



பெண்மை.காம் பின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

தை அமாவாசை
விரதமும் சிறப்பும்...

பொங்கல் திருநாள்

குறைப்பிரசவம்
தடுக்க... தவிர்க்க...!

லிங்கா!

குழந்தைகளுக்கு!
நேரம் ஒதுக்குங்கள்

Wheat Recipes



புதுமையைத் தேடி...



மலர் 3

இதழ் 4

அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

இந்த ஆண்டின் முதல் இதழோடு உங்களை சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி.

மார்கழி குளிர் மெல்ல தணிந்து தை மகள் தன்னுடன் வசந்தத்தைக் கொண்டு வருகிறாள். நம் வாழ்வுக்கு ஆதாரமாக விளங்கும் இயற்கைக்கு நன்றி கூறும் தமிழரது உயர் பண்பாட்டின் வெளிப்பாடே பொங்கல் திருநாள்.

நம் பண்டிகைகள் அனைத்துமே, காரண காரியங்களோடே கொண்டாடப்படுகின்றன. தமிழர் பண்டிகைகளில் மிக முக்கிய பண்டிகையான பொங்கல் திருநாள், நாம் வாழும் உலகின் வாழ்வாதாரமான சூரியன், மக்களின் பசியை போக்கும் உழவர்கள், உழவுக்கு உதவி செய்யும் கால்நடைகள் போன்ற அனைத்திற்கும் நன்றி தெரிவிக்கும் திருநாள்.

வளர்ந்து வரும் நவீன காலத்தின் கட்டாயத்தினால் விவசாய நிலங்கள் மற்றும் காடுகள் அழிந்து வீடுகளாகவும், வானுயர்ந்த அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளாகவும், தொழிற்சாலைகளாகவும் உரு மாறிக்கொண்டே வருகிறது. நாம் எதை வேண்டுமானாலும் மாற்று முறையில் பெறமுடியும் ஆனால் உணவை விவசாய நிலங்கள் இல்லாமல் பெற முடியாது. இதனை புரிந்துகொண்டு நம் விவசாய நிலங்களை தரிசாக்காமல் பாதுகாப்பது நம் கடமையாகும். மங்கலமான தைத்திருநாளில் இந்த உறுதியை ஏற்போம்.

பாலோடு சேர்ந்து நம் வாழ்வும், வளமும் பொங்கிச் சிறக்கட்டும்!
வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நாளுமே திருநாளாக மலரட்டும்!!
பொங்கும் மங்களம் என்றும் பொங்கட்டும்... எங்கும் தங்கட்டும்!!!

அனைவருக்கும் தமிழர் திருநாள் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!!!

- உங்கள் தோழி இளவரசி

பாலோடு சேர்ந்து நம் வாழ்வும்,
வளமும் பொங்கிச் சிறக்கட்டும்!

வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நாளுமே
திருநாளாக மலரட்டும்!!

பொங்கும் மங்களம் என்றும் பொங்கட்டும்...
எங்கும் தங்கட்டும்!!!





27



24



05



18



11

- 07 குழந்தைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- 09 குறைப்பிரசவம் தடுக்க தவிர்க்க
- 13 பாகற்காயின் உடல்நலப் பயன்கள்
- 16 பொங்கல் திருநாள்
- 18 தை அமாவாசை விரதமும் சிறப்பும்
- 41 நாம் மனிதர்கள்
- 49 தேர்வு சிறுகதை
- 52 நெஞ்சக்குள்ளே இன்னாரென்று...
- 11 How to remove Black Spots of Pimples?
- 27 Wheat Recipes
- 33 Penmai's Kitchen Queen
- 38 Celebrity Talkshow - EN.Ganeshan

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, Rudhraa and Silentsounds@Guna.



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

com



BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping
also Available

Call us @
83441 43220

**TRADITIONAL TANJORE
PAINTINGS COLLECTION**



MOMS VS KIDS

...jv_66 @ Jayathy

You can prepare the Oma legiyam (ஓம லேகியம்) at home and give it to your son , once in 15 days. This will increase appetite. Along with this, you can also give the Inji sorasam (இஞ்சி சொரசம்) once in a week. Both the recipes are given below:

ஓம லேகியம் செய்யும் முறை

தேவையானப் பொருட்கள் :

ஓமம் - 1/2 ஆழாக்கு

சீரகம் - 1/2 ஆழாக்கு

மிளகு - 2 ஸ்பூன்

சுக்கு - 1 சிறு துண்டு

வெல்லம் - 300 கிராம்

இஞ்சி - 1 துண்டு

தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

நெய் - 2 ஸ்பூன்

நல்லெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை:

- ஓமம் , சீரகம், மிளகு, சுக்கு இவற்றை ஒரு வெறும் வாணலியில் நன்கு வறுத்து, கிட்டத்தட்ட கருப்பு நிறம் வரும் வரை வறுத்து, மிக்சியில் நன்கு பொடியாகச் செய்து கொள்ளவும் .பின்பு இஞ்சியை அரைத்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வெல்லத்தை பொடி செய்து நீரில் கலந்து, வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வடிகட்டிய வெல்லம், இஞ்சிச் சாறு, இவற்றை ஒரு வாணலியில் கொதிக்க வைக்கவும். அது அப்படியே கெட்டியாகி பாகு பதம் வரும் போது, செய்து வைத்துள்ள பொடியைத் தூவிக் கொண்டே கிளறவும். எண்ணெய், நெய்யை விடவும்.
- பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல், தள தள வென்றிருக்கும் பதத்தில் இறக்கி வைத்து, தேனை விடவும் .நன்கு கிளறவும்.
- ஆறிய பிறகு, ஒரு காற்று புகாத டப்பாவில் எடுத்து வைக்கவும். வேண்டுமானால் ஃபிரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- இந்த லேகியத்தை 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், அஜீர்ணம் (indigestion) பிரச்சினையே வராது.

How to increase appetite in children?





MOMS VS KIDS

இஞ்சி சுரசம் செய்முறை:

- இஞ்சி ஒரு பெரிய துண்டு எடுத்துக் கழுவி, தோல் சீவி, காரட் சீவியில் அந்த இஞ்சியை நன்கு சீவிக் கொண்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- அந்தத் தண்ணீர் பாதியாகச் சுண்டியவுடன், வடிகட்டி, இந்த சுரசத்தை வாரம் ஒரு முறை 5 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் குடிக்கலாம். வாரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் இதை குடிப்பது என்று வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- இதனால், வயிற்றில் உள்ள வாய்வு நன்கு வெளியேறி விடும். வயிற்று உப்புசம் போன்றவை சரியாகி விடும்.

Looking lean need not be worried. Only thing you should remember is, he should be of the ideal weight. He might have bone weight also. This is quite enough.

Later during his adolescence age, he will surely pick up and will look like an ideal boy. I have experienced this with my son.

For increasing the weight, you can give வெள்ளை கொண்டைக்கடலை in various forms.

You can make the sundal out of it, which will be the healthiest snack.

You can also give, soaked Almonds daily in the morning, which will be very

healthy and increase the brain power too.

You can give the fried peanuts and fried gram. This will increase the weight and is very healthy. You can add these in the entire home made snacks also. Just for this itself, the child will start eating the home made healthy snacks.

We cannot avoid the unhealthy snacks for the children since they are very much attracted towards the TV ads.

So, we can make an agreement with them as, the snacks which he likes will be given, once in 15 days or once in a week, if only he is ready to eat the healthy snacks daily, which is prepared at home.

For each and every healthy food item, you need to tell him that by eating that food, he will become tall, strong, gain enough strength to play, study well, his eyesight will be powerful, his teeth will become strong enough to bite everything and all the other things. Only with these details, they will be tempted to eat. Along with this, tell him that he will become strong like chota bheem, if he is eating all the food items without ignoring anything.

Along with this, you can make all the healthy snack items attractive and in different ways, every time you give him. You can add grated vegetables over the sundal and make it colorful.



Parenting Tips

குழந்தைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்!

...JV_66@Jayanthy

குழந்தைகளைப் பள்ளியில் சேர்த்த பிறகு உங்கள் குழந்தை, அது ஆனோ, பெண்ணோ, எந்தக் குழந்தையாக இருப்பினும் பள்ளியிலிருந்து வந்த சிறிது நேரத்தில், மெதுவாக அன்று காலையிலிருந்து நடந்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் விளையாட்டு போல கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்தாலும், வந்த பிறகு ஒரு பத்து நிமிடம் ஒதுக்கி இதைக் கண்டிப்பாக கேட்டு அறியவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தையிடம், "இன்னிக்கு போலவே தினமும் நடந்தது எல்லாத்தையும் நீ என்கிட்டே சொல்லிடணும்... சரியா? எதுக்கும் பயமே வேண்டாம்" என்று சொல்லிக்கொண்டு இருந்தால் தான் அவர்கள் எதையும் தெரியமாகச் சொல்வார்கள்.





A Parenting Checklist

Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

Entering primary school on time is critical to ensure the continuity of a child's development. Support from parents, other caregivers, teachers and the community is very important.

In most countries, children start primary school at around 6 or 7 years of age. Starting school is a critical stage in a child's development.

Both girls and boys should start school at the appropriate age (in accordance with their country's policy). By the time they enter school, they should have basic cognitive and language skills and sufficient social competency and emotional development to allow them to enjoy learning in the formal school setting.

The support of parents and other caregivers is very important for children's successful transition to school. Parents and other caregivers should equally and fully support both girls and boys in attending school regularly and being well prepared. They should also be involved in school activities. This helps children adapt to

the school setting, settle more quickly into the school learning environment and attend school regularly.

Teachers should be prepared to support young children who are still developing their basic potential for learning.

Teachers have a key role in building the confidence of both girls and boys so that they can equally enjoy and succeed at learning. Play continues to be a basic medium of teaching and learning in the early school years. A child-friendly school that supports active learning and promotes participation offers the best learning environment for children.

Along with families and the school, the community – both local authorities and civil society – can contribute to:

- Making school a priority within the community
- Making sure the school is a safe and welcoming place for all children
- Making sure the school has the resources it needs, including community members involved in school management and parent-teacher associations.

Kindergarten! ... here I come!



குறைமாதப் பிரசவம் என்றால் என்ன?

‘முழுமையான கர்ப்ப காலம் என்பது 40 வாரங்கள். 34 வாரங்களுக்கு முன்பு நடக்கும் பிரசவங்களை குறைமாதப் பிரசவம் (pre term delivery) என்கிறோம். இதிலும், 34 வாரங்கள் முடிந்ததும் (late pre term) பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு பிரச்சனைகள் இருக்கும் என்றாலும் ஆபத்து குறைவு. ஆனால், 28 முதல் 34 வாரங்களுக்குள் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத்தான் பிரச்சனைகள் அதிகம்’.

என்ன காரணங்கள்?

‘குறைமாதப் பிரசவத்துக்கு தாயே காரணமாக இருக்கலாம். சில சமயம் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் குழந்தையும் காரணமாகலாம்.

தாயால் உருவாகும் காரணங்கள்:

- **உடல் எடை:** தாயின் உடல் எடை 40 கிலோவுக்கு குறையாமல் இருக்க வேண்டும். 45 கிலோவுக்கு மேல் இருப்பது நல்லது. இல்லாவிடில், குறைமாதப் பிரசவங்கள் நேரக்கூடும்.
- **வயது:** 20 வயதுக்கு மேல் இருக்க வேண்டும். மிகவும் சிறிய வயதில், திருமணத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். டீன் ஏஜில் திருமணம் செய்பவர்களுக்கு, குறைமாதப் பிரசவமாக வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- **தாயின் உடல் ஆரோக்கியம்:** கர்ப்பம் அடையும் பெண்களின் உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது அவசியம். நம் நாட்டில் அதிக அளவில் பெண்கள் ரத்த சோகையுடன் காணப்படுகிறார்கள். ஃபோலிக் அமிலம், வைட்டமின் பி மற்றும் சி ஆகிய சத்துக்களும் குறைவாகவே இருக்கின்றன. அதனால்தான் அவர்களுக்கு நிறைமாதப் பிரசவம் ஏற்படுவது இல்லை.

**குறைப்பிரசவம்
தடுக்க... தவிர்க்க...!**

...Jayakalaiselvi

- **சமூக நிலை:** நம் நாட்டில் வறுமைக்கோட்டுக்குக் கீழே வாழும் மக்கள் அதிகம். ஊட்டச்சத்துக்கள் அற்ற உணவை உண்பதாலும், கட்டட வேலை போன்ற கடுமையான உடல் உழைப்பினாலும், ஒழுங்காக மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளாமல் விடுவதாலும் அவர்கள் குறைப் பிரசவங்களைச் சந்திக்க நேரிகிறது.

மருத்துவக் காரணங்கள்:

- கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் (PIH – Pregnancy Induced Hypertension), கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் (GDM – Gestation Diabetes Mellitus), சிறுநீரகப் பாதை



நோய்த் தொற்று மற்றும் சில வைரஸ் தொற்று போன்றவை குறைமாதப் பிரசவத்துக்குக் காரணங்கள்.

- இந்தக் காரணங்களால் தாயின் உடல்நிலை பலவீனமாகும்போது, குழந்தைக்குச் செல்லும் ஊட்டச்சத்துக்கள், ஆக்சிஜன் மற்றும் ரத்த ஓட்டம் போன்றவை குறையும்.
- உளவியல் காரணங்கள்: ஸ்ட்ரெஸ், அதிகப் பதற்றம், அழுத்தம் கொடுக்கும் பணிச்சுமை போன்றவையும் குறைமாதப் பிரசவங்களுக்குக் காரணங்கள்.
- மரபியல்ரீதியான காரணங்கள்: குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இதுபோன்ற குறைப் பிரசவம் நிகழ்ந்திருந்தால், அவர்களின் வாரிசுகளுக்கும் நடப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

குழந்தையால் உருவாகும் காரணங்கள்:

- தாய்க்கு கர்ப்பகாலச் சர்க்கரை நோய் இருந்தால், பனிக்குட நீரின் அளவு (சாதாரணமாக 800 முதல் 1000 மி.லி.) 1500 மி.லி.க்கு மேல் போய்விடும். பனிக்குடத்தின் கொள்ளளவுக்கு மேல் நீரின் அளவு போகும்போது, தானாகவே பனிக்குடம் உடைந்து, நீர் வெளிவரத் தொடங்கும். அப்போது, உடனடியாகப் பிரசவம் நடத்துவதைத் தவிர, வேறு வழியே இல்லை.
- கருத்தரிக்கும்போதே ஏதேனும் கோளாறு இருந்தால் (Congenital anomalies) குறை மாதப் பிரசவம் ஆக வாய்ப்பு உண்டு. சில சமயங்களில் கர்ப்பத்தில் இரட்டைக் குழந்தைகளோ அதற்கு மேலுமோ இருந்தாலும் குறைப் பிரசவம் நேரும். தவிர, விவரிக்க இயலாத வேறு காரணங்களாலும் குறைப் பிரசவங்கள் நிகழலாம்.”

குறைமாதப் பிரசவங்களைத் தடுக்க...

- பெண்ணின் ரத்தத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு ஃபோலிக் அமிலம் இருந்தால்தான், குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்.

குழந்தைக்குத் திட்டமிடும்போதே, டாக்டரின் ஆசோசனைப்படி, ஃபோலிக் அமிலம், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- திருமணத்துக்கு முன்னரே எல்லாப் பெண்களும் HBsAG என்னும் வைரஸ் பரிசோதனை செய்து, தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது நல்லது. எம்.எம்.ஆர் தடுப்பூசி போடப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்.
- பெற்றோரில் யாருக்கேனும் ஒருவருக்குச் சர்க்கரை நோய் இருந்தால், மகளுக்கு கர்ப்பகாலச் சர்க்கரை நோய் வர 25 சதவிகிதம் வாய்ப்பு உள்ளது. அப்பா, அம்மா இருவருக்குமே இருந்தால், 50 சதவிகிதம் வாய்ப்பு உண்டு.
- தாய்க்கு சர்க்கரை இருந்தால், குழந்தையின் உறுப்புகள் சரியாக உருவாகாமல் இருக்கும். அதுகூட குறைமாதப் பிரசவத்துக்கோ அல்லது கரு கலைந்துபோவதற்கோ காரணமாகக்கூடும். எனவே, சர்க்கரை அளவை அவ்வப்போது பரிசோதித்து, கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- கருத்தரித்ததும், முதலில் கருவின் நாட்களைக் கணக்கிடும் டேட்டிங் ஸ்கேன்' எடுப்பது முக்கியம். அதை வைத்துத்தான் கருத்தரித்திருப்பதை உறுதிசெய்து, பிரசவக் கெடுவையும் கணக்கிடுவார்கள்.
- 11, 13 வாரங்களில் டவுன் சிண்ட்ரோம் ஸ்கேனும் 22வது வாரத்தில் அனாமலி ஸ்கேனும் செய்யவேண்டும். 34வது வாரத்தில், குழந்தையின் எடை, பனிக்குடத் தண்ணீரின் அளவு, நஞ்சுக்கொடியின் தன்மை எல்லாவற்றையும் பார்த்து, ஏதாவது அசாதாரணமாகத் தென்பட்டால், அதற்குரிய சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முதல் கர்ப்பத்தில் குறை மாதப் பிரசவம் எனில், அடுத்தமுறையும் அது நிகழ்வதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே, ஆரம்பத்திலிருந்தே கவனமாக இருக்க வேண்டும்.



Here are some best ways to remove the black spots of pimples from face!

- Take equal proportions of lemon juice & honey. Mix them well and apply on your face fairly.
 - Lemon contains Alpha Hydroxy Acids & Citric Acids. AHA helps in removing dead skin cells whereas citric acid helps in bleaching out the dark spots.
 - Honey on other side moisturizes and restores the acid wrap on your face.
 - Apply raw milk on your face and wash it after 20 mins.
 - Milk contains lactic acid that is extremely useful in removing spots.
 - Mix equal amounts of orange juice, parsley juice, carrot juice, and lemon juice. Apply this solution on your skin. This not only removes black spots, but also gives a glowing skin.
 - Mix orange peel powder with rose water and apply it on the face. This is also very effective in removing black spots.
 - Mix curd with cucumber juice. Apply this on the face and wash it off. It lightens spots effectively.
 - Apply turmeric powder mixed with curd – oily skin
 - If you have dry skin – Use milk instead of curd!
 - Apply sandal wood powder mixed with rose water. Leave it over night and wash it in the morning.
- **Notes:**
- Drink plenty of water. It helps to flush out toxins and wastes from the body.
 - Include sprouts and fruits in your daily diet.
 - Keep your mind free from stress. It helps to reduce skin related problems.

How to remove Black Spots of Pimples?

...gkarti @ Karthiga





Dancing Doll

 *Sumathisrini*

Things Needed:

1. A thin white cardboard
2. Few ice cream spoons
3. A string (Slightly thick and strong)
4. A paper fastener (available at the bookshop)
5. Some poster colors and a paint brush
6. A marker

Method:

Step 1: Make a triangle for the body and a circle for the head from the cardboard and paint them.

Step 2: Attach the circle to the triangle, with the paper fastener.

Step 3: Then attach the ice cream spoons to the triangle, as arms and legs using with the fastener.

Step 4: Make the eyes, nose and lips with the marker.

Step 5: Put the strings from the back of the head and arms to make this into a dancing puppet.



Sloka for Kids

Om Namō Sloka

Om Namō Bagavathe Vasudevaya
 Dhanvantraye Amritha Kalasa
 Hasthaaya Sarvaamaya Naasanaaya
 Triloka Naathaaya Shri Mahavishnave Namaha

Meaning

We pray to the God, who is known as Vasudeva Dhanvantari. He holds the Kalasha full of nectar of immortality. Lord Dhanvantri removes all fears and removes all diseases. He is the well wisher and the preserver of the three worlds. Dhanvantari is like Lord Vishnu, empowered to heal the souls. We bow to the Lord of Ayurveda.





பாகற்காயின் உடல்நலப் பயன்கள்

Chan

பசுமையான பாகற்காய்கள், ஆஸ்துமா, சளிப் பிடித்தல், இருமல் போன்றவற்றைத் தீர்ப்பதில் மிகச்சிறந்த நிவாரணியாகப் பயன்படுகின்றன.

தினந்தோறும் ஒரு டம்ளர் பாகற்காய் சாற்றினை அருந்தினால், ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் நீங்கும். அதிலும் ஒரு வாரம் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால், இதன் பலனைக் காணலாம்.

பாற்காயையோ, அதன் இலைகளையோ வெந்நீரில் வேக வைத்து தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால், நோய்த்தொற்றுக்கள் அண்டாமல், உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி கூடும்.

பாகற்காயை உண்டு வந்தால், சருமத்தில் உள்ள பருக்கள், கருப்பு

தழும்புகள், ஆழமான சருமத் தொற்றுகள் ஆகியவை நீங்கும். பாகற்காயை சாறு எடுத்து, அதனுடன் எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கலந்து, தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் 6 மாதம் அருந்தி வந்தால், கண்கூடாகப் பலனைக் காணலாம்.

டைப் 2 நீரிழிவு நோயை (Type 2 diabetes) எதிர்கொள்ள சிறந்த மருந்தாக பாகற்காய் சாறு



Nutritional Value of Bitter Gourd (For 100 gms)

Nutrients

Energy	17 Kcal
Carbohydrates	3.70 g
Protein	1.00 g
Total Fat	0.17 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	2.80 g

Vitamins

Folates	72 µg
Niacin	0.400 mg
Pantothenic acid	2.212 mg
Pyridoxine	0.043 mg
Riboflavin	0.040 mg
Thiamin	0.040 mg
Vitamin C	84 mg
Vitamin A	471 IU

Electrolytes

Sodium	5 mg
Potassium	296 mg

Minerals

Calcium	19 mg
Copper	0.034 mg
Iron	0.43 mg
Magnesium	17 mg
Manganese	0.089 mg
Zinc	0.80 mg

Phyto-nutrients

Carotene-β	190 µg
Carotene-α	185 µg
Lutein-zeaxanthin	170 µg

Angu Aparna



பயன்படுகிறது. பாகற்காயில் உள்ள ஒருவகை வேதிப்பொருள் இன்சலின் போல செயல்பட்டு, இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது.

பாகற்காயில் நார்ச்சத்து மிகுந்துள்ளதால், அது செரிமானத்திற்கு மிகவும் உதவுகிறது.

இதன் காரணமாக உணவு நன்றாக செரிக்கப்பட்டு, கழிவுகள் எளிதாக வெளியே தள்ளப்படுகிறது. இதன் மூலம் மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. சிரமமின்றி மலம் கழிக்க முடிகிறது.

ஆரோக்கியமான சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையைப் பேணுவதற்கு பாகற்காய் மிகவும் உதவுகிறது. சிறுநீரகத்தில் உள்ள கற்களை நீக்குவதற்கும் இது உதவுகிறது.

பாகற்காயை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள் நீக்கப்பட்டு, இதய நோய் எளிதில் வருவதைத் தடுக்கிறது.

புற்றுநோய் செல்கள் பல்கிப் பெருகுவதை பாகற்காய் தடுக்கிறது.

உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை சரிசெய்யும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் பாகற்காயில் நிறைந்துள்ளன.

உடலின் செரிமான மண்டலத்தை நன்றாகத் தூண்டி, நல்ல செரிமானத்தை உண்டாக்குகிறது. இதனால் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் உறிஞ்சப்பட்டு, வேகமாக உடல் எடையை குறைக்கிறது.



Granny Remedies

...Parasakthi

வறட்டு இருமல் குறைய

கிராம்பை இடித்துப் பொடித்துக் கொண்டு அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

வெங்காயத்தை பொடியாக வெட்டி அதை நன்றாக அரைத்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அந்த சாற்றில் சர்க்கரை கலந்து பாகுபதமாக காய்ச்சி இறக்க வேண்டும். இந்த வெங்காயப் பாகை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை ஒரு ஸ்பூன் குடித்து வந்தால், சீக்கிரமே இருமல் சரி ஆகும்.





பொங்கல் திருநாள்

...Sumathisrini

தமிழர் திருநாள் மற்றும் உழவர் திருநாள் என்று அழைக்கப்படும் பொங்கல் பண்டிகை தைத் திங்கள் முதல் நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. பொங்கல் என்பது "பொங்கு" என்னும் சொல்லில் இருந்து வந்ததாகும்.

வளம், செழிப்பு, மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் ஆகிய எல்லா நலன்களும் எல்லோரின் உள்ளத்திலும், இல்லத்திலும் பொங்கவேண்டும் என்ற சிந்தனையை தரும் விழாவாக அமைந்துள்ளது. அதனையே பொங்கல் பொங்கி வரும் போது 'பொங்கலோ பொங்கல்' என்று வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சொல்லி ஆரவாரம் செய்வர். மங்கல ஒலியாக குலவையிட்டு பானையில் அரிசியையும், பாலையும் இட்டு மகிழ்வர். போகிப் பண்டிகையோடு தொடங்குகிறது பொங்கல் திருநாள்.

போகிப்பண்டிகை

மார்கழி மாதத்தின் இறுதிநாள் போகிப்பண்டிகையாகக்

கொண்டாடப்படுகிறது. "பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்" என்பது வழக்கம். பழமையை விடுத்து மனிதன் புதுமைக்குள் செல்லவேண்டும் என்பதை உணர்த்தும் விழா இது.

"இன்று புதிதாய் பிறந்தோம்" என்ற சிந்தனையை போகி நமக்கு வழங்குகிறது. அதே சமயத்தில் புதுமை என்ற பெயரால் மேலைநாட்டு நாகரிகத்தை விரும்புவது புதுமை அல்ல. நாகரிகம் என்பது ஒழுக்கத்தை மையமிட்டதாகும். நம் பாரம்பரியம், பண்பாடுகளை இழக்காமல் விழிப்போடு இருப்பதும் அவசியம்.

போகியன்று வீட்டைத் தூய்மைப்படுத்தி பழைய குப்பைகளை எரித்துக் கொளுத்துவர். கிராமங்களில் சுவரில் சுண்ணாம்பு அடித்து செம்மண் பட்டை பூசுவர். வீடு முழுக்க அழகாக மாக்கோலம் இடுவர். வீட்டை அழகுபடுத்துவது போல, நம் உள்ளத்திலும் நல்ல சிந்தனையை மலரச் செய்திட போகி நாள் வழி வகுக்கிறது.





உள்ளமும், இல்லமும்
தூய்மையாகும்போது அங்கு எல்லா
சுகபோகங்களும் நிறைந்திருக்கும்.

பொங்கல் பண்டிகை

ஆண்டு முழுவதும் நிலத்தில் பாடுபட்ட
விவசாயி, தன் நிலத்திற்கும்,
உழைப்புக்கும் துணை நின்ற
மாட்டிற்கும், சூரியனுக்கும் நன்றி
தெரிவிக்கும் விதம் கொண்டாடும்
பண்டிகை பொங்கல். அந்த போகத்தில்
விளைந்த புதுநெல்லை குத்தி எடுத்த
பச்சரியை, புதுப்பானையில்
பொங்கலிட்டு, தோட்டத்தில் விளைந்த
இஞ்சி, மஞ்சள், கிழங்கு வகைகளை
கரும்புடன் படைத்து, நன்றி தெரிவிக்கும்
கிராமத்து விவசாயின் விசுவாசமே
பொங்கல். எளிமையும், உயிரோட்டமும்
நிறைந்த இந்தப் பண்டிகை ஒவ்வொரு
கிராமங்களிலும் ஒவ்வொரு விதமாகக்
கொண்டாடப்படுகிறது. பொங்கலிடுவது
என்று பொதுவாக நாம் நினைத்தாலும்,
கொண்டாடப்படும் முறைகள்
வேறுபடுகிறது.

முன்பெல்லாம் வீட்டின் முற்றத்தில்
அடுப்பு வைத்துப் பொங்கலிடுவர்.
அல்லது வீட்டின் வாசலில்
குடும்பத்தினர் எல்லோரும் கூடிநின்று
குலவையிட்டுப் பொங்கல்
படைப்பார்கள். ஆனால் இக்காலத்தில்
அது இயலாது என்பதால், அவரவர்
வீட்டு வழக்கப்படி அடுப்படியைத்
தூய்

மை செய்து கோலமிடுவார்கள்.
அடுப்பிற்கு மஞ்சள் குங்குமம்
இடுவார்கள். புதிய பானை அல்லது
வழக்கமாகப் பொங்கல் வைக்கும்
பானையில் அவரவர் வழக்கப்படி
பொட்டு வைத்து, பானையின் கழுத்தில்
மஞ்சள் கொத்தினைக் கட்டி, பின்னர்
சுபமான நேரத்தில் பொங்கல் பானையை
அடுப்பில் ஏற்றி பொங்கல் செய்வார்கள்.

பானையிலிருந்து பால்
பொங்கிடும்போது வீட்டில் உள்ள
அனைவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து
'பொங்கலோ பொங்கல்' என்று உரக்கச்
சொல்வார்கள். இது ஆண்டு முழுதும்
உங்கள் வீட்டில் ஆனந்தம் பொங்கச்
செய்யும் வழிபாடு என்பதால்
கூச்சப்படாமல் குரல் எழுப்பலாம்.

பொங்கல் தயார் ஆனதும் அவரவர்
வழக்கப்படி குலதெய்வத்தின் முன்போ,
இஷ்ட தெய்வத்தின் முன்போ அல்லது
சூரியனின் ஒளிவிழும் இடத்திலோ
வைத்து, விளக்கேற்றி, பொட்டிட்டு,
பூப்போட்டு, தூப, தீபம் காட்டிப் பிறகு
பொங்கலை நிவேதனம் செய்வார்கள்.

இது நன்றி
தெரிவிக்கும்
திருநாள்





என்பதால், உங்கள் வாழ்வில் உங்களின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவிய உறவினர்கள், நண்பர்கள் எல்லோரும் எல்லாமும் பெற வேண்டும் என்று மனதார வேண்டிக்கொள்ளலாம்.

மாட்டுப் பொங்கல்

பொங்கலுக்கு மறுநாள் மாட்டுப் பொங்கல். கால்நடைகளுக்கு நன்றி செலுத்தும் விழா. கிராமங்கள் தோறும் மாட்டுப் பொங்கல் விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படும். வீடுகள் புதுப் பூச்சு காணும். மாடுகள், பசுக்களின் கொம்புகளுக்கு புது வர்ணம் பூச்சி, நன்கு குளிப்பாட்டி, அவற்றை அலங்காரம் செய்து, மாட்டுப் பொங்கல் தினத்தின்போது படையலிட்டு வழிபாடு செய்வார்கள்.

பின்னர் மாடுகளுக்கு பொங்கலும் அளிக்கப்படும். ஆண்டெல்லாம் நமக்காக உழைக்கும் மாடுகளுக்கு நன்றி கூறும் தினமாக இது கொண்டாடப்படுகிறது.

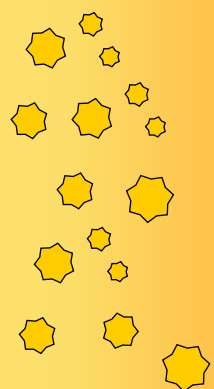
இன்றைய தினத்தின்போது மாடுகளுக்கு ஒரு வேலையும் தர மாட்டார்கள். கழுத்தில் புது மணி கட்டி, கொம்புகளை சீவி விட்டு சுதந்திரமாக திரிய விடுவார்கள். மாட்டுப் பொங்கலின்போது கிராமங்கள் தோறும் ஜல்லிக்கட்டு நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவது வழக்கம்.



காணும் பொங்கல்

அடுத்த நாள், காணும் பொங்கல் திருநாள் அல்லது கன்னிப் பொங்கல் திருநாள் என்று கூறுகிறார்கள். உழவர்கள் தன் சுற்றத்தாருடனும், உற்றாருடனும் கூடிக் குலாவி, மகிழ்ச்சியுடன் பேசிப் பழகி மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், வருங்காலத்தில் நாம் எப்படி இருக்க வேண்டும், எதை நோக்கிச் செல்லவேண்டும் என்ற திட்டமிடலுக்காகவும் கொண்டாடப்படும் திருநாள் காணும் பொங்கல். உணவைப் பகிர்ந்துக் கொள்ளும், நிலமும் இல்லாத, விவசாயமும் செய்யாத பொது மக்களின் விழா என்றும் கவிஞர் கண்ணதாசன் கூறுகிறார். மற்றொரு காரணமும் கூறப்படுகிறது. அதாவது, கன்னியர்கள் தன் உள்ளக்கிடங்கை கூறி பொங்கலிட்டு வணங்கும் திருநாள் என்பதால் இதை கன்னிப் பொங்கல் என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்ற சொல்லுக்கேற்ப, பொங்கல் பண்டிகையை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்று கொண்டாடி, பூஜை செய்து எல்லா யோகங்களையும் பெற்று, சிறப்பு பெறுவோம்!





தை அமாவாசை விரதமும் சிறப்பும்

...Parasakthi

தை அமாவாசை மிகவும் புனிதமான நாளாகும். ஒவ்வொரு ஆண்டிலும், தை தமிழ் மாதத்தில் மகர ராசியில் சஞ்சரிக்கும் சூரியன், சந்திரன், பூமி ஆகிய மூன்றும் ஒரே நேர் கோட்டில் அமைகின்ற தினமே 'தை அமாவாசை' என்று போற்றப்படுகிறது. இந்நாளில் விரதம் இருந்து பிதுர்க்களை வழிப்பட்டு தர்ப்பணம் செய்வது புனித நீராடுவது மிகவும் புனிதமாகக் கருதப்படுகிறது.

தமிழ் மாதங்களில் வரும் அனைத்து மாத அமாவாசை நாட்களுமே சிறப்பானவை என்றாலும் ஆடி மாதத்தில் வரும் அமாவாசையும், தை மாதத்தில் வரும் அமாவாசையும் மிக முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இந்துக்கள் ஒரு வருடத்தை இரண்டு அயனங்களாகப் பிரித்துள்ளனர். தை முதல் ஆனி வரை உள்ள ஆறு மாதம் உத்தராயண காலம் என்றும், ஆடி முதல் மார்கழி வரை உள்ள காலம்

தட்சணாயன காலம் என்றும் கொள்ளப்படுகிறது. உத்தராயண கால துவக்க மாதமாக தை மாதம் வருவதால் அம்மாதத்தில் வரும் அமாவாசை தை அமாவாசையும், தட்சணா கால ஆரம்ப மாதமாக ஆடி மாதம் வருவதால், அம்மாதத்தில் வரும் ஆடி அமாவாசையும் முக்கியத்துவம் பெற்று பிதுர் வழிபாட்டிற்கு உகந்த புண்ணிய தினமாக சாஸ்திரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

இத்தகைய சிறப்புகள் வாய்ந்த தை அமாவாசை நாளில் மக்கள், மூதாதையரை நினைத்து அவர்கள் நற்கதி அடையும் பொருட்டு, அவர்களுக்காக ஆறு, கடல் போன்ற புனித நீர் நிலைகளில் பித்ரு பூஜை செய்து புனித நீராடுவர்.

தமிழகத்தில், இராமேஸ்வரம், திருச்செந்தூர், கன்னியாகுமரி, வேதாரண்யம், கோடியக்கரை,





காவிரியின் முக்கூடல் இடமான பவானி, மற்றும் பிற புண்ணிய தீர்த்த ஸ்தலங்களில், தை அமாவாசை நாளில் பித்ரு பூஜை செய்வதற்கு மக்கள் கூட்டம் நிறைந்து காணப்படும்.

இராமேசுவரத்தில் புகழ் பெற்ற இராமநாதசுவாமி, துணைவி அம்பாளுடன் தை அமாவாசை தினத்தன்று அங்குள்ள அக்னி தீர்த்தத்திற்கு ஊர்வலமாக எடுத்து வரப்பட்டு சுவாமிக்கும் அம்பாளுக்கும் புனித நீராடல் நடைபெறும். அதே போல் கோவிலில் சிறப்பு அபிஷேக ஆராதனைகளும் நடைபெறுகின்றன. தை அமாவாசையை முன்னிட்டு இராமேசுவரம் வரும் பல்லாயிரக்கணக்கான பக்தர்கள் கடலில் புனித நீராடுவர்.

வருடந்தோறும் தை அமாவாசை தினத்தன்று திருநெல்வேலி நெல்லையப்பர் கோவிலில் லட்ச தீபம் ஏற்றப்பட்டு சிறப்பிக்கப்படுகிறது. அன்று ஸ்ரீநெல்லையப்பர் மற்றும் காந்திமதியம்மன் கோவிலில் காணும் இடமெல்லாம் தீபங்கள் பிரகாச ஜோதியுடன் காணப்படும்.

பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள், சுற்று வட்டாரங்களில் இருந்து வந்து மாலை 6 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை கோவில் பிரகாரங்களில் தீபங்களை ஏற்றி வைத்து வழிபடுவார்கள்.

அமாவாசை வழிபாடு பலன்கள்:

ஒரு சிலர், பிதுர்க்களுக்கு திதி கொடுப்பதை ஏதோ செய்யக்கூடாத செயலாக கருதுகின்றனர். திதியன்றும், அமாவாசை நாட்ளிலும் வாசலில் கோலமிடுவது கூடாது என்பதால் அசுபமான நாளாக சிலர் கருதுகின்றனர். முன்னோர் வழிபாட்டில் முழுமையாக ஈடுபட

வேண்டும் என்ற நோக்கத்திலேயே பிதுர்க்கடன் நாளன்று கோலமிடுவது போன்ற செயல்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

முன்னோரது ஆசி பெற அமாவாசை, வருஷ திதி, மகாளயபட்ச நாட்கள் உகந்தவை. இவை புண்ணிய நாட்களாகும். கேளிக்கை, சுபநிகழ்ச்சிகளை இந்நாட்களில் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது விதி. இதன் காரணமாக இந்த நாளை ஆகாத நாளாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. தை அமாவாசை நாளில் நம் முன்னோருக்கு பிடித்த உணவு, புத்தாடை படைத்து வழிபாடு செய்ய வேண்டும்.

அந்த ஆடை மற்றும் உணவை ஏழைகளுக்கு தானமாக கொடுப்பதன் மூலம் அளவற்ற நன்மைகள் நம் வாழ்வில் உண்டாவதை நாம் உணர முடியும். தடைபட்ட திருமணம், நீண்ட நாள்பட்ட நோய் நொடிகள், மன வருத்தம் ஆகியவை விலகி சந்தோஷமும் மனநிறைவும் நம் இல்லத்திலும், உள்ளத்திலும் ஊற்றெடுக்கும்.

காகத்திற்கு உணவிடுங்கள் :

காகம் சனீஸ்வரருக்குரிய வாகனம் என்று தெரியும். ஆனால், பிதுர் எனப்படும் முன்னோர் வழிபாட்டிலும் காகத்திற்கு முக்கியத்துவம் உண்டு. காகம் எமலோகத்தின் வாசலில் இருக்கும் என்றும், எமனின் தூதுவன் என்றும் சொல்வதுண்டு.

காகத்திற்கு சாதம் வைத்தால் எமலோகத்தில் வாழும் நம் முன்னோர் அமைதி பெற்று நமக்கு ஆசியளிப்பார் என்பது நம்பிக்கை. காகம் நாம் வைத்த உணவைத் தீண்டாவிட்டால் இறந்து போன நம் முன்னோருக்கு ஏதோ குறை இருப்பதாக கருதுவதும் மக்களின்



நம்பிக்கையாக இருந்து வருகிறது.

பிதூர் தர்ப்பணத்திற்குரிய கயாவில் உள்ள பாறைக்கு காக சிலை என்று பெயர். அந்த பாறையில் தான் பிண்டம் வைத்து வணங்குவர். தான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்று பிற காக்கைகளையும் கரைந்து அழைத்த பின்னரே, காகம் உணவு உண்ணும். அப்படிப்பட்ட உயர்ந்த ஜீவனான காகத்திற்கு உணவிடுவதன் மூலம் பிதூர்களின் ஆசியைப் பெற முடியும்.

அமாவாசை வழிபாடு:

வானவியல் கணிப்பின் படி சூரியனும் சந்திரனும் ஒரே ராசியில் கூடுகின்ற போதுள்ள காலம் அமாவாசை ஆகும். சூரியனைப் 'பிதூர் காரகன்' என்கிறோம். சந்திரனை 'மாதூர் காரகன்' என்கிறோம். எனவே சூரியனும், சந்திரனும் எமது பிதா மாதாக்களாகிய வழிபாட்டு தெய்வங்களாகும்.

சூரிய பகவான் ஆண்மை, ஆற்றல், வீரம் என்பவற்றை எல்லாம் எமக்குத் தரவல்லவர், சந்திரன் எமது மனதுக்கு

திருப்தியானவர். இதனால் மகிழ்ச்சி, தெளிவான அறிவு, இன்பம், உற்சாகம் என்பவற்றை எல்லாம் தரவல்லவர்.

இத்தகைய பெருமைகளை எல்லாம் தருகின்ற சூரிய சந்திரனை தந்தை, தாய் இழந்தவர்கள் அமாவாசை மற்றும் பௌர்ணமி தினங்களில் வழிபாடு செய்வர். தை அமாவாசை தினத்தில் அதிகாலை எழுந்து தீர்த்தம் ஆடி, பின்னர் சிவாலய தரிசனம், பிதூர் தர்ப்பணம், அன்னதானம் செய்தல் என்பன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

பிதூர் தேவர்களை சிரத்தையோடு வழிபாடு செய்து சிரார்த்தம் செய்வதால் பிதூர்களின் தோஷங்களில் இருந்து விடுபடலாம் என்பது நம்பிக்கை.

தை அமாவாசை அன்று சூரிய வழிபாடு:

அமாவாசை வழிபாடுகளில் சூரிய வழிபாடு மிகவும் முக்கியமானது. அன்றைய தினம் சூரியனை நோக்கி சூரிய நமஸ்காரம் செய்து சூரிய காயத்ரி மந்திரம் சொல்லி வணங்குவது சிறப்பு. பிதூர்க்காரர்களாகிய சூரியன் நாம்

செய்யும் தான தருமங்களுக்கான பலன்களை பிதூர் தேவதைகளிடம் வழங்குவதாக சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. கோதுமையில் செய்த உணவுகளை தானம் செய்வதால் கூடுதல் பலன் கிடைக்கும். பிதூர் வழிபாட்டில் காகம் மிக முக்கியமாக கருதப்படுகிறது. எனவே, பசு மாட்டுக்கும், காகத்துக்கும் முதலில் உணவளிப்பது மிகவும்





சிறப்பானதும், புண்ணியம் சேர்ப்பதும் ஆகும்.

முன்னோர்களுக்கு மூன்று கை தண்ணீர்:

முன்னோர்களுக்கு நாம் செய்யும் திதி பலன்களை நம்மிடமிருந்து பெற்று பிதுர்தேவதைகளிடம் வழங்குபவர் சூரியன். அந்த தேவதைகளே மறைந்த நம் முன்னோரிடம் பலன்களைச் சேர்க்கின்றன. அதனாலேயே சூரியனைப் பிதுர்காரகன் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது. அமாவாசை நாட்களில் தீர்த்தக்கரைகளில் நீராடும் போது, பிதுர்காரகராகிய சூரியனுக்கு அர்க்கியம் செய்வது (இரு கைகளாலும் நீர் விடுவது) மிகுந்த நன்மை தரும். சமுத்திரத்தில் அல்லது புண்ணிய நதிகளில் நீராடியவுடன் முழங்கால் அளவு நீரில் நின்றுகொண்டு, சூரியனைநோக்கி மூன்று முறை அர்க்கியம் செய்வதன் மூலம் இவர் அருளைப் பூரணமாக பெறமுடியும்.

முன்னோரின் ஆசி:

திருதயுகம், திரோதாயுங்களில் வருஷ திதி நாளில் முன்னோர்கள் நேரில் வந்து நாம் கொடுக்கும் உணவையும், வழிபாட்டையும் ஏற்றுக் கொண்டனர். அந்த யுகங்களில் பூவுலகில் தர்மம் தழைத்திருந்ததால் இந்நிலை இருந்தது. ராமன் அயோத்தி திரும்பி பட்டம் கட்டிய நாளில் தசரதர் நேரில் தோன்றி தன் பிள்ளையை ஆசியளித்து மகிழ்ந்ததாக ராமாயணம் கூறுகிறது.

துவாபரயுகம் மற்றும் கலியுகத்தில் பிதுர்கள் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் போய் விட்டனர். ஆனால் சூட்சும வடிவில் அவர்கள் நம்மை நேரில் பார்ப்பதாகவும், ஆசியளிப்பதாகவும் சாஸ்திரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

முன்னோருக்கு திதி செய்வது,

தர்ப்பணம், ஆற்றில் புனித நீராடுவது போன்றவை அமாவாசை தினத்தில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

இறந்த நம் முன்னோர்களுக்குச் சிரத்தையுடன் செய்யும் காரியமே சிராத்தம். சாதத்தைப் பிடித்து ஆறு பிண்டங்கள் வைத்து, எள், ஜலம், தர்ப்பை கொண்டு அவர்களை ஆராதிக்க வேண்டும். தந்தை, தாத்தா, முப்பாட்டன்கள், தாய், பாட்டி, கொள்ளுப் பாட்டி ஆகிய கோத்திர தாயாதிகளுக்கு ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டிய மிக முக்கிய கடமையாகும் இது. இந்த ஆறு பிண்டங்களையும் ஒன்றாக இணைத்து காகத்துக்கு வைக்கும்போது, அது உண்ணுவதன் மூலம் நம் முன்னோர்களுக்கு அந்த ஆகாரம் செல்வதாக ஐதீகம்!

இறந்த பின்னும் நம் வாழ்வு தொடர்கிறது என்ற உண்மையை நமக்கு இக்கடமை நினைவூட்டுகிறது. இறந்த முன்னோர்களின் நற்கதிக்காகவும், அவர்களின் பூரண ஆசி வேண்டியும், சந்ததியினர் இக்கடமையைச் செய்கின்றனர். இச்சடங்கினைத் தீர்த்தக் கரையில் செய்வது வழக்கம். இயலாதவர்கள் வீட்டிலேயே செய்து முடிப்பர்.

கொடிய பாவங்கள் நீங்கும்:

சம்பந்தரும், நாவுக்கரசரும் வழிபட்ட வேதாரண்யம் மிகவும் புனிதமானது. இக்கோவிலுக்குள் உள்ள மணிகாணிகை தீர்த்தத்தில் நீராடினால், கங்கை, யமுனை, நர்மதை, சிந்து, காவிரி போன்ற புண்ணிய நதிகளில் நீராடியதற்குச் சமம்.

இதில் நீராடியவர்கள், தங்கள் பாவங்களைக் கழுவிக்கொள்வதுடன், தங்கள் முன்னோர் செய்த



பாவங்களுக்கும் சேர்த்து, நிவர்த்தி பெற்று வரலாம். பிரம்மஹத்தி (கொலை செய்த பாவம்) போன்ற கொடிய பாவங்களும் கூட நீங்கும் என்பது ஐதீகம். பல ஆண்டுகளாக யோகம், தானம், தவம் செய்த பலன்களையும் அடையலாம்.

இந்தக் கோவில் எதிரே உள்ள கடல், ஆதி சேது என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது, இராமேஸ்வரத்துக்கு சமமானது இந்த கடல் தீர்த்தம். இதில் ஒரு முறை நீராடுவது இராமேசுவரத்தில் நூறு தடவை நீராடுவதற்கு சமம் என்பவர். தை அமாவாசை, மாசி மாத, மகாளய அமாவாசைகளில் இங்கு நீராடுவர். இவ்வூர் அருகில் உள்ள கோடியக்கரை கடல் தீர்த்தமும் மிகவும் புனிதமானது.

மனிதப் பிறவி மகத்தான பிறவி. மனிதனாகப் பிறந்தால் தான், இறைவனை எளிதில் அடைய முடியும். வேறு எந்தப் பிறவிக்கும், இந்தச் சிறப்பு கிடையாது. வானுலகில் தேவராக இருந்தாலும் கூட, இறைவனைத் தரிசிக்கத்தான் முடியுமே ஒழிய, அவரோடு இரண்டறக் கலக்க முடியாது.

ஆக, இத்தகைய அரிய மானிடப்பிறவியைத் தந்த நம் முன்னோருக்கு நன்றி தெரிவிக்க சந்த்திகள் நடத்தும் ஒரு விழாவாக தை அமாவாசை கொண்டாடப்படுகிறது. சூரியனின் வடக்கு திசை பயணம் துவங்கும் உத்ராயண காலத்தின் துவக்கமான தை மாதம், மிகவும் புனிதமானது. அந்த மாதத்தில் வரும் அமாவாசையில், கடற்கரை தலங்களுக்குச் சென்று, முன்னோருக்கு தர்ப்பணம் செய்து வணங்குதல் மானிடராக பிறந்த ஒவ்வொருவரினது

ஆன்மீகக் கடமையாகும்.

இத்தகைய முன்னோர் வழிப்பாட்டில் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது தை அமாவாசை வழிபாடு ஆகும். தை அமாவாசை வழிபாடு தெய்வ வழிபாட்டை விட சிறந்த வழிபாடு ஆகும். ஆடி மாத அமாவாசையன்று நம்மைக் காண வரும் பித்ருக்கள் எனப்படும் முன்னோர் தை அமாவாசையன்று விடை பெற்று திரும்புவதாக ஐதீகம்

உத்தராயணப் புண்ணிய காலத்தில் வரும் தை அமாவாசை பிதூர் வழிபாட்டிற்கு உகந்த நாள். இந்நாளில் புனிதமான கடற்கரையிலோ, புண்ணிய நதிக்கரையிலோ, தீர்த்தங்களிலோ நீராடி, வேத விற்பன்னர் வழிகாட்டுதலுடன், நீத்தார் வழிபாட்டிற்குரிய பூஜையைச் செய்வது போற்றப்படுகிறது. அக்னி தீர்த்தம் உள்ள கடற்கரையான ராமேஸ்வரம், திருப்பல்லாணி, வேதாரண்யம், கோடியக்கரை, பூம்புகார், திலதர்ப்பணபுரி, திருவெண்காடு, மகாமகத் தீர்த்தக்குளம், காவேரி சங்கமம், ஸ்ரீரங்கம் அம்மா மண்டபம், முக்கொம்பு, திருவையாறு தலத்தில் ஓடும் பஞ்சநதிக்கரை ஆகியவை பிதூர் பூஜைக்குரிய தலங்கள் என்று போற்றப்படுகின்றன.

இந்த வருடம் தை அமாவாசை வருகிற ஜனவரி 20-ஆம் தேதி அன்று வருகிறது. அன்று முழு சிரத்தையுடன் நம்முடைய முன்னோர்களை நினைத்து அவர்களை வழிபட்டு, அவர்கள் ஆசிகளைப் பெற்று எல்லா வளமும் நிறைவுறக் கொண்டு நலமுடன் வாழ்வோம்.



நற்பலன்களும் சுகங்களும் விளைய...

✉ Datchu @ Mythili

பஜே விசேஷ ஸுந்தரம் ஸமஸ்த பாப கண்டனம்
ஸ்வபக்த சித்தரஞ்ஜனம் ஸ தைவ ராமமத்வயம்
சிவப்ரதம் ஸுகப்ரதம் பவச்சிதம்ப்ரமாபஹம்
விராஜமான தேசிகம் பஜேஹராமமத்வயம்

- ஸ்ரீராம புஜங்கம் துதி

பொருள்: பேரழகு வாய்ந்தவரே, ஸ்ரீராமா, நமஸ்காரம். எல்லாவிதமான
பாவங்களையும் போக்குகிறவரே, நினைச்சரணடைந்தோருக்கு
சந்தோஷத்தை அளிப்பவரே, இணையற்றவரே ஸ்ரீராமா நமஸ்காரம்.
மங்களத்தைக் கொடுப்பவரே, சுகங்களை அதிகரித்து, மனநிம்மதியைப்
பெருக்குபவரே, ஜனன-மரண பயத்தைப் போக்குபவரே, ஓர் ஆசார்யனாக
விளங்குபவரே ஸ்ரீராமா, நமஸ்காரம்.

(இந்தத் துதியை, ஸ்ரீராம நவமித் திருநாளன்று 108 முறை ஜபித்தால் எல்லா
நற்பலன்களும் சுகங்களும் விளையும்.)

குமிழ் மந்திரம்

பத்திரகாளி துதி

சிங்க வாகனத்தில் சிறப்பாய் பவனிவரும்
பங்கஜ மலர்முக பத்திரகாளி - பொங்கி வரும்
புனலாய் தவழ்ந்து வந்து பயனாய் உயர்ந்து நின்று
தினமும் அருள்வழங்கும் தாய் !

SPIRITUAL NOTEBOOK

ஜனவரி - 2015

- 14 - போகிப் பண்டிகை
- 15 - பொங்கல் பண்டிகை
- 16 - மாட்டுப் பொங்கல்
- 16, 30 - ஏகாதசி
- 18 - பிரதோஷம்
- 20 - தை அமாவாசை
- 25 - சஷ்டி

பிப்ரவரி

- 1 - பிரதோஷம்
- 3 - தை பூசம்
- 15 - ஏகாதசி



MOVIE REVIEW

அன்புள்ள நண்பர்களே!!!

வணக்கம். நலம்தானே? மீண்டும் ஒரு திரைவிமர்சனத்தோடு உங்களை சந்திப்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சி. ஒரு சில நடிகர்களின் படங்கள் மிகுந்த எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தும் ரசிகர்கள் மத்தியில். அப்படியொரு நடிகரின் படம்தான் நாம் பார்க்க இருப்பது. என்ன நண்பர்களே கண்டுபிடித்து விட்டீர்களா? ஆம்!! நீங்கள் நினைப்பது போல் லிங்கா தாங்க நாம் பார்க்கப் போவது. வாங்க பார்க்கலாம்.

சோலையூர் கிராமத்தில் உள்ள ஒரு அணையில் பழுது இருப்பதாக அந்த ஊரைச் சேர்ந்த எம்.பி. (MP) நாகபூஷன் (ஜகபதி பாபு) அரசுக்குச் சொல்கிறார். ஆனால் அதை விசாரிக்க வரும் அரசு அதிகாரி அணையில் எந்த பழுதும் இல்லையென்றும் இன்னும் ஆயிரம் வருடம் நன்றாக இருக்கும் என்றும் எழுதி வைத்து விடுகிறார். அதை மாத்தி

எழுதச் சொல்லி, கேட்காமல் போக அவரை கொலை செய்து விடுகிறார் ஜகபதி பாபு. இறக்கும் தருவாயில் ஊர் தலைவரான விஸ்வநாத்திடம் கோயிலை திறங்க அப்பதான் இந்த ஊரைக் காப்பாத்த முடியும் என்று சொல்லி விட்டு இறந்து விடுகிறார். எழுபது வருடங்களாகப் பூட்டி இருக்கும் கோயிலைத் திறக்க கோயிலையும், அணையும் கட்டிய ராஜா லிங்கேஷ்வரனின் பேரன் லிங்கா (எ) லிங்கேஷ்வரனை தேடுகிறார் ஊர் தலைவரின் பேத்தியும், பப்ளிக் டிவியின் தொகுப்பாளினியும் ஆன அனுஷ்கா.

சின்னச் சின்ன திருட்டுகளை செய்து கொண்டு கனவு வாழ்க்கையில் இருக்கும் லிங்காவுக்கோ (ரஜினிகாந்த்) தாத்தா பெயரைச் சொன்னாலே பிடிப்பதில்லை. அதனால் தன் பேரை லிங்கா என்று சுருக்கிக் கொள்கிறார். திருடி விட்டு ஜெயிலுக்குச் செல்லும் அவரை ஜாமினில் எடுக்கும் அனுஷ்கா அவரை சோலையூர் கிராமத்திற்கு வந்து அந்த





கோவிலைத் திறக்கச் சொல்லி வேண்டுகிறார். அவர் மறுத்து விடவே, அவர் திருடும் ஒரு பெரிய திருட்டில் போலிசிடமிருந்து அவரைக் காப்பாற்றி ஊருக்கு கூட்டிச் செல்கிறார். அங்கே போனதும் தான் தெரிகிறது அது ஒரு மரகத விங்கம் என்று. அதைத் திருடிக் கொண்டு ஊரை விட்டே ஓடி விடலாம் என்று தீர்மானிக்கும் பொழுது மாட்டிக் கொள்கிறார்கள். அதிலிருந்து அழகாக தப்பித்துக் கொள்கிறார் லிங்கா தனது சமயோசித புத்தியால். அப்பொழுதான் தன் தாத்தாவின் வாழ்க்கை முழுவதும், அவர் செய்த தியாகங்கள் முதற்க்கொண்டு தெரிய வருகிறது.

தாத்தாவாகிய லிங்கேஷ்வரன் எவ்வாறெல்லாம் பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்திடம் அல்லல் பட்டு அந்த அணையை கட்டினார், எப்படி அவ்வளவு சொத்துக்களை இழந்தார், ஏன் அந்தக் கோவில் பூட்டிக் கிடக்கிறது, ஏன் லிங்கா அரச குடும்பத்தில் பிறந்து திருடுகிறார், ஜகபதி பாபு ஜெயித்தாரா? லிங்கா அந்த லிங்கத்தைத் திருடினாரா? என்பதெல்லாம் தான் மீதி கதை.

புதிய கோப்பையில் பழைய தேன் மாதிரிதான் இந்தக் கதை. பல இடங்களில் பழைய ரஜினி படங்களின் சாயல்கள். ஒரு சில இடங்கள் நன்றாக இருக்கிறது. அதற்காக வேண்டுமானால் நாம் இயக்குநர் K.S. ரவிக்குமார் அவர்களைப் பாராட்டலாம். மற்றபடி படம் மிகவும் சாதாரணமாக இருக்கிறது. இது சூப்பர் ஸ்டார் படம்... அதுதான் நிற்கிறது. மற்றபடி புதிதாக எதுவும் இல்லை. ஒரு சில காட்சிகளை தவிர்த்திருக்கலாம். குறிப்பாக ஸ்பைடர் மேன் போல் ரஜினி பறந்து வரும் காட்சியை.

ரஜினி அவர்களுக்கு இது அல்லவா சாப்பிடுகிற மாதிரி படம்தான். இரட்டை வேடம். பேரன் ரஜினியைவிட தாத்தா ரஜினி அசத்துகிறார். இந்த படத்திலும் அவருடைய ஸ்டைல், புன்னகைக்கு குறைவில்லை அதே அசத்தல்.

அனுஷ்காவிற்கு நம் படங்களில் நடிக்கக்கூடு என்று எவ்வளவு முக்கியத்துவம்

தரப்படுமோ அதே அளவு தரப்பட்டு இருக்கிறது. குறைவின்றி செய்து இருக்கிறார். இன்னொரு ஜோடி சோனாக்ஷி சின்ஹா. ஒரு சில இடங்களில் அபரீத அழகோடும், ஒரு சில இடங்களில் ஓட்டாத அழகோடும் திகழ்கிறார். இவருக்கு பின்னணி கொடுத்தவரை கிராமத்து தமிழ் பேசும் யாரையாவது போட்டிருக்கலாம். ஓட்டாமல் நிற்கிறது.

சந்தானம், இவரது நகைச்சுவை சில இடங்களில் நல்ல ரசிப்பு. கருணாகரனுக்கு அதிக வேலை இல்லை. ஆனால் அந்த மஞ்சள் பை காமெடி சிறப்பு. அந்த நகை திருடும் காட்சி நல்ல கலகலப்பு.

ரஜினி படம் என்றாலே ஏராளமான நட்சத்திரக் கூட்டம் இருக்கும். இந்தப் படத்திலும் அதற்கு குறைவில்லை.

இசை A.R. ரஹ்மான் அவர்கள். நிச்சயமாக பாடல்கள் நெஞ்சைத் தொடவில்லை என்பதே என் எண்ணம். ஆங்கிலப் பாடலா அல்லது தமிழ் பாடலா என்கிற திகைப்பு நமக்குள். லிங்கா சொத்தையெல்லாம் இழக்கும் வேளையில் நாம் எதிர்பார்த்தது இன்னொரு நெஞ்சைத் தொடும் 'விடுகதையா இந்த வாழ்க்கை' போன்ற பாடலை. அந்த உணர்ச்சிப்பெருக்கு இதில் இல்லை. ஒரு வேளை கேட்க கேட்கத்தான் பிடிக்குமோ?

பாடல் வரிகள் வைரமுத்து மற்றும் மதன் கார்க்கி. வைரமுத்து அவர்களின் வரிகள் சில இடங்களில் நெஞ்சை அள்ளுகிறது.

வசனம் பொன் குமரன். சில வரிகள் மனத்திற்குப் புத்துணர்வு தருபவை. குறிப்பாக, வாழ்க்கையில் எதுவும் ஈஸி இல்ல முயற்சி பண்ணினால் எதுவும் கஷ்டம் இல்லை போன்றவைகள்.

மொத்தத்தில் லிங்கா, முதற் பாதி தரிசனம், பிற்பாதி தூக்கம்.

ரஜினி படம் அதுவே சிறப்புதானே ரசிகர்களுக்கு.

Online Tamil Book Store

CDs / DVDs



Tamil & English Books

Educational Books

Parenting Books



Literature Books

Competitive Exams Books

Historical Novels

www.myangadi.com



Motivational Books

Favourite Author's Books &

Most Popular Books



Pregnancy Books

Stories & Novels



BUY NOW

@ one place

www.MyAngadi.com

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



Wheat Recipes

சீந்தி கொக்கி

...jv_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு - 1 கப்
பெரிய வெங்காயம் - 2
கொத்தமல்லி தழை - 1/4 கப்

நெய் - 1/4 கப்
உப்பு - தேவையான அளவு
பச்சை மிளகாய் - 3

செய்முறை:

- வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளலாம் (வாயில் அகப்படாமல் இருக்க).
- நெய்யை உருக்கிக் கொள்ளவும்.
- இப்போது கோதுமை மாவை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லித் தழை, அரைத்த பச்சை மிளகாய், உப்பு, உருக்கிய நெய் இவற்றைச் சேர்த்து பிசிறி விட்டு, தண்ணீர் சேர்த்து, கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும் (சப்பாத்தி மாவாக).
- இதிலிருந்து ஓரளவு பெரிய உருண்டையாக எல்லாவற்றையும் உருட்டிக் கொள்ளவும்.
- மூன்று மூன்று உருண்டைகளாக எடுத்து சூடான தவாவில் போட்டு, திருப்பி எடுத்து விட்டு (1 நிமிடமே), தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இப்போது ஒவ்வொரு உருண்டையையும் எடுத்து, சப்பாத்தியாகத் திரட்டிக் கொள்ளவும். இது சரியான உருண்டையாக வராது. மாவு தொட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்.
- நான் இதைத் திரட்டாமல் தவாவை சிறிய அளவு தீயில் வைத்து விட்டு, அதிலேயே இந்த வேக வைத்த உருண்டையைப் போட்டு கையாலேயே தட்டிப் பெரிதாக்கி விட்டேன்.
- ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்தும் இதைத் தட்டி தவாவில் போடலாம்.
- அடுப்பை சிம்மிலேயே வைக்கவும்.
- எண்ணெய் விட வேண்டாம் (அதிலேயே நெய் இருக்கிறது).
- ஒவ்வொரு பக்கமும் 2 நிமிடம் வேக வைக்கவும். கருகாமல் பிரவுன் கலரில் வந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு, மீண்டும் அதே கலர் வந்த பிறகு எடுத்துப் பரிமாறவும்.
- இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தயிர், ஊறுகாய், எந்த சைடு டிஷ் வேண்டுமானாலும் வைத்துக்





Godumai Rava Kesari

...Durgasakthi

Ingredients:

Godumai Rava - 1 cup
Water - 4 cup
Sugar - 1 1/2 cup
Kesari powder (optional)
Ghee
Elaichi - 2
Cashew
Raisins



Method:

- First heat a spoon of ghee and fry rava. Then keep it aside.
- Boil the water then add fried rava and kesari powder, Stir well continuously in slow flame, till it gets thicker (well cooked). (If you like wheat color no need to add color powder, otherwise you can add it).
- Add sugar and elaichi powder in it.
- Fry cashew and raisins in ghee and add it.
- Mix well and serve.





Wheat Rava Paayasam

...Dhiviyasakthi

Ingredients:

Wheat rava - 1 cup
Naatu sakarai or Jaggery - 2 ½ cup
Boiled milk - ½ cup
Cardamom
Dry grapes
Cashew
Ghee



Method:

- Add 4 cups of water in a pan and boil it. Add cardamom too.
- Add wheat rava and stir it well (add hot water if needs).
- After rava is cooked, add sugar or jaggery and stir continuously.
- Add milk and stir it.
- Off the flame and add ghee along with dry grapes and cashew. Now it is ready.

Note:

- If you feel wheat rava is big in size, you can grind it in mixie one or two round.





கோதுமை தோசை

...sbsudha

தேவையானப் பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு - 1 கப்

அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

பச்சை மிளகாய் - 1 (பொடியாக

நறுக்கியது)

தாளிக்க, தோசைக்கு - தேவையான

எண்ணெய்

செய்முறை:

- கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு உப்பு ஒன்றாகச் சேர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து நன்றாக கரைத்துக் கொள்ளவும். கட்டி தட்டாமல் கரைத்து தோசை மாவு பதத்தில் வைக்கவும்.
- சின்ன வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து, அதில் கடுகு, ஜீரகம் தாளித்து, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அது வெடித்ததும், வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் நிறம் மாறியதும் இவற்றை தோசை மாவில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
- தோசைக் கல்லைச் சூடேற்றி அதில் வெளியிருந்து உட்புறமாக ரவா தோசைக்கு ஊற்றுவது போல மாலை ஊற்றி, எண்ணெய் சுற்றும் ஊற்றி வேக விடவும்.
- நிறம் மாறியதும் திருப்பிப் போட்டு வேக விடவும்.
- தக்காளிச் சட்னி, வெங்காயத் துவையல் எதனுடனும் மிக நன்றாக இருக்கும்.
- தொட்டுக்கொள்ள ஒன்றுமே இல்லை என்றாலும் மிகச் சுவையாக இருக்கும் இந்த கோதுமை தோசை. ஆரோக்கியமும் கூட. அதிக எண்ணெயும் தேவை இல்லை.





தால் (பருப்பு) பரத்தா

...jv_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

துவரம், கடலை, பயத்தம் பருப்புகளில்
எது வேண்டுமானாலும் - ½ கப்
கோதுமை மாவு - 2 கப்
பெரிய வெங்காயம் - 2
புதினா அல்லது கொத்தமல்லி - 1/4 கப்
பச்சைமிளகாய் - 2
ஆம்கூர் பவுடர் (காய்ந்த மாங்காய்
பவுடர்) - ½ டீஸ்பூன்

கரம் மசாலா பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்
ஓமம் - 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் அல்லது நெய் - மேலே
தடவ

செய்முறை:

- பொதுவாக வடஇந்தியாவில் பரத்தா செய்வதற்கு மைதா மாவை உபயோகிப்பதில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் மிகவும் சத்தான கோதுமை மாவைத்தான் உபயோகப்படுத்துவார்கள். மைதாவில் செய்தால் உடலுக்கும் நல்லதல்ல, அப்படியே ரப்பர் போல இழுக்கவும் செய்யும். ஆனால் கோதுமை மாவில் மெத்தென்று வரும்.
- முதலில் மேலே சொன்ன 3 பருப்புகளில் எதை வேண்டுமானாலும் நன்கு குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒருவேளை வீட்டில் ஏற்கனவே தயார் செய்த பருப்பு மீந்து விட்டாலும் அதைக் கூட உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.
- இதில் முக்கியமான விஷயம், இந்த மாவைத் தயார் செய்ய சிறிதளவு கூட தண்ணீர் சேர்க்கக்கூடாது.

மாவு தயாரிக்க செய்முறை:

- வேக வைத்த பருப்பை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். இதில் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால், அதை எடுத்து விடவும்.
- அதில் கோதுமை மாவை முதலில் 1 ½ கப் அளவு மட்டுமே போடவும்.
- இதில், பொடியாக அரிந்த, புதினா அல்லது கொத்தமல்லி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், ஆம்கூர் பவுடர் (இது சிறிதளவு புளிப்பு சுவைக் கொடுக்கும்), மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, மசாலாத்தூள், ஓமம், கொத்தமல்லி பவுடர் ஆகிய அனைத்தையும் போட்டுக் கலந்து நன்றாகப் பிசையவும்.
- மாவு கைகளில் ஒட்டிக் கொண்டால், மீதம் உள்ள கோதுமை மாவையும் அதில் கலந்து பிசையவும். கைகளில் ஒட்டாமல், அதே சமயம் கெட்டியாக இல்லாமல், லூசாக இருக்கவேண்டும். மாவின் மீது விரலால் அழுத்தினால் பள்ளம் விழ வேண்டும். இது தான் பதம்.



பராத்தா செய்யும் முறை:

- மேலே சொன்ன முறையில் தயார் செய்த மாவை, ஒரு சுத்தமான, நழுப்பான துணியால் 20 நிமிடம் போல மூடி வைத்து ஊற வைக்கவும் (அப்போதுதான் மாவு காய்ந்து போகாமல் இருக்கும்).
- பிறகு, அந்த மாவை சப்பாத்தி மாவிற்கு செய்வது போல உருட்டிக் கொண்டு, மேல் மாவைத் தொட்டுக்கொண்டு திரட்டிக் கொள்ளவும்.
- ரொம்ப மெலிதாகவும் இல்லாமல், ரொம்ப தடிமனாகவும் இல்லாமல் திரட்டவும். எல்லா இடங்களையும் ஒன்று போல திரட்டிக் கொள்ளவும்.
- இப்போது சூடான தவாவில், மிதமான சூட்டில், இந்த திரட்டிய பராத்தாவைப் போட்டுச் சிறிது காய்ந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு, அதன் மீது எண்ணெய் அல்லது உருக்கிய நெய்யை மிகவும் சிறிதளவு ஒரு டீஸ்பூனில் எடுத்து பரவலாக தடவவும்.
- அதைத் திருப்பிப் போட்டு, மீண்டும் எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவவும்.
- ஒரு துடுப்பால், இரண்டு பக்கமும், மெதுவாக அழுத்தி விடவும்.
- இரண்டு பக்கமும் வெந்ததற்கு அடையாளமாக, கோல்டன் பிரவுன் புள்ளிகள் வந்தவுடன், இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
- இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்வது போலவே செய்து கொள்ளலாம்.
- வடஇந்தியாவில் இதற்கு வெண்ணெய் அல்லது தயிர் அல்லது பச்சடி அல்லது ஊறுகாய் போன்றவற்றையும் தொட்டுக் கொள்வர்.
- சூடான, சுவையான தால் (பருப்பு) பராத்தா தயார்.





Salma's Kitchen

சாக்கலேட் சிப் கப் கேக்

தேவையானப் பொருட்கள்:

சாக்கலேட் சிப் - 250 கிராம்
முட்டை - 3
மைதா- கால் கப்

செய்முறை:

- மைக்ரோ வேவ் அவனில் 350 டிகிரி பாரேன்ஹீட்டில் ப்ரீ ஹீட்டிங் செய்து கொள்ளவும்.
- மைதா மற்றும் முட்டைகளை நன்றாக கலக்கிக்கொள்ளவும்.
- பின் ஒரு பாத்திரத்தில் சாக்கலேட் சிப்பைப் போட்டு, அடுப்பில் குறைந்த தீயில் வைத்து அதை உருக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின் அதோடு மைதா முட்டைகளைக் கலந்த கலவையையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக்கொள்ளவும்.
- அதை கப் கேக்குகள் வைக்கும் டிரேயில் (டிரேயில் சிறிய பேப்பர் கப்பில் பட்டர் போட்டு தடவிக்கொள்ளவும்) ஊற்றி அவனில் வைத்து 20 நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து ஒரு 5 நிமிடங்கள் ஆற விட்டு சாப்பிடலாம்.
- 6 கப் கேக்குகள் வரும்.





Madhumathi's Kitchen

பழுத்த வாழைக்காய் கிரேவி

வாழைக்காய் பழுத்தால் என்ன செய்யலாம்?

தேவையானப் பொருட்கள்:

பழுத்த வாழைக்காய்

வெங்காயம் - 2

தக்காளி - 2

பச்சை மிளகாய் - தேவைக்கேற்ப

புளி - சிறிதளவு (ஊறவைத்தது)

செய்முறை:

- பழுத்த வாழைக்காயை குக்கரில் இரண்டு விசில் விட்டு வேக வைக்கவும். தோலை உரிக்கக் கூடாது. அப்படியே குக்கரில் வைக்கவும். விசில் போனவுடன் அதை எடுத்துத் தோலை உரித்து நன்றாக மசிக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து அதில் கடுகு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளிச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பிறகு மசித்த வாழைக்காயைச் சேர்த்து உப்பு, சாம்பார் அல்லது ரசப் பொடி சேர்த்து, புளி தண்ணீர் விட்டு நன்றாக வதக்கவும்.
- வாழைக்காய் ரெசிப்பி ரெடி.
- இதை பூரி அல்லது சப்பாத்தியுடன் சேர்த்து சாபிடலாம். சுவை மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.





Amrudha's Kitchen பருப்பு வடை

தேவையானப் பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு - $\frac{3}{4}$ கப்
துவரம்பருப்பு - $\frac{1}{4}$ கப்
பச்சை மிளகாய் - 2
சிவப்பு மிளகாய் - 3
வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கேற்ப



செய்முறை:

- கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு இரண்டையும் ஒரு மணிநேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் நீரை வடிகட்டி, அதிலிருந்து ஊறிய பருப்பு ஒரு கால் கப் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மீதமிருக்கும் ஊறிய பருப்புடன் பச்சை மிளகாய், சிவப்பு மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது அரைத்த மாவுடன் கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் மற்றும் தனியாக எடுத்து வைத்த கால் கப் பருப்பைப் போட்டு பிசைந்து கொள்ளுங்கள்.
- சின்னச் சின்ன தட்டையாகத் தட்டி எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.





Aparna's Kitchen தக்காளிக் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்:

- தக்காளி - 6
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- துருவிய தேங்காய் - 3 டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 7
- முந்திரிப் பருப்பு - 5
- கசகசா- 1 டீஸ்பூன்
- மல்லி விதை - 1 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்
- மிளகு - 6
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கடுகு - ½ டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு



செய்முறை:

- தக்காளியை நன்றாகக் கழுவி, சுடு தண்ணீரில் சிறிது நேரம் வேகவைத்து தோலை உறித்து நன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துருவல், மிளகாய், முந்திரி, கசகசா, உப்பு, மல்லி, சீரகம், மிளகு ஆகியவற்றை வறுத்து மைய அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- சின்ன வெங்காயத்தை தோல் நீக்கிப் பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சோம்பு தாளித்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கிய பின் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு வதக்கி சிறிது தண்ணீர் விட்டு கொதித்து சிறிது குழம்பு பதத்திற்கு வந்து எண்ணெய் மேலே மிதக்கும் போது இறக்கவும்.
- சுவையான தக்காளிக் குழம்பு தயார்.
- இட்லி, களி போன்றவற்றிற்கு ஏற்ற குழம்பு வகை ஆகும்.





Priya Alagappan's Kitchen *Vellarikai Puli Curry*

Ingredients:

Cucumber - 1 cup (Deseed and cubed)	Turmeric Powder - 1/2 tsp
Grated coconut - 1 cup	Curry leaves - 1 sprig
Red chillies - 4	Tamarind extract - 1 big ladle
Cumin seeds - 3/4 tsp	Salt - To taste
Mustard seeds - 1/2 tsp	Oil - For seasoning

Method:

- Wash and peel off the cucumber skin and deseed it.
- Cut like cubes and keep it aside.
- Now in a blender or mixie add the grated coconut or coconut slices, cumin seeds, turmeric powder and red chillies. The paste shouldn't be too watery but thick.
- Grind into a smooth paste. The paste shouldn't be too watery but it should be thick.
- Take a Sauce pan and heat with 2 tsp of oil.
- Once heated add mustard seeds and allow it to crackle.
- Add the cubed cucumber and salt and keep the stove in medium flame.
- Wait till the cucumber is cooked well. You can speeden this process by covering the saucepan using a lid.
- Add little water if required to avoid cucumbers from burning/sticking to the pan.
- Once the cucumber is cooked it becomes translucent, add the ground paste into it.
- Now add water to make it into thick gravy.
- Let it boil for 4-5 minutes and stir occasionally.
- Now add tamarind extract and bring the mixture to boil.





Session with Writer En. Ganeshan

... gkarti @ Kartiga

"மனம்" என்பதை எப்படி உருவகப்படுத்துவீர்கள்?

மனம் சம்பந்தமாக ஒரு அறிவியல் துறையே இருந்தாலும் கூட மனம் உடலில் எங்கே உள்ளது என்பது பற்றி தெளிவான பதிலை யாராலும் கூற முடிந்ததில்லை. அதனால் அதை உருவகப்படுத்துவதும் கஷ்டம்.

உங்களுடைய writing career-ல் எதற்காகவாவது மிகவும் போராடி இருக்கிறீர்களா? அதே போல் இத்தனை வருட எழுத்துப்பணியில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட விஷயம் எது? இனி செய்யவே கூடாது என்று முடிவெடுத்த விஷயம் எதாவது இருக்கிறதா? (இந்தக் கேள்வி தொடர்கதை எழுத்தாளர் பிரத்யுக்ஷாவிடமிருந்து)

எழுத்துலகத்தில் என்று இல்லை நான் எதற்காகவும் பெரிதாய் போராடியதில்லை. எழுதத் தொடங்கி பல வருடங்கள் ஆகியும் நான் பிரபலமாக இத்தனை காலங்கள் தேவைப்பட்டதற்கு காரணம் எனது அந்தத் தன்மையாகவும் இருக்கக்கூடும். அதில் எனக்கு வருத்தமும் இல்லை. எனது கடைசி ஆறு புத்தகங்களின் பதிப்பாளரான ப்ளாக்ஹோல் மீடியா யாணன் கூட எனது ப்ளாகை படித்து விட்டு அவராக என்னைத் தொடர்பு கொண்டவர் தான். 'பிரமிடுகள் தேசத்தில் ஞானத் தேடல்' புத்தகம் எழுதித் தரும்படி அவர் கேட்டுக் கொண்டார். 2012 இறுதியில் அதன் வெற்றியைத் தொடர்ந்து மற்ற ஐந்து புத்தகங்களும் சுமார் ஒன்றேகால் வருடத்தில் பிரசுரமாகின.

நல்ல

பாசிடீவ்

விமர்சனங்களை

மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு

நெகடிவ் விமர்சனங்களைக் கண்டு

கோபப்படுவது ஆரோக்கியமானதல்ல.

'உனக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவு தான்,

உனக்கு அறிவு போதாது' என்றெல்லாம் பதில்

அளிக்கிற எழுத்தாளர்கள் வளர்வதில்லை.

பாசிடீவ்வோ, நெகடிவ்வோ அதன்

உண்மைத்தன்மையை மட்டும்

எடுத்துக் கொண்டு மற்றதை

ஒதுக்கி விடுவது தான்

உத்தமம்.

அதில் ஆழ்மனதின் அற்புதசக்திகள் மூன்று பதிப்புகளும்,

பிரமிடுகள் தேசத்தில் ஞானத் தேடல் மற்றும் வாழ்ந்து

படிக்கும் பாடங்கள் இரண்டு பதிப்புகளும்

இந்தக் குறுகிய காலத்தில் வந்து விட்டன.

இதை ஏன் சொல்கிறேன் என்றால்

எதற்கும் போராடித் தான்

வெற்றி பெற வேண்டும்

என்பது இல்லை.

விடாமுயற்சியும், தரத்தை

அதிகப்படுத்தலும் தொடர்ந்து இருந்தால்

வெற்றி கண்டிப்பாக கிடைத்தே தீர வேண்டும்

என்பதற்கு இதுவும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு

என்பதற்காகத் தான்.

இத்தனை வருட எழுத்துப்பணியில் நான் கற்றுக் கொண்ட பெரிய



விஷயம் இது தான். நம் திறமையைக் கூர்மைப்படுத்திக் கொண்டே போக வேண்டும். தொடர்ச்சியாக நாம் களத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் புதிய சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும். கிடைத்ததை சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும். இனி செய்யவே கூடாது என்று முடிவெடுக்கிற அளவுக்கு எதையும் அதிகப்படியாக செய்யவில்லை.

Q: எழுத்தாளர்களுக்கு வாசகர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் விமர்சனங்கள் தான் பெரிய ஊக்கம். அப்படிப்பட்ட விமர்சனம் எப்படி இருக்கவேண்டும்? ஒரு நல்ல விமர்சனம் என்று நீங்கள் எதைச் சொல்வீர்கள்?
ஒரு எழுத்தாளர் அவருடைய எழுத்துக்களுக்கு வரும் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை விமர்சனங்களை எப்படி எதிர்கொள்ள வேண்டும்?

Ans: விமர்சனம் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று யாரும் நிர்ப்பந்திக்க முடியாது. ஆனால் ஒரு நல்ல விமர்சனம் என்பது ஆழமாய் படித்து புரிந்து கொண்ட பின் வருவதாகத் தான் இருக்க முடியும். அப்படி விமர்சிக்கக் கூடிய வாசகர்கள் கிடைப்பது ஒரு எழுத்தாளனுக்கு முக்கியம். அது அவனை கண்டிப்பாக மெருகுபடுத்தும்.

ஒரு எழுத்தாளன் தனக்குக் கிடைக்கும் விமர்சனங்களை விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமல் அலசுவது நல்லது. நல்ல பாசிடீவ் விமர்சனங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு நெகடிவ் விமர்சனங்களைக் கண்டு கோபப்படுவது ஆரோக்கியமானதல்ல. 'உனக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவு தான், உனக்கு அறிவு போதாது' என்றெல்லாம் பதில் அளிக்கிற எழுத்தாளர்கள் வளர்வதில்லை. பாசிடீவ்வோ, நெகடிவ்வோ அதன் உண்மைத்தன்மையை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு மற்றதை ஒதுக்கி விடுவது தான் உத்தமம்.





ஆன்லைனில் பிறப்பு இறப்பு சான்றுதல் இலவசமாக பெறுவது எப்படி?

 Durgasakthi

VERIFICATION/PRINTING OF BIRTH CERTIFICATE



இன்று மிக முக்கியமாக கருதப்படும் ஒன்று பிறப்பு இறப்பு சான்றிதழ். ஆம் பிறப்பு சான்றிதழ், இறப்பு சான்றிதழ் உங்களிடம் இருக்கிறதா. சில பேரிடம் இறந்த சான்றிதழ் தொலைத்திருக்க வாய்ப்புண்டு. அதே போல் இந்த சான்றிதழை பெற மாநகராட்சி அலுவலகத்தில் இனிமேல் நீங்க அலைய வேண்டியதில்லை.

இதை இனிமேல் ஆன்லைனில் பெறலாம் அதுவும் ஒரு ரூபாய் செலவு இல்லாமல் பிடிஎஃப் காப்பியில் சேவ் கூட செய்யலாம். உங்களிடம் ஏற்கனவே சான்றிதழ் இருந்தாலும் இந்த ஈ காப்பி டவுன்லோட் செய்து வைத்து கொண்டால் வேண்டும் போது பிரின்ட் அவுட் செய்து கொள்ளலாம். அது போக பரிமாற்றம் செய்ய அப்படியே ஈமெயிலில் பறி மாறிக்கொள்ளலாம்.

இதை நம்மூர் அட்களுக்கும் வெளியூர் அட்களும் இதனால் பலன் அடையலாம். அது போக உங்களுக்கு தெரிய வேண்டியது எல்லாம் ஒரே விஷயம் தான். அது தான் பிறந்த தேதி மட்டும் அல்லது இறந்த தேதி மட்டும் போதும். இது இருந்தால் உடனே அந்த நாளில் பிறந்த இறந்த அத்தனை ஆட்களின் பெயரும் ஏ - இசட் ஆல்ஃப்பபட் முறையில் வரும் அதில்

உங்களுக்கு வேண்டிய பெயரை கிளிக் பண்ணி பிரின்ட் அவுட் எடுத்து கொள்ளுங்கள் அல்லது சேவ் பண்ணி கொள்ளுங்கள்.

அது போக பிறந்த இறந்த சட்டிஃபிக்கட்டில் ஏதேனும் தவறு இருந்தால் இங்கேயே திருத்தும் வசதி உள்ளது. ஒவ்வொரு சட்டிஃபிக்கடுக்கும் ஒரு யுனிக் நம்பர் உண்டு. அதனால் சொத்து வாரிசு சான்றிதழ் கூட இதை வைத்து தான் வழங்கப்படும் அதனால் வீட்டில் இருந்தே பெற்று கொள்ளுங்கள் டோன்ட் வேஸ்ட் யூவர் டைம் அன்ட் மனி.

உங்களுக்கு பிறப்பு சான்றிதழ் பெற - <http://www.chennaicorporation.gov.in/online-civic-services/birthCertificate.do?do=ShowBasicSearch>

உங்களுக்கு தேவையான இறப்பு சான்றிதழ் பெற - <http://www.chennaicorporation.gov.in/online-civic-services/deathCertificateBasicSearch.jsp>

இது சென்னை, மதுரை, கோயம்புத்தூர், திருச்சி, மாநகராட்சியில் வசிக்கும் ஆட்களுக்கு மிச்சம் உள்ள ஊருகளுக்கு வருகிறது கூடிய சீக்கிரம்.....



நாம் மனிதர்கள்

...ஏகன் @ Arunkumar S.K

குடிசை வீட்டில் ஒரு கணவனும் மனைவியும் இருந்தார்கள். மழை 'சோ' வென பெய்து கொண்டிருந்தது. யாரோ கதவைத் தட்டும் ஓசை கேட்டு கணவன் திறந்தான். வெளியே ஒருவர் மழையில் நனைந்திருந்தார். 'உள்ளே வாருங்கள்' என்றார். உடனே மனைவி, 'நமக்கே இடம் இல்லை, ஆகவே அவரை உள்ளே அனுமதிக்காதீர்கள்' என்றாள். ஆனாலும் கணவன் அவரை உள்ளே அனுமதித்தார். அதுவரை படுத்திருந்தவர்கள் பின் மூவருமாய் நின்று கொண்டிருந்தனர். சிறிது நேரத்தில் வேறு யாரோ கதவைத் தட்டினார்கள். வெளியே வேறொருவர் இடம் கேட்டு நின்றிருந்தார். கணவன் வாருங்கள் உள்ளே என்றதும் ஏற்கனவே வந்தவர், 'வேண்டாம், நமக்கே இடம் இல்லையே' என்றார். உடனே கணவன், 'இதைத் தான் என் மனைவியும் சொன்னாள். நான் உங்களை உள்ளே அனுமதித்தேன் இல்லையா?' என்று சொல்லிவிட்டு உள்ளே வந்தவரை அழைத்தார். மீண்டும் சிறிது நேரத்தில் யாரோ தட்டினார்கள். மீண்டும் அதே கதை. இன்னும் கொஞ்சம் கழித்து மீண்டும் கதவு தட்டும் ஓசை. உள்ளே இருப்பவர்கள் எல்லாம் மூச்சு விடவும் முடியாமல் திணறி நின்று கொண்டிருந்தனர். உள்ளே இருப்பவர்கள் வெறுப்பை உமிழ்ந்தார்கள். கதவை கணவன்

திறந்தார். ஒரு கழுதை மழையில் நின்றுகொண்டிருந்தது. கூட்டத்தை பார்த்து பயந்து ஓடத் துவங்கியது. எல்லோருக்கும் நிம்மதி. ஆனால் கணவனுக்கோ கவலை. 'நான் வேண்டுமானால் வெளியே நின்றுகொள்கிறேன். வாயில்லா ஜீவன் என்ன செய்யும்?' என்று சொல்லிவிட்டு கழுதையைப் பிடிக்க வெளியே ஓடினார். பிடித்ததும் வீட்டை நோக்கி நடந்தார். அவர் வீட்டை அடையும்முன், ஐயோ! வீட்டின் மீது இடி விழுந்தது. எல்லோரும் இறந்து போனார்கள். இது ஒஷோ சொன்ன கதை. இந்தக் கதை நமக்கு எதைச் சொல்கிறது என்று தோன்றும் முன் இந்த கதையில் நாம் யார்? என்று சிந்திக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

நம்மில் எத்தனை பேர் இதில் வரும் கணவன் போல் இருக்கிறோம்? நம்மால் அப்படி இருக்க முடியுமா? அல்லது வெறுப்பை உமிழ்ந்த மற்றவர்களாய் இருக்கிறோமா? கேள்விகளை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். பதில் என்னவோ நமக்கு எதிராக உள்ளது.

நல்லவர், தீயவர் என்ற இருவரில் நீங்கள் யார் என்று கேள்வி கேட்கவில்லை இந்தக் கதை. கதையில் வரும் கதாபாத்திரத்தில் நீங்கள் யார் என்று குற்றம் சுமத்தவில்லை இது



சுயபரிசோதனைக்கான கதை.

நமக்கு உதவி
தேவைப்படும்போதெல்லாம்
யாராவது நமக்கு உதவுவார்களா
என்று எதிர்பார்ப்பதும், நம் தேவை
முடிந்ததும் நம் மனம் குரங்காய்
மாறிவிடுவதையும். நாம் உணராமலே
இருக்கிறோம். நமக்குக் கிடைத்ததை
மற்றவருக்குக் கொடுக்க
மறுக்கிறோம். இந்த உலகம் நல்லதா
கெட்டதா, சுயநலம் மிக்கதா என்பது,
உங்களாலேயே
தீர்மானிக்கப்படுகிறது.
உதவியைப் பெறவேண்டிய
நிலையில் இருக்கும் போது உள்ள நம்
மனநிலை பெற்றபின் நமக்கு
இல்லை. ஏன் இல்லை? என்று
நீங்களே உங்களை
கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

இந்த உலகம் சார்ந்து இருத்தலால்
ஆக்கப்பட்டது. எல்லாரும்
இன்னொருவரை நம்பியே
வாழ்கிறோம். வாழ்ந்தாக வேண்டும்.
நாம் மற்றவருக்கு செய்ய மறுக்கும்
உதவி உங்களுக்கு நீங்களே
எதிர்காலத்தில் கிடைக்க இருக்கும்
உதவியை தடுப்பது போல. நீங்கள்
செய்யப் போகும் உதவி என்பது
மற்றவர்களின் வாழ்க்கைப்
பாதையைக் கூட மாற்றிப்போடலாம்
என்பதை உணருங்கள்.

சமுதாயம் இறுக்கமாகி விட்டது.
மாறிவரும் சூழ்நிலை. விலைவாசி
எல்லாம் சேர்ந்து நம்மை இப்படி
ஆகிவிட்டதாக சொல்கிறோம்.

மனதுக்கு விருப்பம் போல வாழ

இங்கே கடுகளுவு கூட இடம்
இல்லாத சூழ்நிலை. எல்லாமே
சுருங்கி விட்டது என்பதே நாம்
சொல்லும் காரணம். கணிப்பொறி,
தொலைக்காட்சி பெட்டி,
கைபேசியில் புகுந்த சுருக்கம்
குடும்பத்தையும், மனசையும்
கூந்தலையும் கூட விட்டு
வைக்கவில்லை. வாழ்க்கை முறையில்
இருக்கும் சுருக்கம் நம் மனதையும்,
நல்ல பழக்கத்தையும் சுருக்கிவிட
அனுமதித்ததே நாம் செய்த தவறு.

நமக்கு உண்டான கஷ்டத்தைப் போல்
மற்றவர் அனுபவிக்கையில் மனம்
பதைபதைக்க வேண்டாமா? அப்படி
மனம் துடிப்பது மகான்களுக்கும்
மகாத்மாக்களுக்கும் மட்டுமே
சாத்தியம் என்று நினைக்கிறீர்களா?
இங்கே தான் நம் புரிதலில் தவறு
உள்ளது. அப்படி மற்றவர்களைப்
பற்றி அக்கறை கொண்டவர்களே
மகாத்மாக்கள் ஆனார்கள் என்று உணர
வேண்டும்.

சுயநலம் ஒரு பண்பு. கஷ்டத்தில்,
நெருக்கத்தில் சுயநலம்
ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது. ஆனால்
சொகுசில் சுயநலம் நிச்சயம் தவறு
தான். என்றோ ஒரு நாள் நெருக்கம்
உண்டாகும் என்று இன்றே
மற்றவருக்கு உதவ
மறுப்பீர்களேயானால் அது
அறியாமையின் வெளிபாடே.

உதவி செய்ய, மற்றவர்களுக்காய்
வருத்தப்பட ஒன்றே ஒன்றை நாம்
மறக்காமல் இருந்தால் போதுமானது.
அது, 'நாம் மனிதர்கள்' என்பதே.



வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

குறள் பால்: அறத்துப்பால்
குறள் இயல்: இல்லறவியல்
அதிகாரம்: ஒழுக்கம் உடைமை

136. ஒழுக்கத்தின் ஒல்கார் உரவோர் இழுக்கத்தின்
ஏதம் படுபாக் கறிந்து.

விளக்கம் :

ஒழுக்கம் இழந்தால் தனக்குக் குலத்தாழ்வு உண்டாகும் என அறியும் மன உறுதி உடைய பெரியோர், கடினமே என்றாலும் ஒழுக்கத்திலிருந்து விலகமாட்டார்.

Explanation :

Those firm in mind will not slacken in their observance of the proprieties of life, knowing, as they do, the misery that flows from the transgression from them.

137. ஒழுக்கத்தின் எய்துவர் மேன்மை இழுக்கத்தின்
எய்துவர் எய்தாப் பழி.

விளக்கம் :

ஒழுக்கத்தினால் உயர்வை அடைவர்; ஒழுக்கம் இல்லாதவர் வேண்டாத பழியை அடைவர்.

Explanation :

From propriety of conduct men obtain greatness; from impropriety comes insufferable disgrace.

138. நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கம் தீயொழுக்கம்
என்றும் இடும்பை தரும்.

விளக்கம் :

நல்லொழுக்கம், அறமாகிய நன்மைக்கு வித்தாக அமைந்து இம்மை மறுமையிலும் இன்பம் தரும்; தீயொழுக்கமோ துன்பமே தரும்.

Explanation :

Propriety of conduct is the seed of virtue; impropriety will ever cause sorrow.

139. ஒழுக்க முடையவர்க்கு ஒல்லாவே தீய
வழுக்கியும் வாயாற் சொல்லல்.

விளக்கம் :

மறந்தும் தீய சொற்களைத் தம் வாயால் கூறுவது, ஒழுக்கம் உடையவர்க்கு முடியாது.

Explanation :

Those who study propriety of conduct will not speak evil, even forgetfully.

140. உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்
கல்லார் அறிவிலா தார்.

விளக்கம் :

முந்திய அறநூல்கள் கூறியவற்றுள் இன்றைக்குப் பொருந்தாதவற்றை விலக்கியும், கூறாதவற்றைப் பொருந்துவனவற்றை ஏற்றும் வாழக் கல்லாதவர், பல்வேறு நூல்களைக் கற்றவரே என்றாலும் அறிவில்லாதவரே..

Explanation :

Those who know not how to act agreeably to the world, though they have learnt many things, are still ignorant.



நீயா நுரை

...Sumathisrini

அன்பு தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

இந்த மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:
தற்போது அதிகரித்து வரும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பெறுதலுக்கு (சிசேரியன் பிரசவத்தில்) யார் காரணம் - மருத்துவர்களா அல்லது தாய்மார்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்களா?

எல்லா துறைகளையும் போல மருத்துவத் துறையிலும் - இங்கேயும் மனிதர்களே இருப்பதால், சில கறுப்பு ஆடுகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால், பெரும்பான்மையான மருத்துவர்கள், அர்ப்பணிப்புடனும், சேவை மனப்பான்மையுடனும், மனித நேயத்துடனும் உழைக்கின்றனர் என்பது நிதர்சனம்.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு ரத்தசோகை, அதிக எடை, ரத்த அழுத்தம், உயரம் குறைவு, போதுமான நடைபயிற்சியின்மை, சத்துணவு இன்மை போன்ற காரணங்களினாலும், மன பதற்றம் காரணமாகவும் சுக பிரசவங்கள் நடக்காமல் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. தாயையும், சேயையும் ஒருங்கே காப்பாற்ற வேண்டுமென்ற அச்ச உணர்வுதான் பேறுகால அறுவை அதிகரிப்பதற்கு காரணம்.

பெண்கள் உரிய நேரத்தில் மகப்பேறு டாக்டர்களை அணுகி தங்கள் உடல் எடையை பரிசோதித்து அதற்கேற்ப





செயல்படவேண்டும். சிலர் கர்ப்பம் அடைந்து 6 மாதங்களுக்கு பிறகு மருத்துவமனைக்கு பரிசோதனைக்கு செல்கிறார்கள். முறையான பரிசோதனை செய்தால் மட்டுமே சுக பிரசவங்கள் அதிகமாக நடக்கும். அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகள், சுகாதார

spent. Second reason is that they don't want to wait. they are not waiting for the proper pain. their reasons are not understandable but we have to come to the conclusion that within the day the lady has to be operated otherwise it will be difficult for the baby. so we will

NORMAL DELIVERY VS C-SECTION



நிலையங்களில் சுக பிரசவங்களை சிறப்பாக நடத்த தேவையான உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

Gayathri

In my point of view I will tell doctors are more responsible, why because they are the one who can built confidence within us. As public we don't know anything about the medical field, whatever the doctor says we believe. I have seen many doctors encouraging cesarean why first reason may be if normal delivery costs 20000 cesarean costs 40-50000. Now like big shopping centers hospitals are also finely built so they want to take it double to what they

have no choice. I am not blaming all the doctors but now like education even medical line has become business.

Ramyaraj

இன்றைய காலகட்டத்தில் இருக்கும் மனிதர்களுக்கு மனோதேரீயம் என்பது குறைவு தான். என்னடா போன மாத தலைப்பை பற்றிப் பேசுகிறேன் என்று நினைக்காதீர்கள். முன் காலத்தில் எல்லாம் ஏழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்து என்று வரிசையா குழந்தை பெற்றார்கள். அப்போது எல்லாம் போதிய அளவு மருத்துவ வசதி கூட இல்லை. நிறையப் பேருக்குப் பிரசவம் வீட்டில் தான் நடந்தது. அவர்களுக்கு வலி இல்லையா... அவர்களுக்கு இருந்த மனோதேரீயம் தான் அவர்களுக்கு



அத்தனை பிரசவத்தையும் தாங்க
தேரரியம் தந்தது.

சில தவிர்க்க முடியாத பிரசவங்களைத்
தவிர மற்றவற்றை மருத்துவர்கள்
நினைத்தால், அறுவை சிகிச்சையின்றி
சுகப்பிரசவத்தில் குழந்தை பிறக்க
வைக்க முடியும் என்பது என் கருத்து.

Jayakalaiselvi

உடல்நிலை ஒருபக்கம் இருந்தாலும்
தனியார் மருத்துவமனைகளில்
சிசேரியன் அதிகரிக்க, பணம் ஒரு
முக்கிய காரணம் என்பது நடுநிலை
மருத்துவர்களின் கருத்து. இப்போது
மருத்துவமும் வர்த்தகமாகப்
பார்க்கப்படுவதால், தாங்கள்
செய்துள்ள முதலீட்டுக்கு ஏற்ப பணம்
ஈட்ட வேண்டிய கட்டாயம், தனியார்

மருத்துவமனை நிர்வாகத்துக்கு
ஏற்பட்டுள்ளது. கரு உருவாகி,
தங்களிடம், பரிசோதனைக்கு
வரும்போதே அந்தப் பெண்ணின்
மனநிலையை, சிசேரியன் பிரசவத்துக்கு
ஏற்ப, தனியார் நிறுவனங்கள் தயார்
செய்து விடுகின்றன என்ற குற்றச்சாட்டு
உள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தின் போதே சுக
பிரசவத்திற்கான வழிமுறைகளை
மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன்
பெண்கள் தெரிந்து கொண்டு அதை
நடைமுறைப்படுத்தினால்
சிசேரியனைத் தவிர்க்கலாம்.

கர்ப்பமுற்றவுடன் நீங்கள் தேர்வு
செய்யும் மருத்துவமனையில் அறுவை
சிகிச்சை என்பது நிர்ப்பந்தத்திற்கு
மட்டுமே பயன்படுத்துவார்கள் என்று
இருந்தால் மட்டுமே அங்கு
காட்டுங்கள்.

ஆயிரம் காரண காரியங்கள்
இருந்தாலும் ஒரு பெண்ணிற்கு
தாய்மை என்பது வரம்.
சாபமாகாமல் இருப்பது, நம்
விழிப்புணர்விலும்,
மருத்துவர்களின் வழி
நடத்துதலிலும் தான்
இருக்கிறது.

Gowry Mohan

தற்போது அதிகரித்துவரும்
அறுவை சிகிச்சை மூலம்
குழந்தை பெறுதலுக்குக்
காரணம் பணம் படைத்த
தாய்மார்கள் மற்றும் அவர்கள்
குடும்பத்தினரே என்பது எனது





கருத்தாகும்.

அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பெறுவதற்கு இயற்கையாக பல காரணங்கள் உள்ளன. இதய பலவீனம், குழந்தை திரும்பாமல் குறுக்கே இருப்பது, கால்களால் பிறப்பது - கால்கள் முதலில் வெளிவருவது, நஞ்சுக்கொடி சுற்றியிருப்பது, போன்ற காரணங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கின்றன. அத்துடன் சில பணத்தாசை கொண்ட மருத்துவர்களும் அறுவை சிகிச்சையை ஊக்குவிக்கின்றனர். இவை தவிர்க்கமுடியாத காரணங்களாகும்.

Scintillator

Topic is good. But why blame game just shift its pivot to doctors? One can have idly in kaiyendhi bavan, mess or Saravana bhavan or le meridian. But the same idly costs differ. Likewise if one wishes to go to a private hospital it charges exorbitantly. People are attracted for ambience. To create that ambience hospitals spend. I am just stating the fact. Same yardstick cannot be applied for everyone. People here are talking about well educated upper middle class. What about poor ones? If you get a chance take a look around Govt. primary health centers. So many facilities are offered. But it is looked down and frowned upon. Proper antenatal checkup, frequent visits, clinical examination and usg scans will foretell in most cases whether normal vaginal delivery is possible or not.

There are black sheeps in every profession. For that one cannot generalise that everyone is bad. Doctors toil in Govt. hospitals without proper protection or proper facilities. Nobody knows these. They watch and support "Satyameva Jayate". Screaming loudly Govt. hospitals hygiene is not good. Who spits in hospitals? is it doctors or people using it? So many Govt. schemes are there right from the time she gets pregnant.

Preity

These days girls are becoming more conscious about every changes. We don't have patience to wait and enjoy the present. Instead, spending times to find what, when etc., As a human everyone will choose the one which doesn't have pain when people know that there is another option which works out without pain.. Every girl would like to have a normal delivery as it happens naturally but as we all are bound to a machinery world we only opt for a C (as it is painless).

இந்த தலைப்பின் கீழ் தத்தம் விவாதங்களை பதிவு செய்த அனைத்து தோழமைகளின் கருத்துக்களும் அருமை. இதில் சிறப்பாக விவாதம் செய்து பரிசு வென்ற தோழர்

Scintillator அவர்களுக்கு பெண்மையின் வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும்.



Sarayu_frnds

ஏனடி என்னைக் கொல்கிறாய்...
 வார்த்தைகள் தேடாதே
 என்னை வதைப்பதற்கு...
 உன் மௌனம் ஒன்றே போதும்
 நான் மரணிப்பதற்கு...
 நொடி நொடியும்...
 யுகம் யுகமாய்...
 சிறு பொழுதும் பெறும்
 வலியாய்...
 வந்து சேர்ந்துவிடு
 என்னை வாழ்விடு...!!!

Gowrymohan

காலை நேர பரபரப்பு
 சமையலறையே கதியாக
 இடையிடையே
 குளியலறை அழைப்புக்கள்...
 சாப்பாட்டறை கூவல்கள்...
 ஏச்சும் பேச்சும்
 மனதை வாட்ட...
 கோபப் பார்வைகள்
 இதயத்தை பிழிய...
 வேலைப்பளு
 உடலை வதைக்க...
 செவிகளில் தேனாகப் பாய்ந்து
 யாவையுமே துடைத்தெறிந்தது
 படுக்கையறையிலிருந்து
 மழலையின்
 அம்மா என்ற அழைப்பு...!!!

sbsudha @ Sudha

நான் பெண்ணாகப் பிறந்தேன்
 மகளாக வளர்ந்தேன்
 சகோதரியாக உருப்பெற்றேன்
 என்னுள்ளும் தாய்மையை வளர்த்தேன்
 அதை பரிமாற யாருமில்லையே என வருந்தினேன்.

என்னை தாயாக்க வந்தாய்
 என் ஜீவனாகப் பிறந்தாய்
 என் கருவில் ஜனிக்கவில்லை
 என் மனதில் பிள்ளைக்கனியாக ஜனித்தாய்
 என் மார்பிலும் தோளிலும் வளர்ந்தாய்.

வறண்ட பாலைவனமாக இருந்தேன்
 என்னில் சோலைவனத்தை உருவாக்கினாய்
 காய்ந்த பயிராக என் உணர்வுகள் வாடி இருந்தேன்
 உன் அன்பெனும் நீர் ஊற்றி என்னை துளிர்விடச் செய்தாய்.

உன் ஸ்பரிசத்தில் நான் என்னை மறந்தேன்
 உன் மழலையில் என்னைத் தொலைத்தேன்
 உன் தளிர் நடையில் உயிர்த்தேன்
 உனக்கு அமுதூட்டி பசியாறினேன்
 உன்னை உறங்க வைத்து தாலாட்டினேன்
 உன் பொக்கை வாய் சிரிப்பில் இறைவனைக் கண்டேன்
 உன் அணைப்பில் என் அன்னையை உணர்ந்தேன்.

அத்தை மடி மெத்தையாக
 உனக்கு மற்றுமொரு தாயாக
 காத்து நிற்பேன்
 என் மகளே... மருமகளே!
 என்னை ஆளப்பிறந்தவளே
 என் உயிரில் கலந்த கருவே
 என் வாழ்வின் உயிர்த்தீ நீயடி!!!



தோர்வு

...Subhasreemurali

“குறை ஒன்றும் இல்லை
மறை மூர்த்தி கண்ணா
குறை ஒன்றும் இல்லை கண்ணா...
குறை ஒன்றும் இல்லை.. கோவிந்தா”

என்ற மதுரமான குரலில் பாடிக்கொண்டிருந்தாள் நந்தினி. அரங்கமே அவள் பாடலின் பக்தி லயத்தில் மூழ்கிக் கிடந்தது. பேரருள் கண்ணனை அந்த கோவிந்தனை தன் பாடலினால் அனைவர் கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தினாள். கச்சேரி முடிந்ததும் அனைவரும் பலத்த கரகோஷத்தினால் தம் பாராட்டுகளைத் தெரிவித்தனர். நந்தினி அனைவருக்கும் புன்னகையோடு கைகூப்பி தன் நன்றியை தெரிவித்தாள். ஸ்டேஜ் திரை மூடியதும் நந்தினியின் அம்மா கற்பகம் ஓடி வந்து தன் மகளை அணைத்து நெற்றியில் முத்தமிட்டாள். “அம்மா தாத்தா எங்க?” என்று நந்தினி கேட்டாள்.

“இதோ வந்துட்டேன்” என்று புன்னகையோடு சதாசிவம் கற்பகத்தின் தந்தை இருசக்கர நாற்காலியை தள்ளிக் கொண்டு வந்தார். அதில் கற்பகம் தன் மகளை உட்கார வைத்தாள்.

இரவு வீட்டில் சாப்பிட்டப் பிறகு, “தாத்தா இன்னிக்கு கச்சேரி எப்படி?” என்று நந்தினி கேட்டாள்.

“உன்ன மிஞ்ச இந்த லோகத்துல யாரும் இல்லடி கொழந்த. பிச்சி எடுத்துட்ட” என்றார்.

“ம்ம்... நந்தினி ரெண்டாவது பாட்டுல கொஞ்ச ஸ்ருதி சேரலடி. ஒரு எடத்துல தாளம் கூட விலகிடுச்சி” என்று

சுட்டிக்காட்டினாள் அம்மா.

“அது எனக்கும் தெரியும்மா அப்போ எனக்கு வாய்ஸ் ட்ரை ஆயிடுத்து அதான்”.

“அப்போ இன்னும் கொஞ்சம் நீ நல்லா ப்ராக்டிஸ் பண்ணனும்... சரி நீ போய் படு” நந்தினி தன் இருசக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்தவாறே அதை லாவகமாக தன் அறைக்கு ஓட்டிச் சென்றாள்.

மறுநாள் காலை கற்பகம் நந்தினி காலேஜ் சென்றவுடன் கோயிலுக்கு வந்தாள். சுவாமி தரிசனம் முடித்தாள். மனமுருக மகளுக்காக பிராதித்தாள். அங்கே தற்செயலாக இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தன் கணவன் சுவாமிநாதனை சந்தித்தாள்.

சற்றே
எடை
கூடி





இருந்தான். அவன் அவள் அருகே வந்து சற்று தயங்கி,

“எப்படி இருக்கே?”

“நன்னா இருக்கேன்” கிளம்ப முற்பட்டாள்.

“என்னை எப்படி இருக்கேன்னு கேட்கமாட்டியா? இன்னும் உனக்கு கோபம் தீர்ல இல்லயா?”

“நான் யாரு உங்கள கேள்வி கேட்க... கோபப்பட... எனக்கு அந்த உரிமை இல்ல”.

“ஆமா நா செஞ்ச தப்புக்கு மன்னிப்பே இல்ல... இப்போ தண்டனையே அனுபவிச்சிட்டு இருக்கேன்”.

“என்ன சொல்றேள்?” என்று கேட்க மனம் துடித்தது. ஆனால் கேட்க முடியாமல் புறப்பட யத்தனித்தாள். கொஞ்சம் நில்லு... நா உன்கிட்ட மனம்விட்டு பேசணும்”. நின்றாள்.

“உன்னையும், கொழந்தையும் ஆத்தவிட்டு அனுப்பிச்ச பாவத்துக்கு தண்டனைய அனுபவிக்கிறேன். நீ போனதுக்கப்புறம் உனக்கு விவாகரத்து கொடுத்துட்டு நானும் அம்மாவும் தஞ்சாவூர் போயிட்டோம். ரேவதிய கல்யாணப்

பண்ணிண்டேன்.

எங்களுக்கு ஒரு புள்ள பொறந்தான்.

சொத்தெல்லாம் ரேவதிக் கைக்கு மாறிடுத்து. நீ சாது மாட்டுப்

பொண்ணா

இருந்தே

அம்மா உன்ன

அவளோ

கொடுமப்ப

டுத்தினா.

ஆனா அதெல்லாம் ரேவதிக்கிட்ட நடக்கல... அம்மா இப்போ ஹோம்ல இருக்கா... பையன் படிக்கணும்னு மெட்ராஸ் வந்தோம். அவனுக்கு எல்லா கெட்டப் பழக்கமும் இருக்கு. சொத்த கறைக்கறான்... கேட்க ஆளில்லை” விசம்பினார் சுவாமிநாதன்.

“கற்பகம் நீ நம்ம பொண்ணை நன்னா வளர்த்திருக்கே. என்னமா பாட்டு பாட்டறா. நா ஒருதரம் அவளோட பேசணும்... அவ தோப்பனார் நானு சொல்லமாட்டேன்... உங்க ஆத்துக்கு வரட்டுமா?”

“என்னை மன்னிச்சுடுங்கோனா” என்று கூறி அவனைத் திரும்பிப் பார்க்காமல் சென்று விட்டாள்.

வீட்டுக்கு திரும்பியதும் மனம் உளைச்சலாக இருக்கவே சற்று ஓய்வு எடுத்தாள் பழைய நினைவுகள் அவள் கண்முன் நிழலாடியது.

“உங்க குழந்தைக்கு ரெண்டு கால் நரம்பும் பாதிச்சிருக்கு. டிரீட்மென்ட் கொடுத்து பார்க்கலாம். ஆனா சரியாகும்னு கேரண்டி கொடுக்க முடியாது” டாக்டர் சொன்னார். பிறந்து இரண்டே நாளான தன் பிஞ்சுக் குழந்தையை மடியில் போட்டு அழுதாள் கற்பகம்.

“இந்த சனியன தூக்கி வெளிய போடு... யாரு இதை ஆயுச பூரா வெச்சி காப்பாத்த முடியும்” என்றாள் அவள் மாமியார்.

“அத்தைய்”

“என்னடி சத்தம் போட்டற இந்தக் கொழந்தை பெரிசானா யார் கால் இல்லாத பொண்ணை கல்யாணம் பண்ணிப்பா?”

“கல்யாணம் ஒண்ணுதான் வாழ்கையில்லை அதை. இவள





நல்லாப் படிக்க வெச்சி பெரிய ஆளாக்குவேன்”.

“கற்பகம் அம்மாவையா எதிர்த்து பேசற...? அவா வாழ்ந்துப் பார்த்தவா. அவாளுக்கு எல்லாம் தெரியும்” என அம்மாவின் வார்த்தைக்கு துணைபோனான் சுவாமிநாதன்.

“என்னங்க நீங்களுமா?” அதிர்ந்தாள் கற்பகம்.

“என்னால இந்தக் கொழந்தைய ஏத்துக்க முடியாதுடி. நாளைக்கு இதுக்கு கல்யாணம் காட்சி பண்ண முடியுமா? இது என் குழந்தைனு சொல்ல அவமானமா இருக்கு. இதை நம்ம வேலைக்காரன்கிட்டக் கொடுத்துடு. அவன் இதை எங்கயாவது விட்டு வந்துடுவான். பணம் கொடுத்துடலாம் அதுக்கு”.

கற்பகம் குழந்தையை தன் மார்போடு கட்டி அணைத்து அழுதுக்கொண்டே, “என்னால என் குழந்தையைப் பிரிய முடியாதுங்க... தயவு செஞ்சு புரிஞ்சிக்கோங்க”.

“கற்பகம் கடைசியா சொல்றேன்... நாங்க சொல்றத கேளு”



சுவாமிநாதனிடமிருந்து கட்டளை பிறந்தது.

“சுவாமிநாதா... ஒண்ணு நா இந்த ஆத்துல இருக்கணும், இல்ல இந்தக் கொழந்தை இந்த ஆத்துல இருக்கணும்... நீயே முடிவு செய்” என்றாள் அம்மா.

“நீங்க இந்த ஆத்துல இருங்க அத்தை நானும் என் கொழந்தையும் இந்த ஆத்த விட்டுப்போறோம்”.

“என்ன நெஞ்சழுத்தம்டி நோக்கு? அம்மாவையே எதிர்த்து பேசறயா? போ... இந்த ஆத்த விட்டு போ. இனிமே எனக்கும் உனக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்ல”.

“சுவாமிநாதா படிச்ச திமுறு வேற ஒண்ணுமில்லடா... போகட்டும் போ... இதுகளுக்கு கஷ்டப்பட்டாதான் புத்திவரும்”.

“நான் போறேன் அத்தை... நான் தேர்வு செய்திருக்கிற பாதை கடினமானதுதான். ஆனா கஷ்டப்பட்டா நிச்சயம் நல்ல பலன் கிடைக்கும். என்னைக்கும் யாரையும் உதாசீனப்படுத்தாதீங்க. யார்கிட்ட என்ன திறமை இருக்கும்னு உங்களால சொல்ல முடியாது. கல்யாணம் ஒண்ணுதான் பெண்ணோட வாழ்க்கை இல்லை. அதையும் தாண்டி நிறைய விஷயம் இருக்கு”.

அன்று வெளியே வந்தவள் தன் தந்தையுடன் சேர்ந்து நந்தினியைக் கண்ணும் கருத்துமாக வளர்த்தாள். ஆசிரியராக பணிபுரிந்து சொற்ப வருமானத்தில் நந்தினிக்கு பாட்டு கற்றுக்கொடுத்து பல இன்னல்களுக்குப் பிறகு அவளைச் சிறந்த பாடகியாக்கியுள்ளாள். இன்று அவள் சங்கல்பம் நிறைவேறியது. அவள் வாழ்க்கை என்ற தேர்விலும் வெற்றி பெற்றாள்.



7

பெரும்புகழ் இன்றி

- Sakthi Thirumalai



அந்த மேஜையின் மேல் கை வலிக்கும் அளவிற்கு குத்திக்கொண்டிருந்தான் எழிலன். அவனைப் பார்த்து கிட்டத்தட்ட அதிர்ந்து போய் இருந்த விஜய் மெதுவாக,

“எழில்... அது நான் உன் நல்லதுக்கு... என்று திக்கித் திணறிக் கூற,

எழில் வெகுண்டு, “வாயை மூடு விஜய்... நான் உங்கிட்ட வந்து புலம்பினேனா? ஏண்டா... ஏண்டா அவக்கிட்ட போய்... போடா... போயிடு... ஆத்திரத்தில் ஏதாவது சொல்லிடப்போறேன்” என்று எரிந்து விழ, விஜய்க்கும் பொறுமை கரையத் துவங்கியது.

“டேய்... என்னடா ஓவரா பண்ணுறே... தினமும் நைட் வந்து என் பொண்டாட்டி என்னை வதைக்கிறா அப்படி இப்படின்னு புலம்பினது நீ... அவளை ஒரு வில்லி ரேஞ்சுக்கு சித்தரிச்சது நீ... அவளைப் பிரிஞ்சாதான் நான் நிம்மதியா இருக்கமுடியும்னு என் உயிரை எடுத்தது நீ... இப்படி எல்லாத்தையும் நீ செஞ்சுட்டு என் மேல பழியை போடுறே. சரி நான் பண்ணது சரின்னு சொல்லலை. இப்படி ஏதாவது ஷாக் கொடுத்தா அவ பதறிப்போய் என்னன்னு கேட்பாள்... சரி ஒத்துவந்தா அப்படியே பேசி எடுத்து சரியாக்கிடலாம்னு பார்த்தேன். அவ இப்படி முடிவெடுப்பான்னு யாருக்குத் தெரியும்.? உன் பொண்டாட்டி எந்த சமயத்தில் என்ன முடிவெடுத்து வைப்பாள்னே

எனக்குத் தெரியலை” என்று அவன் ஒரு பங்கிற்கு புலம்ப, எழிலன், “இப்போ இந்த விஷயத்தாலே எவ்வளவு பிரச்சினை வரும் தெரியுமா விஜய்? அவள் தாத்தா சும்மா விடுவாருன்னு நினைக்கிறியா?. அவர் பார்க்கத்தான் நாகர்கமா இருக்கார். அவர் ஒரு டான்... கோபம் வந்தது அவ்வளவுதான். என் அம்மா, தங்கச்சி அவங்களோட நிலமை... இதை எல்லாம் நினைச்சுப் பார்த்தியா? சரி விடுறா... என் தலைவிதி அப்படின்னா நடந்துட்டு போகட்டும்” என்று கூற,

“நீங்க கவலைப்படறது அவங்களுக்காக மட்டும்தானா? உங்களுக்காக இல்லையா?” என்று ஒரு குரல் கேட்க, அவர்கள் இருவரும் திடுக்கிட்டு திரும்பிப்பார்க்க, அங்கே சிரித்தப்படி நின்றிருந்தாள் ஷாலினி.

அவளைப் பார்த்ததும் எழிலன் அவள் கேட்டதை மறந்துவிட்டு, “யேய்... எதுக்கு இங்கே வந்தே? போயிடு... தயவுசெய்து போயிடு... எல்லாம் உன்னால்தான். அவ தான் வந்து கூப்பிட்டாள் என்றால் உனக்கு புத்தி வேண்டாம்? நான் உங்கிட்ட ஆயிரம் தடவை சொல்லிட்டேன். என் மனசில் நீ இல்லை... இல்லைன்னு. கொஞ்சம் கூட புரிஞ்சிக்க மாட்டே? அந்த முட்டாள் வந்து என் புருஷனை கல்யாணப்பண்ணிக்கன்னு வந்து கூப்பிட்டா நீ வந்துருவியா?” என்று கன்னாப்பின்னாவென்று கத்த ஷாலினி அதே சிரிப்புடன், “பேச்சை மாத்துறீங்களா இல்லை அந்த



பேச்சையே தவிர்க்கிறீங்களா?”
 ”என்று கேட்க,
 எழிலன், “அது சரி... எனக்கு என்ன
 பிரச்சினை? அவளை எனக்கு
 பிடிக்காதுன்னு இந்த உலகத்துக்கே
 தெரியும். நான் பயப்படுறது என்
 குடும்பத்துக்காகத் தான்” ” என்று கூற,

ஷாலினி, “அப்போ என்னைக்
 கல்யாணம் பண்ணிக்கோங்க. அதில்
 என்ன பிரச்சினை? உங்க
 பொண்டாட்டி பேச்சை கேட்ட
 மாதிரியும் ஆச்சு, உங்க குடும்பத்தை
 காப்பாத்தின மாதிரியும் ஆச்சு.
 சிவகுருநாதர் சாரை மைத்ரேயி மேடம்
 சமாளிக்க மாட்டாங்களா என்ன? நீங்க
 ஒண்ணும் உங்க பொண்டாட்டி
 வேண்டாம்னு சொன்ன காரியத்தை
 செய்யலையே? ” என்று கூற,

எழிலன் துடித்த தன் முஷ்டியை
 மடக்கி, “வேண்டாம் ஷாலினி...
 மறுபடியும் ஏதாவது சொல்லி என்னை
 வெறுப்பேத்தாதே... எனக்கும் கோபம்
 வரும்” என்று கூற,

ஷாலினி கலகலவென சிரித்து,
 “எக்சாட்லி எழில்... நீங்க
 இப்போவாவது ஒத்துக்கோங்க. நீங்க
 அவங்களை விரும்புறீங்க...
 உண்மைதானே? அதான் உங்களுக்கு
 இவ்ளோ கோவம் வருது” ” என்று
 கூர்மையான பார்வையுடன் கேட்க,

விஜய் அதைக் கேட்டு வாயைப்
 பிளந்தபடி எழிலனைப் பார்த்து,

“அடப்பாவி... ஆமா உனக்கு ஏன்
 ஷாலினி மேல் கோபம் வருது? அவ
 சொன்ன மாதிரி நீ அவளை லவ் கிவ்
 பண்ண ஆரம்பிச்சிட்டியா?” என்று
 கேட்க, எழிலன் சற்று நேரம்
 மௌனித்தான்.
 அவன் பதில் கூறாமல் இருப்பதே
 அவன் பதிலை கூறிவிட்டாலும்,
 இருவரும் அவனே தன் வாயால்
 பதிலைக் கூறவேண்டும் என்ற

எண்ணத்தில் மௌனத்தையே
 தேர்ந்தெடுக்க, எழிலன் இறுதியாக
 தன் மௌனத்தை நிறுத்தி
 வார்த்தைகளைக் கோர்த்தான்.

“விஜய்... இதே ஒரு இரண்டு
 நாளைக்கு முன்னாடி நீ இந்த
 கேள்வியைக் கேட்டிருந்தேன்னா நான்
 என்ன சொல்லிருப்பேன்னு
 தெரியலை? ஆனால் இப்போ
 என்னால் அவளை காதலிக்கலைன்னு
 உறுதியா சொல்லமுடியலை. அதைக்
 காதல்னு கூட சொல்லமுடியாது.
 ஒருவித உணர்வு... அவ்வளவுதான்.
 அதாவது நாம் இவ்வளவு நாள்
 தப்பான அபிப்பிராயத்திலயே
 பார்த்திட்டு இருந்த ஒருத்தர் அப்படி
 இல்லை. அவளுக்கு இன்னொரு
 பக்கம் இருக்குன்னு தெரியவந்தா
 உனக்குள்ளே ஒரு பிடித்தம் வருமே...
 அதுமாதிரிதான். ஆனால் அது காதல்
 இல்லைன்னாலும் அவளை விட்டுப்
 பிரியறதை என்னால்
 தாங்கிக்கமுடியலை தான்” என்று
 வார்த்தைகளில் வருத்தத்தைத்
 தாங்கிக்கூற
 விஜய்,

“டேய்... இதை ஏன்டா எங்கிட்ட
 சொல்லலை? சொல்லிருந்தா நான்
 போய் பேசாமல் இருந்திருப்பேனே..”
 என்று கிட்டத்தட்ட அலற,

எழிலன், “எனக்கே நேத்து தானேடா
 தெரியும்... அவ நாம நினைக்கிற
 மாதிரி இல்லைடா... அவளுக்கு
 இன்னொரு முகம் இருக்கு. அது
 நமக்கு மறைக்கப்பட்ட முகம்.
 அதுதான் அவளோட உண்மையான
 முகம். அவள் முகடோ, திமிர்
 பிடிச்சவளோ, கர்வம் பிடிச்சவளோ
 இல்லை விஜய். எனக்குள்ளே ஒரு
 உள்ளுணர்வு சொல்லிட்டே இருக்கு”
 ” என்று கூற,

ஷாலினி, “அய்யோ எழில்... இதை
 நீங்க அங்கேயே சொல்லிருக்கலாமே...



ஏன் அந்த விவாகரத்துப் பத்திரத்தை வாங்கிட்டு வந்தீங்க. அவங்க மனசு எவ்வளவு பாடு படும்?” ”என்று கூற,

எழிலன், “எனக்கு என்ன பண்ணுன்னே தெரியலை ஷாலினி. என்னை அவ எங்க பேசவிட்டா? உண்மையைச் சொல்லணும்... உண்மையைச் சொல்லணும்னு என் வாயை அடைச்சிட்டாள். அந்த சமயத்தில் எனக்கு என்ன பண்ணமுடியும்னு சொல்லு” ”என்று கூற,

விஜய், “ஆமா ஷாலினி... உன்னை எப்படி அவங்களுக்குத் தெரியும்? நான் உன்னைப் பத்தி எந்த விஷயத்தையும் அவக்கிட்ட சொல்லலையே?” ”என்று கேட்க,

எழிலன் இடையில் புகுந்து, “அவளுக்குத் தான் ஒரு ஆல் இன் ஆல் பி. ஏ. நண்பி, பாதுகாவலர் ஜீவா இருக்காளே? அவள் ஒருத்தி போதாது... விவரம் சேகரிக்க..”. என்று அலுத்துக்கொள்ள,

ஷாலினி, “ஆம் எழில்... கிட்டத்தட்ட உங்க நிலைமை தான் எனக்கும். தீடருன்னு மைத்ரேயி ஆபிஸ் வந்தாங்க... நீங்க எழிலை லவ் பண்ணீங்களா அப்படி இப்படின்னு கேட்டாங்க. நான் பதில் சொல்றதுக்குள்ளே என்னை ஜீவா இழுத்துட்டு வந்துட்டாங்க” என்று கூற,

விஜய், “அந்த ஜீவாக்கு ஒரு நாள் இருக்கு ஆப்பு... என் கையில் மாட்டினா? மவளே அவளை..”. ” என்று கருவி முடிப்பதற்குள்,

“என்ன ஜீவாக்கு வச்சிருக்கீங்க?” ”என்றபடி உள்ளே நுழைந்தாள் அந்தப் பேச்சின் நாயகி ஜீவா.

அவளைக் கண்டதும் மூவரும் பாரப்பட்சமின்றி அதிர,

விஜய்யோ, “அ... அது... வந்து...”

”என்று தடுமாற, அவளை நேர்ப்பார்வை பார்த்த ஜீவா, “என்ன... பேச முடியலையா? சாருக்கு மூஞ்சிக்கு நேரா பேசிப் பழக்கம் இல்லை போல... எப்பவும் முதுகை பார்த்து பேசிதான் பழக்கமா?” ”என்று நக்கலாகக் கேட்க,

விஜய்க்கு முதலில் தோன்றிய அதிர்ச்சி மறைந்து, “என்ன மிரட்டுறியா? உங்கிட்ட எனக்கு என்ன பயம்? உன் எஜமானி அம்மா வேவு பார்க்க அனுப்பினாங்களா? இல்லை, விவாகரத்து நோட்டீஸைக் கையெழுத்துப் போட்டு வாங்கிட்டு வர அனுப்பினாங்களா? சம்பளத்துக்கு வேலை செய்ற உனக்கு என்ன பாசம் இருக்கும் அவ மேல... அதான் இப்படி மெஷின் மாதிரி நடந்துக்கிறே..”. என்று வார்த்தையை விட, ஜீவா ஒன்றும் பேசாமல் அவனையே பார்க்க,

விஜய், “என்ன பார்க்கிறே... உனக்கு உண்மையாவே அக்கறை இருந்திருந்தா அவளுக்கு புத்தி சொல்லி இதை எல்லாம் தடுத்திருப்பே... உனக்கு உன் வசதி தான் முக்கியம்... இவங்க ரெண்டு பேர் வாழ்க்கை எப்படிப் போனா உனக்கெ...” என்று கூறிமுடிப்பதற்குள் நாக்கு வறள அரண்டு போனான் அவன். காரணம் ஜீவா தான் மறைத்து வைத்திருந்த துப்பாக்கியை எடுத்து அவன் நெற்றியை குறி வைத்திருந்தாள்.

“ஜீவா... என்ன பண்ணே?” ”என்று எழிலும்,

“அய்யோ... என்ன இது?” என்று ஷாலினியும் அதிர,

“என்ன சொன்னே... என்ன சொன்னே? சம்பளத்துக்கு வேலை செய்யறேனா? அவள் எனக்கு ப்ரண்டுடா. சின்ன



வயசில் அவ பெத்தவங்களோட இருந்ததை விட எங்கையைப் பிடிச்சு விளையாடினதுதான் அதிகம். இப்போ நான் இந்த நிலையில் இருக்கேன்னா அதுக்குக் காரணம் அவதான். அவ எக்கேடோ போகட்டும்னு நான் நினைப்பேனா?" என்று கேட்டவள், துப்பாக்கியை அவன் நெற்றிப்பொட்டில் இருந்து எடுத்துவிட்டு,

“கவலைப்படாதே... நான் உன்னைக் கொல்லமாட்டேன். ஆனால் உங்க மூணு பேரையும் கொல்ல வரலைன்னும் பொய் சொல்லமாட்டேன். என் மைத்தியை கைவிட்டுட்டு நீங்க மூணு பேரும் சந்தோஷமா கூத்தாடிக்கிட்டு இருந்திருந்தா இப்போ உங்க உயிர் உங்கக்கிட்ட இருந்திருக்காது. என்ன பார்க்கிறீங்க? எங்கிட்ட லைசென்சே இருக்கு. ஆனால் நான் நீங்க மூணு பேர் பேசினதையும் கேட்டேன்... அதான் பொறுமையா பேசுறேன்” என்று கூற, விஜய் இன்னும் அதிர்ச்சியில் இருந்து வெளியில் வராமல் வாயைப் பிளந்தபடி நிற்க, அவனைக் கண்டு கொள்ளாமல் எழிலனிடம், “மைத்தியை நீங்க பிடிக்காமல் தான் கல்யாணம் பண்ணீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும் எழில். அதனால் தான் உங்ககிட்ட எனக்கு அபிப்பிராயம் கிடையாது. ஆனால் போகப் போக அந்த கோபம் தான் உங்ககிட்ட எனக்கு பிடிச்சது... மைத்திக்கும் பிடிச்சது” என்று கூற,

எழிலன் புரியாமல் பார்க்க, “ரெண்டு நாள் முன்னாடிதான் அவளைப் பத்தி கொஞ்சம் புரிஞ்சதா சொன்னீங்க. அவமேல் ஒரு பிடித்தம் ஏற்பட்டதாகவும் சொன்னீங்க... அவ முதல் கல்யாணம் பத்தி உங்களுக்கு எந்த வகையிலும் நெடுடலாவே இல்லையா எழில்?” என்று கேட்க,

எழில், “இல்லை ஜீவா... அவளை வெறுப்பேத்தணும்னு நான் அடிக்கடி அவள் முதல் கல்யாணம் பத்தி பேசறதுண்டு... ஆனால் என் மனசார நான் அவளை அருவெறுத்ததே இல்லை. என்னோட இருக்கிற நிகழ்காலத்தை பத்திதான் யோசிச்சேன். அந்த நிமிஷத்தில் அவளோட கடந்த காலம் எதுவும் ஞாபகம் வரலை” என்று கூற,

ஜீவா, “ரொம்ப தேங்க்ஸ் எழில்... ஆனால் உங்களுக்கு வேண்டாம்னாலும் நீங்க மைத்தியோட கடந்த காலம் பத்தி தெரிஞ்சிட்டுத் தான் ஆகணும். அப்போ தான் பிற்காலத்தில் தேவையில்லாத குழப்பங்கள் வராமல் இருக்கும். அதுவுமில்லாமல் உங்க கோபம் என் மைத்திக்கு பிடிச்சதுன்னு தெரிஞ்சிக்கவும் நான் அதைச் சொல்லித்தான் ஆகணும்.” என்று கூற,

எழில், விஜய், ஷாலினி மூவரும் அவளையே பார்த்திருந்தனர். “நான் ஒண்ணும் பெரிய ஆள் இல்லை... நீங்க அவளைப் பார்த்தீங்களே அதே குப்பத்தில் தான் நான் பொறந்து வளர்ந்தேன். குருமூர்த்தி-வைதேகி, அதாவது மைத்தியின் அம்மா அப்பா தான் என்னைப் பொறுத்தவரை கடவுள். அது கொஞ்சம் ட்ராமாட்டிக்காகக் கூட இருக்கலாம். ஆனால் அதுதான் உண்மை. அவங்க இல்லைன்னா நான் இந்நேரம் அந்தக் குப்பத்தில் எவனோ ஒருத்தனுக்கு குழந்தை பெத்துக்கிற மெஷினா தான் ஆகிருப்பேன்” என்றவள் ஒருநிமிடம் நிறுத்தி பின்,

“மைத்திக்கு சின்ன வயசில் இருந்தே இரக்கக்குணம் ஜாஸ்தி. யார், என்னன்னு பார்க்காமல் உதவி செய்வா. நல்லவங்க கெட்டவங்கன்னு பிரிச்ச பார்க்கத் தெரியாது. இது நடுத்தர மக்களுக்கு நல்லகுணம். ஆனால் சிவகுரு சாரைப்



பொறுத்தவரை ஏமாளி குணம்”.

“அவளோட குணத்தை கேவலமா விமர்சிச்சார்... அவ செய்ற ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் தப்பு கண்டுப்பிடிப்பார்... என்னதான் தன் ஒரே பேத்தின்னு அவமேல் பாசம் இருந்தாலும் அவளுக்காக அவர் உயிரையேக் கொடுக்க தயாராக இருந்தாலும் அவளோட குணம் மாத்திரம் அவருக்குப் பிடிக்கலை. அவளோட முடிவுகளையும் அவரே எடுத்தார்... எடுத்துக்கிட்டும் இருக்கார்”.

“ஆனால் அவரே ஏமாந்து போய் எடுத்த முடிவுதான் மைத்தியோட முதல் கல்யாணம். முக்கியமா தரணியேலன்...” என்றுவிட்டு சிறிது மெளனத்திற்குப் பின்,
“பெரிய இடம் தான்... தரணியோட அப்பா சிவகுரு சார் சொத்தை எப்படியாவது வளைக்கணும்னு ஆசைப்பட்டு அந்த உதவாக்கரை தரணியை அவளோட பதினெட்டு வயசில் பேசி முடிச்சாங்க” என்று முடிக்க அந்த நாளின் நினைவுகள் அவளைச் சூழ்ந்தன.

“எனக்குக் கல்யாணம் வேண்டாம் ஜீவா... நான் படிக்கணும்... இப்போ எதுக்கு இந்தக் கல்யாணம்? என்று தழுதழுத்த குரலில் கூற,

சுற்றும் முற்றும் பார்த்துவிட்டு அவள் வாயை மூடிய ஜீவா,
“மைத்தி... ஸ்டாப் இட்... நீ இப்படி பேசினால் என்ன அர்த்தம்? தாத்தாக்கு தெரிஞ்சால் அவ்ளோதான்” என்று அடக்கி,

“அதான் பி.சி.ஏ. கரெஸில் பண்ணே இல்லை? அது போதும்... இப்போ நீ படிச்சுதான் சாதிக்கணுமா?”

மைத்தி, “”இல்லை என்னால் முடியலை... எனக்குப் பொறுப்பு

இருக்குனு நினைக்கிறியா? ஒரு குடும்பத்தை நடத்தற அளவு... ” என்று கேட்க,

ஜீவா துணுக்குற்றாள். அவளுக்குத் தெரிந்து மைத்தி இதுவரை சின்னப் பெண் தான். ஆனால் அவள் பேச்சை தாத்தா ஒத்துக்கொள்ளமாட்டாரே. அதனால் தன் தோழியை தங்கையாக நினைத்து அறிவுரை கூறத் துவங்கினாள்.

“பாரு மைத்தி... அனுபவம் தான் பக்குவத்தை தரும். புரிஞ்சுதா... நாம் தேடிப் போறது இல்லை. தாத்தா எப்பவும் நல்லதுதான் செய்வார்... தெரியாதா உனக்கு? சும்மா நொச்சு நொச்சுங்காதே... உன் கனவு லட்சியம் எல்லாம் என்ன? ஹவுஸ் ஃவைப்பா இருந்து குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கிட்டு, டி.வி சீரியல் பார்க்கணும் அதானே... இதை சொல்லித்தானே அடிவாங்கினே தாத்தாக்கிட்ட இருந்து. அதுதானே இப்போ நடக்கப்போகுது... அப்புறம் என்ன?” என்று நக்கலடிக்க, அதைக் கேட்டதும் அவ்வளவு நேரம் இருந்த பதட்டமும் பயமும் நீங்கப்பெற கலகலவென சிரித்தாள் அந்த பேதை. அவள் சந்தோஷத்தைப் பார்த்து ஜீவாவும் சிரிக்க, ஒரு சுபயோக சுபதினத்தில் மைத்திக்கும் தரணிக்கும் திருமணம் நடந்தது.

அந்த நாளில் இருந்து மைத்தியின் வாழ்வில் சனிப்பெயர்ந்து வக்கிர சனியும் ஆரம்பித்தது. ஜீவா மைத்தியின் கதையைக் கூறிக்கொண்டிருந்த அதே நேரம்...

@@@@@@

“இது என் வாழ்க்கை... இதை நான் முடிவு செஞ்சது... இதில் யாரும் தலையிடவேண்டாம்..”. என்று தன் வாழ்வில் என்றுமில்லாத



கடினத்தன்மையுடன் தன்னை எதிர்த்து
பேசிய மைத்தியை அதிர்ச்சியும்
ஆச்சரியமும் கலந்து
பார்த்துக்கொண்டிருந்தார் சிவகுரு.
அவள் பேசியதைப் பார்த்து தங்கம்மா
பாட்டி, “கண்ணு... என்ன பேசறே...
தாத்தாகிட்ட போய்...” என்று அதட்ட,

மைத்தி, “பாட்டி கொஞ்ச நேரம்
சும்மா இரு... என் வாழ்க்கையில்
இவ்வளவு நாள் எடுத்த முடிவு
எல்லாத்தையும் இவர்தானே எடுத்தார்.
கடைசியில் என்னாச்சு? ஒருத்தன்
கடைஞ்செடுத்த அயோக்கியன்.
இன்னொருத்தனுக்கு என்னைள்
கண்டாலே பிடிக்கலை. நான் என்ன
பண்ணது? கொஞ்சமாச்சும் என்
மானத்தை காப்பாத்திக்கணும்னா
எனக்கு வேற வழியில்லை” என்று
கூற,

சிவகுரு, “என்ன பேச்சு ரொம்ப ஓவரா
இருக்கு? செய்றதையும் செஞ்சிட்டிடு
இந்த பேச்சு பேசறே... ஆம்பளை
கொஞ்சம் அப்படி இப்படின்னுத் தான்
இருப்பான். உடனே அவனை
தள்ளிவைச்சிடுவியா? இந்தக்
கல்யாணத்தை நடத்த நான் எத்தனை
பாடு பட்டேன்... அது ஏன் உனக்கு
புரியமாட்டேங்குது?” என்று கேட்க,

மைத்தி, “ஆமா... நீதான் முதல்
கல்யாணத்தையும் நடத்தினே...
இரண்டாவது கல்யாணத்தையும்
நடத்தினே... ஆனா என்ன நடந்தது?
அதைத்தான் கேக்கறேன். இந்த
விஷயத்தை அப்படியே விட்டுரு..”
என்று குரல் கோபத்தில் கொந்தளிக்க
மரியாதை போய் ஒருமை
வார்த்தைகளில் நர்த்தனமாடியது.

ஆனால் சிவகுருவோ தன் நிலையில்
விடாப்பிடியாக நின்றார்.
“என்ன விடணுமா? அதுக்கு நான்
என்ன சாதாரணமானவனா? நான்
சிவகுருநாதன்... கொடுமுடி சோழன்

வம்சம்... புரியுதா? இப்பவே நான்
அவங்கிட்ட போய் பேசி அவனை
அந்தப் பொண்ணை விட்டுட்டு வந்து
உங்கூட சேர்த்துவைக்கிறேன்..”
என்று கூற,

மைத்திக்கு எரிச்சலும் கோபமும்
தலைக்கேறியது. அதுவரை
அவளுக்குள் பொத்தி வைத்திருந்த
ஆவேசம் வெடிக்க,

“போ... போய் கூட்டிட்டு வா... ஆனால்
அவங்கூட சேர்ந்து வாழ நான்
உயிரோட இருக்கமாட்டேன்...
பரவாயில்லைன்னா போய் கூப்பிட்டு
வா..” என்று கூற,

“கண்ணு...” என்று தங்கம்மா
பாட்டியும்,
“மைத்தி...” என்று சிவகுருவும் அதிர,

மைத்ரேயி முகத்தில் கடுமையும்,
குரலில் உறுதியுமாய்,
“இப்போ என்ன நான் எவனோ
ஒருத்தனுக்கு பொண்டாட்டியா
இருக்கணும்... அவ்ளோதானே...? நீ
எனக்கு யாரை வேணாலும்
கட்டிவை... இனி மூணாவது,
நாலாவது எத்தனை கல்யாணம்
வேணாலும் பண்ணி வை...”

ஆனால் எழிலனை விட்டுரு... மீறி
அவனை எங்கூட சேர்த்து
வைக்கப்பார்த்தே நான் சாகக்கூட
தயங்கமாட்டேன்..” என்று
வீறுக்கொண்ட வேங்கையாகக்
கூறிவிட்டு தன் அறைக்குள் சென்று
பூட்டிக்கொண்டவளை தன்
இயலாமையால் ஒன்றும்
செய்யமுடியாமல் திணறிப்போனார்
அந்த கொடுமுடி சோழன் வம்சம்.

(இன்னும் அறிவோம்..)



MY

ANGADI

com

**Traditional Tanjore
Paintings Collection**



**Call us @
83441-43220**

**Free shipping
across India.**

**International Shipping
also Available.**

**Traditional Paintings
@ www.MyAngadi.com**

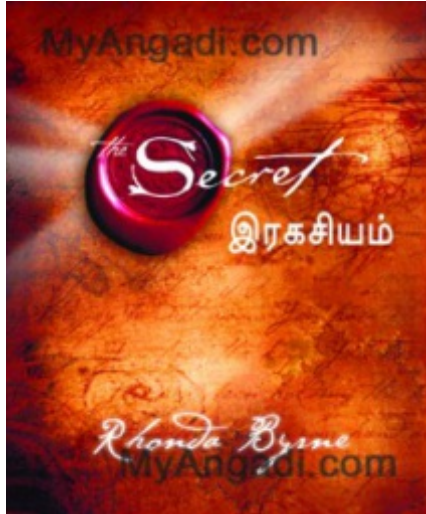
Buy Now ▶▶



December Month Contest Winners

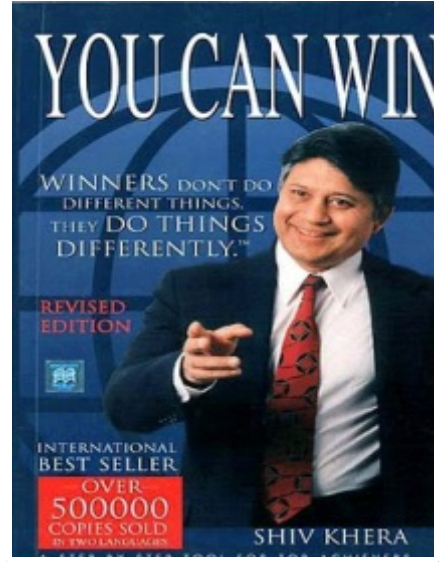
1. Penmai Special Contest:

Newyear Greetings Contest - Jayakalaiselvi



3. Penmai's Super Star:

Best Player - Thenuraj



2. Neeya Naana Winner - Scintillator



January Month Contest

Penmai's Special Contest:

Kolam Contest

Neeya Naana:

மாணவர்களுக்கு ஏற்ற கல்வி முறை எது? சி.பி. எஸ்.எ-யா (CBSE) அல்லது சமச்சீர் கல்வி முறையா?

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