர்மம் பன்மடங்கு பலனைத் தரும்.

இந்த ஆண்டு வைகாசி மாதத்தில் சூரியன் ரிஷபத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். அங்கிருந்து ஏழாம் பார்வையாக விருச்சிகத்தைப் பார்க்கிறார். வைகாசி நான்காம் நாளிலிருந்து (மே 17 முதல்) குருவும் ரிஷபத்தில் வீற்றிருக்கிறார். அவருடைய பார்வையும் விருச்சிக ராசியில் விழுகிறது. (விசாகத்தின் நான்காம் பாதம் விருச்சிகத்திற்குரியது) விசாக நட்சத்திரம், தனது அதிபதியான குருவின் பார்வையைப் பெறுவது சிறப்பு. விசாக நட்சத்திர தேவதை முருகன். அவரைச் சூரியன் இந்நாளில் வணங்குவதாக ஜதீகம். எனவே, இந்த ஆண்டு விரதம் இருப்பவர்கள் முருகனோடு சூரியன், குரு அருளையும் பெற்று மகிழ்வார். இவ்வளவு சிறப்புக்களைக் கொண்ட வைகாசி விசாகத்தன்று முருகன் உட்பட அனைத்துக் கடவுள்களையும் வழிபட்டு, வாழ்வில் நலமனைத்தும் பெறுவோமாக.

இந்த வருடம் வைகாசி விசாகம் ஜூன் 11 அன்று வருகிறது.

## விளக்கேற்றுவதன் பல்கள்

☞ Sudhavaidhi



**விளக்கு ஏற்றும் திசைகளும் பலன்களும்:**

- விளக்கின் தீபம் கிழக்கு முகமாக ஏற்றி, வழிபடுவதனால் துன்பங்கள் நீங்கி வசீகரம் கிட்டும்.
- மேற்கு முகமாக ஏற்றினால் கிரகதோஷம் பங்காளி பகை உண்டாகும்.
- வடக்கு முகமாக ஏற்றினால் கல்வி மற்றும் சுபகாரியங்களில் ஏற்படும் தடைகள் நீங்கிடும். செல்வம் உண்டு.
- தெற்கு முகமாக ஏற்றினால் அபசகுனம், பெரும்பாவம் உண்டாகும்.

**விளக்கின் மகிமை:**

கார்த்திகை மாதத்தில் விளக்கு தானம் செய்தால் பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்கும். நாள் தோறும் இல்லத்தில் தீபம் ஏற்றி வழிபாடு செய்தால் புண்ணிய பலன் கிடைக்கும்.

**விளக்கேற்றும் முகத்தின் பலன்:**

குத்துவிளக்கில் ஒருமுகம் ஏற்றினால் - மத்திமபலன்

குத்துவிளக்கில் இருமுகம் ஏற்றினால் - குடும்ப ஒற்றுமை

குத்துவிளக்கில் மும்முகம் ஏற்றினால்- புத்தி சுகம், கல்வி, கேள்விகளில் விருத்தி

குத்துவிளக்கில் நான்குமுகம் ஏற்றினால் - பசு, பால், பூமி, சேர்க்கை

குத்துவிளக்கில் ஐந்து முகம் ஏற்றினால் - பீடை நிவர்த்தி, ஐஸ்வர்ய லக்ஷ்மி கடாட்சம் ஆகியவைப் பெருகும்.

**மிக முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது:**

குத்து விளக்கை தானாக அணையவிடக்கூடாது. ஊதியும் அணைக்கக் கூடாது. புஷ்பத்தால் அணைக்க வேண்டும்.

செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் ஐந்து முகம் கொண்ட குத்துவிளக்கை ஏற்றி திருமகளை வழிபட வேண்டும்.

**தீப வழிபாட்டின் சிறப்பியல்புகள்:**

**பசு நெய்:** செல்வம் பெருகும்

**நல்லெண்ணெய்:** உடல் ஆரோக்கியம்

**விளக்கெண்ணெய்:** புகழ் தாம்பத்திய சுகம்

**இலுப்பெண்ணெய்:** ஜீவ சுகம், ஞானம்

**புங்க எண்ணெய்:** முன்னோர்களின் ஆசி.

மேற்கூறிய ஐந்து வகையான எண்ணெய்கள் கலந்து தீபத்தை ஏற்றி வந்தால் குடும்பத்தில் மேற்கூறிய நன்மைகளும் சகல ஐஸ்வர்யங்களும் உண்டாகும்.



## செவ்வாய் தோஷம் நீங்க, செல்வவளம் பெருக

Datchu @ Mythili

நாரதாதி மஹாயோகி ஸித்த கந்தர்வ ஸேவிதம்  
நவவீரை: பூஜிதாங்க்ரிம் தேஹிமே விபுலாம் ச்ரியம்  
பகவான் பார்வதி ஸுநோ ஸ்வாமின் பக்தார்திபஞ்ஜன  
பவத் பாதாப்ஜயோர்பக்திம் தேஹி மே விபுலாம் ச்ரியம்  
-ஸுப்ரமண்ய மூலமந்த்ர ஸ்தோத்ரம் (குமார தந்த்ரம்)



பொருள்: பொதுப் பொருள்: நாரதர் முதலான சிறந்த  
யோகிகளாலும் சித்தர்களாலும் கந்தர்வர்களாலும்  
வணங்கப்பட்டவரே முருகப் பெருமானே, நமஸ்காரம்.  
வீரபாகு முதலான ஒன்பது வீரர்களால் பூஜிக்கப்பட்ட  
பாதங்களை உடையவரே, நமஸ்காரம் என் வாழ்வில்  
வளம் சேர்க்க அருள் புரிவீராக! பகவானே, பார்வதி குமாரனே, ஈசனே, செவ்வாய்  
கிரக பாதிப்புகளை நீக்குபவரே, பக்தர்தம் கவலையெல்லாம் போக்கும்  
முருகப்பெருமானே நமஸ்காரம். (தைப்பூச தினத்தன்று இந்த துதியை பாராயணம்  
செய்தால் முருகப் பெருமான் அருளால் செவ்வாய் தோஷம் தீரும். செல்வ வளம்  
பெருகும்).



### தமிழ் மந்திரம்

முருகனே! செந்தில் முதல்வனே! மாயோன்  
மருகனே! ஈசன் மகனே! ஒருகை முகன்  
தம்பியே! நின்னுடைய தண்டைக்கால் எப்பொழுதும்  
நம்பியே கைதொழுவேன் நான்!

### SPIRITUAL NOTEBOOK

#### ஜூன்

- 16 - சங்கடஹர சதுர்த்தி
- 18 - சஷ்டி
- 23 - ஏகாதசி
- 24 - பிரதோஷம்
- 29 - ரம்ஜான் நோன்பு ஆரம்பம்

#### ஜூலை

- 3 - சஷ்டி
- 4 - ஆருத்ரா தரிசனம்
- 8 - ஏகாதசி
- 10 - பிரதோஷம்

# கோச்சடையான்

## THE LEGEND

...Chitramumbai

கோட்டைப் பட்டினம். கலிங்க புரி என்கிற அடுத்தடுத்த இரண்டு ராஜ்யங்கள். பகைமையுடன் இருக்கின்றன. இதில் கோட்டைப் பட்டினத்தின் படைத் தளபதி ரஜினி. கோச்சடையான். வீரத்திலும். நடனத்திலும் மிகச்சிறந்த மனிதர். அவருக்கு இணையாக ஷோபனா. அவர்களுக்கு ராணா. சேனா. என்று இரண்டு மகன்கள். ராணாவின் அசைவிற்கு. வார்த்தைகளுக்கு கோட்டைப் பட்டினமே தலை வணங்குகிறது. இதனால் பொறாமை கொள்ளும் அந்த நாட்டின் ராஜா நாசர். அவரை சில காரணங்களுக்காக. தேசத் துரோகி என்று குற்றம் சாட்டி . மரண தண்டனை வழங்குகிறார். அவர் சாகும் முன்பு. சொன்ன வார்த்தைகளை. மகன் கோச்சடையான் ரணதீரன் . எவ்வாறு காப்பாற்றுகிறார். என்கிற அம்புலிமாமா.கதைக்கு ரஜினியின் முகத்தை அனிமேஷன் செய்து படம் எடுத்து இருக்கிறார்கள் என்று விமர்சனத்தை முடித்து விடலாம். ஆனால். அப்படி முடித்து விடமுடியாது என்பதுதான் முக்கியம்.

இந்தியா வரலாற்றில் முதன் முறையாக motion. picture technology யுடன் எடுக்கப் பட்ட படம். அதுவும் நம்மவர்களால் என்பதுதான் சிறப்பு.

ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச் சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்.

தங்கள் மகளை நினைத்து பெருமை படலாம். பெற்றவர்கள் இருவரும்.

முதலில் படத்தை இயக்கிய இயக்குனர். ரஜினி சார் in இளையமகள் சௌந்தர்யாவை பாராட்டியே ஆகவேண்டும். தன தந்தையை இத்தனை வயதிலும் ஹீரோவாக நினைத்து அவரை செதுக்கி இருக்கிறார். . ரஜினி சார் நேரடியாக நடிப்பதுபோல் காட்டி இருந்தால் இத்தனை energetic காக காட்டி இருக்கமுடியுமா என்பது சந்தேகமே.

3D. மற்றும் 2D யில் வெளியாகியுள்ள இப்படம். நாம் வழக்கமாக எதிர்பார்க்கும் தலைவர் படமாக இருக்காது. அந்த எதிர் பார்ப்பில் செல்பவர்களுக்கு ஏமாற்றம் அதிகமாக இருக்கும்.

ஆனால் அனிமேஷன் technology என்று பார்க்கும் பொழுது. ஒவ்வொரு frame மும் செதுக்கப் பட்டிருக்கிறது.

அனைத்து கதாபாத்திரங்களின் இயல்பான. உணர்வுகள்.பாத்திரத்திற்கேற்ப வடித்திருப்பது. மிகவும் அருமை.

நடிகர் நாகேஷ் அவர்களை பெருமைப் படுத்தும் விதமாக மீண்டும் நம்மிடையே காட்டி இருப்பது அளவில்லா மகிழ்ச்சி.

கோச்சடையான் ரஜினியின் eight packs உருவ அமைப்பு. அவரின் அறிமுக சிவத்தாண்டவம். ஒரு மாய உலகத்திற்குள் நம்மை இட்டு செல்லும்.

# கோச்சடையான்

THE LEGEND

கதையமைப் பிறகு ஏற்ற அரங்க அமைப்புகள். அதன் வடிவங்கள் . சில சமயங்களில் செயற்கை கூட இத்தனை அழகா. என வியக்க வைக்கிறது.

நட்புகளே. இது ரஜினி படம் அல்ல. அவரின் முகத்தை வைத்து எடுக்கப் பட்ட அழகிய கைவண்ணம். அந்த எண்ணத்துடன் சென்றால் படம். சொல்ல வார்த்தைகள் இல்லை.

படத்தின் வசனங்கள். .

தெளிவுரையும். முடிவுரையும். தெளிந்த நீரோடை போல் தெரிந்த பிறகு. முன்னுரை எதற்கு.

பெற்றவர்களை நிர்ணயிப்பது விதி. நட்பை நிர்ணயிப்பது மதி.

மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது. மாறுவதெல்லாம் உயரத்தில். மாறாதது மண்ணுக்குள்.

எதிரிக்கு நாம் கொடுக்கும் முதல் தண்டனை மன்னிப்பு போன்றவைகள் மனதை அல்லும்.

பாடல் காட்சிகளுக்கான இயற்கை காட்சிகள் உள்ளத்தை கொள்ளை கொள்ளும். பாடல்கள் ஓரளவே மனதை நிரப்புகின்றன. ஒருவேளை. கேட்க. கேட்க நன்றாக இருக்குமோ?

ஆக மொத்தத்தில். இந்திய வரலாற்றின் முதல் முயற்சியை. அதுவும் தலைவர் வடிவத்தில். ரசிக்கலாம். .

மற்றும் ஒன்றே மறாது.

மறவடிவல்லாம் உயர்த்தி.  
மறாது மண்ணுக்குள்.

Online Tamil Book Store

CDs / DVDs



**Tamil & English Books**

**Educational Books**

**Parenting Books**



**Literature Books**

**Competitive Exams Books**

**Historical Novels**

[www.myangadi.com](http://www.myangadi.com)



**Motivational Books**

**Favourite Author's Books &**

**Most Popular Books**



**Pregnancy Books**

**Stories & Novels**



**BUY NOW**

@ one place

[www.MyAngadi.com](http://www.MyAngadi.com)

**Free shipping across India  
for purchase above ₹ 500\***

## பச்சரிசி வடகம்

...JV\_66 @ Jayanthi

## தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சரிசி - 1 கிலோ  
 ஜவ்வரிசி - ¼ கிலோ  
 பச்சை மிளகாய் - 10  
 உப்பு - 2 ½ டீஸ்பூன்

## செய்முறை:

- பச்சரிசியை ஊற வைக்கவும்.
- பச்சரிசியை நன்றாக மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- இதை ஒரு நாள் முழுவதும் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.
- ஜவ்வரிசியை ஊறவிடவும்.
- பச்சை மிளகாயை அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- மறுநாள், ஒரு பெரிய அடி கனமான பாத்திரத்தில் 1 : 2 ½ என்ற கணக்கில் தண்ணீர் விட்டு, அது கொதிக்கும் போது, ஜவ்வரிசியைப் போட்டு கொஞ்சம் கிளறி விட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, இப்போது அரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவை ஒரு கையால் விட்டுக்கொண்டே, மறு கையால் கிளற வேண்டும்.
- உப்பு, அரைத்த பச்சைமிளகாய் இவற்றைச் சேர்க்கவும்.
- சிறிதளவு இடைவெளி விட்டு, இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- கெட்டியாக வரும் போது, நிறம் மாறி இருந்தால், வெந்து விட்டதை அறிந்து கொள்ளலாம்.
- இப்போது இறக்கி வைத்து, ஆறிய பிறகு, ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் கவரில், உங்களுக்கு விருப்பமான அச்சில் இந்த பச்சரிசி வடகத்தைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்.
- நன்றாகக் காய வைத்து, காற்று புகாத டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இன்னொரு முறையில், பச்சரிசி மாவை (ஊற வைத்து அரைக்காமல்) அப்படியே மெதுவாகத் தூவிக் கொண்டே கிளறி, வேக வைத்தும் இந்தக் கூழைத் தயாரிக்கலாம்.
- இப்படிச் செய்தால், கடைசியில் ஆறிய பிறகு, ஒரு மூடி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைப் பிழிந்து பிறகு உபயோகப்படுத்தவும்.



## Capsicum Pickle or Thokku

...Anbu Purush

### Ingredients:

Capsicum - 1 kg  
Tamarind pulp - 250 gms  
Red chillies - 150 gms  
Fenugreek seeds - 2 tsp  
Mustard Seeds - 2 tbsps  
Sesame oil - 300 gms  
Salt - To taste  
Asafoetida - A bit  
Turmeric powder - A pinch



### Method:

- Wash capsicum and wipe with a clean cloth and chop by deseeding.
- In a dry pan, fry fenugreek seed and mustard seeds one by one.
- Dry red chilli in sun for one hour. Now grind mustard, fenugreek, chillies and salt.
- Keep it aside.
- In a pan, pour oil when the oil is hot, add little mustard and when it is splattered, add curry leaves and asafoetida and the chopped capsicum and fry a little, the moisture in the capsicum should be evaporated and the capsicum should not be fried to crispy.
- Add tamarind pulp, and boil. After few minutes add the ground powder, turmeric powder and boil till the gravy thickens and oil separates.
- Nobody will identify that is made of capsicum.
- It will last for 15 days if kept at room temperature. Nearly for 3 months if



### மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய்

...PriyagauthamH

தேவையானப் பொருட்கள்:  
மாங்காய் இஞ்சி - பொடியாக  
நறுக்கிக்கொள்ளவும்  
தனி மிளகாய் தூள்  
வறுத்து பொடித்த வெந்தய  
பொடி & கடுகுப் பொடி  
உப்பு  
எலுமிச்சைச் சாறு

தாளிக்க:  
நல்லெண்ணெய்  
கடுகு  
பெருங்காயம்



#### செய்முறை:

- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு தாளித்து ,பெருங்காயம் சேர்த்து அணைத்து விடவும். எண்ணெய் சூடாக இருக்கும் போதே தனி மிளகாய் மற்றும் வெந்தய, கடுகு தூள்களை சேர்த்து தீயாமல் கிளறவும்.
- இதில் அரிந்து வைத்துள்ள மாங்காய் இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழத்தையும், சாறையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். தூள்கள் காய்களை முழுதும் கோட் செய்து இருக்க வேண்டும்.
- காய்ந்த கண்ணாடி புட்டியில் போட்டு ஒன்றிரண்டு நாள் வெயிலில் வைக்கவும். ஈரம் படாமல் காய்ந்த கரண்டியில் எடுத்து உபயோகிக்கவும்.
- குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். 2-3 வாரம் கெடாமல் இருக்கும்.
- தயிர் சாதத்திற்கு ஏற்ற ஜோடி.



## பாகற்காய் ஊறுகாய்

...Kasri66

தேவையானப் பொருட்கள்:

பாகற்காய் - ¼ கிலோ  
இஞ்சி - ஒரு இன்ச்  
பச்சை மிளகாய் - 4  
எலுமிச்சம்பழம் - 6  
உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை:

- கால் கிலோ பாகற்காயை வாங்கி கழுவி, விதை நீக்கி. பொடியாக நறுக்கவும். இத்துடன் ஒரு இன்ச் நீள இஞ்சியையும் தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். நாலு பச்சை மிளகாயையும் அப்படியே பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும்.
- ஆறு எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து மேலே ஊற்றி பாட்டிலில் வைக்கவும்.
- தினமும் குலுக்க வேண்டும். சத்து போகாது, கசப்பு தெரியாது, பூச்சிகள் சாகும். மாகாளிக்கிழங்கு ஊறுகாய் வீட்டில் இருந்தால் ஒரு கரண்டி எடுத்துச் சேர்க்க நீண்ட நாட்கள் கெடாமலும் இருக்கும்.

## பச்சை மிளகு ஊறுகாய்

...Kasri66

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சை மிளகு  
கல் உப்பு  
எலுமிச்சம்பழம் (விருப்பமிருந்தால்)



செய்முறை:

- பச்சை மிளகு நவம்பர் டிசம்பர் மாதங்களில் கிடைக்கும். இதை நன்குக் கழுவி வடிகட்டி விரல் நீளமுள்ள கொத்துகளை ஒரு இன்ச் நீளத்துக்கு கத்தரிகோலால் வெட்டி கல்லுப்பு ஒரு பிடி போட்டு, ஒரே ஒரு எலுமிச்சம்பழம் விரும்பினால் வெட்டிப் போட்டு, ஈரமில்லாத பாட்டிலில் போட்டு, தினமும் குலுக்கி வைக்கவும்.
- நான்கு நாட்களிலேயே கருப்பாக மாறி உப்பும் நீர் விட்டுக்கொள்ளும். வெயிலில் வைக்கவே வேண்டாம்.
- மோர் சாதத்துக்கு தூப்பர் துணை. இந்த ஊறுகாய்க்கு எல்லாம் எண்ணெய் தேவையே இல்லை என்பதால் எல்லோரும் சாப்பிடலாம்..



## நெல்லிக்காய் பொடி ஊறுகாய்

...Kasri66

தேவையானப் பொருட்கள்:  
பெரிய நெல்லிக்காய்  
பச்சை மிளகாய்  
கல் உப்பு



### செய்முறை:

- பெரிய நெல்லி கிடைக்கும் பொது வாங்கிக் கழுவி ஃப்ரீசரில் ஒருநாள் திறந்து வைக்கவும். மறுநாள் தோலெல்லாம் சுருங்கி இருக்கும். இதை சுமார் பன்னெண்டு மணி நேரம் வெளியில் வைக்க வேண்டும்.
- இரவு வெளியில் வைத்தால் காலை வரை வெளியில் இருக்கட்டும்.
- இப்போது கை விரல்களால் அழுத்த, கொட்டை ஆறு பகுதிகளாகப் பிரியும். இத்துடன் கொஞ்சம் கல்லுப்பு, தேவையான பச்சை மிளகாய் (மிளகாய் காரம் குறைவாகவே போதும். பத்து நெல்லிக்கு நாலு மிளகாய் போதும்) போட்டு மிக்சியில் விட்டு விட்டு அரைக்கவும். இதற்கு நீர் எதுவும் வேண்டாம். உப்பு மற்றும் நெல்லியில் உள்ள நீரே போதும்.
- தேங்காய் துருவல் போல வந்ததும் எடுத்து ஒரு தட்டில் பரவலாகப் போட்டு வீட்டுக்குள்ளேயே அரை மணி திறந்து வைத்துவிட்டு காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைக்கலாம்.
- வெயில் காலத்தில் மோர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம் அல்லது மோர்சாதம் பிசையும்போது சிறிது கலக்கலாம்.
- பித்தம் போலே வாய் கசக்கும் போது, ஒரு சிட்டிகை வாயில் போட்டால் நன்றாக இருக்கும்.
- கர்ப்பிணிகள் மசக்கையின் போது துளி வாயில் போட்டுக்கொண்டால் குமட்டுவது நிற்கும்.
- அவசரத்துக்கு தயிரில் கலந்தால் பச்சடி தயார். கடுகு மட்டும் தாளித்தால் போதும். நெல்லியில் துவர்ப்பு மட்டும் இருப்பதால் மிளகாயைப் பார்த்து சேர்க்கவும். காரம் பத்தாவிட்டால் மிளகாயை இன்னும் கொஞ்சம் தனியாக அரைத்துச் சேர்க்கலாம். சிலர் இதில் கடுகை ஒரு அரை ஸ்பூன் அளவு வாணலியில் வரட்டாக வறுத்து அரைத்தும் சேர்ப்பர்.



## ஆவக்காய் ஊறுகாய்

...JV\_66 @ Jayanthi

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

ஆவக்காய் மாங்காய் - 1 டஜன் (இது நல்ல புளிப்பாக இருக்கும்)  
 கல் உப்பு - 1 ½ ஆழாக்கு  
 மிளகாய் தூள் - 2 ஆழாக்கு  
 கடுகு - ¼ ஆழாக்கு  
 நல்லெண்ணெய் - 2 ஆழாக்கு  
 வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன் (விருப்பமிருந்தால்)  
 வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - 5 டீஸ்பூன் (விருப்பமிருந்தால்)

**செய்முறை:**

- ஆவக்காய் மாங்காய்களை கடையிலேயே ஓட்டுடன் வெட்டித் தருவார்கள்
- இப்படி வெட்டி வாங்கி வந்தால், பிறகு அவை எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கழுவி, முதல் நாள் இரவே, அடியில் ஓட்டை உள்ள கூடையில் போட்டு, சாய்த்து வைத்து விட வேண்டும்.
- இல்லாவிட்டால் நீங்கள் மாங்காய்கள் வாங்கி வந்து, நன்றாகக் கழுவி பின்னர், ஓட்டுடன் வெட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு துண்டமும் ஓட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.
- கடுகு, நல்லெண்ணெய், உப்பு இவற்றை வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுக்கவும்.
- மிளகாய் தூள் முடிந்தவரை நீங்களே மெஷினில் அரைப்பது நல்லது. இதையும் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- கடுகை நல்ல நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- கல் உப்பை நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- இப்போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், சிறிதளவு உப்பு, கடுகுப் பொடி, மிளகாய் தூள், நல்லெண்ணெய் இதெல்லாம் முதலில் போட்டு, அதன் மீது சிறிதளவு

வெட்டி வைத்த மாங்காய்களைப் போடவும்.

- இதே போல மீண்டும் மீண்டும் செய்து, மொத்த பண்டங்களையும் பாத்திரத்தில் போட்டு விடவும்.
- விருப்பமுள்ளவர்கள் பச்சை வெந்தயம், பச்சை கொண்டைக்கடலை இவற்றை மொத்த ஊறுகாய் மீதும் அப்படியே போட்டு விடவும்.
- இப்போது அப்படியே கலக்காமல், ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியைக் கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தின் மேல் பாகத்தில் போட்டு கட்டி வைத்து விடவும்.
- மறுநாள், அதைத் திறந்து அதை அடியோடு தலை, கிளறி விடவும்.
- இதே போல் தினமும் கிளறவும். ஒரு வாரத்துக்கு இப்படி செய்து வரவும்.
- சில க்ளாஸ் பாட்டில்களை நன்றாகக் கழுவி, வெய்யிலில் வைத்து, (மூடியிலும் கூட ஈரப்பதம் சிறிதளவு கூட இருக்கக்கூடாது) அதில் இந்த ஊறுகாயைப் போட்டு, அழுந்த மூடி, ஃபிரிட்ஜில் வைத்து, வருடக்கணக்கில் உபயோகிக்கலாம்.
- இதில் முக்கியமான விஷயம், இந்த ஊறுகாய்க்கு, சொட்டுக் கூட தண்ணீர், எந்த இடத்திலும் சேர்க்கக் கூடாது. ஈரப்பதம் இருக்கக்கூடாது.
- பொதுவாக எல்லோரும் உப்பு, காரம், எண்ணெய் இவற்றை, ஒரே அளவு எடுத்துக் கொள்வார்கள். உப்பு நாளாக நாளாக நன்றாக ஊறும் என்பதால், நான் உப்பு அளவைக் குறைத்துப் போடுவேன். சிறிது நாளில், அளவு சரியாகி, நல்ல சுவையாக இருக்கும்.
- வெள்ளைத் துணி இல்லாவிட்டால், காற்று புகாமல் அந்தப் பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டும்.

## மாங்காய் தொக்கு

...JV\_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

கிளி மூக்கு மாங்காய் (பெங்களுரா) - 2  
மிளகாய் தூள் - 5 டீஸ்பூன்  
உப்பு - 4 டீஸ்பூன்  
மஞ்சள்தூள் - 2 டீஸ்பூன்  
வெந்தயத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்  
தாளிக்க - கடுகு, பெருங்காயம்  
நல்லெண்ணெய் - 7 டீஸ்பூன்



செய்முறை:

- மாங்காயை தோல் சீவி விட்டு, ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் மொத்த மாங்காயையும் சீவிக் கொள்ளவும்.
- வெந்தயத்தை கருக வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு அடி கனமான வாணலியில், எண்ணெயை விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் தாளிக்கவும்.
- அதில் சீவிய மாங்காயைப் போட்டு, அதன் மீது உப்பு, மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், வெந்தயப்பொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.
- அடுப்பை மிகவும் சிம்மில் வைத்து, ஒரு மூடி போட்டு மூடவும்.
- அவ்வப்போது கிளறி விடவும். இது அப்படியே வேக வேண்டும்.
- நான் சிறிது கூட தண்ணீர் சேர்ப்பதில்லை. எண்ணெயிலேயே வேக விடுவேன். அப்போதுதான் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.
- வெந்த பிறகு, ஆற விட்டு, காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் வைத்து, பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கவும்.
- ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் வரை கண்டிப்பாக நன்றாக இருக்கும்.



## Homemade Mutton Soup

### Ingredients:

Mutton - 250gm  
(chest piece is good for soup)  
Small onion - 4 nos  
Ginger - Small piece  
Garlic - 3 flakes  
Tomato - 1 (small size)  
Turmeric powder - Half spoon  
Pepper - 1 tbsp  
Jeera - 1 tbsp  
Salt - Required

### Method:

- First you grind ginger, garlic, small onion, jeera and pepper together (don't make it fine paste).
- In a pressure cooker add mutton and then add grinded masala with that add salt, turmeric powder and close the lid.
- Cook for 15 minutes, minimum 7 whistle.
- Finally adjust salt and Serve hot.



## சிக்கன் மஞ்சூரியன்

### தேவையானப் பொருட்கள்:

சிக்கன் - 1/2 கிலோ  
 தயிர் - சிறிதளவு  
 மஞ்சள்தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
 இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - சிறிதளவு  
 கடலைமாவு - சிறிதளவு  
 மைதாமாவு - சிறிதளவு  
 சோளமாவு - சிறிதளவு  
 உப்பு - தேவையான அளவு  
 மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்  
 கொத்தமல்லித்தூள் - 2 டீஸ்பூன்  
 கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
 வெங்காயம் - 2  
 தக்காளி - 2  
 பச்சைமிளகாய் - 4  
 தக்காளி சாஸ் - 2 டீஸ்பூன்



### செய்முறை:

- முதலில் சிக்கனை நன்றாகக் கழுவி, சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- அதில் கடலைமாவு, மைதாமாவு, சோளமாவு, தயிர், மஞ்சள்தூள், சிறிதளவு மிளகாய்த்தூள், இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், உப்பு சேர்த்து கலந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற விடவும்.
- ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சிக்கன் துண்டுகளைப் பொரித்து எடுக்கவும்.
- மற்றொரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயம், தக்காளி, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியதும், அதில் கொத்தமல்லித்தூள், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்னர் அதில் பொரித்து வைத்த சிக்கன் துண்டுகளைச் சேர்த்து கிளறி விடவும்.
- கடைசியில் சோளமாலை சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வதக்கவும்.
- அடுப்பை அணைத்துச் சூடாக பரிமாறவும்.

## நாட்டுக் கோழி குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்:  
 நாட்டுக் கோழி - 1 கிலோ  
 சின்ன வெங்காயம் - 1 கப்  
 தக்காளி - 1  
 பூண்டு - 4 பல்  
 இஞ்சி - சிறிது  
 சீரகம் - 2 ஸ்பூன்  
 மிளகு - 1/2 ஸ்பூன்  
 மல்லி (தனியா) - 1 ஸ்பூன்  
 காய்ந்த மிளகாய் - 8  
 தேங்காய் - 1/2 கப்  
 மஞ்சள் தூள் - 1 ஸ்பூன்  
 எண்ணெய் - தேவையான அளவு



### செய்முறை:

- வெறும் வாணலியில் சீரகம், மிளகு, தனியா மற்றும் காய்ந்த மிளகாயை போட்டு நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.
- மிக்ஸியில் வறுத்த மசாலாவுடன், இஞ்சி, பூண்டு மற்றும் தேங்காயோடு சிறிது நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடைசியில் அதில் பாதி கப் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து ஒரு முறை மட்டும் மிக்ஸ்சியை சுற்றவும். அதாவது வெங்காயத்தைத் தட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.
- குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும் மீதி இருக்கும் சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி அதில் போட்டு, அது நன்றாக வதங்கியவுடன், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சுத்தம் செய்த நாட்டுக் கோழியை அதில் போடவும். அதில் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, பின் அதில் தக்காளி மற்றும் அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவைப் போட்டு சிறிது நீர் சேர்த்து மூடி, முதலில் மூன்று விசில் வைக்கவும்.
- குக்கரைத் திறந்து உப்பு, காரம் சரி பார்த்து, கோழிக்கறி நன்றாக வெந்து விட்டதா என்று பார்க்க வேண்டும். இல்லையென்றால் திரும்ப மூடி, தேவையான அளவு விசில் வைக்கவும்.

## Aloo Gobi with Channa Dal

### Ingredients:

Cauliflower - 1 (Medium size)  
Potato - 2 Nos (Medium size)  
Channa - 1 Cup (Soaked and boiled)  
Cumin seeds - 1/2 tsp  
Onion - 1 (finely chopped)  
Ginger - 1 inch  
Turmeric Powder - 1/2 tsp  
Salt - As needed  
Coriander seeds - 2 tsp (Grind It)  
Garam masala - 1 tsp  
Coriander leaves - Handful  
Tomato - 1



### Method:

- Chop the potatoes into medium size cubes.
- Chop the Cauliflower into medium size cubes. Boil with water and dry it.
- Chop the tomatoes finely.
- In pan heat oil, add cumin seeds and fry it turns golden brown color.
- Now add chopped onions and saute it.
- Add chopped potatoes, tomatoes, turmeric powder, boiled channa, salt and mix well. Close the lid and allow it to cook for 10 mins.
- Afterwards, add chopped and boiled Cauliflower pieces and ginger. Saute it for some mins. Again cover the lid and cook for an additional 10-15 mins.
- Now add coriander powder and garam masala. Stir for a minute.
- Spicy and hot Aloo Gobi with Channa dal is ready to serve.
- Garnish the recipe with cilantro leaves and serve hot.





**Abivenu**

**என்னவள்**

என் வீட்டு பூச்செடிகள்  
மட்டும் பூப்பதே இல்லை...  
என்னவள் அழகோடு போட்டியிட  
பயம் கொண்டதோ...!

**Femila**

சொர்க்கத்தின் இன்பத்தை  
உணர வைக்கிறாய் - சகியே  
நீ தூர இருந்தும் உன் நினைவுகளால்...!

நரகத்தின் வேதனையை  
உணர வைக்கிறாய் - அன்பே  
நீ அருகிலிருந்தும் விலகி இருப்பதால்...!!!

**Preethi.Aarthi**

உன் கண்ணில் தொலைந்தேனா...  
உன் கன்னத்துகுழியில் தொலைந்தேனா...  
உன் பேச்சில் தொலைந்தேனா...  
உன் மூச்சில் தொலைந்தேனா...  
உன் கள்ளத்தனத்தால் தொலைந்தேனா...  
உன் குழந்தைத்தனத்தால் தொலைந்தேனா...  
உன் நடையில் தொலைந்தேனா...  
எதில் தொலைந்தேன் என தெரியவில்லை...  
ஆனால்

உன்னில் தொலைந்து கொண்டே இருக்க  
வேண்டும்...!

ஏனெனில் உன்னில் தொலையும்  
போது

கிடைக்கும் சுகத்தை வேறெதிலும்  
கண்டதில்லை  
கள்வனே...!!!

**Nivetha.J**

என் இதயத்திற்குள்  
பூட்டி வைக்கப்பட்டிருந்த  
என் உணர்வுகள்  
அனைத்தும்  
தூண்டி விடப்  
பட்டாயிற்று...!!!

உன்னால் மட்டுமே  
எழுப்ப முடிந்த அந்த  
உணர்வுகளுக்கு  
இன்று விடுதலை  
கிடைத்தாயிற்று...!

உன் கண்களை  
சந்திக்கும் துணிவின்றி..  
தலை குனிந்த என் விழிகள்..  
இப்போது இமை மூடி  
உன் தோளில் சாய்ந்து விட  
துடிக்கின்றன...!

நண்பர்களின் தொடுகையை கூட  
இயல்பாய் ஏற்ற மனது..  
இப்போது உன் ஒற்றை விரல்  
தீண்டலில்.. ஏனோ...  
தகித்துப் போய் விடுகிறது..!

சண்டையிட்டு முன் வரத்  
துவங்கிய  
என் வெட்கமும், நாணமும்..  
உன் முன்னே உடைந்து போக..  
உன் மார்பில் முகம் புதைத்தே..  
என்னை மறைத்து கொள்கிறேன்...!

வாழ்நாள் முழுமைக்கும்  
கைதியாகி விட தயார் தான்...!  
உன் அணைப்பில்  
சிறைபட்டு விட நேர்ந்தால்..!

மொத்தத்தில்...  
உன் பார்வையும்...  
உன் வார்த்தையும்...  
வீழ்த்த முடியாத என்னை...  
உன் ஸ்பரிசம்  
வென்று விட்டது...!!!



## சேர்ந்து லோன் வாங்கினால் சமையுமே வர்ச்சலுகையும் கிடைக்கும்

 Datchu @ Mythili



சொந்தமாக வீடு வாங்கவேண்டும் என்று எல்லாருக்கும்தான் ஆசை இருக்கிறது. நகரத்தில் இருக்கும் வாடகை ஏற்றத்தை தாக்குப்பிடிக்கவே முடியவில்லை. இதோடு கொஞ்சம் சேர்த்து லோனாகக் கட்டினால் சொந்த வீடாவது வாங்கலாம். இப்படித்தான் நடுத்தர மக்கள் பலர் கனவு கண்டுகொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால், எத்தனை பேரின் கனவு நிறைவேறிக் கொண்டிருக்கிறது? இதைப்பற்றி கேட்டால், என் சம்பளத்துக்கு யார் வீட்டு லோன் தருவார்கள்? டூவீலர் வாங்கவே படாத பாடுபட்டுவிட்டேன். இதில் சொந்தவீடு வேறா என அலுத்துக்கொள்வார்கள்.

சம்பளம் குறைவு என்றால் வீடு வாங்க முடியாது என்று யார் சொன்னது? கணவன்-மனைவி இருவருமே வேலைக்கு செல்லும் இந்த நகர வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றுக்குமே வழி இருக்கிறது. கொஞ்சம் யோசித்தால் போதும். நிச்சயமாக தீர்வு கிடைக்கும். இதுபோல் நடுத்தர சம்பளக்காரர்கள் வசதிக்காகத்தான் ஜாயின்ட் லோன் உள்ளது. கணவன் - மனைவி மட்டுமல்ல ரத்த உறவு கொண்ட சகோதரன், சகோதரி, பெற்றோர் என இணைந்தும் லோன் போட்டு வீடு வாங்கலாம். உதாரணமாக, நீங்களும் உங்கள் மனைவியும் வேலைக்கு செல்பவர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். இருவரும் நடுத்தர வருவாய் பிரிவினராக இருந்தால் லோன் மறுக்கப்படும். ஆனால், இருவரும் இணைந்து கடன் கேட்டு விண்ணப்பிக்கும்போது வருவாய் உயர்ந்துவிடும். எனவே கடன் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம்.

கணவன்-மனைவி சேர்ந்து வீடு வாங்குவதற்கு இது பொருந்தும். ஆனால், ரத்த உறவு



# Home Loan



கொண்டவர்கள் சேர்ந்து லோன் வாங்குவதை சில வங்கிகள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. சேர்ந்து வீட்டுக்கடன் வாங்குவது என்பது, சேர்ந்து வசிப்பதை குறிக்கிறது. இதுகுறித்து ஹவுசிங் லோன் வழங்கும் நிறுவன அதிகாரி ஒருவர் கூறுகையில், 'வீட்டுக்கடன் கேட்டு விண்ணப்பம் செய்பவர், மனைவியை கடன் கூட்டாளியாக சேர்த்து சொத்து வாங்கும்போது, வாங்கப்படும் சொத்துரிமையில் இருவரும் பங்குதாரர்கள் என்று குறிப்பிட வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. ஆனால், பெற்றோரையோ, சகோதரன் அல்லது சகோதரியை கூட்டாக சேர்த்து கடனுக்கு விண்ணப்பித்தால், வாங்கப்படும் சொத்தில் இருவருக்கும் உரிமை உள்ளது என்பது கட்டாயம்' என்றார்.

இப்படி சேர்ந்து வீட்டுக்கடன் வாங்கும்போது வருமான வரிகள் சட்டம் பிரிவு 24ன் கீழ் வட்டி திரும்ப செலுத்துவதிலும், அசல் தொகை திரும்ப வரிவிலக்கு பெற வகை உள்ளது. எனவே, சேர்ந்து யோசித்து செயல்பட்டால் கனவு நிறைவேறுவது நிச்சயம். நண்பர்கள் சேர்ந்து சொத்து வாங்க லோன் கிடைக்குமா? சேர்ந்து வசிப்பது என்று வரும்போது, நண்பர்களுடன் சேர்ந்து வசிப்பது, சகோதரியுடன் வசிப்பது, திருமணம் ஆகாமல் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து வாழ்வது என்று வரும்போது, இவர்கள் ஜாயின்ட் லோன் கேட்டு விண்ணப்பிக்க முடியாது.



நண்பர்கள், சகோதரிகள், திருமணமாகாமல் சேர்ந்து வசிக்கும் தம்பதிகள் ஒரு சொத்துக்கு உரிமை உடையவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் சேர்ந்து கடன் கேட்டு விண்ணப்பிப்பவர்களாக இருக்க முடியாது. கடன் வாங்குபவர்கள் யாரோடு வேண்டுமானாலும் சேர்ந்து கடன் வாங்கிவிட

முடியாது. அவர்கள்

திருமணமான தம்பதி அல்லது ரத்த உறவு உடையவர்களாக இருப்பது அவசியம் என்று அதிகாரி ஒருவர் கூறினார்.



## சொகுஷம் லஷிதம்

...ஏகன் @ Arunkumar S.K

வங்கி ஒன்றிற்கு பணம் செலுத்த உள்ளே சென்றேன். மிக நீண்ட வரிசை. திடீரென வரிசையின் பின்பக்கம் நின்றிருந்த நடுத்தரவயது பெண்மணி மயங்கிச் சரிந்தார். உடனே கூச்சல் குழப்பம் உண்டானது. ஆனால் உதவியவர்களின் எண்ணிக்கை தான் வருத்தப்படவைத்தது. வரிசையின் முன் பக்கம் இருந்த பலரும் திரும்பி பார்த்தனரே தவிர இடத்தை விட்டு நகரவில்லை. கஷ்டத்தில் பிறருக்கு உதவுவதை விட பணம் செலுத்துவது பெரிதாய் போய்விட்டதா?

நகர்ந்தால் தங்கள் இடம் போய்விடும்; காத்திருப்பு வீணடிக்கப்படும்; அடுத்த வேலை பாதிக்கப்படும். ஆகவே பரிதாபப்பட்டு விட்டு, இலவசமாக அறிவுரைகளைச் சொல்லிவிட்டு. எந்த வித உறுத்தலுமின்றி தொடர்ந்து நகர்கிறோம். எங்கிருந்து கற்றது இந்த பழக்கம்? அல்லது கற்றதை மறந்ததனால் வந்ததா?

எல்லோருக்கும் மனம் உள்ளது. ஆனாலும் வேலை உள்ளதே என்று காரணம் சொல்கிறார்கள்.

சரி, நம் நகர்வு எதை நோக்கியது? அந்த நகர்வுதான் 'உதவும்' பழக்கத்தை மறக்கடித்துவிட்டதா? மனிதத்தை மறந்துவிட்டு மனிதன் எங்கே செல்கிறான்? அவ்வளவு முக்கியமா நம் தேடல்?

நம் நகர்வைப் பற்றி நமக்கு ஒரு தெளிவு கிடைத்தால் நாம் செய்வது சரியா என்று முடிவு செய்ய இயலும். நகர்வு, தேடல்,

ஓட்டம் எல்லாம் வாழ்கையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவே. இதில் ஒன்றும் தவறில்லை.

ஆனால் நாம் 'தக்கவைத்தலை'த் தாண்டி சொகுசை நோக்கி அல்லவா ஓடிக்கொண்டிருகிறோம். நடந்து சொல்வோர் வண்டி வாங்க ஓடுகிறார். வண்டியில் செல்பவர் 'கார்' வாங்க ஓடுகிறார். நூறுகள் ஆயிரத்தை நோக்கி ஓடுகின்றன. ஆயிரங்கள் லட்சங்களை நோக்கி ஓடுகின்றன. லட்சமோ கோடியை நோக்கி.

தன் குட்டிகளையே விழுங்கும் பாம்பைப் போல, வாழ்வதற்காக தேடத் துவங்கிய நாம் அந்த தேடலிலேயே வாழ்க்கையைத் தொலைத்துவிட்டோமே.

இது தவறல்லவா? என்று கேட்டால், காலம் மாறிவிட்டது. வாழ்கையும் மாறிவிட்டது என்கிறார்கள். மனிதன் ஏன் மாறினான்? என்று கேட்டால் வாழ்க்கைதான் மாறிவிட்டதே என்கிறார்கள்.

வாழ்க்கை வேறு, மனிதன் வேறா? உலகம் வேறு, மனிதர்கள் வேறா? காலம் மாறியதால் மனிதன் மாறிவிட்டானா? அல்லது மனிதன் மாறியதால் காலம் மாறியதா? பதில் நமக்குத் தெரிந்தாலும் சொல்லப்போவதில்லை.

தவறுகளை நாம் செய்துவிட்டு உலகின் மீது பழிபோடுகிறோம். நம் சிறு புத்தியின் செயலுக்கு சப்பைக்கட்டு கட்டுகிறோம். நாம்தான் உலகம் என்பதை மறந்து விட்டோம். நாமும் நாம் செய்யும்

செயலும்தான் வாழ்க்கை என்று இன்னும் புரிந்து கொள்ளவே இல்லை. எப்போதெல்லாம், யாரார் எல்லாம் உலகையும் குறைச் சொல்லத் துவங்குகிறார்களோ அப்போதே அவர்கள் ஏதோ தவறுக்கு தங்களை தயார் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று நிச்சயம் விளங்கிக்கொள்ள முடிகிறது.

மனிதாபிமானத்தை சுமந்துகொண்டு ஓடுங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் மற்றவரிடம் எதிர்பார்க்கையில் யாரும் அது தீர்ந்து போனதாய் சொல்லிவிடக்கூடாதல்லவா?

லட்சங்கள் ஏன் கோடியை நோக்கி ஓடவேண்டும்? சில கோடிகள் ஏன் ஆயிரம் கோடிகளை நோக்கி ஓட வேண்டும்? அந்த கோடிகள் அவர்களை பாதுகாப்பாக வைக்கப் போதுமானதாய் இல்லாமல் போய்விடுமோ என்ற நம்பிக்கையற்ற சிந்தனையே இன்னும் முன்னோக்கித் தள்ளுகிறது. யார் மீதும் யாருக்கும், நமக்கு நம்பிக்கை இல்லை.

பெற்றவர்கள் கூட பிள்ளைகளை நம்புவதைக் குறைத்துக் கொள்ளத் துவங்கி விட்டார்கள். தங்கள் பிள்ளைகள் மீதல்லாமல் 'பென்ஷன் ப்ளான்' உண்டு என்று நம்பிக்கை கொள்கிறார்கள். தனது பெயரில் இடம் உண்டென்று நிம்மதி பெருமூச்சு விடுகிறார்கள். வங்கியில் பணம் உண்டு யாரை நம்பியும் நான் இல்லை என்கிறார்கள். கல்யாணம் ஆனால் அவர்கள் வழிகளை அவர்கள் பார்த்துக் கொள்ளப்போகிறார்கள் நம்மை யார் கண்டுகொள்ளப் போகிறார்கள் என்ற அவநம்பிக்கை பேச்சை அதிகமாக கேட்கமுடிகிறது. கேட்பதற்கே கூச்சமாக உள்ளது. நாம் மற்றவர்கள் மீது அக்கறை இன்றி இருப்பதால் நமது பிள்ளையும் நம் மீது அக்கறை இல்லாமல் இருக்குமோ என்றே மனம் சிந்திக்க வைக்கிறது.

முன்னர் சொன்னது போல் வங்கியின் வரிசையை கலைக்காமல் உதவி செய்வதை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டதன் விளைவு வீட்டிற்குள்ளும் வந்து பெற்றவர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையே புகுந்து விட்டது.

உலகிற்கே நாகரீகம் கற்றுக்கொடுத்த நாம் இன்று நாகரீகம் அற்றவர்களாக இருப்பதை உணரமுடியவில்லையா? மனிதம் அற்ற மனிதர்கள் நிர்வாணிகள். வெட்கப்படவேண்டியவர்கள். தலைகுனிய வேண்டியவர்கள். கரும்புள்ளிகள்.

நிஜம் என்னவெனில், நமது ஓட்டம் அடிப்படைத் தேவைக்காக இல்லை. அப்படி இருந்து இருந்தால், என்றோ நாம் நின்றிருப்போம் வாழ்த்துவங்கி இருப்போம். இப்படி வாழாமலே ஓடிக்கொண்டிருக்க மாட்டோம்.

நம் தேவை சொகுசை நோக்கியே உள்ளது. 'சொகுசு' தன் வடிவத்தை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே அது ஓட்டத்தை நிறுத்த அனுமதிபதில்லை. அதன் போக்கிற்கு நாம் ஓடிவிட்டு வாழ்க்கை மாறிவிட்டதாகவும், மனிதம் சுருங்கி போய்விட்டதாகவும் சொல்லிச் சொல்லி பிறரின் உதவும் மனப்பான்மையில் மண் அள்ளிப்போடுகிறோம். பின்னர் நமக்கு அந்த உதவியும், மனிதமும் தேவைப்படும் போது கிடைக்காமல் திண்டாடுகிறோம். பின்னர் மீண்டும் மனிதம் இல்லை என்று உறுதியாக பிரசங்கிக்கிறோம்.

சற்றே நிதானமாய் சிந்தித்துப் பாருங்கள். எல்லோருக்கும் வாழக்காரணம் உண்டு. தேவை உண்டு. அதற்காய் மனிதம் கொண்டு வாழவேண்டாமே. பின் நாம் வாழ்வதில் அர்த்தமின்றிப் போகும்.

மனிதன் கூட்டுவாழ்க்கை பிராணி. இப்போது நம்முள் இருக்கும் வறண்டு போன மனிதத்தை நீருற்றி வளர்க்காமல் போனால் நம் கூட்டுவாழ்க்கை நிச்சயம் பாதிப்பிற்குள்ளாகும். அது வாழ்க்கையை சூனியமாக்கிவிடும். அர்த்தமுள்ள வாழ்வை வாழ பிறரோடு சேர்ந்து வாழுங்கள். சிறுவயதில், பள்ளியில், காலை கூடுகையில் 'இந்தியர் அனைவரும் என் உடன் பிறந்தோர்' என்ற சத்தியப்பிரமாணம் எடுத்தோமே நினைவுள்ளதா? நாம் உடன் பிறந்தவர்கள் என்று நம்பி வாழ்வோம். வளமோடு இருப்போம்.

**குறள் பால்: அறத்துப்பால்**  
**குறள் இயல்: இல்லறவியல்**  
**அதிகாரம்: செய்ந்நன்றி அறிதல்**

**101. செய்யாமல் செய்த உதவிக்கு வையகமும்**  
**வானகமும் ஆற்றல் அரிது.**

**விளக்கம் :**

ஒருவருக்கு ஒரு நன்மையும் நாம் செய்யாத போதும், அவர் நமக்கு உதவினால், அதற்குக் கைம்மாறாக மண்ணுலகையும் விண்ணுலகையும் கொடுத்தாலும் சமம் ஆகாது.

**Explanation :**

(The gift of) heaven and earth is not an equivalent for a benefit which is conferred where none had been received.

**102. காலத்தி னாற்செய்த நன்றி சிறிதெனினும்**  
**ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது.**

**விளக்கம் :**

நமக்கு நெருக்கடியான நேரத்தில் ஒருவர் செய்த உதவி, அளவில் சிறியது என்றாலும், உதவிய நேரத்தை எண்ண அது இந்தப் பூமியை விட மிகப் பெரியதாகும்.

**Explanation :**

A favour conferred in the time of need, though it be small (in itself), is (in value) much larger than the world.

**103. பயன்தூக்கார் செய்த உதவி நயன்தூக்கின்**  
**நன்மை கடலின் பெரிது..**

**விளக்கம் :**

இவருக்கு உதவினால் பிறகு நமக்கு இது கிடைக்கும் என்று எண்ணாதவராய் ஒருவர் செய்த உதவியின் அன்பை ஆய்ந்து பார்த்தால், அவ்வுதவியின் நன்மை கடலைவிடப் பெரியது ஆகும்.

**Explanation :**

If we weigh the excellence of a benefit which is conferred without weighing the return, it is larger than the sea.

**104. இன்சொல் இனிதீன்றல் காண்பான் எவன்கொலோ**  
**வன்சொல் வழங்கு வது.**

**விளக்கம் :**

தினை அளவாக மிகச் சிறிய உதவியே செய்யப்பெற்றிருந்தாலும் உதவியின் பயனை நன்கு அறிந்தவர் அதைப் பனை அளவு மிகப் பெரிய உதவியாய்க் கருதுவர்.

**Explanation :**

Though the benefit conferred be as small as a millet seed, those who know its advantage will consider it as large as a palmyra fruit.

**105. உதவி வரைத்தன்று உதவி உதவி**  
**செய்ப்பட்டார் சால்பின் வரைத்து.**

**விளக்கம் :**

ஒருவர் நமக்குச் செய்த உதவிக்குத் திரும்ப நாம் செய்வது, அவர் செய்த உதவியின் காரணம், பொருள், காலம் பார்த்து அன்று; உதவியைப் பெற்ற நம் பண்பாட்டுத் தகுதியே அதற்கு அளவாகும்.

**Explanation :**

The benefit itself is not the measure of the benefit; the worth of those who have received it is its measure.

# நீயா நானா

...Sumathisrini

கடந்த மாதம் நடைபெற்ற நீயா நானாவின் தீர்ப்பும், அவற்றில் சிறப்பாகப் பேசியவற்றின் மேற்கோள்களும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

**முழுநேரம் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களால் தங்களின் வேலை மற்றும் குடும்ப பொறுப்புகளை சரிவரக் கவனிக்க முடிகிறதா? இல்லையா? - Can a working women (full time) balance between work and family efficiently?**

இன்றைய நவீன உலகில் ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களும் வேலைக்குச் செல்லும் நிலை வந்துள்ளது.

போதிய கல்வியறிவு, எத்தகைய செயல்களையும் திறம்பட முடிக்கும் தன்மை அவர்களிடையே உண்டு என்பதை தற்போது தான் இந்தச் சமூகம் உணரத் தொடங்கியுள்ளது.

பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் இன்று ஆண், பெண் இருவரும் வேலைக்குச் செல்லவேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் தற்போது



உள்ளது.

இத்தகைய சூழலில் பெண்களுக்குத் தான் இரட்டை பொறுப்பை ஏற்க வேண்டிய சூழல் நிலவுகிறது.

கடந்த தலைமுறை வரை சமையல் போன்றவை பெண்கள் விஷயம் என நினைத்த ஆண்கள் இன்று வீட்டு வேலை அவசியம் செய்ய வேண்டி உள்ளது. இந்த விஷயத்தில் வீட்டுக்கு வீடு பெரிதும் மாறுபடுகிறது. ஒரு பக்கம் சமையல், வீட்டு வேலை, குழந்தைகளுக்கு பாடம் சொல்லித் தருதல் போன்றவை பெண்கள் செய்ய வேண்டியது, அவர்கள் வேலைக்கு போனால் என்ன, போகாட்டால் என்ன என்ற ரீதியில் இருக்கும் ஆண்களும் உள்ளனர். நல்ல வேலை இவர்கள் குறைவான சதவீதம் என நினைக்கிறேன். காலை நேரத்தில் முழு சமையலும் தானே முடித்து (மனைவி குழந்தையை கிளப்பும் வேலை மட்டும் செய்வார்) மனைவிக்கு டிபன் பாக்ஸில் போட்டு தந்து பின் அலுவலகம் செல்லும் ஆண்களும் உள்ளனர் (இவர்களும் மிக குறைவே). கணவன் ஓரளவு வீட்டு வேலையை பங்கிட்டாலும், பெரும்பாலான முக்கிய வேலை பெண்கள் செய்கின்ற குடும்பங்கள் தான் நிறைய உள்ளன.

முன்பு இருந்தது போல் ஆண்கள் பெண்கள் மீது அதிகாரம் (dominate) செய்ய முடிவதில்லை. பொருளாதார சுதந்திரம் வந்த பின், பெண்களை சமமாக நடத்துவது இயல்பான ஒன்றாக ஆகி வருகிறது. மொத்தத்தில் கணவனை பொறுத்த வரை வீட்டு வேலை ஓரளவு அதிகரிப்பது தவிர பெரிய பாதிப்பு இல்லை.

வீட்டில் யாரேனும் பெரியவர்கள் இருந்தால் பெண்கள் வேலைக்கு செல்வது எளிது. பெரியவர்கள் கூட இருப்பது, இன்றைய நிலையில் பல காரணங்களால் கஷ்டமான ஒன்றாக உள்ளது (சில நேரம் வயதானவர்களுக்கும் சேர்த்து வேலை செய்வதால், வேலைக்கு செல்லும்

பெண்ணின் வேலை இன்னும் அதிகரிக்கிறது).

பெரியவர்கள் உடன் முடியாத நிலையில் பெண்கள் முழு நேர வேலையாக இல்லாமல் ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 5 மணி நேரங்கள் செய்ய கூடிய வேலை செய்வது பல விதங்களில் பயன் தரும். பெண்கள் வேலைக்கு செல்வதால் கிடைக்கும் பெரும்பாலான பலன்கள் கிடைத்து விடும். மேலும் அவர்களுக்கு சற்று ஓய்வும் குழந்தைகளை பார்த்து கொள்ளவும் முடியும்.

பெண்கள் வேலைக்கு செல்வதை தவிர்க்கவே முடியாத இன்றைய சூழலில், ஆண்கள் அவர்களின் வேலைகளில் முடிந்தவற்றை தாங்கள் எடுத்து உதவுவது இந்த பிரச்சனைக்கு ஒரு நல்ல தீர்வாக இருக்க முடியும்! இது பற்றிய புரிதலும் இதனை நோக்கிய ஆண்களின் செயல்களும் இன்றைய அவசியத் தேவை. மேலும் இந்த தலைப்புக் குறித்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைப் பார்ப்போம்.

### சல்மா

பிள்ளைகளை கவனித்துக் கொள்வது கஷ்டம். ஏதாவது குழந்தை காப்பகங்களில் விட்டு விடுகிறார்கள். கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து நேரம் செலவிடுவது அரிதாகி விடுகிறது. கிடைக்கும் நேரத்தையும் துணி துவைப்பது, வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்கள் வாங்குவது, இவற்றிற்குத் தான் செலவிட முடிகிறது.

### தீபிகா ராணி

என்னைப் பொருத்தவரைக்கும் கஷ்டம் என்று தான் தோன்றுகிறது. ஏனென்றால், கணவன், மனைவி வேலைக்குப் போவதால் இருவருக்குமே வேலை டென்ஷன் இருக்கும். அதனால் இருவருமே எதையும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது. அது என்னைப் பொறுத்தவரை அது ஒரு இயந்திர வாழ்க்கையாகத் தான் இருக்கும். குழந்தைகளையும் கவனிக்க முடியாது, அவர்களுடன் நேரமும் செலவிட முடியாது.

### பவானி செந்தில்

என்னைப் பொறுத்தவரை முழு நேரம் வேலைக்கு செல்லும் பெண்களால் வேலை மற்றும் குடும்ப பொறுப்புகளை கவனித்துக்கொள்ளவது கொஞ்சம் கடினம்.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களை எடுத்துக்கொள்வோம்.

காலை எழுந்தவுடன், வேலை எல்லாம் அரக்க பரக்க முடித்துக்கொண்டு, தானும் கிளம்பி, பிள்ளைகளையும் பள்ளிகளுக்கு கிளப்பிவிட்டு, தனக்கு, பிள்ளைகள், கணவன் எல்லோருக்கும் காலை சாப்பாடு, மற்றும் மதிய சாப்பாடு தயார் பண்ணி, காலை சாப்பாடு சாப்பிடவைத்து எல்லோரும் அவரவர் வேலைக்குப் புறப்பட்டுச் செல்வர்.

அலுவலகம் சென்று அங்கு உள்ள வேலைகளை முடித்து, மாலை, அல்லது இந்தியாவில் IT company என்றால் இரவும் ஆகலாம். வீடு திரும்பும் போது அந்த பெண் சூப்பர் டயர்டாக இருப்பாள். வீடு திரும்பினால், சிறு வயது குழந்தைகள் என்றால் அவர்களை கவனித்து, இரவு உணவை தயாரித்து எல்லோரையும் சாப்பிட வைத்து, வீட்டு வேலை (பாத்திரம் கழுவுவது, வீடு பெருக்குவது போன்றவை) ஏதும் இருந்தால் முடித்துத் தூங்கும் போது அப்பாடா என்று இருக்கும். மறுபடியும் அடுத்த நாள் இதே சுழற்சித் தொடரும்.

இதில் பிள்ளைகளுக்கோ, வீட்டில் உள்ளவருக்கோ உடம்பு சரியில்லை என்றால் இன்னும் வேலை ஜாஸ்தியாகிவிடும். இதில் அந்த பெண்ணுக்கு ஓய்வு எடுக்கும் நேரம் குறைவு மட்டுமல்லாது, எப்போதும் மன உளைச்சல் தான் இருக்கும். இதை முடிக்க வேண்டும், அதை முடிக்கவேண்டும் என்று. இதற்கிடையில் பிள்ளைகள், குடும்பத்துடன் நேரம் எங்கே செலவிடுவது?

இந்தக் காலங்களில் கணவரும் உதவி செய்கிறார்கள். ஆனாலும், 70-75 சதவீதம் மேலே கூறியிருக்கும் வேலைகளை பெண்கள் தான் செய்கின்றனர்.



ஆனால்

இப்பொழுது உள்ள காலங்களில் ஆணுக்கு நிகராக பெண்களும் கல்வி கற்று கொள்வதால், பெரும்பாலானவர்கள் வேலைக்குச் செல்லவே விரும்புகின்றனர்.

என்னைப் பொருத்தவரை பெண்கள் வேலைக்குச் செல்லட்டும். ஆனால் அவர்களுடைய கடமைகளை செய்வதற்கு ஏதுவாக நேரம் அமைய வேண்டும். கொஞ்சம் flexible timings and hourly basis job are perfect for women. குடும்பப் பொறுப்புகளையும் கவனித்துக்கொள்ள முடியும். ஆசைப்படும் career growth-ம் பெண்களுக்குக் கிடைக்கும்.

இரண்டையும் சமாளிக்க, கணவர், வீட்டில் உள்ளவர்களுடைய உதவி கண்டிப்பாகப் பெண்களுக்குத் தேவை. இப்படி எல்லோருடைய உதவியும் இருந்தால் பெண்கள் இரண்டையும் சரிவரச் செய்யலாம். இல்லையென்றால் இரண்டிற்கும் இடையே மாட்டிக் கொண்டு விழிக்க வேண்டியது தான்.

குடும்ப உறுப்பினர்களின் உதவியைப் பெற இயலாதவர்கள், இரண்டில் எது முக்கியம் என்று கருதி அதற்கேற்றார் போல் முடிவெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி முடிவெடுத்துக்கொள்வது நல்லதுக்காக என்றால் எதை விட்டு கொடுக்கிறோமோ அதைப் பற்றி கவலைப்படாமல், ஒரு வேலையை நல்லபடியாக செய்ய முடிகிறது என்ற திருப்தியுடன்

சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.

**ஷான்சன்70**

In today's scenario the husband and wife both work towards creating a balance with their work life as well as at home with their children. But it is still difficult for women as she has to play multiple roles of a cook, a family maid, a tutor, a nurse as well as cater to the demands of

office work. This can leave a working woman stressed and anxious; more so if the family is not supportive. The paper calls for improving the working conditions of the working women along with a fundamental change in the attitudes of the family members and other relatives.

**ரம்யா ராஜ்**

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களால் வீட்டையும், குழந்தைகளையும் சரியாக கவனிக்க முடியாது. அவர்களுக்கு சமையல் செய்ய நேரம் இருக்காது, அதிகமான டென்ஷன் இதெல்லாம் சரி தான். ஆனால் எனக்குத் தெரிந்து வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் சிலர் வீட்டில் இருக்கும் பெண்களைவிட வீட்டையும், குழந்தைகளையும் நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்வதை நான் பார்த்து இருக்கிறேன். அவர்களிடம் ஒரு ஒழுங்கு இருக்கும், எல்லாவற்றிற்கும் நேரம் ஒதுக்கி இருப்பார்கள். வீட்டில் இருக்கும் பெண்களோ இல்லை, வேலைக்கு செல்லும் பெண்களோ தங்கள் கடமைகளைச் சரிவர செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் வேலைக்குப் போனாலும், போகாவிட்டாலும் செய்வார்கள். அதனால் வீட்டில் இருக்கும்



பெண்கள் தான் தங்கள் வேலை மற்றும் குடும்பப் பொறுப்புகளை சரி வர கவனிக்க முடியும் என்பதை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அது அந்த பெண்ணைப் பொறுத்தது.

வேலைக்குப் போகும் பெற்றோரின் குழந்தைகள் மட்டும் தீய பழக்கவழக்கதிற்கு அடிமை ஆவது இல்லை. எந்த குடும்பத்தில் பெற்றோர் பிள்ளைகளை கவனிக்காமல் இருக்கிறார்களோ அவர்கள் குழந்தைகள் எல்லோரும் தான் பாதிக்கபடுகின்றனர். இது அந்த பெற்றோரைப் பொறுத்தது. வேலைக்கு செல்வதோ... செல்லாதோ இல்லை பிரச்சனை, வீட்டில் இருந்தாலும் குழந்தைகளை கவனிக்க வேண்டும் அது தான் முக்கியம்.

பெண்கள் வேலைக்குச் சென்றாலும் அவர்கள் குடும்பப் பொறுப்புகளை நன்றாகவே செய்ய முடியும் அது அந்த பெண்ணைப் பொறுத்தது

### கௌரி மோகன்

முழு நேரம் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களால் தங்களின் வேலை மற்றும் குடும்பப் பொறுப்புக்களை முழுமையாக கவனிக்க முடியாது என்பது எனது கருத்து.

வீட்டில் வேலைக்கு நம்பகமான ஆட்களை வைத்திருந்தாலும், இல்லாவிட்டால் பெண்ணின் அல்லது கணவனின் பெற்றோர், சகோதரர்களோ துணைக்கிருந்தாலும் ஒரு இக்கட்டான சூழ்நிலை வீட்டில் நிலவும்தோது அலுவலகத்தில் அவளால் முழுமையாக வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியாது. அதேபோல் அத்தியாவசிய தேவைக்கு விடுமுறையில் இருக்கும்போது அந்த தேவையில் முழு மனதுடன் ஈடுபட முடியாது, அலுவலகத்தில் தனது பொறுப்பிலுள்ள வேலைப் பற்றிய நினைவாகவே இருக்கும்.

ஒரு தாயின் கவனிப்பை எவராலுமே ஈடுசெய்ய முடியாது. குழந்தைகள் செல்லும் பாதையை அவதானிக்க பெற்றோரின் முழு கவனம் தேவை.

அவர்கள் செய்யும் பிழைகளை சரியான சமயத்தில் அவதானித்து கோபம் கொள்ளாது, ஆரம்பத்திலேயே அன்பாலும், அரவணைப்பாலும் திருத்த முடியும். ஒரு தாயாலேயே குழந்தையுடன் அதிக நேரம் செலவழிக்க முடியும். அவளும் வேலைக்குச் செல்பவளாயின், குழந்தைகள் செய்யும் பிழைகளை உடனுக்குடன் கண்டுபிடிக்க முடியாது. காலம் கடந்து திருத்த முயல்வதும், வேலைப் பளுவுடன் களைப்பும் சேர்ந்து அவர்களுடன் எரிந்து விழுவதும் பயனற்றதாகிவிடும். துணைக்கிருப்பவர்களின் அக்கறையும் பெற்றோரைப் போல இருக்காது.

கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் விருப்பமான உணவு வகைகளைப் பார்த்துப் பார்த்து சமைத்து, அன்புடனும் பாசத்துடனும் ஊட்ட ஒரு தாயால் மட்டுமே முடியும். காலையில் சென்று மாலையில் வரும் தாயுடன், குழந்தை செல்லம் பொழிந்து அடம்பிடிக்கும்போது தாயின் பொறுமையும் பறந்துவிடும். அன்பும் ஓடி ஒளிந்துவிடும். இதனால் குழந்தைகளின் அன்பும் பாசமும் படிப்படியாக இடம் மாறுகிறது.

முழு நேர வேலைக்குச் செல்லும் பெண், உறவுகளின் துணையுடன் பொறுப்புக்களை சமாளித்துக்கொண்டு செல்ல முடியுமே தவிர சரிவரக் கவனிப்பது சிரமமே.

### சீதாலக்ஷ்மி N

நானும் வேலைக்குச் செல்கிறேன். வீட்டையும் கவனிக்கிறேன். கூடவே கதையும் எழுதுகிறேன். இவை எல்லாவற்றையுமே நான் நன்றாகச் செய்கிறேன் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும், என்னால் இவை அனைத்தையும் ஓரளவுக்கு சமாளிக்க முடிகிறது.

அதற்குக் காரணம், ஒரு இடத்தில் இருக்கும்போது, மற்றொரு இடத்தில் இருக்கும் பிரச்சனைகளை நான் உள்ளே எடுத்து வருவதில்லை. ஆபீஸ் டென்ஷன் ஆபிசோடு! வீட்டில் இருக்கும் கஷ்டங்கள் வீட்டோடு! கதையின் குழப்பங்கள் கதையோடு!

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, எனது குடும்பத்தினர் என்னிடம் கொண்டிருக்கும் புரிதலே ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்குக் காரணமாய் அமைகிறது.

வேலைக்குச் செல்வதால், நான் சமையலிலும் எந்தக் குறையும் வைப்பதில்லை. அப்படியே நான் வைத்தாலும், என் வீட்டினர் அதைப் பெரிதுபடுத்துவது இல்லை.

ஒரு பெண் நினைத்தால்... மூன்று அல்ல பத்து வேலைகளைக் கூடச் செய்யலாம்.

### லஷ்மி

ஒரு நாட்டைக் கூட நிர்வாகம் செய்து விடலாம். ஆனால் குடும்ப உறுப்பினர்களை திருப்தி படுத்துவது என்பது மிகவும் கடினம். வீட்டில் இருக்கும் பெண்களாக இருந்தாலும் சரி, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களாக இருந்தாலும் சரி, ஒரு சில பொறுப்புகளை பெண்கள் மட்டுமே செய்யவேண்டும் என்ற முறை இன்றும் நம்மிடையே இருந்து வருகிறது. ஆனால் வேலைக்குச் செல்லும் இடங்களில் ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களும் வேலை செய்யவேண்டும். இந்தச் சூழ்நிலையில் பெண்கள் குடும்பப் பொறுப்பில் கொஞ்சம் தடுமாறிப் போகிறார்கள்.

குழந்தை, கணவர், மாமனார், மாமியார் இவர்களில் யாருக்காக இருந்தாலும் அவர்களின் மனநிலையை உடனே வெளிபடுத்துவது அந்த வீட்டுப் பெண்களிடம் தான். அந்தப் பெண்கள் என்ன மனநிலையில் இருந்தாலும் அதைப் பற்றி கவலைப்பட மாட்டார்கள். அவர்கள் சந்தோசமாக இருந்தால் அந்த பெண்ணும் சந்தோசமாக இருப்பாள். அவர்கள் கோபமாக இருந்தால் அதற்கு வடிகாலும் அந்தப் பெண்தான். அவர்கள் கோபத்தை அவள் பொறுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வேலைக்குச் சென்று, அங்கு பலமுுகங்களை சமாளித்து விட்டு வீட்டிற்கு வரும் பெண்கள் இங்கும் வீட்டு மனிதர்களை சமாளிக்கவேண்டும்.

இந்த சூழ்நிலையில் அவளது உணர்வுகளை அவள் எங்கு கொட்டுவாள்? யோசித்துப் பாருங்கள். மனதிற்குள்ளே புழுங்கி நசிந்து போவாள்.

இன்று வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் படித்து நல்ல நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களிடம் பிடிப்பே இருக்காது. எதையும் உணர்வுப்பூர்வமாக பார்க்காமல் ப்ராக்கிகலாக இருப்பார்கள்.

குடும்பத்தின் விசேஷகளுக்கு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செல்லமுடியாது. இதனால் உறவினர்களிடையே மனவருத்தம் ஏற்படும். குழந்தைகளுக்கும் உறவினர்களின் தொடர்பு இல்லாமல் போகும்.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் இருக்கும் இடத்தை, சூழ்நிலையை அனுசரித்து வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்களே தவிர, வாழ்க்கையை வாழ்வது இல்லை. பிடித்தமான வாழ்க்கையை மறந்து கிடைத்த வாழ்க்கையைத்தான் வாழ்கிறார்கள். குடும்பத்தையும் அவ்வாறே கொண்டு செல்கிறார்கள்.

### முருகானந்தம்

வேலைக்குச் செல்பவர்கள் இரண்டு வண்டிகளை ஒரே நேரத்தில் சேர்த்து இழுப்பதால் ஏற்படும் துன்பத்தை கண்டிப்பாக அனுபவிப்பார்கள். வீட்டில் இருப்பவர்களின் ஒத்துழைப்பு இல்லாது போனால் அவர்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. அனுசரித்து வாழ்கிறார்களே தவிர, வாழ்க்கையை அனுபவித்து வாழ்வது இல்லை என்பது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

இந்த நீயா நானாவில் பங்கு கொண்டு தத்தம் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொண்ட அனைத்துத் தோழமைகளும் வாதங்களும் அருமை. இதில் சிறப்பாக விவாதம் செய்து பரிசு வென்ற தோழி லஷ்மிக்கு பெண்மையின் வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுக்களும்.

# தமிழர் பண்பாடுகளுக்கும் கலாச்சாஸ்த்ரங்களுக்கும்

...Sbsudha



வயிற்றுப் பசியை ஆற்றுவது என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். “வாங்க அமருங்க”னு மின்விசிறிய கழல விட்டு பானை நீரோ, குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து குளிர்ந்த நீரோ கொடுத்து மலர்ந்த சிரிப்போட பேசுங்க. வந்தவங்க மனம் குளிர்ந்து போவாங்க. என்ன கோவமிருந்தாலும் களைப்பு இருந்தாலும் பகை பாராட்டாம வந்தத மறந்து குளிர்ந்து போவாங்க. வந்த இடம் நல்ல இடம் என மனதிற்கும் இதம் தோன்றும்.

வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர்களுக்கு மட்டுமே அல்ல, நம்ம வீட்டு மனிதர்களையும் இப்படிதான் கவனிக்கணும்னு எங்கம்மா கற்று கொடுத்தது. வெளியில் போறவங்க, பிள்ளைங்களோ, பெரியவங்களோ என்ன வேதனையிலும் திரும்பலாம், உழைத்துக் களைத்து வரலாம், எத்தனையோ சோதனைகளையும் ஆபத்துகளையும் போராட்டங்களையும் சந்தித்துவிட்டு வீடு திரும்பலாம். சிறு பிள்ளைகள் நாள் முழுவதும் அன்னையைக் காணாது பள்ளிக்குச் சென்று படிப்பு பாடம், வீட்டுக் கணக்கு, அங்கே வாத்தியார்களின் திட்டல் என பலதும் அனுபவித்து தாய் மடி தேடி ஓடி வந்ததாகவும் இருக்கலாம். அந்த நேரம் எவராகினும் அவர்களுக்கு தேவை... வா... வந்தாயா... உள்ளே வா! என அன்புடன் அழைத்து அமர வைத்து குளிர்ந்த காற்றுக்கும் நீருக்கும் வழி செய்யுங்க. மனம் ஆறும்.

அடுத்தது வயிற்றுப்பாட்டை கவனிச்சு செய்யுங்க. கூழோ கஞ்சியோ இன்முகத்தோட பரிமாறுங்க. சாப்பிட அமரும்போது எந்த விஷயமும் பேசாதீங்க. அவங்களப் பற்றியதோ உங்களைப் பற்றியதோ, வீட்டுப் பிரச்சினைகளை பற்றியதோ, எதுவுமே பேசாதீங்க. முதலில் வந்தவங்க பசி ஆறட்டும், வயிறு குளிரட்டும். வயிறு குளிர்ந்தால் மனம் சரியாக யோசிக்கும், எந்த விஷயத்தையும் நல்லபடி ஏற்கும், அலசி ஆராய்ந்து பார்க்கும் திடம் மனதுக்கு உணவு கொடுக்கும். அந்த நிலையில் மலை போன்ற பிரச்சினையையும் மலர் போல வென்றுவிடலாம். வேண்டாத

**தமிழர் பண்பாடு** - அதில் முக்கியமாக விருந்தோம்பல், வீட்டு பழக்க வழக்கங்கள், உணவுக் கலை என்பதைப் பற்றி இங்கே சில விஷயங்களை பகிர்ந்துகொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

இதில் நமக்கு தெரியாத பல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. தெரிந்திருந்தும் மறந்திட்ட பல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. இதில் எனக்கு தெரிந்தவை சில, கேட்டு அறிந்தவை சில, இணையதளத்தில் படித்து அறிந்தவை சில எனக் கலவையாக பதியப் போகிறேன்.

**விருந்தோம்பல்** - தமிழர் பண்பாட்டில் மிக முக்கியமான ஒன்று. வந்தவங்கள வாங்க என அழைக்கவில்லை எனக் கோப்பட்டு போக, கல்யாணங்களே நின்று போயிருக்கு, உறவு முறைகள் விட்டு போயிருக்கு, வெட்டு, குத்துன்னு பழி பாவம் ஏற்பட்டு போயிருக்கு. நம்ம பண்பாட்டில் அதனாலேயே விருந்தோம்பலுக்கு ரொம்ப முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் பட்டிருக்கு.

விருந்தோம்பல்ல முக்கியமான பங்கு, வாய் வார்த்தையில் வணங்கிப் பேசுவது. அடுத்தது

விருந்தினராகவே இருந்தாலும் இன்முகத்தோடு வார்வேற்க பழகுவீக. ஒரு வேளையோ, பத்து நாளோ, உங்களால முடிஞ்சத வயிறார பண்ணிப்போடுங்க. எந்தக் கெடுதலை நினைச்சு அவங்க வந்திருந்தாலும் வயிறு குளிரும்போது மனம் ஆறும். பகை மறக்கும். உங்க இன்முகம் அவங்க முகத்தையும் மலரச் செய்யும். நட்பு பாராட்டச் சொல்லும்.

#### வீட்டுப் பழக்கங்கள்:

இதன் தொடர்பான சில வீட்டு பழக்க வழக்கங்கள் இங்கே சொல்ல விரும்பறேன். வாசலை அடைந்தவுடன் கோலத்தைக் காண்கிறோம். அட என சந்தோஷப்படுகிறது மனது. கண்ணை நிறைக்கும் கோலங்களை அந்த காலத்தில் அரிசி மாவில் மட்டுமே போட்டு வந்தனர். ஏறும்பு, புழு, பூச்சி போன்றவற்றிற்கு அது உணவாகக் கூடும் என்பதால்.

நாம் உள்ளே நுழையும்போது, காலை நீர் விட்டு கழுவி விட்டு உள்ளே வரும் வழக்கம் நம் வீடுகளில் உண்டு. இப்போது அனைவரும் செருப்போடும் பூட்சோடும் நடுக்கூடம் வரை, சமையல் உள் வரை வந்து விடுகின்றனர் என்பது வேறு விஷயம்.

ஏன் அப்படிச் சொல்லப்பட்டது? நாம் எங்கேயும் போவோம், எதையும் நம் கால்கள் மிதிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. அந்தக் கிருமிகளை நமது வீட்டிற்குள் சேர்க்க விடாமல் வெளியே அப்படியே விரட்டி அடிக்க நம் முன்னோர் சொல்லிக் கொடுத்த

அருமையான விஷயம் தான் இந்தப் பழக்கம்.

செருப்பை கழட்டி வாயிலிலே வைத்துவிட்டு கால்களை முன்னும், புறமும் நன்கு கழுவிக்கொண்டு உள்ளே வரும்போது நம் கால்கள் சுத்தமடையும், கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு விடும். அது மட்டுமல்ல கால்களை குளிர்ந்த நீரால் நன்கு கழுவும்தோது எப்பேர்ப்பட்ட தூட்டிலும், நடந்த அயர்ச்சியிலும் களைத்திருக்கும் கால்களுக்கு நல்லதொரு குளிர்ச்சி, நல்லதொரு இதம் தருகிறது. அந்தக் காலில் பட்ட குளிர்ச்சி நம் தலை வரை சென்று அடைகிறது. இப்போது இந்த நன்மையை அடைய ஆயிரமாயிரம் செலவு செய்து foot reflexology என, pedicure என பார்லருக்கும், ஸ்பாவுக்கும் கொட்டி அழுகிறோம். இந்த எளிய முறைக்கொண்டு காலை ஒரு நாளில் பல முறை குளிர்ந்த நீரால் கழுவினாலே பாதி வியாதிகள் நீங்கும் எனச் சொல்லப்படுகிறது.

வாசலை தாண்டி உள்ளே வருவோம். அந்தக் காலம் தொட்டு இப்போதும் கூட சில பல இடங்களில் நமக்கு வேலை செய்வோர் வீட்டினுள் வரக்கூடாது என ஒரு விதி உள்ளது. இது மூட நம்பிக்கை, மேலோர், கீழோர் பாராட்டக் கூடாது எனச் சொல்லி பேசி இந்த வழக்கம் மெல்ல மறைந்து வருகிறது, சந்தோஷமான விஷயம். ஆனால் அந்தக் காலத்தில் ஏன் அப்படிச் சொல்லப்பட்டது தெரியுமா நட்புகளே?

அந்நாளில் பெரும்பாலும் உழவுத் தொழில் மட்டுமே நடந்து வந்தது. அங்கே வேலை செய்வோர் களத்து மேட்டில், சேற்றிலும், சகதியிலும் கால் பதிய... நாற்று நடவேண்டும், கைகள் பதிய வேலை செய்வார்கள். அந்தச் சேற்று சகதி கால்களில் பூசிக்கொண்டு அதனால் கிருமிகள் தொற்றும் அபாயம் உண்டு.

அவர்களுக்கு போதிய படிப்பு வசதி அறிவு ஆலோசனைகள் இல்லாததால், உலக ஞானம் என்பது ஏற்பட்டிருக்கவில்லை என்கிற காரணத்தால் கை கால்களை நன்கு கழுவ வேண்டும் எனவோ, தங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றோ அறியாமல் இருந்தனர்.



அப்படிப்பட்ட நிலையில் நமது வீட்டின் உள்ளே அப்படியே நுழைய வேண்டாமே... கிருமிகளை பரப்ப வேண்டாமே என்ற நல்லெண்ணத்தில்தான் அவர்களை வெளி வாசல் வழியே நுழைந்து பின் கட்டில் வந்து வேலை பார்க்கும்படி செய்தனர்.

அடுத்தது குளித்து முடித்து நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்வது... விபூதி எனும் சாம்பல் பசுமாட்டு சாணத்திலிருந்து செய்யப் படுவதாகும். அது மிகச் சிறந்த கிருமி நாசினி. அதனால்தான் அதனை நெற்றியில் பூசிக்கொள்ளும்படி சொல்லப்பட்டது. கூடவே தெய்வ வழிபாட்டையும் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்ல இதுவும் உதவியானது.

**இப்போது சாப்பாட்டிற்கு வருவோம்.**  
வாழை இலையில் உணவு பரிமாறப்பட்டது. வாழை இலையில் அவ்வளவு சத்து இயற்கையாக நிறைந்துள்ளது. அதில் anti oxidants நிறைய உள்ளது. சூடான உணவுடன் சேர்த்து வாழை இலையின் சத்தும் உள்ளே செல்ல இது உதவும் என உபயோகத்தில் இருந்தன. அது மட்டுமல்லாது உணவை உண்டபின் அந்த வாழை இலைகளை பின் தொழுவத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் பசுவிற்கோ எருமைக்கோ உணவாகக் கொடுத்துவிட முடியும். எதையுமே வீண் என தூர எரியும் பழக்கம் தமிழர்களுக்கு இல்லை.

தரையில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து குளிந்து உணவை அள்ளி வாயில் உண்ணும்போது வயிறு மடங்கி சாப்பிடும் உணவை உடனே ஜீரணிக்க உதவுகிறது. சம்மணமிட்டு அமருகையில் உடலில் சேர்ந்துள்ள அனாவசிய வாயுக்கள் வெளியேற்றப் படுகின்றன. ஆண்கள் பரிசேஷனம் என்ற ஒன்றை கடை பிடித்து வந்தனர். முக்கியமாக பிராமண வகுப்பை சேர்ந்தோர், வாழை இலையைச் சுற்றி நீரால் சுத்திகரிப்பது இந்த வழக்கம். ஏன் செய்யப்பட்டது? சாப்பிடும் இடத்தில் ஏதேனும் ஏறும்பு பூச்சி இருந்தாலும் அந்த நீர் கோலத்தைத் தாண்டி உள்ளே வராது. சாப்பிடும் இலைக்குள் எதையும் இந்த நீர்கோலம் அண்ட விடாது. அதே போல அந்த நீரின் ஒரு சில துளிகளை கையில் ஏந்திக் குடிப்பார்கள். ஏன் இப்படி? எப்போதோ, எங்கேயோ, எந்த நிலையில் சாப்பிட்டதோ, நீர் அருந்தியதோ, வயிற்றுப் பாதை

தொண்டை குழியிலிருந்து காய்ந்து போயிருக்கக் கூடும். அதனை அந்த நீரின் சில துளிகள் உள்ளே சென்று உணவு வருகின்றது காத்திரு, எனக் கூறும். பாதையை ஈரப்படுத்தி உணவை சுலபமாக சிக்காமல் புரைக்கு ஏறாமல் காத்துக் கொள்ள செய்யப்பட்டது. அதே போல பரிமாறப்பட்ட அன்னம் எனப்படும் சாதத்தை முதலில் சில பருக்கைகள் மட்டுமே எடுத்து உண்பர். இது ஏன்...? மெல்ல மெல்ல வயிற்றுப் பாதையை உணவுக்கு பழக்கப் படுத்திய முறை இது.

நெய் இட்ட சாதம் முதலில் பாதையை தயார் செய்யும். அதன் பின் பாயசம், இலையின் வலது கை ஓரத்தில் ஒரு துளி, உணவை இனிப்பாக ஆரம்பிக்க... ஆனால் நிறைய உண்ணாமல் சில துளி ருசிக்கு மட்டுமே, ஏன் என்றால் இனிப்பு என்பது மற்ற உணவை உண்ணவிடாமல் தடுத்து, வயிறு நிறைந்தது எனும் தோற்றத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது என்பதால். அன்னம் மாவுச் சத்து, பருப்பு புரதச் சத்து, அதன் பின் காய்கறி வகைகள் பலவித தாதுக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் தருவதாகும். கீரை வகைகள் இரும்புச் சத்து கொண்டவை. கடைசியாக தயிர் கொழுப்பு கொடுப்பது.

இலையில் பரிமாறும் விதம் என ஒரு வழக்கம் உண்டு. இலையின் நுனி, இடது பக்கம்தான் இருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் கொண்ட சொம்பு இடது நுனியின் அருகில்தான் வைக்க வேண்டும். சாப்பிடும்



பொழுது இடது கையால் எடுத்து குடிக்க இது வசதியாக இருக்கும், அதனால் இப்படி.

இலையின் மேல் கீழ் என இரண்டு பாகம். கீழ் பாகம் முக்கியமான உணவு வகைகளை குறிக்கும் இடம். மேலே உள்ளது அதற்கு தோதாக கூட்டு சேர்க்கும் உணவு வகைகளுக்கான இடம்.

இலையின் கீழ் பாகத்தில் வலது நுனியில் இனித்த பாயச வகைகள், அதனை அடுத்து மேலே, வலது பக்க ஓரத்தில் இனிப்பு மற்றும் தயிர் சேர்த்த பச்சடி வகைகள். அதன் இடது பக்கத்தில், வதக்கிய கார கறி வகைகள், அதனை அடுத்து பச்சை காய்கறி வகைகள். அதனை ஒட்டி கூட்டு, இடது கை ஓரத்தில் வடை, அப்பளம், ஊறுகாய் வகைகள், உப்பு என பரிமாற வேண்டும்.

கீழ் பாகத்தில் இடது கை ஓரத்தில் சித்திரான்னங்கள் எனப்படும் கலந்த சாதம், அதனை அடுத்து வலதில் மோர் குழம்பு, வற்றல் குழம்பு போன்றவை. அதனை அடுத்து சாதம் பருப்பு அதன் மேல் நெய், அதன் மேல் சாம்பார், குழம்பு ரச வகைகள், இதனை அடுத்து அதே இடத்தில் பாயசம், கடைசியாக தயிர்.

இது தமிழகத்திலேயே கூட ஓரிடத்துக்கு மற்ற இடத்துக்கும் மாறுபட்டு இருக்கும். தமிழர்களின் உணவுத் தயாரிப்புகள் நம்மை ரொம்பவே யோசிக்க, ஆச்சரியப்பட வைக்கின்றன.

பலதரப்பட்ட ஸ்பைசஸ் எனப்படும் தாளிக்கப்படும், சுவை கூட்டும் வஸ்துக்கள் நம் உணவில் அனுதினமும் சேர்க்கப்பட்டு வந்தன. இவை உடலுக்கு ஊட்டம் அளிக்கக் கூடியவை. நாவிற்கும் சுவை கூட்டும். உடலுக்கும் ஆரோக்கியம் கொடுக்கும் வகைகள்.

இதில் முக்கியமானவை புளி, கொத்தமல்லி விதைகள், ஜீரகம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு, லவங்கம், பட்டை, ஏலக்காய், வெந்தயம், மிளகாய், இந்த சில பொருட்களை வைத்துக்கொண்டு வித விதமாக சமைத்து அசத்தும் நம் தமிழ் பெண்களின் கைத்திறனுக்கு ஈடேது.

**சங்க கால உணவு வகைகள் சில:**  
சங்க காலத்தில் பரிமாறப்பட்ட பல உணவு தயாரிப்புகள் இப்போது வழக்கிலேயே

இல்லை, பழக்கத்திலும் இல்லை என்றாகிவிட்டது. சாட்சிக்கு சில: கருப்பட்டி பாயசம், அதிமதுரம், பருத்தி பால் ஹல்வா, கருப்பட்டி அப்பம், கம்பு ஹல்வா, தினை மாவு அதிரசம், ராகி புட்டு, பானகம், கேழ்வரகு தண்டு வடை, சுக்குமல்லி சாதம், சுக்கு மல்லி காபி, கம்பு தோசை. இவற்றில் எதையேனும் இந்த காலத்து மக்கள் கேள்வியானும் பட்டிருப்பார்களா? சந்தேகம்தான்.

நம் அததை, பாட்டிமார்கள் உணவை அந்தந்த சீதோஷண நிலைக்கு ஏற்ப மாற்றிக் கூட்டி வெவ்வேறு கலவையாகத் தருவதில் மிகவும் தேர்ந்தவர்கள். கோடையில் நீர் காய்கள், மோர், இளநீர் என உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் உணவுகளைப் படைத்தனர். பருப்பை குறைத்தனர்.

மழைக்காலத்தில் உடலுக்கு துடு ஏற்றும் பொருட்களை, கொஞ்சம் புளிப்பும் கூடிய உணவுகளைப் படைத்தனர். குளிர் காலத்தில் உப்பு, புளி, காரம் என காரசாரமான உணவைப் படைத்தனர். இதனால் உடலின் தொய்வு காணாமல் போகும், சுறுசுறுப்பு பெருகும் என அறியப்பட்டது.

அதே போல எந்த உணவுடன் எதைச் சேர்த்தால் ஜீரணமாக உதவும் என அவர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தனர். பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு, பருப்பு துவையல் என செய்யும்போது, அதிகமான பருப்பின் புரதச்சத்தை ஜீரணிக்க பூண்டு ரசம், மிளகு ரசம் என வைத்தனர்.

காரசார உணவு படைக்கும்போது கண்டிப்பாக அதனுடன் தயிர் பச்சடி இருக்கும். காரத்தினால் ஏற்படும் உடல் சூட்டினை அது தடுத்துக்கொள்ளும் என இந்த ஏற்பாடு. உணவுக் கலையில் அந்த காலத்து பெரியோர்கள் கல்லூரிக்குப் போகாமலேயே டிகிரி வாங்கியோர் ஆவர். அவர்களே ஒரு நடமாடும் கலாச்சாலை.

இங்கே நான் சொல்லி இருப்பது அனைத்துமே மிகவும் எளிமையான பழக்க வழக்கங்கள், அதன் நன்மைகள். இதில் பெரும்பாலானவை நாம் இன்றும் கடைபிடித்து வருகிறோம், மிச்சவற்றையும் கடைபிடிக்க முயன்றால் நன்று என்பதைச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

# புதுகைப் பெண்

...Subhasree Murali



“டக்...டக்...டக்”, “டக்...டக்...டக்...” அசந்து உறங்கிக் கொண்டிருந்த மீராவுக்கு கனவில் கேட்பதுப் போல் இருந்தது அந்தச் சத்தம்.

புரண்டு படுத்தவளுக்கு திக்கென்றது. ரேடியம் சுவர் கடிகாரம் நள்ளிரவு இரண்டு மணி எனக் காட்டியது. அருகில் அவள் தங்கை மீனா நல்ல உறக்கத்தில் இருந்தாள்.

மீராவின் தாயின் தங்கைக்கு உடல்நிலை சரியில்லை எனத் தகவல் வரவே, மறுநாளே திரும்புவதாகக் கூறி மீராவின் தாயும் தந்தையும் திருச்சிக்கு தங்கையைக் காண அவசரமாகச் சென்றுவிட்டனர். பி.டெக் இரண்டாம் வருடம் படிக்கும் மீராவுக்கு திடீரென்று காலேஜில் லீவ் கிடைக்காது. தங்கை பன்னிரண்டாம் வகுப்பு படிக்கிறாள். ஆதலால் இருவரும் ஊருக்குப் போகவில்லை.

அது ஒரு இரண்டுப் படுக்கையறைக் கொண்ட அடுக்குமாடி குடியிருப்பு. எப்பொழுதும் மீராதனியாக தன் அறையில் படுக்கும் வழக்கம் கொண்டவள். அவள் பெற்றோரும் தங்கையும் பெரிய பெட்ரூமில் படுப்பார்கள். இன்று தங்கை தனியாக படுக்க பயப்படவே இவளும் தங்கை அறையில் வந்து

படுத்தாள்.

மறுபடியும் அதே சத்தம் கேட்டது. எப்பொழுதும் அவள் பெற்றோர் சின்ன டார்ச்லைட்டை தலையணை அடியில் வைத்திருப்பார்கள். அதை எடுக்க இருட்டில் துழாவினாள். ஆனால் அமிர்தாஞ்சன் பாட்டில்தான் கையில் அகப்பட்டது. பதட்டத்துடன் இருந்தவள், அதைத் தன் நைட்டி பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொண்டாள். கட்டிலிலிருந்து இறங்கி இருட்டிலேயே மெல்ல நடந்து அறைக்கதவின் சாவித்துவாரம் வழியாக ஹாலைப் பார்த்தாள். ஹாலின் நைட்லேம்ப் வெளிச்சத்தில் ஓர் உருவம் அசைவது தெரிந்தது. அவள் சுவாசமே நின்றுவிடும் போல் உணர்ந்தாள். ஏ.சி.யின்மெல்லிய “உஸ்ஸ்ஸ்” என்ற சத்தத்தைவிட படபடக்கும் அவள் இதயதுடிப்பின் சத்தம் துல்லியமாக அவளுக்குக் கேட்டது. உடல் முழுதும் வியர்த்தது. என்ன அவலம் நடக்குமோ என எண்ணிப் பதறினாள்.

போலீசுக்கு தகவல் கொடுக்கலாம் என எண்ணியவளுக்கு அப்பொழுதுதான் தன் கைபேசியை அவள் அறையிலேயே விட்டு வந்தது நினைவுக்கு வர, திருடனிடம் வசமாக மாட்டிக்கொள்ளாதான் இப்படியெல்லாம் நடக்கிறதோ என நினைத்தவள் கண்ணில் நீர் முட்டியது. இந்த நிலைமையை சமாளித்தே ஆக வேண்டும், வேறு வழியில்லை. மனதை திடப்படுத்திக் கொண்டவளாய் மறுபடியும் சாவித்துவாரம் வழியாகப் பார்த்தாள். அவன் ஹாலில் கப்போர்டை சலித்துக் கொண்டே சிலவற்றை தன் பைக்குள் பத்திரப்படுத்தினான். பின்னர் மீராவின் அறைக்குள் சென்றான். அந்த அறை இவள் இருந்த அறைக்கு இடதுபுறத்தில் ஒட்டினார்போல் இருக்கவே இவளால் அங்கேபார்க்க முடியவில்லை. மீராவுக்கு ஒரு நிமிடம் “ஐயோ செல்போன் போச்சே” எனத் தோன்றியது. உயிருக்கே உத்திரவாதம் இல்லாத நிலையில் இப்படி

எண்ணமா எனத் தன்னையே கடிந்து  
கொண்டாள்.

மெல்ல ஓசைப்படாமல் கதவைத் திறந்து  
வலதுபுறமிருக்கும் சமையற்கட்டில்  
நுழைந்தாள். இருட்டில் மிக லேசாக  
வெளிச்சம் இருந்தது. கலவரத்துடன்  
இருந்தாள். எந்த நொடியும்  
அவன்அங்குவரலாம். மிளகாய்பொடி  
டப்பாவை எடுத்துக்கொண்டாள்.  
மிளகுப்பொடி அவசரத்தில் கையில்  
அகப்படவில்லை. பெருங்காயம்தான்  
கிடைத்தது. “தினமும் சமையறைக்கு  
வந்தால் தெரியும். ஆடிக்கு ஒருதரம்  
அமாவாசைக்கு ஒருதரம் வந்தால்  
இப்படித்தான்” என இந்நிலையிலும்  
தன்னை நொந்து கொண்டாள்.

அந்தத் திருடன் வரும் சத்தம் கேட்கவே,  
கேஸ் சிலிண்டர் அருகில் இருந்த  
சந்தில்தன்னைக் குறுக்கி மறைந்துக்  
கொண்டாள். அவன் தன் பையில்  
எதையோ திணித்தவாறு வெளியே  
வந்தான். அது தன் செல்போனோ என  
மனம் அல்லாடியது. சமையற்கட்டில்  
நுழைந்தவன்சுற்றும் முற்றும் பார்த்தான்.

அவள் இதயமே பயத்தில்வெடித்துவிடும்  
போல் இருந்தது. லேசான வெளிச்சத்தில்  
அவன் முகம் முழுவதுமாகத்  
தெரியவில்லை. அவளும் அவன் கண்ணில்  
சிக்கவில்லை.

அவன் கவனம் அடுத்து தங்கை மீனா  
படுத்திருக்கும் அறையில் இருந்தது. அவன்  
அந்த அறையை நோக்கி நடக்க, இவள்  
மெல்ல தவழ்ந்தவாறே வெளிவந்தாள்.  
எங்கே அவன் உள்ளே சென்றுவிடுவானோ  
தன் தங்கைக்கு ஆபத்து நேர்ந்துவிடுமோ  
என பயந்தாள்.

கடவுளை வேண்டிக் கொண்டாள். அவன்  
அறைக்கதவின்கைப்பிடியில் கையை  
வைக்க, அவள் தன்னையும் மீறி தன்  
நைட்டி பாக்கெட்டில் இருந்த அமிர்தாஞ்சன்  
பாட்டிவை அவன் மேல் எறிந்தாள். அது  
அவன் முதுகில் பட்டு கீழே டணால் என  
விழுந்தது. அவன் அதிர்ச்சியுடன்  
திரும்பினான். “யாரது...? கத்தி கலாட்டா  
செஞ்சா உயிர் போயிடும் ஜாக்கிரதை”  
என்றான் கரகரப்பான குரலில்.

அவளுக்கு சப்த நாடியும் நின்றாவிட்டது.







பயத்தில்  
உறைந்துவிட்டாள்  
முட்டாள்-  
தனமாக செய்து-  
விட்டோமோ  
என்று கூட  
தோன்றியது.  
மறுகணமே  
இல்லை இவனை  
சமாளித்தே ஆக  
வேண்டும் என  
தீர்க்கமான  
முடிவோடு, "வெளியே  
போய்டு... இது என் வீடு"  
எனக் குரல் கொடுத்தாள்.

"ஓ...பொண்ணா? வெளியே போலைன்னா  
என்ன செய்வ?" என்றுகிண்டலாகக்  
கேட்டவாறு லைட்டை ஆன் செய்தான்.  
அவன் கையில் கத்தி மின்னியது.

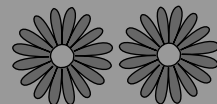
"உன்னால என்னை ஒன்னும்  
செய்யமுடியாது" என்றுக் கூறியறே  
அவளை நோக்கி ஓர் அடி  
எடுத்துவைத்தான். அவள் மனதில்  
செய்யவேண்டியவற்றை திட்டம்தீட்டிக்  
கொண்டாள். அவளின் தெளிவான முகம்  
அவனைக் கொஞ்சம் அசத்தியது.  
இருவரும் எதிர்திராக இருந்தனர். அவள்  
சட்டென்று வேறுதிசையைப் பார்த்து  
"அப்பா" எனக் கூவ அவனும் அத்திசையை  
நோக்கி முகத்தை லேசாகத் திருப்ப அந்த  
நொடியில் மிளகாய்பொடியை அவன் மேல்  
தூவினாள். அவன் நேராக இருந்தால்  
நிச்சயம் அவன் மேல் தூவமுடியாது.  
எப்படியும்சமாளித்துவிடுவான். எனவே  
அவனைத் திசைதிருப்ப இப்படிச் செய்தாள்.  
அவன் "ஐயோ" என அலறிக் கொண்டே  
கோபத்துடன் அவள் மேல் கத்தியை  
குத்துமதிப்பாக செலுத்த முயன்றான்.  
அவள் லாவகமாக நகர்ந்து, மேலும்  
மிளகாய்பொடியை அவன் மேல்  
தூவினாள். அவன் சமாளிக்க முடியாமல்  
கீழே விழுந்தான். காரமும் எரிச்சலும்  
உயிரே போய்விடும் போல்  
இருந்தது. கண்ணில் தீயை வைத்து  
கொளுத்தியது போல் துடித்தான்.  
அப்பொழுது எதிர்பாராத விதமாக அவன்  
கையில் தண்ணீர் நிறைந்த சொம்பு  
சிக்கவே, அவன் முகத்தில் தண்ணீரை  
ஊற்றிக்கொண்டான்.

அவளுக்கு "பக்" என்று இருந்தது.  
அவசரமாக அவன் கையில் இருந்த  
சொம்பைப் பிடுங்கினாள். நல்லவேளையாக  
அவன் கண்ணை திறக்கமுடியவில்லை.  
பிறகு அவனுக்கு பெருங்காயத்தில்  
விமரிசையாக அபிஷேகம் செய்தாள்.  
பயங்கரமாக தும்ம ஆரம்பித்தான். எங்கே  
அவன் சுதாரித்துவிடுவானோ என  
அவன்மேல் கையில் கிடைத்த பாத்திரத்தை  
வீசினாள். அதனால் அவனும்  
அடிப்படுவான். பாத்திரம் கீழே விழும்  
சத்தம் அக்கமபக்கத்தினரை எழுப்பும்.  
அவன் செய்த ஒரே கைங்கர்யம் வாசல்  
கதவை திறந்தே வைத்தது. அவள்  
வெளியே சென்று பக்கத்து வீட்டின் காலிங்  
பைல்லை பல முறை அழுத்தினாள்.

பிறகு "காப்பாத்துங்க... திருடன்... திருடன்"  
எனக்கத்தினாள். அதற்குள் தங்கை  
வெளியே வந்தாள். ஒரு நிமிடம் பயந்தாள்.  
ஆனால் நிலைமையை நொடியில்  
யூகித்தவாறு துடப்பத்தை எடுத்து  
திருடனை தன் பங்குக்கு விளாசினாள்.  
இத்தனை தாக்குதல்களை தாங்க  
முடியாமல் மயங்கி விழுந்தான் திருடன்.

அக்கமபக்கத்தினர் உதவிக்கு ஓடி வந்தனர்.  
ஒருவர் போலீசுக்கு தகவல் கொடுத்தார்.  
சற்று நேரத்தில் காவல்துறையினர் அங்கு  
வந்தனர். மீரா இன்ஸ்பெக்டரிடம்  
நடந்தவற்றைக் கூறினாள்.  
இன்ஸ்பெக்டர் "வெல்டன் மீரா... துணிச்சலா  
நீங்க செஞ்ச காரியத்துக்கு பாராட்டுக்கள்.  
புத்திசாலித்தனமா செயல்பட்டு  
இருக்கீங்க". அக்கமபக்கத்தினரும்  
அவளைப் புகழ்ந்தனர். திருடனை போலீஸ்  
இழுத்துச் சென்றது. இன்ஸ்பெக்டர்  
மீராவிடம் "நாளைக்கு ஸ்டேஷனுக்கு  
வந்து உங்க பொருட்களையெல்லாம்  
சரிபார்த்து வாங்கிட்டு போங்க" என்றார்.  
அவளும் சரி என்றாள்.

திருடன் பையில் இருந்த மீராவின்  
செல்போன் அவளைப் பார்த்து "அப்பாடா  
எனக்கு கொஞ்சம் ரெஸ்ட் கிடைச்சிருக்கே"  
என்று சந்தோஷப்பட்டது. அது யார்  
காதிலும் விழவில்லை... மீரா உட்பட.





**MY**

**ANGADI**

**com**

**Traditional Tanjore  
Paintings Collection**



**Call us @  
83441-43220**

**Free shipping  
across India.**

**International Shipping  
also Available.**

**Traditional Paintings  
@ [www.MyAngadi.com](http://www.MyAngadi.com)**

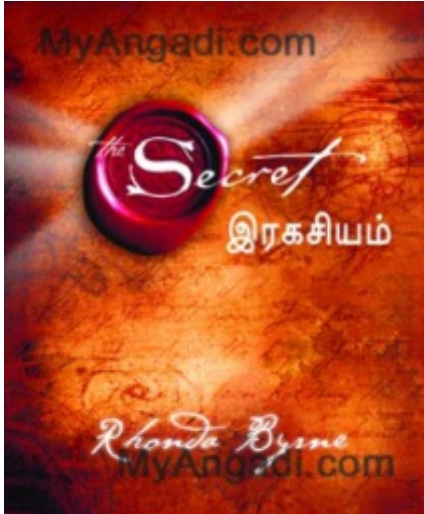
**Buy Now ▶▶**



## May Month Contest Winners

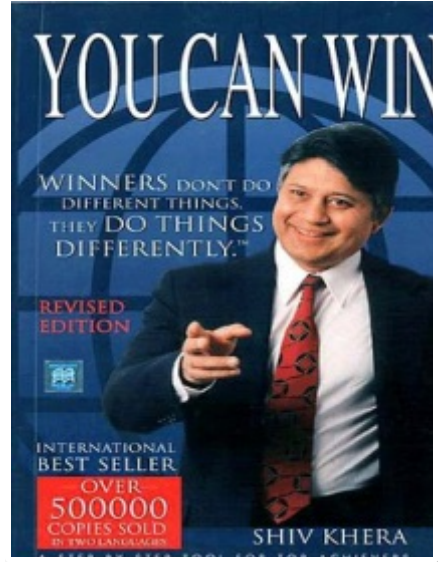
### 1. Penmai Special Contest:

Penmai 6th Anniversary Contest -  
Chitramumbai



### 3. Penmai's Super Star:

Best Kitchen Queen - smahi@Maheswari



### 2. Neeya Naana Winner - Lashmi



## June Month Contest

Penmai's Special Contest - World  
Environment Day Slogan Contest

Neeya Naana - June Month contest.

திருமணத்திற்குப் பின்னும் பெண்கள்  
(ஆண்/பெண்) நட்பை உண்மையில்  
தொடர்கிறார்களா? இல்லையா?

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**