



பெண்மை.காம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

குறைமாத பிரசவங்களை
தடுப்பது எப்படி?

அகூடிய
தீரிதையை

புதிய தொடர் கதை...

மெர்கூர்
நீலவு

பெண்மை
கவிக்ஞயிஸ்கள்

D
DIABETIC
R
RECIPES
T

புதுமையைத் தேடி...



மலர் 3

இதழ் 6

அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

இயற்கை வளமும் வன வளமும் குறைந்துகொண்டே வரும் சூழலில் சந்தன மரம், செம்மரம் மட்டுமல்ல எந்த மரமாக இருந்தாலும் அவை வெட்டப்படுவதைத் தடுத்து இயற்கையை பேண வேண்டும் என்பதில் இயற்கையை நேசிக்கும் யாருக்கும் மாற்றுக் கருத்து இருக்க முடியாது. அதே நேரத்தில் மரங்களையும், வனத்தையும் பாதுகாக்கிறோம் என்ற போர்வையில் மனித உயிர்களைப் பறிப்பது மிகவும் வேதனைக்குரியது.

ஆந்திர மாநிலத்தில், தமிழக எல்லைப்பகுதியிலுள்ள திருப்பதி சேஷாசலம் வனப்பகுதியில் மரம் வெட்டச் சென்ற தமிழகத்தைச் சேர்ந்த தொழிலாளர்களை ஆந்திர போலீஸ் நடத்திய என்கவுண்ட்டரில் சுட்டுக்கொலை செய்யப்பட்டது தமிழகத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த பகுதியில் சட்டத்திற்கு விரோதமாக செம்மரங்களை வெட்டிக் கடத்தும் செயல் பல ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வருகின்றது. இந்தியாவில் சந்தனமரத்திற்கு அடுத்து அதிக விலை போகும் மரம் செம்மரமாகும்!

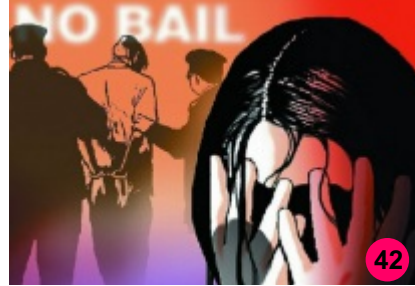
எய்தவர்கள் அதிகாரத்திலும், பணத்திலும் மறைந்து இருக்க, அம்புகளான மரம் வெட்டிப் பிழைப்பு நடத்தும் ஏழைத் தொழிலாளர்கள் சுட்டுக் கொல்லப்படுவது எவ்வித நியாமும் இல்லாத செயல். உண்மையான கடத்தல்காரர்களை சட்டத்தின் துணை கொண்டு பிடித்து, அவர்களுக்கு தண்டனை அளிக்க வேண்டுமே தவிர இப்படி படுகொலை செய்வது கண்டிக்கத் தக்கது.

ஆந்திரா வனத்துறையினரால் அரங்கேற்றப்பட்ட இனப்படுகொலைக்கும், சிங்கள அரசின் இனப்படுகொலைக்கும் எவ்வித வேற்றுமையும் இல்லை என்றே மக்களை உணர வைக்கிறது. இதுபோன்ற சம்பவங்கள் இந்தியாவின் சகோதரத்துவத்தை சிதைத்து கொண்டு தான் இருக்கும். இந்த அவலத்தை நாடும், நாட்டின் காவலர்களும் அமைதியாக வேடிக்கை பார்ப்பது அதனினும் கவலையான செயல்!

நல்ல விலைக்குப் போகும் செம்மரத்தைவிட விலைமதிபற்றதல்லவா மனித உயிர்கள்!

- உங்கள் தோழி இளவரசி





- 09 ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க பாசிட்டிவா யோசிங்க!
- 10 குறைமாத பிரசவங்களை தடுப்பது எப்படி?
- 15 பச்சைப்பட்டாணி பயன்கள்
- 17 அக்ஷய திரீதியை
- 37 LPG சிலிண்டர் காப்பீட்டு
- 38 பெண்மை கவிக்குயில்கள்
- 49 மெர்குரி நிலவு
- 05 How to stop middle of the night feeding?
- 12 Homemade Amla Hair Oil
- 21 Diabetic Recipes
- 31 Penmai's Kitchen Queen
- 36 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

How to stop middle of the night feeding?

...arunuma

My son is 16 months old now. He wakes up middle of the night hungry and he can continue sleeping only after drinking milk. How can I stop this habit? His pediatrician says this habit is because we bed share and he recommends to put my son in separate room/bed which I m not willing to do.

I am ok with feeding my son middle of the night. But the doctor is concerned abt his teeth decay. Do I have to worry abt this?

...jv_66 @ Jayanthy

You can feed him till the maximum age of 2. If you wish to stop feeding, you can also do it now.

Your doctor is correct in saying about the tooth decay.

Always after feeding the child, it is better

to give him at least a sip of water, so that the child's teeth will not decay after drinking the milk and sleeping. During this time, the bacteria would spread due to the sweetness of the milk.

So, what you can do is, in the night before your son goes to sleep, just give him a glass of milk in a sipper, so that he will not feel hungry in the middle of the night.

After giving the milk, make him sip a little water which will help his teeth from decay.

Even if he is waking and crying in the mid night, you can just give him a little water, and then he will sleep again.

Your doctor is saying to make this small child to sleep separately, according to their country's practice. It is not a must





for us to follow that.

Never make the practice of giving any kind of food, including milk, in the middle of the night. It is an unhealthy practice, which may continue for many years.

This will also disturb his sleep and even after growing into a boy, he will want to have milk in the mid night. This practice may make him feel hungry in the midnight forever.

Just follow to give him a sip of water in the midnight and day by day, he will reduce this habit.

Only for the newborns, and until 6 to 8 months, this kind of feeding milk in the middle of the night is alright. Later, it need to stopped after 1 year.

That is why, I asked to give him milk before going to bed.

Let him have his dinner - like any tiffin,

rice or at least ragi koozh (something solid) within 8 - 8.30 p.m.

After this, just before going to bed, make it a regular practice to give him milk (almond milk is fine). This is enough and a very healthy practice. After giving him this milk, make him sip a little water and then go to sleep.

After 2 years, make him brush his teeth even before going to bed. Along with this, make him drink the first milk in the morning, only after brushing his teeth.

You can also give him little warm water, immediately after brushing his teeth, which will soothen his motion and it will have a regular schedule of time to pass the motion. And yours is also a cold place. This practice may help a lot. It can be followed forever, even for elders.

Please don't worry that he might feel hungry in the midnight.





Parenting Tips

How to stop nose picking habit in children?

You can ask him to smell his finger which is kept in his nose. When he smells it bad, he would get irritated.

And you can show his face in the mirror with his finger in his nose, once and immediately without his finger in his nose.

Ask him now, which (Name of your son) is looking so beautiful?

Tell him that everyone will feel the same about him.

Tell him that if he is keeping his finger in his nose and then continue to eat or

write or do any other work, all the others like his friends, teachers and others would feel awkward and will think him as BAD BOY. Sometimes his friends can also call him names and tease him .

And whenever he is not keeping his finger in his nose, during all these times, you and your husband should tell him as GOOD BOY.

And whenever he is keeping his finger in his nose, for few minutes or so, you don't talk to him.

These will surely make him try to change his habit.

After all he is a child and cannot remember that he is doing this.

So, just to remind him when he is among many people, you can just show some signal to take away the finger. You can talk about this beforehand itself, that you will show him the signal, and he has to understand it.

Please do not scold and tell him softly.

Little by little he will change his habit when he goes to higher classes. So, don't worry much.





A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

Immunization

Each year, over 1.4 million children die from diseases that are preventable with readily available vaccines.

These diseases include measles, meningitis caused by Haemophilus influenzae type B (Hib), diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough), yellow fever, polio and hepatitis B. New vaccines against other illnesses, such as pneumonia and diarrhea caused by rotavirus, have been developed and are now more widely used.

Children who are immunized are protected from these dangerous diseases, which can

often lead to disability or death. All children have the right to this protection.

Every girl and boy needs to be fully immunized. Early protection is critical. The immunizations in the child's first year and into the second year are especially important. It is also essential that pregnant women are immunized against tetanus to protect themselves as well as their newborns.

Although there has been progress in the past years in immunizing children, in 2008 nearly 24 million children — almost 20% of children born each year — did not get the routine immunizations scheduled for the first year of life.

Parents or other caregivers need to know why immunization is important, the recommended immunization schedule, and where their children can be immunized.

Parents or other caregivers need to know that it is safe to immunize a child who has a minor illness or a disability or is suffering from malnutrition.





கர்ப்பினிகளே ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க பாசீட்டிவா யோசிங்க!

Chan

கர்ப்ப காலம்தான் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் மனநிலைக்கும் மிக முக்கியமான காலக்கட்டம். கர்ப்ப காலத்தில், தாய்க்கு இருக்கும் உணர்வுகளே குழந்தையின் குணமாக உருவெடுக்க இதுவும் ஒரு காரணம். அதுபோல, ஆரோக்கியமும் தாயிடமிருந்துதான் குழந்தைக்குக் கடத்தப்படும்.

கருவுற்ற பெண்கள் நிறைய கண்ணாடி வளையல்கள் அணிந்தால், வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை சத்தத்தை உணரத் தொடங்கும். புல்லாங்குழல், வீணை, வயலின் போன்ற இசைக்கருவிகளின் இசையைக் கேட்கலாம். எலுமிச்சை, சந்தனம், ரோஜா, மல்லிகை, லாவண்டர் போன்ற நறுமணங்களைச் சுவாசித்தால், வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு வாசனை அறிமுகமாகும்.

நல்ல புத்தகங்களை தேர்ந்தெடுத்துப் படிப்பது, சின்ன சின்ன க்ராஃப்ட் வேலைகளைச் செய்வது போன்றவை மூளைக்கும் மனதுக்கும் வேலை தருவதால், குழந்தையின் மனநிலை நல்லதாக இருக்கும். உடலுழைப்புக்கான வேலைகள், யோகப் பயிற்சி, கோலம் போடுதல் போன்றவை பிரசவத்தை எளிதாக்கும். இவற்றை மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்ற பிறகு செய்யலாம்.

குழந்தை ஆரோக்கியமாகப் பிறந்துவிட்டது, குழந்தை அழகாக இருக்கிறது, மகிழ்ச்சியாக உள்ளது என்பன போன்ற கற்பனையில் உதிக்கும் நேர்மறையான சிந்தனைகள், தேவைகளை டைரியில் எழுத வேண்டும். இதுபோல மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களை அனுபவிப்பதுபோல எழுதிப் பழகினால், அதுபோலவே நடக்கும்.





குறைமாத பிரசவங்களை தடுப்பது எப்படி?

Chan

1. குறைமாத பிரசவம் என்பது என்ன?

முழுமையான கர்ப்ப காலம் என்பது 40 வாரங்கள். 37 வாரங்களுக்கு முன்பு நடக்கும் பிரசவங்களை, குறைமாத பிரசவங்கள் என்கிறோம். அதிலும் 33 வாரங்களுக்கு உட்பட்டு பிறக்கும் குழந்தைகளை அதிதீவிரமாக கண்காணிக்க வேண்டும். காரணம், எடை குறைவால், உள் உறுப்புகள் முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்து இருக்காது.

2. பிரசவ நாளுக்கு முன்பே குழந்தைகள் பிறக்க காரணம் என்ன?

சிசுவை சூழ்ந்துள்ள மென்சவ்வான பனிக்குடம் வெடிப்பது, தாயின்

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கம், முந்தைய குறை பிரசவ நிகழ்வு, உயர் ரத்த அழுத்தம், கர்ப்பகால சர்க்கரை, மன உளைச்சல், மரபணு குறைபாடுகள் உள்ளிட்ட காரணங்கள், குறைபிரசவத்துக்கு காரணமாகலாம்!

3. தாயின் உடல் எடை, குறைபிரசவத்திற்கு காரணமாகுமா?

கர்ப்பத்திலிருக்கும்போது, தனக்குத் தேவையான சத்துக்களை, தாயிடமிருந்துதான் குழந்தை எடுத்துக் கொள்ளும். இதனால், தாயின் உடல் எடை 40 கிலோவிற்குக் குறையாமல் இருப்பது நல்லது. இதில் பிரச்சனை நிகழும்போது, குறைபிரசவம் நிகழ வாய்ப்புண்டு!





4. குறைமாத பிரசவத்திற்கான காரணிகள்?

போலிக் அமிலம், வைட்டமின் பி மற்றும் சி குறைவு, ரத்தசோகை, தைராய்டு பிரச்னை, கர்ப்ப கால உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், சிறுநீரகப்பாதை தொற்று உள்ளிட்ட பிரச்னைகள் குறைபிரசவத்திற்கு முக்கிய காரணிகள்!

5. முதல் பிரசவம் குறைப்பிரசவம் எனும்போது, அடுத்த பிரசவமும் அப்படித்தானா?

முதல் பிரசவ சமயத்தில், கர்ப்பகால சர்க்கரை இருந்து, இரண்டாவது பிரசவத்தில் இக்குறைபாடு தொடர நேரிட்டாலும், ஹார்மோன்களில் சமநிலையற்ற நிலை நீடித்தாலும், முதல் பிரசவம் போல் இரண்டாவது பிரசவமும் குறைபிரசவமாக அமைய வாய்ப்பிருக்கிறது.

6. குறைமாத குழந்தைகளுக்கும், இன்குபேட்டருக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

பொதுவாக, 32 வாரத்திலேயே பிறந்த குழந்தைகளை, சராசரி எடையான இரண்டரை கிலோ வரும்வரை, சீரான உடல் வெப்பநிலைக்காகவும், எளிதில் நோய் தொற்று பாதிக்காமல் பாதுகாக்கவும், இன்குபேட்டரில் வைத்து பராமரிப்பது அவசியம்.

7. குறைமாத பிரசவங்களை தடுப்பது எப்படி?

தாய்மை அடைந்த பெண் உண்ணும் உணவில், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் இருக்குமாறும், கர்ப்பகால சர்க்கரை தாக்காதவாறும், ஹார்மோன் சமநிலையற்ற தன்மை உருவாகாதவாறும் பார்த்துக்

கொண்டாலே போதுமானது!

8. குறைமாத குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கிடைப்பது சாத்தியமா?

குறைமாத பிரசவம் என்றாலும், சில பெண்களுக்கு, பால் சுரப்பிகள் தானாக செயல்படத் துவங்கிவிடும். சிலருக்கு ஊசி போட்டு, தூண்ட வேண்டும். எதுவாக இருந்தாலும், தானியங்கள், முளைகட்டிய பயிறு வகைகள், உலர் பழங்கள், பால், கேரட், பீட்டுட், கீரை, மீன் உள்ளிட்ட உணவுகள், நன்றாக தாய்ப்பால் சுரக்க வைக்கும்.

9. தைராய்டு பிரச்னைக்கும், குறைபிரசவத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

தைராய்டு பிரச்னை என்றாலே, ஹார்மோன் குறைபாடுதான்! ஹார்மோன் சமநிலையற்ற தன்மை நீடிக்குமானால், முதல் மற்றும் இரண்டாவது பிரசவங்கள் அறுவை சிகிச்சையிலேயே சாத்தியப்படும்! ஹார்மோன் சமநிலை மட்டுமே, இப்பிரசவையை தடுக்கும்!

10. குறைமாத பிரசவ குழந்தைகளை தீண்டும் பிரச்னைகள்?

இக்குழந்தைகளுக்கு நுரையீரல் முழு வளர்ச்சி அடைந்திருக்காது என்பதால், மூச்சு திணறல், மஞ்சள் காமாலை, தொற்றுநோய்கள், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைதல், ரத்த ஓட்டம் தடைபடுதல் மற்றும் மூளைக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜன் குறைவதால், மூளை வளர்ச்சி தடைபடுதல் உள்ளிட்ட நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு!

- தேன்மொழி,
பச்சிளம் குழந்தைகள் நல மருத்துவர்.



Homemade Amla Hair Oil

...gkarti @ Karthiga

Amla is very effective in preventing hair loss and improving hair growth. And of course the oil made from Amla is also found to be very good for hair growth. You can easily prepare Amla hair oil at home. Here's giving you the recipe.

Ingredients:

Fresh Amla - 4 to 5

Fenugreek Powder - 1 tsp

Coconut oil - 1 cup (You can use any of your favorite oil as a base)

Method:

- Cut the gooseberries into small pieces and allow them to dry. Then Grind them into fine powder. (You can also use Readymade amla powder instead of this.)
- Now, Mix Amla Powder and Fenugreek powder with little coconut oil into a paste.
- Heat a cup of coconut oil in a pan and add this mixture. Heat it in a low flame.
- Once the Content turns out brown, then Switch off the flame. Don't allow the content to turn black.
- Allow it to cool and pour into a glass bottle.

Notes:

- No refrigeration is needed.
- When you Want to use, Just warm the oil & apply on your hair and Massage on your Scalp. Leave it for about half an hour. Then take a head bath using Green gram or Shikakai Powder (Don't use shampoo). Do this once in a week.





DANGLER DROPS

Laddubala @ Latha



நடன பொம்மை

Lekha20

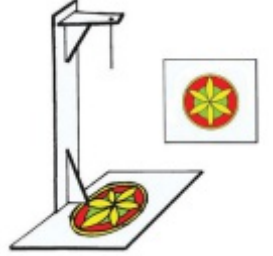
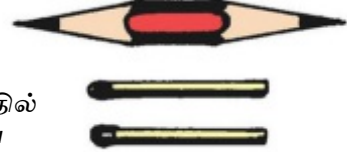
தேவையானப் பொருள்கள்:

சிறிய பென்சில்
பென்சில் சீவும்போது கிடைக்கும்
சீவல் துணுக்குகள்
மணி
இரண்டு தீக்குச்சிகள்

தடிமனான அட்டை
பளபள காகிதம்
ஸ்கெட்ச் பேனா
குண்டுசி
கத்தரி
பசை

செய்முறை:

- சிறிய பென்சிலின் இரு முனைகளை நன்றாகச் சீவி, அந்த சீவல் துணுக்குகளைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பென்சில் சீவல் துணுக்களைப் பயன்படுத்தி இரு கூம்பு வடிவத்தைப் படத்தில் காட்டியது போல் உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இந்தக் கூம்பு வடிவங்களை இரண்டு தீக்குச்சிகளில் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். பென்சிலின் நடுவே பெண்ணின் பாவாடை போன்று பென்சில் சீவல் துணுக்கை ஒட்டிக்கொள்ளுங்கள். மேலே இரண்டு புறங்களிலும் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் தீக்குச்சிகளை இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். இவை பெண்ணின் இரண்டு கைகள் போல் செயல்படும். நடனப் பெண்ணின் தலையை உருவாக்க மணியைப் பொருத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- தடிமனான அட்டையிலிருந்து படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் ஒரு ஸ்டாண்டை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். இதன் மேலே நடனப் பெண்ணைத் தொங்கவிடும் அமைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். தடிமனான அட்டையில் சதுர வடிவ அழகிய டிசைனை வரைந்து அந்த அட்டையை வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இதை ஸ்டாண்டின் அடிப்பகுதியில் ஒட்டிவிடுங்கள்.
- நடனப் பெண்ணைத் தொங்கவிடும் மேல் பகுதியில் ஒரு துளையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதில் குண்டுசியை நுழைத்து தொங்கவிடுங்கள். குண்டுசியின் முனைப் பகுதியில் நடனப் பெண்ணின் தலைப் பகுதியைப் பொருத்தி தொங்கவிடுங்கள்.
- இரண்டு முக்கோண வடிவங்களைப் பளபள காகிதத்திலிருந்து வெட்டி எடுத்து அவற்றை நடனப் பெண்ணின் இரண்டு கைகளிலும் பொருத்திவிடுங்கள். இப்போது ஒரு மின்விசிறிக்குக் கீழே இந்த நடனப் பெண்ணைக் கொண்டு வைத்துவிடுங்கள். காற்றுக்கு ஏற்ப அழகாக பாலே நடனமாடுவாள் அந்தப் பெண்.



Sloka for Kids

Annaporna Sloka (Meal time sloka)

Annapoorney Sadhapoorney Shankara Praana Vallabhey
Nyaana Vairagya Sidhyartham Bikshandehicha Paarvati

Meaning

Oh! Goddess Annapurani, You are always a wholesome entity; you are the most intimate consort of the Lord of Good Deeds (i.e. Lord Shiva). I seek your grace to attain wisdom and determination to voluntarily abstain from satiating worldly desires.



பச்சைப்பட்டாணி பயன்கள்

☑ smilesmile @ Muthu Selvi

பச்சைப் பட்டாணியில் மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, நார்ச்சத்து, தயாமின், நியாஸின், ரிபோபிலவின் போன்றவை காணப்படுகின்றன.

மாமிச உணவுக்கு மாற்றாகப் பச்சைப் பட்டாணியைச் சாப்பிட்டால் தேவையான சக்தி கிடைக்கும். மேலும், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் 'ஏ', வைட்டமின் 'பி', வைட்டமின் 'சி', நார்ப்பொருள்கள் முதலியவற்றால் மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற அபாயங்கள் இன்றி இளமைத் துடிப்புடனும் இளமையான தோற்றத்துடனும் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாய் வாழலாம்.

கண்பார்வைத் திறனுக்கு வைட்டமின்

'ஏ' இன்றியமையாதது. உடல்வலி, தலைவலி ஆகியன ஏற்படாமலிருக்கவும், பல், எலும்பு முதலியவை உறுதியுடன் இருக்கவும், இதில் உள்ள வைட்டமின் 'சி' பயன்படுகிறது. வாய் நாற்றமும் அகன்றுவிடுகிறது. வாய், நாக்கு முதலியவற்றில் உள்ள புண்கள் குணமாகவும், செரிமான உறுப்புகள் நன்கு செயல்படவும் இதில் உள்ள வைட்டமின் 'பி' நன்கு பயன்படுகிறது.

மூளை வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்
சிறு குழந்தைகள்

பச்சைப்பட்டாணியைக் குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். வளரும் குழந்தைகள் மருந்து போல் தினமும் மூன்று தேக்கரண்டி பச்சைப் பட்டாணியை உணவில் சேர்த்து வந்தால்

Nutritional Value of Green Peas
(For 100 gms)

Nutrients

Energy	81 Kcal
Carbohydrates	14.45 g
Protein	5.42 g
Total Fat	0.40 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	5.1 g

Vitamins

Folates	65 µg
Niacin	2.090 mg
Pantothenic acid	0.104 mg
Pyridoxine	0.169 mg
Riboflavin	0.132 mg
Thiamin	0.266 mg
Vitamin A	765 IU
Vitamin C	40 mg
Vitamin E	0.13 mg
Vitamin K	24.8 µg

Electrolytes

Sodium	5 mg
Potassium	244 mg

Minerals

Calcium	25 mg
Copper	0.176 mg
Iron	1.47 mg
Magnesium	33 mg
Manganese	0.410 mg
Selenium	1.8 µg
Zinc	1.24 mg

Phyto-nutrients

Carotene-β	449 µg
Crypto-xanthin-β	0 µg
Lutein-zeaxanthin	2477 µg

☑ ...Angu Aparna



மூளை பலம் பெறும்! ஞாபகச்தி அதிகரிக்கும். வெண்டைக்காயில் உள்ளதைவிட மூன்றுமடங்கு அதிகமான பாஸ்பரஸ் பச்சைப்பட்டாணியில் இருப்பதால், குழந்தைகளின் புத்திக் கூர்மையும் பலமடங்கு அதிகரிக்கும்.

உடல் பலமடையும்

ஒல்லியாய் இருப்பவர்கள் நாளடைவில் சதைப்பிடிப்புடனும் உடல் வலிவுடனும் வளரப் பச்சைப் பட்டாணியை நன்கு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நுரையீரல் நோய் குணமடையும்

நுரையீரலுக்கும் இதயத்திற்கும் பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது பச்சைப்பட்டாணி. எனவே, அதைத் தினமும் மருந்து போல் ஒருகைப்பிடி அளவு பிற காய்கறிகளுடன் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இதனால் இதயம், நுரையீரல்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படாது.

பச்சை பட்டாணியில் உள்ள சத்தில் உலர்ந்த பட்டாணியில் மூன்றில் ஒரு பங்குச் சத்தே கிடைக்கிறது. தோல் நீக்கிய வறுத்த பட்டாணியில் பச்சைப் பட்டாணியின் சத்தில் அரைப் பங்கே கிடைக்கிறது. எனவே, பச்சைப் பட்டாணியையே அதிகம் பயன்படுத்துங்கள். சீசன் சமயம் தவிர மற்ற நேரங்களில் உலர்ந்த பட்டாணியை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு, சமையலில் பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால் உலர்ந்த பட்டாணியால் ஏற்படக்கூடிய வாயுக்கோளாறு ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும்.



Granny Remedies

...Parasakthi

1. பசலைக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து கைப்பிடி அளவு எடுத்துக் கழுவி அம்மியில்வைத்து அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசுவின் பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் ஐந்து நாள் குடித்தால் தாய்ப் பால் சுரக்கும்.

2. சீரகத்தையும், வெல்லத்தையும் சம அளவு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பால் பெருகும்.



அக்ஷய திரிதியை

...Sumathisrini

'அக்ஷய திரிதியை' என்பது சித்திரை மாதம் அமாவாசை முடிந்த வளர்பிறையின் மூன்றாம் நாள்.

வளர்பிறைக்கே ஒரு சிறப்புண்டு. இருளாய் இருந்த வானத்தில் நிலா ஒவ்வொன்று நாளும் வளர்ந்து முழு நிலவாய் மாறுவதே ஒரு அழகுதான்.

இதை வைத்துப் பார்க்கையில் அக்ஷய திரிதியை அன்று செய்யும் காரியங்கள் வளர்பிறை போல வளரும்; அட்சய பாத்திரம் போல குறைவின்றி இருக்கும் என்று பொருளாகிறது.

"தொட்டதெல்லாம் துலங்கும்" என்று அனைவரும் போற்றும் உன்னத நாள். அக்ஷய திரிதியை அன்று தொடங்கும் வீடு வாங்கும் பணி, விவாகப் பணிகள் செவ்வனே தங்கு தடையின்றி முடியும் என்பது ஐதீகம். தங்கக்கடைகளில் அன்று கூட்டம் அலைமோதும்.

ஆனால் இது தங்கம் வாங்கத் தோற்றுவிக்கப்பட்டதல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் உண்மையில் அக்ஷய திருதியை தினத்தன்று நிரம்பி வழியும் நகைக்கடைகளில் அலைமோதிக்கொண்டு உள்ளே சென்று ஒரு குண்டுமணி தங்கமாவது வாங்க வேண்டும் என்று எந்த சாஸ்திரமும் சொல்லவில்லை.

அக்ஷய திருதியை தினத்தன்று லட்சுமி குடியிருக்கும் பொருட்களை வாங்க வேண்டும் என்பதே ஐதீகம். அந்த வகையில் பார்த்தால் அன்று குறிப்பாக வாங்க வேண்டிய பொருட்கள் மஞ்சளும், முனை முறியாத (கைக்குத்தல்) பச்சரிசி, வெள்ளி, கல்லுப்பு ஆகியவைதான்.

'மாலோடு' 'திரு' சேர்ந்து, மஹாவிஷ்ணு 'திருமால்' ஆன தினம் என்பதால், திரிதியை திதி, பொதுவாகவே லக்ஷ்மி கடாட்சம் நிறைந்தது.

மகாவிஷ்ணுவின் ஆறாவது அவதாரமான பரசுராமரின் பிறந்த நாளாக அக்ஷய திரிதியை குறிப்பிடப்பட்டு உள்ளது. இந்த நாளில் தான் வேத வியாசரும், விநாயகரும் இணைந்து மகாபாரதம் எழுத ஆரம்பித்தனர் என்றும் புராணங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஹிந்துக்களும், ஜைனர்களும் இதை விசேஷமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.



குபேர பூஜை, லக்ஷ்மி பூஜை, கோபூஜை ஆகியவை அவரவர் வசதிக்கு ஏற்ப மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

ஹிந்து புராணங்களின் படி இந்த நாளில் தான் திரேதாயுகம் பிறந்தது என்ற குறிப்பும் உண்டு. புனித

Akshaya Tritiya



நதியான கங்கை பூலோகம் வந்த
நாளாகவும் கருதப்படுகிறது.

சிவனுடைய அருளால் குபேரன்
செல்வங்களுக்கு எல்லாம் அதிபதியாக
பதவி ஏற்றுக்கொண்ட நாள் ஆகும்.

குசேலர் கிருஷ்ண பகவானுக்கு அவல்
கொடுத்த தினமாகவும் கருதப்படுகிறது.

ஆதிசங்கரர் தங்க நெல்லிக்கனிகளை
வரவழைக்க கனகதாரா ஸ்தோத்திரம்
இயற்றிய புனித நாள்.

ஓரிசா பூரி ரத யாத்திரை தேர்களுக்கான
கட்டுமானப் பணி அக்ஷய திதி அன்று
தொடங்கப்படுகிறது.

இந்நன்னாளில் தான தருமங்கள் செய்யும்
பழக்கமும் சில மாநிலங்களில் உள்ளது.
உபவாசம் இருப்பது, துளசி தீர்த்தம்
வீடெங்கும் தெளிப்பது போன்ற
பழக்கங்களும் ஆங்காங்கே உண்டு.
வங்காளத்தில் அக்ஷய திரிதியைக்கு
மிகுந்த முக்கியத்துவம் தருகிறார்கள்.

புதிய சொத்துக்கள் வாங்குவதும், புதிய
கணக்குத் துவங்குவதும் கூட உண்டு.
லஷ்மியையும், குபேரனையும், இவர்கள்
இருவருக்கும் அதிபதியான ஸ்ரீமன்
நாராயணரையும் சேர்த்து வணங்க
வேண்டிய நன்னாள். சகல
ஐஸ்வர்யங்களும் கிடைக்கும்
பொன்னாள்.

வழிபடும் முறை:

அட்சய த்ரிதியையன்று
அதிகாலையிலேயே எழுந்து
நீராடிவிட்டு, பூஜை அறையில்
கோலமிடுங்கள். மகாலக்ஷ்மி,
மஹாவிஷ்ணு இருவரும் சேர்ந்தபடம்
இருப்பின், விளக்கேற்றி பக்தியோடு
பூஜை செய்து, தூப, தீபம் காட்டி,
காய்ச்சிய பால், பழம் நிவேதனம் செய்து
திருமாலை வழிபடுங்கள்.





இந்து மதம் மரபுகள் பின்னால் ஒளிந்திருந்து இருக்கும் அற்புதமான அறிவியல் காரணங்கள்.

...Sriramajayam @ Viswanathan

நெற்றித் திலகமும் குங்குமமும்

நெற்றியில் இரு புருவங்களுக்கு நடுவில் உள்ள ஒரு இடத்தை தான் மிக முக்கிய நரம்புப் புள்ளி என முந்தைய காலத்தில் கருத்தில் கொள்வர். திலகம் இட்டுக்கொள்வது உடம்பில் உள்ள ஆற்றலை இழக்காமல் இருக்க உதவும். மற்றும், சிகப்பு குங்குமம் உடல் ஆற்றலை தக்க வைக்க உதவுவதுடன், கவனத்தையும் கட்டுப்படுத்த உதவும். குங்குமம் இட்டுக் கொள்ளும்போது, நடுப்பகுதி மற்றும் அட்வய சக்கரம் ஆகிய இரண்டும் அழுத்தப்படுகிறது. இதனால் முக தசைகளுக்கு ரத்தம் செலுத்தப்படுகிறது.



கோவில்களில் ஏன் மணிகள் உள்ளன?

கோவிலுக்குச் செல்லும் மக்கள் கற்ப கிருஹத்திற்குள் செல்லும் முன் கண்டிப்பாக மணி அடிப்பார்கள். அடிப்பதும் அவசியம்.



ஆகம சாஸ்திரத்தின் படி மணியின் ஒலி தீய சக்திகளை நெருங்க விடாது. அந்த ஒலி கடவுளுக்கு உகந்ததாகும். எனினும் இதன் அறிவியல் பூர்வமான காரணம் என்னவென்றால், மணியின் ஒலி நமது சிந்தனையை தெளிவடையச் செய்து புத்தி கூர்மையுடனும், முழுமையான செறிவுடனும் இருக்க உதவுகிறது. மணியின் ஒலியால் நமது இடது மற்றும் வலது பக்க மூளைகள் ஒன்றுபடுகின்றன, அவ்வவகையில் இந்த மணிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. மணியை அடித்ததும் அதில் இருந்து வரும் ஒலி சுமார் 7 நொடிகள் வரை எதிரொலிக்கும். இந்த எதிரொலியின் சப்தம் நிற்பதற்குள் நமது உடலில் உள்ள 7 நாடிகளும் செயல்படுகின்றன. இதனால் நமது மனதில் உள்ள தீய எண்ணங்கள் வெளியேறுகின்றன.



உண்ணும்பொழுது காரத்தில் ஆரம்பித்து இனிப்பில் முடிவதன் காரணம்

நம்முடைய முன்னோர்கள் உணவு உண்ணும்போது காரத்தில் தொடங்கி இனிப்பில் முடிய வேண்டும் என அழுத்திக் கூறுவார்கள். இப்படி செய்வதனால், கார உணவு வகைகள் செரிமான சுரப்பிகளையும், அமிலங்களையும் செயல்படுத்தி உணவு செரிமானம் திறம்பட செயல்பட உதவும். இனிப்பு வகைகள், செரிமான செயல்முறைகளை விரைவாக்க விடாமல் தடுக்கும். ஆதலால், இனிப்புகளை இறுதியில் உண்பதே சிறந்தது என அறிவுறுத்தினர்.

பலன் தரும் ஸ்லோகம்

Datchu @ Mythili

கோடை உஷ்ணத்தால் ஏற்படக்கூடிய
வைசுரி போன்ற நோய் தாக்காதிருக்க...

பத்ம ஹஸ்த பரம் ஜ்யோதி பரேஸாய நமோ நம
அண்டயோனே மஹாஸாக்ஷின் ஆதித்யாய நமோ நம
கமலாஸன தேவேஸ பானு மூர்த்தே நமோ நம
தர்மமூர்த்தே தயாமூர்த்தே
தத்வமூர்த்தே நமோ நம

- ஸ்ரீசூர்ய

ஸ்தோத்திரம்

பொதுப்பொருள்:

கையில் தாமரையைக் கொண்டவரே,
பேரொளி ஸ்வரூபனாக உலகையே
பராமரிப்பவரே, பரமேஸ்வரனே, சூர்ய
தேவா, நமஸ்காரம். அனைத்து
பிரமாண்டங்களுக்கும்
காரணமானவரே, எல்லாவற்றிற்கும் சாட்சியாக
விளங்குபவரே, சூரிய பகவானே, நமஸ்காரம்.

(இந்தத் துதியை கோடைகாலம் முழுவதும் தினமுமே
சொல்லலாம்; குறிப்பாக ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில்
சொல்வது விசேஷம். கோடைக் கடுமையை பிற புற
முயற்சிகளால் சமாளிப்பதோடு, அக முயற்சியாக
இந்த ஸ்லோகத்தைச் சொல்லலாம்.)



SPIRITUAL NOTEBOOK

ஏப்ரல்

- 16 - பிரதோஷம்
- 18 - அமாவாசை
- 21 - அக்ஷய திரிதியை
- 23 - ஸ்ரீமத் சங்கர ஜெயந்தி
- 24 - சஷ்டி

மே

- 1 - பிரதோஷம்
- 7 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

தமிழ் மந்திரம் சிவன் துதி



அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்து இருந்தாரே.



DIABETIC RECIPES

...Kasri66

டயபட்டிக் பேஷன்ட் என்றால் அதிகம் அரிசி சாப்பாடு சாப்பிட முடியாது. அவர்களுக்கு ஒரே alternate கோதுமை உணவுதான் (இப்போ சிறு தானியங்களான வரகு, கம்பு, சாமை பற்றி அதிகம் பேசப்படுகிறது). நம் நாட்டைப் போல ஒரு கிளைமேட்க்கு கண்டிப்பா அரிசி உணவுதான் ஏற்றது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனாலும் பிறந்ததிலிருந்தே அரிசி சாப்பாட்டையே சாப்பிட்டவர்களுக்கு இந்த உணவுகள் பழகவே நாளாகும். நாம் மட்டும் நல்ல அரிசி சாப்பாடு சாப்பிடும்போது அவர்கள் மட்டும் வேற வழியின்றி அவர்களுக்கு ஏற்ற சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும். அதற்கு பதில் அவர்களின் அந்த கோதுமை சாதத்துக்கே கூட சாப்பிடும் பதார்த்தங்களை உப்பு, காரம், புளி குறைவாக அல்லது புளியே இல்லாமல் கொஞ்சம் சுவாரசியமாக மாற்றினால், நாழும் அதையே சாப்பிடலாம்.

வெந்தயக்கீரை குழம்பு:

இதுவும் சாதா குழம்பு போலதான் என்றாலும் வெந்தய சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துமே நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

முதலில் வெந்தயக்கீரையை நன்கு ஆய்ந்து, கழுவி, உப்பு தூவி ஒரு பத்து நிமிடம் பாகற்காயை வைத்தது போலவே வைக்கவும். பத்து நிமிடம் ஆனதும் ஓட்டப் பிழிந்து விட்டால் அதிகப்படி கசப்பு போகும். அதற்குள் கொஞ்சம்

புளியை ஊற விடவும். அரை மூடி தேங்காயை மிக்சியில் அரைத்துப் பால் எடுக்கவும். முதல் பால் எடுத்ததும் இன்னும் கொஞ்சம் நீர்விட்டு இரண்டாவது பால் எடுக்கலாம். இதெல்லாம் வேலைக்கு ஆகாது என்றால் ரெடிமேட் தேங்காய் பாலை உபயோகிக்கலாம்.

வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, கொஞ்சம் சின்ன வெங்காயம் போட்டு தக்காளியும் நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் மஞ்சள்தூள், சாம்பார்பொடி, தனியாத்தூள் போட்டு கடைசியாக கீரையையும் போட்டு வதக்கவும். கீரை சீக்கிரம் வதங்கி சுருண்டுவிடும். புளியைக் கரைத்துக்கொட்டி ஒரு ஐந்து நிமிடம் மூடி வைத்து பின்னர் இரண்டாவதாக எடுத்த தேங்காய் பாலைவிட்டு இன்னும் கொஞ்சம் கொதித்ததும் முதல் பாலையும் விட்டு இறக்கவும். இது மிகவும் சுவையாகவும், கசப்பே தெரியாமலும் இருக்கும்.

வெந்தயக்கீரைக்கு பதில் முருங்கைக்கீரையும் உபயோகிக்கலாம்.

கோதுமை இடியாப்பம்:

கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்து மெஷினில் தந்து மாவாக்கி வைக்கவும். இது நன்கு வறுபட்டு விடுவதால் மீண்டும் வறுக்கத்தேவையில்லை. இந்த மாவை சலிக்கக்கூட வேண்டாம். சலித்தால் நார்ச்சத்து போய்விடும். தேவையான மாவை எடுத்து அதில் உப்பு



சேர்த்து கொதிக்கும் நீர் விட்டு பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் இடியாப்பமாகப் பிழிந்து மீண்டும் ஆவியில் வைத்து இறக்கவும். இதை விருப்பம் போல எலுமிச்சை சேவை, புளி சேவை, தேங்காய் சேவை, தயிர் சேவை என்று செய்து தரலாம். மாவில் உப்பு சேர்க்காமல் செய்தால் பாலில் போட்டு சர்க்கரை தூவி குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடத் தரலாம்.

இடியாப்பம் பிழிய முடியாதவர்கள் சின்னச்சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி கீழே சொன்ன அம்மிணி கொழுக்கட்டை போல செய்து விடலாம்.

ராகி மாவு சேவை/கோதுமை மாவு சேவை:

சேவை என்றாலும் இடியாப்பம் என்றாலும் ஒன்றுதான். ரெடிமேட் மாவில் செய்வதானால் மாவை வெறும் வாணலியில் நன்கு வறுக்கவேண்டும். வாசனை வரும் வரை வறுக்கவேண்டும். கருகக்கூடாது. வறுத்த மாவை பெரிய தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். இந்த மாவை பிசைய வெந்நீர் தேவையில்லை. சாதா தண்ணீர் போதும். உப்பு சேர்த்து மாவை பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் போட்டு இடலித்தட்டில் வைத்து பிழிந்து ஆவியில் வேக விடவும். மேலே சொன்ன படி தயார் செய்து தரலாம். ராகி மாவு உபயோகித்தால் கலர் கொஞ்சம் டார்க் ஆக வரும். அவரவர் கற்பனைக்கேற்ப வரகரிசி மாவு, அரிசிமாவு போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

அம்மிணி கொழுக்கட்டை:

வரகரிசி அல்லது சாமை அரிசியை மாவாக்கவும். வாணலியில் தண்ணீர் வைத்து கொதித்ததும் கொஞ்சமாக உப்பு சேர்த்து இந்த மாவை கொட்டிக் கிளறவும். கெட்டியானதும் மாவு சேர்ப்பதை நிறுத்திவிடலாம். கொஞ்ச நேரம் கிளறி, பின் அடுப்பை அணைத்து மூடி விடவும். வாணலியில் அடி பிடிக்குமோ என்று தோன்றினால் கொதிக்கும்போது நீரில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விடவும். கொஞ்சம்

ஆறியதும் மாவைக் கையில் எண்ணெய் தொட்டுக்கொண்டு சீடை போல கோலியளவு உருட்டிக்கொள்ளவும். கொஞ்சம் பொறுமை தேவை இதைச் செய்ய.

உருட்டி வைத்ததை ஆவியில் வேக விடவும். அதற்குள் ஒரு மூடி தேங்காயைத் துருவி தேவையான காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, ரெண்டு டேபிள்ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை போட்டு மிக்கியில் கெட்டியாக சட்னி போல அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை வெந்த கொழுக்கட்டை சற்று ஆறியதும் அதன் மேலே பிசிறினார்போலே கலந்து வைக்கவும். ஒரு பத்து நிமிடம் ஆனதும் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் கொஞ்சமாக விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பிசிறி வைத்த கொழுக்கட்டைகளைப் போட்டு டாஸ் பண்ணி பரிமாறவும்.

நிறைய வேலை வாங்கும் டிஷ் இது என்றாலும் ருசி மற்றும் கலரில் உங்களை திருப்திப்படுத்திவிடும்.

Tips: மேலே கோதுமை இடியாப்பம் ரெசிப்பிக்குச் செய்தது போல கோதுமையை வறுத்து அரைத்தும் இப்படிச் செய்யலாம். ராகி மாவு, வெறும் கோதுமை மாவு, சாதா அரிசி மாவு என்று எல்லாவற்றிலும் செய்யக்கூடியது இது.

வெந்தயத் திணை பொங்கல்:

ஒரு கப் திணையுடன் ஒரு பிடி பாசிப்பருப்பை போட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயமும் போட்டு குக்கரில் 1 : 1½ என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வைக்கவும். சாதம் போல வெந்தயம் இறக்கி, உப்பு, பெருங்காயப்பொடி எல்லாம் போட்டு கொஞ்சம் நெய்யில் முந்திரிப் பருப்புகள், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, தேவையான மிளகு, சீரகம் (ஒன்றிண்டாகப் பொடித்தது) எல்லாம் போட்டு வறுத்து கிளறவும். வெந்தயத்திணை பொங்கல் ரெடி.



DIABETIC RECIPES

Millet Pesarattu

...PriyagauthamH

Ingredients:

Whole green Moong Dhal - ½ cup
(125 ml cup)
Kudhiraivaali - ⅓ cup (80 ml)
Varagu - ⅓ cup (80 ml)
Green chillies - 3
Jeera - ½ tsp
Salt - To taste

Hing - Pinch
Ginger - A small piece
Curry leaves - A big handful

For the pesarattu:

Onion - 2 medium (chopped finely)

Makes - 7 to 8

Preparation:

- Wash and soak the Moong dhal, Kudhiraivaali, and Varagu for a minimum of 8 hrs or overnight.
- Grind the soaked Dhal and millets with the rest of things listed under ingredients into a smooth batter, dosa batter consistency. No need to ferment the batter. Can use it straight away.

Method:

- Just before making the pesarattu add finely chopped raw onions to the batter and mix well.
- Heat a Dosa pan and pour a ladleful. Spread like a dosa. Add little oil around the edges.
- When the underside is done, turn over and cook the other side just like a dosa.
- Serve with chutney of choice. Traditionally Pesarattu is served with Ginger chutney.
- This is a rice free modification of the traditional Andhra pesarattu.



DIABETIC RECIPES T Varagu Idly

...PriyagauthamH

Ingredients:

Varagu - 2 cups
Idly rice - 1 cup
Urad dhal - 1 cup
Methi seeds - ½ tsp

Method:

- Wash the rice and Varagu and soak for 4 hrs.
- Wash the urad dhal and methi seeds and soak for two hrs.
- Proceed to grind like our normal, regular idly batter.
- Mix salt and ferment over night.
- Make idlies.



Kambu Koozh

...Anusuya.M

Ingredients:

Kambu Rice - 1 cup
Cold buttermilk - 2 cups
Water - 1 cup
Salt - To taste

Method:

- Roll the leftover kambu sadam into small balls.
- Mix the sadam along with cold buttermilk and water.
- Add salt according to your taste.
- Serve with raw onion or vadams or pickle or coconut thuvaial of your choice.





Bulgur Wheat Khichdi

...PriyagauthamH

Bulgur wheat is a whole wheat grain that has been cracked and partially pre-cooked. As a whole grain, it is a naturally high-fiber, low-fat, low-calorie vegetarian and vegan food. Bulgur Wheat known as Dalia is used commonly in Northern India. I prepared this Khichdi, very much like our rava Khichdi. It tasted yummy.

Ingredients:

Bulgur wheat – 100 gms
Onions - 2 medium (slice it)
Tomato - 1 (deseed and slice)
Mixed vegetable – ¼ cup
Green chillies - 3
Oil - 1 tsp
Mustard seeds – ¼ tsp

Urad dhal - 1 tsp
Hing powder - pinch
Turmeric powder - pinch
Salt - To taste
Coriander - To garnish
Water – 400 ml

Preparation:

Wash and soak the bulgur for 10 mins in water. I used the medium grain variety.

Method:

- Heat a nonstick kadai. Add oil and when hot temper with mustard seeds and urad dhal. Add the hing powder too.
- Saute the onions and green chillies until the onions are lightly golden.
- Add the salt, pinch of turmeric powder. Mix it.
- Add the mixed vegetables and the tomato. Saute and pour the water. Bring the water to boil.
- When water is bubbling, drain the prewashed and soaked bulgur and add it to the kadai. Mix well.
- Lower the flame and cook covered for 15 mins. Stirring in between.
- When wheat grains are done, garnish with chopped coriander and remove from flame.
- Serve hot. A very filling meal.

Note: Use a nonstick vessel to cut oil consumption. Suitable for people who are on a rice free, low carb diet. Not suitable if you have gluten allergy though.





Thinai Upma

...Anusuya.M

Ingredients:

- Thinai Arisi – ½ cup
- Big onion - 1 (chopped finely)
- Water - 3 cups
- Salt - To taste
- Oil - 1 tsp
- Coconut oil - 1 tsp

Method:

- Dry roast ½ cup of thinai arisi for about 3 mins.
- Heat oil in a pan and add mustard seeds, Urad dal, Green chili, Curry leaves to temper.
- Add onions and fry it for a while.
- Add a glass of water and bring it to a boil.
- Now add Thinai Arisi and keep stirring over low flame for about 10 minutes.
- Serve hot.



Godhumai Rava Pulav

...sbsudha

Ingredients:

- Godhumai rava (Big sizerava) - 1 cup
- Beans, carrot, cauliflower, potato and peas - 1 cup
- Cloves, elaichi, cinnamon and bay leaves - 2 each
- Green chillies - 2

Method:

- Heat oil/ghee add whole garam masala, and then green chillies, onion, add salt and garam masala powder. Fry well.
- Add cut veggies, Godhumai rava, fry well. Add 1:2 water.
- Cook for 3 whistles in cooker.
- Serve hot with raitha.





வரகு கஞ்சி

...Kodiuma

தேவையானப் பொருட்கள்:

வரகு அரிசி - 1 கப்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- வரகு அரிசியை ஒரு பத்து நிமிடம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும்.
- பின்பு நன்கு அலசி குக்கரில் வேக வைக்க வேண்டும். வரகு அரிசி குழைந்து வரும் பக்குவத்திற்கு வைக்க வேண்டும். சிறிது தண்ணீருடன் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- அதன் பின் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சின்ன வெங்காயத்தைக் கடித்து இந்தப் பாணத்தை குடித்துப் பாருங்கள்.



Brown Rice Adai

...Deepika Mahesh

Ingredients:

Brown rice – 1 ½ cup

Channa dal – ½ cup

Tuvar dal – ¼ cup

Moong dal – ¼ cup

Urad dal - 2 tsp

Red chillies - 15

Method:

- Soak rice separately with red chillies and all dal together soak for about 2 hrs and grind it coarsely in mixie add salt and asafetida mix well.
- You can add onion n coriander while making adai.





Surakkai paratha

...Deepika Mahesh

Ingredients:

Surakkai - 1

Whole flour atta - 2 cups

Red chilly powder/greenchilles - 1 tsp

Dhania powder - 1 tsp

Jeera powder - 1 tsp

Salt - To taste

Method:

- Grate the suraikai, add little turmeric and keep it aside for 10 mins. Then squeeze the water. Don't waste the water as we can use it for making dough. In the mean time mix the other ingredients and the suraikai as well and prepare dough.
- If water needed, you can add the suraikai water. You should not make them to rest, coz it will leave water and you will not be able to make the paratha. So once the dough is ready make the paratha. Normally for paratha, people will add ghee for health conscious you can add little extra virgin olive oil.

நாவல்பழ ரெய்தா

...jv_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

நாவல்பழம் - 5

புளிக்காத தயிர் - 1 கப்

உப்பு - தேவையான அளவு

மிளகுத்தூள் - 1 சிட்டிகை



செய்முறை:

- நாவல்பழங்களை சுத்தம் செய்து, தோலை நீக்கி, பின்னர் கொட்டையை நீக்கி, அதன் சதைப் பகுதியை மட்டும் எடுத்து வைத்து, மொத்தமாக நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- தயிரில், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து இந்த தயாரித்து வைத்துள்ள நாவல் பழங்களை அதில் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும்.
- சுவையான ரெய்தா தயார்.
- எந்த ஒரு கலந்த சாதத்துக்கும் இது மிகவும் நன்றாக இருக்கும். இதை வெறுமே அப்படியேவும் சாப்பிடலாம்.

பின் குறிப்பு: நாவல் பழம் டயாபிடீஸ்ஸுக்கு மிகவும் நல்லது.



முளைகட்டிய தானிய அடை

...jv_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

கொள்ளு, மொச்சை, கருப்பு
கொண்டைக்கடலை, பச்சைப்பயறு,
காராமணி, (ராகி, கம்பு, சோளம் -
விருப்பமிருந்தால்) - தலா ½ கப்
வெங்காயம் - பெரியது - 2

வரமிளகாய் - 5
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி -
சிறிதளவு
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- காலையில் எல்லா தானியங்களையும் நன்றாகக் கழுவி, ஒன்றாக ஒரே பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்கவும்.
- இரவில், தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, சிறிதளவு ஈரப்பதத்தோடு மூடியும் வைக்கலாம்.
- அல்லது தண்ணீரை வடித்துவிட்டு ஒரு சுத்தமான நனைத்த துணியில் இவற்றைப் போட்டு, இறுக்கக்கட்டி, அதை ஒரு காற்றுபுகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், மறுநாள் நன்றாக முளை விட்டுவிடும்.
- வரமிளகாய், பெருங்காயத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்துக்கொள்ளவும்.
- இந்த முளைவிட்ட தானியங்களை, உப்பு, மிளகாயுடன் சேர்த்து, நன்றாக நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- இதனுடன், பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கலந்து அடையாக வார்த்து பரிமாறவும்.
- மிகச்சிறந்த, முழுக்கப் ப்ரோடீன் சத்து நிறைந்த காலை நேரச் சிற்றுண்டி இது.



Online Tamil Book Store

CDs / DVDs



Tamil & English Books

Educational Books

Parenting Books



Literature Books

Competitive Exams Books

Historical Novels

www.myangadi.com



Motivational Books

Favourite Author's Books &

Most Popular Books



Pregnancy Books

Stories & Novels



BUY NOW

@ one place

www.MyAngadi.com

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



Priya Alagappan's Kitchen

Spicy Boiled Egg Fry

Spicy Boiled egg fry is the delicious dish, made with the boiled eggs. It is an extremely tasty and a quick dish to serve. You may serve it as a side dish for all types of variety rice such as lemon rice, curd rice. It can be used as a stuffing for sandwiches. Even bachelors can prepare this recipe as it is very easy.

Chicken eggs are widely used in many types of dishes, including many baked goods. Some of the most common preparation methods include scrambled, fried, hard-boiled, soft-boiled, omelettes and pickled. They supply all essential amino acids for humans and provide several vitamins and minerals.

It is beneficial if you just consume half boiled than fried eggs since it doesn't take away the essential nutrients that are much needed for your body. Unlike egg yolk, egg whites have no cholesterol. So you can keep your heart healthy while you enjoy this protein rich food. The health benefit of egg white for women is that it contains calcium. Women need lots of calcium for improving bone density. Vitamin B12 is necessary for maintaining a healthy nervous system.

This vitamin is usually not present in vegetarian food. Egg whites are the best way to get Vitamin B12. It is rich source of proteins, vitamins and nutrients which fulfill the protein and nutrients requirements of the hair and help keep them shiny and healthy.

Ingredients:

- Chicken eggs - 4 or 5
- Mustard seeds - 1/2 tsp
- Urad dhal - 1/2 tsp
- Curry leaves - 1 Sprig
- Chilli powder - 1 tsp
- Pepper powder - 1 tsp
- Salt - To taste
- Oil - For seasoning

Method:

- In a pan or vessel pour water and put the eggs. Bring to boil.
- The boiling time of egg should be only 10 minutes.
- Don't cook more than 10 minutes, if you do so a blue colour ring will be formed around the yellow yolk.
- Once all the eggs boiled, peel off the shell and cut the eggs vertically and keep it aside.
- Now heat oil in a kadai or pan and add mustard seeds and let them splutter.
- Add Urad dhal, curry leaves and saute well.
- Add chilli powder, pepper powder and salt to taste.
- Mix well and add the boiled eggs and simmer the stove for 2 minutes.
- Serve this hot with steamed rice or rotis.



Ramya Rajan's Kichen

பருப்பு வடை

தேவையானப் பொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு - 2 கப்
சின்ன வெங்காயம் - 1/2 கப்
(பொடியாக நறுக்கியது)
பச்சை மிளகாய் - 1 (பொடியாக
நறுக்கியது)
கறிவேப்பிலை - சிறிது (பொடியாக
நறுக்கியது)

கொத்தமல்லி - சிறிது (பொடியாக
நறுக்கியது)
சோம்பு - 1 ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - 1/4 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- முதலில் கடலைப்பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து கொள்ளவும்.
- ஊறிய கடலைப்பருப்பில் ஒரு கைப்பிடி அளவு மட்டும் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மீதியில் உள்ள நீரை வடிகட்டி கிரைண்டரில் போடவும், அதோடு சோம்பு சேர்த்து அரைக்கவும், நீர் ஊற்றாமல் அரைக்கவும்.
- இரண்டு நிமிடம் தான் அரைக்க வேண்டும். பின் மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து, அதோடு தனியே எடுத்து வைத்த கடலைப்பருப்பு மற்றும் அரிந்து வைத்திருக்கும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, உப்பு, பெருங்காயம் எல்லாம் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைய வேண்டும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து சிறு, சிறு வடைகளாகத் தட்டிப் போடவேண்டும. எண்ணெய் குடிக்காமல், அழகாக வரும்.

பின் குறிப்பு:
கிரைண்டரில்
பருப்பை
போட்டதும் எடுக்க
வேண்டும்.





Smahi's Kitchen

கறிவேப்பிலை தொக்கு

தேவையானப் பொருட்கள்:

கறிவேப்பில்லை - 2 கப்
காய்ந்த மிளகாய் - காரத்திற்கேற்ப
கடலை பருப்பு - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வெந்தயம் - 10

பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன்
புளி - 1 நெல்லிக்காய் அளவு
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - ¼ கப்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- முதலில் கறிவேப்பிலையை நன்றாகக் கழுவி நீரை வடித்து வைக்கவும். புளியை சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து ஊற விடவும். ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு ¼ டீஸ்பூன் கடுகு போட்டு பொரிய விட்டு, வெந்தயம், கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து கடைசியாக காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து அடுப்பை அணைத்து நன்றாக ஆற விடவும்.
- சிறிய மிக்ஸி ஜாரில் பச்சை கறிவேப்பிலை, வதக்கி ஆறவைத்த பொருட்கள், ஊறவைத்த புளி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு மைய அரைத்து எடுக்கவும்.
- மீண்டும் அடுப்பில் வாணலியை வைத்து அதில் ¼ கப் எண்ணெய் ஊற்றி மீதியுள்ள கடுகைப் போட்டு தாளித்து அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வரை சுருள வதக்கி எடுத்து நன்றாக ஆறியதும் ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்தால் தேவையான போது எடுத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- கண்களுக்கும், முடி வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற அதிக இரும்பு சத்து நிறைந்த இந்தச் சுவை மிகுந்த கறிவேப்பிலை தொக்கை சூடான சாதத்தில் போட்டு சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட மிக மிக ருசியாக இருக்கும்.

குறிப்பு: அதிகம் எண்ணெய் சேர்த்திருப்பதால் ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.





Amrudha's Kitchen

Ada Pradhaman

Ingredients:

Rice ada -1 cup
Jaggery - 1 ½ cup
Coconut milk - 1 ½ cups
Coconut grated - 2 tbsp
Cashew nuts - 2 tbsp
Raisins -2 tbsp
Cardamom powder -1/4 tsp
Ghee - as needed

Method:

- Soak Ada in hot water for 30 minutes. After 30 minutes, run out the water fully and rinse the ada with cold water. This prevents the ada from its sticky nature.
- Again run out the water fully and keep it aside.
- Now soak jaggery in half cup of water and remove the impurities.
- In a pan, fry the cashew nuts, raisins and grated coconut with ghee separately. And keep them aside.
- Now in the pan, fry the ada with ghee in medium flame for 4-5 minutes.
- Then pour jaggery water to the ada and cook in low flame. Stir it well.
- When the ada thickens, add coconut milk, fried cashew nuts, raisins, cardamom powder and grated coconut. Stir well and switch off the flame.
- Delicious Ada Pradhaman is ready.





Jayanthi's Kichen

பருப்பு உசிலி

தேவையானப் பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு - 1 கப்
துவரம் பருப்பு - ½ கப்
வரமிளகாய் - 4
உப்பு - ¾ டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன்
கடுகு - தாளிக்க



செய்முறை:

- இரண்டு பருப்புகளையும், உடன் மிளகாயையும் ஊற வைக்கும். தண்ணீரை நன்றாக வடித்துவிட்டு, உப்பும் சேர்த்து, மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்துக் கொள்ளவும். அதில் இந்த அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட்டைப் போட்டு, நன்றாகக் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும்.
- அந்த பேஸ்ட் உள்ள எண்ணெயை இழுத்துக் கொள்ளும். தேவை என்றால், மேலும் சிறிது எண்ணெயை விடவும்.
- வெளிர் மஞ்சள் கலரில் இருந்த பேஸ்ட், டார்க் மஞ்சள் கலருக்கு மாறவேண்டும். அதுவரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண்டும்.
- இப்போது பேஸ்ட்டாக இருந்தது, உதிர் உதிராக மாறும். இதை சிறிது நேரம் ஆற விடவும்.
- ஆறின பிறகு, கையால் மேலும் நன்றாக உதிர்த்து விடவும். அது இப்போது பவுடர் மாதிரி ஆகும்.
- இதை எடுத்து, சமைத்து வைத்துள்ள கறிகாயுடன் கலந்து பரிமாறவும்.
- எண்ணெய் ரொம்பவும் அதிகமாகப் போகக் கூடாது. அப்போது பவுடராக வராது. அதனால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான், பேஸ்ட்டைக் கிளறும்போது எண்ணெயை விடவேண்டும்.
- எண்ணெய் குறைவாக இருந்தால் பேஸ்ட் ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும். கடலைப் பருப்பை அதிகமாகப் போடுவதால், நல்ல பவுடராக இந்த பருப்புசிலி வரும்.
- பீன்ஸ், கொத்தவரங்காய், அவரைக்காய், காரட், முட்டைகோஸ், பீட்டுட் போன்றவற்றுக்கு இந்தப் பருப்புசிலியை சேர்க்கலாம்.
- இது நான் செய்யும் முறை. சிலர், இந்தப் பேஸ்ட்டை ஆவியில் வேகவைத்து, பிறகு மிக்சியில் போட்டு பவுடராகச் செய்து கலப்பார்கள்.
- கறிகாய் கொஞ்சமாகச் செய்து இருந்தால், திடீரென்று அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால், அப்போது இந்த பருப்புசிலியைச் சேர்த்துவிட்டால் கறிகாயின் அளவு அதிகமாகிவிடும்.



Session with The Writer En. Ganeshan

...gkarti

Q: நான் சில Motivational புத்தகங்கள் படித்துள்ளேன். அதனை செயல்படுத்த நினைக்கும் போது பாசிடிவ் எண்ணங்களை விட நெகடிவ் எண்ணங்களே அதிகமாக வருகிறது. அதனை மாற்ற என்ன செய்ய வேண்டும்? நாம் நேர்மறையாக சிந்திப்பதற்கும் எதிர்மறையாக சிந்திப்பதற்கும் அடிப்படை காரணமாக அமைவது எது?

Ans: இது உங்கள் தனிப்பட்ட பிரச்சினை அல்ல. எல்லோரும் சந்திக்கும் பிரச்சனை தான்.

சில தன்னம்பிக்கை நூல்கள், சில பாசிடிவ் நூல்கள், ஆன்மிகப் பொக்கிஷங்கள் எல்லாம் பல நேரங்களில் எல்லாவற்றையும் உணர்த்தி விட்டது போல ஒரு எண்ணத்தை, நம்பிக்கையை நம்மிடம் உருவாக்கி விடுகிறது. இனிமேல் நான் இப்படித் தான் இருப்பேன் என்று சூளுரை செய்யும் அளவுக்கு உறுதியைக் கூட ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் காலப்போக்கில் சூழ்நிலைகள் வேறு விதமாக மாறும் போது அந்த பாசிடிவ் எண்ணங்களின் வலிமை குறைந்து, நெகடிவ் எண்ணங்களின் தாக்கம் அதிகரிக்கலாம். எல்லாம் இழந்தது போலவும் சறுக்கி தரைமட்டத்திற்கு வந்தது போலவும் கூடத் தோன்றலாம். இது எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதே. விதைத்த நெகடிவ் மற்றும் முட்டாள்தன விருட்சங்களை வேரோடு பிடுங்கும் வரை இது நடந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

இதில் சலிப்படைவதோ, சுய பச்சாதாபப்படுவதோ கூடாது. ஆழம் வரை எந்த நெகடிவ் எண்ணத்தையும் போய் ஆராய்ந்தால் அந்த எண்ண விதை கருகி விடும். அதற்கு அர்த்தம் இல்லை என்று புரிந்து விடும். அதன் கவர்ச்சி போய் விடும். ஆனால் நாம் ஆழமாகப் போவதில்லை. அரைகுறை வரை போனால் நெகடிவ் சில சமயம் வலிமை கூட அடையலாம். இப்படி ஆழம் வரை போய் ஒன்றுமில்லை என்று கண்டுபிடிக்க எல்லோராலும் முடிவதில்லை.

மற்றவர்களுக்கு ஒரே வழி திரும்பத் திரும்ப பாசிடிவ் மனிதர்கள், புத்தகங்கள் உதவியை நாடுவது தான். பாசிடிவ் அலைகளை நம்முள்ளே செலுத்திக் கொண்டே இருப்பது தான். காலப்போக்கில் நெகடிவ் குறைந்து கொண்டே வரும். நெகடிவ் எண்ணம் தாக்கும் போதெல்லாம் அதைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல் உடனே அதற்கு எதிர்மறையான செயல்களில் ஈடுபட ஆரம்பியுங்கள். அப்போதும் நெகடிவ் எண்ணங்கள் ஆரம்பத்தில் வளைந்து கொடுக்காதது போல் தோன்றும். அதைக் கண்டு கொள்ளாதீர்கள். சிறிது நேரத்தில் பாசிடிவ் சைடிற் கு வந்திருப்பீர்கள். இது அடிக்கடி செய்ய வேண்டி இருக்கும். அது இயல்பே. காலப்போக்கில் தான் நீங்கள் நிறைய தூரம் முன்னேற இருப்பது தெரியும். பொறுமையும், தொடர் முயற்சியும் முக்கியம்.



ஒரு LPG சிலிண்டர் ரூ. 40 லட்சம் காப்பீட்டு

📍 Silentsounds @ Guna

ஒரு LPG சிலிண்டர் தீர்ந்து இன்னொரு சிலிண்டர் நம் வீட்டு வாசலில் வந்து இறங்கும் அந்த நேரத்திலிருந்து அதை பயன்படுத்தும் வாடிக்கையாளரின் பெயரில் ரூ. 40 லட்சம் காப்பீட்டுத் தொகையும் அதனுடன் வந்து சேர்கின்றது என்ற தகவல் நமக்கு எத்தனை பேருக்கு தெரிந்திருக்கும் என்று தெரியவில்லை. இது குறித்த போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாததால் சிலண்டர் விபத்து நேரும் போது பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்திலிருந்து யாரும் அந்த காப்பீட்டுத் தொகையை உரிமை கோருவதில்லை!

இந்த காப்பீடு குறித்து அரசாங்கமோ, எண்ணெய் நிறுவனங்களோ

வாடிக்கையாளர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதுமில்லை! சிலிண்டர் விபத்து நேர்ந்து அதன் காரணமாக உயிரிழப்புகள் ஏதும் நேர்ந்தால் சட்டப்படி அந்த குடும்பம் ரூ.50 லட்சம் வரை சம்மந்தப்பட்ட நிறுவனத்திலிருந்து காப்பீட்டுத் தொகை பெற முடியும்!





- Sasi shree

தாய் மடியில் தவழ்ந்து
தந்தை தோளில் அமர்ந்து
இவ்வுலகை பயந்தேன்
பேதையாய்...

குருவின் துணையோடு
புதுதோழமைகளுடன்
இவ்வுலகை ஆராய்ந்தேன்
பெதும்பையாய்...

தாய் கொடுத்த
தைரியம்கொண்டு
இவ்வுலகை கண்டேன்
மங்கையாய்...

தந்தை சொல்லையும்
என் கனவையும்
நேர்கோட்டில் நிறுத்தி
இவ்வுலகை அறிந்தேன்
மடந்தையாய்...

அன்புகொண்டோரின்
அன்போடும் கனிவோடும்
இவ்வுலகை அனுபவித்தேன்
அரிவையாய்...

அறிவாலும் அன்பாலும்
தேர்வுசெய்த வாழ்வோடு
இவ்வுலகை நேசித்தேன்
தெரிவையாய்...

எனது கரம்பற்றி இணைந்து
வாழும் சந்ததியோடு
இவ்வுலகை வியந்தேன்
பேரிளம்பெண்ணாய்...

பெண்ணாக நான்...



...Saveetha1982

தாத்தாவின் கைபிடித்து கடை வீதிக்குச் செல்லும் பேரன்...
பாட்டியின் பாம்படம் பிடித்து இழுத்து விளையாடும் பேத்தி...
பெரியப்பாவின் பேனாவை ஒளித்து விளையாடும் பிள்ளை...
பெரியம்மாவிடம் ஜடை பின்னிக் கொள்ளும் மகள்...
திருமணமாகாத அத்தையாம் அவளுக்கு விளையாட்டு தோழியாம்...
பெரியப்பாவின் மகன் அவனுடன் மல்லு கட்டும் சிறுவன்...
சமாதானம் செய்து வைக்கும் சித்தப்பா...
ஹச் என்ற தும்மலில் பதறிய சொந்தம்...
காலில் தைலம் தேய்க்கும் பெரியம்மா...
கஷாயம் வைத்து தரும் பாட்டி...
கைப்பிடித்து ஆறுதல் சொல்லும் அத்தை...
அன்னையின் மடியே தலையணை...
கையை பிசையும் தந்தை...
மருத்துவரை அழைத்து வரச் சென்றிருக்கும் பெரியப்பா...
கொஞ்சமாவது இவனுக்கு பொறுப்பிருக்கிறதா...
மருத்துவரை அழைத்து வர இவ்வளவு நேரமா...
என்று வாசலில் நின்று முணுமுணுக்கும் தாத்தா...
தொலைந்து போனது இந்தச் சொந்தங்கள்
இன்றைய இணைய உலகத்தில்...
சொந்தகளை அடையாளம்சொல்லுவது புத்தகமே
ஆம் முகப்புத்தகமே...!!!



கூட்டுக் குடும்பம்



...Chitramumbai

உனக்கான என் காதல் தோன்றிய தருணம் எப்பொழுது,
என் நினைவலையில் மூழ்கி மீட்டெடுக்கவே முனைகின்றேன்,
என் மணி வயிற்றில் நீ உருவாகியதை அறிந்த கணமா!
ஐந்தாறு மாதங்களில் உன் முதல் அசைவை பரவசத்தால் உணர்ந்த கணமா!

மூச்சடக்கி, உன்னை என்னுள் இருந்து தொப்புள் கொடி அறுத்து பிரித்தகணமா!
முகம் பார்த்து "ம்ம்மா..." என்று முதல் முறை நீ விளித்த கணமா!
மண்டியிட்டு நின்று தளிர்நடை பயின்று... ஓடிவந்து என்னைப்பிடித்த தருணங்களா!
இல்லையென்றே தோன்றுகிறது... பின் எப்பொழுது?

உடலைவிட்டுப் பிரிந்தாலும், என்னுடல் பாகமாக இருந்தபின்,
கல்வி கற்க மூன்று வயதில் எனைப் பிரிந்து சென்றாயே அப்பொழுதா,
நீ அறிந்ததை மழலை மாறாமல் என்னிடம் ஒப்பித்தாயே அப்பொழுதா,
ஒரு சில நாட்களில் பிணியால் வாடி உணவருந்தாமல் அழுதாயே அப்பொழுதா...
இல்லையென்றே தோன்றுகிறது... பின் எப்பொழுது?

கேள்வியின் நாயகன் நீ!!! என்ன தோன்றும் உன் பிஞ்சு மூளைக்குள்...
எதை சிந்திப்பாய், எதைப்பார்த்தாலும் காட்டருவியாய் கொட்டும் உன் கேள்விகள்...
எல்லாவற்றையும் அறிந்து கொள்ளத் துடிக்கும் உன் இடையறாத ஆர்வம்...
இவற்றையெல்லாம் பெருமிதத்துடன் பார்த்த பொழுதா...

எனக்கும் உனக்குமான உரையாடல்களை பார்ப்பவர்கள், எப்படி இவனை
சமாளிக்கிறீர்கள் என்று கேட்ட பொழுதா, இன்னும் எத்தனையோ தருணங்கள்...
உனக்காக என் சுயம் தொலைத்த பொழுதா, உன் அறிவை பிறர் வியந்த பொழுதா
படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் வியத்தகு வெற்றி பெற்று, பல பதக்கங்களை பெற்ற
பொழுதா... இல்லையென்றே தோன்றுகிறது... பின் எப்பொழுது?

இருக்கிறது... இருக்கிறது அந்த ஒரு தருணம்...
எப்பொழுதும் நமக்கான நேரம், உனக்கும் எனக்குமான உலகம்...
அதன் நடுவில் நாம் யாரையும் அனுமதித்ததில்லை...
ஆறு ஏழு வயதிருக்குமா உனக்கு...? எல்லா பிஞ்சுகளுக்கும் தோன்றுவதுதான்...
உனக்கும் தோன்றியது, அம்மா நான் எப்படிப் பிறந்தேன்...??
வழக்கமான கேள்விதான், கடவுள் கொடுத்தார் என்றோ,
விலைக்கு வாங்கினேன் என்றோ, பொய்யுரைக்க விரும்பவில்லை நான்...!

எதைக் கேட்டாலும், உனக்குப் புரிந்தாலும், புரியாவிட்டாலும்
உண்மையே சொல்லவேன் நான்... அன்றும் சொன்னேன்!!!
அறிவியலையும், உண்மையையும் விளக்கி...
சிறு குழந்தைக்குப் புரியவா போகிறது!!
இருந்தாலும், உனக்கான முதல் ஆசிரியை நான்...
நான்... நான் மட்டுமே உனக்குச் சொல்லவேண்டும்...
எப்படி என் வயிற்றில் இருந்து வந்தாய் என்று!!!

அப்பொழுது கேட்டாயே ஒரு கேள்வி, உன் பிஞ்சு கைகளால் என் வயிற்றைத் தடவி...
"அம்மா! நான் பிறந்த பொழுது உனக்கு வலித்ததா?
நான் பெரியவனாக இருந்திருப்பேன்... சுச்சு small என்று..."
அந்த ஒரு கணம், என் வலியறிந்து தாயாக மாறிக் கேட்டாயே... என் சேயே!!!
அந்த ஒரு கணத்தில்தான் மரணித்து உயிர்த்தேன் மறுபடியும்!!!
உணர்ந்தேன் உனக்கான என் காதலையும்... எனக்கான உன் காதலையும்...!!!

என் தருணம்...
நான் உணர்ந்த காதலின்
சேய்க்கான





காதலை உணர்ந்த அந்த தருணம்

...Jayakalaiselvi

உன் பார்வையில் முதல் முறையாய்
என்னை பெண்ணாய் உணர்ந்த அந்த கணமா?

நீ அறியாமல் திருட்டுத்தனமாய் உன்னை
பார்த்து நான் ரசிக்க ஆசைப்பட்ட அந்த கணமா?

எதேச்சையாய் பார்வைகள் மோதிக்கொள்ள
இதயத்தில் இதமான உரசல்... அந்த கணமா?

கவனம் சிதறி தடுக்கி விழப் போனவளை
இருக்கிப்பிடித்தாய்... முதல் முறையாய் மோகம்...
ஒருவேளை அந்த கணம்தானோ...
எல்லாம் சேர்ந்து எனக்கு மூச்சு முட்ட வைக்க
உலகத்து காதல் எல்லாம் கண்ணில் தேக்கி
என் முகம் பார்த்து காதல் சொன்னாய்...
அதுதான்... அதுதான்...
அந்த கணமாய் தான் இருக்க வேண்டும்...!

என் காதல் உன் கண்ணில்
பார்த்தவுடன் பரவசமாய் பட்டுடன்று சம்மதமாய்
தலையசைத்த அந்த கணம்தான்...
நிச்சயமாய் நான் சொல்வேன்...!

ம்ஹும்... போடா போக்கிரி!
மூச்சு விட்ட தருணத்தில்
முதன்மை என்று எதைச் சொல்ல...?
இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்பும்
உயிருடன் கலந்ததல்லவா...?



வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

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

151. அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை
இகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை.

விளக்கம் :

தன்னையே தோண்டினாலும் தோண்டுபவர் விழுந்துவிடாதபடி, தாங்கும் நிலம் போலத், தன்னை வார்த்தைகளால் அவமதிப்பவரையும் மதித்துப் பொறுப்பது முதன்மை அறம்.

Explanation :

To bear with those who revile us, just as the earth bears up those who dig it, is the first of virtues.

152. பொறுத்தல் இறப்பினை என்றும் அதனை
மறத்தல் அதனினும் நன்று.

விளக்கம் :

தீமையைத் தண்டிக்க முடியும் என்றபோதும் பொறுத்துக் கொள்க; அந்தத் தீமையை மனத்துள் வைக்காமல் மறந்தே விடுவது பொறுத்தலையும் விட நல்லது.

Explanation :

Bear with reproach even when you can retaliate; but to forget it will be still better than that.

153. இன்றமயுள் இன்மை விருந்தொரால் வன்மையுள்
வன்மை மடவார்ப் பொறை.

விளக்கம் :

வறுமையுள் வறுமை, வந்த விருந்தினரை உபசரிக்காதது; வலிமையுள் வலிமை அற்றவரின் ஆத்திர மூட்டல்களைப் பொறுத்துக் கொள்வது.

Explanation :

To neglect hospitality is poverty of poverty. To bear with the ignorant is might of might.

154. நிறையுடைமை நீங்காமை வேண்டின் பொறியுடைமை
போற்றி யொழுகப் படும்

விளக்கம் :

சான்றாண்மை நம்மைவிட்டு விலகக்கூடாது என விரும்பினால் பொறுமையைப் பின்பற்றி வாழ வேண்டும்.

Explanation :

If you desire that greatness should never leave, you preserve in your conduct the exercise of patience.

155. ஒறுத்தாரை ஒன்றாக வையாரே வைப்பர்
பொறுத்தாரைப் பொன்போற் பொதிந்து.

விளக்கம் :

தனக்குத் தீமை செய்தவரைப் பொறுக்காமல் தண்டித்தவரைப் பெரியோர் ஒரு பொருட்டாக மதிக்கமாட்டார்; பொறுத்துக் கொண்டவரையோ பொன்னாகக் கருதி மதிப்பர்.

Explanation :

(The wise) will not at all esteem the resentful. They will esteem the patient just as the gold which they lay up with care.

நீயா நாரை

...Sumathisrini

அன்பு தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

இந்த மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:

**இன்றைய பாலியல் குற்றங்களை
தடுப்பதற்கு தேவை - கடுமையான
தண்டனைகளா, அரசு பாதுகாப்பு
நடவடிக்கைகளா, வீட்டிலும் / பள்ளியிலும்
சொல்லித்தரவேண்டிய தனி மனித
ஒழுக்கமா அல்லது தவறுகளைக் கண்டால்
பொங்கி எழுந்து போராடும் மக்களின்
குணமா?**

இப்போதுதான் இதுபோன்ற கொடுமைகள்
பரவலாக நிகழ்கிறது போன்ற ஒரு
தோற்றத்தை ஊடகங்கள் ஏற்படுத்துகின்றன.
இது உண்மையல்ல. பெண்களுக்கு எதிரான
கொடிய அடக்குமுறைகள் காலாகாலமாக
இந்தியாவில் நடந்து வருகின்றன.

இதற்கான காரணங்களை நாம்
வகைப்படுத்தும்போது அரசை மட்டுமே
குற்றம் சொல்வதில் பயனில்லை. பெண்கள்

மட்டுமல்லாது, இந்த நாட்டின் ஒவ்வொரு
குடிமகனுக்கும் பாதுகாப்பு தருவது அரசின்
பொறுப்புதான், கடமைதான் என்ற போதும்,
நமது இந்திய மனங்களில் பெண்கள் குறித்து
காலகாலமாக உருவாக்கி வந்திருக்கும்
பதிவான சில பிம்பங்களும் இதற்கு ஒரு
முக்கிய காரணம்.

இந்திய பழமைவாத சமூகம் பெண்கள்
குறித்து இயல்பிலேயே அவளை ஒரு மனித
உயிரியாகக் கூட எண்ணுவதில்லை.
சமையல் கட்டிலும், கட்டிலுக்கும் மட்டுமே
உபயோகமானவள் பெண் என்பதே நமது
சமூகத்தில் நிலவி வந்திருக்கும் பண்பாடு.
இதைக் கருத்தில் கொண்டே இன்று
பெண்கள் மீது ஏவப்படும் பலாத்காரம்
குறித்து சிந்திக்க வேண்டும்.

இதில் சம்பந்தப்பட்ட ஆண்கள் பெண்கள்
தவிர, சமூக பாதுகாப்பின்மை,
ஊடகங்களின் ஆபாசம் ஆகிய
அனைவருமே காரண கர்த்தாவாக
ஆகிறார்களா? தற்போது இவ்வாறான





பெண்மைக்கு எதிரான குற்றங்களுக்கு கடுமையான தண்டனை தேவை என்ற நிலைப்பாடு அனைவரிடமும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

'நள்ளிரவில் ஒரு பெண் தன்னத்தையாக எவ்வித அச்சமுமின்றி உலாவரும் நாளே இந்தியா உண்மையில் சுதந்திரம் அடைந்தது என்பதைக் குறிக்கும் நாளாகும்' என்றார் காந்தி. அறுபது வருடங்களுக்கு மேல் ஆகியும் அப்படி ஒரு நாள் இன்றும் வரவே இல்லை என்பது தான் வரலாற்றில் பெரும் சோகம்!

மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக்காண்போம்.

Priya Ravi

We are in a situation to protect over selves and our kids. Law makers or law governing officers are not going to help anymore. Every knook and corner there are criminals even some in the disguise of relatives, how many are we going to find and punish (literally behind the bars for few days on a short trip, this is what is happening all these years with Indian law)?

There is a saying 'PREVENTION IS BETTER THAN CURE'. Yes this is what is going to help, teach your daughter safety tips and combat skills and teach your son to respect women and protect them as their own mother, sister and daughter. Start at home, these values should be at their heart where ever they go and whichever heights they reach.

Culprits should be put in a filtration camp for at least two years. They should be given uniform with rapist tag and should be made to work in public without any pay. Yes, they should be made to work in government road construction projects, sweeping the road, picking garbage, cleaning river and slum projects. They should feel the disgusting looks and listen to the humiliating comments of every passerby.. No one will ever dare to do the mistake after looking at these people. Just how the victim is traumatized for entire life, fearing of facing public, these criminals should also

experience the same.

Saveetha1982

குழந்தைகளுக்கு எது நல்ல தொடுகை, எது அவசியமில்லாத தொடுகை என்பதை நிச்சயம் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். எப்போதும் மிரட்டலுக்கு ஆளாகும் குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரிடம் சில விசயங்கள் பகிரவும் பயம் கொள்கின்றனர். அவர்களின் பயத்தை போக்கி நேரம் செலவழித்து, குழந்தைகளின் மனநிலையை பெற்றோர் நிச்சயம் அறிய வேண்டும்.

வேலைக்கு போய்விட்டு அலுப்பாகவும் சலிப்பாகவும் வரும் தாய்மார்களே, தயவு செய்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கென தனியாக நேரம் ஒதுக்கி அவர்களின் மனபோக்கை அறியுங்கள்.

அடுத்து குழந்தைகள் அதிகம் இருப்பது பள்ளியில், கண்டிப்பாக பள்ளியில் தனிமனித ஒழுக்கம் பற்றி கற்பிக்க வேண்டும்.

இது போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோரின் புகைப்படங்களை காவல் துறையினர் திருடன் என்று காவல் நிலையத்தில் புகைப்படம் ஒட்டி வைப்பது போல ஒட்டி வைக்க வேண்டும். அதாவது அவர்களை பற்றி சமூக வலைத்தளங்களில் போட்டு முன்னெச்சரிக்கை கொடுக்க வேண்டும்.

roseagalya

குற்றங்கள் புரிபவர்களுக்கு தண்டனை கொடுப்பதை விட.. குற்றம் புரியாமல் இருப்பதற்கு என்ன வழி என்பதை தான் அரசு ஆராய வேண்டும். பொங்கி எழும் சமூகம் அவர்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை என்று வரும் போது ஒதுங்கிக்கொள்ளும். பாதுக்காக்கப்பட வேண்டியது நமது உயிரானவர்கள் தானே.

சிறுவயதிலையே பெண் குழந்தைகளுக்குத் தொடுகைகளை பற்றி தாய்மார்கள் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இதில் தவறில்லை. பல அறிவுகளை வளர்க்க பாடப்பகுதியில் எவ்வளவையோ



அறிமுகப்படுத்தும் அரசாங்கம் தற்காப்பு கலையையும், செச்ஸ் பற்றிய அடிப்படை விசயங்களை பள்ளியில் சொல்லிக்கொடுப்பது கட்டாயமாக்கப்பட வேண்டும்.

சொல்லித்தர வேண்டியதை டீன் ஏஜ் வயதில் சொல்லிக்கொடுத்தால், அது எதிர்மறை விளைவுகளைத் தான் கொடுக்கும். சிறு வயதிலிருந்தே அடிப்படை அறிவை வளர்க்கச் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

Kodiuma

இதை தடுக்க முதலில் பெண்களுக்கு மட்டும் இல்லாமல் ஆண்களுக்கும் இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும். முதலில் பெற்றோர்கள் தான் இதை தடுக்க அவர்களுக்கு எது நல்ல தொடுகை, எது கெட்ட தொடுகை என்பதைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

அரசாங்கம் தண்டனை கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால், அப்போதே அந்த குற்றத்திற்கான தண்டனையை மக்கள் முன்பே நிறைவேற்ற வேண்டும். அப்போது தான் பயம் இருக்கும். இதைப் போல் இனி செய்யக் கூடாது என்று. அத்துடன் பெண்கள் மட்டும் இல்லாமல் ஆண்களும் இனி தற்காப்புப் படித்துக் கொள்ள வேண்டும். குற்றங்கள் நடக்கும் இடத்தில் அப்பொழுது தான் தைரியமாக அதை எதிர்கொண்டு தட்டிக் கேட்க முடியும்.

அடுத்து பெண்களின் உடை. உடைகளை கண்ணியமாக உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பார்ப்பவர்கள் தங்களை மரியாதையோடு நடத்த வேண்டும். உடை விஷயத்திலும் பெண்கள் கவனமாக இருந்தால் நல்லது.

Salma

என்னைப் பொறுத்தவரை குற்றங்கள் எப்போதும் நடந்துகொண்டே தான் இருக்கிறது. சட்டங்களோ அல்லது வேறு எதைக்கொண்டும் அதை நிரந்தரமாகத் தடுக்க முடியாது, தவறு செய்பவன் தானாகத் திருந்தினால் ஒழிய எதுவும் நடக்காது.

இதைப் பெற்றோர்கள் தான் தங்கள்

பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லி புரிய வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உள்ள பிள்ளைகளை எச்சரிக்கைப்படுத்தினால் பலன் இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். பலர் தங்கள் பிள்ளைகளிடம் தோழமையோடு பழகுவதால், அவங்களுக்குச் சொல்லி புரியவைப்பது அவ்வளவு கஷ்டமான விஷயம் இல்லை.

ஒவ்வொரு வீடும் சேர்ந்தது தானே நாடு, அதனால் வீட்டில் இருந்து ஆரம்பிப்பது நல்லது.

Bharathi Saravanan

இதரகுக் காரணமாக ஆண்களை மட்டும் சொல்ல முடியாது. பெண்கள் உடை உடுத்தும்போது மற்றவர்கள் பார்க்கும்போது தவறான எண்ணம் தோன்றாத வண்ணம் உடுத்த வேண்டும். இந்த நிலை மாறவேண்டும். என்னைப் பொறுத்தவரை அரசு நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதைவிட நாம் நம்மை கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதே மாதிரி அரசும் இம்மாதிரி குற்றங்களுக்கு கடுமையான தண்டனைகள் தரவேண்டும். அப்பொழுதாவது இந்த நிலை மாறும் என்று நினைக்கிறேன்.

RathideviDava

வீட்டில்/ பள்ளியில் செய்ய வேண்டியவை:





தனி மனித ஒழுக்கத்தை சிறு வயது முதலே பிள்ளைகளுக்கு போதிக்க வேண்டும். பாலியல் கொடுமை இப்போது ஆண் குழந்தைகளையும் விட்டு வைக்கவில்லை. பெண் குழந்தைகளுக்கு சில எச்சரிக்கை நடவடிக்கை சொல்லி கொடுப்பது போல் ஆண் குழந்தைகளுக்கும் சிறு வயது முதலே பெண்களை/சக மனிதர்களை மதிக்க கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பெண் என்பவள் போக பொருள் அல்ல என்று மனதில் ஆழப்பதிய வைக்க வேண்டும். பதின் பருவத்தில் தோழமை உணர்வுடன் நடந்து வழி நடத்த வேண்டும். அந்த சில வருடங்கள் தான் அவர்களின் வாழ்க்கை போக்கையே மாற்றபோகும் தருணம் என்பதால் வீடும் பள்ளியும் அன்பு + அரவணைப்பு + கட்டுப்பாட்டுடன் கையாள வேண்டும். தேவையான அளவு பாலியல் கல்வி மூலம் அவர்களின் தெரியாததைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்துடிப்பை நெரிமுறைபடுத்தலாம். பாரதி சொன்னது போல் கற்பை, ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவில் வைப்போம்.

இதுதான் நிரந்தர தீர்வு. ஆனால் இது நடைமுறைப்படுத்த + மக்கள் மன நிலை மாற சில பல வருடங்கள் ஆகும்.

கடும் தண்டனைகள்:

இது தவறுகளை மட்டுப்படுத்தும். ஆனால் நிறுத்தாது. நம் தோழி ஒருவர் சொன்னது போல் மரத்தின் வேரை விட்டு கிளைகளை மட்டும் வெட்டுவது போல். ஆனால் தண்டனைகள் பாதிக்கப்பட்டவருக்கும், சமுதாயத்திற்கும் ஒரு நம்பிக்கை அளிக்கும். சட்ட திட்டங்கள் / அரசு பாதுகாப்பு

நடவடிக்கைகள்:

கண்டிப்பாக இது தண்டனைகளை விட அதிக அளவு உதவும். ஒவ்வொரு புகாரும், நாட்டின் தீவிரவாத தடுப்பு நடவடிக்கை போல் விரைவாக கையாளப்பட வேண்டும். இதில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், களங்கப்படாமல் நடத்தப்பட வேண்டும். இது காவல் நிலையம் மூலமாக மட்டுமே கையாளப்பட வேண்டிய நிலை மாறி, சில சமூக ஆர்வலர்கள் + மனோதத்துவ நிபுணர்கள் + professional family counsellors அடங்கிய குழு/சங்கம் மூலமாகவும்

நடத்தலாம். அப்போ தான் மக்கள் தெரியமாக புகார் தர முன்வருவார்கள். இதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் மறுவாழ்விற்சூரிய நடவடிக்கைகள் தொடங்குகின்றன.

சமுதாயத்தின் பங்கு:

முன் சொன்ன அனைத்திலும் சமுதாயத்தின் பங்கு இருக்கிறது. மற்ற குற்றங்களைப் போல் அல்லாமல், பாலியல் வன்முறையில் மட்டும், பாதிக்கப்பட்டவர்களே, தொடர்ந்து தண்டனை அனுபவிக்கிறார்கள் சமுதாயத்தின் கைகளில். பாலியல் கொடுமைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர் மற்றும் அவர் குடும்பத்துக்கு தோள் கொடுத்து ஆதரவு அளிக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் அவர்களை குற்றவாளிகளாகவும் பரிதாபமாகவும் பார்ப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.

ஒரு பெண்ணிற்கு அநீதி நேர்ந்தால், குற்றவாளி தண்டிக்கப்படும் வரை போராட வேண்டும். நியாயம் கிடைக்கவில்லையெனில், தர்மத்தை நம் கையில் எடுப்பதால் தவறில்லை. குற்றங்களுக்கு வெறும் பார்வையாளனாக மட்டும் இருப்பதை விட்டு விட்டு அதைத் தடுக்க வேண்டியது இச்சமுதாயத்தின் கடமை. இக்கடமை வீட்டிலும் பள்ளியிலும் சிறு வயதிலிருந்தே போதிக்கப்பட வேண்டும். தட்டிக்கேட்கும் வரை குற்றங்கள் நிற்கப் போவதில்லை, தட்டி வைக்கும் வரை குற்றவாளிகள் நிறுத்தபோவதில்லை.

குற்றங்களை எதிர்த்துப் போராடும் சமுதாயம் தான் என்னை பொறுத்தவரை உடனடி + நிரந்தரத் தீர்வை அளிக்க முடியும்.

Lashmi

பாலியல் குற்றங்களை எப்படி தடுப்பது? அதற்கு முதலில் அது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

எந்த ஒரு உணர்வைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லையோ அதன் வெளிப்பாடு சில நேரங்களில் நல்லவைகளாக, சில நேரங்களில் இது போன்ற தவறான நிலைகளில் வெளிப்படுகிறது.



முதலில் தங்கள் வீட்டு பிள்ளைகளை ஆண், பெண் பாகுபாடு இல்லாமல் வளர்க்க வேண்டும். மேலும் தன் சகோதரன் சகோதரியின் உணர்வுகளை அவர்கள் அறிந்து கொள்ளும்படி வளர்க்க வேண்டும். பெண்ணின் பருவ வயது மாற்றங்களை அவள் உடன் பிறந்த சகோதரனிடம் சொல்லி அந்த மாற்றத்தின் போது அவளது தேவைகளை அவன் உணர்ந்து செயல்பட அறிவுறுத்த வேண்டும்.

இருபாலர் படிக்கும் பள்ளிகளில் ஆண் பிள்ளைகளிடம் பெண் பிள்ளைகள் பேசக்கூடாது. எங்கள் ஊரில் இது இன்றும் இருக்கிறது. எங்கு அடக்குமுறை இருக்கிறதோ அங்கு தவறுகள் அதிகம் நடக்கும். இதற்கு இவர்கள் தனித்தனியாக பள்ளிகளை நடத்தலாம். இருபாலர் பள்ளிக்கு அனுமதி கொடுக்கும் அரசாங்கம் அதற்கான சில விதிமுறைகளை கட்டாயம் அமுல்படுத்தவேண்டும்.

தண்டிபதாலோ இல்லை கோஷம் இடுவதாலோ எந்த மாற்றமும் ஏற்படப்போவது இல்லை. தண்டனை பெறுபவன் தான் எதற்காக தண்டிக்கப்பட்டு இருக்கிறோம் என்பதை அறியாமல் தண்டனை அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறான். நிருபமா வழக்கில் அந்த குற்றவாளி அப்படி பதில் சொல்லி இருப்பது அவனின் தவறு கிடையாது. அந்த தண்டனை அவனை பண்படுத்தவில்லை. அவன் தவறை உணர வைக்கவில்லை. அது தான் காரணம்.

கோஷங்கள் எல்லாம் ஒரு தகவலுக்காக மட்டுமே தவிர வேறு எந்த மாற்றமும் அதனால் ஏற்படாது.

Vijivedachalam

பாலியில் குற்றம் தொடர்பான தொடர் விழிப்புணர்வு முகாம் எங்கும் நடைப்பெறுவதாகத் தெரியவில்லை. தொலைக்காட்சியில் நடனம், சமையல், வாக்குவாதம் முதலியவற்றை அலசி ஆராய்ந்து பரிசு கொடுக்கப்படுகிறது. என்றாவது இதுபோன்ற குற்றங்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியை தொடர்ந்து வழங்கி இருக்கிறதா? இல்லையே. ஏன்?

பாலியல் குற்றங்கள் எல்லாம் தொலைக்காட்சிக்கும், செய்தித்தாள்க்கும் வெறும் சம்பவங்களே. அன்றைய நாளுக்கான ஒரு தலைப்புச்செய்தி, அவ்வளவே!

திருடனாய் பார்த்து திருந்தாவிட்டால் திருட்டை ஒழிக்க முடியாது. அது போல குற்றம் புரிந்தவன், குற்றம் செய்ய இருப்பவன் தன் தாய்க்கோ, மனைவிக்கோ, அக்கா, தங்கைக்கோ, மகளுக்கோ இப்படி பாலியல் குற்றம் நடந்தால் என்னவாகும் என்று ஒரு நொடி நினைத்துப் பார்த்தால் மட்டுமே அவனால் அந்தக் குற்றத்தை செய்யாமல் இருக்க முடியும்.

Malbha

பாலியல் வன்கொடுமை ஒழிய, பெண்களின் கல்வியும், மக்களின் விழிப்புணர்வும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. முன்பெல்லாம் இதைப்பற்றி பேசத் தயங்கிய நாம், இன்று விவாதிக்க ஆரம்பித்துள்ளோம். இதுவே முதல்படியாகக் கொண்டு இனி இதுப்போல் சம்பவங்கள் நடந்தால், நமக்கென்ன என்றில்லாமல் முதல் ஆளாகப் போய் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். என் கருத்துக்கள் ஆண்களை மிகக் கடினமாக விமர்சித்ததாக நினைப்பவர்களுக்கு மட்டும். இங்கு நான் குறிப்பிட்டது வக்கிர மனம்கொண்ட ஆண்களையே, பெண்களை மதித்து கண்ணியமாகப் பார்க்கும், நடத்தும் நல்ல மனம் கொண்ட ஆண்களை அல்ல.

பெண்களின் பாதுகாப்பு அவர்களிடமும், நல்ல விழிப்புணர்வுள்ள சமூகத்திடமே உள்ளது. சமூகம் என்றாலே வீடு, மக்கள் மற்றும் அரசு அனைத்தும் சேர்ந்ததுதான்.

Chitramumbai

கலாச்சாரம் என்கிற பெயரில் இதுவரை பாலியல் பற்றிய பேச்சை பொதுவெளியில் விவாதிக்க தயங்கும் பிற்போக்கான சமூக அமைப்பில்தான் இருக்கிறோம் நாம். அதைப் பற்றிய சரியான புரிதல் பெரியவர்களுக்கிடையே இல்லாத பொழுது இளம் பிஞ்சுகள் என்ன செய்ய



முடியும்.

வளர்ந்துவிட்ட பெண் சமுதாயத்தை சரியான கோணத்தில் பார்க்க நாம் சொல்லித் தரவில்லை என்பதுதான் நடக்கும் பல குற்றங்களுக்குக் காரணமாக நான் பார்க்கிறேன்..

அரசாங்கத்தின் செயல்பாடுகள்:

- கடும் தண்டனைகள் அப்பொழுது மட்டும் பயன் தரும் என்றாலும், காலத்திற்கும் பயன் தராது, உச்ச பட்ச தண்டனையை உடனே தரும் அளவிற்கு நம் அரசியல் அமைப்பில் சட்டங்கள் இல்லை.
- அவர்களால் உடனே செய்யப்படக் கூடியது, முடிந்தவரை ஆபாசப் படங்களை அனைவரும் பார்க்க உதவும் இணைய தளங்களை மூடுவது.

வீட்டிலும் பள்ளியிலும் சொல்லித்

தரவேண்டிய தனி மனித ஒழுக்கங்கள்

- நம் வீட்டில் அப்படி யாராவது அதீத மன வக்கிரத்தில் இருப்பவர்களாகத் தெரிந்தால் உடனடியாக கவனித்து அவர்களுக்கு வேண்டிய மருத்துவ, மற்றும் மன நல அறிவுரைகள் கிடைப்பதற்கு வழி செய்யவேண்டும். ஏனென்றால் இன்று நடக்கும் பல பாலியல் கொடுமைகள் வீட்டில் உள்ளவர்களால் தான் நடத்தப்படுகின்றது. அதுவும் நெருங்கிய உறவுகளால் என்கிறது பல ஆய்வுகள்.
- வீட்டில் இருக்கும் உறவுகளின் மன நிலையைக் கவனியுங்கள். அவர்களின் பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து தீர்வு காண்பதற்கு முயலுங்கள்.
- உங்களால் அவர்கள் சமுதாயப் பிரச்சனையாக மாறுவதைத் தடுக்கமுடியும்.

Jash

முன்பு எல்லாம் பிள்ளைகளுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை என்றால், தாய் தந்தையிடம் பகிர மனமில்லை என்றால், தாத்தா பாட்டியோ, சித்தி, அத்தையோ, இல்லை சித்தி பெரியம்மாவின் பிள்ளைகளோ இருப்பார்கள். குழந்தைகளும் நிறைய நல்ல

குணங்களையும், ஒழுக்கங்களையும் கற்றுக்கொள்வார்கள். ஆனால் இன்றோ தாய் தந்தையிடம் பேச கூட நேரமில்லாமல் வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்களின் தனிக்குடித்தன குடும்பத்தில் தவிக்கும் குழந்தைகள் தான் அதிகம். அதனால் குழந்தைகள் தவறான பாதைக்கோ, பழக்கத்திற்கோ ஆளாகின்றனர்.

எந்த காலமாய் இருந்தாலும், சூழலாய் இருந்தாலும், பெண்கள், பெண்கள் தான் என்பதை மறக்கக் கூடாது. பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண் ஆணுக்கு நிகராய், நிமிர்ந்த நடையும், நேர் கொண்ட பார்வையுடன் தான் இருக்க வேண்டும் என எண்ணினார்.

ஆனால் ஆணுக்கு நிகராய், அவர்களை போன்று உடை உடுத்திக் கொண்டு, ஆண் பெண் வித்தியாசம் இல்லாமல் இருக்கச் சொல்லவில்லை. ஆணுக்கு நிகராய் அவர்கள் பணி புரியும் எல்லா துறைகளிலும் பெண்கள் சாதிக்க வேண்டும் என்றார். ஆண்களைப் போன்று நடத்துனராய், காவல் துறையில் இருக்கும் பெண்கள் சட்டை, கால் சட்டை அணிந்தால் நியாயம் தான். ஆனால் தங்கள் அழகை வெளிக்காட்ட இப்படி உடை உடுத்த வேண்டாமே.

ஜங் foodம், பக்கெட் சிக்கனம் சாப்பிட்ட நாம் இப்போது எப்படி நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றிய இயற்கை மருத்துவத்திற்கும், பாரம்பரிய உணவு முறைக்கும் மெல்ல மெல்ல மாறிக் கொண்டு இருக்கிறோமோ, அதே போல், அவர்களின் நடை உடை பாவனைக்கும் (ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உடைகள் மாறுகிறதோ), கலாச்சாரத்திற்கும், (கூட்டு குடும்பம்) பாரம்பரியத்திற்கும் என்று மாறுகிறோமோ அன்று இது எல்லாம் குறையலாம்.

இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த விவாதத்தில் நம் தோழமைகள் பலர் பங்கு கொண்டு அழுத்தமாகத் தத்தம் கருத்துக்களை பதிந்தார்கள். இதில் சிறப்பாக தன் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொண்ட தோழி **RathideviDava** அவர்களுக்கு பரிசினை வழங்குமாறு பரிந்துரை செய்கிறேன்.

மனைவியின் டைரி

...Jayakalaiselvi

அன்று அவர் மனைவியின் முதலாம் ஆண்டு நினைவு நாள்...

இந்த ஒரு வருட தனிமையில் லட்சம் முறை நினைத்து போல் அவளிடம் நல்ல முறையில் நடந்திருக்கலாம் என்று மறுபடியும் நினைத்துக்கொண்டார். எல்லோரையும் போல கண்கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்.

வார்த்தைகளில் புண்படுத்தி, அவள் வீட்டைச் சேர்ந்தவர்களை அசிங்கப்படுத்தி, கோபத்தில் கைநீட்டி, வேலை வேலையென்று ஓடி அவளுக்கு என்று நேரம் ஒதுக்கவில்லை.

தனக்கு வேண்டும் போது, வேண்டியதை பேசும் ஒரு சுயநலக்காரராக இருந்திருக்கிறார். அது இப்போது புரிகிறது. அப்போ இதைப் பற்றியெல்லாம் யோசிக்க கூட நேரமில்லை.

ஆனால் அவரின் மனைவி தெளிவாக முடிவெடுத்திருக்கிறார். அது காலம் கடந்து அவருக்கு இப்போது புரிகிறது. அவரை மாற்ற முடியாதென்று தன்னை

மாற்றிக்கொண்டாள். அவருக்கு என்ன தேவையோ அதைக் கொடுத்துவிட்டு, கேட்ட கேள்விக்கு பதில் சொல்லி, அவரிடம் எதுவும் எதிர்பார்க்க கூடாது என்பது போல ஒதுங்கி விட்டாள். அவர்களுடைய இரு பிள்ளைகள் வளர, வளர அவர்கள் தேவை, படிப்பு, கொஞ்சம் தொலைக்காட்சி, பாட்டு, கைவேலை, கோயில் என்று ஒரு வட்டத்தை போட்டுக்கொண்டு வாழப் பழகி விட்டாள்.

இப்போது இந்த ஒருவருட தனிமையில் தவறு செய்துவிட்டது புரிகிறது. சாப்பாடு, துணிமணி, நகை, பிள்ளைகள் கொடுத்தவர் அவருக்கு ஒரு கணவனாக அன்பு அனுசரணை எதுவும் கொடுக்கவில்லை. மனதோடு சொல்லமுடியாத துக்கம். அவள் இறந்த பிறகு மன்னிப்பை யாசிப்பது... குற்ற உணர்ச்சி அதிகமாகியது.

மெல்ல மனைவியின் பீரோவைத் திறந்து பார்த்தார். ஒதுக்கியது போக மருமகள் அடுக்கி வைத்திருந்த பொருட்கள்... அவர் மனைவியோடது. ஒவ்வொன்றாய் எடுத்துப் பார்த்தவர், அப்போதுதான் அந்த டைரியை கவனித்தார். அவருக்கு ஆச்சர்யமாய் இருந்தது. அவள் டைரி எழுதி அவர் பார்த்ததே இல்லை. எடுத்துப் பார்க்க வெற்றுப் பக்கங்கள்.

ஒரே ஒரு பக்கத்தில் இரண்டு வரிகள் மட்டும்...

கடவுளே! எந்த ஜென்மத்திலும் இவர் எனக்கு கணவனாக வரக்கூடாது!





மெர்குரி நிலவு

- உஷாந்தி கௌதமன்@naanathithi

பெண்மை மின்னிதழ் வாசகர்களுக்கு வணக்கம்! இந்த தளத்தில் தத்தி தடுமாறி விழுந்து தவழ்ந்து இன்னும் பயின்று கொண்டிருக்கும் தமிழ்க்காதலி நான்! இந்த இதழில் அவ்வப்போது ஏதேனும் குட்டிக்குட்டியாய் எழுதியிருந்தாலும் தொடர்கதை பகுதியில் உங்களை சந்திப்பது இதுவே முதன்முறை! கறுப்பு வெள்ளை வாழ்க்கையில் சிலநிமிட கலர்ப்பக்கங்கள் தான் கல்லூரி வாழ்க்கை. இங்கேயும் அதே போன்றொரு கல்லூரியில் பட்டாம்பூச்சிப்பெண் ஒருத்தியை மர்ம மேகங்கள் சூழ்ந்து வாட்ட, ஊர்க்காவலனாய் வந்தவன் அவளை தன் நெஞ்சுக்குள் பூட்டிக்காக்க தவிக்கிறான். அவன் ஜெயித்தானா? மெர்குரி நிலவு சொல்லும்!!!

உங்கள் ஆதரவை வேண்டி நிற்கும் உஷாந்தி கௌதமன்...

உன்னை எழுத என்னிடம் எழுத்தில்லை
என்னைப் படிக்க உனக்குத்
தெளிவுமில்லை
ஆயினும் உனக்கான பொருளாய்
என்னையும்
எனக்கான சுருக்கமாய் உன்னையும்
விரல் நீட்டிக்காட்டுகிறது காதல்..

சூரியன் உச்சிக்கு வந்தும் சுடாமல்
இன்னும் லேசாய் வாட்டிக் கொண்டிருக்க
மரத்திலிருந்து லேசாய் பனித்துளிகள்
இன்னும் சொட்டிக்கொண்டிருந்தன.
குறிஞ்சி நிலமென்றாலே அழகுதானே!
செயின்ட் மேரீஸ் ப்ரைவேட் காலேஜ்
இருந்த இடமும் அதுவேதான். இரு
பெரும் நகரங்களுக்கு நடுவிலிருந்த
மலைப்பிரதேசம் அந்த நாட்டின்
உயர்கல்விக்காக குத்தகைக்கு
எடுக்கப்பட்டிருந்தது என்றே சொல்லி
விடலாம். காரணம் குட்டி குட்டி
குடியிருப்புக்களில் இருந்த மக்கள் தவிர
மீதி நிலம் முழுவதையும் இரண்டு
கல்லூரிகள் ஆக்கிரமித்துக்
கொண்டிருந்தன. செயின்ட் ஜோன்ஸ்
ஆண்கள் கல்லூரி சற்றுத்தள்ளி
அமைந்திருந்தது. கிட்டத்தட்ட அயல்
கிராமம் போல! செயின்ட் மேரீஸ்
பெண்கள் கல்லூரியின் ஒவ்வொரு
துறைகளுக்கும் தனித்தனியான
இடங்களில் முழு காலேஜ்

கட்டுமானங்களுடனும் இருக்கும்.
செயின்ட் மேரீஸ் ஆர்ட்ஸ்,
செயின்ட் மேரீஸ் மெடிக்கல் இப்படி
தனித்தனி கட்டுமானங்கள். நடு நடுவே
ஹாஸ்டல்கள், அவற்றை இணைக்கும்
தாரிட்ட மலைப்பாதைகள், நடுநடுவில்
மரங்கள், பலவற்றை தொங்கும்பூக்கள்,
கேட்பாரில்லாமல் கீழே சிதறிக்கிடக்கும்
மலர்வண்ணங்கள் என்று அந்தப்பகுதியே
அழகுசொட்டும். மொத்தத்தில் அது ஒரு
தனி உலகம். கல்லூரியில் சேர்ந்து
விட்டால் மீண்டும் விடுமுறைக்கு
செல்லும் வரை பெற்றோர் எல்லாம்
தொலைபேசி தொடர்புள்ள வேற்றுக்கிரக
வாசிகள்! மிக, மிகச் சில மாணவர்களுக்கு
மட்டும் அதுவே சொந்த இடமாகவும்
இல்லாமலில்லை.

இரண்டு பெரிய நகரங்களுக்கு இடையில்
இருந்த அந்த பிரதேசத்தில் லேசான
பள்ளமாக நடுவில் தார் ரோட்
போடப்பட்டிருக்க ஒருபக்கம் உயரமாய்
ஒரு ஹாஸ்டல் புலப்பட்டது.
உடைகளும், பைகளும்
ஜன்னல்களிலெல்லாம் தொங்கி அது
ஆண்களுடையது எனக் காட்டிக்
கொடுத்துக்கொண்டிருந்தது. மறுபுறம்
உயரமான மேடு இருந்தபடியால்
யாராலும் பார்க்க முடியாவிட்டாலும்
தொடர்ச்சியாக பெண்களின்

ஆரவாரசத்தங்கள் அந்த தெருவில்
போவபர்களை மேலே பார்க்கச்
சொன்னது.

அங்கே உயரத்தில் செயின்ட் மேரிஸ்
கல்லூரி வருடாந்த உள்ளக விளையாட்டு
விழா கிரிக்கெட் இறுதிப்போட்டி MED Vs
ENG! பானர் ஒன்று காற்றில் அசைந்தாடிச்
கொண்டிருந்தது.

சடசடவென்ற மழைத்துளிகள் தலையில்
லேசாகக் கொட்டிப்போக, லேசாக
அடித்த கூதலையும் கண்டு கொள்ளாமல்
அந்த மைதானத்தில் வர்ண
ஆடைகளுடன் செயின்ட் மேரிஸ்
இளஞ்சிட்டுக்களின் ஆர்ப்பரிப்பு
தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது.

மேலிருந்து யாரோ நீலம் பச்சை
வர்ணங்களைக் கரைத்து
ஊற்றிவிட்டாற்போல அங்கே வேறு

நிறங்களையே காண முடியவில்லை.
பச்சை வர்ண டீஷர்ட் அணிந்திருந்த
மாணவிகள் அனேகமாக அமைதியாக
பெவிலியனில் அமர்ந்திருக்க நீல வர்ண
சிட்டுக்கள் பெவிலியனில் மொத்தமாக
எல்லைக்கோட்டை நெருக்கியடித்து
எழுந்து நின்று ஆர்ப்பரித்துக்
கொண்டிருந்தனர். வேடிக்கைப் பார்க்க
வந்த ஆண்கள் கூட அந்த இரு
வர்ணங்களிலேயே உடை அணிந்து
வந்திருந்தனர்.

முதல் வருட மாணவிகளிடம் எழுதிக்
கொடுத்து சில வில்லங்க வரிகளை
கத்தச்சொல்லி சிரித்துக் கொண்டிருந்த
ஒரு கூட்டம், நகம் கடித்து
மைதானத்திலேயே விழி பதித்த ஒரு
கூட்டம், கடனே என்று போன் பேசியபடி
எதையோ மென்று கொண்டிருந்த
கூட்டம் என்று அங்கே மாணவிகள்
பலவகை!





மைதானத்தில் வைத்தியத் துறை
மாணவிகள் துடுப்பெடுத்தாடி முடிக்க
அந்த எண்ணிக்கையை துரத்த
முயன்றுகொண்டிருந்தார்கள்
எஞ்சினியரிங் மாணவிகள்.

இன்னும் ஒரே ஒரு விக்கட் போனால்
எஞ்சினியரிங் மாணவிகளின் கதை
சரியாக இறுதியாட்டத்தில்
தோற்றுப்போகும்
தென்னாபிரிக்காவாகிவிடும். ஏனெனில்
போன இரண்டு தடவைகள் இதே
இறுதிப்போட்டியில் இதே அணியிடம்
தான் தோற்றுப் போயிருந்தார்கள்.
இருபது பந்துகள், எடுக்க வேண்டிய
ஓட்டங்கள் முப்பத்து இரண்டு. ஆனாலும்
அவர்களுடைய நம்பிக்கை நட்சத்திரம்
மது இன்னும் களத்தில் இருப்பதால்
அவர்களின் சுருதி குறையவில்லை.

நீலநிற ட்ராக் சூட்டில் கொஞ்சம்
ஓல்லியாக இருந்தாள் மது. கட்டடக்கலை
படிப்பதாலோ என்னவோ வெயில் அவள்
நிறத்துக்கு லேசாக ஒரு கோட்
அடித்திருந்தது. சட்டென ஈர்க்க வைக்கும்
பெரிய கபிலக் கண்களை வியர்வையைத்
தடுக்கும் கரங்களால் கசக்கி விட்டுக்
கொண்டு மட்டையோடு எதிரில் நின்ற
மற்றவளிடம் எதையோ சைகை
செய்தாள். தலையிலோ
செலினாகோமேசின் ஷார்ட் போப்
ஹேர்ஸ்டைல் மிகச்சரியாக தவறான ஒரு
நபரில் பரிசோதனை
செய்யப்பட்டிருந்தது! தோளின்
ஆரம்பத்தில் கழுத்தை தழுவி முடிந்த
கருகரு குட்டைக் கூந்தலும், ஒரு
பக்கமாய் வாரப்பட்ட முன்பக்க முடி
சரிந்து ஒரு பக்க இமைகளை மறைக்கும்
அந்த ஹேர்ஸ்டைலின் இயல்பும்
காற்றோடு போராட முடியாமல் அவளை
ஒரு பரட்டையாய் மாற்றிவிட்டிருந்தது.
அவள் அதையெல்லாம் கவனித்ததாகத்
தெரியவில்லை.
அதிஷ்டம் அவள் புறம் இருந்ததோ?
இந்த ஓவர் இரண்டிரண்டாக தாவ
மதுவுக்குள் பெருமிதம்! கடைசியில்
தோனி போல ஒரு சிக்ஸ்டு அடித்து VC
கையால் கப் தூக்க வேண்டும். மனதில்
இப்போதே கலர் கலர் எண்ணங்கள்! லயா
முகத்தில் சிரிப்பு தெரிந்தது. இந்த ஓவரில்

அவள் துடுப்பெடுத்தாட
நேரவில்லையல்லவா? அடுத்த ஓவர்
அறிவிக்கப்பட அலர்டாக நிலை
எடுத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்த மதுவின்
கண்கள் பந்து வீச வந்த பெண்ணைக்
கண்டு மிக, மிக லேசாய் சுருங்கின.

வசிகரி!
அவள் தனக்கு முன்னே ஓடி வந்து
கைகளை சுழற்றிப் பந்தை போட,

Back foot..

எக்ஸ்ட்ராகவர்..

அப்படியே லாங் ஆனில்தூக்கி..
அடித்ததாகத்தான் அவள் நினைத்தாள்!
உயர எழுந்த பந்து அப்படியே
கோழிக்குஞ்சாக செகண்ட் ஸ்லிப்
பெண்ணிடம் போய் சரணடைந்தது.

அடச்சே. கோட்டை விட்டுட்டோமே
என்று தன்னையே திட்டிக்கொண்டாலும்
சின்னச் சிரிப்புடன் நின்ற வசிகரியிடம்
கைகுலுக்கிவிட்டு லயாவை இழுத்துக்
கொண்டு வெளியேறினாள் மது.

உற்சாகமாய் தன்னைச் சூழ்ந்து கொண்ட
வைத்தியத்துறை மாணவிகளிடம்
சிரிப்புடன் கைகுலுக்கிய வண்ணம்
இயல்பாக அந்த வாழ்த்துக்களை ஏற்றுக்
கொண்டாள் வசிகரி.

அவளிடம் துடிப்பென்றால், இவளிடம்
அசைவுகளிலெல்லாம் கம்பீரமான ஒரு
நளினம் இருந்தது. அழகாக
ஸ்ட்ரெயிட்டன் செய்யப்பட்டு குட்டிக்
குட்டி போர் வாங்களாய் லேயர்
செய்யப்பட்டிருந்த கூந்தல் அவள்
முகத்தைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தது.
கண்களில் தெரிந்த ஆழமும் சின்ன
சிரிப்புடனான பேச்சுமாய் அவள்
வசிகரியே தான்!

காண்டின் முதற்கொண்டு நூலகம் வரை
சகலமும் தனித்தனியாக
அமைந்திருப்பதால் வழக்கமாக வேறு
வேறு துறை மாணவிகள் சந்தித்துக்
கொள்ள அங்கே சந்தர்ப்பங்கள்
அமையாது! அன்றோ பைனல் மேட்ச்
நடந்த நாள் என்பதால் பல துறை



மாணவிகளையும் பரவலாக காண முடிந்தது.

“ஹேய்.. மதுவை பார்த்தியா?” நடந்து போய்கொண்டிருந்த தங்கள் துறைப் பெண்ணிடம் விசாரித்தாள் மணி என அழைக்கப்படும் மணிஷா.

“அதோ..”

பச்சைப் பூவெளியில் பசும் மஞ்சள் பூக்கள் சிதறிக் கிடந்த மரத்தடியில் சாய்ந்து அமர்ந்திருந்தாள் மது. அவளது பிங்க் சைக்கிள் மரத்தின் பின்னே சாத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தது. அவளைச் சுற்றிலும் அவளது நட்புப் பட்டாளம். அன்று மதுவின் அணி தோழிகளோடு அவளது நண்பிகளான வேறு துறை மாணவிகளும் அங்கே காணப்பட்டனர். தோல்வி ஒன்றும் அவர்களை அவ்வளவு பாதித்தது போலத் தெரியவில்லை, மதுவைத் தவிர.

“ஹேய் மது! உன்னை வெய்ட் பண்ண இல்ல சொன்னேன்? தனியா நடந்து எவ்ளோ கஷ்டப்பட்டு வந்தேன் தெரியுமா?” மணிஷாவுக்கு கோபம்.

“வொய் மணி? என்ன நடக்குது அங்கே?”

“கிண்டல் பண்ணாங்கடி.. ப்ளே கலரைக் கண்டா போதும் கத்தறாங்க.. நம்ம பிள்ளைங்கல்லாம் தெறிச்சு ஓடறாங்க! நான் ஆர்ட்ஸ் காலேஜ் பக்கம் சுத்தி வந்தேன்”.

“யாரு meds ஆ?”

“யாரு அவங்க? பண்ணிட்டாலும்! இது பாய்ஸ்டி, மேட்ச் பாக்க வந்த பசங்க..”

அவ்வ்..

கொஞ்ச நேரம் மெளனம்..

“சாரி பிரண்ட்ஸ்.. நான் கொஞ்சம் கேர் புல்லா இருந்திருக்கலாம்”. மதுவுக்கு குற்றவுணர்ச்சி.

“ஹேய்.. இப்பிலாம் பேசாதே.. இட்ஸ் ஜஸ்ட் எ கேம்! ஏதோ நீதான் தப்பு பண்ணது போல பேசறே..”

“ஆமா மது! டீமா விளையாடினோம், தோத்திட்டோம், பெட்டர் லக் நெக்ஸ் டைம்னு விடுவியா?”

“சியர் அப் டி.. எங்க சிரி..”

“அப்படெங்கிறீங்க?” மதுவின் முகத்திலும் வாயிலும் இப்போது புன்னகை.

“அடச்சீ!! சொன்னா போதும்.. ஈஈஈஈனு பல்லை காட்டுற? மூடு! நீதாவின் குரல் அங்கே சிரிப்பலையை உருவாக்கியது”.

“ஆனாலும் நமக்கு விதி அந்த டேர்மினேட்டர் வில்லி ரூபத்துல வந்து ட்விஸ்ட் வச்சிடிச்சு பார்த்தியா?” மணிஷா கள்ளச் சிரிப்புடன் சொன்னாள்.

“ஹா.. ஹா.. ஹா..”

“டெர்மினேட்டர் வில்லி? அந்த வசிகரியா? அவ என்ன அவ்ளோ பெரிய அப்பாட்டக்கரா?” சுவஸ்திக்கு சந்தேகம் வந்தது. அவள் வர்த்தகத்துறை ஆதலால் இவர்களுடைய வரலாறு எதுவும் தெரிந்திருக்கவில்லை.

“அப்படில்லாம் இல்லடி.. இவளுக்கு அந்த வசீ மேல ஒரு இது!” மணிஷா சொல்லி முடிக்கவும் கூட்டம் சிரிப்பில் கலகலத்தது. அதில் சம்பந்தப்பட்டவளோ கொஞ்சமும் கோபம் காட்டாமல் ஈ.. என்று அமர்ந்திருந்தாள்.

“அவ லுக்ல அந்த டெர்மினேட்டர் சாரா போல இருக்காளாமாம் அப்படின்னு ஒரே ஜொள்ளு வேற! எனக்குனா எந்த சைட்லயும் அவளை பார்க்க அப்படி தெரியல!”

“ஏண்டி கலாய்க்கிறீங்க? ஒருத்தரை அட்மைர் பண்ணறது தப்பா?”

“நீ நெஞ்சக்குள் பெய்திடும் மாமழைன்னு வசியை அட்மேர் பண்ண.. அவ உனக்கு ஆப்பு மேல ஆப்பு வைக்க.. உன் கூட சேர்ந்த பாவத்துக்கு எங்களுக்கும் ஒரு தடவை இன்குவாரி பனல், பல தடவை வார்ட்னனு ஒஹோன்னு வாழ்க்கை கிடைச்சதே..”



“ஹா.. ஹா.. ஹா.. ஹா.. வசீ டிசிப்ளின் கமிட்டி ரெப் இல்ல?”

“ஆமாம். அதுவும் இவளையே டார்கெட் பண்ணி அட்டாக் பண்ணுவா பாரு! அப்படியே புல்லரிக்கும்!”

“அதுக்கு பிறகும் வெக்கமில்லாம வாரணம் ஆயிரம் தான் ஓட்டிட்டு இருக்கியா தா..”

“வாரணம் ஆயிரம் தான்! ஆனா பாட்டு வேற! அவ என் அஞ்சல டா.. சூர்யா போலவே மது நெஞ்சில் கையடித்து சொல்ல அங்கே வெடிச்சிரிப்பு கிளம்பியது!”

“ஓகே.. ஓகே.. நல்லா சிரிங்க.. நான் கிளம்பறேன்.. நைட் மொட்டை மாடில் வழக்கம் போல மீட்டிங்கை போடுவோம் சரியா?” என்றபடி சாத்தி வைக்கப் பட்டிருந்த தன்னுடைய சைக்கிளை எடுத்துக்கொண்டு ஹாஸ்டல் நோக்கித் திரும்பினாள் மது.

“ஹேய் மது ஜாக்கிரதை டி.. கிரீஸ் பூதம் பிடிச்சிரப்போகுது..”

“அவ கிடக்கிறா.. நீ தைரியமா போடி.. உன்னைல்லாம் அது பிடிக்காது! நீ தான் எக்ஸ்ட்ரா ஸ்மால் சைஸ் ஆச்சே!”

“ஹா.. ஹா.. ஹா..”

சிரித்தபடியே சைக்கிளை நிறுத்தி இறங்கியவள் கல்லொன்றை எடுத்து அவர்களை நோக்கி வீசி, நாக்கை துருத்திக்காட்டி விட்டு பெடலை மிதிக்க ஆரம்பித்தாள்.

கிரீஸ் பூதம். உடலெங்கும் கிரீஸ் பூசிக்கொண்ட மர்ம மனிதர்கள் சமீப காலமாக பெண்களை தாக்குவதாக பரவலாக செய்திகள் கிடைக்கிறது. இந்த மர்ம மனிதனை பற்றி தினம் ஒரு தகவல்கள் வெளிவரும் அதேவேளை இரண்டு நாட்களாக அவன் தனியாக மாட்டிக்கொண்ட பெண்களின் மார்பகங்களை அறுப்பதாக பரவலாக ஒரு வதந்தி பரவி மக்களை பீதியில் உறைய வைத்துள்ளது. இதுவரை நாடு

முழுவதும் பதினோரு சம்பவங்கள் பதியப்பட்டுள்ளன. மூன்று குற்றவாளிகள் கைது செய்யப்பட்டு, அவர்கள் அதே ஊரைச் சேர்ந்த இளைஞர்கள் எனவும் இந்த வதந்தியைப் பயன்படுத்தி மக்களை மிரட்டியதாகவும் ஒத்துக்கொண்டுள்ளனர். மீதி சம்பவங்களில் மக்கள் கிரீஸ் மனிதனை பார்த்துள்ளனர். ஆனால் பிடிக்க முடியவில்லை. இரண்டு சம்பவங்களில் இரண்டு பொதுமக்கள் பிடிக்க முற்பட்ட போது கத்தியால் காயப்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். அதைத் தவிர வேறு எந்த பாதிப்போ, தாக்குதல் சம்பவங்களோ முறையிடப்படவில்லை. இந்த மர்ம மனிதர்கள் குழுவாக இயங்குகின்றனரா? இல்லை யாரும் தனிநபர்கள் இந்த வதந்தியை பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்களா? என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியவில்லை.

அந்த குளிரூட்டிய அறையில் வட்ட மேஜையின் முன்னிருந்த இருபதுக்கும் மேற்பட்ட அதிகாரிகள் திரையிடப்பட்டிருந்த டாகியூமெண்டரியில் விழிகளை பதித்திருந்து விட்டு தொண்டையைச் செருமி பேச ஆயத்தமான பாதுகாப்பு அமைச்சரை நோக்கி தங்கள் கவனத்தை திருப்பினர்.

எல்லார்க்கும் கிளியரா தெரியுது. அமானுஷ்யம், மண்ணாங்கட்டி எதுவும் கிடையாது. மக்கள் மத்தியில் பூதம்னு பயத்தை கிளப்பி விட்டு பரவலா அங்கங்கே இருக்கும் ரோகஸ் பெண்கள் கிட்ட வம்பு பண்ணாங்க! அட்லீஸ்ட் ரெண்டு பேரையாவது கையும் களவுமா பிடிக்கணும்! இனிமே ஒரு நியூஸ் இப்படி வரக்கூடாது! பார்த்துக்கங்க! என்றபடி நடுவில் அமர்ந்திருந்த போலீஸ் கமிஷனரிடம் தலையசைத்தபடி பொதுவான ஒரு சிரிப்புடன் விடு விடுவென வெளியேறினார் பாதுகாப்பு அமைச்சர்.

தொடர்ந்து கூட்டத்தை பொறுப்பேற்றுக்கொண்ட போலீஸ் கமிஷனர் விடு விடுவென அடுத்து செய்ய வேண்டிய விடயங்களையும்



கட்டளைகளையும் இட ஆரம்பித்தார்.

முதலாவது ஆதாரமில்லாத எந்த நியூசும் வெளில வரகூடாது. பரபரப்புக்காக எழுதுனா பிரஸ் மேல சிவியரா ஆக்சன் எடுங்க.

இரண்டாவது கேர்ல்ஸ் ஹாஸ்டல்ஸ், வொர்கிங் வுமன் ஹாஸ்டல், மாதிரி பொண்ணுங்க தனியா இருக்கற இடங்களை ஸ்பெஷலா கன்சிடர் பண்ணுங்க.

சந்தேகத்துக்கிடமா யார் வெளியே சுத்தினாலும் விசாரிங்க.

தொடர்ந்து ஒவ்வொரு ACP களிடமும் அந்தந்த மாவட்டத்தின் காவல் நிலைமைகளைப் பற்றி கூறக்கேட்டறிந்தார்.

“சினோவி-ல யூனிவெர்சிட்டி இருக்கற ஏரியா தான் சார் எங்களோட மெயின் ஸ்பாட். ஏன்னா ஆறு கேர்ல்ஸ் ஹாஸ்டல்ஸ் இருக்கு. எல்லாமே மலைலயும் அத்தோட மற்றப்பக்கம் காட்டோட கனகூன்லயும் இருக்கு. கொஞ்சம் தூரமா ஒரு ஸ்லம் இருக்கு. அங்கிருந்து யாரும் உள்ள வந்துரலாம். அதனால ஹாஸ்டல் பொண்ணுங்க கிட்ட தனியா எங்கயும் நடமாடக்கூடாது. ஆள்நடமாட்டமில்லாத இடங்களுக்கு போகக் கூடாதுன்னு வாரன் பண்ணிருக்கோம். வார்டன்ஸ் நல்லா கொவாப்பரேட் பண்ணறாங்க. பாய்ஸ் ஹாஸ்டல் பசங்க நைட் டியூட்டிக்கு வாலண்டியர் பன்றதா ஒத்துட்டு இருக்காங்க. நாங்களே தனித்தனி டீம் போட்டிருக்கோம் ப்ரொடெக்சன் கொடுக்கறதுக்கு. இன்னும் சினோவில் எந்த கம்பளைனும் வரல இப்போதைக்கு சிடுவேஷன் அண்டர் கண்ட்ரோல் சார்”.

“தாங்க்யூ ரிஷி.. ஹாஸ்டல்ல ஏதும் அசம்பாவிதம் நடந்தா யாருக்கும் பதில் சொல்ல முடியாது. பிறகு இப்படி பாதுகாப்பில்லாத இடத்துக்கு பசங்களை படிக்க அனுப்பறதுக்கு பேரெண்ட்ஸ் பயப்படுவாங்க. என்ன ஹெல்ப் வேணும்னாலும் ஹெட் ஆபீசை

காண்டாக்ட் பண்ணுங்க.. பீ கேர்புல்!”

தொடர்ந்த கூட்டம், “இன்னும் ஒரு வாரத்துல கிரீஸ் பூதம் என்ற சொல்லை யாரும் இனிமே சொல்லக் கூடாது. பெஸ்ட் ஆப் லக் ” என்ற போலீஸ் மா அதிபரின் இறுக்கமான புன்னகையோடு கலைந்தது.

@@@

மலைப்பாதையின் வளைவில் லாவகமாக வண்டியை ஓடித்துத் திருப்பினான் ரிஷி. லேசான குளிர்நடன் கூடிய மாலையை மனம் ரசித்தாலும் கண்களின் கூர்மை எனக்கு எதுவும் தப்பாது என்ற இறுமாப்புடன் எதிரே பதிந்திருந்தது. முதல் வருடம் ப்ரோபேஷனில் சிறப்பான மதிப்பீடு பெற்று இரண்டாவது வருடமே ACP போஸ்ட்டுடன் இந்த மலைப்பிரதேசத்துக்கு மாற்றம் கிடைத்தபோது மனதளவில் அவன் கொஞ்சம் சலித்துத்தான் போனான். அவனுக்கு அதிரடிப்போலீசாக இயங்க ஆசை! கிடைத்திருக்கும் இடத்தில் முக்கியப் பகுதியை பல்கலைக்கழகங்களே ஆக்கிரமித்துக்கொண்டிருக்க, கலாச்சார காவலனாக மாற வேண்டி வந்து விட்டதே என்று தன்னையே அவன் கிண்டலடித்துக் கொள்வான். தனிமை, பெற்றோர் யாரும் இல்லாத துணிச்சலில் எல்லை மீறும் காதலர்களின் வரம்பு மீறல்களையும் கருக்கலைப்புக்களையும் கையாள்வதே பெரும் சோதனையாக இருந்தது அவனுக்கு. தான் செய்யும் வேலையை எண்ணி விரக்தி அடைந்து மாற்றல் கேட்கலாமா என்று நினைத்தவனுக்கு அம்மாவின் முகவாட்டம் தயக்கத்தை தர அந்த எண்ணத்தை கைவிட்டான்.

அவனுடைய புத்திசாலித் தங்கை சினோவியில் இறுதி ஆண்டு படித்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் படிப்பு முடியும் வரை அங்கே இருப்பது அன்னையின் ஆசை. அவனுக்கென்று இருப்பது ஒரு அன்னையும் தங்கையும் மட்டுமே. அது போக அவனுக்குமே அது



சரியென்று தான் தோன்றி விட்டது. தன்னால் முடிந்த வரை அந்த பிரதேசத்தின் தேவைகளை எதிர்கொள்ள மெல்ல மெல்ல தன்னை பழக்கம் செய்து கொண்டான் ஒரு நல்ல உத்தியோகஸ்தனாக! ஆனால் அவனது தங்கையோ ஹாஸ்டலில் இருந்து படிப்பது தான் அசைன்மென்ட், எக்ஸாம் எல்லாவற்றுக்கும் வசதி என்று வார இறுதிகளில் தான் வீடு வருவாள்! தங்கையின் ஹாஸ்டல் நெருங்க அவளைப் பார்த்து விட்டு போகலாமா? என்று ஒரு கணம் எண்ணியவன், “யூனிபார்மோடு என்னைப் பார்க்க வரக்கூடாது” என்ற தங்கையின் செல்ல கண்டிப்பு நினைவுக்கு வர தன் எண்ணத்தை மாற்றிக்கொண்டான். அதே நேரம் பக்கப்புறம் மலை மேல் ஒரு காட்சி அவன் கவனத்தை ஈர்த்துக்கொண்டு புருவத்தை நெளிய வைத்தது. வீதியிலிருந்து லேசான சாய்வில் உயரம் கூடிக்கொண்டே போன அந்த வெறும் மலைநிலத்தில் பிங்க் சைக்கிளில் ஒரு பெண்ணுருவம் மேல் நோக்கி முன்னேறிக் கொண்டிருந்தது. சுற்றிலும் அவளோடு யாரும் வந்திருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

“இந்த நேரம் தனியா இந்த இடத்துல என்ன பண்ணறா?”

வண்டியை ஒருபுறமாய் ஓரம் கட்டி நிறுத்தியவன் அந்தப் பெண்ணை நோக்கி நடந்தான்.

ஒருவர் மட்டுமே ஏறிப்போகக் கூடிய ஒற்றையடி பாதை அது. தன் சைக்கிளையும் இழுத்தபடி மேல் நோக்கி ஏறிக்கொண்டிருந்தவளை அவனால் இலகுவாகவே பிடித்து விட முடிந்தது.

“ஹேய்! ஸ்டாப்!”

சட்டென ஒரு அதிர்வுடன் திரும்பிய அந்தப் பெண் இவனைக் கண்டு சிறு அதிர்வை கண்களால் காட்டி இவனுடைய சீருடையைக் கிரகித்ததும் லேசாக மிரண்டாள்.

“இங்க என்ன பண்ணறா?”

கோ.. கோவில் போறேன்.. குட்டையான தலைமுடி, களைத்த மிக மிக இளமையான முகம். அவன் சட்டென புரிந்து கொண்டான்.

“எந்த கோவில்?”

“மேலே இருக்கே?”

“இந்த நேரம் தனியா? யாருக்கு காதுகுத்துற? உண்மையைச் சொல்லு? எந்த ஸ்கூல் படிக்கிற? இதுவரைக்கும் யார் கூட வந்தே?”

சார்.. நான் எஞ்சினியரிங் தேர்ட் இயர் ஸ்டூடன்ட்! ஸ்கூல் கிடையாது. அவள் முகம் சிவந்து போனது”.

அவனால் நம்ப முடியவில்லை. ஆனாலும் அந்த கண்கள் பொய் சொல்லவில்லை.

“எத்தனை தரம் எத்தனை பேர் வந்து உங்ககிட்ட சொல்லிட்டிருக்கோம்? இந்த நேரம் தனியா போகாதீங்கன்னு.. இப்போ உனக்கு கண்டிப்பா அங்க தனியாப் போய் தான் ஆகணுமா?”

“சாரி சார். அதோ விலாசினி ஹாஸ்டல்ல தான் நான் இருக்கேன். அடிக்கடி இங்கே வருவோம் சார். ஆனா சாரி. நிஜமாவே இந்த நேரம் வந்திருக்கக் கூடாது. சாரி சார்”.

ஒருநிமிடம் கண்களை சுருக்கி வார்த்தைக்கு வார்த்தை சாரி சொன்ன அவளை எடைபோட்டவன் பிறகு, “ID ப்ளீஸ்” என்று கேட்டான்.

“ID இப்போ இல்லையே சார்..”

“ஓஹோ.. ஒருத்தியை கொஞ்சம் இறுக்கிப்பிடித்து மிரட்டினால் மட்டுமே மற்றவர்கள் கொஞ்ச காலத்துக்கு பாதுகாப்பில்லாமல் இப்படி வெளியே சுற்ற முயல மாட்டார்கள்” என்று அவன் மனம் சொன்னது.

“சரி. என்கூட ஹாஸ்டல் வந்து எடுத்துக்கொடு!”

“சார். அது வந்து..”



“சொல்லு..”

“ID ஹாஸ்டல் இல்லை. லாபல் விட்டுட்டு வந்துட்டேன்”.

“தனியா இந்த நேரம் மலைல ஏறிட்டிருக்கே. ID ஹாஸ்டல்லயும் இல்லைங்கிற.. எதுவுமே நம்பும் படியா இல்லை. என் கூட ஹாஸ்டல் வா”.

“சார்..”

“வான்னு சொன்னேன்!”

“அதில்லை சார். என் புவி..”

“புவி?”

“சாரி சார். சைக்கிள் சார்..” அவள் முகத்தில் வடிந்த அசடை அவன் கண்டு கொண்டதாய் காட்டிக்கொள்ளாமல் இதழ்கடையோரம் துளிர்ந்த சிரிப்பை கஷ்டப்பட்டு அடக்கினான்.

“நான் உன்னை ஜீப்ல கூட்டிட்டு போகப்போறதில்லை. நடந்தே தான் போகப்போறோம். சோ.. உன் புவியை தள்ளிட்டே வா. இப்போ கூட கிரீஸ் பிரச்சனை சம்பந்தமாக தான் மீட்டிங் போயிட்டு வர்றேன். எவ்ளோ தடவை சொன்னாலும் கேட்க மாட்டீங்களா? இந்த மாதிரி இடங்கள் கத்தினாலும் சத்தம் கேட்காது. கண்ல படுறதும் கஷ்டம். பட்டப்பகல்லயே தனியா வெளியே போகாதீங்க கொஞ்ச நாளைக்குன்னு திரும்ப திரும்ப எவ்ளோ பேர் வந்து சொன்னோம்! என் கொவாப்ரேட் பண்ண மாட்டேங்கிறீங்க? ஏதாவது ஒண்ணு நடந்த பிறகு ஐயோ ஐயோ ன்னு அழறதுல எதுவும் ஆகப்போறதில்லை! கொஞ்ச நாளைக்குத் தானே! புரிஞ்சுக்கவே மாட்டீங்களா?” கோபத்தில் படபடத்து விட்டவன் கடைக்கண்ணால் அருகே வந்தவளைப் பார்த்தான். அவன் எண்ணியது போலவே தலையை லேசாக உதறிக்கொண்டு மறுபடியும் சாதுவான முக பாவத்தை முகத்தில் கொண்டு வந்திருந்தாள் அவள். அவனுக்குள் கோபம் துளிர்ந்தது.

“உன் பேர் என்ன?”

“மது”.

“ஊர் எது?”

“சியாரா”

“அப்பா அம்மா என்ன பண்ணாங்க?”

“அப்பா அம்மா ரெண்டு பெரும் இறந்துட்டாங்க. பெரியப்பா கூட இருக்கேன். அவர் டீச்சர்”.

“உங்க வார்டன் எத்தனை மணிக்கு வருவாங்க?”

“எட்டு மணிக்கு”.

“உன்னை நம்பலாமா?”

“அக்கியூஸ்ட் கிட்ட இதை கேட்டுட்டா நம்புவீங்க?”

“என்னது?”

அதிகமாய் பேசி விட்டதை உணர்ந்து அவன் நாக்கைக் கடித்துக்கொள்ள, அவன் அவளுக்கு பதில் சொல்ல முன் ஹாஸ்டல் வந்திருந்தது.

இவளுக்கு பயம் ஒருதளியும் கிடையாது எனப் புரிந்து கொண்ட மாத்திரத்திலேயே அவன் தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தீர்மானித்து விட்டான்.

முன்னே இருந்த அலுவலகத்துக்கு முன்னுள்ள வராண்டாவில் ஏறினர் இருவரும்.

“ஸ்டூடெண்ட்ஸ் எல்லாரையும் ஹாலல் அசெம்பிள் பண்ணனும்னா யார்கிட்ட பேசணும்? ஆபீஸ்ல யாரையும் காணோம்?”

“சார். ப்ளீஸ் சார்..”

“என்ன ப்ளீஸ் சார்?”

“மீட்டிங்லாம் வேணாம் சார். நான் வேணும்னா நாளைக்கு உங்கக் கிட்ட ID கொண்டு வந்து காண்பிக்கிறேன். இங்கே டிசிப்லீன் பனல் ஸ்டூடன்ட் ரெப்



இருக்காங்க சார். பெரிய இஷ்யூ ஆயிடும். ப்ளீஸ் சார்”.

“இதப்பாரு.. ஆறு மணிக்கு ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத மலைல ஏறிட்டிருக்க! ID யும் இல்லை. கேள்விக்கு பதிலும் ஏறுமாறா வருது. நீ யார்? நீ சொன்னது உண்மையா? நான் உன்னை எப்படி நம்பறது? அவன் கண்கள் அங்கும் இங்கும் சுழன்று நோட்டிஸ் போர்டில் நிலைத்தது.

“வந்து சார்.. நான் வேணும்னா எங்க faculty ரெப்பை கூப்டவா?”

அவள் சொன்னது அவன் காதில் விழுந்ததோ தெரியவில்லை. முன்னே நடந்து போய்க்கொண்டிருந்த ஒரு பெண்ணை மறித்து ரூம் நம்பர் 39, வசீகரி வாமதேவனை ACP ரிஷிவர்மன் பார்க்கணும்னு சொல்றார்னு வரச் சொல்லுங்க ப்ளீஸ்” என்று கட்டளையிட்டான்.

“சரி சார். அந்தப் பெண் ஓட்டமும் நடையுமாய் மறைய நோட்டிஸ் போர்டில் தொங்கிக்கொண்டிருந்த பேப்பரை பார்த்துவிட்டு புரிந்து கொண்ட பாவனையுடன் அவனைப் பார்த்தாள், அவன் முன்னே நின்றுருந்தவள்!

கண்ணில் லேசான பதட்டம் விரவிக்கிடந்தது.

“ஹா.. ஹல்லோ ஸார்..”

வசீகரி ஸ்லீவ்லெஸ் டீஷர்ட்டின் மேல் ஒரு லாங் ஸ்லீவ் ஓவர் கோர்ட்டை அவசரமாக அணிந்து வந்திருக்க வேண்டும். வலக்கைப்பக்கம் ஓவர் கோட் கொஞ்சம் தள்ளாடியது. அவளது பார்வை நடந்ததை கிரகிக்க முயல்வது போல் அவனையும் அருகில் நின்றவளையும் மாறி மாறித் தொட்டு வந்தது.

“வசீகரி வாம.. தேவன்?” ரிஷியின் இதழ்களில் வசீகர முறுவல்.

ஆமோதிப்பாக தலையசைத்தவளிடம் சுருக்கமாக நடந்ததைச் சொன்னான்.

மிக ஆழமான பார்வையொன்றை

மதுவின் மேல் வீசியவள், “நடந்ததுக்கு நான் மன்னிப்பு கேட்டுக்கறேன் சார். இனிமேல் இப்படி நடக்காது. இவங்க எஞ்சினியரிங் ஸ்டூடன்ட் தான். வேணும்னா நாளைக்கு இவங்க ஐடியை உங்க கிட்ட ப்ரோடியூஸ் பண்ணுதுக்கு நான் கவுன்சில் கிட்ட பேசறேன்”.

விட்டால் அலறிவிடுவாள் போன்று முகபாவத்தோடு நின்ற மதுவை ஒருகணம் ஏறிட்டவன், “வேண்டாம். நான் உங்களை நம்பறேன். இனிமேல் இப்படி நடக்கக்கூடாது. எனக்கு அதுதான் முக்கியம்”.

“தாங்க் யூ சார்” இருவர் குரல்களும் ஏகோபித்து ஒலித்தன.

“எனக்கு ஸ்டூடண்ட்ஸ் கூட ஒரு மீட்டிங் அரேன்ஜ் பண்ணணுமே. உங்க வார்டன் கண்டாக்ட் நம்பர் குடுத்ததா நானே அவங்களை கண்டாக்ட் பண்ணறேன். வேற யார்கிட்டயும் பெர்மிஷன் எடுக்கணுமா?”

வார்டன் நம்பரை அருகில் இருந்த நோட் பாடில் குறித்துக் கொடுத்தவள், “நான் பேசிட்டு நாளைக்கு உங்களுக்கு இன்போர்ட் பண்ணறேன் சார்” என்றாள்.

“தேங்க்ஸ் மிஸ். வசீகரி. அப்போ நான் கிளம்பறேன்” என்று வசீகரியிடம் தலையாட்டியபடி திரும்பிய ரிஷியின் கண்கள் மதுவின் முகத்தில் ஒரு தடவை ஊடுருவி நிலைத்துப் பின் திரும்பி காலடிச்சத்தமாய் தேய்ந்து மறைந்தன.

உதட்டைக் கடித்துக்கொண்டு வசீயிடம் திரும்பிய மதுவினை வசீயின் பார்வையும் ஒரு வினாடி ஆழமாய் அளந்தது. பின் விடுவிடுவெனத் திரும்பி நடக்க ஆரம்பித்தாள் அவள்.

“ஊப்ஸ்” என்ற பெருமூச்சை விட்டுக்கொண்டு தன் பகுதியை நோக்கி நடந்த மதுவை இரு பார்வைகளும் இரு வேறு விதத்தில் பாதித்திருந்தன.

தொடரும்...



MY

ANGADI

com

**Traditional Tanjore
Paintings Collection**



**Call us @
83441-43220**

**Free shipping
across India.**

**International Shipping
also Available.**

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

Buy Now ▶▶



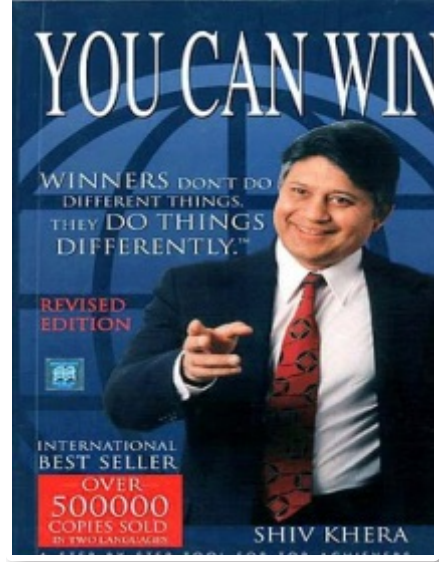
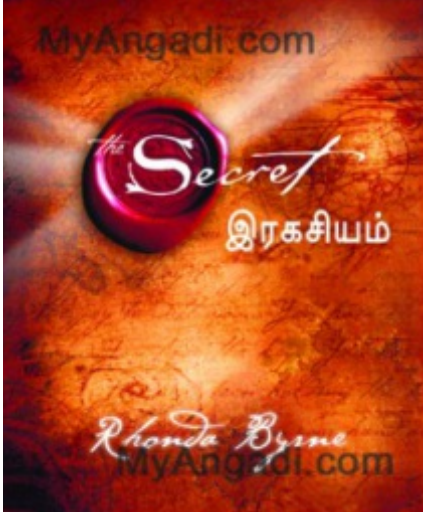
March Month Contest Winners

1. Penmai Special Contest:

Protest Tagline Contest - Rollsoyos

3. Penmai's Super Star:

Best Adviser - Sathya88



2. Neeya Naana Winner - Rathidevi Deva



April Month Contest

Penmai's Special Contest:

Tamil Newyear Special Contest

Neeya Naana:

தண்ணீர் தட்டுப்பட்டால் நிலவி வரும் தொடர்
வறட்சிக்கு யார் காரணம்? அரசின் பங்கா?
அல்லது மக்களின் பங்கா?

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