



# பெண்மை.காம் மின் இதழ்

## புதுமையைத் தேடி...

{ கர்ப்பிணிகளுக்கான  
உணவு முறைகள்

**Leftover  
Recipes**

{ காரடையான்  
நோன்பு

**Tips to Look  
Slim in Saree**

{ மாசீமகம் தரும்  
மகத்தான வாழ்வு

**காதல்!  
சிறப்பு  
பக்கங்கள்!!**



## புதுமையைத் தேடி...



மலர் 3

இதழ் 5

**அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,**

காதல்... இந்த ஒற்றை வார்த்தை யுகங்கள் பல கடந்து இன்றும் வாழ்வது உண்மை அன்பிற்காக மட்டும் தான். காதல் தீண்டாத இடம் இல்லை எனலாம், ஆனால் அதன் உண்மை தன்மையே அதனை நிலைபெற வைக்கிறது.

ஆதாம் ஏவாள் அன்பும் காதல் தான்...

அரங்கன் மீது ஆண்டாள் கொண்டதும் காதல் தான்...

கண்ணன் மீது ராதை, மீரா கொண்டதும் காதல் தான்...

அய்யன் சிவன் மீது அப்பர் கொண்டதும் காதல் தான்...

மகனின் சிறு காயத்தை கண்டு துடிக்கும் அன்பும் காதல் தான்...

மகளின் பிரிவில் அப்பாக்கள் விடும் சிறு கண்ணீரும் காதல் தான்...

இணை இறந்தால் மரணத்தை முத்தமிட துடிக்கும் அன்றில் பறவையின் அன்பும் காதல் தான்...

ஒவ்வொரு முறை இந்தியா வெல்லும் போதும் மயிர்

சிலிர்த்துக்கின்றோமே அதுவும் காதல் தான்... இப்படியே காதல்,

அம்மா, அப்பா, அண்ணன், அக்கா, தம்பி, தங்கை, காதலன், காதலி,

கணவன், மனைவி, தோழன், தோழி, காக்கை, குருவி என்று பல

பரிணாமங்களில் நம்முடன் வாழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. அது

எங்கு எப்படி இருந்தாலும், உண்மையான காதல் மட்டும் வெற்றி பெற்று சரித்திரத்தில் இடம் பிடிக்கிறது.

ஒருவர் மற்றவரின் குறைகளை மறந்து, உறுதியுடன் இறுதி வரை

நேசிப்பது, மற்றவரின் உரிமையை மதித்து நடப்பது. இதுவே

உண்மைக் காதல். இவை இல்லாக் காதலே, பழிவாங்கியோ,

அவமானப்படுத்தியோ காதலை நித்தம் மரணிக்க வைக்கிறது.

நாம் மொழிக்கு மட்டும் இலக்கணம் வகுக்கவில்லை. மனித

வாழ்வியலுக்கும் இலக்கணம் வகுத்து வாழ்ந்த உயர்ந்த குடி நம்

தமிழ் குடி. ஆம், காதலுக்கும் ஒழுக்கம் வகுத்தான் நம் தமிழன்... இது

பண்பாட்டின் சிகரமன்றி வேறென்ன!

காதலோடு ஒவ்வொரு நொடியும் இவ்வையத்தில் வாழ்ந்து

கொண்டிருக்கும் அனைவருக்கும் காதலர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்.

**- உங்கள் சோழி இளவரசி**



- 07 குழுந்தைக்கு லாட்ரா சொல்லி கொடுங்கள்!
- 09 கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவுகளும் உணவு முறைகளும்
- 12 சேனைக்கிழங்கின் உடல்நலப் பயன்கள்
- 14 மாசீமகம் தரும் மகத்தான வாழ்வு
- 18 காரடையான் நோன்பு
- 35 இறந்த உடன் கண் தானம் செய்வது எப்படி?
- 47 சபதம் சிறுகதை
- 51 நெஞ்சக்குள்ளே இன்னாரென்று...
- 05 Cold in Children?
- 10 Tips to Look Slim in Saree
- 24 Leftover Recipes
- 34 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

### Cold in Children?

#### ...Nlakshmi

- It is not advisable to apply Vicks on the 3 months old. It will irritate baby's skin. Instead you can apply Vicks in the nearby clothing of the baby so that baby can just inhale, not directly applied on her.
- Now a days, you can get humidifier in the shops where it will helps with baby's congestion.
- In the night, or whenever sleeping

you can elevate her head like when she lied down in the bed, put 2 or 3 pillows under the bed, so that your bed is little bit elevated which will ease her breathing. But remember do not put your baby's head directly on 2 or 3 pillows as they are dangerous and cause suffocation. As long as your baby is in upright position she will be able to breathe. One when put down flat, her nose gets stuffed..

- If your baby's nose is stuffed, you can ease out by using a saline solution. Like put one or two drops in the nose, so that the hard mucus will be eased and with the help of the bulb syringe. You can suck it out. Please do it after your doctor's advice and guidance, as doing this will irritate your baby's nose.
- Common cold will be there for 2 weeks no matter what medicine you give. Actually you do not need any medicines for the common cold.

Always ask your pediatrician's advice and guidance before you tryout anything on your newborn.

#### ...Yamuna devi

- அடுப்பில் மிதமான வெப்பத்தில், ஒரு கரண்டியில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி அதோடு சிறிது மஞ்சள் தூள், பூண்டு சருகு, கொஞ்சம் தைலம், வெற்றிலை (வெற்றிலையைக் காம்புடன் கிள்ளி) காயவைத்து அந்த எண்ணெயை இளஞ்சூட்டோடு குழந்தைக்கு தேய்க்க வேண்டும்.





நெஞ்சின் மேல், காதின் பின்புறம், அக்குள்களுக்கிடையே, மூக்கில் கொஞ்சமாக தேய்க்க வேண்டும். முதுகிலும் தேய்த்து விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் குழந்தைக்கு மூச்சு விட சிரமமாக இருக்காது. நன்றாகத் தூங்க முடியும். சளியும் கரைந்து வரும்.

### ...Muthuselvi

- Apply nasoclear one drop each nose. Per day 8 times you can use. Before feeding, while baby suffering you can use. Tminic 5 drops 3 times a day for 3-5 days can give. But for baby you give regularly ura marundu at least one year. Because it includes Siddarathai good to relieve cold. and never occur again.
- To relieve cold included asthma children can follow this.
- To prevent cold, Sukku, Milagu, Thippili make a powder and give daily morning one pinch with honey, never cold comes. Same ways Siddarathai put in water and boil it. If you give weekly once it will be relieved.
- Once cold occur apply steam inhalation best method to relieve cold.
- But all the treatment apply 3-5 days maximum. Then go to doctor and take antibiotic. I have seen children suffered more because of mothers.

### ...abhi2000

- குடிக்கும் தண்ணீரை எப்போதும் கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்துக் கொடுக்கவும். இந்த முறையை பின்பற்றினாலே சளித் தொந்தரவு இருக்காது. ஏற்கனவே சளியால் பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தைகளுடன்

விளையாடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

### ...Parasakthi

- தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் கொடுக்கும் பொழுது, அதை ஆற வைப்பதற்கு அதனுடன் குளிர் நீரைக் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், குழந்தைக்கு உடனே சளி பிடிக்கும்.

### ...Anitha.sankar

- ரசம் தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அதில் உள்ள மிளகு, ஜீரகம், சளி இல்லாமல் பாதுகாக்கும். வந்தாலும் நிவாரணமாக இருக்கும். செரிமானமும் நல்ல படியாக நடக்கும்.
- குளிக்க வைக்கும்போதும் நல்ல சுடுதண்ணீரில் குளிக்க வைத்து, உடனே நன்றாகத் துவட்டி விட வேண்டும். பவுடர் போட்டு ஈரம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.
- தலை குளிக்க வைக்கும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். சுடு தண்ணீர் முன்பே சரியான பதத்தில் கலந்து வைத்து பின் குளிக்க வைக்க வேண்டும். உடம்பு முழுக்க கழுவி பின் தான் தலைக்கு ஊற்ற வேண்டும். தலைமுடி ஈரம் போக நன்கு துவட்டி விட வேண்டும்.
- எப்போதும் உணவை சூடாகவோ, வெது வெதுப்பாகவோ கொடுக்கவும். தண்ணீரும் அப்படியே.
- வெளியில் கொண்டு செல்லும்பொழுது ஸ்வெட்டர், குல்லா, டவல் கொண்டு மூடி எடுத்துச் செல்லவும். சற்று பெரிய குழந்தையாக இருந்தால் ஸ்கார்ப் கட்டிய பிறகே வெளியே செல்ல அனுமதிக்கவும்.
- ஐஸ் கிரீம், சாக்லேட் தவிர்க்கவும். ஸ்வீட் ஏதாவது சாப்பிட்டால் உடனே சுடு தண்ணீரில் கொப்புளிக்க வைத்து, குடிக்கச் செய்யவும்.



## Parenting Tips



### குழந்தைக்கு டாட்டா சொல்லி கொடுங்கள்!

...JV\_66@Jayanthy

யாராக இருப்பினும் அவர்கள் பெயரைச் சொல்லி) இப்போ வெளியே போகப் போறாங்க. நீ சமத்தா அவங்களுக்கு டாட்டா சொல்லணும். அழ மாட்டே இல்ல... நான் அப்புறம் உன்னை வெளியே கூட்டிப் போறேன். நீ எவ்வளோ சமத்துக் குட்டி. அப்போதானே அவங்க சிரிச்சுக்கிட்டே வெளியே போவாங்க. நீ அழுதா, அவங்களுக்கு மனசு கஷ்டமா ஆகிடும் இல்ல?" இப்படிச் சொல்லலாம்.

இதை வயதுக்குத் தகுந்தாற்போல சொல்லலாம்.

அதாவது ஒரு வயதிற்குள் கொஞ்சமாகச் சொல்லலாம். அதற்கு மேல், இதுபோல் முழுவதும் சொல்லலாம்.

கண்டிப்பாகப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் அழாமல் டாட்டா காட்டுவார்கள்.

இதற்காகக் கண்டிப்பாக பிறகு வெளியில் நீங்கள் அழைத்துச் செல்லவேண்டும் என்பதில்லை. இல்லாவிட்டால், கொஞ்ச நேரம் கழித்து, அந்தத் தெருமுனை வரை அழைத்துச் சென்றாலும் போதும். அவர்கள் உடனே மறந்து விடுவார்கள்.

முதலில் சில நாட்கள் இப்படிச் செய்தாலே அவர்களுக்குப் பழகி விடும். பிறகு யார் வெளியில் சென்றாலும் அழ மாட்டார்கள்.

குட்டிப் பாப்பாவாக இருக்கும்போதிலிருந்தே, அதாவது 7 மாதங்களுக்குப் பிறகு, அப்போதிலிருந்து, 5 அல்லது 6 வயது வரையிலும் (தேவைப்பட்டால்), வீட்டிலிருந்து யார் வெளியே சென்றாலும் குழந்தைகள் அவர்களுடன் வெளியே செல்ல வேண்டும் என்று அழ நேரிடும்.

இதற்காக, அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமல் (அவர்களை பின் பக்கம் அல்லது வேறு அறை போன்றவற்றுக்கு எடுத்துச் சென்று விடுவது) வீட்டில் உள்ளவர்கள் வெளியே செல்ல நேரிடும்.

ஒருவேளை, குழந்தை எதிரில் சென்று விட்டால் அழுது புரண்டு விடுவர்.

இதைத் தவிர்க்க அந்தக் குழந்தையின் அம்மா கீழ்க்கண்டவாறு செய்யலாம். வீட்டில் உள்ளவர்கள் வெளியே செல்ல நேரிடுவது அம்மாவுக்குத் தெரியும் அல்லவா? அதனால், அவர்கள் செல்லும் 15 நிமிடம் முன்பிலிருந்தே குழந்தையிடம்,

"அப்பா அல்லது தாத்தா (அல்லது வேறு





# A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

**All children grow and develop in similar patterns, but each child develops at her or his own pace. Every child has her or his own interests, temperament, style of social interaction and approach to learning.**

Understanding the ages and stages of child development helps parents understand the changes to expect as a child grows and develops. Parents or other caregivers should be able to seek help when they feel their child is not developing as expected.

By observing how young children respond to touch, sound and sight, parents can identify signs of possible developmental problems or disabilities. If a young child is developing slowly, parents and other caregivers can help by spending extra time with the child, playing and talking with the child, and massaging the child's body.

If the child does not respond to attention and stimulation, parents and other caregivers need to seek help from a trained health worker. Taking early action is very important in helping children who have delays and disabilities reach their full potential. Parents and other caregivers need to encourage the greatest possible development of the child's abilities.

A girl or boy with a disability needs lots of love and extra protection. She or he

needs all the same attention, care and support every other child needs: birth registration, breastfeeding, immunizations, nutritious food, and protection from abuse and violence. Like all children, children with disabilities should be encouraged to play and interact with other children.

A child who is unhappy or experiencing emotional difficulties may exhibit unusual behaviour. Examples include:

- Suddenly becoming emotional, unfriendly, sad, lazy or unhelpful.
- Consistently acting out or misbehaving.
- Crying often.
- Having sleep difficulties.
- Becoming violent with other children.
- Sitting alone instead of playing with family or friends.
- Suddenly having no interest in usual activities or schoolwork.
- Losing appetite.

The child's parents or other caregivers should be encouraged to talk with and listen to the child. If the problem persists, they should seek help from a trained health worker or teacher.

If a child has mental or emotional difficulties or has been abused, she or he needs mental health or counseling services. The child should be assessed to determine what support and treatment are needed.





## கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவுகளும் உணவு முறைகளும்

✉ Raji rajagopal

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது செய்யும் செயல்களில் இருந்து, உண்ணும் உணவு வரை கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிலும் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் நடக்க வேண்டும். குறிப்பாக உண்ணும் உணவுகளில் தான் அதிக கவனம் அவசியம். ஏனெனில் ஒருசில உணவுகள் வயிற்றில் வளரும் சிசுவிற்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு ஆபத்து நேராமல் இருக்க என்ன உணவுகளை சாப்பிடக்கூடாது என்பதை ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிகளும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இங்கு கர்ப்பிணி பெண்கள் சாப்பிடக்கூடாத உணவுகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

கர்ப்பிணிகள் மீன்களை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. ஏனெனில் மீன்களில் மெர்குரி அதிகம் உள்ளது. இவை சிசுவிற்கு பெரும் ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே மீன்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முட்டை, சிக்கன், மட்டன் போன்றவற்றை உட்கொள்ளும் போது அவற்றை நன்கு வேக வைத்து உட்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், அவற்றில் உள்ள சால்மோனெல்லா என்னும் பாக்டீரியா சிசுவின் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

அன்னாசிப்பழம், பப்பாளிப்பழம் போன்றவற்றை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அறவே தொடக்கூடாது. ஏனெனில் இவை உடலின் வெப்பத்தை அதிகரித்து, கருச்சிதைவிற்கு வழிவகுக்கும்.

எந்த உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளும் முன்பும் நீரில் நன்கு கழுவிய பின்னரே உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படி கழுவாமல் சாப்பிட்டால், அது கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக முட்டைக்கோஸ், காலிஃப்ளவர் போன்றவற்றை சாப்பிடும் போது, அவற்றை சுடுநீரில் கழவி, பின்னர் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

முக்கியமாக கடைகளில் விற்கப்படும் ஜூஸ்களை வாங்கிக் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு தான் பாதிப்பு ஏற்படும். எனவே ஜூஸ் வேண்டுமானால், பழங்களை வாங்கி வந்து வீட்டிலேயே செய்து குடியுங்கள்.





# Tips to Look “Slim in Saree”

...gkarti @ Karthiga

- Always go for darker colors. Those darker and bolder colors make your skin visible lighter and also make you look slimmer.
- Drape your saree correctly and closely to your body. Separate the pleats a little rather than sprayed all in the center. This gives you a perfect shape and slimmer look.
- Opt for bigger and broader borders of sarees that makes you look short. If you don't like that, then go for no borders or thin borders.
- Always choose small prints. It gives a fine and feminine look.
- Opt for lightweight fabrics like Chiffon, Georgette, Crepe, Silk Cotton etc. Those are stick to the body closely that make you look slimmer. Cottons, Tissues, Silk Sarees add volumes to look good in tall and slim women.
- Take the saree with loads and lots of attitude, and don't have second thoughts about your looks!





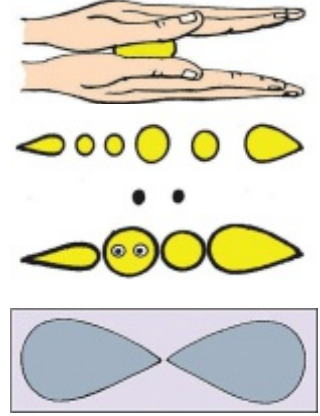
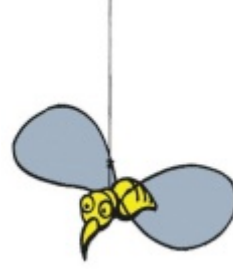
## தேவீ செய்ய ஆசையா?

📧 Lekha20

தோட்டத்தில் ரீங்காரமிட்டுப் பறக்கும் தேவீயைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அந்தத் தேவீயை நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்ய ஆசையா? சில பொருள்கள் இருந்தால் போதும், அழகான தேவீயைச் செய்து மகிழலாம்.

தேவையானப் பொருள்கள்:

1. மஞ்சள் & கறுப்பு களிமண்
2. எக்ஸ்ரே ஃபிலிம்
3. குண்டுசி
4. கம்பி



செய்முறை:

1. சிறிது களிமண்ணை எடுத்து உங்கள் கைகளில் வைத்து நன்கு உருட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
2. படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நான்கு வடிவங்களை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் கறுப்பு களிமண் உதவியால் தேவீயின் கண்களை உருவாக்குங்கள்.
3. இவற்றை ஒன்று சேர்த்து தேவீயின் உடம்பை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.
4. இப்போது இரண்டு இறக்கை வடிவங்களை எக்ஸ்ரே ஃபிலிமிலிருந்து வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
5. இறக்கைகளை உடம்புடன் பொருத்திக்கொள்ளுங்கள். குண்டுசியை வளைத்து அதை இறக்கைகள் இரண்டுக்கும் நடுவில் சொருகிக்கொள்ளுங்கள். கம்பி ஒன்றை குண்டுசியின் தலைப்பகுதியில் கட்டித் தொங்கவிடுங்கள். இப்போது காற்றடிக்கும்போது இறக்கைகளை அசைத்து தேவீ ஆடும் காட்சி அது பறப்பது போலவே இருக்கும்.

## Sloka for Kids

Sugreeva Sloka

Sugreeva Mithram Paramam Pavithram  
Seethakalathram Navamegha Gathram  
Karunyam Pathram Shathapathra Nethram  
Shree Ramachandram Sathatham Namami.

Meaning

The friend of Sugreeva, the most pure one, the Lord of Sita whose body is like a new cloud, the seat of compassion, the lotus eyed Lord Shree Ramachandra I salute.







## சேனைக்கிழங்கின் உடல்நலப் பயன்கள்

📖 tnkesavan

சேனைக்கிழங்கில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. மேலும் இதில் வைட்டமின்-பி காம்ப்ளக்ஸ் அதிகம் இருப்பதால், அவை நரம்புகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

கிழங்கு வகைகளுள் நீண்டகாலம் வைத்திருந்து பயன்படுத்தக் கூடிய கிழங்கு, சேனைக்கிழங்குதான். ஆறு முதல் எட்டு மாதங்கள்வரை இக்கிழங்கு கெட்டுவிடாமல் இருக்கும்.

அதனால் இக்கிழங்கைக் காய்கறியாகவும், ஊறுகாய் போடவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இக்கிழங்கு பெரிதாக யானைக்கால் போல் இருப்பதால் 'யானைக்கால் கிழங்கு' என்றும் இதை வழங்குகிறார்கள்.

கீல்வாதம், நீரிழிவு, தொழுநோய், மூலநோய், உடம்பு வறட்சி, உடல்

பலவீனம், ஆஸ்துமா முதலியவற்றை இக்கிழங்கு குணமாக்குகிறது. குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் நல்ல உணவு மருந்து இது. இது உடலை வலுவடையச் செய்யும்.

பெண்கள் முப்பது நாள்களும் பயம் இல்லாமல் சேனைக் கிழங்கைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவர்களுக்குக் கெடுதல் எதுவும் செய்யாத கிழங்கு இது. கருணைக் கிழங்கு போல் அவித்துச் சாப்பிடக்கூடிய இக்கிழங்கின் 100 கிராம் எடையில், புரதம் 1.2 கிராமும், தாது உப்புகள் 0.8 கிராமும், மாவுச்சத்து 18.4 கிராமும், வைட்டமின் ஏ 434 சர்வதேச அலகும், ரைபோஃபிளவின் 0.07 மி.கிராமும், கால்சியம் 50 மி.கிராமும், இரும்பு 0.6 மி.கிராமும், தயாமின் 0.06 மி.கிராமும், நிகோடினிக் 0.07 மி.கிராமும் உள்ளன. கிடைக்கும் கலோரி அளவு 79 ஆகும்.

உணவு செரிமானம் ஆகி நன்கு பசி

Nutritional Value of Yams  
(For 100 gms)

### Nutrients

Energy	108 Kcal
Carbohydrates	27.88 g
Protein	1.53 g
Total Fat	0.17 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	4.1 g

### Vitamins

Folates	23 mcg
Niacin	0.552 mg
Pantothenic acid	0.314 mg
Pyridoxine	0.293 mg
Riboflavin	0.032 mg
Thiamin	0.112 mg
Vitamin C	17.1 mg
Vitamin A	138 IU
Vitamin E	0.35 mg
Vitamin K	2.3 mcg

### Electrolytes

Sodium	9 mg
Potassium	816 mg

### Minerals

Calcium	17 mg
Copper	0.178 mg
Iron	0.54 mg
Magnesium	21 mg
Manganese	0.397 mg
Zinc	0.24 mg

### Phyto-nutrients

Carotene-β	83 µg
------------	-------

📖...Angu Aparna





எடுக்க இக்கிழங்கை  
உபயோகிக்கின்றனர்.

ஆப்பிரிக்கா, மேற்கு இந்தியத் தீவுகள்,  
தென்னமெரிக்கா, தெற்கு பஸிபிக்,  
தென்கிழக்கு ஆசியா ஆகிய நாடுகளில்  
தவிர்க்க முடியாத உணவாக  
சேனைக்கிழங்கு இருந்து வருகிறது.  
இலட்சகணக்கான ஆப்பிரிக்கர்களின்  
பசியைப் போக்கும் முக்கிய உணவாக  
சேனைக்கிழங்கு இருந்து வருகிறது.

குழந்தைகளுக்கும்  
வயதானவர்களுக்கும் நல்ல உணவு  
மருந்து, இது. காரணம், உடலை  
வலுவடையச் செய்யும் சத்து இதில்  
நிறைய உள்ளது.

இதில் உள்ள கால்சியச்சத்து  
வயதானவர்களின் எலும்பு  
பலவீனமடைந்துவிடாதபடி  
பாதுகாக்கிறது. பித்தக் கோளாறுகள்,  
வயிற்றுக் கோளாறுகள்  
முதலியவற்றையும் இது  
குணமாக்குகிறது.

பஞ்சகாலத்தில் கை கொடுக்கும்  
சத்துணவும், மருந்தும் இதுவாகும்.

அதனால்தான் ஆப்பிரிக்கர்கள்  
சேனைக்கிழங்கை முக்கிய உணவாகச்  
சாப்பிட்டு வாழ்க்கையைச்  
சமாளிக்கிறார்கள்.

‘பி’ குரூப் மாத்திரைகளைச்  
சாப்பிடுகிறவர்கள் அம்மாத்திரைக்குப்  
பதிலாகச் சேனைக் கிழங்கைச்  
சாப்பிடலாம்.

தென்னமெரிக்கர்கள் இதைக்  
கால்நடைகளுக்கும், உணவாகக்  
கொடுக்கின்றனர். இதனால் அவை  
ஊட்டத்துடன் நன்கு வளர்கின்றன.



## Granny Remedies

...Parasakthi

**முடி அடர்த்தியாகவும் கருமையாகவும் வளர:**

ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் மூன்று தேக்கரண்டி  
தேயிலையைப் போட்டு நன்றாகத் தைலப்பதத்தில்  
காய்ச்சி இறக்கி ஆறவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.  
இந்த தைலத்தை தலையில் தேய்த்து வந்தால் தலைமுடி  
கருமையாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.



## மாசிமகம் தரும் மகத்தான வாழ்வு

...Parasakthi

மகத்துவங்கள் பல நிறைந்த மாசி மாதத்தில் பெளர்ணமியுடன் கூடி வரும் மக நட்சத்திர நாளே, மாசி மகம் என்று கோலாகலமாக மக்களால் கொண்டாடப்படுகிறது. மாசி மகத்தின் முக்கிய அம்சமே கடலாடு விழாவாகும்.

பிறவிப் பெருங்கடலில் வீழ்ந்து துன்பக்கடலில் மாய்ந்தழுந்தும் ஆன்மாவானது இறைவனது அருட்கடலாகிய இன்பவெள்ளத்தில் அமிழ்ந்து திளைக்கச் செய்யும் நன்னாளே மாசிமகக் கடலாடு தீர்த்தமாகும். மாசி மக தினத்தில் மட்டுமன்று மாசி மாதத்தில் வரும் அனைத்து நாட்களிலும் புண்ணிய நீர் நிலைகளில் நீராடி நற்கதி அடையலாம்.

மாசிமகத்தன்று சும்பகோணம் சும்பேஸ்வரர் கோயில் பிரதான வழிபாட்டுத் தலமாகத் திகழ்கிறது.

இங்குள்ள தீர்த்தம் மகாமகத் தீர்த்தம். காசியில் ஓடும் புனித கங்கையும் தன் பாவம் தீர நீராடும் குளம் இது. மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் ஆகிய மூன்றாலும் பெருமை பெற்ற தலம்.

சும்பேசுவரர் கோவிலில் பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மாசி மகத் திருவிழா மிகவும் சிறப்பாக கொண்டாடப்படும். இவ்விழா மகாமகம் எனப்படும். அன்று சும்பேசுவரர் கோவிலில் உள்ள மகாமகக்குளத்தில், நர்மதா, யமுனை, சிந்து, காவேரி, கோதாவரி உள்ளிட்ட பன்னிரண்டு புண்ணிய நதிகள் தங்களின் பாவங்களை நீக்கி புனிதம் அடைய மகாமகக் குளம் வருவதாக ஆன்றோர்களும் புராணங்களும் குறிப்பிடுகின்றன.

**மகாமகக்குளம்:**

மகாமகக்குளம் கிழக்கு மேற்காக நீள்





சதுரமாகவும், வடகரையும், தென்கரையும் சிறிது உள்வளைந்தும், கிழக்கில் குறுகியும், மேற்கில் அகன்றும் ஒரு குடம்போல உள்ளது. இக்குளத்தில் புனித நீராடினால் அமுதக் குடத்திற்குள்ளேயே நீராடியது போன்றது ஆகும். பொதுவாக ஒருவரின் பாவம் புண்ணியதீர்த்தம் எதில் நீராடினாலும் நீங்கும் என்பது சாஸ்திரவிதி. புண்ணியத் தலங்களில் பிறந்தவர்கள் செய்த பாவம் கங்கையில் நீராடினால் நீங்கும். ஆனால், காசியில் பிறந்தோர் கும்பகோணத்தில் நீராடினால் தான் பாவம் விலகும். கும்பகோணத்தில் பிறந்தவர்கள் எங்கும் செல்லத் தேவையில்லை. மகாமகக்குளத்தில் நீராடினாலேயே விலகிவிடும்.

#### மாசி மக பெருவிழா:

ஒரு சமயம், பிரளயம் ஏற்பட்டு உலகம் அழியப் போகிறது என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொண்ட பிரம்மா, உயிர்கள் அனைத்தும் அழிந்துவிடுமே என அஞ்சி சிவபெருமானிடம் முறையிட, சிவபெருமானும், அவருக்கு பல புண்ணிய தலங்களிலிருந்து மண், அமுதம், அனைத்து உயிரினங்களின் ஜீவ வித்துக்கள் அனைத்தையும் சேர்த்து ஒரு கும்பத்தில் வைத்து, அக்குடத்தை மங்கலப் பொருட்களால் அலங்கரித்து, அதன் நான்கு புறங்களிலும் வேத ஆகமங்களை வைத்து, வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்து மேருமலையில் வைத்துவிடும்படியும், அது பிரளய வெள்ளம் வரும்போது மிதந்து சென்று ஒரு நிலப்பகுதியில் தங்கும்போது தேவையானவற்றைச் செய்வோம் என்றும் சிவபெருமான் பிரம்மனிடம் கூறினார். பிரம்மனும் அவ்வாறே பூணைகளை செய்து படைப்புக் கலன்கள் அடங்கிய அந்த அமுதக் குடத்தை மேரு மலையில் வைத்துவிட்டார்.

பிரளயம் வந்த போது, அமுதம் நிறைந்த அந்த அமுத கலசம் வெள்ளத்தில் மிதந்து வந்து கும்பகோணத்தில் தடைபட்டு

நின்றது. சிவபெருமான் வேடன் உருக்கொண்டு திருவிடைமருதூரில் தங்கினார். அக்கும்பத்தினமீது பானம் எய்து அதை உடையச் செய்தார். குடம் உடைந்து அமுதம் வழிந்து எட்டுத் திசைகளிலும் பரவியது. குடத்தை அலங்கரித்திருந்த பொருட்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் விழுந்து லிங்கங்களாகக் காட்சி அளித்தன.

சிவபெருமான் எந்த இடத்தில் நின்று அம்பு எய்தரோ அது பாணாத்துறை ஆயிற்று. கும்பத்தைத் தாங்கியிருந்த உரி விழுந்த இடம் சோமேசுவரர் கோவில், கும்பத்தின் மேலிருந்த தேங்காய் விழுந்த இடம் அபிமுகேஸ்வரர் கோவில், கும்பத்தில் சுற்றியிருந்த நூல் விழுந்த இடம் கௌதமேஸ்வரர் கோவில், வில்வம் விழுந்த இடம் நாகேஸ்வரன் கோவில், குடத்தின் வாய்ப்பகுதி விழுந்த இடம் குடவாயில் ஆகும்.

குடம் உடைந்து ஐந்து இடங்களில் அமுதம் சிதறியது. வடமேற்கே சுவாமிமலையிலும், தென்மேற்கே தாராசுரத்திலும், தென்கிழக்கே திருநாகேஸ்வரத்திலும், கிழக்கே திருவிடைமருதூரிலும், வடகிழக்கே கருப்பூரிலும் அமுதம் சிதறி விழுந்தது. இத்தலங்களை "பஞ்சகுரோசத் தலங்கள்" என்று குறிப்பிடுவர். "குரோசம்" என்றால் கூப்பிடு தூரம். அருகருகே இந்த தலங்கள் உள்ளதால், இப்பெயர் பெற்றன.

அதன் பிறகு பிரம்மா படைப்புத் தொழிலைத் தொடங்க சிவபெருமானிடம் அனுமதி கேட்டார். சிவன் சம்மதிக்க, பிரம்மன் மனம் மகிழ்ந்து பூர்வ பட்சத்தில் வரும் அசுவதி நட்சத்திர நாளில் கொடியேற்றம் செய்து, பெரு மானையும் தேவியையும் எட்டு நாட்கள் வெவ்வேறு வாகனங்களில் எழுந்தருளச் செய்தார். ஒன்பதாவது நாள் மேரு மலையைப்போல் உயர்ந்த தேர் செய்து, அதில் பஞ்சமூர்த்திகளை எழுந்தருளச் செய்தார். பத்தாவது நாளான மக நாளில் பஞ்சமூர்த்திகளை வீதி உலா



வரச் செய்து, மகாமகத் தீர்த்தத்தில் தீர்த்தம் கொடுக்கும் மாசி மக விழாவை ஆரம்பித்து வைத்தார். அந்த அடிப்படையில்தான் மாசி மக விழா ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொண்டாடப்படுகிறது.

**மகத்துவம் நிறைந்த மாசி மாதம்:**

- மாசி மாதத்தில் வரும் சங்கடகர சதுர்த்தி மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது ஆகும். மாசி மாத சங்கடகர சதுர்த்தி விரதம் இருந்து விநாயகரை வழிபடுவரின் வினைகள் யாவும் நீங்கி அனைத்து நன்மைகளும் அடையப்பெற்று மகிழ்ச்சியாக இருப்பர்.
- இறைவன் சிவனின் கட்டளைப்படி, தன் பாவம் நீங்க யமுனை நதியில் ஒரு தாமரை மலரில் வலம்புரிச் சங்கு வடிவில் தவம் செய்து கொண்டிருந்த பார்வதி தேவி, மாசி மக நாளில் தான் பெண்ணுருவம் கொண்டு தட்ச பிரஜாபதி மற்றும் மனைவி வேதவல்லி தம்பதியருக்கு மகளாக தாட்சாயினியாக அவதரித்தார் என்று கந்த புராணம் கூறுகிறது.
- மாசி மாதத்தில் பெறும் மந்திர உபதேசம் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்தது. மாசி மக நாளில் தான் முருகப் பெருமான் தன் தந்தை சிவபெருமானுக்கு சுவாமி மலையில் உபதேசம் செய்தார். விஷ்ணு வராக அவதாரம் கொண்டு பூமியை பாதாளத்தில் இருந்து மீட்டு வந்தார்.
- அன்னதானத்தின் பெருமைகளை உணர்த்துவது மாசி மகம் தான்.
- பிரம்மஹத்தி போன்ற பெரும் பாவங்களைப் போக்கி பேய்க்கும் நற்கதி கொடுக்கும் இரு ஏகாதசிகள் வருவது மாசி மாதத்தில் தான். வருண பகவானை பிரம்மஹத்தி தோஷத்திலிருந்து சிவபெருமான் விடுவித்ததும் மாசி மக நாளில் தான்.
- காரடையான் நோன்பும் சாவித்ரி விரதமும் இம்மாதத்தில் வரும் சிறப்பு வாய்ந்த விரதங்கள் ஆகும்.
- மாசிமகப் புனித நீராடல் செய்ய

இயலாதோர் மாசி மக புராணம் படிக்கலாம். அல்லது கேட்கலாம் அதுவும் புண்ணியமே.

- மாசி மாதத்தில் அதிகாலை எழுந்து குளித்தபின் துளசியால் மகாவிஷ்ணுவை வழிபட்டால், வைகுண்டத்தில் இடம் கிடைக்கும்.
- மாசிமக நாளில் அம்பிகையை குங்குமத்தால் அர்ச்சித்து வழிபடுபவர்களுக்கு, இன்பமும் வெற்றியும் தேடி வரும்.
- மாசி சுக்ல பஞ்சமியில் ஸ்ரீசரஸ்வதி தேவியை மணமுள்ள மலர்களால் அலங்கரித்து வழிபட்டால், கல்வியில் சிறந்து விளங்கலாம்.

**மாசி மகத்தின் சிறப்பு:**

மாசி மகத்தின் மிக முக்கிய சிறப்பு தீர்த்த நீராடலே ஆகும். தீர்த்தங்களுடன் அமைந்த பெரும்பாலான கோயில்களில் மாசி மக நன்னாளில் தெப்பத்திருவிழா நடக்கும். ஆண் குழந்தை வேண்டுகோள்கள் இந்த நாளில் முருக பெருமானுக்கு விரதம் இருந்து வழிபடுவர். மாசி மக நாளில் கோவிலுக்குச் சென்று அங்கு இருக்கும் குளங்களில் நீராட நற்பயன்கள் வந்து சேரும்.

இந்த மாசி மக நட்சத்திரத்தன்று புனித நீர்நிலையில் நீராடினால் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்த பாவங்கள் நீங்கும்.

மகம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த சிம்ம ராசி அன்பர்கள் அனைவரும் இந்த மாசி மகத்தை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வது அவசியம். அன்றைய தினம், இறை வழிபாடும், இறை தரிசனமும், அடுத்த ஒரு வருடத்திற்கு உங்களுக்குத் தேவையான மன வலிமையை தரும்.

மக நட்சத்திரத்தை “பித்ருதேவதா நட்சத்திரம்” என்றும் அழைப்பார்கள். உலகத்தை இறைவன் படைப்பதற்கு முன்பு, பித்ருதேவனை உருவாக்கிய பிறகே தேவர்களையும், மனிதர்களையும் மற்ற உயிரினங்களையும் உருவாக்கினார்





என்கிறது சாஸ்திரம். இதனால் முதல் மரியாதையானது மக நட்சத்திரத்திற்கு உரிமை உடைய பித்ருதேவனுக்குதான்.

இந்த பித்ருதேவதாதான் முன்னோர்களுக்கு ஆத்ம சாந்தியை தருகிறது. முன்னோர்கள் ஆத்மசாந்தியுடன் இருந்தால்தான் அவர்களுடைய வம்சம் சுபிட்சமாக இருக்கும். பித்ருதேவனின் ஆசியும் கிடைக்கும். மாசிமகம் தினத்தன்று பித்ருக்களுக்கு பூஜை செய்து புனித நதிகளில் நீராடுவதை “பிதுர் மஹா ஸ்நானம்” என்கிறது புராணம்.

மாசி மகத்தில் புண்ணிய தீர்த்தங்களைத் தரிசிப்பதும், தொடுவதும், பருகுவதும், அதில் நீராடுவதும் மிகுந்த புண்ணியத்தைத் தரும்; ஜென்ம பாவங்கள் தொலையும். இத்தினத்தில் தீர்த்தக் கரைகளில் தர்ப்பணம், பிதுர்க்கடன் ஆகியவை செய்தால், அவர்கள் பாவங்கள் நீங்கி நற்கதி பெறுவர் என்பது நம்பிக்கை.

அன்றிரவு பெளர்ணமி வேளையில் விழித்திருந்து அம்மன் சன்னதிகளில் நடக்கும் பூஜைகள், அபிஷேக ஆராதனைகளை தரிசிப்பது மிக்க நன்மை

தரும்.

**மாசி மக கிரிவல மகிமை;**  
மாசி மாதம் மக நட்சத்திரத்துடன் கூடி வரும் பெளர்ணமி நாளன்று, திருவண்ணாமலையில் கிரிவலம் வருவது மிகவும் புண்ணியமாகக் கருதப்படுகிறது. அந்நாளில், வண்டாடி சித்தர்கள் ஒரு சின்ன வண்டின் அளவில் மனித உருவம் கொண்டு கிரிவலம் மேற்கொள்வார்கள். இந்த வண்டாடி சித்தர்களின் கிரிவலப்பயணத்தை தரிசிக்கும் பாக்கியம் பெற்றவர்கள் பெரும் பேறு பெற்றோர்.

மாசி மக நாளில் கிரிவலம் வருவதால், கல்வியில் மேன்மையும், புகழும், விருதுகளும், பதவிகளும் கிடைக்கும். கணவனின் பேரன்பு கிட்டும். மாசி மக கிரிவலம் முன்ஜென்ம பாவ வினைகளை நீக்கும்.

**இந்த வருடம் மாசி மகம் வரும் மார்ச் மாதம் 4-ஆம் தேதி (04-03-2015) அன்று வருகிறது.** இத்தனை சிறப்புகள் வாய்ந்த மாசி மக நாளன்று இறைவழிபாடும் தீர்த்த நீராடலும் செய்து இறைவனின் திருவருளை அனைவரும் பெறுவோம்.



# காரடையான் நோப்பு

...Sumathisrini

சுமங்கலி பெண்கள், மாங்கல்ய பாக்கியத்திற்கும், கன்னியர்கள் சிறப்பான வாழ்க்கைத் துணை அமையவும், வரம் கோரி மகாலட்சுமியை நோக்கி அனுஷ்டிக்கும் விரதம் காரடையான் நோன்பாகும். மாசி மாதம் முடிந்து பங்குனி மாதம் துவங்கும் வேளையில் இந்த விரதம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. பங்குனியை புருஷனாகவும், மாசியை பெண்ணாகவும் கொண்டு, இரண்டும் கூடும் காலத்தில், மகாலட்சுமியை நோக்கி நோன்பு இருப்பது காரடையான் நோன்பு.

மாங்கல்ய பாக்கியத்திற்காக பெண்கள் வழிவழியாக அனுஷ்டிக்கும் இந்த விரதம் எவ்வாறு வந்தது என்பதைப் பார்ப்போம்:

மந்திர தேசத்து மன்னன்



அஸ்வபதியின் மகள் சாவித்திரி, வீரத்தில் சிறந்தவள். இவள் ஒருநாள் வேட்டைக்குச் செல்லும்போது, தியானத்தில் இருந்த சாளுவதேசத்து இளவரசன் சத்தியவானைப் பார்த்தாள். அவனது தந்தை ஒரு போரில் நாட்டை இழந்து விட்டார். அதனால், காட்டில் மகனுடன் வசித்தார். பார்வையற்ற பெற்றோரை சத்தியவான், அன்புடன் கவனித்துக் கொண்டான். அவனையே திருமணம் செய்வதென்று முடிவு செய்தாள் சாவித்திரி. மந்திர தேசத்திற்கு வந்த நாரதர், சாவித்திரியின் தந்தையிடம் இன்னும் ஓராண்டு காலத்தில் சத்தியவான் இறந்து விடுவான் என்றும், அதனால் சாவித்திரியை அவனுக்கு திருமணம் செய்து கொடுக்க வேண்டாம் என்றும் எச்சரித்தார். ஆனால், சாவித்திரி விடாப்பிடியாக சத்தியவானையே திருமணம் செய்து கொண்டாள். கணவனையும், பார்வையற்ற மாமனார், மாமியாரையும் அவள் அன்புடன் கவனித்துக் கொண்டாள். அரண்மனைவாசியான அவள் காட்டில் பல சிரமங்களை அனுபவித்தாலும், பொறுமையுடன் ஏற்றுக் கொண்டாள்.

சத்தியவானின் ஆயுள் முடியும் நாள் வந்தது. அன்று அவள் கணவனைப் பிரியவே இல்லை. அவர்கள் காட்டில் பழம் பறித்துக் கொண்டிருந்தனர். திடீரென சத்தியவான், மயங்கி விழுந்து இறந்தான். அவனது உயிரை எமதர்மராஜா, எடுத்துச் சென்றார். சாவித்திரி எமனைப் பின்தொடர்ந்தாள். தலை சிறந்த



கற்புக்கரசி என்பதாலும், கணவன் இறப்பான் என்று தெரிந்தும், தைரியத்துடன் அவனை திருமணம் செய்து கொண்டதாலும், பார்வையற்ற முதியவர்களுக்கு தளராத சேவை செய்தவள் என்பதாலும் அவளுக்குக் காட்சி தந்த எமதர்மர், அவளை திரும்பிப் போகச் சொன்னார். அவரிடம், நான் என் கணவருடன் வாழ விரும்புகிறேன். நான் பதிவிரதை என்பது உண்மையானால், அவரது உயிரைத் திருப்பித்தர வேண்டும், எனக் கேட்டாள்.

இறப்புக்குப் பிறகு யாருக்கும் வாழ்வு கிடையாது என மறுத்த எமதர்மர், அதற்குப் பதிலாக வேறு எந்த வரம் கேட்டாலும் தருவதாகக் கூறினார். சாவித்திரி சமயோசிதமாக, என் மாமனார், மாமியாருக்கு மீண்டும் பார்வை வேண்டும். ஆண் வாரிசு இல்லாத என் தந்தைக்கு ஆண் குழந்தை பிறக்க வேண்டும். எனக்கு நூறு குழந்தைகள் வேண்டும், என்றாள். சற்றும் யோசிக்காத எமதர்மன் அந்த வரங்களைக் கொடுத்து விட்டார். எனக்கு நூறு குழந்தைகள் பிறக்க வேண்டுமென்றால், என் கணவன் உயிருடன் இருந்தாக வேண்டுமே! அவரது உயிரை திரும்பக் கொடுங்கள், என யாசித்தாள் சாவித்திரி. எமதர்மராஜா அவளது அறிவின் திறனை வியந்து, சத்தியவானை அங்கேயே விட்டுச் சென்றார்.

#### விரதமுறை:

விரதம் இருக்கும் நாளில் பெண்கள் அதிகாலையில் நீராடி, பூஜையறையை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒரு கலசத்தின் மேல் தேங்காய், மாவிலை வைக்க வேண்டும். கலசத்திற்கு சந்தனம், குங்குமம், மஞ்சள் பூசி, அதன்

மேல் மஞ்சள் கயிறை கட்ட வேண்டும். அருகில் இஷ்ட அம்பாள் படம் வைத்து, அவளை காமாட்சியாக அல்லது சாவித்திரியாகக் கருதி வழிபட வேண்டும். அம்மனுக்கு கார் அரிசியும், காராமணியும் கலந்து செய்த அடையும், உருகாத வெண்ணெயும் நிவேதனம் செய்வார்கள். நோன்புச் சரட்டில் மலரைக் கட்டி பூஜையில் வைத்து கழுத்தில் கட்டிக் கொள்வார்கள். சரடைக் கட்டிக்கொள்ளும் போது பிரார்த்தனையாக, 'உருகாத வெண்ணெயும் ஓரடையும் நான் தருவேன், ஒருக்காலும் என்னைவிட்டு என் கணவர் பிரியாதிருக்க வேண்டும்' என்று வேண்டிக் கொள்வது மரபு. கதையாகச் சொல்லி, அதன் உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்வதற்காகவே அதை ஒரு சடங்காகவும், விரதமாகவும் நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தி வைத்த வழி வழியாகத் தொடருகிற மரபு.

#### "மாசிச் சரடு பாசி படரும்"

என்பதற்கேற்ப, புதியமாகல்யச் சரடை அன்றைய தினம் திருமணமான பெண்கள் அணிந்து கொள்வதும், கன்னிப் பெண்கள் தங்கள் மனதிற்கேற்ற மணவாளன் கிடைக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்துக் கொள்வதும் நம்முடைய மரபு.

மஞ்சள் கயிற்றை கட்டிக் கொள்ளும்பொழுது சொல்ல வேண்டிய ஸ்லோகம்:

தோரம் கிருஷ்ணாமி  
சுபகே ஸஹாரித்ரம்  
தரामी அஹம்! பர்த்து:  
ஆயுஷ்ய ஸித்யர்த்தம்  
ஸுப்ரீதாபவ ஸர்வதா.





## பிணி தீர்ந்து பெருவாழ்வு பெற...

✉ Datchu @ Mythili

அப்யுத்ரந் அத தராம் தசனாக்ரலக்ந  
முஸ்தாங்குராங்கித இவ அதிகபீவராத்தமா  
உத்தாத கோரஸிலிலாத் ஜலதே: உதஞ்சன்  
க்ரீடா வராஹ வபு: ஈச்வர: பாஹி தோகாத்

- நாராயணீயம் தசகம் 12(10)

பொருள்: வராஹ உருவம் எடுத்தவனே, குருவாயூர்ப்பா, நமஸ்காரம். கோரைப் பற்களின் நுனியில் கிழங்கு போன்று பூமியைத் தூக்கி வந்து காத்தவனே, மிகப் பெரிய திருவுடலைக் கொண்டவனே, பெரிய அலைகள் வீசிய, கலங்கிய சமுத்திரத்தினின்று வெளிவந்தவனே நமஸ்காரம். நீயே எங்களது மனக் கலக்கத்தைப் போக்கி, நோய்களிலிருந்தும் காப்பாற்ற வேண்டும்.

(வராஹ ஜெயந்தியன்று இத்துதியைப் பாராயணம் செய்தால், நோய்கள் நீங்கி, பெருவாழ்வு பெறலாம்)



### SPIRITUAL NOTEBOOK

#### பிப்ரவரி

- 15 - ஏகாதசி
- 17 - மகா சிவராத்திரி
- 24 - சஷ்டி

#### மார்ச்

- 1 - ஏகாதசி
- 3 - பிரதோஷம்
- 4 - மாசி மகம்
- 5 - ஹோலிப்பண்டிகை
- 9 - சங்கடஹர சதுர்த்தி
- 14 - காரடையான் நோன்பு

## தமிழ் மந்திரம் முருகன் துதி

புலரும் பொழுதினிலே புதிதாய் எழும்கதிரே  
மலரும் தமிழ் வளர்ந்த மேதவமே - வளரும் திரு  
மாலுக்கு மருமகனாம் மாசற்ற குமரனின்கை  
வேலுக்கு நிகர்ஏது சொல்!





# பி.கே

...Sriramajayam @ Viswanathan

## MOVIE REVIEW

வேறு உலகத்தைச் சேர்ந்த அமிர்கான், ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் வெறும் உடம்போடு வந்து இறங்குகிறார். அவர் கழுத்தில் உள்ள அபூர்வ எலக்ட்ரானிக் டாலரை அங்குள்ள ஒருவரிடம் பறி கொடுக்கிறார் (ராஜஸ்தான் நபர்). இதனால் அமிர்கான் தன் உலகத்துக்கு போக முடியவில்லை. அமிர்கானுக்கு தன்னுடைய உலகத்திலிருந்து வரும் தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகிறது. இதனால் வேறு வழியின்றி பூமியிலேயே வாழ முடிவு செய்கிறார். அங்கேயே (ராஜஸ்தான்) சஞ்சய் தத்தை சந்திக்கிறார். அவரிடம் தான் டாலரை பறி கொடுத்ததைப் பற்றி அமிர்கான் சொல்கிறார்.

பிறகு டெல்லிக்குச் செல்கிறார். அப்போது டெல்லியில் உள்ள ஹிந்து கோவில்கள், மசூதிகள், சர்ச் ஆகியவற்றின் நடக்கும் ஆன்மிகச் சடங்குகளை பார்க்கிறார். ஹிந்து கோவிலில் நடக்கும் பூஜை (தேங்காய், ஊதுபத்தி வைத்து நடக்கும் பூஜை) பார்க்கிறார். உடனே தேங்காய், ஊதுபத்தி எடுத்துக் கொண்டு, சர்ச்சுக்குப் போய், பூஜை செய்வார். அங்குள்ள கிறிஸ்தவ மக்கள், அமிர்கானை வெளியில் தள்ளுவார்கள். அப்போது சர்ச் பாதர் அங்குள்ளவர்களுக்கு ஓயினைத் தருவார். இதை அமிர்கான் பார்த்து, ஓயின் பாட்டில்களை கடையில் வாங்கிக் கொண்டு, மசூதிக்கு போவார். போகும் வழியில் சில முஸ்லிம் நண்பர்கள் அமிர்கானை மடக்குவார்கள். இப்படி போன்ற காமெடிகள் நடைபெறும். எங்கு போனாலும் அமிர்கானுக்கு பிரச்சனையாக இருக்கும்.

ஒரு கட்டத்தில் தனியார் டெல்லி





தொலைகாட்சி நிருபர் அனுஷ்கா சர்மா (கதாநாயகி - முதலில் பெல்ஜியம் நாட்டில் கல்லூரி மாணவியாக நடிப்பார், பிறகு நிருபராக வருகிறார்) டெல்லி ரயில்வே ஸ்டேஷனில் அமிர்கானை சந்திப்பார். மீண்டும் ஜெயிலில் அமிர்கானை அனுஷ்கா சந்திக்கும் போது, அமிர்கானின் அதிக புத்திசாலித் தனம் மற்றும் அதிக அறிவு, அனுஷ்காவுக்கு தெரிய வருகிறது.

இந்தப் படத்தில் எல்லா இடங்களிலும் போலிச் சாமியார்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களின் போலித்தனத்தை அமிர்கான் வெளி உலகத்துக்குக் காட்டுகிறார். இதுதான் படத்தின் கருக்கதை. ஒரு கட்டத்தில் தன்னுடைய டாலரை ஒரு போலிச் சாமியார் வைத்திருகிறார் என்பதை அறிகிறார் அமிர்கான். அதை எப்படி மீட்டார் மற்றும் அமிர்கான் தன் உலகத்துக்குப் போனாரா அல்லது பூமியில் உள்ள மக்களை

திருத்துவதற்கு முயற்சி செய்தாரா என்பது மீதிக் கதை.

சஞ்சய் தத் சிறிய வேடத்தில் நடித்தாலும், நம் மனதில் நிற்கிறார்.

படத்தில் பிளஸ் பாயிண்ட்:

1. படத்தின் சிறப்பான மற்றும் வலுவான கதை.
2. அமிர்கானின் அருமையான மற்றும் துணிச்சலான நடிப்பு.
3. படத்தின் இயக்குநர் ராஜ்குமார் ஹிரானியின் அருமையாக திரைக்கதை.

படத்தின் மைனஸ் பாயிண்ட்:

1. பின்னணி இசை சுவார்தான்.
2. சில இடத்தில தேவை இல்லாத காட்சிகள் (பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் பார்க்கக் கூடாத காட்சிகள்).

என்னுடைய மதிப்பெண் 8/10.



A RAJKUMAR HIRANI FILM

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

Free shipping across India  
for purchase above ₹ 500\*

BUY NOW  
@ one place

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





# Leftover Recipes

## இட்லி மஞ்சரியன்

...Suji vsp

தேவையானப் பொருட்கள்:

இட்லி - 5  
 வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)  
 தக்காளி - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)  
 பூண்டு - 5 - 6 பெரிய பல் (பொடியாக நறுக்கியது)  
 கடலை மாவு - 2 ஸ்பூன்  
 அரிசிமாவு - சிறிதளவு  
 இஞ்சி பூண்டு விழுது - ½ ஸ்பூன்  
 மிளகாய் தூள் - தேவைக்கேற்ப  
 உப்பு - தேவைக்கேற்ப  
 டொமேடோ கெட்சப் - 1 ஸ்பூன்  
 சோளமாவு - 1 ஸ்பூன்  
 எண்ணெய் - பொரிக்க



செய்முறை:

- இட்லிகளை துண்டு துண்டாக பனீர் போல நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் கடலைமாவு, அரிசிமாவு, சோளமாவு (அரை ஸ்பூன்), உப்பு, மிளகாய் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் பிசைந்துகொள்ளவும்.
- இட்லி துண்டங்களை இந்த மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.
- நல்ல பொன்னிறம் வரும்வரை பொரிக்கவும். இதை ஒரு தட்டில் தனியாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பின்னர் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் டொமேடோ கெட்சப் சேர்த்து கிளறவும்.
- சோளமாவு மீதம் அரை ஸ்பூனை அரை டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வாணலியில் ஊற்றவும்.
- இந்த கலவை பளபளப்பாக வரும்போது பொறித்த இட்லி துண்டுகளைச் சேர்த்து கிளறி, கொத்துமல்லி தழை தூவி இறக்கவும்.
- மாலை நேரம் சுடச்சுட சாப்பிட சூப்பரா இருக்கும்.



# இடியாப்ப பந்தி

...Deepika Rani

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

இடியாப்பம் - 5  
 வெங்காயம் - 1 (பெரியது)  
 தக்காளி - 1 (பெரியது)  
 காரட் - 1 (பெரியது)  
 மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்  
 மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
 கரம் மசாலா தூள் - சிறிதளவு  
 கொத்தமல்லி தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்  
 உப்பு - தேவைக்கேற்ப  
 எண்ணெய், நெய் - 2 டீஸ்பூன்  
 பட்டை, ஏலக்காய் - 2  
 கொத்தமல்லி, புதினா தழை - சிறிதளவு



**செய்முறை:**

- முதலில் இடியாப்பத்தை உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் மற்றும் நெய் ஊற்றி பட்டை, ஏலக்காய் போட்டு வதக்கவும்.
- பின்னர் அதில் வெங்காயம் சேர்த்து, அது வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்.
- தக்காளி வதங்கிய பின்னர் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துள்ள காரட்டைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- அதனுடே மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், கொத்தமல்லி தூள், கரம் மசாலா தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
- காரட் கடித்து சாப்பிடும் பக்குவத்தில் இருந்தால் தான் நன்றாக இருக்கும்.
- அதன் பின் அதில் உதிர்த்து வைத்துள்ள இடியாப்பத்தைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, அதன் மேல கொத்தமல்லி, புதினா தழைச் சேர்த்து பரிமாறினால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.







# கொத்து பரோட்டா

...Amrudha

தேவையானப் பொருட்கள்:

மிஞ்சிய பரோட்டா - சிறிதாக வெட்டியது  
 முட்டை - 2  
 பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)  
 தக்காளி - 1 (நறுக்கியது)  
 பச்சை மிளகாய் - 2 (நேராக நறுக்கியது)  
 மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
 மிளகாய் தூள் - ½ டீஸ்பூன்  
 மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை - சிறிது  
 உப்பு - தேவைக்கேற்ப



செய்முறை:

- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின் மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். அதனுடன் தக்காளியும் சேர்த்து நன்றாய் மசித்து வதக்கவும்.
- நன்றாய் வதங்கியவுடன் முட்டையை அடித்து கலக்கி அதில் சேர்க்கவும்.
- உடனேயே வெட்டிய பரோட்டாவையும் சேர்த்து இரண்டு கரண்டிகளை வைத்து நன்கு கொத்திக் கலக்கவும். பின் தயிர் வெங்காயம் வைத்து சூடாகப் பரிமாறவும்.







## பிரட் ப்ரெசிடீஸ்

...Kasri66

**Bread loaf வாங்கியதில் நாம் உபயோகித்தது போக சில சமயம் நான்கைந்து ஸ்லைஸ் மீந்துவிடும். அதை என்னவெல்லாம் செய்யலாம்?**

1. ஓரங்களை நீக்கி ஸ்லைஸை தண்ணீரில் ஒரு முறை நன்கு அமிழ்த்திவிட்டு உடனே பிழிந்து வைக்கவும். எல்லா ஸ்லைஸையும் இப்படி செய்துவிட்டு பின் ஒன்றாகப் பிசைந்து சின்ன சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். ஒரு பவுலில் கெட்டி தயிரை எடுத்துக்கொண்டு அதில் உப்பு போட்டு, பச்சை மிளகாய் விழுதையும் போட்டு கலக்கவும். கடுகு தாளித்து தயாராக வைக்கவும். உருட்டி வைத்த பிரட் உருண்டைகளை எண்ணெயில் பொரித்து தயிரில் போட்டு வைக்க உடனே ஊறிவிடும். மேலே கொத்தமல்லி தழைகளால் அலங்கரித்து பிரிட்ஜில் வைத்தால் பச்சடி ரெடி.

2. அடுத்து ஒரு ஸ்வீட். மீந்த ஸ்லைஸ்களை ஓரமெல்லாம் வெட்டிவிட்டு *diagonal* ஆக வெட்டிக்கொள்ளவும். ஒரு ஸ்லைஸுக்கு நான்கு முக்கோண துண்டுகள் கிடைக்கும். இதை எண்ணெயில் பொரித்து, கேசரி கலர் கலந்த சர்க்கரை பாகில் போட்டு சாப்பிடலாம். சூடாக இருக்கும்போது பிரட் மொறுமொறுப்பாகவும் ஊறியும் ஊறாமலும் இருக்கும் சுவை அலாதியானது. (குலாப்ஜாமுன் அல்லது ஜாங்கிரி செய்து பாகு மீந்தாலும் இதை செய்து பாருங்கள். அப்புறம் பிரட் ஜாமுன்சுக்கு *fan* ஆகிடுவீர்கள்).

3. இதே போல பிரட் ஸ்லைஸை விரும்பும் விதத்தில் பொரித்துக்கொண்டு, சர்க்கரை பாகு வைக்க நேரமில்லாவிட்டால், மேலே *milk* மில்க் மெய்ட் ஊற்றி *sliced nuts*-ஆல் அலங்கரித்து சாப்பிடலாம்.

4. கட்லெட் செய்ய *bread crumbs* வைத்திருப்போம். சில சமயம் அது அதிகமாகிவிடும். அதை *steamed bread crumbs cake* ஆக்கலாம். இதற்கு முட்டை தேவை. *Eggless* ஆக விரும்பினால், *egg replacer use* பண்ணவும். முதலில், அரை கப் *crumbs* ஐ அரை லிட்டர் பாலில் போட்டு கிளறி கொஞ்சம் கெட்டியானதும் ஆறவிடவும். நன்கு ஆறவேண்டும். வேறு ஒரு பவுலில் இரண்டு முட்டையை அடித்து வைக்கவும். இன்னொரு பவுலில் அரை கப் *powdered sugar* உடன் 2 டேபிள் ஸ்பூன் ப்ளான்ஸ் வெண்ணெய் சேர்த்து *beat* செய்துகொண்டு *bread crumbs mixture* ஐயும் கலந்து அடித்து வைத்த முட்டையுடன் கலந்து ஒரு கேக் *mould* இல் போட்டு ஸ்டீம் செய்யவேண்டும். முப்பது அல்லது நாற்பது நிமிடங்கள் கேக் *firm* ஆகும் வரை வைத்து ஆறவிடவும். அதிகம் வேலை எடுக்காத கேக் இது.





# Tangy Tomato Rice

*...akarti*

## Ingredients:

Leftover rice - 2 Cups  
Tomatoes - 4 (Chopped into cubes)  
Onion - 1 Finely chopped  
Green Chillies - 2 slit (Lengthwise)  
Mustard seeds - 1 tsp  
Ginger grated - 1 tsp  
Coriander powder - 2 tsp  
Cumin powder - 1 tsp  
Garam masala - 1 tbsp  
Salt - To taste  
Oil - As required



## Method:

- Heat the oil in a pan and add the mustard seeds and green chillies.
- Once spluttered add onion and fry till translucent.
- Then add chopped tomatoes and ginger. Stir well till the tomatoes turn pulpy.
- Finely add spicy powders such as coriander, cumin and garam masala along with salt and mix well.
- Cook them on a low flame for 5 minutes and stir continuously.
- Then switch off the flame and add the Left over rice. Mix well.
- Serve with Papads.





## மேழ்கனி

...jv\_66 @ Jayanthy

தோசை மாவு மீந்து விட்டால், அதை மோர்களியாக செய்து விடலாம்.

- கடாயில் 5 அல்லது 6 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பருப்புகள், மிளகாய், பெருங்காயம் போட்டு தாளித்து, அதில் இந்த தோசை மாவை அப்படியே விட்டு, ஒரு நன்றாகக் கிளற வேண்டும்.
- தோசை மாவிலேயே உப்பு இருப்பதால், தனியாக சேர்க்க வேண்டாம்.
- நன்றாகச் சேர்ந்தார் போல வந்து, நிறம் மாறும். மாவு வெந்த நிறத்தில் இருக்கும்.
- தேவையானால், மேலும் கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்த்து, இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
- தட்டில் போட்டு அப்படியே கையால் லேசாக உதிர்த்தால், உதிரும். உப்புமா போல சாப்பிடலாம்.
- மிகவும் எளிதான டிபன் இது.







# Deepika's Kitchen

## பிரட் ஹல்வா

தேவையானப் பொருட்கள்:

பிரட் - 7

பால் - 500 ml

சீனி - 125 கிராம்

எண்ணெய் - பொரிப்பதற்குத்

தேவையான அளவு

முந்திரி, பாதாம் - சிறிதளவு

நெய் - 4 அல்லது 5 டேபிள்ஸ்பூன்



செய்முறை:

- முதலில் பிரட்டை நான்கு சம துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி பிரட் துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக வரும்வரை பொறித்து எடுக்கவும்.
- அதன் பின் மற்றொரு வாணலியில் பாலை ஊற்றி அதனுடன் பொறித்து எடுத்துள்ள பிரட் துண்டுகளையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.
- பாலுடன் பிரட் துண்டுகள் நன்றாகக் கலந்த பின் அதில் சீனியினைக் கலந்து நன்றாகக் கிளறவும். பின் நெய் சேர்த்து கிளறவும்.
- வாணலியில் ஹல்வா ஒட்டாமல் வரும் பதம் வரும் வரை நெய் ஊற்றிக் கிளறவும். இறுதியில் நெய்யில் பாதாம் மற்றும் முந்திரியைப் போட்டு வதக்கி அதை ஹல்வாவுடன் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி விடவும்.





# Aparna's Kitchen

## காலிஃபிளவர் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்:

காலிஃபிளவர் - 1 சிறியது  
 சின்ன வெங்காயம் - 150 கிராம்  
 மல்லி விதை - 50 கிராம்  
 சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்  
 மிளகு - 4  
 வரமிளகாய் - 6 - 7  
 தேங்காய் - 1/4 கப்  
 கறிவேப்பிலை  
 பூண்டு - 1  
 இஞ்சி - 1 இஞ்ச்  
 எண்ணெய் - தேவையான அளவு.  
 உப்பு - தேவையான அளவு.  
 கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு.



செய்முறை:

- சின்ன வெங்காயத்தைத் தோல் உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி மற்றும் பூண்டை அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, மிளகு, போட்டு தாளித்த பின், உரித்து வைத்துள்ள வெங்காயம் மற்றும் 5 பூண்டு வில்லைகள் சேர்த்து நன்கு பொன்னிறமாக வதக்கி தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- பின் மல்லி மற்றும் வரமிளகாய் இரண்டையும் வறுத்து தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- காலிஃபிளவரை அளவான துண்டுகளாக நறுக்கிய பின், கொதிக்க வைத்துள்ள சுடுதண்ணீரில் போட்டு 5 நிமிடங்களுக்கு விட்டு, பின் தண்ணீர் வடிக்கட்டி தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
- இப்பொழுது, வறுத்து வைத்துள்ளவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, அதனுடன் நறுக்கி வைத்துள்ள தேங்காயையும் சேர்த்து மைய அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- பிறகு, ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்த பின்பு, இஞ்சி பூண்டு விழுது போட்டு பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கிய பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை சேர்த்து சில நிமிடங்கள் கிளறி விடவும்.
- பின் தேவையான அளவு தண்ணீர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து குழம்பைக் கொதிக்க விடவும். குழம்பு கொதித்து வந்தவுடன், இறக்குவதற்கு ஒரு 5 -10 நிமிடங்களுக்கு முன்பு காலிஃபிளவர் துண்டுகளைப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- காலிஃபிளவர் வெந்ததும் குழம்பை இறக்கி கொத்தமல்லி இலைத் தூவிப் பரிமாறவும்.
- இது சாதம் மற்றும் இட்லிக்கு ஏற்ற குழம்பு வகையாகும்.



# Mahi's Kitchen

## இட்லி உப்புமா

தேவையானப் பொருட்கள்:

இட்லி - 10  
 வெங்காயம் - 1  
 பச்சை மிளகாய் - 5  
 கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு  
 மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்  
 எலுமிச்சம்பழ ரசம் - 1 டீஸ்பூன்  
 தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்  
 கொத்தமல்லி தழை - சிறிதளவு

தாளிக்க:

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்  
 கடலை பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்  
 உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்  
 பெருங்காயம் - 1/4 டீஸ்பூன்  
 எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

- முதலில் இட்லிகளை கைகளால் பொடிப் பொடியாக உதிர்த்துக்கொள்ளவும்.
- வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு பச்சை மிளகாயைக் கீறி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக சேர்த்துக் கடுகு நன்றாக வெடித்ததும், கீறி வைத்த பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 2 நிமிடம் மிதமான தீயில் வதக்கி, உதிர்த்து வைத்துள்ள இட்லிகளையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கடைசியாக எலுமிச்சம்பழ ரசம் ஊற்றி, தேங்காய் துருவலையும் தூவி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து மீண்டும் நன்றாகக் கலந்து அடுப்பை அணைத்து விடவும்.
- சுடச் சுட சுவையான இட்லி உப்புமா சாப்பிடத் தயார்.

குறிப்பு:

- இட்லிகளை இரண்டு நாள் பிரிட்ஜில் வைத்துவிட்டு எடுத்து உதிர்த்து உப்புமா செய்தால் பொடிப் பொடியாக மிகவும் நன்றாக வரும்.
- இட்லியிலேயே உப்பு சேர்த்திருப்பதால் மீண்டும் உப்பு சேர்க்கத் தேவை இல்லை. ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரசம் சேர்ப்பதால், தேவையானால் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



இட்லி உப்புமா





# Priya Alagappan's Kitchen

## Ambur Special Mutton Biryani

### Ingredients:

#### For marinate:

Mutton - 1/2 Kg  
 Yogurt/Curd - 2 Tsp  
 Turmeric Powder- 1/2 Tsp  
 Red Chilly Powder - 1 Tsp  
 Black Pepper Powder - 1 Tsp  
 Ginger Garlic Paste - 2 Tsp  
 Lemon Juice - 1 Tsp  
 Salt - To taste

#### For Ground Paste:

Cashews - 10  
 Cumin Seeds - 1 Tsp  
 Fennel Seeds - 1 Tsp

Garlic - 5 Nos  
 Green Chillies - 4

#### For Tempering:

Bay Leaves - 2  
 Cardamom - 3  
 Big Onion - 2  
 Tomatoes - 3  
 Mint Leaves - 1/2 Bunch  
 Coriander Leaves - 1/2 Bunch  
 Garam Masala - 1 Tsp  
 Basmathi Rice - 1/2 Kg  
 Oil - For Seasoning

### Preparation:

- In a large mixing bowl marinate the washed mutton pieces with the above said ingredients.
- Allow to soak for 1 hour and keep it aside.

### Ground paste Preparation:

- Now in a blender add all the ingredients which said above and make into a fine paste.

### Biryani Preparation:

- We have to cook the mutton first before making biriyani.
- Heat a pressure cooker with 3 Tsp of oil and temper with bay leaves, cardamom.
- Add chopped onion, tomatoes saute well for 2 minutes.
- Add finely chopped mint leaves and coriander leaves.

- Now garam masala and add grounded paste.
- Fry well til the raw smell goes and finally add the marinated mutton pieces.
- Pressure cook it for 3-4 whistles.
- Always i used to prepare biriyani in electric cooker and so once the mutton cooked i transferred the gravy into electric cooker and added the basmathi rice.
- Add water in the ratio 1: 1.5 that is ( 1 cup rice = 1.5 cup water)
- Those who cooks in Pressure cooker just add the rice with the mutton gravy and add water in the right proportion and pressure cook for only 1 whistle.
- Ambur Mutton Biryani is ready to serve with chicken kuzhambu, chicken 65.



# Session with The Writer En. Ganeshan

...gkarti@kartiga

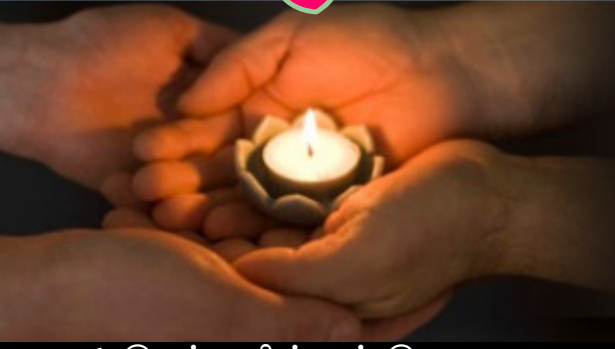
**Q:: 2007-ல் Blog ஆரம்பித்து இப்போது 2014-ல் Best Blogger என்று பெயர் வாங்கியிருக்கிறீர்கள். இப்படி Best Blogger-ஆத வருவோமென்று எதிர்பார்த்தீர்களா? Best Blogger என்று உங்களைச் சொன்ன போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?**

**Ans:** திருப்தியாக இருக்கிறது. வெற்றி மட்டுமே முக்கியம் அல்ல, வெற்றியை எந்த வகையில் பெறுகிறோம் என்பதும் முக்கியம் என்று நினைப்பவன் நான். என் ப்ளாகில் பரபரப்பான சூடான செய்திகள் போட்டதில்லை. சினிமா நடிகர், நடிகைகள், அரசியல் என்று பலரையும் இழுக்கக் கூடிய பதிவுகள் போட்டதில்லை. அப்படி இருந்தும், நல்ல விஷயங்களைப் பற்றி மட்டும் எழுதியும், வெற்றி கிடைத்திருக்கிறது என்பதே ஒரு நல்ல செய்தி அல்லவா?

உங்களில் நிறைய ப்ளாகர்களும் இருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு நான் இதையே சுட்டிக் காட்ட விரும்புகிறேன். எனக்கு நல்ல பதிப்பாளர் கிடைத்ததும் ப்ளாக் மூலம் தான். என் ப்ளாகைப் படித்துத் தான் தினத்தந்தியிலிருந்து என்னைத் தொடர்பு கொண்டார்கள். தொடர்ந்து தினத்தந்தியில் ஒரு வருடம் “அறிவார்ந்த ஆன்மிகம்” பகுதியில் எழுதி இப்போது தான் முடித்தேன். மேலும் வேறு ஏதாவது பகுதியில் தொடர்ந்து எழுதச் சொல்லிக் கேட்டிருக்கிறார்கள். இதை எல்லாம் ஏன் சொல்கிறேன் என்றால் வலையுலகம் இப்போது எல்லோர் பார்வையையும் ஈர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. திறமை எங்கிருந்தாலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பலன் அளிக்கும். அதனால் வெறும் விளையாட்டாக இல்லாமல் சீரியஸாகவே உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் விதமாக எழுதுங்கள். மேலும் பிரகாசிக்க நல்ல வாய்ப்புகள் தானாக உங்களைத் தேடி வரும்.

**Q:: நிறைய Motivational Articles எழுதுகிறீர்கள். இப்போது இருக்கும் இளைய தலைமுறையினருக்கு நீங்கள் சொல்ல நினைக்கும் முக்கிய விஷயம் என்ன?**

**Ans:** இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு நான் சொல்லும் அறிவுரை இது தான். உலகம் உங்கள் வெற்றியை நீங்கள் சம்பாதிக்கும் செல்வத்தையும், சேர்க்கும் பொருளையும், அடையும் புகழையும் வைத்து தான் தீர்மானிக்கும். ஆனால் அதுவே எல்லாம் என்று எப்போதுமே முடிவுக்கு வந்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியம். அது உங்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்த முக்கிய விஷயம். உலகத்திற்கு அது பற்றிய கவலை இல்லை. அதை உலகம் கணக்கில் எடுப்பதும் இல்லை. உலகத்தின் பார்வையில் ஜெயித்து விட்டு உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் தோற்றுப் போய் விடாதீர்கள். வெளிப்புற வெற்றி, தனிப்பட்ட சந்தோஷமான வாழ்க்கை இரண்டும் முக்கியம். இரண்டிற்கும் முக்கியத்துவம் தந்து இரண்டையும் சரியான கலவையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



## இறந்த உடன் கண் தானம் செய்வது எப்படி?

Thenuraj

1. இறந்தவரின் கண் இமைகளை உடனே மூட வேண்டும்.

2. மின்விசிறியை இயக்கக்கூடாது.

3. இறந்த நபரின் தலையை ஒரு தலையணை கொடுத்து உயர்த்தி படுக்க வைக்க வேண்டும்.

4. அருகில் இருக்கும் கண் வங்கிக்கு உடனடியாக தொடர்பு கொண்டு விரைவாகவும், எளிதாகவும் வந்து சேரும் வகையில் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

5. இறந்த நபரின் மகன்/மகள் ஒப்புதல் மற்றும் இரண்டு பேரின் சாட்சி இருந்தால் மட்டும் கண்தானம் செய்ய முடியும்.

6. ஒருவர் இறந்த 4 - 6 மணி நேரத்துக்குள் கண்தானம் செய்ய வேண்டும்.

7. அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவர் மட்டுமே கண் விழிகளை இறந்த நபரிடம் இருந்து எடுக்கலாம்.

8. கண் வங்கிக்குழு இறந்த நபரின் விழிகளை வீட்டிற்கோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ வந்து பெற்றுக்கொள்ளும்.

9. கண்தானம் செய்ய 20 - 30 நிமிடங்கள் போதும். இதனால், இறுதிச்சடங்கு எதுவும் பாதிக்காது.

10. இறந்த நபரிடம் இருந்து சிறிதளவு ரத்தம் சேகரிக்கப்படும். இதனால், அவருக்கு நோய் தொற்று உள்ளதா என்பதை அறியமுடியும்.

11. கண் புரைக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள், குளுக்கோமா மற்றும் மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்தவர்கள் கண்தானம் செய்யலாம்.

12. ஒரு நபரின் கண்தானம் இரு நபர்களுக்கு கண் ஒளியை தரும்.

13. நாய் கடியால் இறந்தவர்கள், டெட்டானஸ், எய்ட்ஸ், மஞ்சள் காமாலை, புற்றுநோய், மூளைக்கட்டி, உணவு விஷத்தினால் இறந்தவர்களிடம் இருந்து கண்களை தானமாக பெற முடியாது.

இந்தியாவில் நூற்று இருபது பேரில் ஒருவர் கண் இல்லாதவர். அதனால் கண் தானம் 100ல் ஒருவர் செய்தாலே - அதுவும் இறந்த பின்பு - 8 மாதத்தில் இந்தியாவில் பார்வை இல்லாதவர்கள் என்ற ஒன்று இருக்கவே இருக்காது - கண்தானம் பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் உலகுக்கு காட்டிய நாயனார் திரு. கண்ணப்ப நாயனார்!

கண் தானம் செய்வோம்!  
மற்றவர்களுக்கு ஒளியாய் இருப்போம்!





# மரியாதை

...ஏகன் @ Arunkumar S.K

நானும் என் நண்பரும் வீட்டில் இருந்து வெளியே செல்ல கிளம்பினோம். காம்ப்வுண்ட் அருகே செல்லும் போது அங்கே வாட்ச்மேன் தாத்தா நின்று கொண்டிருந்தார். மரியாதை நிமித்தமாக அவர் என்னையும் நான் அவரையும் பார்த்து சல்யூட் வைப்பது வழக்கம். அன்றும் அப்படியே நடந்தது. அவரை நான் பார்த்ததும் முதலில்

வணக்கம் (சல்யூட்) வைத்தேன். பதிலுக்கு அவரும் வைத்தார். உடனே என் நண்பர் என்னைப் பார்த்து, “ஏன் அவரை பார்த்து

சல்யூட் அடித்தீர்கள்? அவர் தானே உங்களைப் பார்த்து சல்யூட் வைக்க வேண்டும்?, செக்யூரிட்டி நீங்களா அல்லது அவரா என்று கேட்டு சிரித்தார்.

என் மனதிற்குள் ஒரு கேள்வி. “ஏன் என் நண்பர் அப்படி கேட்டார்? அவருக்கு ஏன்

அப்படி தோன்றியது? ஒருவரைப் பார்த்து

வணக்கம் வைப்பது என்பது நமது பரஸ்பர அன்பில் மாற்றம் ஏதும் இல்லை என்பதன் குறியீடு.

நான் அந்த தாத்தாவோடோ அவர் என்னோடோ பகிர்ந்து கொள்ள யாதொரு விஷயமும் இல்லை. ஆக சக மனிதனோடு எனக்குள்ள அன்பை, மரியாதையை பரிமாற்ற முகத்தில் புன்னகையோடு சின்னதாய் ஒரு வணக்கம் (சல்யூட்). இது ஒரு யதார்த்தமான, எளிய, சிறிய நிகழ்வு என்னைப் பொறுத்தவரை. ஆனால் பலருக்கு இப்படி இல்லை போலும்.

நன்றாகக் கவனித்துப் பார்த்தால் வணக்கத்திலும் கூட ஏற்றத் தாழ்வுகளை இந்த உலகம் கடைபிடிப்பது புரிந்தது. நாம் யாரை வணங்க வேண்டும்? யார் முதலில் வணங்க வேண்டும் என்று கூட யோசிப்பது ஒரு வகையில் குரூருமாகவே எனக்குத் தோன்றுகிறது. அன்பும், பணிவும் தமிழர்களின் அடையாளம் அல்லவா? இதில் யார் முதலில் வணங்குவது என்பது நம் மாண்பிற்கே எதிரானது.

யாவரும் கேளிர் என்று உலகிற்குச் சொன்னது நம் தாத்தா தானே? வயதிற்கும் நடத்தைக்கும் மரியாதை கொடாமல் பணத்திற்காகக் கொடுப்பது வேதனைக்குரியது.

உத்தியோகத்தில் கீழானவர் என்ற காரணத்தால் வாட்ச்மேன் தாத்தாவை வணங்குதல் கூட தவறு என்றே சொல்லத்





தூண்டுகிறது நம் பாஸ்ட்புட் உலகம். சம்பாதிக்கும் திறனை வைத்து ஒருவரை மதிப்பது சரியா? திறமையுள்ளவர்கள் பணக்காரர்களாய் இருக்க வேண்டும் என்று எந்த கட்டாயமும் இல்லை. “திறமை” பணம் பண்ண கொடுக்கப்பட்டதல்ல. “மரியாதை” நம் இருப்பை உறுதி செய்கிறது. நமக்கு அது வேண்டுமென ஆசைப்படுகிறோம். எப்போதும் அதை எதிர்பாக்கவும் செய்கிறோம். உங்களுக்கு தேவைப்படும் ஒன்று மற்றவருக்கு ஏன் தேவைப்படாது? பணம் இல்லாதவர்களுக்கும் கூட. நம் அம்மா, அப்பா, அண்ணன் என எல்லோருக்கும் மதிக்கப்பட வேண்டும் என ஆசைப்படும் நாம் மற்றவரை மதிக்கிறோமா? முக்கியமாக சிறு தொழிலாளிகளை.

செருப்பு தைப்பவர், ஹோட்டலில் எச்சில் இலை எடுப்பவர், வாட்ச்மேன் என பலரை நாம் கண்டுகொள்வது கூட இல்லை. சொல்லப்போனால் எச்சில் இல்லை எடுப்பவரின் முகத்தைக் கூட பார்ப்பது இல்லை. இப்படிதான் நாம் இருக்கிறோம்.

மரியாதைக்கு பணத்தின் குணம்

கிடையாது. கொடுக்கக் கொடுக்க தீர்ந்து போக. இது பன்மடங்காய் திரும்பி வரும். நீங்கள் படித்தவர் என்பதற்க்கான அடையாளம். விலை உயர்ந்த ஆடையை அணிவதோ, எப்போதும் கையில் புத்தகம் வைத்திருப்பதோ அல்ல. மாறாக இன்முகமே. அதுவே நம் விலாசம் என்பதை நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்ளும் நேரம்து.

பள்ளிக் கல்லூரி மாணவர்கள் பெரியவர்களை, ஆசிரியர்களை மதிக்கவோ, வணக்கம் செலுத்தவோ கூட யோசிக்கிறார்கள். மரியாதை செலுத்துவது என்பது பணிந்து போகுதல், தாழ்மையின் சின்னம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் அது பண்பின் அடையாளம். சிறுவர்களுக்கு புரியாது போனால் பரவாயில்லை. இங்கே பல பெரியார்களுக்கும், படித்தவர்களுக்கும் கூட தெரியவில்லையே என்பது தான் வேதனையான வேடிக்கை.

யார் தன்னை மதிக்கிறார்களோ அவர்களே மற்றவரை மதிக்கிறார்கள். தன்னை மதிக்காதவர்களால் எதையும் சாதிக்க இயலாது.





# வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

**குறள் பால்: அறத்துப்பால்**  
**குறள் இயல்: இல்லறவியல்**  
**அதிகாரம்: பிறன் இல் விழையாமை**

**141. பிறன்பொருளாள் பெட்டொழுகும் பேதைமை ஞாலத்து அறம்பொருள் கண்டார்கண் இல்.**

**விளக்கம் :**

இவ்வலகில் அறத்தையும், பொருளையும் கற்று அறிந்தவரிடம் அடுத்தவனின் உரிமை ஆகிய மனைவி மீது ஆசைப்பட்டு வாழும் அறியாமை இல்லை.

**Explanation :**

The folly of desiring her who is the property of another will not be found in those who know (the attributes of) virtue and (the rights of) property.

**142. அறன்கடை நின்றாருள் எல்லாம் பிறன்கடை நின்றாரின் பேதையார் இல்.**

**விளக்கம் :**

பாவ வழியில் நடக்கும் மனிதருள் எல்லாம், அடுத்தவன் மனைவியை விரும்பி அவன் வாசலில் நிற்கும் மூடனைப் போன்ற கடை நிலை மனிதர் வேறு இல்லை.

**Explanation :**

Among all those who stand on the outside of virtue, there are no greater fools than those who stand outside their neighbour's door.

**143. விளிந்தாரின் வேறல்லர் மன்ற தெளிந்தாரில் தீமை புரிந்துதொழுகு வார்.**

**விளக்கம் :**

தன்னைச் சந்தேகப்படாதவரின் வீட்டிற்குள் நுழைந்து, அடுத்தவரின் மனைவியுடன் தவறான தொடர்பு கொண்டு வாழ்பவன், இறந்து போனவனே அன்றி உயிருடன் வாழ்பவன் அல்லன்.

**Explanation :**

Certainly they are no better than dead men who desire evil towards the wife of those who undoubtedly confide in them.

**144. எனைத்துணையர் ஆயினும் என்னாம் தினைத்துணையும் தேரான் பிறனில் புகல்.**

**விளக்கம் :**

அடுத்தவன் மனைவியை விரும்பித் தன் பிழையைச் சிறிதும் எண்ணாமல் அவ்வீட்டில் நுழைபவன் எத்தனைப் பெருமை உடையவனாய் இருந்துதான் என்ன?

**Explanation :**

However great one may be, what does it avail if, without at all considering his guilt, he goes unto the wife of another?

**145. எளிதென இல்லிறப்பான் எய்துமெஞ் ஞான்றும் வினியாது நிற்கும் பழி.**

**விளக்கம் :**

அடைவது எளிது என எண்ணி அடுத்தவன் மனைவியுடன் தவறான தொடர்பு கொள்பவன், சாவாமல் எப்போதும் நிற்கும் பழியைப் பெறுவான்.

**Explanation :**

He who thinks lightly of going into the wife of another acquires guilt that will abide with him imperishably and for ever.





# நீயா நானா

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்!  
இந்த மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:  
**இன்றைய மாணவர்களுக்கு ஏற்ற கல்வி முறை எது? சி.பி.எஸ்.ஈ-யா (CBSE) அல்லது சமச்சீர் கல்வி முறையா (மெட்ரிக்குலேஷன்)? - Which Education system is suitable for today's Students? CBSE or Samacheer?**

அறிவுத்திறன் என்பது கற்றுக் கொள்ள கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும், கற்றுத் தரும் முறையையும், கற்பிப்பவர், கற்றுக் கொள்பவர் போன்ற இன்னும் பல காரணிகளையும் உள்ளடக்கியது.

சமச்சீர் கல்வி முறையில் உள்ள நன்மைகள் என்ன என்று பார்த்தோமானால் சமச்சீர் என்ற வார்த்தையிலே இனிமை இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் இதனால் மெட்ரிக்குலேஷன் மற்றும் தனியார் பள்ளிகள் தங்கள் இஷ்டம் போல் புத்தகங்களுக்கு கட்டணம்

வசூலிக்கமுடியாது. பாடத்திட்டத்தையும் ஒரே அடியாக குறை சொல்ல முடியாது என்பதும் உண்மை. இதன் குறைகளாக ஒரு பகுதியினர் சொல்வது என்னவென்று பார்த்தோமானால் சமச்சீர் என்று சொல்லி கல்வியின் தரத்தையும் பாடத்திட்டதின் தரத்தையும் குறைத்து விட்டார்கள்

சி.பி.எஸ்.ஈ. கல்வி முறையில் மெடிகல், இன்ஜினீயரிங் போன்ற professional entrance பரீட்சைகளுக்கு ஏற்ற மாதிரியான அறிவூட்டல் கற்பிக்கப் படுகிறது. ஏனென்றால் IIT-JEE & PMT போன்ற பரீட்சைகளை CBSE பாட அடிப்படையில்தான் நடத்துகிறது. மற்ற கல்வித்திட்டங்களில் படிக்கும் மாணவர்கள் கஷ்டப்பட்டு முற்றிலும் புதியதாய் ஒன்றை கற்றால் மட்டுமே இந்தத் தேர்வுகளில் எளிதாக தேர்ச்சி பெற முடிகிறது.

MATRIC



V S

பிள்ளை



சி.பி. எஸ்.ஈ. கல்வி முறை இந்தியாவுக்குள் எங்கே வேண்டுமானாலும் பணிமாற்றம் ஆகும் வாய்ப்புள்ள பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்றது.

சி.பி. எஸ்.ஈ. கல்வி முறை பாடத்திட்டத்தில் *thinking skills* மற்றும் *problem solving skills* ஆகிய திறன்களை மேம்படுத்தும் வகையில் பாடத்திட்டங்கள் அமைந்துள்ளன. மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

### Mary Daisy

My vote is for CBSE while comparing with while comparing with matriculation.

I wish to point out some reasons, for why I choose CBSE!

In CBSE...

- Syllabus
- Work
- Project
- Functions
- Games
- Education style
- Exam pattern
- Dressing sense
- Table mannerism
- Their thinking style
- Gathering knowledge
- Extracurricular activities
- Personality

These all are different. And they use their own brain not teacher, parents, others.

From childhood to teenage stage, they learn many things using their own knowledge.

Yeah, I agree teacher give instruction. But the result? Each should show their answers differently. This is the main thing.

### Sriramajayam @ Viswanathan

21ஆம் நூற்றாண்டில் உலகில் எல்லாத் துறையிலும் ஒரு உச்ச கட்ட போட்டிகள் நடைபெறுகிறது. அதில் முக்கியமாக கல்வியாகும்.

ஒவ்வொரு மாணவனும் தனக்கென்று ஒரு குறிக்கோள் வைத்து அதற்கென பிரத்யேக முயற்சிகளை ஏற்படுத்தினால்தான் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும் என்ற சூழ்நிலை உருவாகிறது.

ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் அவன் முன் நிறைய வைப்புகள் உள்ளன. அதை அவன் தெரிந்து கொண்டு அவன் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு எது தேவையோ அதை தேர்ந்தெடுத்து அதை பயன்படுத்தி வாழ்க்கையில் முன்னேறவேண்டும்.

இரண்டு பாட திட்டங்களுக்கும் இருவேறு நோக்கங்கள் கொண்டு திட்டமிடப்பட்டு வழிமுறையில் உள்ளன. CBSE திட்டமுறை நாட்டினுடைய பொதுவான நோக்கத்தைக் கொண்டு, மாணவர்களின் எதிர்காலத்தைக் கணித்து நாட்டின் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றவாறு நாட்டின் தொலைநோக்குக் கொள்கைக்கிணங்க, மேன்பாட்டிற்காக அரசு அங்கிகாரம் பெற்று செயல்பட்டு வருகின்றது. *Matric* வழிமுறையோ மாநிலத்தின் கட்டுபாட்டிற்குள் இயங்கிவரும் வழிமுறையாகும். பாடத்திட்டங்கள் அனைத்தும் மாநில அளவிலான கண்ணோட்டத்துடன் மாணவர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப உள்



சூழ்நிலைகளுக்கு உட்பட்டு செயல்பட்டு வருகின்றது.

## Chitramumbai

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களின் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கும் அனைத்தும் சிறந்தவையாக இருக்க வேண்டும் என்றே நினைக்கின்றனர். இன்று பிள்ளைகள் குழந்தை பருவத்தைத் தாண்டியவுடன் அவர்கள் மனதில் எழும், தவிர்க்க முடியாத முதல் கேள்வி எந்த பாடத்திட்டத்தில் படிக்க வைப்பது. தங்கள் மாநிலத்தின் பாடத்திட்டம் சிறந்ததா (STATE BOARD)? அல்லது மத்திய அளவில் உள்ள பாடத்திட்டமா (CBSE)?

என்னைப் பொறுத்தவரை இரண்டிலும் நிறைகளும் உண்டு, குறைகளும் உண்டு. எதை தேர்வு செய்தாலும் குறைகளை நிறைகளாக்கும் வித்தையும். முயற்சியும் இருந்தால் எதில் வேண்டுமானாலும் வெல்லலாம்.

சிறப்பான பாடத்திட்டம் மாத்திரம் ஒருவருக்கு முன்னேற்றத்திற்கான திறவாக அமைந்துவிடாது, அதற்குப் பின் இருக்கும் "உழைப்பு", "செய்வனத் திருந்தச் செய்" என்பதற்கான முயற்சி மட்டுமே நம்மை எல்லா இடங்களிலும் முன் நிறுத்தும்.

எதுவாக இருந்தாலும் அடிப்படையில் அனைவருக்கும் நிறைவான கல்வி, அதுவும் மன அழுத்தம் கொடுக்காத, பிள்ளைகள் விரும்பி படிக்கும் வகையில், தன் எதிர்காலத்தை அமைக்கும் வகையில் இருப்பதுதான். அதற்கான ஆயத்தம் செய்யுங்கள். பாடத்திட்டம் மட்டும் இதற்கு வழிவகுக்காது. மாணவர்கள், ஆசிரியர், பெற்றோர் மற்றும் சமூகம், அரசு அனைவரும் இணைந்த ஒரு ஒருங்கிணைந்த

கல்வித்திட்டம் (integrated education ) இதற்கான தீர்வாக இருக்கும் என்பது என்னுடைய நம்பிக்கை.

## Jayakalaiselvi

என்னைப் பொறுத்த வரையில் CBSE பாடத்திட்டமே சிறந்தது.

கல்வி என்பதை உலகளாவிய நோக்கில் பார்க்கும் போது CBSE உகந்ததாகப் படுகிறது. கல்விஎன்பது அறிவை வளர்க்க மட்டும் இல்லாது நம் வாழ்க்கையை நடத்த தேவையான பொருளையும் ஈட்டித்தர வல்லது. இன்றைய காலக் கட்டத்தில் ஆணோ, பெண்ணோ தன் சுய சம்பாத்தியத்தில் நிற்கவேண்டிய கட்டாயம். சமுதாய மாற்றத்தில் இது தவிர்க்க முடியாதது. முதலில் காலை ஊன்றி கொள்ள வேண்டும். பிறகு தான்கனவு, லட்சியம் என்றெல்லாம் தேட வேண்டும். நடைமுறை வாழ்க்கை என்று சொல்வது இதைத் தான்.

## Umasaravanan

சமச்சீர் கல்வி கற்பிக்கும் பள்ளிகளில் எல்லாம் கழிவறை இல்லையா? சுத்தம் இல்லையா? காற்றோட்டம் இல்லையா?

இன்று அனைத்து மெட்ரிக் பள்ளிகளிலும் சமச்சீர் தான். அப்படியென்றால் இந்த பள்ளிகளில் எல்லாம் இந்த வசதி இல்லையா? டேபிள் மேனரிசம் கற்றுக் கொள்வதற்கும் extracurricular activities-க்கும் தானா CBSC? வேதனையான விஷயம்.

சமச்சீர் கொண்டு வரப்பட்டதே மாணவர்களை மேம்படுத்தான். கற்பிக்கும் முறையில் தான் மாற்றம். மற்றபடி இரண்டிற்கும் வேறுபாடு





இல்லை. கல்விக் கட்டணம் மட்டுமே வித்தியாசம்.

சமுதாய ஏற்றத் தாழ்வுகள்  
இங்கிருந்துதான்  
ஆரம்பமாகிறது. மாணவர்கள் இளைய  
சமுதாயத்தின் ஆணி வேர்கள்.  
அனைவரையும் ஒரே மண்ணில்  
பேதமின்றி விதைப்போம். வேர்களும்  
வளமாகவே வரும்.

இதை எளிதாகச் சொல்ல  
வேண்டுமானால் பணம்  
இருப்பவர்களுக்கு CBSE, பணம்  
இல்லாதவர்களுக்கு சமச்சீர். அவ்வளவு  
தான்.

### Rathidevi Deva

A successful education should improve a child's EQ (emotional intelligence). This is what is required in current period.

All the schools (not the syllabus) are preparing the kids for rat race (enormous stress). Syllabus doesn't determine anything, it is the way

they teach that matters. The teaching method should open the imagination of the child, beyond books (syllabus). Every child has a spark within them. A good teacher should identify and lighten it.

Currently, instead of making the kids dream about their future (like Abdul Kalam has said), the teachers are putting them to sleep with their boring method of teaching.

Any syllabus is ok as long as students understand what they are learning. Only thing I suggest is, the examination method should change.

இந்த தலைப்பின் கீழ் தத்தம்  
விவாதங்களை பதிவு செய்த அனைத்து  
தோழமைகளின் கருத்துக்களும் அருமை.  
இதில் சிறப்பாக விவாதம் செய்து பரிசு  
வென்ற தோழி **Chitra** அவர்களுக்கு  
பெண்மையின் வாழ்த்துக்களும்  
பாராட்டுக்களும்.





### ...Mary Daisy

Love is god's best gift...!!  
It is a normal one... Not only human..  
All living things...!!

Love appear in many ways & plays many roles..  
We can feel the love in many ways..  
From our Mother, Father, brother,  
sister, friends, etc.

Love is a beautiful one..!  
We can't imagine one particular one.

Love is important to all..  
It gets important when men & women fall in love...!!

We can feel the meaning of love,  
when we love truly one person...!!

Ready to sacrifice all for love..  
It's a real love too...!!

Can feel the love only. Can't touch..  
We can see the love from the world...!!

If we love by one person, then we are the luckiest person in the world...!!

Love is Life..!  
Love can change the life...!!  
As beautiful.. or badly..!  
If anyone fall in love, then he/she should get all.  
Love makes us as perfect one.

It's totally change the character of one who is in love..  
Love gives all feelings like happy, sadness, angry, shyness, etc.

Love is a different feelings..  
We can win the world by love...!!  
Love gives all to some persons..  
Also erased all to some persons...!!

Love is like a child..  
Without any reason, baby s smile & cry..  
Likewise the love behave.

We don't know why we love?  
Because it's a feelings.

# காதல்!!!





### ...GowryMohan

ஒரு ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும்  
இடையில் ஏற்படும் காமம் கலந்த  
ஈரப்பே காதல்.

உரியவனை/உரியவளைப் பார்த்ததும்  
உணர்வுகளில் ஏற்படும் இரசாயன  
மாற்றங்கள் காதலை  
உணர்த்துகின்றன.

தனக்குரியவனுக்கு/தனக்குரியவளுக்கு  
ஏற்படும் இன்னல்களில்  
தோள்கொடுக்க துடிக்கும் வேகம்  
காதலின் ஆழத்தை உணர்த்துகிறது.

### ...Naanathithi @ Ushanthi

என்னவருக்கு! இதுவரை காதல் என்று  
தலைப்பு கொடுத்தால் அடுத்த  
நிமிடமே மூன்று பக்கங்கள்  
எழுதிதள்ளும் நான் மூன்று நாட்களாய்  
ஓற்றை சொல்லும் எழுதாமல்  
விழித்துக்கொண்டிருக்கிறேன் என்பதே  
எனக்கும் காதல் வந்திருக்கிறது என்று  
எனக்கு உணர்த்தியது!

நீ நானாக தெரிந்தெடுத்தவனில்லை.  
என் தந்தை தந்த பரிசு!  
பதட்டத்தோடு தான்  
பிரித்துப்பார்த்தேன்!  
ஒவ்வாமைகளின் எண்ணிக்கை கண்டு  
அதிரந்து நின்றேன்!  
கண்ணீர் குளத்தில்  
முழுகிக்கொண்டிருந்தேன்!

ஓற்றை கையாலும் நான் நீந்த  
முயலவில்லை. ஒவ்வொரு  
அசைவையும் எனக்காய் நீயே  
அசைத்தாய்! உயிர் கொடுத்தாய், நமக்கு  
முகம் ஏதோ புகையில் செய்த  
ஓவியமாய் தான் நினைவிருந்தது.  
குரல்கள் மட்டும் தான் எங்கள் உறவு  
வீணைக்கு நாதம் இசைத்தன!

ஒருவருக்கொருவர்  
விட்டுக்கொடுக்கும் பண்பு காதலின்  
மென்மையை உணர்த்துகிறது.

ஒன்றுசேரும் காலத்திற்காக  
காத்திருத்தல் காதலின் உறுதியை  
உணர்த்துகிறது.

இன்பங்களையும் துன்பங்களையும்  
பகிர்ந்து கொள்ள ஒருவரை ஒருவர்  
நாடுவது காதலின் புனிதத்தை  
உணர்த்துகிறது.

இவையெல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்த  
மொத்த உணர்வே காதல்.

காதல் யார் மீதும் வரலாம்!  
எப்படியும் வரலாம்!  
முகமோ தோற்றமோ அவசியமில்லை!  
உன்னுடையது என்ற உணர்வு தோன்றி  
விட்டால் மீதியை காதல்  
பார்த்துக்கொள்ளும்!

தொலைபேசி வழியாய் ஒவ்வொரு  
நாளும் நமக்குள்ள முரண்பாடுகளையும்  
மீறி எனக்குள் நீ வந்து கொண்டிருந்தாய்!  
காதல் பக்கங்கள் என்னுள்  
வெறுமைஎன்று நண்பிகளால் கிண்டல்  
செய்யப்பட்ட நான் உன் குரல் கேட்க  
ஒவ்வொரு நாளையும் செலவு செய்து  
கொண்டிருந்தேன்! காலை எழுந்ததும் நீ  
முதல் நாளிரவு பேசிய பேச்சுக்களை  
எண்ணி உதட்டில் சிரிப்புடன்  
அலுவலகம் செல்வதும் அங்கே உன்  
அட்டலுக்காயே வேளா வேளைக்கு  
உணவுண்பதும் உன் குறுஞ்செய்திகளை  
படித்துக்கொண்டு கவனமின்றி  
இருந்துவிட்டு பறந்தடித்து வீடு வந்து  
கைபேசி முன் தவம் கிடப்பதுமாய்  
எப்படி நான் மாறிப்போனேன்!  
சிலசமயம் அலாரம் வைத்து குட்  
மார்னிங் குறுஞ்செய்தி டைப்பி விட்டு  
மறுபடியும் தூங்கியதும் நடந்தது.  
நாளின் பிறப்பே இரவில் கேட்கும் உன்





குரலுக்காய் தான் என்பது எழுதா விதியானது! என் பொழுதுபோக்குகள், எழுத்து, கல்வி அத்தனையையும் புறம் தள்ளி நீயும் உன் சார்ந்த நினைவுகளும் மட்டும் போதுமாயின! இத்தனை மாற்றத்தையும் உன் வெறும் குரல் தான் செய்தது! உன் முகம் எனக்கு தேவைப்படவே இல்லை!

உன் உலகத்தை தலைகீழாய் புரட்டிப்போட்டு விட்டு காலாட்டி அமர்ந்து ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிட காதலால் தான் முடியும்! நீயும் ஒத்துழைப்பாய்!

சில சமயங்களில் உனக்கு அதிகம் வேலையாகும், நள்ளிரவில் உன் களைத்த குரல் கேட்டு தூங்க சொல்லிவிட்டு வீணாய்ப்போன அந்த நாளை எண்ணி தூங்காமல் விழித்திருப்பேன் நான். நீயே சொல்வது போல் நான் ஒரு மெளன ராகம் தான்! உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த தெரியாத ஊமை, தொலைபேசியை அணைக்காமல் என்னோடு பேச என்று சண்டையிட்டிருந்தால் நீ மகிழ்வாய் என்பது புரியாமல் போனது! உன் தூக்கம் கெடுமே என்று உனக்காய் பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன்!

நீ என்னை பார்க்க வருகிறேன் என்று சொல்லி முடியாமல் போனதுக்காய் வருத்தமாய் பேசுவாய், என் ஏமாற்றத்தை மறைத்துக்கொண்டு உனக்கு ஆறுதல் சொல்வேன்! எனக்கு கொஞ்சமும் வருத்தம் இல்லையென்று நீ ஊடல் கொண்டாய்!

காதலுக்கும் தாய்மைக்கும் வித்யாசம் அன்று புரிந்தது! உரிமை கோருவது!

தலையே போனாலும் நீ எனக்கு இதை செய்து தான் ஆகவேண்டும் என்று துணையின் தொல்லை கூட உதட்டில் சிரிப்பையும் பரவசத்தையும் தருவது காதலில் மட்டும் தான்!

துணையின் மேல் உரிமை கொண்டாடுவதும் உரிமை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பும் காதலுக்கே உரியது!

உனக்காய் பார்க்காமல் எனக்கு வேண்டியதை அடம் பிடித்து பெற்றுக்கொள்ள நீ அன்று கற்றுத்தந்தாய்!

கடைத்தெருவில் எனக்கு என்று வாங்கும் போது கண்ணில் படும் விலைப்பட்டியல் உனக்கு வாங்கும் போது மட்டும் கண்ணில் படுவதில்லையே! என்னால் முடிந்த சிறந்ததைஎல்லாம் உனக்கு தந்து விட வேண்டும் என்ற உணர்வும் காதலல்லவா? குழந்தை கெட்டுவிடும் என்று பெற்றோர் கூட கண்டிப்பு காட்டுவார்கள்! காதல் தான் கேட்காததையும் செய்யும்! சீதை கேட்டதற்காய் ராமன் மானின் பின்னே போகவில்லையா?

காதல் என்பது முழுக்க முழுக்க கொடுப்பது!

அது எவ்வளவு தூரம் திரும்பி வருகிறது என்பது துணையை பொறுத்தது! கடுகே கிடைத்தாலும் அதை மலையாய் எண்ணி மகிழ்ந்து போவதும் காதலில் தானே சாத்தியம்!

காலையில் இருந்து மாலை வரை நடந்ததையெல்லாம் உன்னிடம் ஒப்புவிக்கிறேன்! தொலைவில் இருந்தாலும் என்னோடு வாழ்க்கையை பகிர்ந்து கொள்ளும் எண்ணத்தில்! கடுகளவு மனகசப்பு யாருடனாவது வந்துவிட்டால் பூவென ஊதிச்செல்பவளுக்கு உன்னிடம் ஒப்புவிக்கும்போது மட்டும் அதெல்லாம் மலையளவு மாறி கண்ணீரையும் கொண்டு வந்து விடுகிறதே! நீலிக்கண்ணீர் தான்! அப்போது தானே நீ பதறி அழாதே செல்லம் வெல்லம் என்றெல்லாம் ஆறுதல் சொல்வாய்! காதல் திருட்டுத்தனமானது!



நீ திட்டுவாய் என்று தெரிந்தும்  
பிடிக்காததை செய்து விட்டு நீ திட்டும்  
போதும் ஆனந்தமாய்  
கேட்டுக்கொள்கிறேன்! உன்னிடம்  
திட்டு வாங்குவது ஏதோ விருது  
வாங்குவது போலல்லவா இனிக்கிறது!

உயிர் நண்பியிடம் கூட பலவீன  
தருணங்களை மறைத்து இரும்பு போல்  
நிற்பவள் அனைத்தையும் உன்னிடம்  
ஒப்புவித்து பூனைக்குட்டியாய் உன்  
முகம் பார்த்து நிற்கின்றேன்!

குழந்தை போல என்று யாரும்  
சொன்னால் புலிபோல்  
சிலிர்த்துக்கொள்பவள் சொல்பவன் நீ  
என்றால் அப்படியே மகிழ்ந்து போய்  
மானசீகமாய் ஓடிவந்து உன் மடியில்  
படுத்துக்கொள்கிறேன்!

நீ நீயாய் இருக்க முடிவது காதலில் தான்  
சாத்தியம்!  
உன் முழு பலவீனங்களையும் அறிந்து  
தாங்குவதும் காதல் தான்!  
ஆரம்ப படிகளில் ஈகோ இருக்கலாம்,  
இறுக இறுக சுவடற்று உதிர்ந்து விடும்!

காதல் என்று கேட்டதும் நீ கற்றுத்தந்த  
காதலை பற்றித்தான் நான் இவ்வளவு  
நேரம் பேசினேன்! நீ என்னை பற்றி  
என்ன நினைக்கிறாயோ உணர்கிறாயோ  
எனக்குத்தெரியாது! எனக்கு  
புரிந்ததெல்லாம் நான் உன்னை  
காதலிக்கிறேன்! உலகத்தில் காதலின்  
வரலாறோ யார் யாருக்கு என்ன  
செய்தார்கள் என்றோ  
எனக்குக்கவலையில்லை! இது என்  
காதல்! எனக்கு மட்டுமே சொந்தமான  
காதல்! என்னிடம் உனக்காய் பிறந்த  
எனது காதல்! நீ கூட தலையிடமுடியாத  
நேசம்! எனது காதலை வேறு  
யாருடனும் ஒப்பிடக்கூட எனக்கு  
பிடிக்கவில்லை! கைரேகை எப்படி  
தனித்துவமோ காதலும்  
தனித்துவமானது! என் காதலை என்  
உணர்வுகளை நீங்கள் உணர முடியாது!  
அது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு

விதத்தில் தனித்துவமானது! பரவசம்  
மட்டும் தான் பொதுவானது! என்னை  
விட என் காதலை யாரும் அதிகமாய்  
காதலிக்க முடியாது!

வன்முறையாய் பேசுகிறேனா??  
இதுவும் காதல் தான் எனக்கு  
கற்றுத்தந்தது!  
இந்த நிமிர்வும் பெருமையும்!  
ஒவ்வொருத்தனையும்  
ஒவ்வொருத்தியையும்  
எந்த ஒப்பீடும் இன்றி  
நாயகர்களாக்கும் உன்னத தயாரிப்பாளர்  
காதல்!

இறுதியாய் சொல்கிறேன்! என்  
எண்ணங்கள் ஆசைகள் அத்தனையும்  
விட்டு உன்னை மட்டுமே முதன்மை  
ஆக்கிக்கொண்டிருக்கிறேன்! என்  
இறுதிவிழி மூடும் வரை உன் முகத்தில்  
ஒரு சிணுக்கம் கூட இன்றி நெஞ்சத்தில்  
பொத்தி வைத்து காக்க நினைக்கிறேன்!  
பதிலாக எனக்கு உன் நெஞ்சத்தின்  
ஓரத்தில் கொஞ்சமாய் நேசம் போதும்!

என் பிறந்த நாளை மறந்து விட்டாயா?  
போடா எருமை என்று திட்டிவிட்டு  
போய்விடுவேன்! யாரும்  
சொன்னதற்காய் வைரமோதிரம்  
வாங்காதே! என்னால் தாங்கிக்கொள்ள  
முடியாது!

எனக்கான ஒவ்வொன்றும்  
உன்னிடமிருந்து மட்டுமே  
வரவேண்டும்!  
நீயாய் உணர்ந்து செய்ய வேண்டும்!  
கடுகத்தனை இருந்தாலும் மலையென  
மகிழ்ந்து போவேன்!  
மொத்தத்தில் நீ என்னிடம் நீயாய் இரு...  
அது போதும்!

-உன் காதலி





# சுபதும்

...Subhasreemurali

சென்னை போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்காமல் வேகமாய் மருத்துவமனைக்குள் வந்து நின்றது அந்த ஆம்புலன்ஸ். அதனுள் இருந்து முதியவர் ஒருவர் இரத்த வெள்ளத்தில் மயக்கநிலையில் மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சை பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டார். அவருடைய வேட்டியும் சட்டையும் சிகப்பு நிறத்தில் மாறியிருந்தது. உடனே முதலுதவி ஆரம்பமானது. நடைபாதையில் சென்றவர் மீது கார் மோதி ஏற்பட்ட விபத்து.

“டாக்டர் ஒரு ஆக்சிடெண்ட் கேஸ் வந்திருக்கு...” என நர்ஸ் டாக்டர் பரஞ்சோதியிடம் கூற, உடனே அவர் அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு விரைந்தார். டாக்டர் பரஞ்சோதி ஐம்பது வயதானவர். அந்த மருத்துவமனையின் மூத்த டாக்டர் திறமையானவர். இரண்டுமணி நேரப் போராட்டத்திற்குப் பின் அந்த முதியவரின் உயிர் ஆபத்தான கட்டத்தில் இருந்து மீண்டது. அவருடைய தலையில் மற்றும் முதுகு எலும்பில் பலமான அடி. கை காலில் சிராய்ப்பு. சிகிச்சைக்கு பின் எகிப்து மம்மி போல் காட்சியளித்தார்.

பின்பு தன் அறைக்கு வந்த டாக்டர் பரஞ்சோதி சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கையில்

கண்ணை மூடி சாய்ந்தார் பிறகு செல்போனை எடுத்து டயல் செய்தார் ஆனால் லைன் கிடைக்கவில்லை.

அப்பொழுது நர்ஸ் அறைக்குள் நுழைந்து, “டாக்டர் போலீசுக்கு இன்ஃபார்ம் பண்ணலாமா? ஆக்சிடெண்ட் கேஸ் இல்லயா?” என்றாள்.

“ஓகே நீங்களே சொல்லிடுங்க... இன்னும் ரெண்டு இல்ல மூணு மணி நேரத்துல அவருக்கு நினைவு திரும்பிடும்” அவரே தொடர்ந்து, ”அப்புறம் நியூரோலிஜிஸ்ட் டாக்டர் பூபதி வந்த உடனே இந்த பேஷண்ட்டைப் பார்க்கச் சொல்லுங்க... அவரோட சிகிச்சையும் தேவை”.







“சரி டாக்டர்...”

அதன் பின் டாக்டர் பரஞ்சோதி தன் மற்ற நோயாளிகளை கவனிக்கச் சென்றார். மூன்று மணி நேரம் தன்னை மறந்து வேலையில் முழுகினார். அனைவரையும் பார்த்த பின் முதியவரின் நினைவு வரவே அவரைச் சென்று பார்த்தார். அங்கே டாக்டர் பூபதி அவரை பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தார். இரு மருத்துவர்களும் ஒரு பரஸ்பர புன்னகைக்கு பின்,

“எப்படி இருக்கார் பேஷண்ட்? எனி நியூரோ ப்ராப்ளம்?” என பரஞ்சோதி கேட்டார்.

“தலையில் காயம் இருக்கு... சீரியசா இல்ல” என்றார் பூபதி. “சரி... கார்டியாக் ரிசல்ட்...” இவர்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே முதியவருக்கு நினைவு திரும்பியது. வலியால் முனகினார். பின்பு தான் இருக்கும் இடத்தைச் சுற்றிப் பார்த்தார்.

“உங்க பேரு என்ன சார்?” என டாக்டர் பூபதி மெல்ல கேட்டார்.

“காளிதாஸ்” என பேச முடியாமல் பேசினார்.

“உங்க வீடு எங்க இருக்கு? உங்க மனைவி பிள்ளைங்களுக்குச் சொல்லணும்... உங்களுக்கு விபத்து நடந்திருக்கு நினைவு இருக்கா?”

முதியவர் கண்ணில் நீர் தளும்பியது. “என்(னை)ன எப்படியாவது காப்பாதிடுங்க டாக்டர். எனக்கு ஒரு முக்கியமான வேல இருக்கு” எனத் திக்கித் திணறி பேசினார்.

“பாருங்க... இப்ப நீங்க அமைதியா இருக்கணும். நல்லா ரெஸ்ட்

எடுக்கணும். உங்களுக்கு வேண்டியவங்க விலாசம், இல்ல போன் நம்பர் சொல்ல முடியுமா?”

“எனக்கு வேண்டியவங்க இந்த உலகத்துல யாருமில்ல. வேண்டாதவன் மட்டும் ஒருத்தன் இருக்கான்... அவன... அவன” என்ற அவர் குரல் தழுதழுத்தது.

அந்த முதியவர் பூபதியிடம், “டாக்டர் எனக்கு ஒரு உதவி செய்வீங்களா?”

“சொல்லுங்க கண்டிப்பா செய்றேன்”.

“சரின்னு சொல்லிட்டு கேட்ட அப்புறம் முடியாதுன்னு சொல்லக் கூடாது”.

புன்னகையுடன் பூபதி, “இல்ல அப்படி சொல்ல மாட்டேன். என்ன வேணும் உங்களுக்கு? சொல்லுங்க நான் தரேன்” எனக் குழந்தையிடம் பேசுவதுபோல பேசினார்.

“எனக்கு... எனக்கு” தயங்கினார்.

“ம்ம்.. சொல்லுங்க காளிதாஸ்”.

“எனக்கு ஒரு அரிவாள் இல்ல கத்தி வேணும்”.

யோசனையுடன் பூபதி, “எதுக்கு?”

“ஒரு கொலை செய்யணும்”.

அவரை உற்று நோக்கினார் பூபதி. அவர் பார்வையை புரிந்து கொண்டு, “எனக்கு பைத்தியம் பிடிக்கல தெளிவாதான் இருக்கேன்”.

“அப்புறம் எதுக்கு அரிவாள்?”

“அதான் சொன்னனே கொலை செய்ய”.

“சரி உங்களுக்கு பூரணமா



குணமானதும், அரிவாள், கத்தி, துப்பாக்கி எல்லாம் தரேன்” என்றார் சமாதானப்படுத்துவதற்காக.

“எனக்கு இப்பவே வேணும்”.

“உங்களால இப்ப நடக்க முடியாது...”

“நான் இங்க இருந்தே கொலை செய்வேன்”.

“யாரை என்னையா” என சிரித்தார்.

“இல்ல பரஞ்சோதியையும் அவன் குடும்பத்தையும்” என டாக்டர் பரஞ்சோதியை முறைத்து பார்த்தார் காளிதாஸ்.

அப்பொழுதுதான் டாக்டர் பரஞ்சோதி இன்னும் தன் கூட இருப்பதை உணர்ந்த பூபதி இருவரையும் அதிர்ச்சியுடன் பார்த்தார்.

“ஆமா காளிதாஸ் நீங்க எனக்கு தண்டனை கொடுத்தாகணும். அதுக்குதான் இத்தனை நாள் காத்திருந்தேன்” என்றார் டாக்டர் பரஞ்சோதி.

“உன் அப்பா எங்க சொத்தெல்லாம் ஏமாத்தி வாங்கி, அதோட நிக்காம என் மனைவி, மகனையும் கொலை செஞ்சிட்டான். அதுக்கு பழிக்கு பழி வாங்குவேன். நிச்சயம் உன்னையும் உன் குடும்பத்தையும் அழிப்பேன்”

என கர்ஜித்தார்.

“கண்டிப்பா உங்க ஆசை நிறைவேறும்... எனக்கு பத்து நிமிஷம் டைம் கொடுங்க... சத்தியமா ஒடிப் போக மாட்டேன்” என வெளியே சென்றார் பரஞ்சோதி. அறையில் மௌனம் ஆதிக்கம் செலுத்தியது

பத்து நிமிடத்திற்கு பிறகு பரஞ்சோதி உள்ளே வந்தார். “காளிதாஸ் என் வீட்டுக்கு போன் பண்ணி சொல்லிட்டேன். இப்போ வந்திடுவாங்க” அப்போது ஒரு வயதான பெண்மணி உள்ளே வந்தார். “எதுக்கு டாக்டர் என்னை...” என ஆரம்பித்தவள் காளிதாசைக் கண்டதும், “என்னங்க நீங்களா? உங்களுக்கு என்ன ஆச்சு?” எனப் பதறினார். இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தன் கணவனைக் கண்டதில் ஆனந்த கண்ணீர் பெருக்கெடுத்தது காளிதாஸ் மனைவி சாந்திக்கு. அவரும், “சாந்தி நீ உயிரோடவா இருக்க? நம்ம புள்ள எங்க?”

“இதோ நம்ம புள்ள” என பூபதியை கைக் காட்டினாள்.

அவனும், “அப்பா” என்று அவரைக் கட்டி அணைத்தான். காளிதாஸ் மகிழ்ச்சியில் திளைத்தார்.

பரஞ்சோதி பூபதியிடம், “இவர்தான்





உன் அப்பான்னு நான்...”  
தயங்கியவரை பூபதி,

“சார் நீங்க சொல்லாமயே நான் எல்லாம் புரிஞ்சிக்கிட்டேன். அதனாலதான் நான் எதையும் பேசல... அம்மா ஏற்கனவே சொல்லியிருக்காங்க.

“பூபதி இவன நம்பாத... நாம இவனோ கஷ்டப்பட இவங்க அப்பாதான் காரணம். நான் இவங்க குடும்பத்தை அழிக்கணும்”.

இடைமறித்தாள் சாந்தி. “இவங்க அப்பா செஞ்சது துரோகம்தான். ஆனா இவரு அப்படி இல்லீங்க... நீங்க ஊருக்கு போன சமயத்துல நம்ம குடிசை தீப்பிடிச்சது”.

“அதுக்கும் இவன்தான் காரணம்”.

“இல்ல ஸ்டவ் வெடிச்சதுதான் காரணம்... இவர்தான் என்னையும் பூபதியையும் காப்பாத்தினாரு. ஒரு பெண் தனியா இருக்கிறது இந்த சமூகத்துல கஷ்டம். அந்த சமயத்துல இவர்தான் சகோதரர் மாதிரி என்னை காப்பாத்தினாங்க”.

“பொய்... நாடகம்” என காளிதாஸ் கத்தினார்.

“விடுங்க சாந்தி இதெல்லாம் எதுக்கு?” என்றார் பரஞ்சோதி.

“நான் சொல்லியே ஆகணும் ஐயா. நீங்க செஞ்ச உதவிக்கு நான் கடமைப் பட்டிருக்கேன்...” கணவணைப் பார்த்து, “கஷ்டப்பட்டு எங்களைத் தேடி கண்டுப்பிடிச்ச காப்பாத்தினாரு. நாங்க இன்னிக்கு நிம்மதியா வாழ இவர்தான் காரணம். பூபதிய டாக்டருக்கு படிக்க வெச்சாரு”.

“எல்லாம் என்னோட பணத்துல...” என நகைத்தார் காளிதாஸ்.

“இல்ல நம்ம பணத்துல ஒரு பைசாகூட செலவு செய்யல. அதையெல்லாம் பத்திரமா அப்பவே என்கிட்ட கொடுத்துட்டாரு” என்றாள் சாந்தி.

“டாக்டர்ரோட அப்பா செஞ்சது தப்புதான். ஆனா அதுக்கு அவர் மகன் நிறைய பரிகாரம் செஞ்சிட்டாரு... இப்ப நீங்க இவரை கொலை பண்ணிட்டு ஜெயிலுக்குப் போக போறீங்களா? நம்ம குடும்பம் மறுபடியும் பிரியனுமா...? உங்கள இத்தனை நாள் பரஞ்சோதி சார் தேடி எங்கள் உங்கக்கிட்ட ஒப்படைக்கக் காத்திருந்தார் தெரியுமா?” என்றார் அவர் மகன் பூபதி.

காளிதாஸ் சிறிது நேரம் மெளனமாக இருந்தார் பின்னர்,

“என்னோட குடும்பத்த காப்பாத்தினதுக்கு ரொம்ப நன்றி பரஞ்சோதி... நான் சாதாரண மனுஷன்தான். என்னால எல்லாத்தையும் உடனே மறக்க முடியாது. அதனால எனக்கு உன்னை ஏத்துக்க கொஞ்சம் அவகாசம் வேணும்”.

“சரிங்க காளிதாஸ் ரெஸ்ட் எடுங்க...” என பரஞ்சோதி கூறினார். அனைவரும் வெளியே வந்தனர்.

வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு காளிதாஸ் நிம்மதியாக உறங்கினார். அவர் மனதை தைத்த முள் அன்றுமுதல் காணாமல் போனது.

தன் தந்தை செய்த துரோகத்துக்கு அந்த குடும்பத்தைக் காப்பாற்றி அவர்களை வாழ வைக்க வேண்டும் என்ற பரஞ்சோதியின் சபதம் அன்று நிறைவேறியது.





## பெண்களுக்கான கிண்டி

- Sakthi Thirumalai



திருமண நாள்... உலகில் உள்ள அனைத்து பெண்களுக்கும் தலை முதல் கால் வரை ரிக்டரில் மதிப்பிட முடியாத மெல்லிய பூகம்பம் ஏற்படும் நாள். தன் கனவுகள் நினைவாக தன் தலைவனுக்கு தலைவியாகும் நாள். எப்பேர்ப்பட்ட ராங்கிப்பெண்ணும் தலைகுனிந்து மங்கலநாளை ஏற்றுக்கொள்ளும் நாள். மைத்தியை பொறுத்தவரை இன்னதென்று அளவிட முடியாத ஏதோ ஒரு உணர்வு நிறைந்திருந்தது. வெட்கமும் கனவுகளும் தெரியவேண்டிய கண்களில் பயத்தையும் சிறு குழப்பத்தையும் தான் தாங்கி தரணியேலனிற்கு மனைவியானாள் அந்த பதினெட்டு வயது மணப்பெண்.

ஆனால் சிவகுருவோ, “இதைப் பாரு மைத்தி, இந்த மாதிரி சம்மந்தம் நமக்குக் கிடைக்காது. இவ்வளவு பெரிய வசதிக்காரங்களோட மகன் வீட்டோட மாப்பிள்ளையா இருக்க சம்மதிச்சதே பெரிய விஷயம். சும்மா பயந்து காரியத்தை கெடுத்துக்காதே என்று அன்பாய் அக்கறையாய் (?) எழிலனை திருமணம் செய்த அன்று சொன்னதைப் போலவே கூற அவளால் அதற்கு மேல் எதுவும் பேச இயலவில்லை.

அன்று மாலைக்குள் கல்யாணச் சந்தடிகள் முடிந்து தரணியேலனின் தாய், தந்தை இருவரும் மைத்தியிடம் நல்ல மாதிரியாகவே நடந்துக்கொள்ள அவளுக்கும் சற்றே பயம் போனது. ஆனால் இறுதிவரை தரணியின் அருகாமை அவளுக்கு எந்த வித வேதியியல் மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாமல் இருக்க அவளை கிண்டல் செய்தே படுத்தி எடுத்துவிட்டாள் ஜீவா.

“ஏய் மைத்தி.. கொஞ்சமாச்சும்

வெட்கப்படு... இல்லை படுற மாதிரியாவது நட. உன்னைப் பார்த்து அவர் பயந்துடப்போறார்... என்று கேலி செய்தாலும் அவளால் இயல்பாக இருக்கமுடியவில்லை.

எப்போதுமே ஒரு பெண் சட்டென்று திருமணத்தில் நுழையும் போது அவளின் இணையின் பார்வையும் ஸ்பரிசுமும் தான் அவளை பக்குவமடையச்செய்து அவளை ஒரு பெண்மணியாக்கும். ஆனால் மைத்தியின் விஷயத்தில் தரணியின் கண்களில் அன்பும் இல்லை காதலும் இல்லை. மாறாக கணக்கு போடும் பார்வையும் ஆழம்பார்க்கும் உத்தியும் தான் இருந்தது.

“அதோ வற்றார் அவர் ஸ்டீல் இண்டர்ஸ்ட்ரி எம்.டி தானே? உங்க தாத்தாவிடமிருந்து இவ்வளவு தூரம் வாய்ஸ் இருக்கா? என்று ஆரம்பித்ததில் இருந்து சமையலில் கூட, “இந்த சமையல் குக் லேசில் கிடைக்கமாட்டாரே. எப்படி அரேஞ்ச் செய்தார்? என்பது வரை அனைத்திலும் கணக்கு தான் வகுத்துக்கொண்டிருந்தானே தவிர, தன்னவளிடம் அவன் எந்தவித பிரத்தியேக அன்பையும் காட்டவில்லை.

அன்று இரவும் வந்தது. நகரில் இருக்கும் மிகப்பெருமை வாய்ந்த ஹோட்டலில் முதலிரவுக்கான சூய்ட்டை ஏற்பாடு செய்திருந்தார் சிவகுரு.

தன் காலில் விழுந்த தன் பேத்தியின் நெற்றியில் லேசாக கைவைத்து எடுத்ததோடு சரி. அதற்கு மேல் அவளிடம் எதுவும் பேசாமல் சென்றுவிட, தங்கம்மா பாட்டித்தான் ஒரு தாய் போல் நின்று,

“கண்ணு உன்னை தாயாய் இருந்து வளர்த்தவ... இதெல்லாம் நாந்தான் சொல்லித் தரமுடியும்... அனுசரிச்சு



நடந்துக்கோ கண்ணு. புருஷனை கட்டுப்படுத்த நினைக்காதே... நாணலா வளைஞ்சுகொடு. அன்பாய் நடந்துக்கோ... அடுத்த பத்தாம் மாசம் எனக்கு ஒரு பூட்டனை பெத்துக்கொடுக்கணும் சரியா?" என்று கூறும்போதும் அவள் முகத்தில் தெளிவில்லை.

அதைப் பார்த்த ஜீவாவே, "பாட்டி... இவளுக்கு செய்துக்கு நான் கல்யாணத்தை செய்துருக்கலாம்... சே... என்ன ரியாக்ஷனோ தெரியலை. நானா இருந்திருந்தா நீங்க சொன்னதுக்காக இப்போவே காரியத்தில் இறங்கிருப்பேன்" என்று குறும்பாகக் கூற,

தங்கம்மா பாட்டி, "சே... போக்கிரி... போ... போய் அவளை அனுப்பிவச்சிட்டு வா. நாளைக்கு மறுவீடு வேலை இருக்கு... வீட்டுக்குப் போய் கொஞ்சம் ஓதுங்கவைக்கணும்" என்று கூற, அவளும் தோழியை அறைக்குள் விட்டுவிட்டு, அவள் காதில், "விஷ் யு அவெரி ஹாப்பி மேரிட் லைப் மை செல்ல மைத்தி" என்று கிசுகிசுத்துவிட்டு செல்ல, ஏனோ மைத்திக்கு அழுகை வரும்போல் இருந்தது. அவளால் அந்த வயதில் இதை எல்லாம் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியவில்லை. ஆனாலும் வெளிக்காட்டாமல் இன்முகத்துடன் இருக்க படாதபாடு பட்டாள். அவள் நடிப்பு வெகுவாகவே ஏற்றுக்கொள்ளும்படி இருக்க ஜீவாவும் அவளை விட்டுவிட்டு சென்றுவிட்டாள்.

உள்ளே சென்ற மைத்ரேயிக்கு அதிர்ச்சி தான் காத்திருந்தது. ஏனென்றால் அவள் புதுக்கணவன் முதல் இரவில் மதுபானங்களுடன் ஏற்கனவே தன் வாழ்வை துவங்கியிருந்தாள்.

அதை பார்த்தவள் பதறி நின்றது சில வினாடிகளே.

"என்னங்கிது? நீங்க குடிப்பீங்களா?" என்று தயங்கி தயங்கி கேட்க, சற்றே பயந்த தரணி சமாளித்து, "இல்லைடா... குட்டி... சும்மா... அப்பப்போ தான்... இப்போவெல்லாம்

எந்த ஆம்பளைடா குடிக்காமல் இருக்கான்? கொஞ்சுண்டு தான்..".

என்று இளிக்க, மைத்தியோ அதற்கு மேல் என்ன பேசவேண்டும் என்று தெரியாமல் அமைதியானாள். பாட்டி சொன்னபடி அவன் காலைத் தொட்டு வணங்கப்போக அவனோ விலகி,

"இதெல்லாம் எதுக்குடா செல்லம்? அதெல்லாம் வேண்டாம்... நீ முதலில் என் பக்கத்தில் உட்காரு...". என்று பிடித்து இழுத்து பக்கத்தில் உட்காரவைக்க அவனிடம் இருந்து வந்த மதுவாசனையில் அவளுக்கு குமட்டிக்கொண்டு வந்தது. ஆனாலும் கஷ்டத்துடன் அடக்கிக்கொண்டு அவன் அருகில் அமர, தரணிவேலன் சிறிதும் தயக்கமின்றி அவனிடம் கேட்ட கேள்வி, "மைத்தி... தோராயமா உன் பேரில் சொத்து எவ்வளவு இருக்கும்?" என்பதுதான்.

அதைக் கேட்டதுமே மைத்திக்கு தன் மணவாழ்க்கை சிறிது கடினமான முள் படுக்கை தான் என்று ஒரு உள்ளணர்வு கூற அவளால் எதுவும் செய்யமுடியாமல் அமைதியானாள்.

அவனோ விடவில்லை. அவளைப் பற்றியும், அவள் தாத்தா பற்றியும் முக்கியமாக அவர்களின் சொத்துக்களைப் பற்றியும் அக்கு வேறு ஆணி வேறாக அறிய எத்தனித்தான். பேச்சோடு பேச்சாக மதுவையும் கூட்டு சேர்க்க, விரைவாகவே மயக்கமுற்று, போதையுற்று கட்டிலில் சாய்ந்து குறட்டை விடத் துவங்க அங்கே சிலை போல் அமர்ந்து, அடுத்து என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல் அயர்ந்திருந்தாள் மைத்ரேயி.

அவளின் திருமண வாழ்வின் முதல் அத்தியாயமே அபாயமணி அடிக்கத்துவங்கியது..

"எனக்குப் பிடிக்கலை ஜீவா... அவர் நார்மலா இல்லை... அவர்கிட்ட ஏதோ ஒரு சுயநலம் இருக்கு. இதெல்லாம்





சொல்லலாமா என்னன்னு கூட எனக்குத் தெரியலை. ஆனால் நேத்து முழுக்க அவர் என்னைப் பத்தியோ அவரைப் பத்தியோ பேசலை. முழுக்க முழுக்க சொத்தைப் பத்தியும் வசதியைப் பத்தியும் தான். அவரும் தானே பணக்காரக்குடும்பம்... அப்புறம் ஏன் இப்படி? நேத்து முழுக்க நான் தூங்கவே இல்லை ஜீவா. எனக்கு எதிர்காலத்தை நினைச்சா பயமா இருக்கு ஜீவா... பயமா இருக்கு” என்று தழுதழுக்கும் குரலில் கூறிய தன் தோழியை அணைத்துக்கொண்ட ஜீவா, “இல்லை மைத்தி... அவங்க புதுப்பணக்காரங்கடா. கொஞ்சம் கேல்குலேட்டிவ்வா தான் இருப்பாங்க... உன்னைப் பத்தி எனக்கு தெரியுமடா... உன்னோட நல்ல மனசு அவருக்கு தெரிஞ்சா கண்டிப்பா மாறிடுவாரு... அவரை நீயே மாத்திடுவே பாரு..”. என்று தைரியம் தர மைத்தியின் முகம் அப்போதும் தெளியவில்லை.

அப்போது பார்த்து தங்கம்மா பாட்டி வர ஜீவா கிசுகிசுப்பாக, “மைத்தி... கண்ணை துடை... பாட்டி வர்றாங்க பாரு...” என்று கூற, மைத்தி சட்டென்று மறைத்து, கண்களைத் துடைத்துச் சிரிக்க, பாட்டி அவள் கன்னத்தை வழித்து, “கல்யாணக் களை அப்படியே தெரியுது கண்ணு... கூடிய சீக்கிரம் பேரணையோ, பேத்தியையோ பெத்து தரணும். வாடா வந்து சாமி கும்பிட்டு வெளக்கேத்து..” என்று கூற, அவளோ வேண்டா வெறுப்பாகச் சென்று,

“ஆமா... பெத்துட்டாலும்... எக்சாமே எழுதலையாம்... இதில் ரிசல்ட்டுக்கு ஏங்கே போறது?” என்று முணுமுணுத்தப்படியே அவர் கூறியதைச் செய்தான்.

ஆனால் தரணியின் வேலை அத்தோடு நின்றுவிடவில்லை. ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் அவளை பொறுமை இழக்க செய்திருந்தான். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சிவகுருவின் நம்பிக்கையின் பாத்திரமாகவும் முயற்சி செய்தான். ஆனால் இதை எல்லாம் தெரிந்தும் மைத்தியால் அவனைக்

காட்டிக்கொடுக்க இயலவில்லை. அவள் கூறுவதை ஜீவாவே காதுக்கொடுத்துக் கேட்கவில்லை என்றால் சிவகுரு கேட்பது எப்படி? இப்படியே நாட்கள் கழிந்துக்கொண்டிருக்க, தரணி இந்த வேலைகளில் மட்டுமில்லை, தாம்பத்யத்திலும் அவளைக் கூனிக்குறுக வைத்தான். அவன் சுண்டு விரல் கூட அவள் மேல் படவில்லை. அவன் ஒதுக்கி வைப்பதற்கான காரணமும் என்னவென்று தெரியாமல் மைத்தி இன்னும் குழம்ப, அவள் வாழ்க்கை நாளுக்கு நாள் கலவரமடைந்தது.

“தாத்தா நான் எங்கப்பா கிட்ட சொல்லிட்டேன்... நம்ம கம்பெனியை நிர்வகிக்கவே ஆள் தேவையா இருக்கும்போது நான் ஏன் ஏற்கனவே ஏகப்பட்ட ஆள் இருக்கும் எங்கப்பா கம்பெனிக்கு போகணும்? அதான் சொல்லிட்டேன தாத்தா... நீங்க என்ன சொல்றீங்க?” என்று கேட்க சிவகுருவிற்கோ கால் தரையில் இல்லாத உணர்வுதான். உடனே அவர் சம்மதித்து அவனிடம் பொறுப்பை ஒப்படைக்க மைத்தி அப்போதுதான் வாயைத் திறந்து,

“தாத்தா இப்போவே எதுக்கு? கொஞ்ச நாள் போகட்டுமே” என்று மெல்லிய குரலில் கூற, தாத்தா அவளை வழக்கம்போல் அடக்கி, “வாயை மூடு... என்ன பேச்சு இது” என்று அதட்ட,

தரணி நல்லவனாக, “பரவாயில்லை தாத்தா... அவ என்னை இன்னும் நம்பலை போலிருக்கு. அவ பயம் போகட்டும்..” என்று கூற சிவகுரு பதறி, “சே... என்ன தரணி இப்படியெல்லாம் சொல்லிட்டு... அவ சின்னப்பொண்ணு விவரம் புரியாமல் சொல்றா..” என்று கூறிவிட்டு மைத்தியிடம், “பார்த்தியா உன்னால் மாப்பிள்ளை எவ்வளவு வருத்தப்படுறாருன்னு... இன்னும் உனக்கு சிறுப்பிள்ளைத்தனம் போகலை” என்று கடிந்துவிட்டு, மீண்டும் தரணியிடம், “மன்னிச்சிடுங்க தரணி... நீங்க சொன்னதுக்கு எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். கண்டிப்பா இனிமே





நீங்கதான் இந்தப் பொறுப்பை எல்லாம் எடுத்துக்கணும்” என்று கூற,

தரணியும் சிறிது நேர தயக்கத்துடன் ஒத்துக்கொண்டான். மைத்தி அதற்கு மேல் எதுவும் செய்யமுடியாமல் உள்ளே செல்ல, அவளைப் பார்த்த தரணியின் பார்வை தீயாய் தகித்தது.

அன்று இரவு...

“மைத்தி குட்டி... இங்க வாயேன்..” என்று அவளை இழுத்து அமர வைத்த தரணியை சற்றே கலவரத்துடன் பார்த்தப்படி இருந்தாள் மைத்தி.

அவள் விரல்களைப் பிடித்தவன் அதை ஒவ்வொன்றாய் நெட்டெடுத்துக்கொண்டே, “ஏண்டா செல்லம் காலையில் அப்படி பேசினே?” என்று கேட்க, மைத்தி ஏதும் பேசாமல் அமைதியாய் இருந்தாள்.

மீண்டும் நெட்டெடுத்துக்கொண்டே, “சொல்லுங்க செல்லம்... ஏன் அப்படி செஞ்சீங்க?” என்று கேட்க, மைத்தி அப்போதும் மௌனமாக இருக்க, அவள் கையைப் பிடித்திருந்தவனின் பிடி இறுகியது.

“கேட்கிறேன் இல்லை சொல்லு...” என்று கூற,

மைத்தி, “கை... கை வலிக்குதுங்க..” என்று முணுமுணுக்க, தரணி “வலிக்குதா? இன்னைக்கு காலையில் நீ சொல்லும்போதும் எனக்கு வலிச்சதே... சொல்லு ஏன் அப்படி சொன்னே?” என்று கூறிக்கொண்டே அவள் விரல்கள் ஒவ்வொன்றையும் பிடித்து பலமாக முறுக்க,

மைத்தி, “ஆஆஆஆஅம்மா...” என்று அலற, தரணி, “அலறாதே செல்லம்... நீ கத்தினா ஒண்ணும் வெளியே கேட்காது... சரியா அதனால் சக்தியை வீணாக்காதே..” என்றவன் இன்னும் முறுக்க மைத்திக்கு வலி உயிரை பிய்த்துக்கொண்டு வெளிவந்தது.

தரணி, “என்னடி... உன்னை விட வசதி குறைஞ்சவன்னு இளக்காரமா அதிகாரம் பண்ணலாம்னு பார்க்கிறியோ? அதை குழித்தோண்டி புதைச்சிடு... இனி இந்த வீடு, உன் சொத்து, உன் தாத்தா சொத்து எல்லாம் எனக்குத்தான். உன்னை கல்யாணம் பண்ணது எதுக்குன்னு நினைக்கிறே?” என்று கர்ஜித்தவனை அவள் கண் இமைக்காமல் பார்க்க, தரணி, “இனிமே உன் தாத்தா முன்னாடி வச்ச ஏதாவது செஞ்சே... உன்னை மட்டுமில்லை உன் தாத்தாவையும் என்ன செய்வேன்னு எனக்குத் தெரியாது. எனக்கு பணம் தான் முக்கியம்” என்று கூறிவிட்டு, மது அருந்திவிட்டு படுத்துறங்க, மைத்தி தன் கணவனின் முழு சுயரூபம் அறியப்பெற்றவளாய் ஸ்தம்பித்து நின்றாள்.

இதுதான் இதுதான் தரணியேலன். சுயநலத்தின் மொத்த உருவம். உலகில் இருக்கும் அத்தனை கெட்டப்பழக்கங்களையும் கற்று மறக்காதவன். அவனை நம்பாத அவன் தந்தை அவனை தன் தொழிலில் கூட தலையை காட்டவிடாமல் தடுக்க, அப்போது பலியாடாக தலையை விட்டவர் தான் சிவகுரு. அவனின் முக்கிய எண்ணமே அவரின் அத்தனை சொத்துக்களையும் ஒட்டகம் கூடாரத்தில் நுழைவது போல் சுருட்டுவதுதான் என்று மைத்தியிடம் அவனை அவன் வெளிப்படுத்தினானோ அன்றிலிருந்தே அவளுக்கு கெட்ட நேரம் தான். தன் தாத்தாவும் அவனைத் தலையில் தூக்கி வைத்து ஆட மைத்தி இருதலைக்கொள்ளி எறும்பாகத் தவித்தாள்.

ஒரு பக்கம் பசுப்பல் பேச்சுக்களும், ஒருப்பக்கம் சிறு சிறு உடல் வேதனைகளையும் மைத்திக்குத் தந்த தரணியேலன் மிக உன்னிப்பாக அதை சிவகுருவிற்கு தெரியாமல் புத்திசாலித்தனமாகத் தான் செய்தான்.

மைத்ரேயியால் என்ன செய்வது என்றே தெரியாமல் ஒருவித விரக்தி நிலைக்குச் சென்றிருந்தாள். இப்படியே ஆறுமாதம் கடக்க ஒருநாள்



மைத்தி தன் தாத்தாவை ஆபிசில் பார்த்து திரும்பும் வேளையில்,

“ஹாய்... மைத்தி..”. என்று ஒரு பழகிய குரல் கேட்க, அவள் திரும்பிப்பார்க்க அங்கே நின்றுருந்தான் பரத். அவள் பள்ளிக்கால நண்பன்.

“ஹாய் பரத்.. நைஸ் டு மீட் யு... உன்னை எதிர்ப்பார்க்கவே இல்லைடா... நீ எங்கே இங்கே?” என்று கேட்க,

பரத், “உன்னைப் பார்க்கத்தான் உங்க பழைய வீட்டுக்கு வந்தேன். நீ இல்லை அதான் தாத்தா ஆபிசில் இருப்பேன்னு வந்தேன். என் அக்காவிற்கு கல்யாணம்... அதான் இன்விடேஷன் தர வந்தேன். உன் கல்யாணம் மாதிரி பிரம்மாண்டமா எல்லாம் இருக்காது மேடம். இந்த ஏழையோட அக்கா கல்யாணத்துக்கு தயவுசெய்து வருகை புரியவும்” என்று போலிப்பணிவுடன் கேட்க,

மைத்தி சிரிப்புடன், “டேய் நீ இன்னும் மாறவே இல்லைடா... இஞ்சினிரியரிங்க் எப்படி போகுது?” என்று கேட்க,

பரத், “ஏதோ போகுது தாயே... அரியர் இல்லாமல் ஓட்டிக்கிட்டு இருக்கேன்..”. என்று கூற இப்படி தொடர்ந்த உரையாடல் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணிநேரம் தொடர்ந்து, பரத் சிவகுருவைப் பார்த்து அழைப்பிதழை கொடுத்தப்பின் தான் முடிந்தது. மைத்திக்கும் பல மாதங்கள் கழித்து மனம் லேசாக இருக்க அவளும் அதே மனநிலையுடன் வந்தாள் இல்லத்திற்கு.

அன்று இரவு...

“செல்லக்குட்டி... அது யாருடா...? உன் கையை பிடிச்சு பேசிட்டு இருந்தது?” என்று தரணி ஆரம்பிக்க, மைத்திக்கு பயமும் அதே சமயம் அருவெறுப்பும் சேர்ந்து மனதை அறுக்க, “இதைப் பாருங்க தரணி... மறுபடியும் ஆரம்பிக்காதீங்க... அவன் என் ஸ்கூல் பிரெண்ட். நீங்க சொல்றதை எல்லாம் சகிச்சுப்போறேன்னு என்னவேணா சொல்லலாம்னு நினைச்சுக்காதீங்க...

நான் எப்பவும் ஒரே மாதிரி இருக்கமாட்டேன்..” என்று சட்டென்று பதில் கூற, பாய்ந்து அவள் முடியைக் கொத்தாக பிடித்த தரணி,

“என்னடா என்னைக்கும் இல்லாமல் அவனைப் பார்த்ததும் துள்ளுறே? அவனை பார்க்க மட்டும் தான் போனியா? இல்லை படுக்கவும் போனியா?” என்று நாக்கில் நரம்பின்றி கேட்க, மைத்தி காதை பொத்திக்கொள்ள தரணி, “என்னடி... அவளோ பத்தினியா நீ? புருஷன் கையாலாகாதவன்... அவனால ஒரு புள்ளையை கொடுக்கமுடியாதுன்னு இப்படி ரூட்டு போடுறியா?” என்று கேட்க மைத்தியால் அவன் கூறியதை நம்பமுடியவில்லை. நிலம் பெயர்ந்துவிடுவது போல் கால்கள் நடுங்க,

“என்ன சொல்றீங்க? குழந்தை...” என்று திக்கி துணறினாள். இதனால் தான் அவன் ஒதுங்கியிருந்தானா? இதனால் தான் அவன் தாம்பத்யத்தில் ஈடுபடாமல் இருந்தானா? தனக்குக் குழந்தை என்பதே கிடையாதா? தன்னால் தாய்மை நிலையை அறிய முடியாதா? என்று பல எண்ணங்கள் அவளுள் போயாட்டம் போட,

தரணிக்கு அப்போதுதான் தான் தன்னையும் மீறி தன் பலகீனத்தை கூறிவிட்டோம் என்றே உரைத்தது. அளவிற்கு மீறிய குடிப்பழக்கம் அவனின் ஆண்மைத்தன்மையை பறித்திருக்க அவனால் தாம்பத்யத்தில் ஈடுபடமுடியாது என்பதே திருமணத்திற்கு ஒருவாரம் முன்புதான் தெரியவந்தது. ஆனாலும் யாரிடமும் கூறாமல் திருமணத்தைத் தள்ளிப்போட முடியாத அளவிற்கு அவன் மனம் பாறையாய் மாறியிருக்க, அவனும் அதைப் பற்றி கூறாமல் அவளுக்கு கணவனாகி அவளை ஒதுக்கிவைத்திருந்தான்.

ஆனாலும் மைத்தி கேட்கும் போது தன் தன்மானத்தை விடாதவனாய், “ஆமாடி... என்னால் செக்ஸ்





வச்சிக்கமுடியாது... அது தெரிஞ்சு தானே நீ அவன் பின்னாடி போனே?" என்று கூற, மைத்தி அவனையே பார்த்தப்படி அவன் அருகில் வந்தாள். வந்தவள் கத்தவில்லை... அலறவில்லை... பதற்றப்படவில்லை.

“உங்களுக்கு பலகீனம் இருக்கலாம். ஆனால் எனக்கு இல்லை. நான் நினைச்சா இதை பெரிய பிரச்சினை ஆக்கலாம். ஆனால் வேண்டாம். அது உங்களுக்கும் அசிங்கம். எனக்கும் அசிங்கம். தாம்பத்யம் மட்டும் வாழ்க்கை இல்லைன்னு நினைக்கிறேன் நான். தயவுசெய்து இதுக்கு மேல இந்த விஷயத்தைப் பத்தி பேச எனக்குப் பிடிக்கலை” என்று கூறிவிட்டு படுக்கையில் சென்று விழ, அன்று வரை காணாத மைத்தியை தரணி அப்போது தான் பார்த்தான். ஆனால் அதைத் திமிர் என்று நினைத்து கருவினானே தவிர, அவளின் மனரணத்தை அவன் அறியவே இல்லை. அதுதான் பின்னால் நடந்த காரியங்களுக்கும் காரணமாக அமைந்தது.

அன்று முதல் மைத்திக்கு எந்தவித முன்னேற்றம் இல்லை வாழ்வில். அனைத்துமே பின்னடைவுதான். அவளுடைய வயதும், முதிர்ச்சியின்மையும் தான் அவளின் இந்த நிலைக்குக் காரணம். ஆனாலும்

அவளால் ஜீவாவிடமும் சில விஷயங்களைக் கூற இயலவில்லை. தோழி என்றாலும் அவளுமே எவ்வளவுதான் தன் துயரங்களை கேட்டுக்கொண்டிருப்பாள் என்று எண்ணியவள் தான் மட்டுமே தரணியிடம் வருந்தத் துவங்கினாள்.

இப்படியே இரண்டு வருடங்கள் கழிந்தது. அவனின் இயலாமை ஆத்திரமாய் மாற தரணி ஒவ்வொரு நாளும் அவனை புதுவிதமாய் படுத்தியிருந்தான். அவனை நினைத்துப் புளகாங்கிதப்படும் தாத்தாவிடமும், நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை, “என்னாச்சு மைத்தி? ஏதாவது பிரச்சினையா?” என்று மாறி மாறி கேட்கும் தன் தோழியிடமும் ஊமையான மைத்தியும் ஒருநாள் வெடித்தாள்.

அந்த நாள்...

தரணி அவளிடம் வந்து, “இந்தா... இந்த பேப்பர்ஸில் உன் தாத்தாக்கிட்ட இருந்து கையெழுத்து வாங்கிக் கொடு” என்று கூற, மைத்தி, “என்ன இது?” என்று கேட்க, தரணி, “அதான்... நான் சொன்னேனே உன் கம்பெனியோட முழு அதிகாரமும் எங்கிட்ட கொடுத்ததுக்கு பவர் டாக்குமெண்ட்...” என்று கூற மைத்தி மௌனமாக அவனைப் பார்க்க,







தரணி, “என்ன பார்வை? நீ என்ன சொன்னாலும் சரி... இதிலிருந்து மாறமாட்டேன்... நானே போய் கேட்டா பிரச்சினை... நீயே போய் இதில் உன் தாத்தாகிட்ட கையெடுத்து வாங்கிக்கொடு..” என்று கூற,

மைத்தி, “அது என் தாத்தாவோட உழைப்பு... கனவு... அவருக்கப்பறம் அவர் நம்பினதே உங்களைத்தான். இப்படி அதை பறிக்காதீங்க... ப்ளீஸ் தரணி... இது மட்டும் வேணாம்..” என்று கூற,

தரணியின் விரல் பளாரென்று அவள் கன்னங்களில் பதிந்தது. மைத்தி துடித்து போய் விழ, அவளைத் தூக்கி நிறுத்திய தரணியின் கண்களில் வெறிதான் தாண்டவமாடியது.

“ஏன்டி... என்ன தைரியம் இருந்தா என் மூஞ்சிக்கு நேரா நீ இப்படி சொல்லுவே... குளிர் விட்டுப்போச்சா உனக்கு? போடி இப்பவே போ... சைன் வாங்கு..” என்று கூற, மைத்தி முகத்தில் இப்போது உறுதி இருந்தது.

“நீங்க என்னவேணா செய்துக்கோங்க தரணி... இதுக்கு மட்டும் நான் ஒத்துழைக்கமாட்டேன்..” என்று கூற இன்னொரு தடவை அவள் கன்னங்களில் அவன் கைத்தடம் பதிக்க, அந்த முறையும் அவள் அசரவில்லை. இப்படியான விவாதங்கள் வலுக்க அவன் அடிகளால் அவள் சக்தி இழக்க இறுதியாக அவள்,

“உங்கள் கையாலாகாதனத்தை இப்படி காமிக்கிறீங்களா?” என்று எதிர்த்து பேசிய போது அவன் ஓங்கி அறைய, அவள் கதவின் மேல் சென்று விழ, அந்த சத்தம் கேட்டு அங்கே நடந்து கொண்டிருந்த சிவகுரு பதறிப்போய், “தரணி... தரணி... என்ன இது? அவளை விடுங்க...” என்று அலற தரணியோ குடிப்போதையில், “விடுய்யா... விடுய்யா என்னை... உன் பேத்தி நான் கையாலாகதவன்னு சொல்றாய்யா... அவளை இன்னைக்குக் கொல்லாமல் விடமாட்டேன். நல்ல குடும்பம்யா... பேத்தி புருஷனை

மதிக்கமாட்டேங்கறா, தாத்தங்காரன் பேத்திக்கு ஜால்ரா தட்டுறான்..” என்று வரம்பு மீறி பேச,

சிவகுரு ஒன்றும் புரியாமல் குழம்ப, தரணி, “யோவ்... இரண்டு வருஷமா நானும் உன் பேத்திக்கிட்ட ஆபிசை எழுதிவாங்க படாதபாடு படுறேன்... அசரமாட்டேங்கறா... சே... என்ன ஜென்மமோ?” என்று பலவாறாக உளற, சிவகுரு அவன் கூறிய ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் நடுங்கிப்போனார். தன் பேத்தியையும், அவனையும் மாறி மாறிப் பார்த்தவர் அவன் சட்டையைப் பிடித்து, “டேய்... இவ்வளவு வருஷம் என்னை ஏமாத்திட்டு இருந்திருக்கியாடா? அய்யோ என் பேத்தி படிச்ச படிச்ச ஜாடைமாதையா சொல்லும்போதெல்லாம் காது கொடுத்து கேட்காமல் விட்டுட்டேனே... டேய் உன்னை சும்மா விடமாட்டேண்டா... விடமாட்டேன்..” என்று அவனை உலுக்க,

தரணி, “சே... விடு...” என்று அவரைப் பிடித்து தள்ளிவிட, அவர் தடுமாறி விழப்போக, அவரைத் தாங்கிப்பிடித்த மைத்திக்கு அன்றுமுதல் இல்லாத ஆத்திரம் கண்ணை மறைக்க,

“இதுவரைக்கும் என்னை என்னலாமோ கொடுமை பண்ணே... அதை பொறுத்துக்கிட்டேன்... மனசைக் குத்தி கிளறினே... அதை பொறுத்திக்கிட்டேன்... என்னை தாயாக லாயக்கில்லாதவளா ஆக்கினே... அதையும் பொறுத்துக்கிட்டேன். ஆனால் என்னை சித்ரவதை செய்தது பத்தாதுன்னு என் தாத்தாவையும்... இதுக்கும் மேல நான் பொறுத்தேன்னா எனக்கு முதுகெலும்பு இல்லாதவன்னு அர்த்தம்” என்று கூறி தன் திருமண வாழ்வில் முதன்முறையாய் ஓங்கி அவன் கன்னத்தில் அறைந்தாள் மைத்தி.

அன்று தான் அவளுக்கு மணவாழ்வில் இருந்து விடுதலை கிடைத்த நாள்... தரணிக்கு இருண்டகாலம் ஆரம்பித்த நாள்.

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

**Buy Now ▶▶**

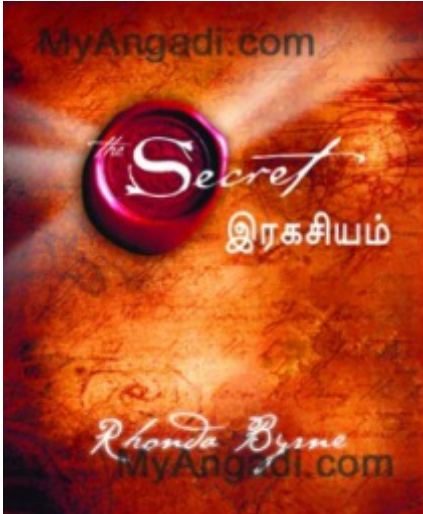




## January Month Contest Winners

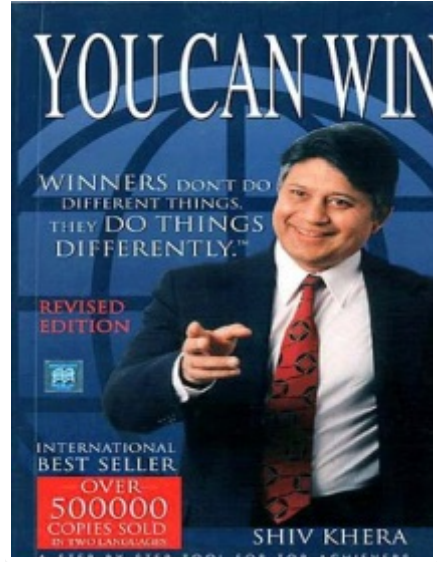
### 1. Penmai Special Contest:

Pongal Kolam Contest - Sangichandru



### 3. Penmai's Super Star:

Best Long Standing Member - Mary Daisy



### 2. Neeya Naana Winner - Chitramumbai



## February Month Contest

Penmai's Special Contest:

Valentines Day Contest

Neeya Naana:

அரசியலில் பங்கெடுத்துக் கொள்ள இளைஞர்களும் விரும்புகின்றனரா? அல்லது தவிர்க்கின்றனரா?

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**