



பெண்மை.காம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

|| வீநாயகர்
சதுர்த்தி

|| Onion mask
Hair growth

|| கருவளையங்கள்
மறைய

|| Babies, Kids
Bed wetting

|| "பெண்களுக்கான"
சிறப்பு உணவுகள்



புதுமையைத் தேடி...



மலர் 3
இதழ் 11

அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

உலகம் ஓரளவு ஒற்றைத் தலைமையின் கீழ் வந்துவிட்ட பிறகும் போர்கள் மட்டும் ஓய்ந்தபாடில்லை. நீண்ட நெடிய வரலாறு கொண்ட நாடுகள் பல இன்று போர்களின் சாபப்பிடியில் சிக்கி அப்பாவி மனிதங்களை அழித்துக்கொண்டு இருக்கிறது.

விடுதலைப் போராட்டங்கள் பல திசை மாறி சமயம், அரசியல் இனங்களுக்கானப் போராகவும், இனங்களுக்கு இடையேயான போராகவும் உலகை உலுக்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. நவீன ஆயுதங்களைக் கொண்டு நடைபெற்ற போர்கள் ஒருபுறமிருக்க, இன்று பொருளாதாரப் போர், ரசாயனப் போர் என்று உயிர்களைக் குடித்துக்கொண்டு இருக்கிறது.

இரண்டு உலகப் போர்கள், யூத இனத்தின் மீது ஹிட்லரின் கொடுமைகள், ஜப்பான் மீது அணு ஆயுதத்தால் அமெரிக்கா விளைவித்த பாதிப்புகளிலிருந்து நாமும் நம்மை ஆள்பவர்களும் எந்தப் பாடத்தையும் கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்பது கசப்பான நிதர்சனம். எவ்வளவு பெரிய நாடுகள் எத்தனை மக்களின் நம்பிக்கைகள் சிறிய குழந்தைகளைக் கொன்றுவருகிறது. 2003இல் ஈராக்கில் முஸ்தபா, 2009இல் ஈழுத்தில் பாலச்சந்திரன், நேற்று அயலான்! இவர்கள் பெயர் தெரிந்தவர்கள்! இன்னும் பெயர் தெரியாத எத்தனையோ முஸ்தபா, பாலச்சந்திரன், அயலான்கள் நித்தமும் மண்ணை முத்தமிட்டு மடிவது வேதனைக்குரியது.

இலங்கையில் படுகொலைகளை ஐக்கிய நாடுகள் தடுக்க முடியவில்லை. வளைகுடாப் போர்களுக்கு அமைதித் தூதர்களே அமைதி இழந்து பதவி விலகினர். இரக்கமற்று மடிந்து கிடக்கும் மனிதத்தால் நித்தம் மரணிக்கும் மனிதங்கள். இங்கு மனிதன் மட்டுமே மனிதம் பேசிக் கொண்டே மனிதனை திண்கிறான். போர்களத்தில் மடியும் ஒவ்வொரு உயிர்களும் மடிவதில்லை, விதைக்கப்படுகின்றனர். மக்களை நெறிப்படுதவே மதங்கள் என்பது மாறி, மதங்களை நெறிப்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டனர். உயிர்கள் பல மடிந்த பிறகு போர்க்குற்றங்கள் சமர்ப்பித்து என்ன பயன்!

Human traffickers மூலம் பணம் கொடுத்து வேறு நாடுகளுக்குச் செல்கின்ற மக்கள் பலர் தோணிகளிலும், கப்பல்களிலும், கண்டேய்னர் லாரிகளிலும் பல வாரங்கள் உணவின்றி, தண்ணீர் இன்றி, மூச்சு விட முடியாமல் இறப்பது அதனினும் சோகம். நேற்று வரை அகதிகளை ஏற்றுக்கொள்ளாத இருந்த நாடுகள், ஒரு குழந்தையின் சடலம் கண்டு தங்கள் பிடிகளை தளர்த்தி அகதிகளை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். ஒரு சில தொழிலதிபர்கள் சில தீவுகளை வாங்கி அவர்களுக்கு உறைவிடம் அளிப்பது நெகிழ்சியான செயல். இந்த செயல் ஒளவையின் "

தொல் உலகில் நல்லார் ஒருவர் உளரே அவர் பொருட்டு எல்லார்க்கும் பெய்யும் மழை!" வரிகளையே நினைவூட்டுகிறது.

தன் மண்ணைவிட்டு அகதிகளாக அலையாமல், குற்றங்கள் நடக்காமல், இன்னுயிர்கள் மடியாமல் ஒரு புது யுகம் பிறக்கட்டும்... மனிதங்கள் மலரட்டும்...

- உங்கள் தோழி இளவரசி



14



05



09



38

- 09 கருவளையங்கள் மறைய
- 12 ஏலக்காய்
- 14 விநாயகர் சதுர்த்தி
- 16 மகளாய் அமாவாசை
- 20 பெண்களுக்கான சிறப்பு உணவுகள்
- 42 இந்தியா எங்கே இருக்கிறது?
- 52 மெர்குரி நிலவு

- 05 *Baby wasting bed due to urination*
- 07 *"Hirschsprung" disease in children*
- 10 *Hair growth with powerful Onion mask*
- 41 *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



BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping
also Available

Call us @
83441 43220

**TRADITIONAL TANJORE
PAINTINGS COLLECTION**

Moms vs Kids

Baby wasting bed due to urination

...Yaazhini15

you can try using quick dry (it was like a sheet with thick absorbable sheets) you can spread this sheet either like a bed spread or use for your baby alone. this will quickly absorb urine and doesn't spoil the bed too.

...jv_66 @ Jayanthi

If the baby is below 2 years, then you can wear the diaper only in the night times, so that you will also have a little bit sound sleep (within 1 year the baby will urinate very frequently).

If the baby is above 2 years, then please follow the below suggestion. Then the baby/child will never urinate in the middle of the night.

சிறு குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோருக்கு ஒரு யோசனை.



குழந்தைகளை, அவர்களது இரண்டு வயதிலிருந்து பத்து வயது வரை, இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் ஒருமுறை, மற்றும் நடு இரவில் ஒரு முறை என்று சிறுநீர் கழிக்க வைத்தால், எந்த வயதிலும் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் இருக்கவே இருக்காது.

ஆனால், இப்போதைய தாய்மார்கள் ஒரு விபரீத வழக்கமாக 3 வயது வரை குழந்தைகளுக்கு (இரவில்) டயாப்பர் போட்டுவிட்டு விடுகின்றனர். இது உடல் நலத்திற்கும் உகந்ததல்ல, மேலும் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு சிறுநீர் கழிப்பதை அடக்கும் பழக்கமும் வராமலே போய் விடுகிறது. இதனால், பள்ளிக்குச் செல்லும்போது பிரச்சினை ஆகிறது.



ஆகவே, இரவில், நடுவில் ஒரு முறை எழுந்து கொள்ளும் சிரமத்தைப் பார்க்காமல் பெற்றோர் செயல்பட்டால், நம் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுத்த சந்தோஷத்தை நாம் அடையலாம்.

நடு ராத்திரி, அதாவது ஒரு மணி போல அலாரம் வைத்து எழுந்து அவனைத் தூக்கிக் கொண்டு அல்லது கூட்டிக் கொண்டு (கிட்டத்தட்ட இழுத்துக் கொண்டு தான் போக வேண்டி வரும்) போய் போக சொல்லிவிட வேண்டியதுதான்.

குழந்தை தூங்கி வழிந்தாலும், "யூரின் போ... போ..." என்று சொல்ல வேண்டும் அல்லது ஒரு சில நாட்களுக்கு, 5 வயது வரை சிறுநீர் கழிக்கும் உடல் பகுதியைத் தொட்டு போகச் சொன்னால், அவங்களுக்கு பழக்கம் வந்துவிடும்.

இப்படி தினமும் செஞ்தால், போகப்போக உங்களுக்கே 1 மணி வாக்கில் தூக்கம் விழித்து அழைத்துக் கொண்டு போய்விடுவீர்கள்.

10 வயது வரை இரவில் அவர்களுக்கே நம்மை எழுப்பிக் கூப்பிடத் தெரியாதுதான். இதுவும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மாறுபடலாம்.

If you have finished all the works, then you will some time to relax, watch any TV programs, while the baby is awake or sleeping. But it is always safe and better for you to eat and sleep while the baby is also sleeping.

From now on, do not practice any cradle or தூளி. Later you might find it difficult to change the habit.





“Hirschsprung” disease in children

 Ramina

Hirschsprung's disease (HD) is a disorder of the abdomen that occurs when part or all of the large intestine or antecedent parts of the gastrointestinal tract have no nerves and therefore cannot function. During normal fetal development, cells from the neural crest migrate into the large intestine (colon) to form the networks of nerves called Auerbach's plexus and Meissner's plexus.

In Hirschsprung's disease, the migration is not complete and part of the colon lacks these nerve bodies that regulate the activity of the colon. The affected segment of the colon cannot relax and pass stool through the colon, creating an obstruction. In most affected people, the disorder affects the part of the colon that is nearest the anus. In rare cases, the lack of nerve bodies involves more of the colon. In five percent of cases, the entire colon is affected. Stomach and esophagus may be affected too.

Hirschsprung's disease is also often called congenital aganglionic megacolon.

Hirschsprung's disease occurs in about one in 5,000 children (U.S. and Japan). It is usually diagnosed in children, and affects boys more often than girls.

Diagnosis:

Definitive diagnosis is made by suction biopsy of the distally narrowed segment. A histologic examination of the tissue would show a lack of ganglionic nerve cells. Diagnostic techniques involve anorectal manometry, barium enema, and rectal biopsy. The suction rectal biopsy is considered the current international gold standard in the diagnosis of Hirschsprung's disease.

Radiologic findings may also assist with diagnosis. Cineanography (fluoroscopy of contrast medium passing anorectal region) assists in determining the level of the affected intestines.





A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

A new syringe must be used for every person being immunized. People should demand a new syringe for every vaccination.

Supporting Information

Sharing syringes and needles, even among family members, can spread life-threatening diseases. A new syringe should be used for every person.

never ⊗ share



All immunizations in any setting, including emergencies, should be given with auto-disable syringes – syringes that can be used only once.

Parents and other caregivers should demand a new syringe for every vaccination. Health workers must discard the syringes and any other waste by-products safely.



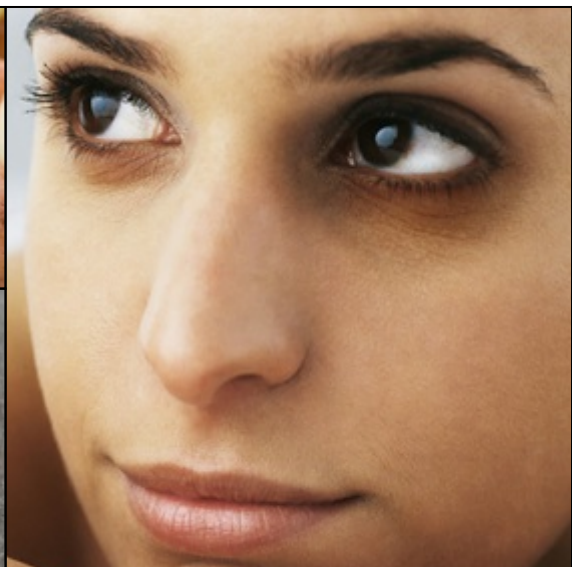


கருவளையங்கள் மறைய

...gkarti @ Kartiga

சிலருக்கு குடிக்கும் நீரின் அளவு குறைவாக இருந்தாலும் கருவளையம் வரும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 5-6 லிட்டர் தண்ணீர் குடித்து வந்தால் கருவளையங்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். வீட்டில் இருக்கும் பொருட்கள் கொண்டு கண் கருவளையங்கள் மறைய செய்ய சில குறிப்புகள்:

- உருளைகிழங்கைத் தோல் சீவி நன்றாக அரைத்து, அந்த விழுதை கண்களைச் சுற்றி பத்து போல் வாரம் இரு முறை போட்டு வந்தால் கருவளையம் மறையும்.
- வெள்ளரிச்சாறு தடவி ஊறவைத்து கழுவி வந்தால் நல்லது.
- பாதாம் எண்ணெயை இரவு தூங்கச் செல்லும் முன் கண்களைச் சுற்றி தடவி வந்தால் குணமாகும்.
- ஆரஞ்சு சாறை ஃப்ரீசரில் வைத்து ஐஸ் கட்டியாக்கி, அதனை காட்டன் துணியில் கட்டி கண் மேல் ஒத்தி எடுத்து வந்தால் கருவளையம் மறையும்.
- தக்காளி சாறு + எலுமிச்சை சாறு கலந்து, கண்களைச் சுற்றி தடவி வந்தால் கருவளையம் மறையும்.
- நேந்திரம் பழத்தை கூழாக்கி, அதைக் கண்களைச் சுற்றி பூசவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவினால் கருவளையம் மறையும்.
- அடிக்கடி பஞ்சு துண்டுகளை பன்னீரில் நனைத்து கண்களின் மேல் தடவி வந்தால் குணமாகும்.
- எலுமிச்சைச் சாற்றையும் பயன்படுத்தி வந்தால் கருவளையம் மறையும். முழங்கை, முழங்கால்களில் தோன்றும் கருமையை போக்கவும் எலுமிச்சைச் சாற்றை உபயோகிக்கலாம். தக்காளிச் சாற்றையும் உபயோகிக்கலாம்.
- வைட்டமின் 'இ' எண்ணெயை கண்களைச் சுற்றி மசாஜ் செய்யவும். இதை தினசரி படுக்குமுன் செய்து வந்தால் நல்லது.
- நன்றாக 7 மணிநேரம் தூங்குங்கள். தியானம், யோகா பயில்வது பலனளிக்கும்.





Most hair problems are concerned with improper cleansing and nourishing or bacterial infections. It plays a vital role in your hair growth too. Onions also have vitamin C, vitamin B6, magnesium, potassium and germanium. Although taking onion along with your food is good, making it into a hair mask and applying directly to your scalp is more advantageous.

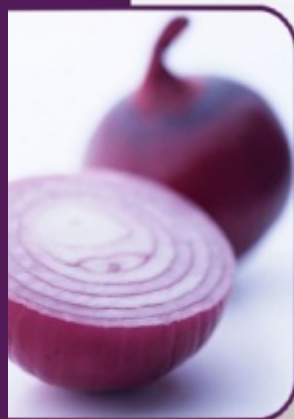
Onion Hair Mask

Small onions, which are usually available in south India, is preferred more than the bigger ones for this purpose, however when there is no choice you could go for the bigger onions.

- To make the hair mask take a handful of small onions, clean them and make them into fine paste in a blender.
- Take this paste (you could also use the extract by filtering the paste to avoid chunks on your hair) and add equal amounts of coconut oil and olive oil to it. If you are unable to stand the pungent smell of onion you could add a few drops of essential oil to the mask mixture.
- Now apply the mixture thoroughly on your scalp and roots with messaging strokes with your forefingers. This helps in proper application. You could cover the mask using a shower cap and leave it on for half an hour.
- Wash the mask off with a mild shampoo.

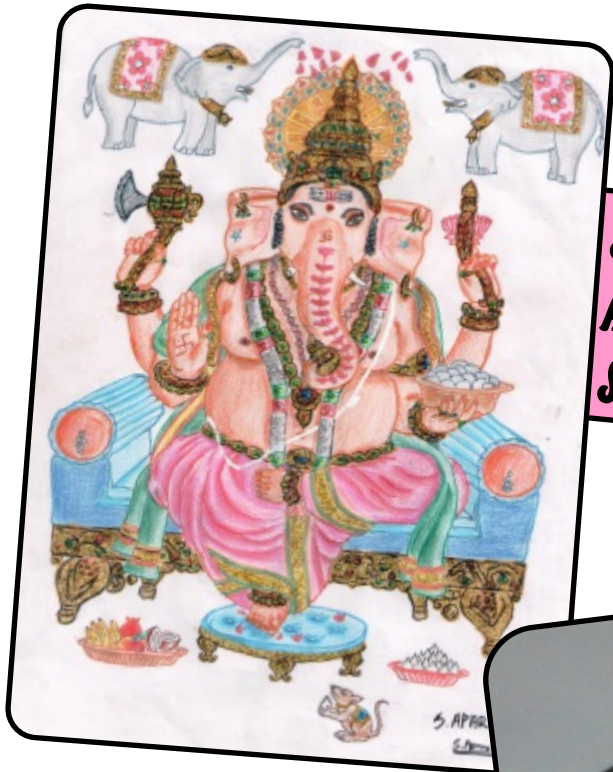
*Natural
Hair growth
with powerful
Onion mask*

...Druchita



Using this mask every other day for 45 days would give you good hair growth, remedy from hair fall, softness to your hair and also you would find new hair growing at places where there are patches of less dense hair

However onion is one fool-proof ingredient to maintain the health of your hair. Try it and you would not regret.



*Sumathisrini's Son
Aparajithan's
Sketch Work*

*Ramyaraj's Son
"Harish"
Sketch Work*



Sloka for Kids

Krishnaaya Vaasudevaaya Devakii Nandanaaya Ca |
Nanda-Gopa Kumaaraaya Govindaaya Namoh Namah ||

Meaning

- 1: Salutations to Sri Krishna Who is the Son and the Joy of Father Vasudeva and Mother Devaki,
- 2: Salutations to Him Who is the Boy of Cowherd Nanda and Who is Himself the Lord Govinda; Salutations, Salutations to Him again and again.





ஏலக்காய்

❏ Narayani80

சமையலில் வாசனைக்காக

சேர்க்கப்படும் ஏலக்காய் அசைவ

உணவுகளுக்கு கூடுதல் சுவை

சேர்க்கக்கூடியது.

நறுமணப்பொருள்களின் ராணி.

ஏலக்காயில் காணப்படும் எளிதில்

ஆவியாகும் எண்ணெய்களான

போர்னியோல், கேம்பர், பைனின்,

ஹீயமுலீன், கெரியோ பில்லென்,

கார்வோன், யூகேலிப்டோல்,

டெர்பினின், சேபினின் ஆகியவற்றின்

காரணமாக அதில் அரிய மருத்துவ

குணங்கள் நிரம்பி உள்ளன. அவை...

- குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்பட்டால் இரண்டு ஏலக்காய்களை பொடியாக்கி, அந்தப் பொடியை தேனில் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் மூன்று வேளை தடவினாலே போதும். வாந்தி உடனே நின்று விடும்.

- ஜலதோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டு மூக்கடைப்பில் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கும் ஏலக்காய் தகுந்த நிவாரணம் தருகிறது. நான்கைந்து ஏலக்காய்களை நெருப்பில் போட்டு, அந்தப் புகையை குழந்தைகள் சுவாசித்தாலே மூக்கடைப்பு உடனே திறந்து கொள்ளும்.
- மன அழுத்தப் பிரச்சினை உள்ளவர்கள், 'ஏலக்காய் டீ' குடித்தால் இயல்பு நிலைக்கு வருவார்கள். டீத் தூள் குறைவாகவும், ஏலக்காய் அதிகமாகவும் சேர்த்து டீ தயாரிக்கும்போது வெளிவரும் இனிமையான நறுமணத்தை நுகர்வதாலும், அந்த டீயைக் குடிப்பதால் ஏற்படும் புத்துணர்வை அனுபவிப்பதாலும் மன அழுத்தம் சட்டென்று குறைகிறது.
- நா வறட்சி, வாயில் உமிழ்நீர் ஊறுதல், வெயிலில் அதிகம் வியர்ப்பதால்

Nutritional Value of Cardamom
(For 100 gms)

Nutrients

| | |
|---------------|----------|
| Energy | 311 Kcal |
| Carbohydrates | 68.47g |
| Protein | 10.76g |
| Total Fat | 6.7g |
| Cholesterol | 0 mg |
| Dietary Fiber | 28g |

Vitamins

| | |
|------------|----------|
| Niacin | 1.102 µg |
| Pyridoxine | 0.230 mg |
| Riboflavin | 0.182 mg |
| Thiamin | 0.198 mg |
| Vitamin A | 0 IU |
| Vitamin C | 21 mg |

Electrolytes

| | |
|-----------|--------|
| Sodium | 18 mg |
| Potassium | 1119mg |

Minerals

| | |
|------------|----------|
| Calcium | 383 mg |
| Copper | 0.383 mg |
| Iron | 13.97 mg |
| Magnesium | 229 mg |
| Manganese | 28 mg |
| Phosphorus | 178 µg |
| Zinc | 7.47 mg |



❏ ... Angu Aparna



ஏற்படும் தலைவலி, வாந்தி, குமட்டல், நீர்ச்சுருக்கு, மார்புச்சளி, செரிமானக் கோளாறு ஆகிய பிரச்சினைகளுக்கு ஏலக்காயை வாயில் போட்டு மென்றாலே நிவாரணம் பெற முடியும். அதேநேரம், ஏலக்காயை அதிகமாக, அடிக்கடி வாயில் போட்டு மெல்லுவது நல்லதல்ல.

- வெயிலில் அதிகம் அலைந்தால் தலைச்சுற்றல், மயக்கம் ஏற்படும். இதற்கு நான்கைந்து ஏலக்காய்களை நசுக்கி, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, கஷாயமாகக் காய்ச்சி, அதில் சிறிது பனை வெல்லம் போட்டு குடித்தால் தலைசுற்றல் உடனே நீங்கும். மயக்கமும் மாயமாய் மறைந்துவிடும்.
- விக்கலால் அவதிப்படுவோர் இரண்டு ஏலக்காய்களை நசுக்கி,

அத்துடன் நான்கைந்து புதினா இலைகளைப் போட்டு, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி, மிதமான சூட்டில் இந்தக் கஷாயத்தைக் குடித்தாலே போதும்.

- வாய்வுத் தொல்லையால் அவதிப்படுவோர் ஏலக்காயை நன்கு காய வைத்து பொடியாக்கி, அந்தப் பொடியில் அரை டீஸ்பூன் எடுத்து, அரை டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும். உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பாக, இந்த ஏலக்காய் தண்ணீரைக் குடித்தால் வாய்வுத் தொல்லை உடனே நீங்கிவிடும்.
- உணவில் அதிகமாக ஏலக்காய் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் எடையானது குறையும்.



Granny Remedies

...smahi@Maheswari

- அரிசியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி காய்ச்சி உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.
- விரலி மஞ்சளை சுட்டு பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி காலையிலும் இரவிலும் ஆறாத புண்களுக்கு மேல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.
- கறிவேப்பிலையை அம்மியில் வைத்து அதனுடன் தேக்கரண்டியளவு சீரகத்தையும் வைத்து, மை போல அரைத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்துவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.





விநாயகர் சதுர்த்தி

...Sumathisrini

ஆவணி மாதம் வரும் சதுர்த்தி' திதியை 'விநாயகர் சதுர்த்தி' என்று அழைக்கின்றோம். அன்றைய தினம் நாம் விரதமிருந்து முறையாக ஆனை முகனை வழிபட்டு அருகிலிருக்கும் ஆலயங்களுக்குச் சென்று அருகம்புல் மாலையிட்டு கணபதியைக் கொண்டாடினால், பெருகும் பொன்னை அள்ளி அவர் பெருமையுடன் நமக்களிப்பார்.

இந்த நாளில், அதிகாலையில் நீராடி, நித்ய கர்மங்களை நிறைவேற்ற வேண்டும். காலையில் எழுந்து வீட்டை சுத்தம் செய்து, மாவிலைத் தோரணம் கட்ட வேண்டும். பிறகு பூஜை நடைபெறும் இடத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, மாக்கோலமிட்டு அலங்கரிக்க வேண்டும். ஒரு மனையில் (பலகையில்) கோலம் போட வேண்டும்.

அதில் அவரவர் வழக்கத்துக்கு ஏற்ப கற்சிலை பிள்ளையார், களிமண் பிள்ளையார் வைக்கலாம்.

மண்ணால் பிள்ளையார் விக்கிரகம் செய்து வைத்து வழிபடுவது விசேஷம்! அழகான வண்ணக்குடை அமைத்து, அதன் கீழ் விநாயகரை அமர்த்தி, பல வண்ண மலர்கள் சாற்றி அலங்கரிக்க வேண்டும்.

விநாயகருக்கு பிடித்தமான அருகம்புல், வெள்ளெருக்கு மாலை சார்த்தி, சந்தன-குங்கும திலகமிட்டு அலங்கரிக்கலாம். மோதகம் எனப்படும் கொழுக்கட்டைதான் பிள்ளையாருக்கு பிடித்தமான உணவு பண்டம். அதாவது கொழுக்கட்டை. தேங்காய் பூர்ணத்தை உள்ளே வைத்து செய்யப்படுவது. இதிலும் ஒரு தத்துவம் இருக்கிறது.





மேலே இருக்கும் மாவும் பொருள்தான் அண்டம். உள்ளே இருக்கும் வெல்லப் பூர்ணம்தான் பிரம்மம். அதாவது நமக்குள் இருக்கும் இனிய குணங்களை மாயை மறைக்கிறது. இந்த மாயையை உடைத்தால் அதாவது வெள்ளை மாவும் பொருளை உடைத்தால், உள்ளே இனிய குணமான வெல்லப் பூர்ணம் நமக்குக் கிடைக்கும். இனிப்பு கொழுக்கட்டை, உப்பு கொழுக்கட்டை, சர்க்கரை பொங்கல், பொரி, அவல், பழவகைகள், விளம்பழம், நாகப்பழம், கரும்பு ஆகியவற்றை படையலிட்டு சர்வ மங்களம் உண்டாகவும், தடைகள் நீங்கி மகிழ்ச்சி பொங்கவும் மனதார வேண்டி பிரார்த்தனை செய்வது வழக்கம்.

விநாயகர் காயத்ரி மந்திரம், ஓளவையார் அருளிய விநாயகர் அகவல், விநாயகர் அஷ்டோத்திரம் சொல்லி பூஜைகளை முடிக்கலாம். அவருக்கு முன்னால் தோப்புக் கரணம் போட்டு, தலையில் குட்டிக் கொள்வது வழக்கம். 'தோர்பிகர்ணம்' என்பதே 'தோப்புக் கரணம்' ஆயிற்று. 'தோர்பி' என்றால் கைகளினால் என்று பொருள். 'கர்ணம்' என்றால் 'காது' என்று பொருள். கைகளினால் காதைப் பிடித்துக் கொள்ளுதல் என்பது இதன் முழுப் பொருளாகும்.

கஜமுகாகூரன் என்ற அரசனுக்கு முன்னால் தேவர்கள் பயத்துடன் தலையில் குட்டிக் கொண்டனர். அந்த அசுரனை விநாயகர் அழித்தார். எனவே, விநாயகர் முன்பும் தேவர்கள் பக்தியுடன் அதே தோப்பு கரணத்தைப் போட்டனர். அந்த பழக்கமே இப்பொழுதும் நடைமுறைக்கு வந்ததாக சொல்வர்.

மாலையில் அவரவர் பகுதியில் உள்ள பிள்ளையார் கோயில்களுக்கு சென்று விசேஷ பூஜைகள், அர்ச்சனை, அபிஷேகங்களில் கலந்து கொள்ளலாம். நம்மிடம் இருக்கும் தீவினைகளை சிதறுகாய் சிதறடித்துவிடும் என்பது நம்பிக்கை. அதன்படி, விநாயகரை

மனதார பிரார்த்தித்து சிதறுகாய் உடைப்பது சிறப்பு.

வழிபாடு முடிந்தபின் குறிப்பிட்டதொரு நன்னாளில், விநாயகர் விக்கிரகத்தை ஊர்வலமாக எடுத்துச் சென்று நீர்நிலையில் சேர்க்கலாம். விநாயக சதுர்த்தியன்று ஆரம்பிக்கும் பூஜையை புரட்டாசி மாதம் வளர்பிறை சதுர்த்தி வரை கடைப்பிடிப்பவர்களும் உண்டு. விநாயக சதுர்த்தி திருநாளில் பிள்ளையாரை வீட்டில் வழிபடுவதுடன், தலங்களுக்குச் சென்று தரிசிப்பதும் விசேஷ பலன் தரும்.

பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை நாலும் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் - கோலம் செய் துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே! நீ எனக்கு சங்கத் தமிழ் மூன்றும் தா!

என்று ஓளவையார் பாடியது போல் இறைவனை வாழ்வில் நலம் பெற வேண்டி நிற்கின்றோம். அவரை சதுர்த்தியில் வணங்குங்கள். சந்தோஷம் காணுங்கள்.





மகாளய அமாவாசை

...Sumathisrini

சூரியன் கன்னி ராசிக்குள் செல்லும்போது, அதாவது புரட்டாசி மாதம், எமதர்மராஜன் பிதுர்க்களை பூமிக்கு அனுப்புவதாக ஐதீகம். அந்த நேரத்தில் நமது முன்னோர்களும் இறந்து போன ரத்தசம்பந்த உறவுகளும் அந்தந்த உறவினரை-குடும்பத்தினரை காண ஆசையுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் நம்மை காணவருவார்கள். அந்த நேரத்தில் அவர்களை நாம் வணங்கினால் மனமகிழ்சியோடு ஆசீர்வாதம் செய்வார்கள்.

பொதுவாக மாதந்தோறும் வரும் அமாவாசையன்று இறந்து போன மூதாதையர்களுக்கு திதி கொடுத்தால் யாரை நினைத்து திதி கொடுக்கிறோமோ அவர் மட்டும் வந்து திதியை பெற்றுக்கொள்வார். ஆனால் மகாளயபட்ச காலத்தில் திதி கொடுத்தால் நம் மூதாதையர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக வந்து திதியை பெற்றுக்கொள்வதாக ஐதீகம்.

மற்ற அமாவாசை நாட்களில் முன்னோர்களுக்கு திதி கொடுக்க மறந்துவிட்டாலோ அல்லது அதற்கான வாய்ப்பு இல்லாமல் போனதாலோ தவற விட்டவர்கள், இந்த மகாளய அமாவாசை தினத்தன்று திதி கொடுத்தால் அது அதற்கான முழுப் பயனையும் அளிக்க வல்லதாகும்.

இந்நாள் மிகவும் புண்ணியமான மகாளய அமாவாசை நாள். முன்னோர்களை திருப்தி செய்யும் வகையில் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டியது அவசியம். இந்நாளில் தீர்த்தத்தலங்களுக்குச் சென்று எள், தண்ணீர் இறைத்து, அவர்களது தாகம் தீர்க்க வேண்டும். இந்த புண்ணிய தினங்களில் பித்ருக்கள் வழிபாடு மிகச் சிறந்த பலனை கொடுக்கும்.

கருடபுராணம், விஷ்ணு புராணம் போன்ற புராணங்களில், “ஒருவருக்காவது அன்னதானம் செய்ய வேண்டும், முடியாதவர்கள் காசத்திற்கு அன்னம் வைக்கலாம், பசுவுக்கு அகத்திகீரை, பழம் கொடுக்க வேண்டும் என்கிறது.

இப்படி முன்னோர்களின் ஆத்மாவையும் சமீபத்தில் இறந்தவர்களின் ஆத்மாவையும் பூஜை மூலமாக திருப்திப்படுத்தினால் திருமணத்தடை விலகும், புத்திரபாக்கியம் கிடைக்கும், கடன்தொல்லை, மனக்கவலை, நவக்கிரக தோஷங்கள் போன்ற அனைத்து துன்பங்களும் விலகும் என்கிறது புராணங்கள்.

நமது முன்னோர்கள் தெய்வத்திற்கு சமமானவர்கள். பூமியில் வாழ்ந்து மடியும் நம் மூதாதையர்களின் பூத உடல்



தான் மறைகிறது. ஆனால் ஆன்மாவானது தனது சூட்சும உருவில் இருந்து அருளாசி வழங்கி தன் குலத்தை காத்து வருகின்றார்கள். எனவே பித்ரு பூஜை நமது முன்னோர்களால் மிகவும் சிறப்பாக செய்யப்பட்டு வந்துள்ளது. முன்னோர்களின் மனவருத்தத்தை அடைந்த குடும்பத்தை இறைவனாலும் காப்பாற்ற முடியாது என்கிறது சாஸ்திரம். அதனால்தான் பகீரதன்,

மாபெரும் முயற்சி எடுத்து கங்கையை பூமிக்கு வரவழைத்து தம் முன்னோர்களை சாந்தப்படுத்தினான்.

இந்த நாளில் ஏழை, எளியோர், இல்லாதோர், இயலாதோருக்கு ஆடை, போர்வை தானம் செய்வதும்

அன்னதானம் தருவதும் நலம் பயக்கும். காகத்துக்கு உணவிடுவது மிக சிறப்பானது.

பசுமாட்டுக்கு கீரை, பழம் போன்றவற்றையும் யானைக்கு பழங்கள், கரும்பு, சர்க்கரை பொங்கல் ஆகியவற்றையும் அளிப்பதால் பாவங்கள், தோஷங்கள், தடை நீங்கி சுபிட்சம் உண்டாகும்.

நாமும் நம்மால் இயன்ற அளவு மகாளய அமாவாசை பூஜையும், தர்பணமும் முறையாகச் செய்து மூதாதயரின் ஆசியோடு ஆனந்த வாழ்வு அடைவோம்!

...





இந்து மதம் மரபுகள் பின்னால் ஒளிந்திருந்து இருக்கும் அற்புதமான அறிவியல் காரணங்கள்.

...Sriramajayam @ Viswanathan

சிலையை ஏன் வழிபடுகிறோம்?

இந்து மதமே சிலை வழிபாட்டை மற்ற மதங்களை விட அதிகம் வரவேற்கிறது. வழிபடும் போது செறிவுடன் இருக்கவே இந்த முறை தொடங்கப்பட்டதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். உளவியல் நிபுணர்கள் ஒரு மனிதன் எதை காண்கிறானோ அதைப்போலவே அவன் எண்ணங்களும் மாறுகின்றன என்று கூறுகின்றனர். உங்கள் முன் மூன்று இருக்கிறதென்றால் நீங்கள் எதை காண்கிறீர்களோ அதற்கு ஏற்றார்போல் உங்கள் சிந்தனை மாறும். அதைப்போலவே மக்கள் சிலையை காணும் போது செறிவுடன் எளிதாக ஆன்மீக ஆற்றலைப் பெறவும் மன அமைதியுடன் தியானம் செய்யவும் உதவும் என்பதற்காக பண்டைய கால இந்தியாவில் சிலை வழிபாட்டு முறை கொண்டு வரப்பட்டது.



இந்தியப் பெண்மணிகள் ஏன் வளையல் அணிகின்றனர்?



பொதுவாக மனிதனின் மணிக்கட்டு பகுதி எப்பொழுதும் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இங்கு இருக்கும் நாடி துடிப்பை எல்லா விதமான நோய்களுக்கும் பரீட்சை செய்து பார்ப்பார்கள். பெண்கள் வளையல்களை அவர்களின் கைகளின் மணிக்கட்டுப் பகுதியில் அணிவர். அதன் அசைவுகள் இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்கிறது. அதோடு மட்டுமல்லாது வெளித் தோலின் வழியாகச் செல்லும் மின்சாரம் திரும்பவும் நம் உடலுக்குள்ளேயே செல்ல வளையலின் வட்ட வடிவம், அதாவது அந்த மின்சாரத்தை செலுத்த எந்த முனைகளும் இல்லாமல் இருக்க உதவுகிறது .

கோவில்களுக்குச் செல்லும் காரணம் என்ன?

கோவில்கள் அமைக்கப்பெற்ற இடமானது நேர்மறை ஆற்றல் அதிக அளவில் இருக்கும் இடமாகவே அமைந்து இருக்கும். முக்கியச் சிலைகள் கோவில் கர்ப்பகிரகத்தில் இருக்கும். குறிப்பாகச் சொல்லப்போனால், இந்த சிலைகளை வைத்த பிறகே கோவிலின் சுற்றம் அமைக்கப்படும். இந்த கர்ப்பகிரகம் தான் மின்காந்த ஆற்றலை அதிக அளவில் பெற்றிருக்கும். செப்புத் தகடுகளில் சாஸ்திரங்கள் பொறிக்கப் பெற்று சிலைகளின் அடியில் புதைத்து வைத்திருப்பதை நாம் பார்த்திருப்போம். ஏனென்றால், செப்புத்தகடுகள் பூமியின் மின்காந்த அலைகளை உறிஞ்சி சுற்றுப்புறத்தில் பரவச் செய்யும். ஆதலால், ஒரு மனிதன் பல முறை கோவிலுக்கு வரும்போது அவன் நேர்மறை ஆற்றல் அதிகரித்து அவன் ஆரோக்கியமாக வாழ வழி வகுக்கும்.





பலன் தரும் ஸ்லோகம்

 Datchu @ Mythili

உயர் கல்வி, ஞானம் பெற...



பத்மோபவிஷ்டாம் குண்டலினீம்
சுக்லவர்ணாம் மனோரமாம்
ஆதித்யமண்டலே லீனாம்
ப்ரணமாமி ஹரிப்ரியாம்

- குருபகவான் பாடிய சரஸ்வதி துதி

வெண் தாமரை மீது அமர்ந்திருப்பவளும் குண்டலினீ என்ற சக்தியை உடையவளும் வெண்மை நிறமாக இருப்பவளுமான சரஸ்வதி தேவியே நமஸ்காரம். மனதிற்கு மகிழ்ச்சியைத் தருபவளே, சூரிய மண்டலத்தில் மறைந்திருப்பவளே, ஹரிக்கும் ப்ரியமாக விளங்குபவளே, சரஸ்வதி தேவியே நமஸ்காரம்.

இந்த சரஸ்வதி தோத்திரத்தை தினமும் சொல்லி வந்தால் சரஸ்வதி கடாக்ஷம் கிட்டும்.

SPIRITUAL NOTEBOOK

செப்டம்பர்

- 17 - ஸ்ரீ விநாயகர் சதுர்த்தி
- 19 - சஷ்டி
- 24 - பக்ரித்
- 25 - பிரதோஷம்

அக்டோபர்

- 1 - சங்கடஹர சதுர்த்தி
- 10 - பிரதோஷம்
- 12 - மகாளய அமாவாசை
- 13 - நவராத்திரி ஆரம்பம்

தமிழ் மந்திரம்

தட்சிணாமூர்த்தி துதி

ஆலமரத்து அடிவீற்று தியானிப்பார் நம்மீது
அளித்தருள்வார் ஞானத்தை அண்டிடும் அடியோர்க்கு
மூவுலகின் குருவீசன் தென்முகத் தேவன்
மூள்பிறவித் துயரறுக்கும் கோவே போற்றி!





பெண்களுக்கான சிறப்பு உணவுகள்

...Kasri66

பெண் குழந்தைகளுக்கு பன்னிரண்டு வயது வரை நாம் தரும் உணவே பிற்காலத்தில் அவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமாக அமையும். அதுவும் தவிர நடுத்தர வயதுப் பெண்களும் பாலை தவறாமல் ரெண்டு வேளை (காபி டீ டிகாஷன் சேர்க்காமல்) சாப்பிடவேண்டும். ரொம்ப கஷ்டமானதுதான். இது பிற்காலத்தில் கால்சியம் சத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.

இன்றைக்கு பல பெண்களுக்கு இரத்தசோகை (anemia), உள்ளது. ஹீமோக்ளோபின் அதிகரிக்க, இடுப்பு பலம் பெற, இரும்பு சத்துக்கிடைக்க என்று நம் பெரியவர்கள் அந்தந்த வயதுக்குத் தகுந்த உணவையும் அதை எப்படி பக்குவப்படுத்தி சாப்பிடவேண்டும் என்பதையும் அவர்களே நமக்கு சொல்லித் தந்திருக்கின்றனர்.

முதலில் உளுந்து. இதன் பயன் சொன்னால் இந்த பதிவு முழுவதும் இதே பேசவேண்டி வரும். அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்து மனிதனுக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்று. அதனால் தான் பருவம் அடைந்த நாள் முதல் மெனோபாலை எதிபார்க்கும் பெண்கள் வரை அதைச் சாப்பிட சொல்லியிருக்கிறது. தினமும் சாப்பிடும் இட்லி காலை உணவாக இருப்பதன் காரணமே அதிலுள்ள உளுந்துதான். உளுந்தில் செய்யும் சில உணவு வகைகளை இங்கே பார்க்கலாம்.

உளுந்தங்கள் :

ஒரு பங்கு உளுந்து என்றால் அதே அளவு அரிசியும் தேவை. இதில் வரும் வாசனை சிலருக்கு பிடிக்காது என்பதால் அரை கப் அளவு எடுத்து செய்து சாப்பிடலாம். உளுந்தை வறட்டாக சிவக்க வறுக்கவும். அதே வாணலியில் அரிசியை லேசாகப் பிரட்டினால் வெளுப்பாக ஆகும். இரண்டையும் நைசாக அரைக்கவும். இரண்டும் சேர்ந்த அளவுக்கு இரண்டு பங்கு வெல்லம் தேவை. இங்கே அரை கப் உளுந்து, அரை கப் அரிசி என்றால் ஒரு கப் வெல்லம் வேண்டும். வெல்லம் பனை வெல்லமாக இருந்தால் நல்லது, கிடைக்காதவர்கள் சாதா வெல்லத்தை உபயோகிக்கலாம்.

வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டிக்கொண்டு நல்ல கொதி வந்ததும் (பாகெல்லாம் வேண்டாம்) இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து, மாவைக் கொட்டி கட்டியில்லாமல் கிளறவும். அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடங்களில் கெட்டியாகும். அடுப்பை அணைத்து அப்படியே வைக்கவும் (உளுந்து முன்பே சிவக்க வறுபட்டதால் சீக்கிரமே வெந்துவிடும்). ஆறியதும் மேலே வாசனைக்கு நெய் விட்டுப்





பிசைந்து உருட்டி சாப்பிடவேண்டியதுதான். விருப்பமிருந்தால் வாசனைக்கு ஏலக்காய் பொடியும் சேர்க்கலாம்.

(டிப்ஸ்: உளுந்துடன் அரை ஸ்பூன் வெந்தயமும் சேர்க்கலாம்)

உளுந்து, வெல்லம், நல்லெண்ணெய் மூன்றும் நல்லதொரு சேர்மானம். நாற்பதுகளில் இருக்கும் பெண்கள் “ஆ... என் இடுப்பு”ன்னு இடுப்பை பிடித்துக் கொள்ளாமல் இருக்க மாதம் இரண்டு முறை இப்படி சாப்பிடலாம். தினமும் இதை எப்படி சாப்பிடுவது என்றால் வறுத்த உளுந்து மாவை கஞ்சியாக பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

அடுத்தது முருங்கைக் கீரை. இதை தினமும் எப்படியாவது ஒரு விதத்தில் உணவில் சேர்ப்பது, கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கும் மிகவும் நல்லது.

முருங்கைக்கீரை பொடி:

கீரையை உருவி அலசி காய வைக்கவும். நன்றாக காய்ந்ததும் எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொறித்து மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் வறுத்து சேர்த்து பொடியாக்கி சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம். அல்லது ஒரு பிடி கீரையை அடைமாவிலோ, தோசைமாவிலோ சேர்த்து வார்த்து சாப்பிடலாம்.

மணத்தக்காளி கீரை:

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்தக் கீரையை பாசிப்பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து கூட்டாக சாப்பிட்டால் பிரசவம் எளிதாகும். ஒரு பிடி கீரையை வெறும் வாணலியில் லேசாக பிரட்டினால் சுருங்கிப் போகும். அல்லது காய் வேகும்போது மேலே ஒரு தட்டைப் போட்டு மூடி அதன் மேலே கீரையை வைத்தால் வெந்துவிடும். அந்தக் கீரையுடன் அரை பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்து தயிரில் கலந்து பச்சடியாக சாப்பிடலாம்.

அடுத்து, மணத்தக்காளி கீரையைக் கழுவி அரைத்து ஜூஸாகச் செய்து, அதை ஏதாவது ஒரு பழச்சாறுடன் கலந்து குடித்தால் வயிறு சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் தீரும்.

அடுத்தது பப்பாளி, காரட், ஆரஞ்சு, ஏதாவது ஒரு கீரை, பீட்ரூட் போன்ற வண்ணம் மிகுந்த காய், பழங்கள் தினமும் ஏதாவது ஒன்றை உணவில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதில் பீட்ரூட்டைப் பற்றி மட்டும் சொல்கிறேன். இதில் அவ்வளவு இரும்பு சத்து இருக்கிறதாம். இரத்த சோகை போகும் என்பதோடு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சோர்வு நீங்குமாம். அதோடு உடம்பில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் நீக்குவதோடு, வயதான தோற்றம் அடைவதை தள்ளிப் போடுமாம். பீட்ரூட்டை ஜூஸாக, காயாக, கூட்டாக எப்படி வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். பீட்ரூட்டை விட அதன் மேல் உள்ள கீரை கிடைத்தால் விடவே விடாதீர்கள். அது பெண்களுக்கு வேண்டிய இரும்புச்சத்து அத்தனையும் தருகிறது.

பேரீச்சம் பழ ஜூஸ்:

ஒரு கப் பேரீச்சம் பழத்தை கொட்டை நீக்கி கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான நீரில் கொஞ்ச நேரம் ஊறவைத்தால் மிருதுவாகும். அதை மிக்சியில் நைசாக அரைத்து வேண்டுமளவு நீர் சேர்த்து அப்படியே சாப்பிடலாம். பால் சேர்த்தால் திரிந்தது போல் ஆகும் என்பதால் வெறும் நீர் சேர்த்து சாப்பிடுவதே நல்லது.



நட்ஸ்:

அடுத்தது எல்லா வகை நட்சும் தினமும் ஒரு வகையில் உணவில் சேர்க்கலாம். பாதாம், அக்ரூட், வெள்ளரி விதை, சூரியகாந்தி விதை எல்லாமும் கலந்து சாப்பிடலாம். பாதாமில் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் (HDL) உண்டு. அது கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (LDL) போக்குமாம். அதற்காக அதை வறுத்து சாப்பிடக்கூடாது. ஊறவைத்து தான் சாப்பிட வேண்டும். எல்லா நட்ஸையும் ஊற வைத்துத் தான் சாப்பிடவேண்டும். ஊறவைப்பதால் அதில் உள்ள நச்சுத்தன்மை (toxic) நீங்கிவிடும். தோலை எடுத்துவிட்டு மென்று சாப்பிடலாம். அல்லது நம் சமையலில் அரைத்து விடும் போது ஒரு பிடி பாதாமை சேர்த்து அரைக்கலாம். இது பிரியாணி போன்ற உணவை ரிச் ஆக்கும்.

இன்னும் முளைகட்டிய தானியம் (sprouted grains) சாலட் போலவோ அடை போல அரைத்தோ சாப்பிடலாம். இதில் கேழ்வரகு, ராகி மிகவும் முக்கியம். அதை அரைத்து கஞ்சி (ராகி மால்ட்) போல பாலுடன் சாப்பிடலாம். இங்கே ஒரே ஒரு செய்முறை மட்டும் கேழ்வரகில் சொல்கிறேன்.

கேழ்வரகு களி/ அடை:

ஒரு கப் வெல்லத்தை நீரில் கரைத்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய வெல்ல நீரை மீண்டும் கொதிக்க விட்டு, அதில் அரை கப் ராகி மாவைச் சேர்த்து ஏலத்தூள் சேர்த்து, நீர் சுண்டும் வரை கிளறி அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மூடி வைக்கவும், நன்றாக கெட்டிப்பட்டதும் மேலே ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு அடுப்பை அணைத்து மூடி வைக்கவும். இதை பத்து நிமிடம் கழித்து களி போல அப்படியே சாப்பிடலாம். அடை செய்வதானால் இந்த களியை ஒரு உருண்டை எடுத்து ஒரு வாழை இலை அல்லது பாலிதீன் சீட்டில் வடை போல தட்டி தவாவில் போட்டு சுற்றி நெய் விட்டு அடையாகச் சாப்பிடலாம்.

ராகி கார அடை:

இனிப்பு வேண்டாம் என்பவர்கள் ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலையுடன் தாளித்து இரண்டு கப் நீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது உப்பு சேர்த்து ஒரு கப் ராகி மாவையும் கொஞ்ச கொஞ்சமாகச் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் கிளறவும். மாவு கெட்டியாக ஆரம்பித்ததால் மாவு சேர்ப்பதை நிறுத்தலாம் அல்லது இன்னும் கொஞ்சம் வெந்நீர் சேர்த்து கிளறலாம். கெட்டிப்பட்டதும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மேலே இன்னும் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு மூடி வைக்கவும். சரியாக ஐந்து நிமிஷம் ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து அப்படியே வைக்கவும். கொஞ்சம் ஆறியதும் கையை நனைத்துக்கொண்டு ஒரு உருண்டை எடுத்து வாழையிலையில் தட்டி மேலே சொன்ன முறையில் அடையாக செய்து சாப்பிடலாம்.





ஸீகண்ட்

...Kasri66

பெண்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுகளில் இன்னும் சில உணவுகளின் செய்முறைகள் மற்றும் அதிலிருக்கும் health benefits உடன் வந்திருக்கிறேன்.

நடுத்தர வயதுப் பெண்கள், குழந்தை பெற்றவர்கள் இவர்களெல்லாம் இன்று அதிகம் சந்திப்பது ஹீமோக்ளோபின் குறைபாடு தான். அவர்கள் பேரிச்சம்பழம், வெல்லம் இதுபோல தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கொஞ்சம் இரத்தம் ஊறும் (எனக்கும் இந்த பிரச்சனை வந்தது. டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி முதலில் மூன்று மாதங்கள் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு ஹீமோக்ளோபின் நார்மல் லெவல் வந்த பிறகு அதை அப்படியே sustain பண்ண இப்படியெல்லாம் செய்கிறேன்). முதலில் மாத்திரை ஒத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு இரும்புச் சத்துக்கான மாத்திரை போல ஒரு கை வைத்தியம் இருக்கிறது. ஸ்வீட்டான வைத்தியம்தான்.

அரை லிட்டர் பாலை நிதானமாகக் காய்ச்சி ஆறவிடுங்கள். அதை தயிராக தோய்த்துக்கொண்டு தோய்ந்ததும் ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத்துணியில் மூட்டை போல கட்டி தொங்க விடுங்கள். சீழே அதிலுள்ள நீர், மோர் போல விழும் (அதையும் வேஸ்ட் பண்ணாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் பிடித்து வைத்தால் சாப்பிடும் மோருடன் கலந்துவிடலாம்).

ஒரு நாள் அல்லது ஒரு ராத்திரி முழுக்க இப்படி கட்டித் தொங்கவிட்டால் வெண்ணெய் போல உள்ளே கொழப்பு திரண்டிருக்கும். இதை ஒரு ஸ்பூன் கொண்டு வழித்து வைத்துக்கொண்டு அதைவிட அதிகமாகவே துருவிய வெல்லத்தை எடுத்துக் கலக்கவும் (வெல்லத்தில் இப்போதெல்லாம் என்னென்ன குப்பை வரும் என்றே சொல்ல முடியலை. நாள் சில மாதங்கள் முன் வாங்கிய வெல்லத்தை வடி கட்டினால் அதில் ஒரு ஸ்டாப்ளர் பின் இருந்தது. அதனால் துருவி, மண் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று கையால் தேய்த்துத் தேய்த்துப் பார்த்து போடவும்).

வாசனைக்கு ஏலப்பொடி சேர்க்கலாம். இந்த ஸீகண்ட்டை ஒருநாள் சாப்பிட்டுவிட்டு ஹீமோகுளோபின் செக் பண்ண போய்விடக்கூடாது. தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள், அறுபது நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். இது கண் கூடான மருந்து. தினமும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடவேண்டும். தினமும் செய்ய முடியாவிட்டால் ஒரு லிட்டர் பாலில் செய்து பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடலாம். அதிக வெல்லம் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குத் தந்தால் அவர்களுக்கு நல்லது.

Variations:

இந்த ஸீகண்ட்டில் மேலே அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழங்களைத் துண்டாக்கிப் போட்டு மேலே கொஞ்சம் பிரெஷ் கிரீம் அல்லது பால் சேர்த்துத் தரலாம். வெல்லத்துக்கு பதில் சர்க்கரை சேர்ப்பது சுவையை கூட்டும். ஆனால் மருந்தாக பயன்படாது.

அடுத்து பேரிச்சம்பழம். இது இரும்புச்சத்தில் சிறந்தது என்று தெரியும். ஆனால் குறைஞ்ச பட்சம் 20 பழமாவது சாப்பிட்டால்தான் ரத்தம் ஊறும் என்று ஒரு டாக்டர் சொன்னார். அது தினமும் சாத்தியமா தெரியவில்லை. சிலருக்கு இனிப்புச்சுவை அதிகம் பிடிக்காது. அதனால் இதை வைத்து ஒரு ஊறுகாய் செய்து அதைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.



முருங்கைக்காய் பால் கூட்டு:

நான்கு முருங்கைக்காய்களை சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். முருங்கைக்காயை இளசாக பார்த்து வாங்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு போட்டு வெடித்ததும் இரண்டு வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் நறுக்கி வைத்த முருங்கைக்காய்களையும் சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கும்போதே மஞ்சள்தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து உப்பு போட்டு கொஞ்சம் நீர் விட்டு வேக விடவும். அடிப்பிடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கெட்டிப்பட்டதும் அரை டம்ளர் பாலை சேர்த்து இறக்கிவிடவும்.

சாதத்துடன் சாப்பிட சுவையான, இரும்புச்சத்து நிறைந்த கூட்டு ரெடி. இதையே இன்னும் கொஞ்சம் சத்தாக்க, வெங்காயம் வதக்கும் போதே ஒரு பிடி முருங்கை இலைகளையும் சேர்த்து வதக்கலாம்.

பருப்பு புட்டு:

புட்டு என்றால் அரிசி மாவுதான் வேண்டும் என்பதில்லை. பருப்பிலும் புட்டு செய்யலாம். சாப்பிட போளிக்குள் இருக்கும் பூரணம் அல்லது உக்காரை போலத்தான் இருக்கும். பருப்பு வெல்லம் இருப்பதால் Rich in Protein and Iron.

துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தலா அரை கப் எடுத்தால் பாசிப்பருப்பு கால் கப் போதும். மூன்று பருப்புகளையும் ஒரு முறைக் கழுவி வேகவிடவும். அரை வேக்காடு ஆனதும் அப்படியே வடிதட்டில் கொட்டி வடியவிடவும். இதை நீரின்றி மிக்சியில் விட்டு விட்டு (blitz) அரைக்கவும். தண்ணீர் நன்றாக வடிந்திருந்தால் பொடியாக வரும். இதை கொஞ்சம் நேரம் பரத்தி வைத்தால் சூடு ஆறி உதிரும். அல்லது வாணலியில் குறைந்த தீயில் வறுத்து ஆறவிடலாம்.

பருப்பெல்லாம் சேர்ந்து ஒன்றே கால் கப் என்பதால் வெல்லம் அரை கப்புக்கும் கொஞ்சம் மேலே எடுக்கலாம். வெல்லத்தில் மிகவும் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து கரைந்ததும் கல், மண் போக வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிடவும்.

இளம் பாகு வந்தாலும் நல்லதே. அதில் ஏலப்பொடி சேர்த்து ஒரு மூடி தேங்காயையும் துருவி சேர்த்து உதிரந்த பருப்பு பொடியையும் சேர்த்துக் கிளறி அப்படியே மூடி வைத்து அடுப்பை அணைக்கவும். நன்றாக ஆறியதும் எடுத்து டப்பாவில் அடைத்து வைத்தால் மறுநாள் முதல் உபயோகிக்கலாம். தினமும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் சாப்பிடுவது வாய்வு ஏற்படாமல் இருக்க உதவும்.

டிப்ஸ்: பழையதாக பழையதாகத்தான் இதன் சுவை கூடும். தேங்காயை பருப்பு அரைத்ததும் சேர்த்து வறுப்பது ஒரு விதம். பாகில் போடுவது இன்னொரு விதம்.

Variations: உடனடியாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்றால் பொடித்த சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், ஏலத்தூள் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.



கம்பு, சோளம் தோசை

...Sarayu_frnds

தேவையானப் பொருட்கள்:

- கம்பு - ½ கப்
- சோளம் - ½ கப்
- கருப்பு உளுந்து (தோல் நீக்காமல்) - ¼ கப்
- ஆளி விதை (flax seeds) - 2 ஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன்
- பாசிப்பயறு - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை:

- அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்றாகக் கழுவி இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவேண்டும்.
- அதன் பின் மாவாக அரைத்து, உடன் புளித்த தயிர் ஒரு கரண்டி அளவில் சேர்த்து மாவை நன்கு 10 மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.
- காலையில் ஆட்டினால் இரவில் உண்ணலாம். தோசைகளாக வார்த்து உண்ண அழகான, வசமான வித்தியாசமான தோசை கிடைக்கும்.

குறிப்பு:

- இந்த தோசை மாதவிடாய் நாட்களுக்கு இரண்டு வாரத்திற்கு முன்னும், அதன் பின் ஒரு வாரத்திற்கும், வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உண்ணலாம்.
- இதை மாதவிடாய் பிரச்சனை இருபவர்கள் தான் உண்ணவேண்டும் என்று இல்லை. அனைவருமே உண்ணலாம்.
- கருப்பு உளுந்து பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. அதே போல் வெந்தயத்திலும், ஆளி விதையிலும் ஈஸ்ட்ரோஜன் எனும் ஹார்மோன் சுரக்கும் ஆற்றலும் இருக்கிறது.
- ஒமேகா 3 ஆளி விதையில் நிறைய இருப்பதால் இவ்வுணவு வகைகள் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.





வரகரிசி சாய்ப்பாற் சாதம்

...Uma Manoj

தேவையானப் பொருட்கள்:

துவரம்பருப்பு - ½ கிளாஸ்
 வரகரிசி - ½ கிளாஸ்
 வெங்காயம் - 1 (பெரியது)
 தக்காளி - 1(பெரியது)
 புளி - கோலிக்குண்டு அளவு (ஊற வைத்தது)
 மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
 மசாலாத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
 பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு
 வறுத்த ஜீரகத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்
 உப்பு

தாளிக்க:

தாளிப்பு வடகம் - 1 ஸ்பூன்
 கடுகு
 ஜீரகம்
 கறிவேப்பிலை
 சிவப்பு மிளகாய் - 2
 பூண்டு - 5 பல் (நசுக்கியது)
 பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு
 தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி
 இலை - மேல தூவ

செய்முறை:

- முதலில் வரகரிசியை வறுத்து நீரில் ஊற விடவும்.
- துவரம்பருப்பை நன்கு கழுவி குக்கரில் போடவும். அதனுடன் ஒன்றரை கிளாஸ் நீர் சேர்க்கவும். அதில் தேவையான பொருட்களில் உள்ள அரிசி, புளி, உப்பு தவிர்த்து எல்லாமே சேர்த்து பருப்பை நன்கு பத்து நிமிடத்திற்கு மேல் வேக வைக்கவும். வெந்தபின் மத்தில் கடைந்து எடுத்தால் எல்லாம் சேர்ந்து பருப்புடன் நன்கு குழைந்து இருக்கும்.
- அதனுடன் வரகரிசி, கரைத்த புளி நீர், சாம்பார் தூள், வறுத்த வெந்தயத்தூள் அரை டீஸ்பூன், உப்பு, கொஞ்சம் கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து ஒரு விசில் வைத்து வேகவிடவும்.
- ஆவி இறங்கியதும், தாளிப்புப் பொருட்கள் கொண்டு தாளிக்கவும். பின் தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து பரிமாறவும். வரகரிசி சாம்பார் சாதம் ரெடி.

குறிப்பு:

- சிறுதானிய அரிசியான சாமை, குதிரைவாலி, திணை, வரகரிசி எல்லாவற்றிலுமே நான் இப்படித்தான் சாம்பார் சாதம் செய்வேன். மிகுந்த சுவையாக இருக்கும். மசால் வடை, உருளை வறுவல், சிப்ஸ், பொறித்த அப்பளம் எல்லாமே இதற்கு சூப்பர் காம்பினேஷன்.
- பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சினைகளை தீர்க்க வரகரிசி மிக பயனுடையது.



திணை அரிசி பால் பாயசம்

...Uma Manoj

தேவையானப் பொருட்கள்:

திணை அரிசி - ஒரு கைப்பிடி
வெல்லம் - 150 கிராம்
ஏலக்காய், நெய்
செய்முறை:

ஊற வைத்த பாதாம்பருப்பு
பால் - 100 மில்லி
துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

- திணை அரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிச்சியில் ஒரே ரவுண்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். அதிகமாக வேண்டாம். பின்னர் தண்ணீரில் கழுவி வைக்கவும். சீக்கிரம் ஊறிவிடும். அப்போதைக்கு அப்போதே சமைக்கலாம். கழுவிய பின் ஊறிய தண்ணீரிலேயே சமைக்கவும்.
- ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் அரிசி வேகும்ளவு தண்ணீர் ஊற்றி அதில் அரிசி மற்றும் தண்ணீருடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து விடுங்கள்.
- அரிசி வெந்ததும் வெல்லம் கரைத்து வடிகட்டிய கரைசலை வேகும் அரிசியுடன் சேர்க்கவும்.
- பின் பால் சேர்த்து ஒரு கொதி வரும் முன்னரே இறக்கி வைக்கவும்.
- அதில் ஊற வைத்த பாதாம் பருப்பைச் சேர்க்கவும். வேண்டிய அளவு வேறு உலர் பருப்புகளையும் நெய்யுடன் வறுத்து சேர்க்கவும்.
- துருவிய தேங்காயையும் ஏலக்காயும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

- நீங்கள் சொன்னாலே அன்றி யாரையும் திணை அரிசி என்று கண்டறிய முடியாது. இதே போல் எல்லா சிறு தானிய அரிசியிலும் முயற்சி செய்யுங்கள். எங்கள் வீட்டில் எல்லோருக்கும் பிடித்தது. வித்தியாசமான, சத்தான, சுவையான பால்பாயசம் கோகுலஷ்டமி அன்று செய்து பாருங்களேன்.





Ragi Vegetable Thepla

...Deepika Mahesh

Ingredients:

Wheat flour - 1 cup

Ragi flour - 1 cup

Raw mixed veggies – 1 ½ cup (cabbage, beans, carrot, beetroot, any green leaf) finely chopped. If u have food processor it will be easy

curd - 2 tbsp

Red chilly powder - 1 tsp

Corriander Powder – ½ tsp

Jeera powder – ½ tsp

Turmeric powder – ¼ tsp

Salt - To taste

Method:

- Mix everything and make a dough (mostly you don't require water if you need add little) apply little oil and rest for 10 mins.
- Then make round thin theplas and cook with little oil. You can eat this with curd.





சாமை உப்புமட

...Durgasakthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

சாமை அரிசி - 1 கப்
பெரிய வெங்காயம்
கேரட்
நறுக்கிய பீன்ஸ்
பச்சைப் பட்டாணி
பச்சை மிளகாய்
கறிவேப்பிலை

இஞ்சி
கொத்தமல்லி
கடுகு
உளுத்தம்பருப்பு
பெருங்காயத்தூள்
எண்ணெய்
உப்பு

செய்முறை:

- சாமை அரிசியைக் களைந்து 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.
- வெங்காயம், கேரட், பீன்ஸ், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும்.
- வெங்காயம் வதங்கியதும், காய்கறிகளைச் சேர்த்து, 2 கப் தண்ணீர் விடவும்.
- தண்ணீர் கொதித்ததும் சாமை அரிசியைப் போட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கிளறி, மூடி வைக்கவும் அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து கொத்தமல்லி சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.





எள்வருண்டை

...Priyathozhi

தேவையானப் பொருட்கள்:

எள் - 1 கப்

வேர்க்கடலை - ¼ கப்

வெல்லம் - ¾ கப்

செய்முறை:

- எள்ளை நீரில் மண் போகக் கழுவிக்களைந்து, பின் ஒரு வெள்ளைத் துணியில் நிழலில் உலர்த்தவும். அரை ஈரப்பதம் இருக்கும் போதே உரலில் இட்டு உலக்கையால் குத்தி, மீண்டும் வெள்ளைத்துணியில் பரப்பி துணியுடன் சேர்த்து அழுத்தித் தேய்க்க எள்ளின் தோல் தனியே பிரியும்.
- அதனைப் புடைத்து சுத்தம் செய்யவும். வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்கி சுத்தம் செய்து வைக்கவும். வெல்லத்தை துருவி வைக்கவும்.
- வெறும் வாணலியில் எள்ளையும் வேர்க்கடலையையும் தனித்தனியே வாசனை வரும் வரை வறுத்து, தனித்தனியே மிக்சியில் பொடிக்கவும்.
- இரண்டிலும் எண்ணெயிருப்பதால் உருண்டை பிடிப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும். இத்தோடு துருவிய வெல்லத்தைச் சேர்த்து, நன்கு பிசைந்து உருண்டை பிடிக்கவும்.
- மணமான சுவையான சத்தான எள்ளுருண்டை தயார்.

குறிப்பு: இரும்புச்சத்து மிக்க உணவு. பெண்களுக்கு பூப்பெய்தும் போதும், மாதவிடாய் காலங்களிலும் அவசியம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய உணவு.





வாழைப்பூ பெறியல்

...replyuma @ Uma Udai

தேவையானப் பொருட்கள்:

வாழைப்பூ - பூவில் உள்ள நரம்பு மற்றும் சின்ன தால் நீக்கி எடுத்து கொள்ளவும்.
துவரம் பருப்பு - 4 ஸ்பூன்

தயிர் - 1 ஸ்பூன்

வெங்காயம் - 1 - 2 மீடியம் சைஸ் (கொஞ்சம் பெரியதாக அறிந்து கொள்ளவும்)

பச்சை மிளகாய் - 2 - 3 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப கூட்டி, குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்,
பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)

மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்

உப்பு - தேவைக்கேற்ப

எண்ணெய் - தாளிக்க மற்றும் வதக்க

தாளிக்க:

கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை

மல்லி தழை சிறிதளவு

செய்முறை:

- வாழைப்பூவை பொடியாக நறுக்கி மூழ்கும் அளவு தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் தயிர் விட்டு, மற்றும் 4 ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு சேர்த்து 2 - 3 மணி நேரம் ஊற விடவும். இது வாழைப்பூவின் கசப்பை நீக்க உதவும். பூவும் கருத்து போகாது.
- வெளிநாட்டில் கிடைக்கும் பூ பெரும்பாலும் கசப்புடன் இருக்கும். சமைக்கும் பொழுது இந்தத் தயிர் சேர்த்த தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தினால் கசப்பு குறைந்துவிடும்.
- வாழைப்பூவை ஊறிய தண்ணீருடன் மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். 5 - 7 நிமிடங்கள் வெந்ததும் பூவை எடுத்து மசித்துப் பார்க்கவும். மசிந்தால் பூ வெந்துவிட்டது.
- அடுப்பை அணைத்து விடவும். ஓரளவு தண்ணீர் இருக்காது. நீங்கள் தண்ணீர் அதிகம் எடுத்திருந்தால் நீரை வடிக்கட்டி விடவும். அந்த நீரை ரசத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து, பின் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- அவை வதங்கியதும் வெந்த வாழைப்பூவைச் சேர்த்து கிளறி விடவும்.
- உப்பு வேக வைக்கும் பொழுதே சேர்த்தால் இனி தேவை இல்லை. ருசி பார்த்து தேவை என்றால் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- வாழைப்பூவை அதிகம் கரண்டி விட்டு கிளறக்கூடாது. இது கசப்புத் தன்மையை அதிகப்படுத்திவிடும். தேவைக்கு மட்டும் கிளறவும்.
- 2 - 3 நிமிடம் அடுப்பில் இருந்தால் போதும். மல்லித்தழை சேர்த்து அணைத்து விடவும்.
- வாழைப்பூ பொறியல் ரெடி. இது சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். நார்சத்து நிறைந்தது. பெண்களின் மாதவிடாய் வலிகளுக்கும், கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகளுக்கும் நல்லது.



இஞ்சி சுக்கு வைத்தியம்

...replyuma @ Uma Udai

இஞ்சி பெண்களுக்கு இடுப்பில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்க உதவும். அதனால் தான் இஞ்சி இடுப்பழகி என்று சொல்வாங்களாம். இது நான் காலேஜ் படிக்கும் சமயம் டிவியில் ஒரு தாத்தா சித்த வைத்தியத்தில் சொல்லி, காலை வெறும் வயிற்றில் இஞ்சித் தண்ணீர் வைத்து குடித்திருக்கிறேன். இது பித்ததிற்கும் நல்லது.

இனிப்பு இஞ்சி சூப்

தேவையானப் பொருட்கள்:

இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு (ஆள்காட்டி விரல் நீளம் இருக்கலாம்)
பனைவெல்லம்/வெல்லம் - சிறிதளவு (சுவைக்கு ஏற்றார் போல்)

செய்முறை:

- ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு இஞ்சியை அரைத்து அல்லது தட்டிச் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
- 1 ½ கிளாஸ் அளவு தண்ணீர் சுண்டியது வெல்லம் சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைத்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். பின்பு வடிக்கட்டி குடிக்க வேண்டும்
- இது பித்தம், அஜீரணம், அசிடிட்டி இவைக்கு நல்லது. இதை காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வாந்தி, பித்தத்திற்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும். அஜீரணம், அசிடிட்டி இருப்பவர்கள் மாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.

சுக்கு வைத்தியம்:

மாதவிடாயின் பொழுது பெண்களுக்கு அடிவாயிற்று வலி, சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்றுப்பிடிப்பு இவற்றிற்கு சுக்குப் பொடி நல்ல தீர்வு கொடுக்கும். நான் எப்பொழுதும் சுக்கு பொடி கைவசம் வைத்திருப்பேன். வலி ஏற்படும் சமயம் ஒரு ஸ்பூன் சுக்கு பொடியை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடிக்கலாம். ஒரு கிளாஸ் நீரிலும் கலந்து குடிக்கலாம். அது பிடிக்காதவர்கள் 1 கப் பாலில் சுக்குப் பொடிச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, சிறிது ஏலகாய் போடி சேர்த்து வடிகட்டி, சிறிது வெல்லம்/நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து குடிக்கலாம். இது குடிக்க நன்றாக இருக்கும்.

1, காபி சாப்பிடுபவர்கள் அதில் சுக்கு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

உடல் சூடி தணிய காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு க்ளாஸ் நீரில் 2 ஸ்பூன் சுக்கு சேர்த்து பத்து நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு, பின்பு அதை வடிக்கட்டி குடிக்கலாம்.

நீர் சுருக்கு குணமாகவும் சுக்கு உதவும்.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நீர் பிரிய சுக்கு - பனைவெல்லம் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து தருவார்கள்.



ராகி நிலக்கடலை உருண்டை

...Chan @ Lakshmi

தேவையானப் பொருட்கள்:

ராகி - 2 கப்
நிலக்கடலை - 2 கப்
வெல்லம் - 1 கப்
உப்பு - சிறிது
தண்ணீர் - ½ கப்

செய்முறை:

- ராகி மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் உப்பு சேர்த்த அரை கப் நீரில் மாவை புட்டுக்கு ஈரப்பதமான மாவு தயார் செய்வது போல் தயார் செய்யவும்.
- இந்த மாவை இட்லி பாத்திரத்தில் ஒரு தட்டில் துணி போட்டு ஆவியில் வேக வைக்கவும்.
- 2 கப் நிலக்கடலையை வறுத்து தோல் நீக்கி, மிக்ஸில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின் ஒரு பாத்திரத்தில் ஆவியில் வேக வைத்த ராகி புட்டு, பொடித்து வைத்துள்ள நிலக்கடலை, வெல்லம் போட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.
- இவற்றை மிக்ஸில் போட்டு 30 வினாடிகள் அரைத்தால் போதும், உருண்டை பிடிக்கும் பதத்திற்கு வந்தது விடும்.
பின் உருண்டையாகப் பிடித்து உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு:

- இவை தென் மாவட்டத்தில் எங்கள் சமுதாயத்தினரால் செய்யப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகை.
- முன்பு நாங்கள் அனைத்தையும் தயார் செய்த பின் உரலில் இட்டு இடிப்போம். இப்போது உரல்கள் எல்லாம் மலை ஏறி விட்டதால், மிக்ஸியில் சுலபமாக செய்யலாம்.
- முன்பு எல்லாம் 3 நாட்கள் வரை வெளியே வைத்துக் கொள்ளவோம். இப்போது பொருள்கள் தரம் தெரியாததால் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடலாம். பெண்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற டிபன் இது.





Samai Ulundhu Kali

...PriyagauthamH

Ingredients:

Samai (Little Millet) - 1/3 cup (80 ml cup measure)

Ulundhu (Urad Dhal) - 1/3 cup

Jeera - 1/2 tsp

Methi Seeds - 1/2 tsp

Garlic - 2 big flakes

Salt

Water - 200 ml

Milk - 50 ml

Method:

- Heat a kadai, dry toast the Samai until lightly golden.
- Dry roast the Ulundhu until a nice aroma emanates and it is golden.
- Toast the jeera and Methi seeds too.
- Wash and soak the Samai and Ulundhu together for 15- 20 minutes.
- Transfer to a pressure cooker. Add the garlic cloves, Methi seeds, Jeera and add both the water and milk.
- Pressure cook for 4 whistles.
- Let the pressure settle by itself.
- Add salt and mash the Kali and serve with a spicy gravy or Thuvaiyal of your choice.

Nutritional value of Samai:

Minerals - 1.5 gms

Protein - 7.7gms

Fiber - 7.6 gms

Iron - 9.3 gms

Tips:

- This Kali is traditionally made with rice and grated coconut in it. I have substituted the Samai in place of the rice and omitted the coconut to make it more healthy. Enjoy this nutritious and flavorful kali.



Samai Ulundhu Kali



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



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

**BUY NOW
@ one place**

www.MyAngadi.com



சோயா அடை

...jv_66 @ Jayanthi

சோயா - இது பெண்களுக்கு மிகவும் உகந்த ஒரு ஹெல்தி ப்ராடக்ட். இந்த சோயாவானது, சோயா குருணை (அப்படியே உருண்டையாக இருக்கும்), சோயா பருப்பு (துவரம்பருப்பு போல பெரிதாக இருக்கும்), சோயா சங்க்ஸ் (இப்படியே விற்கும்).

இது ஒரு புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு. பெண்களுக்கு *Hormonal imbalance* இருந்தால், இதை உபயோகிப்பதன் மூலம் அந்தக் குறைபாடு சரி செய்யப்படும். எலும்புகளின் தேய்மானம் தடுக்கப்படும். ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

இதில்தான் ப்ரோடீன் மிக அதிகம் உள்ளதால், இதை உபயோகிக்கும்போது, ஒரு நாளைக்கு குறிப்பிட்ட அளவே சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. சோயா மாவை வாங்கி வைத்துக் கொண்டால், நீங்கள் தயாரிக்கும் பெரும்பாலான சமையலில் இதை போட்டு விடலாம். சப்பாத்தி தயாரிக்கும்போது 3 அல்லது 4 ஸ்பூனாவது இந்த பவுடரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள்:

சோயா பருப்பு - 1/2 கப்
கடலைப்பருப்பு - 1 கப்
துவரம்பருப்பு - 1/2 கப்
பச்சரிசி அல்லது புழுங்கல் அரிசி - 1/2 கப்
வரமிளகாய் - 5 or 6 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப)
உப்பு, பெருங்காயம்
வெங்காயம் - 1 பெரியது
தேவையானால், எந்த ஒரு கீரை, கறிகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

செய்முறை:

- பருப்புகள், அரிசி, மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை நன்கு ஊறவைத்து, உப்பு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வெங்காயம், கீரை, கறிகாய்களை பொடியாக அரிந்தோ, துருவியோ இந்த மாவில் சேர்க்கவும்.
- தோசைக்கல்லில் அடையாக வார்த்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

இதற்கு சோயா சங்க்ஸ் கூட உபயோகிக்கலாம். அப்போது அவற்றை (15 - 20) சுடுநீரில் போட்டு ஊறவைத்து, பின்னர் பிழிந்து எடுத்து மேற்கண்ட பருப்புகளுடன் (அப்போது சோயா பருப்பு தேவையில்லை) சேர்த்து அரைத்து அடையாக செய்துவிடலாம்.





Horse Gram Capsicum Chutney

...PriyagauthamH

Ingredients:

Kollu (Horse Gram) - 1/3 cup
Coconut - 1/3 cup
Red Capsicum - 1/3 cup
Dry Red Chilly - 1
Sesame seeds - 1 tbsp
Tamarind - Small gooseberry size
Salt
Oil - 1 tsp

To Temper:

Oil - 1/2 tsp
Mustard seeds - 1/2 tsp
Urad dhal - 1 tsp

Method:

- Dry roast Kollu in a kadai until well roasted and a nice aroma comes, the colour of Kollu will change when roasted well.
- Dry roast the coconut, sesame seeds, dry red chilly one after the other. Remove and keep aside.
- Add 1/2 tsp oil to saute the capsicum.
- Cool everything and grind in mixie with salt and water.
- Heat one tsp oil and temper with mustard seeds and urad dhal, add to ground chutney and serve with Idly, Dosa.
- Adjust Tamarind and Red Chilly to suit your taste.





...Srija Bharathi

மறுபடியும் நான் ஒரு விமர்சனத்தோட வந்துவிட்டேன்! எல்லோரும் சேர்ந்து படத்துக்கு போகலாம் ஏதோ ஒரு படம் என்று ரொம்ப எதிர்பார்ப்பே இல்லாமல் டிக்கெட் புக பண்ணி போன படம். வெளியில வரும் போது ஹப்பாடா 120 ரூபாய்க்கு வொர்த்தா சாமின்னு சந்தோசமாக இருந்தது. தனி ஒருவன், உன் எதிரி யார் என்று சொல், உன்னைப் பற்றி சொல்கிறேன். இப்படி தான் படம் ஆரம்பம் ஆகிறது.

தலைப்பைப் பார்த்ததும் கொஞ்சம் யூகிக்க முடிகிறது, தனி ஒரு ஆளா ஹீரோ, வில்லன்கிட்ட நேருக்கு நேரா மோதுவார் வழக்கம் போல் ஹீரோ ஜெயப்பார் என்று, ஆனால் இந்தப் படத்தில் ஜெயிச்சது ஹீரோவும், வில்லனும். அதுக்காக வில்லன் கிளைமாக்ஸ் நல்லவனாகத் திருந்தி வாழ்வார் காள்செப்ட் எல்லாம்

இல்லை. ஆனால் முடிவு எல்லா படத்திலும் வருகிற மாதிரி சுபம் தான்.

நாயகன் மித்ரன் (ரவி), ஊரில் நடக்கும் தவறுகளை யாருக்கும் தெரியாமல் தன் நண்பர்கள் துணையோடு கண்டுபிடித்துத் தருகிறார். அவர்கள் அனைவரும் ட்ரைனிங்கில் இருக்கும் IPS அதிகாரிகள். கதாநாயகி மஹிமா (நயன்) இவர்கள் செய்யும் வேலைகளைக் கண்டு கொண்டு ஏன் இவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என்றும் மித்ரன் ஏன் காதலை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறான் எனவும் கேட்கிறாள். ஒரு ஃப்ளாஷ்பேக் ஐபிஎஸ் ட்ரைனிங்கில் மஹிமாவும் ஒரு ட்ரைனி. மித்ரன் மீது காதல் எழ அதை அவனிடம் கூறுகிறார். ஆனால் மித்ரன் இப்போது இல்லை எப்போதும் இது போன்ற எண்ணம் எனக்கில்லை எனக் கூறி மறுக்க அதற்கு மேல் அவனை தொல்லை செய்ய விரும்பாமல்

MOVIE REVIEW





கைரேகை பிரிவில் அதிகாரியாகச் சேருகிறாள். பின் பல நாட்கள் கழித்து மித்ரனை சந்தித்து தன் காதலை ஏற்கும்படியும் இல்லை என்றால் ஏன் ஏற்கவில்லை என்ற காரணத்தையும் கேட்கிறாள். எதற்கும் பதில் இல்லாமல் போகிறது. பின் ஒரு கட்டத்தில் மித்ரன் தனித்து சில வேலைகளில் ஈடுபடுவது நண்பர்களுக்குத் தெரிய அத்து என்னவென்று கேட்கின்றனர். மித்ரனின் மறுபக்கம் தெரிய வருகிறது. சிறுவயது முதலே அநியாயத்தை எதிர்க்கும் ஒருவனாக மாற வேண்டும் என்றும் அதற்கு போலீஸ் தான் சரியான வழி என்றும் முடிவு செய்து வெறியுடன் படித்து ஐபிஎஸ் ஆகிறான். தன் வெறியைத் தீர்க்க தனக்கு இணையான ஒரு எதிரியைத் தேடுகிறான். மருத்துவ துறை, கனிமவளம், ரௌடிசம் என மூன்று புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களை பின்தொடர்ந்து செல்ல அவர்களுக்கு எல்லாம் தலைவனாக சித்தார்த் அபிமன்யு செயல்படுவது தெரிந்து, அவனையே தன் எதிரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து அழிக்க திட்டமிடுறான் மித்ரன்.

உலகத்தின் பார்வையில் சித்தார்த் ஒரு மிகப் பெரிய அறிவியல் விஞ்ஞானி, எனவே

அவனின் குற்றங்களைக் களைந்து வெளிக்கொண்டு வர மித்ரன் முயற்சிக்கிறான். வெளிநாட்டு மருத்துவத்துறையைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி குறைந்த விலையில் மருந்துகளை இந்தியாவுக்கு வழங்கும் கோப்பில் கையெழுத்திட வருகிறார். அவரைக் கொன்று சித்தார்த் அதை தடை செய்து, அந்த பெண்மணியின் வெளிநாட்டு கம்பெனியை விலைக்கு வாங்கி விடுகிறான். இதை எல்லாம் கண்டு கொண்ட மித்ரன், சித்தார்த் அபிமன்யுவை பிடித்தாரா? சித்தார்த்திடம் இருந்து உண்மைகள் வெளிவந்ததா? மஹிமா காதலை மித்ரன் ஏற்றுக்கொண்டானா? அவன் குறிகோளில் வெற்றி பெற்றானா? என்பதே தனி ஒருவானாய் களம் இறங்கிய மித்ரனின் கதை.

படத்தின் கதை ஒரு வரியாக இருந்தாலும் அதை திரைக்கதையாக இவ்வளவு சிறப்பாகக் கொடுத்த பெருமை மோகன் ராஜாவுக்குத் தான். நிஜமாகவே ரொம்ப விறுவிறுப்பான திரைக்கதை, அதை அவர் சொன்ன விதத்திற்கு ஏற்ப அனைவரும் ஒத்துழைத்திருக்கிறார்கள். ஒளிப்பதிவு ராம்ஜி, படத்தொகுப்பு கோபிகிருஷ்ணன்,





இசை ஆதி என அனைத்தும் படத்தின் பக்க பலம். கேமரா அப்படிப் போய் இப்படி வந்து அங்கு சுத்தி எப்படி போயிற்று என்று தெரியாத அளவு நன்றாக செய்திருக்கிறார்கள். ஹிப் ஹாப் தமிழா ஆதி பின்னணியில பின்னிவிட்டார். பாட்டும் எல்லாமே நன்றாக இருந்தது. ரவி மிகவும் கச்சிதமாக நடிப்பு, நயன்தாரா கொஞ்சம் பூசின மாதிரி தெரிந்தது. ஆனாலும் வந்த இடத்தில் எல்லாம் ஸ்கோர் பண்ணியாகிவிட்டது. தம்பி ராமையா வரும் காட்சிகள் எல்லாம் கைத்தட்டல் தான்.

இப்படிக்கூட அப்பா-மகன் இருக்கிறார்கள் ஊருக்குள் என்று சொன்ன மாதிரி இருக்கிறது. ரவியோட நண்பர்கள், நாசர், வம்சி கிருஷ்ணா, அபிநயா, ஜெயப்ரகாஷ் இப்படி நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள் படத்தில்.

இவர்கள் எல்லோருக்கும் மேல் ஒருவர் இருக்கிறார் தனியாக!!! “இந்த மனுசனா... பிடிக்காது” என்று சொன்னவங்களை நான் இது வரைக்கும் பார்த்தது இல்லை. எங்கள் அம்மா முதல் நான் வரை அவர் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி தான் போலும். நான் பிறந்த வருஷம் வந்த படம் தளபதி, எங்கள் அம்மா ரோஜா படம் பார்த்து அவரோட விசிறி!! நானும் அதே தளபதி, ரோஜா பார்த்து தான் அவருக்கு விசிறி ஆனேன். இப்படி ஒரு மனுசனை இந்தப் படத்துல இவ்வளவு கனமா ஒரு பாத்திரம் கொடுத்து நடிக்க வைத்ததற்கு ராஜாவுக்கு நன்றி. படையப்பா படத்தில் நீலாம்பரி சொல்கிற மாதிரி “வயசானாலும் உன் அழகும் ஸ்டைலும் உன்னை விட்டு போகவே இல்லை”. இவர் அப்படி ஒரு அழகு. நிஜ வாழ்க்கையில் ஒரு தொழிலதிபர். அதனாலோ என்னவோ அவருக்கு இந்தக் கதாபாத்திரம் மேலும் மெருகூட்டுகிறது. நாம அப்படி ஹீரோவாகேப் பார்த்து ரசித்த ஒருவரை வில்லனாகப் பார்க்க முடியுமா என்ற எண்ணத்தை தூளாக்கி ஹீரோவுக்கே ஹீரோவாக களத்தில் இறங்கிட்டார்.

இப்படி வில்லன்கள் எல்லாம் ஸ்மார்டாக இருந்தால், ஹீரோ பாடு திண்டாட்டம் தான். பயம் என்றால் என்னவென்றே தெரியாது, பணத்துக்காக எது வேண்டுமானாலும், என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். சிறுவயதில் பழநியாக தெரியமாக ஒரு கொலைப்பழியை தன் மேல் சுமந்து அதை தனக்குச் சாதகமாக மாற்றிக்கொள்ளும் ராஜதந்திரி. வாழ்கையில் எல்லாவற்றையும் ஆதாயத்தோடு பார்க்கும் மனிதன். தனக்குப் பிடித்த பெண்ணைக் கூட அவர் பாணியில் காதலில் விழ வைக்கிறார்.

மருத்துவத்துறையில் புரட்சியை ஏற்படுத்தும் சர்க்கரை நோய்க்கான மருந்தை மிகவும் குறைந்த விலையில் தயாரிக்க முடியும் என கண்டுப்பிடித்த வில்லன் விஞ்ஞானி. தந்தையை ஆட்சிப் பொறுப்பில் அமர்த்தி அவரை பொம்மையாய் கொண்டு இவர் தான் கோல் செய்கிறார். மித்ரன், சித்தார்த் அபிமன்யு நேருக்கு நேர் சந்திக்கும் காட்சிகள் அனைத்தும் பக்கா மாஸ். படத்தில் நிறைய டெக்னிகல் விஷயங்களை ராஜா கையாண்டிருக்கிறார். அடுத்து என்ன என்ற எதிர்பார்ப்பு, எப்படி செய்யலாம் என்ற விறுவிறுப்பு, இதன் நடுவே மெல்லிய காதல், சிறு காமெடி, நட்பு என அனைத்தும் கலந்த மசாலா கலவை.

நயன்தாரா துரத்தி துரத்தி காதலித்து, ரவி காதலை ஒப்புக்கொள்வான் என்ற நம்பிக்கையில் இருக்க, அவன் தன் காதலைக் கூறும் இடம் அப்படி ஒரு கைத்தட்டல். வில்லன் காதலில் கூட திருப்பம் வைத்திருக்கிறார்கள். சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூட நிறைய கவனம் செலுத்தியிருக்கின்றனர். கிளைமாக்ஸ் காட்சி வரை சஸ்பென்ஸ் தான். நாயகன், வில்லன் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் எதிரியாக்கி தங்கள் பலத்தை நிரூபித்து விட்டனர். கண்டிப்பாக இந்தப் படத்தை குடும்பத்தோடு பார்க்கலாம். ரொம்ப நாள்கழித்து ஒரு நல்ல படம்.



Session with The Writer En. Ganeshan

...gkarti

Q: என்னை நோக்கிய (எனக்குள் செல்ல) பயணம் எப்படி இருக்க வேண்டும்? எப்படி தன்னம்பிக்கையை என்றும் மனதில் நிலைகொள்ள வைப்பது? எப்போதும் நேர்மறை எண்ணத்துடன் இருப்பது எப்படி? எப்படி நம் மனதையும், செயலையும் சுய கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைப்பது? மனம் சஞ்சலம் அடையாமல், தொடர் குழப்பம் கொள்ளாமல் தடுப்பது எப்படி? கர்ம யோகம் அடைய என்ன செய்ய வேண்டும்? குறிக்கோளை நோக்கிய பயணத்திற்கு எது தேவை? பிரபஞ்ச சக்தியை நமக்கும் துணையாய் கொள்ளவது எப்படி?

Ans: உள் நோக்கிய பயணத்திற்கு உண்மையை அறியும் அக்கறை மட்டுமே பிரதானமாக இருக்க வேண்டும். அந்த வேட்கை எல்லாவற்றையும் விட மேலானதாக இருக்க வேண்டும். பல ஆசைகளோடு அந்த ஆசையும் ஒன்றாக இருந்தால் அது சம்பிரதாயமான சிந்தனை ஓட்டமாக மட்டுமே இருக்க முடியும்.

தன்னம்பிக்கை, நேர்மறை எண்ணங்கள் பற்றிய கேள்விகளை இன்னொரு வாசகர் கேட்டு பதில் அளித்துள்ளேன். பார்க்கவும்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது தொடர்ந்த பயிற்சியால் மட்டுமே முடியும். இது நீண்டகால சமாச்சாரம். குறுகிய கால உடனடி விளைவுகள் எதிர்பார்ப்பது கண்டிப்பாக ஏமாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். முதலில் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் மனதை ஜெயிக்கப் பாருங்கள். அதில் மிக உறுதியாய் இருங்கள். அப்படியே சிறிது சிறிதாக பெரிய விஷயங்களுக்குப் போங்கள். தோல்விகள் அடிக்கடி வரும். சறுக்கல் நிச்சயம் இருக்கும். அப்படி இல்லாமல் இருந்தால் தான் ஆச்சரியம். மறுபடி தொடருங்கள். இது தான் வழி. இதில் குறுக்குவழி இல்லை.

கர்ம யோகம் சித்திக்க ஒவ்வொரு செயலும் ஆழ்ந்த யோசனையுடன் செய்யப்பட வேண்டும். விளைவுக்கு பொறுப்பேற்க வேண்டும். விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமல் எது முக்கியமோ, எது தேவையோ அதை மட்டும் சிறப்பாக முழு மனதோடு செய்தல் வேண்டும். குறிக்கோளை நோக்கிய பயணத்திற்கும் இதுவே தேவை.



பிரபஞ்ச சக்தியை நமக்கு துணையாக்கிக் கொள்ளும் முன் நமக்குள் இருக்கும் சக்திகள் அனைத்தையும் ஒருமுகப்படுத்தி ஒருங்கிணைக்க வேண்டும். அவை நம் வசமான பின் பிரபஞ்ச சக்தி தானாக நம் வசமாகும். நமக்குத் துணையாக செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.



இந்தியா எங்கே இருக்கிறது?

...சீ.ந.அருண்குமார் @ ஏகன்

எனது வகுப்பறையில் மாணவர்களின் இருப்பிடத்தைக் கொஞ்சம் மாற்றி அமைத்தேன். ஆனால் அவர்களுக்கு அதில் கொஞ்சமும் விருப்பமில்லை. காரணம் கேட்டால், நண்பர்களை பிரிய மனம் இல்லை என்று சொன்னார்கள். ஆனால் அது மட்டுமே காரணமா? என்றால் இல்லை. வேறு ஒரு புது நபருடன் அமர சங்கடப்பட்டார்கள். மனமே இல்லை அவர்களுக்கு. புதிய இடத்தில் புது நபர்களோடு மௌனம் காத்தார்கள்.

அப்போது அவர்களிடம் கேள்வி ஒன்றை எழுப்பினேன். இந்தியாவின் சிறப்பு என்ன என்று தெரியுமா என்றேன். உடனே 'வேற்றுமையில் ஒற்றுமை', 'பன்முக கலாச்சாரம்', 'வளங்கள்' என்று அடுக்கிக் கொண்டே போனார்கள். பிறகு அவர்களிடம் அடுத்த கேள்வியைக் கேட்டேன், "இந்தியாவிற்குத் தான் இவ்வளவு சிறப்பு உள்ளதே, பின் ஏன் தமிழகத்துக்கும் கேரளத்துக்கும் அணைப் பிரச்சனை? கர்நாடகத்துக்கும் நமக்கு பிரச்சனை? வட மாநிலங்களுக்குள் பிரச்சனை? ஊருக்கு ஊர் ஜாதிப் பிரச்சனை, மத வாத பிரச்சனை. நீங்கள் சொன்ன இந்தியாவுக்கும், யதார்த்தத்திற்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் இருக்கிறதே ஏன்?"

மீண்டும் வகுப்பறையில் அமைதி. அடுத்த வினாவிற்கு போனேன். "எங்கே இந்தியா இருக்கிறது?" என்றேன். உடனே பதில்கள் வந்து குவிந்தன. 'ஆசியாவில், இலங்கைக்கு அருகில், அரபிக் கடலுக்கும் வங்காள விரிகுடா விற்கும் மத்தியில், சிலர் அட்சரேகை தீர்க்க ரேகை எல்லாம் சொல்லத் துவங்கினர். இதில் எந்த விடையும் என் மனதை நிறைவாக்கவில்லை என்றேன். மீண்டும் ஏதேதோ பதில்கள். நீண்ட நேரம்

ஆனதால் அவர்கள் கேள்வியை மறந்து இருக்கக்கூடும் என்று மீண்டும் கேட்டேன். 'இந்தியா எங்கே இருக்கிறது என்று?' போதுமடா சாமி என்பது போல் ஒருவன், 'சார் பூமியில்' என்று வரை சொல்லிவிட்டான்.

கடைசியாய் ஒருவன் நீண்ட சிந்தனைக்குப் பிறகு, 'சார், இந்தியா இங்கே தான் இருக்கிறது' என்றான். உடனே வகுப்பறை முழுக்க பலத்த கைத்தட்டல்கள், ஆரவாரங்கள சில வினாடிகள் வரை நீடித்தது. அது தான் எனக்கும் பிடித்த, திருப்தியான சரியான விடையும் கூட. இந்தியாவை நாம் தொலைத்துவிட்டோமா? இங்கே இருக்கிறது என்று ஏன் நமக்குத் தோன்றவில்லை?

மெல்லமாய் ஒரு பெண், "சார் நாம் இருப்பது தமிழ்நாட்டில் தானே?" என்றாள். உடனே சிரிப்பலை படர்ந்தது.

நாம் இருப்பது தமிழ்நாட்டில் தானே என்ற குறுகிய சிந்தனையும் நம் நாட்டின் தொய்விற்கு ஒரு காரணம்தான். முதலில் நாம் மனிதர்கள். பிறகு இந்தியர்கள்; பிறகு தமிழ்நாட்டினர்; பின் தமிழன் என்ற வரிசைப்படியே செயல்பட வேண்டும். நம் வரிசை தலைகீழாய் இருப்பதால் நாடும் தலைகீழாய்ப் போனது.

நாம் விசயத்திற்கு வருவோம். நம்மைப் பொறுத்தவரை இந்தியா என்பது ஒரு மண்ணும் கல்லும், ஆறும், மரமும் உள்ள ஒரு இடமாக நினைத்து வைத்து இருக்கிறோம். ஆகவே தான் அது ஆசியாவில் உள்ளது என்று சொல்கிறோம். நம் மனதில், 'இந்தியா என்பது இடம்'. ஆகவே அதை இடத்தோடு சேர்த்துச் சொல்கிறோம். சிலருக்கோ இந்தியா என்பது விலாசம் போல. இலங்கைக்கு



அருகே, பாகிஸ்தானுக்கு அருகே, அரபிக் பெருங்கடலுக்கு அருகே என்று சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

இந்தியா என்பதைத் தனியாகவும், நம்மைத் தனியாகவும் பார்க்கும் சிந்தனையை முதலில் தூக்கி எறிய வேண்டும். இது தான் இந்தியா என்று நாம் என்றுமே சொன்னது இல்லை. நான் தான் இந்தியா என்றும் சொன்னது இல்லை.

இது என் நாடு, என் மக்கள் என்று, உறுதி மொழி எடுக்கையில், பேச்சுப் போட்டியில், கட்டுரைப் போட்டியில் மட்டும் சொல்வோம். ஆனால் நாம் நம் நாட்டை உணர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை. நாடு என்பது இடம்' அல்ல, உணர்வு.

மிகச் சிலருக்குத் தான் அப்படிப்பட்ட சிந்தை உள்ளது. தமிழர்களும் கன்னடர்களும் ஏன் முட்டி மோதிக்கொள்ள வேண்டும்? நாம் படித்த இந்தியாவின் சிறப்பை அவர்களும் படித்தவர்கள் தானே?

வேற்றுமையில் ஒற்றுமையை அவர்கள் கற்கவில்லையா அல்லது நாம் மறந்தோமா? இருவருமே காற்றில் அதைப் பறக்கவிட்டுவிட்டப் பிறகுதான் அரிவாளை எடுக்கிறோம். சண்டையிட்டு கட்டிப்புரள்கையில் நாம் காட்டுமிராண்டிகள். தேசமற்றவர்கள்.

ஒரு தாய் மக்கள் நாம் என்ற உணர்வு ஏன் இல்லாமல் போனது? 'அவர்களுக்கு இல்லையே இந்தச் சிந்தனை' என்று குறை சொல்லவே முதலில் வாய் வருகிறதே தவிர யோசிக்க வேண்டிய மூளை என்ன செய்கிறது?

மணல் கொள்ளை நடக்கிறதே, செய்வது யார்? இந்தியர்கள் தான். யாருக்குச் செய்கிறார்கள்? அதுவும் இந்தியர்களுக்கு தானே? செய்வது ஒன்றும் சொல்வது ஒன்றுமாய் இருக்கும் நபர்கள் தான் இந்தியர்களா?

நாம் இந்தியர்கள் என்று சொல்ல பலருக்கு இங்கே தகுதி இல்லை. மாற்றுமொழிக்காரன் இங்கே தேனீர் கடை போட்டால் நமக்கு ஆகாது, ஜமக்காளம் விற்றால் ஆகாது, பாணிபூரி விற்றால் குய்யோ முய்யோ என்று கத்துவது, பிழைப்பில் மண்ணை அள்ளிப் போடுகிறார்களே என்பது, எப்போதடா நம்மிடம் சிக்குவார்கள் என்று காத்திருப்பது. சீ... சீ... நாம் தான் இந்தியர்களா?

நம்மவர்கள் வெளிநாடுகளில் தொழிலில் செய்யவில்லையா? நாம் செய்வது திறமை என்றால் அவர்கள் இங்கே செய்வதும் திறமைதான். அவர்களுக்கும் இந்த நாடு சொந்தம்தான்.

தவறு செய்தவன் என் ஜாதிக்காரன், என் மொழிக்காரன் என்பதால் தப்பிக்கவிடுவது, வக்காலத்து வாங்குவது என்ற சிறுபுத்திச் சிந்தனை நிச்சயமாக நம்மை பின் நோக்கியே இது இழுத்துச்செல்லும்.

ஒற்றுமையை ஜாதிக்குள்ளும், நாட்டுப்பற்றை எஸ்எம்எஸ்ஸிலும், அப்பாவினை ஏய்ப்பதும், பணக்காரர்களுக்கு ஜால்ரா அடிப்பதும் நம் வாழ்க்கை முறையாகிப் போனது நம் சாபக்கேடு.

ஒற்றுமையும் மாண்பும் நாம் தொலைத்து சுமார் அறுபத்தி எட்டு ஆண்டுகள் ஆகிறது என்றே தோன்றுகிறது. சுதந்திரத்திற்கு முன் இருந்த இந்தியர்கள் இப்போது காணவில்லையே?

நம் பாட்டனார் சொன்னது போல், 'யாதும் ஊரே' என்ற சிந்திக்க முடியாமல் போனாலும் மொழி, மாநிலம் என்று சிறுவட்டத்திற்குள் நிற்காமல், 'இந்தியா' என்ற பெருவட்டத்திற்குள்ளாவது நிற்போமாக! ஜெய்ஹிந்த்!



வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

குறள் பால்: அறத்துப்பால்
குறள் இயல்: இல்லறவியல்
அதிகாரம்: வெஃகாமை

176. அருள்வெஃகி ஆற்றின்கண் நின்றான் பொருள்வெஃகிப் பொல்லாத தூழக் கெடும்.

விளக்கம் :

அருளை விரும்பிக் குடும்ப வாழ்வில் இருப்பவன், பிறர் பொருளுக்கு ஆசைப்பட்டுப் பொல்லாதது செய்தால், அவன் கெட்டுப் போவான்.

Explanation :

If he, who through desire of the virtue of kindness abides in the domestic state i.e., the path in which it may be obtained, covet (the property of others) and think of evil methods (to obtain it), he will perish.

177. வேண்டற்க வெஃகியாம் ஆக்கம் விளைவயின் மாண்டற் கரிதாம் பயன்.

விளக்கம் :

பிறர் பொருளை அவர் விரும்பாதிருக்க, நாம் விரும்பிப் பெற்று அனுபவிக்கும்போது அதன் பயன் நல்லதாக இல்லை என்று அறிவதால், பிறர் பொருளைக் கவர்வதற்கு விரும்ப வேண்டா.

Explanation :

Desire not the gain of covetousness. In the enjoyment of its fruits there is no glory.

178. அஃகாமை செல்வத்திற்கு யாதெனின் வெஃகாமை வேண்டும் பிறன்கைப் பொருள்.

விளக்கம் :

செல்வம் குறையாமல் இருக்க வழி என்ன என்றால், பிறனுக்கு உரிய பொருளை விரும்பாமல் இருப்பதே.

Explanation :

If it is weighed, "what is the indestructibility of wealth," it is freedom from covetousness.

179. அறனறிந்து வெஃகா அறிவுடையார்ச் சேரும் திறன்அறிந் தாங்கே திரு.

விளக்கம் :

பிறர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாதிருப்பதே அறம் என்னும் அறிவுடையோரின் பெருமையை அறிந்து, திருமகள் தானே அவரிடம் போய் இருப்பாள்.

Explanation :

Lakshmi, knowing the manner (in which she may approach) will immediately come to those wise men who, knowing that it is virtue, covet not the property of others.

180. இறலீனும் எண்ணாது வெஃகின் விறல்ஈனும் வேண்டாமை என்னுஞ் செருக்கு.

விளக்கம் :

பின் விளைவை எண்ணாமல் அடுத்தவர் பொருளை விரும்பிக் கவர்ந்தால், அது நமக்கு அழிவைக் கொடுக்கும்; அதற்கு ஆசைப்படாத செல்வமோ வெற்றியைக் கொடுக்கும்.

Explanation :

To covet (the wealth of another) regardless of consequences will bring destruction. That greatness (of mind) which covets not will give victory.



நீயா நாரை

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

இந்த மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு: **சமூகத்தில் இழைக்கப்படும் குற்றங்களுக்கு தூக்கு தண்டனை சரியான தீர்வாக அமையுமா? அமையாதா?**

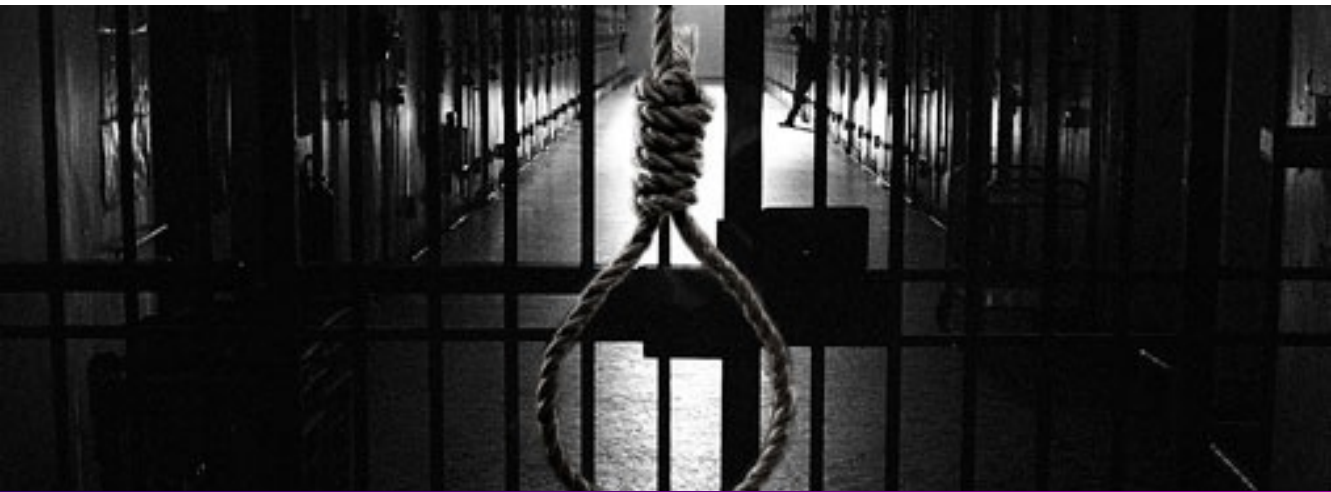
குற்றமிழைத்த ஒருவருக்கு வழங்கப்படுகின்ற தண்டனையின் நோக்கம் அவர் மீண்டும் அந்தக் குற்றத்தைச் செய்யாமல் தடுப்பது மட்டுமல்ல, அவரைத் திருத்துவதும் தான். தவறு செய்த ஒருவரைப் பழி வாங்குவதற்கும், அவரைத் தண்டிப்பதற்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. அம்பேத்கர், "உச்ச நீதிமன்றத்துக்கு மேல்முறையீடு செய்வதை விடவும் மரண தண்டனையை முற்றிலும் ஒழிப்பதைத்தான் நான் ஆதரிப்பேன். நமது நாடு அகிம்சையைக் கொள்கையளவில் ஏற்றுக்கொண்ட நாடாகும். நடைமுறையில் அதை முழுமையாக பின்பற்றவில்லை. ஆனாலும் மரண தண்டனையை முற்றிலும் ஒழிப்பதுதான் சரியான தீர்வாக இருக்கும்" என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

1937ஆம் ஆண்டிலேயே மகாத்மா காந்தியடிகள், "மரண தண்டனை என்பது அகிம்சைக்கு எதிரானது. அரசு

கொலையாளியை மனந்திருந்தச் செய்வதற்கான வழிகளைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும். குற்றங்கள் என்பவை நோய்களைப் போன்றவை. அதனால், பீடிக்கப்பட்டவர்களை நோயாளிகளாகக் கருதி வைத்தியம் செய்வதே சரியானதாகும்" என்று கூறியுள்ளார்.

1962-67ஆம் ஆண்டுகளில் குடியரசு தலைவராக இருந்த சர்வபள்ளி இராதாகிருஷ்ணனும் மரண தண்டனைக்கு எதிராகவே இருந்தார். அவரின் பதவிக் காலத்தில் அவரிடம் அளிக்கப்பட்ட கருணை மனுக்களை மத்திய அரசின் பரிந்துரைக்காக அனுப்பாமல் நிறுத்தி வைத்தார். ஆனால் மறைந்த நம் முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம் இராதாகிருஷ்ணனை விட ஒரு படி மேலே சென்று மரண தண்டனை கூடாதென வெளிப்படையாகத் தனது கருத்தை கூறியிருக்கிறார். அதோடு இதுகுறித்து நாடாளுமன்றத்தில் பொது விவாதம் நடத்தி முடிவெடுக்க வேண்டுமெனவும் கூறியுள்ளார்.

மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.





Salma

என்னைப் பொறுத்தவரை தூக்கு தண்டனை தவறோ அல்லது பெரிய தப்போ அல்ல. ஒருவரை உடனே தூக்கில் போட்டுவிடுவதில்லை, தவறு செய்து கைது செய்யப்பட்டால், அவர் வக்கீல் வைத்து வாதாடி தண்டனையில் இருந்து விடுதலை பெறுகிறார். அதையும் தாண்டி தண்டனை கிடைத்தால் அவர் செய்த குற்றங்கள் அப்படிப்பட்டதாக இருக்கும். ஒரு உயிர் போகிறது என்று மட்டும் பார்த்தால் அது பாவமாகத் தான் தெரியும், ஆனால் அந்த ஒரு உயிர் போவதனால் பலர் உயிர் காப்பாற்றப்படுகிறது என்றால் அதைத் தவறு என்று சொல்ல முடியாது. உதாரணத்துக்கு பல கொலைகள் செய்து கைது ஆனவரை தூக்கில் போடுவதால் இனி பல உயிர்கள் பிழைக்கும்

Rathidevi

மரண தண்டனையின் நோக்கம் என்ன? மக்கள் தவறு செய்வதற்கு அஞ்ச வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மன நிறைவு. இதில் ஒன்றேனும் நிறைவேறுகிறதா? என்னைப் பொறுத்தவரையில் இல்லை. -பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மன நிம்மதி - மரண தண்டனை என்பதன் விசாரணையே பல காலம் நடக்கிறது. அதன் பிறகு அதை நிறைவேற்ற இன்னும் சில காலம் ஆகிறது. இதற்குள் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் + அவர்களுக்கு நெருங்கியவர்கள், நீண்ட காலம் அலைக்கழிப்புக்கு ஆளாக்கப்படுகிறார்கள். தங்களுக்கு இறுதியாக நீதி கிடைக்குமா என்று மன உளைச்சல் வேறு. மரண தண்டனையின் நோக்கம் பூர்த்தி ஆகாததால், மரண தண்டனை தேவையா என்பதை விட இப்படிப்பட்ட மரண தண்டனை நடைமுறை தேவையா என்பது தான் என் கேள்வி.

இப்போது இருக்கும் நடைமுறையில் ஆக்கப்பூர்வமாக ஏதும் நடப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் நிவாரணம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. மக்களின்

வரிப்பணமும் வீண். மரண தண்டனை என்பது மக்களின் மனதில் அழுத்தமாக பதிந்து மற்றவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாத எதுவுமே தேவையற்றது.

Thenuraj

இந்தத் தூக்கு தண்டனை படித்த மேல்தட்டு மக்கள், அதிகாரிகள், பணம் படைத்தவர்கள் பண்ணும் குற்றங்களுக்குமா அல்லது படிக்காத பாமர சாமான்ய மக்களுக்கு மட்டுமா? ஏன் கேட்கிறேன் என்றால், பணம் படைத்தவர்களுக்கு சட்டம் எப்படி வேண்டுமானாலும் வளைந்து கொடுக்கும். அதுபோல, இந்தத் தூக்கு கயிறும் அறுந்து போகுமா?

என்னைப் பொறுத்தவரை இந்தியாவில் சட்டங்கள் கடுமையாக இல்லை. அதைவிட அந்தச் சட்டத்தை தன் கையில் வைத்து இருப்பவர்கள்? பணம் பாதாளம் வரைக்கும் பாயும். அப்படி இருக்கும்போது, எந்தத் தூக்கு தண்டனையும் நம் நாட்டில் நிறைவேறப் போவது இல்லை!

PriyagauthamH

I am a strong supporter for capital punishment particularly with no delays. The law has been created in such a way that justice should prevail for the person affected but at the same time an innocent person should not ever be wrongly convicted for any crimes or wrong doings committed by others.

Sadly this is not the case in reality. The long winded process and delays in our judicial system is appalling.

Tnkesavan

மரண தண்டனை உண்மையில் நாகரிக மனிதர் நாணும்படியானதொரு தண்டனை. மரண தண்டனைக்குப் பதில், குற்றவாளிகளைத் திருத்தும் வகையில் தண்டனைகளை வழங்குதலே நாகரிக



மனிதரின் செயலாக இருக்க முடியும். மரண தண்டனையை எதிர்ப்பவர்கள் கொள்கை அடிப்படையில் மட்டுமே தர்க்கரீதியில் அது சரியாகவிருக்கும். தாம் சார்ந்த அமைப்புகள், கட்சிகள், அரசுகள் இவ்விதமான தண்டனைகளை வழங்கும்போது மெளனமாக இருந்த, இருக்கும் நபர்கள், அமைப்புகள் குறிப்பிட்ட ஒரு சில அரசியல் காரணங்களுக்காக மரண தண்டனைக்கெதிராகக் குரல் கொடுப்பது ஒரு பக்கச்சார்பானது; சுயநலமிக்கது

Ankasakthi

According to my thought this type of punishments should be implemented. So only if anybody tries to attempt they feel this. There are lot of harassment are taking place every day. How we are going to reduce that?

Only by implementing severe punishments only it done. The harassment against WOMEN is the biggest problem in this society. So I completely agree that hanging should be implemented for the growth and the welfare of the people in this society.

Priya ravi

I would say zero impact be it for the people living in the society or the criminals or law governing officers. These days punishments are not spot ON and we are very much liberalized and law system has so many loopholes. By the time of incident happening to trail and then to death sentence, it would have become a dead news.

A person who has death sentence by hanging (the only death sentence in India), can survive by dragging the court case even for a period of 20-40 years. And they too have an option getting out freely in the names of leaders birth day and president letter. You can count the number of cases that were hanged easily. If the

situation is like this, do you think people or criminal would be scared of any criminal act or will they stop doing them?

Do you guys think, they shouldn't be hanged and given life term imprisonment? If they were living, they would have created huge havoc across our nation. Who knows how many people captured or plane hijacked to relieve them from prison and we would have released them with red carpet.

Girija chandru

மரண தண்டனை வேண்டாம் என்பது என் கருத்து. என்னைப் பொறுத்தவரை:

- 1) முதல் முறை செய்யும்போது அது தப்பு. ரெண்டாம் முறை செய்தால் அது தவறு. மூன்றாம் முறை செய்தால் அது குற்றம்.
- 2) "குற்றம் புரிந்தவன் வாழ்வில் நிம்மதி என்பது ஏது?" என்று ஒரு பழைய பாடல் வரும். உணர்ந்தால் தானே நல்லது?
- 3) உணராமல் தண்டனை கொடுத்து என்ன புண்ணியம்? தண்டனை என்பது மனிதனை திருத்துவதற்கு தானே தவிர, பயமுறுத்த அல்ல.

May be valid for petty crimes like chain snatching, pick pocketing, house robbery, street fights etc.. etc. But not for high profile cases like human trafficking, rape/abuse, terrorism, blasts, communal riots and slaughtering etc. You can never ever say, " 1st thavaru, 2nd thappu and 3rd kuttram" for these cases..

Wonder

என்னைப் பொறுத்த வரை:

- 1) முதல் முறை செய்யும்போது அது தப்பு. ரெண்டாம் முறை செய்தால் அது தவறு. மூன்றாம் முறை செய்தால் அது குற்றம். Does that mean every person be given three chances and then alone be punished? What about the unfortunate victims? ஆயுள் தண்டனை போதும் என்பது என் கருத்து. Yes, provided they will be in jail for the rest of their life with bare minimum necessity for a



human not a luxury make- shift apartment with all facilities. Every case has to be dealt individually. No two cases are same. Please don't question judiciary as till date they are free and fair, of-course, some cases may be exception.

Chan

எந்தக் குழந்தையும் பிறக்கும் போதே குற்றவாளியாக பிறப்பது இல்லை. அவன் வாழும் சூழ்நிலையும், சமய சந்தர்ப்பமும் அவனைக் குற்றம் செய்ய தூண்டுகிறது. உணர்ச்சி வேகத்தில் செய்யக்கூடிய குற்றங்கள், ஆதாயத்தை நோக்கி செயல்படும் குற்றங்கள், லட்சியக்குற்றங்கள், மனப்பிறழ்வுக் குற்றங்கள் என அனைத்து வகை குற்றங்களை இவ்வாறு பகுத்துப் பிரித்தால், எந்தவகைக் குற்றமும் மரண தண்டனைகளைக் குறித்து அஞ்சி நிற்பதில்லை. ஆகவே மரண தண்டனைகளால் ஒன்றும் செய்ய முடிவதில்லை. இந்தியாவில் மாவட்டத் தலைமை நீதிமன்றங்கள், உயர்நீதிமன்றங்கள், உச்சநீதிமன்றம் மற்றும் தனி நீதிமன்றம் ஆகியவை மரண தண்டனைகளை விதிக்கின்றன. ஆனால், குடியரசுத் தலைவர் மற்றும் மாநில ஆளுநர்கள் மரண தண்டனைக் குற்றவாளிகள் மீது கருணைக் காட்ட அதிகாரமும் இருக்கிறது. தூக்குத் தண்டனையை ஒழித்துவிட்ட நாடுகளில் நடைபெறுகின்ற குற்றங்களைவிட, தூக்குத் தண்டனை நடைமுறையில் உள்ள நாடுகளில்தான் குற்றங்கள் அதிகமாக உள்ளன. குற்றவாளிகள் திருந்த வாய்ப்பு கொடுக்க வேண்டுமேயன்றி அவர்களின் உயிரைப் பறித்தல் தகாத செயலாகும். பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் நீதி கிடைக்க வேண்டும், அதுவும் மிகவும் விரைவில் மரண தண்டனைக்கு மாற்று வழி தேட வேண்டும். குற்றவாளி தன் குற்றம் உணர்ச்சி செய்யவேண்டும். குற்றம் செய்தவர் யார் என்றாலும் பாரபட்சம் இன்றி தண்டிக்கப்பட வேண்டும்.

தற்கொலை செய்வது சட்டப்படி குற்றம் என்னும் போது, உயிரை நீக்கும் மரண தண்டனைக்கு மறு பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். குற்றவாளி தான் செய்த குற்றச்செயலின் தண்டனையை அனுபவிக்காமல், உடனே எந்த மன வலி இல்லாமல் உயிர் விடுவது என்ன நியாயம். வெறும் உடலுக்குக் கிடைக்கும் தண்டனையை விட மனதுக்குக் கிடைக்கும் தண்டனைக்கு வலி அதிகம்.

Sriramajayam

மரண தண்டனை விதிப்பது நமது சமூகத்துக்கு சிறந்ததா அல்லது தேவையற்றதா என்று பாப்போம். ஆதி காலத்தில் தண்டனைகள் குற்றம் புரிந்தவனை பழிக்குப் பழி வாங்கவே கொடுக்கப்பட்டன. ஆதலால் கொடூரமான குற்றங்களுக்கு மரண தண்டனை விதித்தார்கள். பிறகு பெருகி வரும் குற்றங்களை குறைக்கவும், மக்களின் மனதில் அச்சத்தை விதிக்கவும் மரண தண்டனை வழங்கப்பட்டது. ஆனால் சமூகம் மாற, தண்டனைகள் விதிக்கப்படுவதற்கான கோட்பாடுகளும் மாறிக்கொண்டு வருகிறது. தற்போது நாம் தண்டனைகள் விதிக்கும் போது குற்றம் புரிந்தவர்கள் திருந்தி நல் ஒழுக்கத்துடன் வாழவேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு தண்டனை கொடுக்க வேண்டும் என்று நம் சட்டங்கள் சொல்கின்றன.

மரண தண்டனை எல்லாக் குற்றங்களுக்கும் விதிப்பது சமூகத்துக்கு சிறந்தது அல்ல. ஆனால் கொடூரமான குற்றங்களுக்கு (December 2012 கற்பழிப்பு குற்றம் போல) மரண தண்டனை விதிப்பது அவசியம் ஆகிவிடுகிறது.

இந்தத் தலைப்புச் சார்ந்த விவாதத்தில் பங்கு கொண்ட நம் தோழமைகளின் கருத்துக்கள் அனைத்தும் அருமை. இதில் சிறப்பாக தன் கருத்துக்களை வலியுறுத்திய தோழி **Chan @ Lakshmi** அவர்களுக்கு பெண்மையின் சார்பில் வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுக்களும்.



மனநிறைவு

...Subhasreemurali

சென்னை புறநகர் பகுதியில் உள்ளது அந்த சிறிய சிவன் கோவில். சிவன் லிங்க ரூபமாக அருள்பாளிக்கிறார். அருகே மற்றொரு சன்னதியில் பிள்ளையார். அடுத்து பார்வதி சன்னதியும், முருகன் சன்னதியும் உள்ளது. நவக்கிரக சன்னதியும் உள்ளது. சிவன் சன்னதி மட்டும் மற்ற சன்னதிகளைவிட சற்று பெரியதாகவும் நான்கு புறங்களும் சுவரும் வழவழப்பான அதிக வேலைப்பாடுகளுடைய மரக்கதவும் உள்ளது. மற்ற சன்னதிகள் சற்று சிறியதாகவும், சன்னதியின் பின் புறச்சுவர் பாதி சுவராகவும் பாதி ஜாளியாளும் செய்யப்பட்டது. கதவுகளிலும் அதிக வேலைப்பாடுகள் இல்லாது அவற்றில் சிறிய துளைகள் போட்டு அதில் மணிகள் தொங்கும். கதவு மூடியிருந்தாலும் கற்பக்கிரகத்தை தரிசிக்கலாம்.

“நில் பக்தா... திருடுவது குற்றம்“ எனக் குரல் வந்தது பிள்ளையார் சன்னதியில் இருந்து.

“நீ... நீ...” என வாய் குழறியது திருடனுக்கு.

“என் சன்னதிக்கே வந்து என்னை யாரென்று கேட்கிறாயே மகனே கபாலி” என பிள்ளையார் கூறி, கூடவே பிள்ளையார் சிலையின் அருள் பாலிக்கும் கையில் இருந்து சிறு ஒளி தோன்றி மறைந்தது. “பிள்ளையாரா பேசுறது!!!” ஆச்சரியம், பயம் கலந்து கேட்டான் கபாலி.

“ஆம்... நான் பூலோக சஞ்சாரம் செய்ய வந்துள்ளேன். நீ முற்பிறவியில் செய்த

இரவு பத்து மணிக்கு நீலகண்ட குருக்கள் எல்லா சன்னதிகளையும் பூட்டினார். சிவன் சன்னதி முன் உள்ள மின்விளக்கைத் தவிர மற்ற எல்லா மின்விளக்கையும் அணைத்தார். அந்த வெளிச்சம் எல்லா சன்னதிகளுக்கும் லேசான வெளிச்சத்தைக் கொடுத்தது. வெளியே உள்ள பெரிய கேட்டையும் பூட்டி ஒருமுறை சிவனை மனதார பிரார்த்தித்து வீட்டுக்குக் கிளம்பினார். அந்த சுற்றுப்புறத்தை இருளும், அமைதியும் போட்டிபோட்டபடி பூரணமாக ஆட்கொண்டது.

இரவு பண்ணிரெண்டு மணிக்கு ஒருவன் கோயில் சுற்றுசுவரில் ஏறி கோயில் உள்ளே குதித்தான். நேராகப் பிள்ளையார் சன்னதி முன் உள்ள உண்டியல் அருகில் சென்று அதைத் திறக்க முற்பட்டான்.

கள்ளச்சாவியின் தொந்தரவு தாங்கவில்லை. இருப்பினும் உண்டியல் பூட்டு வாயை பிளக்கவில்லை. அப்போது அங்கே சன்னதி அருகே ஒரு சிறு கீற்றுபோல் வெளிச்சம் தெரிய அவனுக்கு பக்கென்றது. “யாரது... யாரு அங்க?” என ஓர் அடி (மன் வைக்கான்.





புண்ணியம் இன்று என் அருள் உனக்குக் கிடைத்துள்ளது. இனி திருடும் இந்த இழி தொழிலை விட்டு வாழ்வில் எல்லா நலனும் பெருவாய்... செல் மகனே... செல்” .

இதைக் கேட்ட கபாலி நெடுஞ்சானாக சன்னதிமுன் விழுந்து வணங்கினான். அவன் கண்ணில் ஆனந்தக் கண்ணீர் வழிந்தது. “சீக்கிரம் செல் மகனே... என் தேவ ரூபத்தை கலியுக மானிடர் காணக் கூடாது” என்றார் பிள்ளையார்.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு காலையில் அந்த புறநகர் பகுதியில் ஜனநடமாட்டம் அதிகமுள்ள இடத்தில் ஒரு சின்ன நாற்காலியில் ஏறி நின்று கபாலி வெள்ளை வேட்டி, நெற்றி நிறைய விபூதி பூசி, “மக்களே நான் ஒரு திருடன்... இந்தப் பகுதியில் உள்ள சில வீட்டிலும் திருடி இருக்கிறேன், வெளியிடங்களிலும் கைவரிசை காட்டி இருக்கிறேன்... இதற்காக பல முறை ஜெயிலுக்கும் சென்றுள்ளேன்... இரண்டு நாட்களுக்கு முன் நம் சிவன் கோயிலில் திருடச் சென்றேன் நடுநிசியில்... அப்போது பிள்ளையார்...” என அங்கு நடந்தவற்றைக் கூற ஆரம்பித்தான். மக்கள் கூட்டம் கூட ஆரம்பித்தது.

“எப்படி கம்பன் திருடனாக இருந்து பின்னர் இறைவன் அருளால் இராமாயணத்தை எழுதினாரோ அப்படி என் மேல் பிள்ளையார் கருணை மழை” எனப் பேசிக் கொண்டிருந்த கபாலியை ஒரு வயதானவர், “அது கம்பன் இல்லப்பா வால்மீகி” எனச் சரி செய்ய முயல, அருகில் இருந்த ஒருவன், “பிள்ளையார் நேர்ல பாத்திருக்காரு அவரு தப்பா சொல்லுவாரா...? சும்மா இருப்பியா” என அவர் வாயை அடைத்தான். அந்தப் பெரியவரும் நமக்கென்ன வம்பு என சும்மா இருந்துவிட்டார்.

“விநாயகனே வினை தீர்ப்பவனே” என எட்டு கட்டையில் பாட ஆரம்பித்து விட்டான் கபாலி. அதைக் கேட்க சகிக்காமல் காதில் ரத்தம் வராத குறையாகக் கூட்டம் கலைந்தது.

அந்தக் கூட்டத்தில் இருந்த சுசிலா அவசரமாக வீட்டுக்குச் சென்றாள். “சேதி கேட்டீங்களா...? பிள்ளையார் நம்ம கபாலியோட பேசி இருக்காராம்” என கணவனிடம் சொன்னாள்.

“அவன் பொய் சொல்றான்” என அவள் கணவன் கூறினான். குரலில் எகத்தாளம் வழிந்தது. “எப்படி சொல்றீங்க?” “அவனோட பேசினது பிள்ளையார் இல்ல முருகன்”.

“என்னங்க சொல்றீங்க... புரியும்படியா சொல்லுங்க” ஆர்வமாகக் கேட்டாள்.

“ஆமா அவனோட பேசினது நான்தான்... அப்ப சரிதானே” என அவளைப் பார்த்து கண்சிமிட்டினான் சுசிலாவின் கணவன் முருகன்.

ஒரு நொடி புன்னகை வந்து மறைந்தது அவள் முகத்தில். “நீங்க ஏன் நடுராத்திரியில் அவன்கிட்ட பேசினும்” சந்தேகத்தோடு கேட்டாள்.

“நீ ஊர்ல இல்ல... அதனால் சொக்கியப் பார்க்கப் போனேன்” சொக்கி அவன் இரண்டாவது மனைவி.

“நான் இந்தப் பக்கம் போனா போதுமே... உடனே சக்களத்தி வீட்டுக்குப் போயிட வேண்டியது... சே... இருங்க என் அப்பாக்கிட்ட சொல்லி...” எனக் கோபத்தோடும் அழகையோடும் நகர்ந்தவளை,

“ஐயோ சுசி... சுசி என் கண்ணுல்ல நீ... உன் இன்ஸ்பெக்டர் அப்பன்கிட்ட சொல்லி வைக்காத, நான் இனிமே சொக்கியப் பார்க்க போகவே மாட்டேன்” என ஆயிரமாவது முறையாக பொய் சத்தியம் செய்தான்.

“நீங்க ராத்திரி கோயிலுக்கு உள்ள எப்படி போனீங்க...? எதுக்கு போனீங்க...? அதை சொல்லுங்க முதல்”.

“நான் சொக்கிய பாத்துட்டு அவ தம்பியோட வரும்போது அந்த ஏட்டு, அதான் உங்க அப்பனோட வலதுகை... அது எதிருல வந்துச்சு. கண்ணுல பட்டோம் கதை கந்தல்... தப்பிக்க சொக்கியோட தம்பி ஓடிட்டான். நான் கோயிலுக்குள்ள



குதிச்சுட்டேன்... வேற யாரோவும் குதிக்கிற சத்தம் கேட்டுச்சு. என் பக்கத்துல இருந்த பிள்ளையார் சன்னதி பின்னால போயி நின்னுட்டேன்... அந்த சமயம் சொக்கி போன் பண்ணிட்டா. போன் சத்தமும், வெளிச்சமும் வந்ததால கபாலி என் பக்கம் பார்த்தான். சன்னதி பின்னால நின்னாலும் முன் பக்கம் வெளிச்சம் தெரியுமே... நல்லவேளை இருட்டா இருந்ததால என்னை பாக்க முடியல. போன் வெளிச்சம் மட்டும் தெரிஞ்சிருக்கு. அதை அவன் பிள்ளையார் கையில் இருந்து ஒளின்னு நினைச்சிட்டான். ரெண்டாவது தடவையும் அவ போன் பண்ணினா அதையும் இவன் அருள்ஒளின்னு நினைச்சா நான் என்ன பண்ண முடியும்?"

"நான் உடனே லைன் கட் பண்ணிட்டேன். அவன் என் பக்கம் வராம இருக்க... நான் பிள்ளையார் மாதிரி பேசினேன். அந்த லுசும் நம்பிடுச்சு... அதுவும் இல்லாம கபாலியோட சம்சாரம்தானே உங்கப்பா வீட்ல சமையல் வேலை செய்யுது...? இவன் என்னைப் பாத்துட்டா பிரச்சனை அதனாலதான்..."

"சரி... சரி... இனிமே சொக்கி வீட்டுக்குப் போகாதீங்க... அப்புறம் நா மனுஷியாவே இருக்க மாட்டேன் சொல்லிடேன்".
"அம்மா... சசிலாம்மா" என்ற குரல் கேட்க, இருவரும் வாசல் பக்கம் வந்தனர். கபாலியின் மனைவி வந்திருந்தாள். "சசிலாம்மா நல்லா இருக்கீங்களா? என் புருஷன் திருந்திட்டாரு... சாமியே சொன்னதுனால இனிமே திருடமாட்டேன்... மத்தவங்க பணத்த தொட மாட்டேன். அன்பா யாராவது கொடுத்தா மட்டுமதான் வாங்கிப்பேன், இது சத்தியம்ன்னு சொல்லிட்டாரு... முதல்ல அவருக்கு சாமிய பாத்த பயத்துல காச்சல் வந்திடுச்சு... இப்போ பரவால்ல... நான் ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கேன், மனசு நிறைவா இருக்கு" என்று கண்ணீர் மல்கச் சொன்னவள் நா தழுதழுத்தது.

"கவலப்படாத கண்ணம்மா இனிமே எல்லாம் நல்லதாவே நடக்கும் போயிட்டுவா" என அனுப்பினாள் சசி.

அவள் மனம் வருந்தக் கூடாது என உண்மையை கூறாமல் மறைத்தாள் சசி. கண்ணம்மா சென்றதும், "நீங்க ஏடாக்கூடமா செஞ்சாலும் ஒரு குடும்பத்தை வாழ வெச்சிட்டீங்க... சந்தோஷமா இருக்கு... கண்ணம்மா சொன்ன மாதிரி மனநிறைவா இருக்கு" என்றாள் சசி.

அப்போது வெளியில் ஏதோ சத்தம் கேட்க ஒருவன் ரோஸ் நிற அச்சிட்ட தாளை முருகன் கையில் திணித்தான். அதில், "திருமணத் தடை அகல, குழந்தை வரம் பெற, செல்வம் கொழிக்க, வீடு வாங்க, மனக்குறை அகல, தோஷங்கள் தீர, இறையருள் பெற இன்று மாலை ஆறு மணிக்கு தெய்வ மகன் ஸ்ரீஸ்ரீஸ்ரீஸ்ரீ கபாலியானந்தா சுவாமிஜியின் அருளை சிவன் கோயிலுக்கு வந்து பெறுக" என எழுதியிருந்தது. காவி வேட்டி, ருத்ராட்சக் கொட்டை, நெற்றியில் பட்டை, கண் மூடி தியானிப்பது போல கபாலியின் புகைப்படத்துடன் இருந்தது.

முருகனுக்கு, "மத்தவங்க பணத்தத் தொட மாட்டேன், அன்பா யாராவது கொடுத்தா மட்டுமதான் வாங்கிப்பேன்" என்ற இந்த வரிகள் நினைவு வந்தது. கபாலியின் மனப்போக்கு புரியவில்லை. இந்தப் பித்தலாட்டத்தின் காரணமும் முருகனுக்குப் புரியவில்லை. ஒருவேளை பிள்ளையாரைப் போல பேசியதுதான் தான் என தெரியுமோ என சந்தேகமாகவும் இருந்தது.

சசிலாவுக்கு, "நான் ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கேன், மனசு நிறைவா இருக்கு" என கபாலியின் மனைவி சொன்ன சொல் மனதில் ஊஞ்சலாடியது. கூடவே வருத்தமாகவும் இருந்தது. தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடுவரை என சும்மாவா கூறியுள்ளார்கள் பெரியோர். கபாலி திருந்தி விட்டான் என நினைக்கும் அவன் மனைவியை நினைக்க பாவமாகவும் வேதனையாகவும் இருந்தது. கடவுள் அவளை காப்பாற்ற வேண்டி பிரார்த்தித்தான்.



மெர்கூர் நல்லவ

- உஷாந்தி கௌதமன்@naanathithi

“இவனை ஸ்டேஷன்ல வச்ச விசாரிங்க பிரகாஷ். அப்படியே போலீஸனா என்னன்னும் கொஞ்சம் காட்டுங்க! நாளைக்கு காலைல இந்த சினோவிக் கே தெரியணும்! பொண்ணுங்க கிட்ட கேவலமான எண்ணத்தோட நெருங்கறவன் எவனுக்கும் என்ன கதின்னு!”” அந்த மனிதனைப் பார்த்து உறுமிக்கொண்டே தன்னுடைய ஜீப்பை வடக்குப்புறம் பிரிந்த பாதையில் திருப்பினான் ரிஷி.

இருள் படிந்த மலைப்பாதையில் ஆங்காங்கே போஸ்டுகளில் இருந்த மின்குமிழ்கள் வெளிச்சத்தை வழங்கிக்கொண்டிருந்த ஆளரவமற்ற பாதையில் ஹெட்லைட் வெளிச்சத்தை சிதற விட்டபடி அவன் போய்க்கொண்டிருந்தான். அவன் மனதில் பல எண்ணங்கள்...

இத்தனை காவல் இருந்தும் பயமின்றி அந்த

கயவன் உள்ளே புகுந்திருக்கிறானே. நல்ல வேளை அவர்கள் சமயோசிதமாய் செயற்பட்டதால் தடுத்து நிறுத்த முடிந்தது. மதுவின் கூட்டம் மட்டும் அவனை காணாவிடில்...

மது!

அவன் நெஞ்சம் அவள் பேரை நினைத்ததுமே படபடக்க ஆரம்பித்தது போலிருந்தது.

இத்தனை காலமும் பெண்களால் சலனப்படாத ரிஷி முதலும் கடைசியுமாய் ஈர்க்கப்பட்டது அவளிடம் தான். அவளும் அவனால் ஈர்க்கப்பட்டிருந்தமை நன்றாகவே புரிந்தது. இருந்தும் காதலன் என்ற கோணத்தில் அவன் நெருங்க முற்பட அவள் விலகிப்போனது அவன் ஈகோவை பலமாய் அடித்திருந்தது.

இன்று கூட அவள் போன் செய்யவில்லை





என்று அவன் கோபமாய் நினைவு கூர்ந்தான். எல்லாவற்றையும் விட அவளைப்பற்றி அவளது ஊரில் விசாரித்தபோது அவனுக்குக் கிடைத்த தகவல்கள் ஒரு சின்னஞ்சிறு பெண்ணுக்கு இத்தனை சுகமைகள் அதிகம் என்று அவன் மனதை வருத்தின. இருந்தும் அவளைச் சந்தித்த முதல் நாள் தன்னந்தனியாக மலையேறிக்கொண்டிருந்தது, பிறகு வந்த கொலை மிரட்டல் இதையெல்லாம் வைத்துப் பார்க்கும் போது அவளுடைய ஊரில் இருக்கும் மிச்சங்களின் தொடர்ச்சி தானோ என்றும் அவனுக்கு ஒரு சந்தேகம் முளைத்திருந்தது. ஆனாலும் அவள் எந்த தவறும் செய்திருக்க மாட்டாள் என்று அவனுடைய காதல் மனம் உறுதியாய் நம்பிற்று. இத்தனை நடந்தும் தன்னிடம் ஒரு வார்த்தை சொல்லாமல் தூரநிறுத்தி வைத்திருக்கும் அளவுக்கு நான் அவளுக்கு அந்நியன் என்றால் என்னைக்கண்டதும் அவள் கண்கள் பேசும் பாஷைக்கு என்ன அர்த்தம்? அவன் கைகள் ஸ்டியரிங்கை குத்திற்று. இந்த மர்மங்களை விடுவிக்கும் வரை அவளை மனத்தால் நெருங்குவது அவன் அணிந்திருக்கும் காக்கிச்சட்டைக்கு அழகல்ல என்று அவன் மனம் சொன்னதால் அமைதியாக இருக்கின்றான்... இல்லையேல்...

தொலைபேசி அழைத்து அவன் சிந்தனைகளில் தண்ணீர் தெளித்தது.

வசீயின் ஹாஸ்டல் வார்டன்!!!

“சொல்லுங்க மேடம்...”

“சார்... இங்கே ஹாஸ்டல்ல யாரோ ஒருத்தன் கத்தியோட உள்ளே வந்திருக்கான். சவுத் பில்லிங்ல தேர்ட் ப்ளோர் வரைக்கும் ஏறினவன் போன ரூம்ல யாரும் இல்லாததால திரும்ப கீழே குதிக்கும் போது கீழே இருந்த பொண்ணுங்க கண்டு சத்தம் போட்டதுல ஓடிட்டான்”.

“யாருக்கும் ஒண்ணும் பிரச்சனையில்லையே?”

“இல்லை சார்... ”

“போலீஸ் இருக்காங்களா?”

“ஆமாம் சார். நாயெல்லாம் கூட்டிட்டு வந்து

சர்ச் பண்ணிட்டு இருக்காங்க. உங்களுக்கு இன்ஃபார்ம் பண்ணணும் இல்லையா. அதுதான் சொன்னேன்”.

“தேங்க்ஸ் மேடம். பயப்படாதீங்க... இன்னும் பத்தே நிமிஷத்துல அங்கே இருப்பேன்”.

இதென்னடா புதுப்பிரச்சனை என்று எண்ணியபடி அவன் ஜீப்பை திருப்பி வேகத்தை அதிகரிக்க வசீ அழைத்தான். “சொல்லு வசீ... ஹாஸ்டலுக்கு தான் வந்துட்டு இருக்கேன்”.

“அண்ணா, உன் ஆளோட ரூமுக்குத்தான் வந்திருக்கான் அவன்!”

“என்ன சொல்ற? மதுவோட ரூமுக்கா?” அவன் நெஞ்சம் ஒருமுறை தடதடத்து அடங்கியது.

“ஆமாம்ணா. காபி போடறதுக்கு வெளியே வந்த நான் தான் அவனைப் பார்த்தேன். கைல கத்தி வச்சிருந்தான். மதுவோட ரூம்ல இருந்து கீழே இறங்க ட்ரை பண்ணான். நான் கத்தினதும் கர்ல்ஸ் கூடிட்டாங்க. உடனே கத்தியை மறைச்சகிட்டு பாய்ஞ்சு ஓடிட்டான். நல்ல வேளை மதுவும் மணீஷாவும் இன்னிக்கு ரூம்ல இல்லை!”

“நான் வந்துட்டே இருக்கேன் நீ கட பண்ணு”.

“அவள் மட்டும் இன்று அறையில் இருந்திருந்தால்???” நினைக்கவே நெஞ்சம் நடுங்க ரிஷியின் ஜீப் சீறிப்பறந்தது.

இவன் சென்றடைந்த போது ஹாஸ்டலின் முழு மின்விளக்குகளும் ஆன் செய்யப்பட்டு அனைத்து மாணவிகளும் பரபரப்பாய் விழித்திருக்க போலீசார் ஆங்காங்கே தென்பட்டனர். வார்டனிடம் சென்று சம்பிரதாயமாய் பேசிவிட்டு மாஸ்டர் கீயை வாங்கிக்கொண்டு மதுவின் அறை நோக்கி சென்றான் ரிஷி.

சில்வர் ப்ளேட்டில் 91 என்று பொறிக்கப்பட்டிருந்த அவளது அறையை திறந்ததுமே அவளது வாசம் நாசியில் வீசுவதை போலிருக்க தலையை உலுக்கிக்கொண்டு சுற்றிலும் பார்வையிட்டான். பல்கனியோடு தொடுத்திருந்த பின் கதவை அவன்



உடைத்திருந்தான், அங்கே ஏற்கனவே போலீசார் காலையில் கைரேகை சேகரிப்பதற்காக எல்லையிட்டு வைத்திருந்தனர்.

மெல்லத் தள்ளித் திறந்துகொண்டு பால்கனிக்குப் போனான். ஹாஸ்டலுக்குள்ளே நுழைந்துவிட்டால் போதும். பிறகு அறைகளை அடைவது சுலபம். அப்படிப்பட்ட கட்டட அமைப்பு! பால்கனிகளில் பூச்செடிகளை வைக்க முன்புறம் தாழ்த்தி கட்டியிருந்தார்கள். இலகுவாக அவற்றில் கால்வைத்தே மேலே ஏறி விட முடியும்!

ச்சே.. போலீஸ் காவலோடு இருந்த ஹாஸ்டலுக்குள்ளேயே நுழைவது என்றால் எவ்வளவு அவமானம்!

அதை விட இவளை யாரோ கொல்லத் தேடும் அளவுக்கு இவள் பின்னே பிரச்சனைகள் வரிசை கட்டி நிற்கின்றனவா? அவன் அயர்ந்து போனான்.

முதல் தளத்தில் நேர் கீழே நின்று வசீ கையசைத்தாள். அங்கே தான் சமைக்கும் வழக்கம் போலும். சமையல் உபகரணங்கள் அடுக்கப்பட்டு இருந்தன. அங்கே வந்தவளுக்கு நேர்மேலே இருந்து

இறங்கியவனை நன்றாக பார்க்க முடியுமே. தொலைபேசியில் தங்கையை அழைத்தான் ரிஷி.

“நீ அவனை நன்றாகப் பார்த்தாயா?”

“முகத்தை முழுவதும் கட்டிக்கொண்டிருந்தான். ஒரு ஆவரேஜான உடலமைப்பு. கிட்டத்தட்ட 5” 6” இருப்பான். கொஞ்சம் பொதுநிறம். நீல பான்ட் கருப்பு டீஷர்ட். இருட்டில் அவ்வளவுதான் தெரிந்தது!”

“ம்ம்ம்...”

மறுபடி அறையை பூட்டிக்கொண்டு வெளியே நடந்து இன்ஸ்பெக்டர் அவன் ஓடியதாகச் சொன்ன பாதையில் நடந்தான். ஹாஸ்டல் பாதுகாப்பில் செக்கியூரிட்டியையும் இணைத்துக்கொண்டு தான் போலீசார் காவலுக்கு நிறுத்தப்பட்டிருந்தார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் இடங்கள் பிரித்து வழங்கப்பட்டிருந்தது. கொஞ்ச தூரம் சிந்தனையுடன் நடந்தவனுக்கு ஒன்றே ஒன்று மட்டும் தெளிவாய் புரிந்தது. செக்கியூரிட்டிக்கு தெரியாமல் இது நடந்திருக்க முடியாது!





“வேல், செக்கியூரிட்டியை கூப்பிடுங்கள்?”

சில நிமிடங்களில் பவ்வியமாக வந்து நின்றவன் ரிஷி அன்று வந்தபோது கண்டவன் இல்லை.

“பெயர் என்ன?”

“சேந்தன் சார்”

“நீ அவனைப் பார்த்தாயா?”

“இல்லை சார்... திரும்பி ஓடும்போது தான் நானும் கண்டேன். அவனைப் பிடிக்க முடியவில்லை!”

“இதே பாதையில் தான் நுழைந்தும் இருக்கிறான் என்று கால்தடங்கள் சொல்கின்றன. நீ பார்க்கவில்லை என்கிறாயே... ஹூம்...” ரிஷியின் கேள்வியில் அதட்டல்.

“சார்... சத்தியமா நான் பார்க்கல...”

“பொய்...”

“சார்... நிஜமா நான் பார்க்கல சார்”.

“அப்படின்னா உன்னைக் கொண்டு போய் ஸ்டேஷன்ல வச்சு விசாரிக்கற போல விசாரிச்சா தான் நீ உண்மையை சொல்லுவ!”

“ஐயோ... எனக்கேதும் தெரியாது சார்... நான் உண்மையை சொல்லிடறேன். நான் நேத்து லேசா தண்ணி போட்டிருந்தேன் சார். அசந்து தூங்கிட்டேன்... எனக்கு அவன் வந்ததும் தெரியாது போனதும் தெரியாது, பொண்ணுங்க கத்தினதும் தான் நான் துடுக்கிட்டு எந்திரிச்சேன்...” அவன் இறைஞ்சல் தொனியில் சொன்னான்.

“சார்... இதைப் பாருங்க...” வேல் அவனிடம் நீட்டியப் பொருளை கைநீட்டி வாங்கினான் ரிஷி.

அது ஒரு சிறிய காகித அட்டை. MP வேதாச்சலத்தின் கையெழுத்திட்ட அந்த அட்டையின் பின்புறம் 91 என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. ரிஷி சில தடவைகள் மௌனமாய் அந்த அட்டையை புரட்டிப் புரட்டி பார்த்துக்கொண்டிருந்தான். பிறகு அவன் கண்களில் சிறு பளபளப்பு தோன்றியது.

எட்டி முன்னே நின்ற செக்கியூரிட்டியின்

சட்டை காலரை பற்றியவன், “டேய், எம்பி வேதாச்சலத்துக்கும் உனக்கும் என்ன சம்பந்தம்? உண்மையை சொல்லலைன்னா, வேதாச்சலத்துக்கு அடியாளா கொலை பண்ண வந்தது நீதான்னு ஓபைலை குளோஸ் பண்ணிடுவேன்... எப்படி வசதி...” என்று அதட்டினான். சொல்வதை செய்தே விடுவான் போல அவன் கண்களும் உறுத்துவிழிக்க தடாலடியாக அவன் காலில் விழுந்தான் செக்கியூரிட்டி.

“நான் புள்ளைக் குட்டிக்காரன் சார் என்னைய விட்டுடுங்க...”

“எந்திரிடா... சார் கேக்கறதுக்கு பதில் சொல்லாம நாடகமா போடுற...” இன்ஸ்பெக்டர் வேல் அவனை இழுத்து நிறுத்த அவன் விழித்தபடி நின்றான்.

“அப்ப சொல்ல மாட்டே...” கேட்டபடி பளார் என்று ஒரு அறையை கன்னத்தில் விட்டவன் கன்னத்தை பொத்திக்கொண்டு நின்றவனை வேலிடம் காட்டி, “ஸ்டேஷனுக்கு கொண்டுபோங்க, அங்கே எப்படி சொல்லாம இருக்கானனு நானும் பார்க்கறேன்” உறுமினான் ரிஷி.

“சொல்லிடறேன் ஐயா சொல்லிடறேன்”

“சொல்டா...” என்று ரிஷி சொல்ல பாக்கட்டிலிருந்து ரெக்கார்டரை எடுத்து ஆன் செய்தார் வேல்.

“வேதாச்சலம் ஐயா பையன் ரஞ்சன் சாரை எனக்குத் தெரியும் சார்”

ஓ... ரிஷிக்கு எல்லாம் புரிவதைப் போலிருந்தது.

“நான் பைன்ஸ் ஹாஸ்டல்ல் மூணு நாள் இருப்பேன். இங்கே இரண்டு நாள். ரஞ்சன் சார் அவர் விரும்பற பொண்ணு அங்கே தான் இருக்கு. எனக்கு டியூட்டி இருக்கற நாள்ல சார் நைட்ல வருவார். எனக்கு நெறைய பணம் கொடுப்பார். ரெண்டு பேருமா பின்னாடி ரொம்ப நேரம் பேசிட்டு இருப்பாங்க.. அப்பப்போ யார் கிட்டயும் எதுனா கொடுத்து விடறதும் உண்டு. காதல் விவகாரம் தானே நமக்கென்னன்னு நானும் விட்டுட்டேங்கய்யா...”

“அப்புறம் அந்தப் பொண்ணுக்கு ராகிங் பிரச்சனை வந்து சஸ்பெண்ட ஆனப்புறம்



சார் வர்றது இல்லை. இன்னிக்கு சார் எனக்கு கால் பண்ணி இப்படி ஒருத்தன் அப்பாவோட கார்டை கொண்டு வருவான் அவனை உள்ளே விடு. ஒரு பொண்ணு கிட்ட என்னமோ கொடுக்கணும்னு சொன்னார். நானும் வழக்கமானது தானேன்னு சாதாரணமா விட்டுட்டேன். அவன் கத்தியோட வந்ததெல்லாம் எனக்கு தெரியாது சார்..." என்று அழுதான்.

வேலிடம் ஏதோ சமிக்கை செய்த வண்ணம், "சஸ்பேண்ட் பண்ணாங்கன்னு சொன்னியே அப்புறம் அந்தப் பொண்ணுக்கு என்ன நடந்ததுன்னு தெரியுமா?" என்று கேட்டான்.

"இல்ல சார்... ஹாஸ்டல் நடக்கறது மட்டும் தான் எனக்குத் தெரியும். மத்தபடி காம்ப்ஸ் விஷயங்கள் என் காதுக்கு வராது. அவங்க ஹாஸ்டல் இல்ல... அது மட்டும் தான் தெரியும்".

"கான்ஸ்டபிள் இவனை வண்டில ஏத்துங்க" என்று உத்தரவிட்டார் வேல்.

"சார் நான் தான் எல்லாத்தையும் சொல்லிட்டேனே சார்" என்று சேந்தன் கெஞ்ச...

"எம்பி சம்பந்தப்பட்டிருக்கார். நீ ஏதும் நாளைக்கு மாத்தி சொல்லிட்டா? நாங்களும் ஜாக்கிரதையா இருக்கணும்ல! என்று லேசாய் புன்னகைத்த ரிஷி, "சேந்தா... நீ மாத்தி சொன்னேன்னு வை. நீ தான் கத்தியோட வந்தேன்னு கேசை மாத்தறது பெரிய விஷயம் கிடையாது புரிஞ்சுக்க!" என்று உறுமினான்.

சேந்தனின் தலை மறைந்ததும் வேல் ரிஷியிடம் வந்தார்.

"புரியல சார், கொலைகாரன் போன ரூம்ல இருந்த பொண்ணுங்க மதுவும் மணீஷாவும். இந்த மதுப்பொண்ணு சைக்கிள்ள தான் மிரட்டல் இருந்திச்சு அன்னிக்கு, அப்புறம் நேத்து கூட போன்ல அவ ஊர்ல இருந்து ஒருத்தன் மிரட்டினதையும் ரெகார்ட் பண்ணோமே சார். அந்தப் பொண்ணை ஏன் வேதாசலம் பையன் கொல்ல நினைக்கணும்?"

ரிஷியின் உதட்டில் லேசான புன்னகை...
"அது வேற இது வேற வேல்!"

"புரியலையே!"

:இன்னிக்கு நடந்தது வேற கேஸ்னு சொல்றேன்".

"எப்படி சார்? அவ ரூமுக்குத் தானே போயிருக்கான் கொலைகாரன்?"

"இப்போ நான் தான் ரஞ்சன், நீங்க தான் அந்த கொலைகாரன்" என்று சம்பந்தமே இல்லாமல் வேலிடம் சொன்னவன் அவர் குழம்பி நிற்பதைப் பார்த்து லேசாய் சிரித்தான்.

"இப்போ நான் உங்ககிட்ட சேந்தன் கிட்ட கொடுக்கும் படி இந்தக் கார்டை தர்றேன்" என்றபடி அவன் அந்த சின்னக் கார்டை நீட்ட வேல் குழப்பமாய் பெற்றுக்கொண்டார்.

"ஐயோ மறந்துட்டேன் என்றபடி அந்தக் கார்டை வாங்கி மறுபுறம் திருப்பிப் பேனாவால் எழுதுவது போல பாவனை செய்து விட்டு அவரிடம் திரும்ப நீட்டினான்.

"படிங்க"

வேல் முகத்தில் இப்போது வெளிச்சம்!
"சார்... அப்போ அவன் போகவேண்டிய அறை உண்மையில் 16 என்கிறீர்களா? பதட்டத்தில் திருப்பி படிச்சு 91 க்கு வந்துவிட்டானா?"

"ஆமாம்".

"ஆனாலும் சார்..."

"வேல்... இந்த ரஞ்சன் காதலிக்கும் பெண்ணுக்கு, அதாவது சஸ்பெண்டான பெண்ணுக்குப் பெயர் இலக்கியா. அவளுக்கு எதிரா ஐ விட்னசா இருக்கற பொண்ணுக்குப் பெயர் வசீகரி. அவளோட ரூம் நம்பர் தான் 16!"

வேல் ஆச்சர்யமாய் பார்க்க...

"அது எனக்கு எப்படி தெரியும்னு பார்க்கறீங்களா? அந்த வசீகரி என்னோட சிஸ்டர்".

"ஓ..." வேல் முகத்தில் சிரிப்பு வந்திருந்தது.
"சார் அப்போ அந்த பொண்ணு மது..."

"அவ பிரச்சனை எல்லாமே அவளோட பர்சனல் இஷூஸ் தான். அப்புறம்.. மது



என்னோட வுட் பீ!”

மதுவை நான் பார்த்துக்கொள்கிறேன் நீங்கள் விட்டு விடுங்கள் என்று சொல்லாமல் அவன் சொல்வதைப் புரிந்து கொண்ட வேல், “கங்க்ராட்ஸ் சார்” என்று அவன் கைபற்றிக்குலுக்கினார், அதில் உண்மையான வாழ்த்துதலே இருந்தது!

“எப்போது கொலைமுயற்சி வரை வந்துவிட்டதோ இனி அது உங்கள் காலேஜ் பிரச்சனை மட்டும் இல்லை. வசீகரிக்கு பாதுகாப்பு கொடுப்பது எங்கள் கடமை, நாளைக்காலை விசாரணைக்குழுவுக்கு நானே பாதுகாப்பாக அழைத்து வருகிறேன்” என்று அந்த இரவிலே மருத்துவ பீடாதிபதியிடம் பேசி வசீயை அழைத்துக்கொண்டு வீட்டுக்கு புறப்பட்டான் ரிஷி.

அவன் மட்டும் நம்பரை மாறி புரிந்து கொள்ளாவிட்டால்... இல்லை மது இன்று அறையில் இருந்திருந்தால்...

நினைத்துப்பார்க்கவே ரிஷிக்கு பயமாக இருந்தது. ஒரு போலீசாக எத்தனை பயங்கரங்களைப் பார்த்திருந்தாலும் அவை அவனுக்கென்று வரும் போது வெறும் மனிதனாகத்தானே அவனும் சிந்திப்பான். வசீயும் பயந்து தான் போயிருந்தான்.

“ரிஷி... என் போட்டோவைக் கூட காட்டாமல் அனுப்பி வைப்பானா?”

“நேற்றுவரை உன்மனதை மாற்றிவிடலாம் என்று நினைத்திருப்பார்கள். நாளைக் காலைக்குள் உன்னை தடுக்க வேண்டும். புகைப்படம் தேட எல்லாம் அவகாசம் இருந்திருக்காது. உன் பெயரையும் அறை இலக்கத்தையும் சொல்லி அனுப்பிருக்கலாம். கொலை செய்ய வந்திருக்க மாட்டான் ஆஸ்க்கு. உன்னை மிரட்டி மாற்றிச் சொல்லத் தூண்டுவது அவன் நோக்கமாய் இருக்கலாம்”.

“ஹ்ம்ம்... அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் அண்ணா. இப்போது எனக்கேதும் ஆனால் கூட இலக்கியா மீது தானே சந்தேகம் விழும்! ஆகவே இது மிரட்டல் தான்”.

“பயப்படுகிறாயா வசீ?”

“இப்போ தான் கண்டிப்பா சொல்லியே ஆகணும்னு எனக்கு கோபம் வருது!”

அவனுடைய தங்கை அல்லவா? ரிஷி சிரித்தான். “எனக்கு என்ன புரியலைன்னா இந்த மதுவோட சைக்கிள் மேட்டர் தான்...”

“அதுவும் என்னோட ட்ராப்பா தான் இருக்கணும் அண்ணா. இவ சிக்கிருக்கா” “புரியலையே...”

“ரொம்ப கேவலமான விஷயம் ஒண்ணு இருக்கு. நீ டைஜஸ்ட் பண்ணிக்கணும். வேற வழியில்ல...”

“பில்ட் அப் கொடுக்காதே... சொல்லு”

“உன் ஆளுக்கு என் மேல கிரஷ் இருக்கு!”

“ஆ...”

“உனக்கே அதிர்ச்சியா இருக்கே... அதை அனுபவிக்கற எனக்கு எப்படி இருக்கும்!!! ப்ரீ டைம்ல அந்த கொரில்லா காங்கோட ஹாபியே அதுதான். என்னை போலோ பண்ணறது! எங்க சைக்கிள் பார்க்க டிபார்ட்மென்ட்டுக்கு கொடுத்த இடத்துல தான் பார்க் பண்ணணும். மெடிக்கலுக்கு அடுத்ததா தான் எஞ்சினியரிங் வரும். நான் எப்பவும் கடைசில தான் சைக்கிளை நிறுத்துவேன். இவ பிரண்ட்ஸ் கூட சண்டை போட்டு என் பைக் பக்கத்துல நிறுத்தி வைப்பா. அங்கே பாதிப்பேர் பிங்க் கலர் சைக்கிள் தானே வச்சிருக்கோம். அதுல அன்னிக்கு வந்த ஆள் கன்பியூஸ் ஆகிருக்கலாம்”.

ரிஷியின் முகத்தில் யோசனை படிந்தது. “நீ சொல்ற போலவும் இருக்கலாம்...”

“ஹ்ம்ம்... ஆனா ஆஸ்க்கு... நீயே எனக்கு வில்லியா வந்திருக்க பார்! அது தான் உதைக்கிது..”

“முடியல ரிஷி...” வசீ அவனை முறைத்தான்.

“ஹா... ஹா... ஹா...”

ஜீப் அவர்கள் வீட்டுக்கு முன்னே கிரீச்சிட்டு நிற்க, “அம்மாகிட்ட கத்திக்கதையெல்லாம் சொல்லாதே நான் சமாளிச்சுக்கிறேன்” என்றபடி குதித்து இறங்கினான் ரிஷி.

வளரும்...



அம்மா என்று அழைக்கையிலே
அம்மாவுக்கு தெரியுமடா
அம்மாவின் செல்ல மகனுக்கு
அன்று என்ன வேண்டும் என்று!!

கண் அசைவில் ஆயிரம் அறிவாள்
கை அசைவினில் தன்னைக்
கொடுத்திடுவாள்
கருத்து அசைவினில் செயல் ஆகிடுவாள்
கண்டு உணர்வாய் அவள் அன்பை!!

அழகாய் இல்லா விட்டால்
அம்மா இல்லாது ஆகிடுமா?
அடுத்த வீட்டு பெண்மணி
அம்மா ஆகி விடுவாளா?

அம்மாவைப் புரிந்து கொள் மகனே!
அம்மாவை அன்பால் நனை மகனே!!
அம்மாவை சாந்தப்படுத்து மகனே!
அம்மாவின் மனம் அறி மகனே!!!

...Girija Chandru

தண்ணீர்... தண்ணீர்... தண்ணீர்...!

உலக மக்களுக்கு மற்ற தினங்களை விட
உலக தண்ணீர் தினம்தான் மிக மிக
முக்கியமான தினம். காரணம், தண்ணீர்
சந்தித்து வரும் சரமாரியான சவால்கள். உலக
தண்ணீர் தினம் ஆண்டுதோறும் மார்ச் 22ம்
தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.

கொண்டாட்ட நாள் கடந்து விட்டாலும் கூட
இந்தச் செய்தி எந்த நாளுக்குமும்
பொருத்தமானதாகவே தோன்றுகிறது.
அதை விட இந்த செய்தியில் உள்ளவை
நடந்தாலும் நடக்கலாம் என்ற அச்சமும்
ஏற்படுகிறது. அந்தச் செய்தி இதுதான்... 2050-
இல் தண்ணீர் பற்றி ஒரு சிறிய கற்பனை...

இன்றைய முக்கிய செய்திகள்:
ஈரோடு அருகே வீட்டில் பூட்டி வைத்திருந்த
மூன்று குடம் தண்ணீர் திருட்டு போலீஸ்
வலை வீச்சு...

மூன்று வயது குழந்தையை L.K.G யில்
சேர்க்க இரண்டு குடம் தண்ணீர்
நன்கொடையாக கேட்ட பள்ளி
உரிமையாளர் கைது...

கணவனுக்குத் தெரியாமல் வீட்டில்
வைத்திருந்த 4 குடம் தண்ணீரை
எடுத்துக்கொண்டு மனைவி
கள்ளக்காதலுடன் ஓட்டம். கணவன் 4 குடம்
தண்ணீரை கண்டுபிடித்துத் தருமாறு
போலீசில் புகார்...

இரண்டு குடம் தண்ணீர் கொடுத்தால் ஒரே
வருடத்தில் 50 குடம் தண்ணீர் தருவதாக

தண்ணீர் மோசடி கும்பல் கைவரிசை...

நாங்கள் ஆட்சிக்கு வந்தால் ரேசன் கடையில்
3 குடம் தண்ணீர் தருவதாக எதிர்கட்சிகள்
வாக்குறுதி. இதற்கு ஆளும்கட்சி கடும்
கண்டனம்!

பூமியிலிருந்து செவ்வாய் கிரகத்திற்கு
ராக்கெட் மூலம் கடத்திச் சென்ற 20,000
லிட்டர் தண்ணீரை விண்வெளி
காவல்துறையினர் பறிமுதல் செய்தனர்

உலக தண்ணீர் வங்கியில் இருந்து இந்தியா
50 கோடி லிட்டர் தண்ணீர் கடன் வாங்கியது

பொது மக்கள் அனைவரும் மாதம் ஒரு
முறை மட்டுமே குளிக்க வேண்டும்.
இரண்டு சொம்பு தண்ணீர் மட்டுமே
பயன்படுத்த வேண்டும் என்று புதிய சட்டம்
அமல்படுத்தியது. மீறினால் இரண்டு
சொம்பு தண்ணீரும் பறிமுதல் செய்யப்படும்.

உலகத் தண்ணீர் world cup கிரிக்கெட்டில்
இந்தியா தண்ணீர் கோப்பையை வென்றது!

இன்றைய தண்ணீர் நிலவரம்... கிணற்று நீர்
ஒரு லிட்டர் 5,000 ரூபாய்க்கும் ஆற்று நீர் ஒரு
லிட்டர் 10,000 ரூபாய்க்கும்
சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீர் ஒரு லிட்டர் 15,000
ரூபாய்க்கும் விற்கப்படுகின்றன.

மரம் வளர்ப்போம்...! வருங்காலத்தை
வளமாக்குவோம்!! இது சிரிக்க அல்ல
சிந்திக்க மட்டுமே!

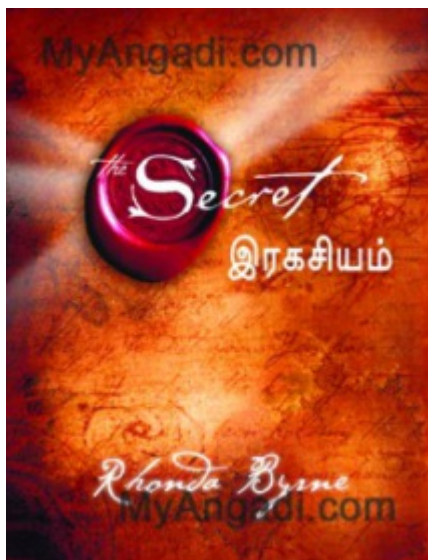
...Ishitha



August Month Contest Winners

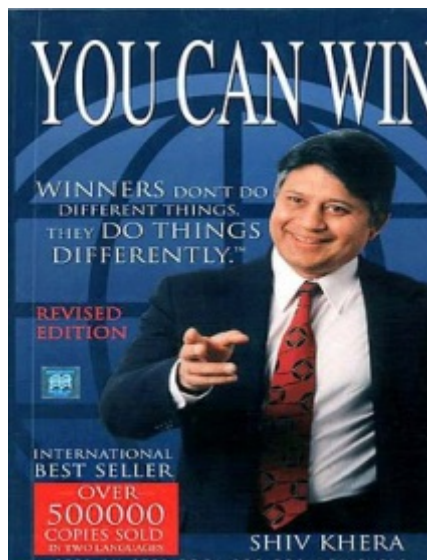
1. Penmai Special Contest:

Independence Day - Kasri66@Chitra and Srinimurali



3. Penmai's Super Star:

Best Entertainer - Selvipandian



2. Neeya Naana Winner - Chan



September Month Contest

Penmai's Special Contest:

Teacher's Day Special Contest

Neeya Naana:

அரசியலில் இளைஞர்கள் ஈடுபட்டால் நன்மை விளையுமா? அல்லது வயது அனுபவமிக்க முதிர்ந்தவர்களால் நன்மை விளையுமா?

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