



பெண்மை.காம் மின் இதழ்
புதுமையைத் தேடி...

தீயாவளித் திருநாள்

லக்ஷ்மி குபேர நுஜை

விரதத்திற்கான ரெசிபிடுக்கள்

**குழந்தைகளுக்கு பயிற்சி
பயன்படுத்தலாமா?**



**ஏனோ வானிலை
மாறுதே!**



மலர் 7

இதழ் 9

அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

நம் பாரதக் கலாச்சாரத்தில் இன்றும் மாறாமல் இருப்பவை நம் பண்டையக் கால கோவில்கள், சிற்பங்கள் மற்றும் கட்டிடங்கள். வின்னுயரக் கோபுரங்கள், மெய்சிலிர்த்த வைக்கும் சிற்பங்கள், நம்பிக்கை ஊட்டும் கருவறைகள்!

கோவில்கள் கடவுள் இருக்கும் இடமாக மட்டும் இருக்கவில்லை. மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவதாகவும், வாழ்வாதாரமாகவும், பாடசாலைகளாகவும், பண்பாட்டை வளர்ப்பதாகவும், கலைகளை வளர்ப்பதாகவும், பொக்கிஷங்களை பாதுகாக்கவும், இயற்கை பேரிடர் சமயத்தில் தங்குமிடமாக என பல பரிமாணத்தில் நம் வாழ்வோடு ஒன்றி இருந்தது.

உலகின் பாரம்பரியச் சின்னம் பெற்று தமிழ்நாட்டின் பெருமையுமான தஞ்சைப் பெரிய கோயில் முழுக்க முழுக்க மணல் மீது கட்டப்பட்டுள்ளது என்கிறது சமீபத்திய ஆய்வுகள். இயற்கையாக பூமிக்கு அடியில் இருந்த பாறையைத் தொட்டியாக வெட்டி, அதில் மணலை நிறைத்து அதன் மீது கோயிலைக் கட்டியிருக்கிறார்கள் நம் நாட்டு பண்டைய பொறியாளர்கள். மணல் இயல்பாக அசைந்துகொடுக்கும் தன்மை உடையது, பூகம்பம் போன்ற பூமித் தகடுகளின் எதிர்பாராத அசைவுகளின்போது மணலின் அசைந்து கொடுக்கும் தன்மையால் மேற்பகுதியில் இருக்கும் கட்டுமானம் விலகாமல் இருக்கவும், கோயிலுக்கு எந்த பாதிப்பும் வராமல் இருக்கவும் ஆழ்ந்த அனுபவத்தின் மூலம் கட்டியுள்ளனர் நம் சோழ மன்னர்கள்!

இதுபோன்ற ஒரு சில கோவில்களின் விஞ்ஞானப் பெருமை மட்டுமே நமக்குத் தெரிந்துள்ளது, இரகசியம் தெரியாமல் எத்தனையோ கோவில்கள் இன்னும் நம் மண்ணில் மறைந்து இருக்கிறது. கோவில் பராமரிப்பின்றி அழிவின் விளிம்பில் உள்ளது.

நம் இந்தியாவில் உள்ள ஏழு முக்கிய கோவில்கள் ஒரே நேர்கோட்டில் உள்ளது, இவற்றின் மொத்தத் தொலைவு கிட்டத்தட்ட 2300 கி.மீ. எந்த வித செயற்கைக்கோள் உதவியும் இல்லாமல் ஒரே தீர்க்கரேகையில் அமைந்துள்ளது. இவையனைத்தும் ஆயிரம் ஆண்டுகள் பழமையானக் கோவில்கள்!

சரியாகக் கட்டப்படாத ஒரு சாய்ந்த கட்டிடத்தை உலக அதிசயமாகப் போற்றும் இந்த உலகிற்கு, இதுவரை நம்மவர்களின் அறிவு சாதாரணமாகத் தான் இருந்தது. ஆனால் இன்று அவர்களின் பார்வை முழுவதுமே நம்மைச் சுற்றியே! இவை அனைத்தையும் செய்தவர்கள் நம் மூதாதையர்கள்தான். அவர்களின் அறிவும், ஆற்றலும் நம்மிடம் இன்னும் இருக்கிறது. எவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும் என்று தெரியாமல் நம் இளைய சமூகம் தடுமாறிச் செல்கிறது. நம்மால் இயன்றவரை நம் பிள்ளைகளையாவது வழிநடத்துவோம்!

- உங்கள் தோழி இளவரசி



16



22



5



29



26

- 10 குழந்தைகளுக்கு டயப் பர் பயன்படுத்தலாமா?
- 12 ஏ.சீ. அிறையில் குழந்தைகள் வளர்வது... சரியா... தவறா?
- 15 கண் பாதுகாப்பு!
- 16 முடி வேகமாக வளர டும்ஸ்
- 22 நாப்கின் பயன்படுத்தும் பெண்களே கவனம்!
- 24 தீபாவளித் திருநாள்
- 26 லக்ஷ்மி குபேர பூஜை
- 29 விரதத்திற்கான ரெசீபிடுக்கள்
- 71 ஊழம் - விமர்சனம்
- 59 தொடர் கதை - என் உயிரில் மலரும் பனிமலரே!

- 07 *How to plan schedule with new born baby?*
- 52 *Celebrity Talk Show*

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



Fashion Jewells



Call us @
83441 43220

BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping
also Available



Moms vs Kids

நான் ஆசிரியர் பயிற்சி முடித்து இருக்கிறேன். எனக்கு வங்கியில் வேலை கிடைத்து இருக்கிறது. எனக்குமூன்று வயதில் பெண் குழந்தை இருக்கிறது. என்பெண்ணின்பள்ளி நேரம் மாலை 4.30-க்கு முடிகிறது. ஆனால் எனக்கு அலுவலக நேரம் 6.00-க்கு முடிகிறது. எனக்கு என் குழந்தையுடன் நேரம் செலவழிக்க ஆசை.

ஆசிரியைப் பணியைத் தேர்ந்தெடுத்தால் என் பெண்ணுடன் நேரம் செலவழிக்க முடியும். எந்த வேலையைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்று குழப்பமாக உள்ளது. எனக்கு சரியான தீர்வை சொல்லுங்கள். ...jv_66

உங்களுக்கு பேங்க் வேலை கிடைத்ததற்கு வாழ்த்துக்கள்.

நீங்கள் சொல்லும் பிரச்சனை வேலைக்குப் போகும் எல்லா

தாய்மார்களும் சந்திக்க கூடியவை தான். எல்லாருமே இதை சமாளித்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள்.

இப்போது உங்கள் பிரச்சனைக்கு வருவோம். நீங்க டீச்சர் ட்ரைனிங் எடுத்து இருக்கிறீர்கள்.

அதனால், பணப்பிரச்சனை அல்லது பணத்தேவை அதிகமாக இல்லையென்றால், அதாவது உங்கள் கணவர் ரொம்ப நல்லா சம்பாதிக்கிறார் என்றால், நீங்கள் உங்கள் படிப்புக்கேற்ற வேலையாக, ஒரு டீச்சராக உங்கள் career-ஐ அமைத்துக்





கொள்ளலாம்.

இதனால், நீங்கள் உங்கள் குழந்தை படிக்கும் ஸ்கூலிலேயே கூட வேலை கிடைத்து, கொஞ்சம் கூட உங்கள் குழந்தையை மிஸ்பண்ணாம, அதே சமயம் ஒரு நல்ல டிச்சரா சேவை செய்துதிருப்தி அடையலாம்.

அதே சமயம், உங்கள் குடும்பத்துக்கு நிறைய பணத்தேவை இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் இப்போது உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் பேங்க் வேலையை ஏற்றுக்கொண்டு கண்டின்பூ பண்ணலாம்.

கண்டிப்பாக, டிச்சர் வேலையை விட பேங்கில் அதிக சம்பளம் கிடைக்கும் தான்.

அப்போது, உங்கள் குழந்தையை ஸ்கூலிலிருந்து வந்த பிறகு பார்த்துக் கொள்ள, வீட்டில் பெரியவர்கள் இருந்தால் பிரச்சினை இல்லை.

அப்படி யாரும் இல்லாத பட்சத்தில், ஸ்கூல் பக்கத்துல உள்ள டே கேர் சென்டர் அல்லது நீங்கள் வேலைக்கு சேரும் பேங்கில் கூட இது போல சென்டர்கள் இருக்கலாம். அதிலும் குழந்தையை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு பார்த்துக்

கொள்ளச் சொல்லலாம் .

ஸ்கூல் பஸ்ஸையே அந்த இடத்தில கொண்டு விடச் சொல்லலாம்.

இந்த பேங்க் வேலையினால் இன்னும் அதிகமாக இரண்டு மணி நேரம் தானே உங்கள் குழந்தையைப் பார்க்காம இருக்கப் போகிறீர்கள்? அதன் பிறகு உங்கள் குழந்தையுடன் நேரம் செலவழிக்கலாமே!

ஆக, உங்களின் பணத்தேவையைப் பொறுத்து வேலையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.





.Sumavish

How to plan schedule with new born baby?

I am having a new born baby. It was normal delivery, my mom and in-laws were there with me for 2 weeks but now all gone.

Living alone in flat with my baby. My husband working in company (IT). He goes to office by 9 and came back by 6.

I cannot schedule my works properly with baby. Any way to easily manage both home and baby.

I am housewife only, just want to cook for my husband and for me, and maintaining baby.

...jv_66

Yes...from now on you will have a hectic time. Till the child is 3 months, you can have a breath time. But after this, you will have a hectic schedule.

Till this 3 months, the baby can be given only the mother's milk and hence you need not prepare anything for the baby.

After 3 months, the activities of the baby will start like moving. From now on you may follow the below suggestions.

Try to finish all the cooking when your husband is at home. He may look after the baby so that he will also feel happy and will have the responsibility to look



after the child. You should take bath while your husband is at home.

Till 3 months, the baby will be sleeping most of the time.

So, you have to finish all the works whenever the baby is sleeping.

Keep everything ready, like the towel, dress, medicine drops to be given, powder etc., in a place, before giving bath to the baby.

After bathing the baby, you should immediately wipe the body and head. You should check the babies dresses,

nappies thoroughly, for the ants, insects etc, before wearing them for the baby.

You can remove the dried baby clothes before 5 P.M., if you are drying them in the open area. This is because, the birds which go to their nest may drop some unwanted things on these clothes and you may miss to notice them. This is unhealthy for the baby.

You can avoid wearing the diapers for the baby. It is not healthy. You can use the diapers only when you go out with the baby. Also, only in the night time, because, you will not have enough sleep due to frequent urination of the baby.





So, try to use clean cotton clothes as the nappy, for the baby. So, you may need to clean these very often.

All these can be done while the baby is sleeping.

Later, after 3 months also, you should finish all the works only when the baby is sleeping.

The baby may not have a regular time of sleeping. Day by day, through practice, you will understand when and what to do.

When you have to do any work while the baby is awake, then you may keep the baby in your eyesight and do your work.

Never leave the baby awake in any place and move away from there. You can be talking to the baby from now itself. It will surely understand something or other that its mom is talking.

If you have finished all the works, then you will have 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.

If you still have any doubts in handling, you may please ask here and we will try to suggest you.

...Meenu_Viji

Some months back I was also finding the same difficulty. This is what I did. Every baby is unique. So keep watching it baby and understand its comfort zone. Upto 7-8 months baby's sleep in almost 3 long scheduled morn 2-3 hrs. and noon 2-3 hrs between there'll be 2-3 short naps. So plan your major activities in these timings.

In general babies will wake early in morning and if you speak and play with them it'll start sleeping its morning turn by 7. So you can easily prepare for food this time. And around 11 and you can bath your baby and make it sleep. That time you can do washing and other acts.

Always make kitchen items ready for cooking by night so that you won't get tensed in the morning like cutting veggies and so on.

Hope this helps if you have something in particular reply back.



குழந்தைகளுக்கு டயப்பர் பயன்படுத்தலாமா?

...Selvipandiyan

மருத்துவரின் கருத்து!

நாம் பயணத்தில் பார்க்கும் குழந்தைகளில் அநேகருக்கு டயப்பர் அணிவித்திருப்பார்கள். அடிக்கடி ஆடையை மாற்ற வேண்டாம் எனும் வசதிக்காக இதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் ஆனால் இது சரிதானா என்ற கேள்வி வருவதைத் தவிர்க்க முடியாது. குழந்தைகளுக்கு டயப்பர் பயன்படுத்துவதில் உள்ள பாதக விஷயங்களையும் தவிர்க்க முடியாதவர்களுக்கான பயன்படுத்தும் முறைப் பற்றியும் விவரிக்கிறார் குழந்தை நல மருத்துவர் பிரேம் குமார்.

டயப்பரின் கேடுகள்:

இறுக்கமான டயப்பரை அணிவதால், குழந்தைகளின் உடலுக்குத் தேவையான காற்றோட்டம் கிடைக்காது. குழந்தைகளின் சிறுநீர், நீண்ட நேரம் டயப்பரிலேயே இருப்பதால், அதில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள், குழந்தைகளுக்கு வலியையும், எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தும். மேலும், சிறுநீரகப்





பாதையில் நோய்த்தொற்று ஏற்படவும் இதுவே காரணம். இந்த எரிச்சலின் காரணமாக குழந்தைகள் சாப்பிட மறுக்கும்.

டயப்பரில் சிறுநீரை உறிஞ்ச, சோடியம் பாலி அக்ரிலேட் என்ற வேதிப்பொருள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கூடவே, நறுமணத்துக்காகவும் சில வேதிப்பொருட்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றால் குழந்தைகளுக்கு அலர்ஜி ஏற்படலாம். கால் இடுக்குகளில் அலர்ஜி ஏற்படுவதற்கு இதுதான் முக்கியக் காரணம்.

டயப்பரை 4 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறையாவது கண்டிப்பாக மாற்ற வேண்டும். ஆனால் சில பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் அதில் மலம் கழித்ததுகூடத் தெரியாமல், அப்படியே வைத்திருப்பார்கள். இதனால் குழந்தைகள் எளிதாக நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள். இந்தக் கிருமித்தொற்றைத் தடுக்க, சில டயப்பர்களில், ஆன்டிசெப்டிக் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதுவும், குழந்தைகளின் மென்மையான சருமத்தை பதம்பார்த்துவிடும்.

24 மணி நேரமும், டயப்பரிலேயே சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளால், ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பின்னரும், சிறுநீர் வருவதை பெற்றோருக்கு உணர்த்தத் தெரியாது. டயப்பர் போட்டிருப்பதாக எண்ணி, இருந்த இடத்திலேயே சிறுநீர் கழிப்பது அல்லது சிறுநீரை அடக்குவது என்கிற இரண்டு தவறுகளைச் செய்யத் தொடங்குவார்கள். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். இந்தப் பிரச்சனைகளால், குழந்தைகள் பள்ளியில், பொது இடங்களில் கேலி, கிண்டலுக்கு ஆளாவதால் அவர்களுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

டயப்பர் பயன்படுத்தும் முறை:

டயப்பர்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. தவிக்க முடியாமல் பயன்படுத்துபவர்கள் கீழ்காணும் சிலவற்றை அவசியம் பின்பற்றுங்கள்.

- குழந்தைகளுக்கு 2 வயது வரை மட்டும் டயப்பர் பயன்படுத்தலாம். டாய்லெட்களைப் பயன்படுத்த குழந்தைகளை 2 வயதில் இருந்தே பழக்கப்படுத்துவது சிறந்தது.
- வெளியூர்களுக்குச் செல்லும்போது, குழந்தையை வெளியே எங்கேனும் அழைத்துச் செல்லும்போது மட்டும் டயப்பர் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ஒருநாள் முழுவதும் டயப்பர் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து இரவு நேரங்களில் மட்டும் டயப்பரைப் பயன்படுத்தலாம்.
- ஒருமுறை பயன்படுத்தி கழற்றிய டயப்பரை குழந்தை சீறுநீர் கழிக்கவில்லை என்று சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் அதே டயப்பரை பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள்.
- டயப்பர் பயன்படுத்துவதில் முக்கியமான விஷயம், அதைப் பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்துவது. குழந்தைகள் புழங்கும் இடங்களில் அப்படி, அப்படியே கழற்றி வீசுவது, அவர்களுக்கே சுகாதாரமானதல்ல.



ஏ.சி. அறையில் குழந்தைகள் வளர்வது... சரியா... தவறா?

...Chan

'சூரிய ஒளியற்ற, இயற்கை காற்றோட்ட வசதியற்ற அடைக்கப்பட்ட ஜன்னல்கள், கதவுகள் கொண்டதாக இருக்கின்றன' பெரும்பாலான பச்சிலம் குழந்தைகள் வளரும் அறைகள். அங்கு ஏசி(air conditioner) காற்றுதான் குழந்தைகளின் சுவாச ஆதாரமாக இருக்கிறது. பிறந்த சில மாதங்கள், சில வருடச் சூழலிலேயே செயற்கையாக குளிர்நட்டப்பட்ட ஏசிக் காற்றினைச் சுவாசிப்பது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமானதுதானா என பல பெற்றோர்களுக்கும் எழக்கூடிய சந்தேகத்திற்கு பதிலளிக்கிறார், பவானியைச் சேர்ந்த அரசு பொது மற்றும் குழந்தைகள் நல மருத்துவரான டாக்டர் எம். கோபாலகிருஷ்ணன்.

அதிக வெப்பநிலை சூழலில் நாம், அதிலிருந்து விடுபட்டு குளிர்ந்த சூழலை ஏற்படுத்திக்கொள்ள ஏசியை பயன்படுத்துகிறோம். அப்படி பயன்படுத்தும் ஏசியை 26-30 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் வைத்து பயன்படுத்தும்போது, பெரியவர்கள், குழந்தைகள் என யாருக்கும் எந்தப் பிரச்சனையும் வராது.

அதேநேரம் வெயில் அதிகமாக

இருக்கிறது என 20 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலைக்கும் குறைவாக ஏசியை வைக்கும்போது, குளிர்ந்தேசத்தில் இருப்பதுபோன்ற சூழல் இருக்கும். இதுபோன்ற சூழலை பெரியவர்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியும். ஆனால், குழந்தையால் அந்தக் குளிரைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது. அதனை அவர்களால் வெளிப்படுத்தவும் முடியாது. திடீரென உடல் நடுக்கம், பசி உணர்வு குறைந்து தூங்கிக்கொண்டே இருப்பது போன்ற அறிகுறிகள்தான் குழந்தையிடம் இருந்து தெரியும்.

அதேநேரம் அடிக்கடி ஏசியிலேயே





இருக்கும் குழந்தையை வெளிநிகழ்ச்சிக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது, அங்கு நிலவக்கூடிய வெப்பநிலையை குழந்தையால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தலைவலி, மயக்கம், அதிக வியர்வை வருதல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு குழந்தையின் உடல்நிலை பாதிப்படையவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

குழந்தை உறங்கும் ஏசி அறை சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் புகாத வகையில் இருக்கும். இதனால் அந்த அறையிலோ அல்லது அந்த அறைக்குள் நுழைபவரின் மூலமாகவோ எதாவது தூசி, குப்பைகள் வந்தால் அவை அப்படியே அங்கிருக்கும் துணிகளில் படிந்துவிடும். நாளடைவில் அந்தத் தூசியானது அப்படியே தங்கி, கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளாக மாறலாம். அதனாலும், ஒருவேளை அந்த அறையில் யாராவது தும்மினால்கூட குழந்தைக்கு 'ஏர் கண்டிஷனிங் லங் டிசிஸ்' (air conditioning lung disease) எனப்படும் சில அபூர்வமான பாக்கீயாக்களினால் கிருமித் தொற்று பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

குழந்தை படுக்கும் தொட்டில், பயன்படுத்தும் உடைகள், விளையாட்டுப் பொருட்களை தினமும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதுபோல குழந்தையின் அறையை 2-3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் இருமுறையாவது ஒருமணி நேரத்திற்கும் குறையாமல் ஏசியை ஆஃப் செய்துவிட்டு, ஜன்னல், கதவுகளை திறந்துவிட்டு சூரிய வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம் அந்த அறையின் உள்ளே நன்றாக

வரும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஏசி அறையில் வெளிச்சத்திற்காக அடிக்கடி விளக்குகளை எரியவிடுவதால், குழந்தையால் சரியாகத் தூங்க முடியாமல் போகவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே தேவையற்ற சமயங்களில் விளக்குகளை எரியவிடாமல், குறைந்தபட்ச சூரிய வெளிச்சம் அந்த அறையில் இருக்கும்படியான சூழலை ஏற்படுத்துங்கள்.

குறைப் பிரசவத்தில், மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு, எடைக் குறைவாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தெர்மோ ரெகுலேஷன் எனப்படக் கூடிய உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தும் இயக்கம் சரியாக வேலை செய்யாது. இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு திடீரென உடல் வெப்பநிலை குறைந்தால் உடனே கை, கால்கள் குளிர்ச்சியாகிவிடும். உடல் வெப்பநிலை அதிகமானால் காய்ச்சல் ஏற்பட்டுவிடும். இதனால் பிறந்த சில மாதங்களுக்கு குழந்தையின் உடலுக்கு போதிய வெப்பநிலையும், குளிர்ச்சியும் கிடைக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

சிறுவர்கள், பெரியவர்கள் என எல்லோருக்கும் சூரிய வெளிச்சம் நம் உடல் மீது பட்டாலே பெரும்பாலான வியாதிகளின் வருகை இல்லாமல் போகும். குறிப்பாக தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் குழந்தையை அரை மணிநேரமாவது இளம் வெயிலில் காட்டும்போது பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு வரும் மஞ்சள் காமாலை போன்ற பல பிரச்சனைகளை வராமல் தடுக்க முடியும்.



CHILD INJURY PREVENTION

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

Falls are a major cause of injury for young children. Stairs, balconies, roofs, windows, and play and sleeping areas should be made secure, using barriers with vertical bars to protect children from falling.

Supporting Information

Children often fall as they learn to walk, run and jump. Many of these falls cause small scrapes and bruises. Sometimes falls can cause broken bones, head injuries or other serious injuries, even death.

Infants left unattended may fall from beds, cots or hammocks. Young children may fall down stairs or from windows or balconies.

Children like to climb. They can be seriously injured if they fall from a high place or try to climb up on top of heavy furniture that might fall on them.

In addition to supervision, some steps to prevent children from serious falls include:

- *Discourage and prevent children from climbing onto unsafe places.*
- *Do not allow children to play on*

stairs and balconies, and, if they do, watch them closely.

- *Use railings of appropriate width and height with vertical bars on stairs, windows or balconies,*
- *Keep the home clean, well-lit and free of sharp objects and rough edges.*
- *Properly secure babies in high chairs.*
- *Do not leave infants unattended on beds, cots, hammocks or in walkers or other baby equipment.*
- *Keep furniture such as beds, chairs and cribs away from windows.*
- *Do not put toys or other items on high shelves that may attract small children, and fasten heavy furniture such as cabinets or shelves to the wall.*





கணிகா பாதுகாப்பு!

...gkarti



அடிக்கடி உங்கள் கண் சோர்ந்துவிடுகின்றதா? காலையில் இருந்து இரவு வரை ஓய்வின்றி நம் கண்கள் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. கணினியில் வேலை செய்வது, சரியான தூக்கமின்மையால் கண்கள் சோர்ந்துபோய் காணப்படும். நாளடைவில் கண்களைச் சுற்றி கருவளையமும் சுருக்கமும் வந்து விடும்.

எப்போதும் கண்களைப் புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உங்களுக்காக சில குறிப்புகள்.

கண்கள் சோர்வு நீங்கி குளிர்ச்சி பெற..

சந்தனம் + ஜாதிக்காய்
இரண்டையும் நன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து இரவில் படுக்கும் முன் கண்களைச் சுற்றித் தடவி வந்தால், கண்கள் குளிர்ச்சியாகும்.

ஆரஞ்சு சாறு

இச்சாறை *Freezer-ல் வைத்து ஐஸ் கட்டியாக்குங்கள். பின் அந்தக் கட்டியைக் கொண்டு கண்களுக்கு ஒற்றடம் கொடுத்தால் கண் சோர்விலிருந்து உடன் விடுபடலாம்.

தேங்காய் எண்ணெய்

கால்களில் அதாவது உள்ளங்கால்களிலும், காலின் கட்டை

விரல்களிலும் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து வந்தால் கண்களுக்கு நல்லது.

கண் எரிச்சலுக்கு..

தேங்காய் எண்ணெயைக் கொண்டு இதமாய் உங்கள் விரலால் கண்களை சுற்றி மசாஜ் செய்யவும். இது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து சோர்வைப் போக்கும்.

புத்துணர்ச்சி பெற

ரோஸ் வாட்டர் - பன்னீர்

பன்னீரில் பஞ்சை நனைத்துக் கண்களில் ஒற்றிஎடுக்க வேண்டும்.

வெள்ளரிக்காய்

வெள்ளரிக்காயைத் துருவி மெல்லிசான துணியில் கட்டிக்கொள்ளவும். அதனைக்கொண்டு கண்களில் ஒற்றிஎடுத்து வந்தால் கண்கள் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

கருவளையம் நீங்க

கறிவேப்பிலை + வெண்ணெய்

கறிவேப்பிலைச் சாறுடன் வெண்ணெயைக் கலந்து கண்களைச் சுற்றி பூசினால் கருவளையம் மறைந்துவிடும்.

பொதுக் குறிப்புகள்:

எப்போதும் கண்களுக்கு அடியில் ப்ளீச் செய்யாதீர்கள். ப்ளீச்சினால் கண்களுக்குக் கீழே சுருக்கம் ஏற்படும்.



முடி வேகமாக வளர டிப்ஸ்

...Narayani80

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள டிப்ஸ்களானது பெண்களுக்கு மட்டுமின்றி, ஆண்களுக்கும் தான். இதனைச் சரியாக பின்பற்றி வந்தால், தலை வழுக்கையாவதைத் தடுக்கலாம்.

முடியை ட்ரிம் செய்யவும்

மாதம் ஒருமுறை முடியை ட்ரிம் செய்வதால் முடியின் வலிமையானது அதிகரிக்கும். எப்படியெனில் முடியானது வளரும் போது, முடியின் முனைகளில் வெடிப்புகள் ஏற்பட்டு, முடியின் ஆரோக்கியமானது பாழாகிறது. இதனால் முடியின் வளர்ச்சியானது குறைய ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே மாதம் ஒருமுறை முடியை லேசாக ட்ரிம் செய்ய வேண்டும்.

ஆயில் மசாஜ்

முடியின் ஆரோக்கியத்தையும், வளர்ச்சியையும் அதிகரிக்க சிறந்த வழியெனில், அது வாரம் ஒருமுறை தவறாமல் சூடான எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்து, நன்கு ஊற வைத்து குளிக்க வேண்டும். இதனால் முடிக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைத்து, முடியின் அடர்த்தி மற்றும் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்.

முட்டை அவசியம்

முட்டையின் வெள்ளைக்கருவிற்கு பாதிப்படைந்த மயிர்கால்களை சரிசெய்யும் குணம் உள்ளது. அதுமட்டுமின்றி, முடியை மென்மையாகவும், பொலிவோடும் வெளிக்காட்டும். ஆகவே வாரம் ஒருமுறை முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைக் கொண்டு முடியை நன்கு மசாஜ் செய்து உலர வைத்து குளிக்க வேண்டும். இதனால் முடி நன்கு வேகமாக வளரும்.

சீப்புகளை பயன்படுத்தவும்

சீப்புகளைக் கொண்டு தலையை சீவும் போது, ஸ்கால்ப்பில் இரத்த ஓட்டமானது அதிகரிக்கும். எனவே தினமும் 3-4 முறை தலைக்கு சீப்பை பயன்படுத்துங்கள். இதனால்





மயிர்கால்கள் நன்கு புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்.

ஹேர் ட்ரையரை தவிர்க்கவும்
தலைக்கு குளித்த பின்னர், முடியை உலர வைக்க பலர் ஹேர் ட்ரையரைப் பயன்படுத்துவார்கள். இப்படி பயன்படுத்துவதால், முடியின் ஆரோக்கியமானது பாதிக்கப்படும். அதிலும் இதனை தினமும் பயன்படுத்தினால், விரைவில் வழுக்கைத் தலை ஏற்பட்டுவிடும். ஆகவே எப்போதும் முடியை இயற்கையான வழியில் உலர வையுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு மசாஜ்
முடிக்கு புரோட்டீன் மிகவும் அவசியமானது. அத்தகைய புரோட்டீன் முட்டையில் மட்டுமின்றி, உருளைக்கிழங்கிலும் உள்ளது. அதற்கு உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்த தண்ணீரைக் கொண்டு, வாரம் ஒருமுறை முடியை அலசுங்கள். இதனால் அதில் உள்ள இயற்கையான ஸ்டார்ச் முடியின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

நறுமணமிக்க எண்ணெய்கள்
முடியின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க வேண்டுமானால், நறுமணமிக்க எண்ணெய்களான லாவெண்டர் ஆயில், ரோஸ்மேரி ஆயில் போன்றவற்றைக் கொண்டு, வாரம் ஒருமுறை முடியை மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

வெங்காயச் சாறு
வெங்காயத்தை நீரில் போட்டு வேக வைத்து, பின் அந்த நீரினால் முடியை அலசலாம் அல்லது வெங்காயத்தைச் சாறு எடுத்து அதனைக் கொண்டும் முடியை மசாஜ் செய்து ஊற வைத்து குளிர்ந்த நீரில் அலசலாம். இதன் மூலம் முடியின் வளர்ச்சி மற்றும் அடர்த்தி

அதிகரிக்கும்.

பீர் வாஷ்
மாதம் ஒருமுறை ஒரு டம்ளர் பீரைக் கொண்டு, ஸ்கால்ப்பை நன்கு மசாஜ் செய்து வந்தால், மயிர்கால்கள் வலிமையடைந்து, முடி நன்கு அடர்த்தியாக வளர ஆரம்பிக்கும்.

வினிகர்
வினிகர் கூட ஒரு அற்புதமான கூந்தல் பராமரிப்புப் பொருள். அதற்கு வினிகரை நீரில் கலந்து, பின் அந்தக் கலவையைக் கொண்டு ஸ்கால்ப் மற்றும் முடியை அலசினால், முடியானது பொலிவோடும், மென்மையாகவும் இருக்கும்.

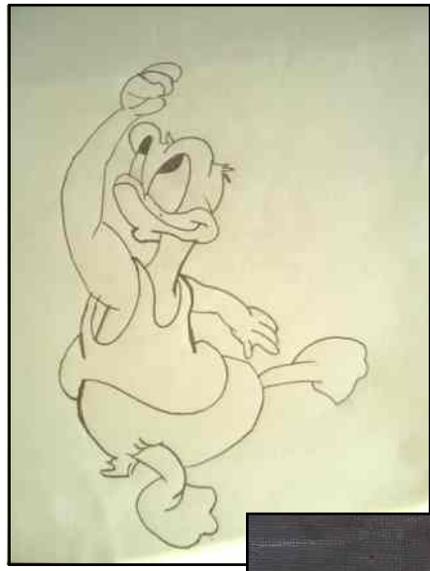
கண்டிஷனர் வேண்டாம்
கண்டிஷனர் முடிக்கு நல்லது தான். இருப்பினும் அந்த கண்டிஷனரானது ஸ்காப்பில் பட்டால், அது முடியின் வளர்ச்சிக்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆகவே கெமிக்கல் கலந்த கண்டிஷனர் பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக, இயற்கையான கண்டிஷனர்களான தயிரைப் பயன்படுத்துங்கள். இதனால் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. முடியும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

தினமும் தலைக்கு குளிக்கிறீர்களா?
சிலர் தினமும் தலைக்கு குளிப்பார்கள். இப்படி தினமும் தலைக்கு குளித்தால், தலையில் உள்ள இயற்கை எண்ணெய்களானது வெளியேறிவிடுவதோடு, முடியானது பொலிவை இழந்துவிடும். ஆகவே முடி வேகமாக வளர, முடியின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வாரத்திற்கு இரண்டு முறை தலைக்குக் குளித்தால் போதும்.

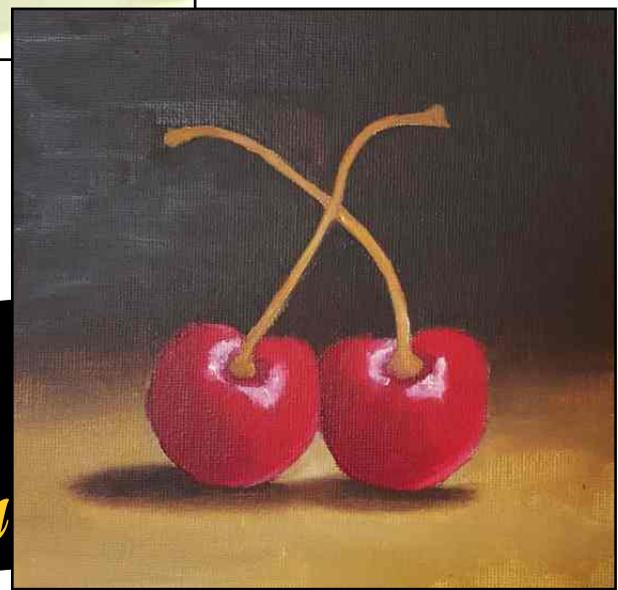


Frocidie

**Rosei's Son
Viemen's sketch**



**Rosei's Son
Suryan's sketch**



**Chitra's
Daughter
Oil Painting**

Sloka for Kids

Srivatsangam Sloka

*Srivatsangam Mahoraskam
Vanamala Virajitham
Sanguchakra Dharam Devam
Krishnam Vande Jagathgurum*

Meaning:

I salute Lord Krishna, the universal preceptor, who has a broad chest with a Srivatsa mark, who wears the vana-mala garland and who hold a conch and a discus.





சோளம்

lali

நகரமயமாக்கல் சூழலில் மேற்கத்திய கலாச்சர தாக்குதலால் சத்து மிகுந்த உணவு பொருட்கள் பயன்பாடு குறைந்தது. ஆனால் இப்போது உணவு பொருட்கள் மூலம் பெருகி வரும் நோய்களால் பண்டைய உணவு பொருட்களுக்கு ஏங்கி தவிக்கும் நிலை உருவாகியுள்ளது. சமீபகாலமாக கம்பு, ராகி போன்ற தமிழர்களின் பண்டைய சிறு தானியங்களை வாங்கி வைத்து பயன்படுத்துவது நகர்ப்புறங்களில் அதிகரித்து வருகிறது.

சிறுதானியங்களில் பல வகைகள் இருந்தாலும் சோளம் முதன்மையான உணவுப் பொருளாக கருதப்படுகிறது. சோள உற்பத்தியில் இந்தியா மூன்றாவது இடத்தில் உள்ளது. இந்தியாவில் மகாராஷ்டிரா, கர்நாடகா, மத்திய பிரதேசம், ஆந்திரபிரதேசம், தமிழகம் உள்ளிட்ட மாநிலங்களில் சோளம் பயிரிடப்படுகிறது.

சோளத்தில் ரொட்டி, கஞ்சி, கூழ், சாதம் போன்றவை மட்டும் தயாரிக்கப்பட்டு வந்த நிலை மாறி தற்போது, இட்லி, தோசை, ஊத்தப்பம், பணியாரம், ரொட்டி, பரோட்டா, அப்பம், அடை, உப்புமா, கேசரி, வடகம், முறுக்கு, பிஸ்கட், சோள பொறி லட்டு, சேமியா, கொழுக்கட்டை மிக்ஸ், பணியார மிக்ஸ், சமோசா மிக்ஸ் உள்ளிட்ட பல உணவு வகைகள் சோளத்தில் தயாரித்து பயன்படுத்தலாம்.

தற்போது சோள தானியங்களுக்கு நகர்ப்புறங்களில் அதிக கிராக்கி ஏற்பட்டு வருகிறது. மழை வளம் குறைந்து வரும் சூழலில், குறைந்த நீர் தேவையுள்ள சோளப்பயிர்களை விவசாயிகள் உற்பத்தி செய்வது மூலம் நல்ல லாபத்தையும் ஈட்ட முடியும். சோளத்தில் அதிகளவு மாவுசத்தும், நார்சத்தும் அடங்கியுள்ளதால் இது ஒரு சக்தி தரும் உணவாகத் திகழ்கிறது.

Nutritional Value of Sweet Corn
(For 100 gms)

Nutrients

Energy	86 Kcal
Carbohydrates	18.70 g
Protein	3.27 g
Total Fat	1.35 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	2.0 g

Vitamins

Folates	42 µg
Niacin	1.770 mg
Pantothenic acid	0.717 mg
Pyridoxine	0.093 mg
Riboflavin	0.055 mg
Thiamin	0.155 mg
Vitamin A	187 IU
Vitamin C	6.8 mg
Vitamin E	0.07 mg

Electrolytes

Sodium	15 mg
Potassium	270 mg

Minerals

Calcium	2 mg
Copper	0.054 mg
Iron	0.52 mg
Magnesium	37 mg
Manganese	0.163 mg
Selenium	0.6 µg
Zinc	0.46 mg

Phyto-nutrients

Carotene-β	47 µg
Carotene-α	16 µg
Cryptoxanthin-β	115 µg
Lutein-zeaxanthin	644 µg

Angu Aparna



குலூட்டான் எனும் வேதிப்பொருள் சோளத்தில் இல்லாத காரணத்தால் கோதுமை ஒவ்வாமை உள்ளவர்களும் சோளத்தை சாப்பிடலாம்.

கோதுமையில் உள்ள புரோட்டீனை விட சோளத்தில் உள்ள புரோட்டீன் சிறப்பு வாய்ந்தது. பட்டை தீட்டப்படாத சோளத்தில் நார்ச்சத்து அதிகளவில் உள்ளதால் இது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற உணவாகவும் உள்ளது. சர்க்கரையைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டதால் இன்சலின் சாரா சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது சிறந்த உணவாகும்.

... *Vijigermany*

Corn is one of the few cereals that we all can get very creative with. Also popularly known as maize, it can be cooked in a variety of ways. Sweet corn can be eaten right out of the "maize ears" or the corn kernels can be used in a gravy or garnish the fried rice, or can even be combined with onion and chillies to make an amazing evening snack. The best thing about this grain is not just about the taste taste. It is also about the innumerable health benefits of sweet corn.

We have compiled a few important benefits provided by corn:

1. Improves digestion- Corn is filled with fiber that are a huge boon for digestion. It prevents constipation, haemorrhoids and even lowers the risk of colon cancer considerably.
2. A power house of minerals- Those little yellow kernels contain more minerals than you can ever think of! Corn contains a large proportion of magnesium, iron, copper and

most importantly phosphorus, which is needed for healthy bones. These nutrients not only prevents your bones from cracking as you grow older but also enhances the normal kidney functioning.

3. Skin Care- Corn is rich in antioxidants, which help in keeping the skin younger for longer. Apart from the regular consumption of corn, it can also be applied as Corn Oil which is a rich source of Linoleic acid. Corn starch is also useful to soothe skin irritations and rashes.

4. Prevents anemia- Anemia is a condition where the red blood cell count is reduced considerably due to the lack of iron. Thus, sweet corn benefits health as it is rich in vitamin B and folic acid that prevents anemia.

5. Controls cholesterol- Cholesterol is a substance that is produced by the liver. There are two types of cholesterol; good cholesterol (HDL) and bad cholesterol (LDL). Increase in the bad cholesterol due to the intake of fatty foods weakens your heart and can also lead to cardiovascular diseases. The vitamin C, carotenoids and bioflavonoids contained in sweet corn keep your heart healthy by controlling cholesterol levels and increasing the flow of blood in the body.

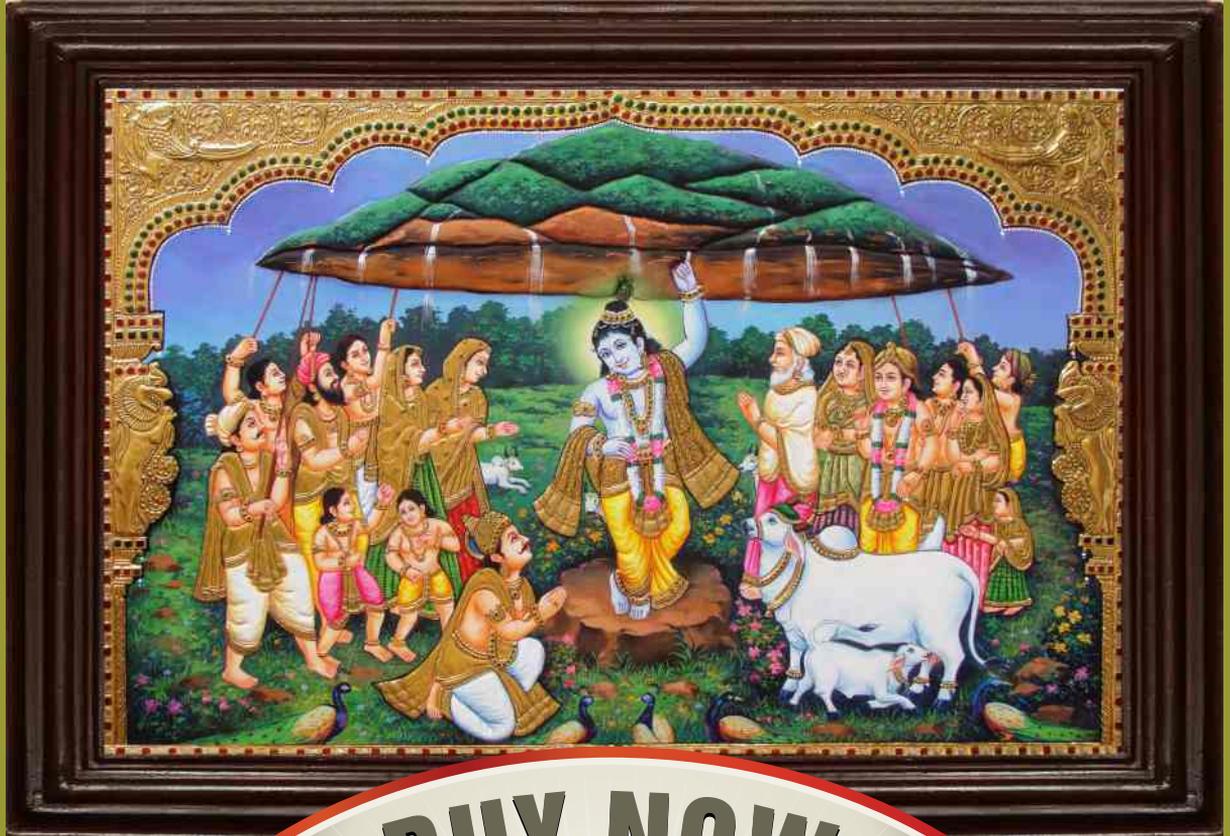
So go ahead, use this cereal lavishly in your meals. It is rich in a variety of vitamins, minerals and more importantly fiber that takes care of your body by lowering the risk of various diseases and supplying your body with nutrients required for a healthy living!



MY

ANGADI

.com



BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping
also Available

Call us @
83441 43220

**TRADITIONAL TANJORE
PAINTINGS COLLECTION**



நாப்கின் பயன்படுத்தும் பெண்களே கவனம்!

Chan

மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்கள் பயன்படுத்தும் சில தரமற்ற நாப்கின்களால், உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுவதாக, மகளிர் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கை மணி அடிக்கின்றனர்.

சந்தையில் கிடைக்கும் நாப்கின்களை ஆய்வு செய்தபோது, சில நாப்கின்களில் மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பஞ்சு பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பது தெரிய வந்துள்ளதாக கூறுகின்றனர் இவர்கள். மறுசுழற்சிக்கு அவர்கள் பயன்படுத்துவது, பிளாஸ்டிக் வகை பொருட்கள் என்பது

குறிப்பிடத்தக்கது.

பொதுவாக, நான்கு லேயர்களைக் கொண்ட நாப்கினில், முதல் லேயர் சுத்திகரிப்பு செய்யப்படாத பிளாஸ்டிக் பொருளாலானது; இரண்டாவது லேயர், மறு சுழற்சி செய்யப்பட்ட, அச்சடிக்கப்பட்ட டிஷ்யூ பேப்பர்; மூன்றாவது லேயர், ஜெல் (பெட்ரோலிய பொருளால் தயாரானது); கீழ் லேயர் பாலித்தீன். நாப்கினை உள்ளடையுடன் ஒட்ட வைப்பது, தொழிற்சாலைகளில் பயன்படுத்தும் பசை வகை. இரண்டாம் லேயரில் உள்ள அச்சடிக்கப்பட்ட டிஷ்யூ பேப்பரில்





டையிங் ரசாயனம் இருப்பதுடன், ஹைப்போ குளோரைட் என்ற வேதிப்பொருளாலும் அந்த பேப்பர் பிளீச்சிங் செய்யப்படுகிறது. பெண்கள் இதைப் பயன்படுத்தும்போது, நுண்ணிய துகள்களாகப் படிந்திருக்கும் இந்த ரசாயனங்கள், ஈரப்பதத்தின் காரணமாக டையாக்ஸேன் ஆக மாறுகிறது. கேன்சர் நோய்க்கான மூலக்காரணிகளில் இந்த டையாக்ஸேனும் ஒன்று.

இத்தனை ரசாயனங்களால் ஆன இந்த நாப்கின்களைப் பயன்படுத்துவதால் பிறப்பு உறுப்பில் அலர்ஜி, சிறுநீர் பாதையில் பிரச்சனை, வெள்ளைப்படுதல், அதிகமான உதிரப்போக்கு, கர்ப்பவாய் கேன்சர் என்று பல பிரச்சனைகள் வரிசை கட்ட நேரிடுகிறது. அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் நாப்கின்களில் கூட, தயாரிக்கப்படும் தேதிதான் இருக்குமே தவிர, காலாவதி நாள் குறிப்பிடப்படுவதில்லை. சில கம்பெனி தயாரிப்புகளில், மட்டுமே

மூன்று மாதங்களுக்குள் பயன்படுத்தினால் நல்லது என்ற வரிகளை காண முடிகிறது. இன்று பெண்களின் பூப்படையும் வயது, 13 என்றாகிவிட்ட நிலையில், அதிலிருந்து மெனோபாஸ் ஏற்படும், 45 வயது வரை, மாதத்தில் மூன்று, நான்கு நாட்கள் என கிட்டத்தட்ட, 30 வருடங்களுக்கு மேலாக, அவர்கள் நாப்கின் உபயோகிக்கின்றனர். ரசாயனக் கலவைகளால் உருவான நாப்கினை, தொடர்ந்து உபயோகிக்கும்போது, அதன் பக்கவிளைவுகள் தவிர்க்க முடியாததாகிறது. வெளிநாட்டில் நாப்கின் என்பது, பெண்களின் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட பொருள் என்று அக்கறைப்படுவதால், அதன் தரக்கட்டுப்பாட்டு சோதனையை வலுவாக்கி இருக்கிறார்கள்.

மாதவிடாய் காலங்களில் தரமான நாப்கின் உபயோகிக்க வேண்டும். அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை கட்டாயம் நாப்கினை





தீபாவளித் திருநாள்

...sumathisrini

இருள் நீக்கி, ஒளி தரும் பண்டிகையே தீபாவளி ஆகும். சூரியன் ஐப்பசி மாதம் துலாராசியில் நுழைகிறார். அப்போது திரயோதசி இரவு சதுர்தசி அதிகாலையில் தீபாவளித் திருநாள் கொண்டாடுகிறோம். தீபத்தில் பரமாத்மாவும், நெருப்பில் ஜீவாத்மாவும் வாசம் செய்து அருள் தருவதாய் ஐதீகம். ஒவ்வொருத்தர் மனதிலும் ஒரு சில இருட்டு உள்ளது. அகங்காரம், பொறாமை, தலைக்கணம் போன்ற எதையாவது ஒன்றை அகற்ற வேண்டும். ஒரு தீய குணத்தை எரித்துவிட வேண்டும். தீபாவளி வந்தாலே குழந்தைகளுக்கு கொண்டாட்டம்தான். பட்டாசு வெடித்து ஆனந்த கூத்தாடும் அவர்களின் மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையே கிடையாது. பெரியவர்கள் வரை

பட்டாசு வெடித்து மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

கொண்டாடும் முறை: தீபாவளி அன்று அனைவரும் அதிகாலையில் எழுவர். இல்லத்தின் மூத்த உறுப்பினர் ஒவ்வொருவர் காலிலும் நலங்கு (மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் கலந்த கலவை) இட்டு மகிழ்வர். பின் எண்ணெய் குளியல் செய்வர். மக்கள் புத்தாடை உடுத்தி விஷ்ணுவையும், லக்ஷ்மி தேவியையும், குபேரனையும் வழிபடுவர். தீபாவளி அன்று ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் இனிப்புகள் நிறைய செய்து ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்வர். பரிசுகள் தந்து மகிழ்வர். பெரியோரை வணங்கி வாழ்த்து பெறுவர். எண்ணெய் பலகாரங்களும், இனிப்புகளும்





உண்பதால் செரிமானத்திற்காக தீபாவளி
லேகியம் உண்பது மரபு.

தீபாவளியன்று நீராடுவதை மட்டும்
புனித நீராடல் என்று சொல்வர்.
ஏனெனில், அன்றைய தினம்,
அதிகாலையில் எல்லா இடங்களிலும்,
தண்ணீரில் கங்கையும், எண்ணெயில்
லட்சுமியும், அரப்பில் சரஸ்வதியும்,
குங்குமத்தில் கௌரியும், சந்தனத்தில்
பூமாதேவியும், புத்தாடையில்
மஹாவிஷ்ணுவும் வசிப்பதாக
கருதப்படுவதேயாகும். அந்த
நீராடலைத் தான் 'கங்கா ஸ்நானம்
ஆச்சா' என்று ஒருவருக்கொருவர்
விசாரிப்பர். அன்றைய தினம் எல்லா
நதிகள், ஏரிகள், குளங்கள்,
கிணறுகளிலும், நீர் நிலைகளிலும் கங்கா
தேவி வியாபித்து இருப்பதாக ஐதீகம்.

இவ்வாறு பல மகிழ்ச்சிகரமான
விஷயங்களை உள்ளடக்கிய தீபாவளி
ஏன் கொண்டாடப்படுகின்றது? பல
காரணங்கள் விடைகளாகக்
கூறப்படுகின்றன.

- மேற்கு வங்காளத்தில் காளியை
வழிபடுவதற்கான நாளாக
கொண்டாடுகின்றனர்.
- இலங்கை யுத்தத்தில் ராவணனை
வென்று ராமபிரான் அயோத்தியா
திரும்பிய நாளை
கொண்டாடுவதாகவும்
கூறப்படுகிறது.
- பதினான்கு வருடங்கள் வனவாசம்
முடிந்து அயோத்தி திரும்பிய
ஸ்ரீராமன், நாடு திரும்பிய நாளை,
தீபங்கள் ஏற்றி மகிழ்ந்த நாளை,
தீபாவளி எனச் சொல்கிறார்கள்.
- மகாபலியின் கர்வத்தை அடக்கி,
மூன்று உலகங்களையும் வாமன
அவதாரம் எடுத்து அளந்து அந்த
அரசனின் பிடியிலிருந்து
தேவர்களைக் காத்த நாளே
தீபாவளியாகச் சொல்கிறார்கள்.
- ஸ்கந்த புராணத்தின் படி, சக்தியின் 21

நாள் கேதார கௌரி விரதம்
முடிவுற்றது இத்தினத்தில் தான்.
விரதம் முடிவடைந்த பின்னர் சிவன்,
சக்தியை தன்னில் ஒரு பாதியாக
ஏற்று 'அர்த்தநாரீஸ்வரர்'
உருவமெடுத்தார்.

- சீக்கியர்களின் மத குருவான
குருநானக் பிறந்த நாளாகக்
கொண்டாடுகிறார்கள்.
- ஜைனர்கள் தங்கள் மதத் தலைவரான
மகாவீரர் மகாநிர்வாணம் அடைந்த
நாளாகத் தீபாவளியைக்
கொண்டாடுகிறார்கள்.
- ராஜபுதன வீரர்கள் இந்நாளை
ஸ்ரீராமனை வழிபடும் நாளாகக்
கொண்டாடுகிறார்கள்.
- மகாராஷ்டிரத்தில் நரக சதுர்த்தி என்று
நான்கு நாட்கள்
கொண்டாடுகிறார்கள்.
- உத்திரப்பிரதேசத்தில்
அன்னபூரணியை வணங்கி,
புதுக்கணக்கு தொடங்குவர். மூன்று
நாள் தீபாவளியைக் கொண்டாடுவர்.
- பாற்கடலைக் கடைந்தபோது
தோன்றிய மூதேவி, ஸ்ரீதேவியில்
மூதேவியை உத்தாலகர் என்ற
முனிவர் மணந்து, ஸ்ரீதேவியை
மகாவிஷ்ணு மணந்த நாளே
தீபாவளி எனச் சொல்கிறார்கள்.
- தென்னிந்தியாவில் கிருஷ்ணர்
நரகாசுரனை வதம் செய்து
இப்பூலோக மக்களை காப்பாற்றிய
நாள் தீபாவளி என்று
கொண்டாடப்படுகிறது. தீயவன்
ஒருவனின் அழிவில் மகிழ்வுற்ற
மக்கள் அன்று கொண்டாடிய
கொண்டாட்டமே இன்றும்
தீபாவளியாக கொண்டாடப்-
படுவதாகக் கருதப்படுகின்றது.

புராண வரலாறு எதுவானாலும்,
தீபாவளியை உவகையுடன்
கொண்டாடுவோம். வாழ்வில்
உன்னதம் பெறுவோம்!



லக்ஷ்மி குபேர பூஜை

...sumathisrini

கருணைக் கடலான திருமகள்,
திருமாலை மணந்த தினமாக,
தீபாவளித் திருநாள் கருதப்படுகின்றது.
அன்றைய தினம், திருமகளையும்,
செல்வத்துக்கு அதிபதியும், சிறந்த
சிவபக்தனுமான குபேரனையும்
வழிபடுவது சிறப்புகள் பல தர
வல்லது.

குபேர பூஜை செய்யும் முறை:
பூஜை தொடங்குவதற்கு முன்பு
தேவையான பொருட்களை எடுத்து

வைத்துக் கொண்டு இடையில்
எழுந்திருக்காமல் மனதை
ஒருமுகப்படுத்திச் செய்ய வேண்டும்.
பூஜை தொடங்கும் முன் ஒரு முறை
குளிக்கலாம். காலையில்
குளித்திருந்தால் மஞ்சள் நீர்
தெளித்துக்கொண்டு, சிவப்பு நிறப்
புடவையை அணிய வேண்டும்.
இரண்டு குத்து விளக்குகள், ஒரு
காமாட்சி தீபம் ஏற்றி பூஜையை
ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

தீபாவளி கொண்டாடும்
ஐப்பசி மாத
அமாவாசை மிகுந்த
நல்ல நாளில் மாலை 6
மணிக்கு மேல்
குபேரனை நினைத்து
பூஜை செய்தால்,
செல்வம் பெருகும்.
குடும்பம் நலம்
அடையும். குபேரனின்
திருவருவப் படத்திற்கு
பூமாலைச் சாற்றி 12
அகல் விளக்கை ஏற்றி
வைத்து பால் பாயசம்
செய்து, நைவேத்தியம்
செய்ய வேண்டும். பூ,
அட்சதையை கையில்
எடுத்துக் கொண்டு 12
முறை இந்த
ஸ்லோகத்தைச் சொல்ல
வேண்டும்.

த்வாதஸ லிங்கஸ்துதி:
சௌராஷ்ட்ரே
ஸோமனாதஞ்ச





ஸ்ரீசைல்யே
மல்லிகார்ஜூனம் உஞ்சைசன்ய
மஹாகாளீம் ஓங்கார மமலேஸ்வரம்
பால்யம் வைத்யனாதஞ்ச டாகின்யாம்
பீமஸங்கரம் ஸேது பந்தேது ராமேஸம்
நாகேஸம் தாறுகாவனே
வாரணஸ்யாம்ஸூ விஸ்வேஸம்
த்ரியம் பகம்கௌதமீதடே
ஹிமாலயேது கேதாராம் குஸ்மேஸஞ்ச
சிவாலயே ஹேதானி ஜ்யோதி
லிங்கானி
ஸாயங்கால ஹபடேர் நித்தயம்
ஸப்த ஜன்மக்ருதம் பாபம்
ஸ்மரணேன வினிஸ்யதி:

குபேர நாமாவளி:
ஓம் குபேராய நம:
ஓம் நரவாகனாய நம:
ஓம் சிவஸகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீநிவாச ஸந்துஸ்டாய நம:
ஓம் பம்மாவதி ப்ரிய அனுஜாய நம:
ஓம் யக்ஷராஜாய நம:
ஓம் தனதான்யாதிபதயே நம:
ஓம் மணி பத்ரார்ச்சிதாய நம:
ஓம் மான்யாய நம:
ஓம் மஹனீயாய நம:
ஓம் மஹார்ஹ மணி பூஷணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீவித்யா மந்த்ர உபாஸஹாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ லலிதாம்பிகா ப்ரிய பக்தாய
நம:
ஓம் திக்பாலாய நம:
ஓம் நவநாயகாய நம:
ஓம் நிதினாம் பதயே நம:

பின் குபேரனுக்குரிய சுலோகம்,
அர்ச்சனைகளைச் செய்து பால்
பாயசத்தை நைவேத்தியம் செய்த பின்
கற்பூர ஆரத்தி எடுத்து, குங்குமத்தைக்
கரைத்து, அதையும் ஆரத்தி எடுத்து
நிறைவு செய்யவேண்டும்.

குடும்பத்தில் அனைவரும் இதில்

கலந்து கொண்டு செய்வது நல்லது.
பூஜை முடிந்தபின் எல்லோரும் பூ,
அட்சதையைச் சேர்க்க வேண்டும்.
பூஜை செய்யும் முன் குபேரன்
படத்தருகே வீட்டில் உள்ள காசு,
பணம், வெள்ளிப் பத்திரங்கள், தங்க
நகைகள் எல்லாவற்றையும் வைத்து
அலங்கரிக்க வேண்டும். இந்தப்
பொருள்களிலும் அட்சதையைச்
சேர்த்து நமஸ்கரிக்க வேண்டும்.

அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களும் வந்து
இதைப் பார்க்கச் சொல்லி
அவர்களையும் அட்சதைப் போடச்
சொல்லி அவர்களுக்கு பால்
பாயசத்தைக் கொடுத்து வெற்றிலைப்
பாக்கு, தாம்பூலம் தருதல் நல்லது.
குபேரனுக்குப் பிடித்த பிரசாதம் பால்
பாயசம். அதனால் தான் அன்று இதைச்
செய்து நைவேத்தியம் செய்வது
வழக்கம்.

ஓம் யஷ்யாய குபேராய
வைஸ்ரவனாய
தனதான்யாதி பதயே
தநதான்ய ஸம்ரும்திம்மே,
தேஹி தபாயஸ்வாஹ!

என்ற குபேர மந்திரத்தை தினமும்
சொல்லி குபேரனின் பேரருளைப்
பெறுவோம்.

மனம் ஒன்றி, இம்மாதிரி பூஜைகள்
செய்வது, நிச்சயம், குடும்ப ஒற்றுமை,
மன அமைதி முதலியவற்றைத் தரும்.
ஒற்றுமையான, சச்சரவுகளற்ற
குடும்பத்தில், திருமகள் நித்தமும்
வாசம் செய்கிறாள். நமக்குத் தேவை
என்பதே ஏற்படாத வண்ணம்
நல்லருள் புரிகின்றாள்.



பலன் தரும் ஸ்லோகம்

✉ Datchu @ Mythili

கணவன் மனைவி கருத்து வேற்றுமை நீங்கி வாழ

வருந்தா வகை என் மனத்தாமரையினில் வந்துபுகுந்து
 இருந்தாள் பழைய இருப்பிடமாக இனிஎனக்குப்
 பொருந்தா தொருபொருள்இல்லை விண்மேவும் புலவருக்கு
 விருந்தாக வேலை மருந்தானதை நல்கும் மெல்லியலே



திருபாற்கடலிலே தோன்றிய
 அமிர்தத்தைத் திருமால் தேவர்களுக்கு
 வழங்கிடக் காரணமாக இருந்த
 அபிராமவல்லி, யான் பிறந்தும் இறந்தும்
 வருந்தாமல் என் இதயத் தாமரையில்
 எழுந்தருளித் தமது பிறப்பிடமாக எண்ணி
 உறைவிடமாக உறைந்தருளினாள்.
 எனவே, இனி
 உலகில் எனக்கு
 வந்தமையாத
 செல்வம்
 ஏதுமுண்டா?

SPIRITUAL NOTEBOOK

அக்டோபர் - 2016

13, 28 - பிரதோஷம்

19 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

21 - சஷ்டி

29 - தீபாவளி

30 - அமாவாசை

நவம்பர் - 2016

5 - சஷ்டி

12 - பிரதோஷம்



தமிழ் மந்திரம்

அபிராமி அந்தாதி - மலையென வரும் துன்பம் பனியென நீங்க

ததியுறு மத்திற் சுழலும் என்ஆவி தளர்விலதோர்
 கதியுறும் வண்ணம் கருது கண்டாய்; கமலாலயனும்,
 மதியுறு வேணி மகிழ்நனும், மாலும் வணங்கிஎன்றும்
 துதியுறு சேவடியாய்! சிந்துரானை சுந்தரியே.



Vrat Recipes

விரதத்திற்கான ரெசிபி்க்கள்

...Kasri66

முதலில் இந்தத் தலைப்பைப் பார்த்ததும் எனக்கு ஏக மகிழ்ச்சி, காரணம் விரதம் என்றால் உபவாசம், எதுவும் உண்ணாமல் இருப்பதுதானே? அதற்குரெசிப்பி கொடுப்பது ரொம்ப ரொம்ப சுலபமாச்சே...என்று. ஆனால் பிறகு தான் விரத நாட்களில் செய்யப்படும் உணவுகள் என்று சரியாகப் படித்து புரிந்து கொண்டேன்.

விரத நாட்களில் எதுவும் உண்ணாமல் உபவாசம் இருந்து இறைவனை தியானித்தல், இறை வழிபாடு செய்து அதில் படைத்த பிரசாதத்தையே உட்கொண்டு விரதத்தை முடித்தல் என்பவை நம் முன்னோர் கடைபிடித்த வழக்கம். இதனால் நம் உள்ளுறுப்புக்களுக்கும் ஒருநாள் கட்டாய ஓய்வுகிடைத்தது.

அந்த வழக்கத்தை இன்று நம்மால் அவ்வளவு முழுமையாகக் கடைபிடிக்க முடியாவிட்டாலும் பழத்துடன் பால் அருந்துவது, (ஈள = பழம்) பழத்தையே ஆகாரமாகக் கொள்ளுதல், அதாவது பலாகாரம் என்று மாற்றிக்கொண்டோம். அதுவும் இப்போது கடினமானதாகி அரிசி உணவுக்கு பதில் சிற்றுண்டி சாப்பிடுவது என்று முடிந்துவிட்டது.

ஆனாலும் வருடந்தோறும் சில முக்கிய தினங்களில் மட்டும் அந்தந்த குடும்ப வழக்கப்படி விரதானுஷ்டானம் நடக்கிறது. அப்படி எங்கள் வழக்கத்தில் உள்ள விரத முறை உணவுகளை முதலில் சொல்லிவிட்டு பிறகு கேள்விப்பட்ட விரத உணவுகளைச் சொல்கிறேன்.





முதலில் மாதம் தோறும் வரும்

இரண்டு ஏகாதசி நாட்களில் செய்யும் உணவு:

ஏகாதசி அன்று வாயில் ஊறும் எச்சிலைக் கூட முழுங்காமல் கடினமான விரதம் இருப்பவர்களுக்கு ரெசிபி தேவையில்லை. வெறும் நீரை உட்கொள்ளுபவர்களுக்கும் ரெசிபி இல்லை. நம் போன்றவர்களுக்கு மட்டுமே இது.

இந்த நாளில் எந்தெந்த உணவுகளை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும் என்ற மட்டும் சொல்வது என்றால் உளுந்து போன்ற தானிய உணவுகளைத் தவிர்க்கலாம், பழங்களுடன் பால் அருந்தலாம்.

ஏகாதசி அன்றும் அதற்கு மறு நாளான துவாதசி அன்றும் 5 வாழை Products (வாழைக்காய், வாழைப்பழம், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, வாழையிலை)ஐ தவிர்க்கவேண்டும் என்று சாஸ்திரம் சொல்கிறது. அதற்கேற்ப பழங்களை மாற்றிச் சாப்பிடலாம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் Solid Food இல்லை என்றால் வெளியில் செல்வதோ, வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதோ மிகவும் கடினம் என்பதால் அரிசியை உடைத்து சாதம் போல வடித்து செய்வார்கள். இதற்கு சொஜ்ஜி என்று பெயர்.

சொஜ்ஜி செய்யும் முறை:

அரிசியை ஒரு ஸ்பூன் தயிர் அல்லது மோர் விட்டுப் பிசிறி அரை மணிநேரம் வைத்து மிக்சியில் குருணை போல உடைத்து சலித்து வைக்கவும். ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு நீர் சரியாக இருக்கும். வயதானவர்கள் இருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் அதிகம் சேர்த்து சாதம் செய்வது போலவே நன்றாகக் களைந்து பிறகு வடிக்கலாம்.

மோர் சேர்க்கும்போது அரிசி லேசாக ஊறி சுலபமாக உடையும். மோருக்கு பதில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் பிசிறி செய்தால் உதிராக வரும்.

இந்த சொஜ்ஜியுடன் சாதாரணமாக வீட்டில் செய்யும் குழம்பு, ரசம், மோர் போன்றவை விரதத்துக்கு ஏற்றது. குறிப்பு: எங்கள் வீட்டில் கோகுலாஷ்டமி, ராம நவமி, கார்த்திகை போன்ற பண்டிகை தினங்களிலும் விரதம் இருப்பது வழக்கம். அப்படி விரதம் இருக்க முடியாதவர்கள் இதையே உணவாக சாப்பிடுவது வழக்கம்.

ஏகாதசி முடிந்த மறுநாள் துவாதசி, அன்று விரதம் முடிந்து சாப்பிடும் உணவுதான் உண்மையில் Break(ing)fast உணவு. புளி, காரம் இல்லாமல் வெறும் பருப்பு வெந்த நீரில் மிளகுப்பொடி, எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்து பொரித்தரசம், நெல்லிக்காயை காய வைத்து நெல்லி முள்ளி பச்சடி,





சுண்டைக்காய் வற்றல்,
பாசிப்பருப்புடன் வேக வைத்த
அகத்திக்கீரை வதக்கல் என்று
காய்ந்திருந்த வயிற்றை நிதானமாக
நிரப்புவார்கள்.

பயத்தங்கஞ்சி:

இது பயத்தம்பருப்பு பாயசம்
போலவேதான். பாசிப்பருப்பைக்
களைந்து குழைய வேகவிட்டு
(குழையாமல் வெந்தாலும் நன்றாகவே
இருக்கும்) வைக்கவும். இனிப்புக்குத்
தகுந்த வெல்லத்தைத் தூளாக்கி நீர்
சேர்த்து கரைந்ததும் வடிகட்டி மீண்டும்
பத்து நிமிடம் கொதிக்கவிடவும்.
வெல்ல வாசனை போனதும் ஏலக்காய்
பொடித்துப் போட்டு வெந்த
பருப்பைச் சேர்த்து எல்லாம் சேர்ந்து
கொதிக்கும்வரை அடுப்பில்
வைக்கவும்.

கொதித்ததும் இறக்கி ஆற
வைத்துக்கொண்டால்
தேவைப்படும்போது பால் சேர்த்து
பாலுக்கு பதில் அருந்தலாம்.
பெரும்பாலும் விரத நாட்களின்
டினனர் இது என்று சொல்லலாம்.
பாசிப்பருப்புக்கு பதில் பயறு சேர்த்தும்
செய்யலாம்.

பொரிமாவு:

இதுவும் விரத உணவுதான்.
புழுங்கலரிசியை வெறும் வாணலியில்
நன்றாகப் பொரித்து மாவாகத் திரித்து
வைக்கவும்.

விரத நாட்களில் ஒரு பிடி மாவில்
தேவையான வெல்லத்தை நறுக்கிச்
சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து
சாப்பிடலாம். இதில் ஏலக்காய் போன்ற
எந்த வித flavour-ம் தேவையில்லை,
அரிசியின் மணமே ஊரைக் கூட்டும்.
சாப்பிடும் முன்புதான் தண்ணீரை
சேர்க்க வேண்டும். மாவு
புரைக்கேறாமல் இருக்கவே தண்ணீர்
சேர்ப்பது. விரதம் என்பதால் நெய்
போன்றவையும் கூடாது.

அந்த நாட்களில் காசி போன்ற
யாத்திரைக்கு நடந்தே செல்லும்போது
இந்த மாவுதான் நிறைய அரைத்து
எடுத்துச் செல்வார்களாம். தண்ணீர்
கிடைத்த இடங்களில் இப்படி
மாவைப் பிசைந்து சாப்பிட்ட
மாதக்கணக்கில் நடந்தார்களாம்.

உப்புமா கொழுக்கட்டை:

மேலே சொன்ன அதே அரிசி ரவையை
உப்புமா செய்வது போலவே
எண்ணெயில்கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு,
கடலைப்பருப்பு தாளித்து,
பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாய்
சேர்த்து, அரிசி ரவை உள்ள அளவுக்கு
இரண்டரை பங்கு நீர் விட்டுக் கொதிக்க
விடவும்.

கொதிக்கும்போது ஒரு மூடி
தேங்காயைத் துருவிச் சேர்த்து உப்பு
சேர்த்து, அரிசி ரவையைக் கொட்டி
கிளறவும். அடுப்பு சிம்மில் இருக்க
வேண்டியதும், கிளறும் பாத்திரம் அடி
கனமானதாக இருக்க வேண்டியதும்





மிக முக்கியம். மூடி வைத்துவிட்டால் ரவை வேகும். தண்ணீர் பத்தவில்லை என்று தோன்றினால் அரை கப் வெந்நீர் சேர்க்கலாம்.

ரவை முழுக்க வேகவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை. இறக்கி மூடி வைத்தால் உள்ளே புழுங்கும். கைக்கு தொடும் அளவு ஆறியதும் கைகளை நனைத்துக்கொண்டு பெரிய உருண்டைகளாக அழுத்தி உருட்டி இட்லிப்பானையில் மறுபடி வேக வைக்கவேண்டும். இதில் கறிவேப்பிலை போன்ற எந்த அலங்காரமும் இருக்காது. பெரும்பாலும் சனிக்கிழமை விரதம் போன்ற நாட்களில் செய்யப்படும் உணவு இது.

(எங்கள் வீட்டில் பாட்டி கையால் உருட்டி வைக்கும்போது திருக்கழுக்குன்ற கழுகுக்கு வைப்பது போல பெரிய உருண்டையாக, மண்டை வெல்லம் போல வைப்பார்கள். ஒரு உருண்டையை முடிப்பதே பெரும்பாடாக இருக்கும்.)

திருவோண விரத உணவு:

மாதம் தோறும் உப்பிலியப்பப் பெருமாளுக்கு வேண்டிக்கொண்டு திருவோண தினத்தன்று ஸ்ரவண விரதம் இருப்பவர்கள் எந்த பதார்த்தத்திலும் உப்பு சேர்க்காமல் சமைப்பர்.

உப்பிலியப்பன் கோவிலில்

தினப்படியே இதுதான் வழக்கம். ஆனால் அங்கே சாப்பிடும்போது பட்சணங்கள், பிரசாதங்கள் எதிலும் உப்பில்லை என்ற உணர்வே வராது. வீட்டில் அப்படி இல்லை என்பதால் அன்று வெறும் கோதுமை மாலை பிசைந்து சப்பாத்தி போல செய்து பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

அல்லது புளிப்பில்லாமல் தயிர் சாதம் பிசைந்து (இதில் தாளிப்பெல்லாம் கூடவே கூடாது) ஒரு கட்டி வெல்லம் தொட்டுக்கொண்டு அப்படியே சாப்பிடலாம்.

ஆவணி அவிட்ட உணவு:

இது ஆண்களுக்கு மட்டுமேயானது. இட்லியும் அப்பமும். செம காம்பினேஷன்.

திருமணமாகாதவர்கள் என்றால் காலை வேளைக்கு இப்படி சாப்பிட்டு, மதியம் சாதம் சாப்பிட்டு இரவு வெறும் இட்லி சாப்பிடலாம். திருமணமானவர்கள் என்றால் மதியம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு இரவுக்கு இட்லி என்பது வழக்கம்.

காரடையான் நோன்பு:

இது பெண்களுக்கு மட்டுமே ஆனது. கணவனுக்காக விரதம். மாதம் எந்த நேரத்தில் பிறக்கிறதோ அப்போது வரை பூரண உபவாசம். மாதம் பிறக்கும் நேரம் ஒரே வெட்டுதான், அது இரவு வேளையானாலும் சரி. நல்ல





உபவாசம் இருப்பதால் நோன்பு அடையுடன் வெண்ணெய் போன்ற High Fat உணவு வயிற்றுக்கு கேடு செய்யாமல் இறங்கும்.

இந்த தினத்தில் உப்பு அடை இனிப்பு அடை என்று இரண்டும் செய்வது சிலர் வழக்கம் (அடையை கொழுக்கட்டை என்றும் கூறலாம்). இனிப்பு அடையுடன் இட்லி செய்வது சிலர் வழக்கம்.

வெல்ல அடை:

சிவப்பு காராமணியை (தட்டைப்பயிறு/cowpea) லேசாக வறுத்து ஒரு மணி நேரம் கொதிநீரில் போட்டு வைக்கவும். அதற்குள் மாவு தயாரிக்கலாம்.

அரிசியை நனைத்துக் காய வைத்து மாவாக திரிக்கலாம். அல்லது ரெடிமேட் அரிசி மாவு அரைத்தும் செய்யலாம். ஒரு கப் மாவுக்கு முக்கால் கப் வெல்லம் என்பது அளவு. இரண்டு கப் அரிசி மாவு எடுத்தால் பத்து பதினைந்து கொழுக்கட்டைதான் தேறும்.

காராமணியை வேக விடவும். அரை வேக்காடு வெந்தால் போதும், குழைய வேகவேண்டாம். தேங்காயைப் பல்லுபல்லாக நறுக்கி வைக்கவும். ஏலக்காயை பொடிக்கவும்.

மாவை சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் தண்ணீர் சேர்த்து கரைந்ததும் வடிகட்டி மீண்டும்

கொதிக்க விட வேண்டும்.

பத்துக்கொதி என்று சொல்லுவார்கள். தளதளவென்று கொதித்தால் போதும், பாகெல்லாம் வேண்டாம். இதில் தேங்காய் துண்டுகள், ஏலத்தூள், காராமணி (தண்ணீர் இல்லாமல் வடித்து வைக்கவேண்டும்) சேர்த்து அடுத்ததாக வறுத்த மாவைக் கொட்டிக் கிளற வேண்டும்.

தண்ணீருக்கு அளவு என்று எதுவும் இல்லை. தண்ணீர் பத்தவில்லை என்றால் பக்கத்திலேயே வெந்நீர் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் சேர்த்துக் கிளறலாம். தண்ணீர் அதிகம் ஆனால் போச்சு. இன்னும் கொஞ்சம் மாவை சிவக்க வறுத்து சேர்க்க வேண்டியிருக்கும். அப்படி சேர்த்தால் சுவையில் இனிப்பு குறைந்துபோகும். அதனால் தண்ணீர் திட்டமாக சேர்த்துக் கிளறினால் போதாமல் போகும்போது வெந்நீர் கைக் கொடுக்கும்.

இப்படி கிளறிய மாவை கைப் பொறுக்கும் சூடு வரும் வரை ஒரு அகலத் தட்டில் கொட்டி வைத்து கொழுக்கட்டை போல பிடித்து இட்லிப்பானையில் வேக விடலாம். சிலர் ஓவல் ஷேப்பில் பிடிப்பார்கள், சிலர் உருட்டி வடை போலத் தட்டி நடுவில் பள்ளம் செய்து வைப்பார்கள்.

இட்லி தட்டு கொள்ளும் மட்டும் வைத்து வேக விடவும். வெந்ததன் அடையாளம் மேலே ஷைன் ஆகும், கையால் தொட்டால் ஒட்டாமல் வரும். இதேபோல மீதி மாவையும் வேக





வைத்து இறக்கினால் இனிப்பு அடை ரெடி.

கார அடை அல்லது உப்பு அடை:

மேலே சொன்ன அதே முறையில் மாவு தயாரித்துக்கொள்ளவும். இனிப்பு வகைக்கு சொன்னது போல சிவக்க வறுக்கவேண்டியது இல்லை. மாவு சூடாகி கோலம் போட (இடைவெளியில்லாமல் சீராக) வந்தால் போதும் இறக்கிவிடலாம்.

மேலே சொன்னது போல இதற்கும் காராமணி ஊறவைத்து, வேக வைத்துச் சேர்க்கலாம். தேங்காய் பல் சேர்க்கலாம். இவை இரண்டும் இல்லாமலும் செய்யலாம்.

ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் தாராளமாக விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் அளவு இல்லை, அதிகமானாலும் அரிசிமாவு சேர்க்கும்போது உறிஞ்சி அட்ஜஸ்ட் ஆகும்.

தண்ணீர் கொதித்ததும் உப்பு சேர்த்து கொத்தமல்லி நறுக்கிப்போட்டு மாவை கொட்டி கட்டியில்லாமல் கிளறவும். உப்புமா போலவேதான். தேங்காய் காராமணி சேர்ப்பது என்றால் தாளித்ததும் மாவு சேர்க்கு முன் சேர்த்துவிடலாம்.

கை பொறுக்கும் சூடு வந்ததும் அடை போலத்தட்டி ஆவியில் வேக விடலாம். இதை பிடி கொழுக்கட்டை போல் உருட்டுவது இல்லை. தட்டையாக தட்டி வைப்பார்கள்.

இதிலும் வெந்ததன் அடையாளம் பளபளப்பு மற்றும் தொட்டால் ஒட்டாமல் வருவதுதான்.

குறிப்பு: இரண்டு வகை அடைக்கும்வெண்ணெய் தொட்டுச்சாப்பிடுவது நன்றாக இருக்கும்.

புரட்டாசி மாவிளக்கு:

இதுவும் சில வீடுகளில் மட்டுமே வழக்கம் வைத்திருக்கிறார்கள். புரட்டாசி மாத மூன்றாம் சனியன்று செய்வது விசேஷம். வீட்டில் களைந்து உலர்த்தி அரைத்த அரிசி மாவு அல்லது ரெடிமேட் மாவு என்று எதிலும் செய்யலாம். சிலர் ஈர அரிசி மாவில் செய்வார்கள். எங்கள் வீட்டில் உள்ள முறையை இங்கே சொல்கிறேன்.

ஒரு தாம்பாளம் நிறைய மாவு கொட்டிப் பரத்தவேண்டும். சுவைக்கு வேண்டிய வெல்லத்தையும் தூளாக்கி கலந்து வைக்க வேண்டும். வாசனைக்கு ஏலத்தூள், பச்சை கற்பூரம் இரண்டும் போடும் வழக்கம் உண்டு.

இந்த மாவை எப்படி விளக்காக்குவது? ஒரு ஓரத்தில் உள்ள மாவை கிணறு போல செய்யவேண்டும். அதற்கு நீருக்கு பதில் தேங்காய் உடைத்த





இளநீரை பயன்படுத்தி மாலை ஈரமாக்கி குழித்து வைத்து உருக்கிய நெய்யை அதில் ஊற்றி இரண்டு தேங்காய் துண்டுகளை ஓரத்தில் நட்டு வைத்து அந்த தேங்காய் துண்டுகள் நடுவில் திரி நெய்யுள் செல்லும்படி வைத்து விளக்கு ஏற்றி பூஜை அறையில் வைக்கவேண்டும். குழி நிரம்ப நெய் எடுத்தால் விளக்கு மலை ஏறும்வரை (விளக்கு அணைவது என்று சொல்வதை மலை ஏறுவது என்று சொல்வது வழக்கம்) அமைதியான சூழலில் இருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் விளையாட அந்த இடத்தில் அனுமதி இல்லை.

சில சமயம் மாலை வரை விளக்கு எரியும். மலை ஏறியதும் உடைத்த தேங்காயைத் துருவி மாவில் கலந்து சூடு ஆறியதும் கையால் எல்லாவற்றையும் கலந்து அதையே பிரசாதமாகப் படைத்துவிட்டு உண்பது வழக்கம்.

இதில் வெல்லத்துக்கு பதில் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்ப்பது சிலர் வழக்கம். ஈர மாவு என்றால் வெல்லம் போட்டதும் சொதசொதவென்று ஆகிவிடும்.

கொஞ்சம் நேரம் பொறுத்து வெல்லம் மாவுடன் கலந்து ஒன்றாக இருக்கும். அதை அப்படியே விளக்கு போலப் பிடித்து வைத்து நெய் ஊற்றி விளக்கு ஏற்றுவது வேறு சிலர் வழக்கம். அவரவர் குடும்ப முறைப்படி இதைச் செய்யலாம்.

சத்யநாராயண விரதம்:

இது ஒவ்வொரு பெளர்ணமி தினத்திலும் செய்வது வழக்கம். இந்த தினத்தில் எதுவும் சாப்பிடாமல் இரவு பூஜை முடியும்வரை கடும் விரதம் இருப்பது உண்டு. இரவு பூஜை முடிந்து அந்தப் பிரசாதத்தையே உணவாக உண்பர். அதில் செய்யப்படும் பிரசாதம், கோதுமை மாவு அல்லது பாம்பே ரவை அல்லது கோதுமை ரவையில் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம்.

ஷீரா:

இது வட இந்தியாவில் அதிகம் செய்வர். கலர் இல்லாமல் பால் மட்டுமே உபயோகித்து செய்யும் கேசரிதான் ஷீரா என்பது (இங்கேயும் வைணவக் கோவில்களில் கேசரியை ஜீரா என்றே சொல்லுவார்கள்).

ஒரு கப் ரவையை நெய்யில் வறுத்து நன்றாக வறுபட்டதும் வெறும் பால் (நல்ல சூடாக இரண்டரை கப்பிலிருந்து மூன்று கப் வரை) சேர்த்து ரவை வேகும் வரை கிளறவும். ரவை வெந்தது தெரிந்ததும், ஒண்ணைகால் கப் சர்க்கரையும் ஒரு பின்சு குங்குமப்பூவும் சேர்த்துக் கிளறவும்.

ஒட்டாமல் வரும் வரை நெய் சேர்த்து இறக்கவும்.

கலர் எதுவுமின்றி plain white-ல்





கண்ணையும், நாக்கையும் இழுக்கும் இது. எப்பவும் போல் மேலே nuts, dry fruits போட்டு அலங்கரிக்கலாம்.

சத்யநாராயண விரதப் பொடி பிரசாதம்:

இது ட்ரையாக இருக்கும் என்பதால் பொடிப் பிரசாதம் என்றே சொல்வர்.

ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் முந்திரி, திராக்கை, பாதாம், பிஸ்தா என்று எல்லாம் உடைத்துப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து நெய் இல்லாமல் எடுத்து வைக்கவும். மீதியுள்ள நெய்யில் இன்னுமொரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு ஒரு கப் பாம்பே ரவையை போட்டு மணமாக பொன்னிறமாக வறுத்து, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். சூடாக இருக்கும்போதே ஒரு கப் சர்க்கரையை ரவையில் போட்டு ஏலத்தூள், குங்குமப்பூ சேர்த்து கலந்தால் சூடான ரவையுடன் சர்க்கரை கலந்து கொள்ளும். வறுத்த முந்திரி வகைகளையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

சூடு ஆறயதும் விரும்பினால் தேங்காய் துருவல் சேர்க்கலாம், சிலர் வாழைப் பழங்களையும் ஸ்லைஸ் செய்து சேர்த்து பிரசாதமாக தருவார்கள். பழம், தேங்காய் இல்லாமல் செய்தால் நிறைய நாள் வைத்திருந்தாலும் கெடாமல் இருக்கும்.

குறிப்பு: கோதுமை ரவையை உபயோகித்தும் செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால் அதிக நெய்யும், அதிக நேர

வறுத்தலும் தேவைப்படும்.

Panjeeri or கோதுமை மாவு பொடி பிரசாதம்:

இதுவும் மேலே சொன்னது போலவே கால் கப் நெய்யில் ஒரு கப் கோதுமை மாலை சிவக்க வறுத்து செய்வது. மாலை கொட்டும்போதே முந்திரி பாதாம் வகைகளையும் சேர்த்துக் கொட்டி வறுக்க வேண்டும். முந்திரி வறுபடும் நேரம், மாவும் பொன்னிறமாக ஆகும். இறக்கி நன்றாக ஆற வைக்கவும். ஆறிய பின் முக்கால் கப் பொடித்த சர்க்கரை அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை (பூரா சர்க்கரை) சேர்த்து ஏலத்தூள் சேர்த்து வைக்கவும். இதிலும் தேங்காய், பழத்துண்டுகள் சேர்ப்பது அவரவர் விருப்பம்.

குறிப்பு: பூரா சர்க்கரையை வீட்டிலேயே செய்து சேர்க்கலாம். வாயில் துகள் துகளாக தெறிந்து மெல்ட் ஆகும் இந்த பொடி. பூரா சர்க்கரை செய்ய 3 கப் சாதா சர்க்கரையில் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை கரைந்து கொதிக்கத் தொடங்கியதும் ஒரு ஸ்பூன் பால் விட்டால் அழுக்கு நுரைத்து வரும். அதை நீக்கிவிட்டு பாகு வர வைக்கவும். பாகு முற்றி மறுபடி solid state-க்கு போகும்போது இரண்டு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறினால் பூரா சர்க்கரை தயார். இந்த சர்க்கரை மணமாக இருக்கும், திறந்து வைத்தாலும் கட்டி தட்டாது, கெட்டுப்போகாது.





ஓலை கொழுக்கட்டை

...Ahilanlaks

தேவையானப் பொருட்கள்:

பனை ஓலை [நடுப்பகுதி- 15 முதல் 20

துண்டுகள் (5 அல்லது 6 இன்ச் நீளம்

உள்ளது)

பச்சரிசி மாவு - 3 கப்

கருப்பட்டி - 2 கப்

சுக்குப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்

கருப்பு எள்ளு - 2 டீஸ்பூன்

ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

தேங்காய்துருவல் - 1 கப்

செய்முறை:

- கருப்பட்டியில் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி வடிகட்டிவைத்துக் கொள்ளவும்.
- பச்சரிசி மாவுடன் இந்த காய்ச்சிய கருப்பட்டி நீர், தேங்காய் துருவல், சுக்குப் பொடி, எள், ஏலக்காய் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- மாவு ரொம்பவும் கெட்டியாக இல்லாமல் கொஞ்சம் குழைவாக இருக்குமாறு தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும்.
- ஒரு ஓலையை விரித்து அதன் நடுவில் மாவை வைக்கவும். ஓலை அளவிற்கு மாவை நீளமாக அழுத்தி மூடவும். ஓலை பிரிந்து விடாமல் இருக்க ஒரு நூல் கொண்டு கட்டி வைக்கவும்.
- இது போலவே, மாவு அனைத்தையும் தயார் செய்து இட்லி தட்டில் வைத்து 20 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.
- ஆறியவுடன், ஓலையைப் பிரித்து கொழுக்கட்டையைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
- இது திருக்கார்த்திகை தினத்தன்று, திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களில் செய்யப்படும் பலகாரம்.

குறிப்பு: கருப்பட்டிக்கு பதிலாக வெல்லம் சேர்த்தும் இந்த கொழுக்கட்டையை தயாரிக்கலாம்.





மிடிக் கொழுக்கட்டை

...Ahilanlaks

தேவையானப் பொருட்கள்:

- பச்சரிசி மாவு - 2 கப்
- வெல்லம் - 2 கப் (பொடித்தது)
- ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 1 கப்

செய்முறை:

- வெல்லத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பச்சரிசி மாவுடன், வெல்ல நீர், ஏலக்காய் தூள், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நன்கு கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- கொஞ்சம் மாவை உள்ளங்கையில் எடுத்து விரல்களால் அழுத்தி கொழுக்கட்டை செய்து இட்லி தட்டில் வைக்கவும்.
- மாவு அனைத்தையும் விரல்களால் அழுத்தி தயார் செய்து, இட்லி தட்டில் வைத்து, 20 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைக்கவும்.
- ஆறியபின் எடுத்து, படைத்து உண்ணலாம்.

குறிப்பு: இந்தக் கொழுக்கட்டையை கருப்பட்டி சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம்.





காய்சரிசி

...Ahilanlaks

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சரிசி - 2 கப்

வெல்லம் - 1 கப்

ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

தேங்காய் - 1கப் (பல்லு பல்லாக கீறியது)

செய்முறை:

- அரிசியைக் கழுவி 30 நிமிடங்கள்ஊற வைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்துவிட்டு ஒரு சுத்தமான துணியில் நிழலில் கொஞ்ச நேரம் (5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை) உலர்த்தவும்.
- வெல்லத்தைத் தட்டி கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி வடிகட்டி வைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில் அரிசியைப் போட்டு, வெல்ல நீர், தேங்காய், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும்.

வெல்லக் கொழுக்கட்டை

...Girija Chandru

- ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டு போதிய அளவு தண்ணீர் வைத்து, கொஞ்சமாக உப்பு போட்டு (உப்பு போட்டால், வெல்லத்தின் தித்திப்பு எடுத்துத் தெரியும்)நன்கு கொதிக்க விடவும். அரிசி மாவு போட்டு நன்கு கிளறி ஆற விடவும்.
- ஆறிய பின்பு, கொஞ்சம் சுக்குப் பொடி, ஏலக்காய் பொடி, நாட்டு சர்க்கரை, கொஞ்சம் கல்கண்டு போட்டு நன்கு கிளறவும். பிறகு அரை மூடி தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கிளறி நெய் போட்டு கிளறவும்.
- பிறகு இட்லி பாணையில் கொழுக்கட்டைகளாக பிடித்து உருட்டி வைக்கவும். வேக வைத்து எடுத்த பின்பு,கடவுளுக்கு நைவேத்யம் செய்த பிறகு அப்படியே சாப்பிடலாம்.





சம்பா கோதுமை தேங்காய் பால் கலவை

...Girija Chandru

தேவையானப் பொருட்கள்:

சம்பா கோதுமை - ¼ கிலோ

உப்பு - தேவையான அளவு

கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

கொண்டைக்கடலை :- ½ கப் (வேக வைத்தது)

தேங்காய் - ½ மூடி (துருவி 3 பால் எடுக்கவும்)

பச்சை மிளகாய் - 3 (கீறியது).

செய்முறை:

- ஒரு குக்கரில், சம்பா ரவை, கொண்டைக்கடலை, 2,3 தேங்காய் பால் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு பொலபொலவென்று உதிராக வேக விடவும்.
- வெந்து கொஞ்சம் ஆறிய பின்பு, முதல் தேங்காய் பாலை மேலாக ஊற்றி, கிளறி விடவும்.
- சிறிது நேரம் கழித்து, உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும்.
- ஒரு சிறு வாணலியில் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிச் சேர்க்கவும்.

மோர் களி

...Girija Chandru

- ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் கூட புளிக்காத தயிர், அரிசி மாவு, தேவையான அளவு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்
- ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து, 1 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்த பின்பு, அரிசி மாவு கொஞ்சம் சேர்த்து கூழ் போல கிளறவும். அதன் பின்பு மேலும் அரிசி மாவு சேர்த்தால், அடி பிடிக்காது. நன்கு கிளறி ஆற வைக்கவும்
- ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் மோர் மிளகாய் வறுத்து எடுத்து வைக்கவும்.
- ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தாளிக்கவும்.
- பின்பு மோர் களியில், மோர் மிளகாய், தாளிப்பு சேர்க்கவும்.





மாவிளக்கு

...Chitra.K

- அரை கப் பச்சரிசியைத்தண்ணீரில்ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து நீரை வடித்து மூடி வைத்தபடியே உலர விடுங்கள்.
- கிட்டத்தட்டரவை உடைக்கும் பதத்திற்குகொஞ்சம் முன்னே, அதாவது பத்து நிமிடங்கள் உலர்ந்த பிறகு, மிக்ஸியில் நைலாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அடுத்து பொடித்த வெல்லம் அரை கப்பிற்கு கொஞ்சம் குறைவாக எடுத்து இந்த மாவுடன் சேர்த்து பல்சர் மோடில் இரண்டு திருப்பு திருப்புகள்.
- எடுத்து அகலமானத்தட்டில் கொட்டிச் சேர்த்து சதுரமான மாவிளக்காகத் தட்டி எடுத்து நடுவில் சிறு குழி செய்து நெய் விட்டு, திரி போட்டு விளக்கு ஏற்றவும்.
- நின்றுசற்று நேரம் எரிந்தபின், அணைத்து விட்டு, எடுத்து தேங்காய்வில்லைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். மாவுடன் ஏலப்பொடி சேர்க்கலாம். .அல்லது அரிசியுடன் சேர்த்து அரைத்தும் செய்யலாம்.





சித்ரா பெளர்ணமி விரதம்

...Shrimathivenkat

இப்போ சாதாரணமாகயாரும் விரதம் இருப்பதில்லை, பெரியவர்கள் சொன்னதால் நாங்கள் இருக்கோம்..

சித்ரா பெளர்ணமி அன்று நெல், கோதுமை, எள், உளுந்து, நவதானியங்களையும், மட்டை தேங்காயும், இரண்டு மாங்காய், வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தட்சணை வைத்து வைதீகக்காரர்களுக்கு கொடுப்போம்.

இந்த பூஜைக்கு தெற்கு வாசலில்தான் கோலம் போட்டு அரிசி மாவில் சிறு உருவம் போல் செய்து பூஜை செய்ய வேண்டும். எப்போதும் போல் வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய் இவற்றுடன் நெவேத்தியமாக சுண்டல், வடை, சர்க்கரை பொங்கல் செய்வோம்.

இன்னொரு தனி நெவேத்தியமாக சாதம் கொதிக்கும் போதே நெய் விட்டு அதோடு தேங்காய் பாலையும் சேர்த்து கொஞ்சம் வெல்லத்தையும் சேர்த்துக்கிளறி இறக்க வேண்டும். அன்றைக்கு வாழைப்பழம் மற்றும் தனி தேங்காய் பால் பொங்கல்தான் உண்ண வேண்டும். அன்றைக்கு பசும் பால் மற்றும் தயிர் சேர்த்து கொள்ளும் வழக்கம் கிடையாது. எருமைப்பால் தயிர் சேர்த்து கொள்ளலாம்..

கண்டிப்பாக உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

அன்று சொல்ல வேண்டிய ஸ்லோகம்:

கடுகத்தனை புண்ணியம் செய்தாலும்
மலையதனையாகவும், மலையத்தனை
பாவம் செய்தாலும் புண்ணியமாகவும்
எடுத்து கொள்வீரே சித்திரகுப்தா.

இதை கண்டிப்பாகச் சொல்லுவோம்.





ஆடியால்

...Shrimathivenkat

இது ஆடி மாத பிறப்பன்று செய்வது. அன்று தேங்காய் பால்தான் முக்கியமான சமையல். அதுவும் கல்யாணமாகி வரும் முதல் ஆடி அன்று மாப்பிள்ளைக்கு வெள்ளிக் கிண்ணத்தில் திரட்டுப்பாலும், தேங்காய் பாலும் கொடுப்பது வழக்கம்.

தேங்காய் பால் செய்முறை:

- நான்கு கப் தேங்காய் பாலுக்கு 2 தேங்காய் உடைத்து பால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அரிசி 2 ஸ்பூன், வெல்லம் 1 கப், சிறிது ஏலக்காய் பொடி, சிறிது பச்சை கற்பூரம்.
- தேங்காய் துருவி, அத்துடன் ஊற வைத்த அரிசியும் சேர்த்து நன்கு மைய அரைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர்விட்டு நன்குதிக்காக முதலில் எடுத்து வைக்கவும்,
- பிறகு இன்னும் தண்ணீர் சேர்த்து இரண்டாவது பாலும் மூன்றாவது பாலும் எடுக்கவும். முதல் பாலை நன்கு வடிகட்டி தனியே வைக்கவும். மூன்றாவது பாலையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும், நன்கு கொதித்த பின் இரண்டாவது பாலையும் சேர்த்து இரண்டு கொதி வந்தவுடன், ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் சேர்த்து, முதல் பால் சேர்த்து பொங்கி வரும் சமயத்தில் இறக்கி விடவும். முதல் பால் கொதிக்கக் கூடாது, திரிந்தார் போல் ஆகிவிடும். உடனே இறக்கி விடவேண்டும்.





மாவிளக்கு

...Shrimathivenkat

- எங்களுக்கு அம்மன் குல தெய்வம் ஆடி மாதம் முழுவதும் பண்டிகைதான். மாவிளக்கு போட்டு பால் கொழுக்கட்டை நைவேத்தியம் செய்வோம்.
- ஆழாக்கு அரிசி ஊற வைத்து ஒரு துணியில் தண்ணீர்வடிய விட்டு, நல்ல நைசான மாவாகச் சலித்து அரைக்க வேண்டும். கடைசியில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிகளியில் போட்டு அரைத்து அத்துடன் ½ஆழாக்கு வெல்லம் ஏலக்காய் சேர்த்து நன்குகெட்டியாக இருக்கும் போதே எடுத்து தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.





பால் கொழுக்கட்டை

...Shrimathivenkat

தேவையானப் பொருட்கள்:

அரிசி மாவு - 1 ஆழாக்கு

வெல்லாம் - 1 ஆழாக்கு

பால் - 2 கப்

தேங்காய் பால் - 1 கப்

ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு

பச்சை கற்பூரம் - வாசனைக்கு

முந்திரி - 10 (பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்து)



செய்முறை:

- ஒரு பாத்திரத்தில் 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கும் பொது 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, சிட்டிகை தேபிள் சால்ட் போட்டு நல்லா கொதித்த பின், அரிசி மாவு போட்டு கட்டி தட்டி இல்லாமல் கொழுக்கட்டை மாவு கிளறுவது போல் கிளறி இறக்கி வைத்து, நன்கு ஆறிய பின் கையில் எண்ணெய் தடவி சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் சீடை அளவிற்கு உருட்டி கடைசியாக சிறிது மாவைத் தனியாக வைக்கவும்.
- இந்த உருண்டைகளை இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இன்னொரு பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர்தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து அதில் வெல்லம் போட்டு நன்கு கரைந்த பின் வடிகட்டி, வெல்லம் நன்கு கொதித்தவுடன் ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட்டு காய்ச்சிவைத்திருக்கும் பாலையும் விட்டு, வேக வைத்திருக்கும் உருண்டையும் போட்டு, தனியாகக் கொஞ்சம் எடுத்துவைத்திருக்கும் மாவைக்கரைத்து விட்டு, நன்கு இழைந்து வரும்போது தேங்காய் பால், முந்திரி சேர்த்து இறக்க வேண்டும்.
- இனிப்பு தேவைப்பட்டால் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் 1/2 ஆழாக்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.





துள்ளு மாவு

...Shrimathivenkat

தேவையானப் பொருட்கள்:

அரிசி - 1 ஆழாக்கு

வெல்லம் - 1 ஆழாக்கு

ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை:

- அரிசியை நன்கு ஊற வைத்து ஒரு துணியில் காயவைத்து நன்கு நைசாக அரைத்து, சலித்து அரைக்க வேண்டும், அரைத்த எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அத்துடன் வெல்லம் சேர்த்து ஏலக்காயும் சேர்த்து, ஒரு முறை அரைத்து, ரொம்பவும் கட்டியாக இல்லாமல் உதிரி உதிரியாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- இதுதான் துள்ளு மாவு.

குறிப்பு: இது வீட்டுக்கு இல்லை. கோவிலுக்கு வருவோர்களுக்கு வெள்ளிக் கிழமைகளில் கொடுப்போம்.

கோதுமை மாவு பால் கொழுக்கட்டை

...Shrimathivenkat

- அளவு எல்லாம் பால் கொழுகட்டைக்கு சொன்னதுதான்.
- ஆழாக்கு கோதுமை மாவிற்கு 5 ஸ்பூன் அரிசி மாவும் சேர்த்து மாவு கிளறி உருட்ட வேண்டும். மற்ற எல்லாம் மேலே சொன்னதுதான். கோதுமை மாவை முதலில் வெறும் வாணலியில் நன்கு சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.





வைகுண்ட ஏகாதசி

...Premabarani

வைகுண்ட ஏகாதசிக்கு நாங்கள் அரிசி உப்புமா செய்வோம்.

- அதற்கு அரிசியைக்கழுவி பத்து நிமிடங்கள் கழித்து, மிக்ஸியில் கைப்பிடி கடலைப் பருப்பைச் சேர்த்து ரவை போல உடைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்புதாளிக்கவும்.
- கறிவேப்பிலைச் சேர்த்து, 1 கப் ரவைக்கு 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். இதிலேயே வேண்டிய அளவு உப்பும், கைப்பிடி தேங்காய் பூவும் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- நன்கு கொதிக்கும் தண்ணீரில் அரிசி ரவையைச் சேர்த்து சிறுதீயில் வைத்து வேக விடவும்.
- நன்கு வெந்தபின் சாமிக்கு படைத்தது உண்போம்.

துவாதசி

- மறுநாள் துவாதசிக்கு 21 காய்கள் போட்டு குழம்பு வைத்து விரதத்தை முடிப்போம்.
- இதில் கட்டாயம் அகத்திக்கீரை, நெல்லிக்காய், சுண்டைக்காய் இருக்க வேண்டும்.

மற்றபடி

- முள்ளங்கி, பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், கோவைக்காய், வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், புடலை, பீர்க்கங்காய், வேர்க்கடலை, மொச்சை, காராமணி, பாகற்காய், கருணை, வாழைக்காய், சுரைக்காய், கறிவேப்பிலை, முருங்கைக்காய், சேம்பு போன்றவைகள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இங்கிலீஷ் காய்கறிகளான கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, காலிப்ளவர் போன்றவற்றைத் தவிக்கவும்.
- வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து இந்தக் காய்களைச் சேர்த்து வதக்கி விரதத்தை முடிப்போம்.
- காய்கள் நன்கு வெந்தபின் இறக்கி விடவும்.
- வேண்டிய அளவு சாம்பார் பொடி சேர்த்து வதக்கவும், பின் புளிநீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

ஏகாதசிக்கு மறுநாள் துவாதசியன்று அதிகாலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன் இவற்றைத் தயாரித்து சுவாமிக்குப் படைத்து, உண்டு விரதத்தை முடிப்போம்.





Pela pindi oonta

...Anbupurush

It is called pela pindi oonta in Telugu but I don't know the name in Tamil.

Ingredients:

Par Boiled rice - 1 cup

Groundnuts - ¼ cup

Fried gram - 50gms

Jaggery grated - 1 to 1 ½ cup

Diced coconut

Method:

- *Dry roast par boiled rice in a kadai to light brown. Powder it in a mixer grinder after it is cooled. (We use to powder it in the mill as the texture will be very smooth, if we grind in mixie it will little coarse).*
- *Roast ground nuts (clean the husk and break to half nuts) and dry roast fried gram.*
- *Dry roast coconut pieces also.*
- *Take jaggery in a pan add little water and melt the jaggery.*
- *In a mixing bowl mix flour, groundnuts, fried grams, coconut pieces and mix well. Now in this mixture add melted jaggery water and mix well and make lemon size oorundai.*
- *It will be very soft. It is made only on Vaikunda Ekadesi*





Elaiyadi

...Anbupurush

It is made on Vinayagar chaturthi. For this we need Kozhukattai Mavu.

- I use to do with raw rice flour, sheused to do with par boiled rice by wet grinding we can make as we wish.*
- Coconut pooranam(1 cup of grated coconut, 1 cup of jaggery 1 tsp cardamom powder. In a kadai mix coconut and jaggery and heat it when the jaggery is completely melted and the mixture is hardened little add cardamom powder and remove from fire).*

Banana leaves

- Cut the leaves to small rectangle shaped piece and wash them.*
- Take one leaf apply one oil and take some rice dough and spread by pressing with hand as thin as possible. Keep some pooranam and close the leaf and press it so that the pooranam is completely closed by rice dough.*
- Make 6 or 7 and steam along with leaf in Idli cooker or vessel, for 20 minute.*
- If the leaf is cooked and changed in colour it is assumed the kozhukattai is cooked.*
- It will be soft even after sometimes if we keep it with leaf.*





Garlu

...Anbupurush

We will make it only on Mahalaya Amavasya.

Ingredients:

Maida - 1 cup

Raw rice - 50 gms (soaked)

Sugar - ½ to ¾ cup

Soda Bicarbonate - a pinch of

Salt – a pinch

Coconut - ¼ cup (grated)

Oil of frying

Method:

- *Grind raw rice with little water, soak Maida, sugar salt, soda bicarbonate and coconut together and set aside for at least 2 hrs.*
- *The batter must be thick, like bajji batter, pour this batter in the medium hot oil with the help of spoon. Fry to light brown on both side and remove from oil, on a tissue paper.*
- *It is special on the Amavasya day.*





சமையலறையில் இருக்க வேண்டியவைகள்

...kasri66 @ Chitra

MADAM GRATER!

இந்த பர்டிகுலர் மாடல் மூடியுடன் வருகிறது.

பல ஆண்டுகளாக நமக்காகவே உழைப்பவர். எல்லா நாட்டிலும் விதவிதமாகக் கிடைப்பார். இங்கே என்னிடமே பல வகைகளில் உள்ளார்.

1. இதில் எந்த வித காயையும் (காரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, cauliflower, cabbage, வெள்ளரிக்காய் etc) தேங்காயையும், துருவலாம். சீஸ் துருவவும் நல்ல உபயோகம்.

2. வெல்லம் போட்டு ஏதாவது பட்சணம் பலகாரம் செய்ய வேண்டி வந்தால் கட்டி வெல்லத்தை ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டு உடைப்போம். அதெல்லாம் பழைய காலம். இவர் இருந்தால் வெல்லத்தை துருவிவைக்கலாம். இப்படி துருவி அளந்தால் அளவு சரியாக வரவும் உதவும்.

3. சீஸ் பெரிய கட்டியாக வாங்கிவிட்டால் துருவி வைக்கலாம்.

4. தேங்காயை பத்தை பத்தையாக உடைத்தால் துருவி வைக்கலாம். கொப்பைரையையும் கூட....

5. Cucumber, carrot பச்சடி செய்யவேண்டும் என்றால் அப்படியே

துருவி தயிர் சேர்த்து மூடி கொண்டு மூடிவிடலாம். Storage and easy cleaning இவரது speciality.

6. குழந்தைகளுக்கு உணவு தயாரிப்பது இதனால் சுலபம். ஆப்பிள் காரட் போன்றவைகளை பேபி food உடன் தருவதாயிருந்தால் சிறிய கண் உள்ள சீஸ் க்ராட்டர் பக்கம் வைத்துத் துருவித் தரலாம்.

7. அவசரத்துக்கு உருளைக்கிழங்கு வேக வைப்பதற்கு பதில் இந்த துருவியில் துருவி உணவில் சேர்த்தால் சீக்கிரம் வதங்கிவிடுவதோடு கூட்டு போன்றவைகளை கெட்டியாக்கும்.

8. எலுமிச்சம் பழத்தை முழுதும் உபயோகிக்க freezerல் வைத்து எடுத்துத் துருவி வைக்கலாம். இது போல் செய்யும் விதத்தை அடுத்து வரும் Lemon Squeezerன் உபயோகத்தில் சொல்லியிருக்கிறேன்.





Session with the writer Mr. Varalotti Rengasamy @ Sridhar

- gkarti @ Karthiga

Q:Newspaper/News-ல் பார்க்கும்போது அல்லது வெளியிடங்களில் நீங்கள் சந்தித்தபோது உங்களை பாதித்த சம்பவம் ஏதாவது இருக்கிறதா சார்?

Ans: ஆயிரமாயிரம் இருக்கின்றன. அவை என் எழுத்துக்களில் பதிவாகியும் இருக்கின்றன. மாதிரிக்கு இரண்டை மட்டும் இங்கே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

2011ம் ஆண்டு. மார்ச் மாதம். சிங்கம்புணரியில் தணிக்கைப் பணியை முடித்துவிட்டு காரில் திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன். மதுரைச் சாலையில் சேரும் போது ஒரு இரு சக்கர வாகனத்தை மிகவும் ஓட்டிப் போய்விட்டேன். அவர் எப்படியோ சாகசம் செய்து பிழைத்துக் கொண்டுவிட்டார்.

என்னைக் காரில் இருந்து இறங்கச் சொல்லிவிட்டுக் கன்னா பின்னாவென்று கத்தினார். நானும் கத்தினேன். போலீசுக்குப் போகலாம் என்றும் சொன்னேன். எனக்கு என்ன பயம்? என் கார். எனக்கு லைசன்ஸ் இருக்கிறது. நான் சரியாகத்தான் வந்திருக்கிறேன். அதையும் மீறி ஆள் பலம் இருக்கிறது என்ற ஆணவம்

என்னுள் இருந்தது.

சில நிமிடங்கள் வாய்ச்சண்டை தொடர்ந்தது. அப்போது வேறு ஒரு இருசக்கர வாகனத்தில் வந்த ஒருவர் என்னை அழைத்தார்.

சுற்றியும் ஆட்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் புரிந்து கொள்ளமுடியாதபடி அப்பழுக்கற்ற ஆங்கிலத்தில் பேசினார்.

"ஐயா, நீங்கள் செய்ததுதான் தவறு. நான் பர்த்துகொண்டிருந்தேன். சண்டை போடாமல் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்ளுங்கள்" என்றார்.

நான் சண்டைக்காரரிடம் போனேன்.

"இப்போதுதான் என் தவறை நான் உணர்கிறேன். என்னை மன்னித்துவிடுங்கள். இந்தச் சண்டையினால் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்கு நான் ஏதாவது





நஷ்ட ஈடு தர வேண்டுமா சொல்லுங்கள் தருகிறேன். இல்லை என்னைப் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்துச் சென்றாலும் அங்கேயும் வந்து இதே வாக்குமூலத்தைத் தருகிறேன். நான் மோசமாக வண்டி ஓட்டியது ஒரு தப்பு. உங்களிடம் சண்டை போட்டது அதைவிடப் பெரிய தப்பு."

"இத முதல்லயே சொல்லியிருக்கலாமல்ல?"

"என்ன பன்றது! அறிவு கொஞ்சம் லேட்டாத்தான் வேலை செய்யுது."

சிரித்துக் கொண்டே போங்க சார் என்று அனுப்பிவைத்துவிட்டார்.

எனக்குக் கண்ணில் நீர் கோர்த்துக்கொண்டு விட்டது. நாம் கடவுளை நம்பும் அளவிற்கு மனிதனை நம்பவில்லையோ என்று தோன்றியது.

இரண்டாவது சம்பவம். அன்று பெரிய மன உளைச்சலில் இருந்தேன். ஒரு சிக்கலான வருமான வரி வழக்கு. வாடிக்கையாளர் என் பொறுமையைச் சோதித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரைக் கோபத்தில் கத்திவிட்டேன்.

போதாக்குறைக்கு என் டிவிடி பிளேயரை சர்வீசுக்குக் கொடுத்திருந்த இடத்தில் ஏதோ பிரச்சினை பண்ணிவிட்டார்கள். அவர்களையும் காச் மூச்சுசென்று கத்திவிட்டு டிவிடி பிளேயரை எடுத்துக்கொண்டு வந்துவிட்டேன். மனம் அமைதியில்லாமல் அல்லாடிக்கொண்டிருந்தது. யாரையாவது குத்திக் குதற மாட்டோமா என்று துடித்துக்கொண்டிருந்தேன்.

நல்ல வேளை. இறைச்சிந்தனை அந்த நேரத்தில் வந்தது.

"இறைவா நான் செய்தது தவறுதான். ஆனால் இந்த மனநிலை தொடர்ந்தால் இன்னும் பலரைக் காயப்படுத்திவிடுவேன். இந்த மனநிலையில் என்னால் எதுவும் எழுத முடியாது. எதையாவது செய்து என்னை நீ காப்பாற்றியேயாக வேண்டும்." இறைவன் செவி சாய்த்தான்.

அன்று மதியம் வங்கியில் பணம் கட்ட வேண்டியிருந்தது. தொகை அதிகமாக இருந்ததால் நானே காரில் எடுத்துக்கொண்டு போனேன்.

கேஷியர் முன்னால் யாரும் இல்லை. நான் முதல் ஆளாக நின்றேன். செல் போனில் அழைப்பு வந்தது. பேசிக்கொண்டிருந்த போது வங்கியின் காவலர், "இங்கெல்லாம் பேசக்கூடாது" என்று கத்தினார். சற்றுத்தள்ளி ஒரு வங்கி ஊழியர் பேசிக்கொண்டிருந்தார். அவர் பேசும்போது நான் பேசக்கூடாதா என்று சண்டை பிடிக்கலாம் என்று நினைத்தேன். நான் இறைவனிடம் வேண்டிக்கொண்டது நினைவிற்கு வந்தது. சும்மா இருந்துவிட்டேன்.

கேஷியர் தனது இருக்கையில் இல்லை. டீக்குடிக்க சென்றுவிட்டார்.

கேஷியர் வந்ததும் எங்கிருந்தோ முளைத்தார் ஒருவர்.

"சார் நான் முன்னாலேயே வந்தாச்சு. கேஷியர் இல்லையென்னுதான் இங்க உக்காந்திருக்கேன். எனக்கு அப்பறம்தான் நீங்க.."

மீண்டும் எரிச்சல். மீண்டும் வேண்டுகலைப் பற்றிய நினைவு.



இறைவன் என்னைச் சோதிப்பதைத் தன் பொழுதுபோக்காகக் கொண்டிருக்கிறானோ?

அந்த நபர் பல லட்ச ரூபாய் கட்ட வேண்டியிருந்தது. நான் கட்ட வேண்டியிருந்தது சில ஆயிரங்கள்தான். அவர் விட்டிருந்தால் எனக்கு ஒரு நிமிடத்தில் வேலை முடிந்திருக்கும். ஆனால் நான் பத்து நிமிடங்கள் காத்துக்கொண்டிருந்தேன். அவரது நோட்டுக்களைப் பிரித்து எண்ணி கேஷியர் கம்ப்யூட்டரில் ஏற்றும்வரை அந்த நபருக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தேன்.

கடைசியாக அவரைப் பார்த்துக் கேஷியர் கேட்டார்.

"இவ்வளவு அதிகமாகப் பணம் கட்டினால் சர்வீஸ் சார்ஜ் பத்து ரூபாய் கட்ட வேண்டும்."

"அதை அந்தப் பணத்திலிருந்தே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்."

"அது முடியாது. ரகவாரியாகப் பிரித்து எண்ணியாகிவிட்டது. இல்லாவிட்டால் பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு போய் வேறு செலான் எழுதிக்கொண்டு வாருங்கள். சார் நெக்ஸ்ட்" என்றபடி எண்ணிடம் கை நீட்டினார்.

முதல் நபரைப் பார்த்தேன். இவர் திரும்பவும் செலான் எழுத இன்னும் ஐந்து நிமிடங்கள் ஆகும். எங்களுக்குப் பின்னால் வரிசை வேறு நீண்டுவிட்டது. என் பர்சில் இருந்து பத்து ரூபாயை எடுத்து அந்த நபரிடம் கொடுத்தேன்.

"இதை அவரிடம் கொடுத்து விவகாரத்தை முடியுங்கள்."

"சார் என்னிடம் இதைத் திருப்பித்தர முடியாதே. என்னிடம் வேறு பணம் எதுவும் இல்லை"

"பரவாயில்லை. நான் இங்கே காபி குடித்ததாக நினைத்துக் கொள்கிறேன்."

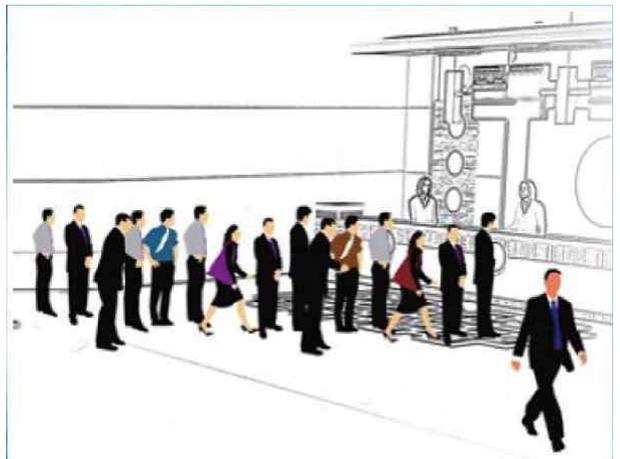
"எப்படியாவது திருப்பித்தர வேண்டுமே"

"அடுத்தமுறை நான் இப்படித் திணறும் போது நீங்கள் இந்தக் காசைக் கொடுங்கள்." ஒருவழியாக அந்தப் பரிவர்த்தனை முடிந்தது.

வெளியே வந்ததும் அந்த நபர் என் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு மன்னிப்பு கேட்டார்.

நான் இறைவனுக்கு நன்றி சொன்னேன். பல சந்தர்ப்பங்களில் மிருகமாகச் சத்தம் போட்ட என்னை ஒரு மனிதனாக நடக்க வைத்ததற்கு.

பத்து ரூபாய் செலவில் பத்து லட்ச ரூபாய் கொடுத்தாலும் கிடைக்காத நிம்மதி மனதில் கிடைத்தது. அன்று என்னால் நிறைய எழுத முடிந்தது.



வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi



குறள் பால்: அறத்துப்பால்
குறள் இயல் : துறவறவியல்
அதிகாரம்: அருள் உடைமை

241. அருட்செல்வம் செல்வத்துள் செல்வம் பொருட்செல்வம்
பூரியார் கண்ணும் உள.

விளக்கம் :

செல்வங்கள் பலவற்றுள்ளும் சிறந்தது அருள் என்னும் செல்வமே.
பொருட்செல்வம் இழிந்த மனிதரிடமும் உண்டு.

Explanation :

The wealth of kindness is wealth of wealth, in as much as the wealth of property is possessed by the basest of men.

242. நல்லாற்றாள் நாடி அருளாள்க பல்லாற்றால்
தேரினும் அஃதே துணை.

விளக்கம் :

நல்லநெறியில் வாழ்ந்து, நமக்கு உதவும் அறம் எது என ஆய்ந்து, அருளுடன் வாழ்க; எல்லாச் சமய நெறிகளால் ஆய்ந்தாலும் அருளே நமக்குத் துணையாகும்.

Explanation :

(Stand) in the good path, consider, and be kind. Even considering according to the conflicting tenets of the different sects, kindness will be your best aid, (in the acquisition of heavenly bliss.)

243. அருள்சேர்ந்த நெஞ்சினார்க் கில்லை இருள்சேர்ந்த
இன்னா உலகம் புகல்.

விளக்கம் :

அருள் நிறைந்த நெஞ்சத்தவர்க்கு, இருட்டான, துன்ப உலகமாகிய நரகம் புகும் நெருக்கடி இல்லை.

Explanation :

They will never enter the world of darkness and wretchedness whose minds are the abode of kindness.

244. மன்னுயிர் ஒம்பி அருளாள்வார்க்கு இல்லென்ப
தன்னுயிர் அஞ்சும் வினை.

விளக்கம் :

நிலைத்து வரும் உயிர்களைக் காத்து அவற்றின் மீது அருள் உள்ளவனுக்குத் தன் உயிரைப் பற்றிய பயம் வராது.

Explanation :

(The wise) say that the evils, which his soul would dread, will never come upon the man who exercises kindness and protects the life (of other creatures)

245. அல்லல் அருளாள்வார்க்கு இல்லை வளிவழங்கும்
மல்லன்மா ஞாலங் கரி.

விளக்கம் :

அருள் உடையவர்க்கு இவ்வுலகில் துன்பம் வராது; இதற்குக் காற்று உலவும், வளம் மிக்க இந்தப் பேருலகமே சான்று.

Explanation :

This great rich earth over which the wind blows, is a witness that sorrow never comes upon the kind-hearted.



நீயா நாரை

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

சென்ற மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு: **தொலைபேசி நிறுவனங்கள் வழங்கும் அதிரடிச் சலுகைகள், உண்மையிலேயே மக்களுக்கு பயனளிக்கக் கூடியவையா? அல்லது தங்களது தரமதிப்பீட்டை (rating) ஏற்றிக்கொள்ள மக்களை ஏமாற்றும் உக்தியா?**

தொலைபேசியில் பேசுவது மட்டுமன்றி, இன்டர்நெட்டை பயன்படுத்தும் வசதி இல்லாத நிலை பெரும்பாலும் குறைந்து விட்டது. இதிலிருந்தே தெரிகிறது மக்கள் இணையப் பயன்பாட்டிற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள் என்பது. அதனால் அந்தச் சேவையை வழங்கும் நிறுவனங்களும் சந்தையில் தங்களின் வணிகத்தை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள போட்டிப் போட்டுக்கொண்டு பல சலுகைகளை வழங்கி வருகிறது. குறிப்பிட்ட காலம் வரையிலே அந்த சலுகைகள் இருக்கும். அதன் பின் வழக்கமான கட்டணத்தை விட சிறிது மட்டுமே குறைத்து வசூலிப்பார்கள். வாடிக்கையாளர்களும் தங்களின் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் நோக்குடன் அவைகளை பயன்படுத்துகிறார்கள். ஒருவரே பல நிறுவனங்களின் சிம்களை பயன்படுத்திக் கொண்டு, அதன்சலுகைக் காலம் முடிவடைந்தவுடன் அந்த சிம்களை தூக்கி வீசிவிடுவதும் உண்டு.

அதற்குள் அந்த நிறுவனங்களும் தங்களது சந்தையை நிலைப்படுத்தி முன்னிலை ஆக்கிக் கொள்ளும்.. இத்தகைய சேவையை வழங்கும் தொலைபேசி

நிறுவனங்கள் ஒன்றோடு ஒன்று மோதி தங்களது முதல் இடத்தை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளும் நோக்கமே இந்த சலுகைகளுக்கான காரணம்.

மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

...Salma

ஒரு நிறுவனம் ஒரு புதிய சலுகையை வழங்கும்போது, மற்ற நிறுவனங்கள் தன்னைத் தொழிலில் நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேறு ஏதேனும் சலுகையை வழங்க முன்வருகிறது. இத்தகு சலுகைகளை அவை முன்னரே வழங்காமல் அதை கட்டணம் பெற்றுக் கொண்டு தான் வழங்கி இருக்கும். அப்படியானால் அது வாடிக்கையாளர்களை ஏமாற்றி இருக்கிறது என்று தானே அர்த்தம் ஆகிறது. கண்டிப்பாக இந்த போட்டி உலகில் தங்களை நிலை நிறுத்தி,





அதிகமான தர மதிப்பீட்டைப் பெற்று அதிகமாக சம்பாதிப்பது மட்டுமே இவர்களின் குறிக்கோள் என்பது என் எண்ணம்..

நிறுவனங்கள் வாடிக்கையாளர்களை ஏமாற்றுகிறதா என்று யோசிப்பதை மக்கள் நிறுத்திவிட்டு, இப்போதைய நம் தேவை என்ன, அது கிடைத்தால் போதும் என்றும், பணம் இருப்பவர்கள் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் மற்றவர்கள் முன்னர் தங்கள் செழுமையைக் காட்டவும் நினைக்கின்றனர். இது பல நிறுவனங்களுக்கு உதவியாக போய்விட்டது.

...Ahilanlaks

சலுகைகள் முழுக்க வியாபார உத்தி தான். மக்களை ஏமாற்றி செல்போன் கம்பெனிகளின் தரமதிப்பீட்டை ஏற்றிக் கொள்ள மேற்கொள்ளும் வணிக தந்திரோபாயங்கள்.

...Gowrymohan

ஒரு நிறுவனம் தனது இலாபம் கருதியும், தர மதிப்பீட்டை பேணுவதற்கும் காலத்திற்கு காலம் புதிய புதிய சலுகைகள் வழங்குகிறது /வழங்கவேண்டியிருக்கிறது. அவை மக்களை கவர்வதற்காகவே. இச்சலுகைகளில் நன்மையும் உண்டு, தீமையும் உண்டு. இவைநம்மை அறியாமலேயே மேலதிகச் செலவுகளை ஏற்படுத்திவிடுவதுமுண்டு. இச் சலுகைகளில், ஏமாறுவதும், ஏமாறாதிருப்பதும் மக்கள் சிந்தித்து செயற்படுவதில் தங்கியிருக்கிறது. பயன் பெறுவதையும், அழிவை நோக்கிச் செல்வதையும் மக்களின் செயற்பாடு தீர்மானிக்கிறது என்பது எனது கருத்து.

...Girijachandru

என்னைப் பொறுத்த வரை, தங்களது தரமதிப்பீட்டை (rating) ஏற்றிக்கொள்ள

மக்களை ஏமாற்றும் உக்தி என்றே உணர்கிறேன். போனஸ் சலுகைகள் என்ற பெயரில் ஆளை மயக்கும் வேலை. ஏமாற்ற மட்டுமே வியாபாரம். மக்களுடைய உபயோகத்திற்கு தேவையா? என்று பார்க்க யாருமே இல்லை. அனைத்திலும் ஒரு கட்டுப்பாடு என்று இருந்தால்நல்லது. இலவசங்களே தேவை இல்லை.

...Bhrcm

Today we are living in a money-driven world. Be it a Government organisation or a private organisation, they forecast the profit they will incur before entering any venture. Only when the venture is expected to return good % of profit they start working on it. Coming to telecom sector of today, we can say that, largely except for kids there is no one without a mobile phone. So the primary aim of any operator will be to capture the market share. The more their market share the more will be their profit even if profit margins per connection are less.

It is mainly the consumer 'WE' who have to be careful when we go for any telecom connection. We all have the below mentioned nature which the corporates use to their benefit.

As consumers, before going for new connections we need to carefully look at the terms and conditions and check whether any hidden charges are listed. Once we start using a connection we need to periodically analyse our bills and if there is considerable raise in charges we should be ready to jump ships.

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



FAVOURITE AUTHORS NOVELS AS eBooks
Download Instantly

**Special Offer
for Limited Time**

**50%
OFF**

**Check @
www.MyAngadi.com/eBooks**

Call us @ 95979 99274



1 ஏனோ வானிலை மாறுதே!

| Sujana @ Sujibenzic |

பெண்களுக்கான பிரத்தியேக வலைத்தளங்களில் இளவரசியாக களமிறங்கி இன்று இணையத்தில் தனக்கென்றொரு தனித்துவம் வாய்ந்த இடம் பிடித்து அதன் அரசியாக வலம் வரும் 'பெண்மை' தளத்தின் நிர்வாகத்தினருக்கும், இத்தளத்தின் மின்-பல்கவை படைப்பான பெண்மை மின்னிதழ் வாசகர்களுக்கும் வணக்கம்! பொழுதைப் போக்கும் ஒற்றை குறிக்கோளுடன் இத்தளத்தில் இணைந்த என்னை, ஊக்கம் கொடுத்ததோடு எழுத முயற்சிக்க தன்னம்பிக்கையும் அளித்த 'பெண்மைக்கும்', இங்கு எனக்கு கிடைத்த அருமையான தோழிகளுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

கவிதைகள், சிறுகதை, புதினம் என்று தத்தி தடுமாறி சென்று கொண்டிருந்த எழுத்து முயற்சியை சில காலமாக தொடர முடியாவிட்டாலும், அதை பொருட்படுத்தாமல் தொடர்கதை எழுத தளம் அமைத்துக் கொடுத்த தளத்தினரின் நம்பிக்கையை கிரியா ஊக்கியாக மனதில் நிறுத்தி "ஏனோ வானிலை மாறுதே" என்ற எனது முதல் மின்னிதழ் தொடருடன் உங்களை சந்திக்க வந்துவிட்டேன். சுற்றிச் சுழமும் சுதந்திர காற்றாய் மேலை நாட்டின் மாயக் குளிர்ச்சியில் மகிழ்ந்திருக்கும் நாயகி..

தாயகமே தன் சொர்க்கமென்று சமூக மேண்மையில் ஆர்வம் கொண்ட மென்மையான இளஞ் சூரியனாக நாயகன்... குளிர்காற்று வெப்பமண்டலத்தில் இணைய நேர்ந்தால் உருவாகப் போவது காற்றழுத்தத் தாழ்வு மண்டலமோ? காதலின் மென்சாறலோ? வானிலை மாற்றத்தை வாசிக்க அன்போடு அழைக்கிறேன். உங்கள் ஆதரவை வேண்டும்

- சுஜனா

அவளது இனிய முகம் ஒரு புறமாக சாய்ந்து கொள்ள, வாய் விசித்திரமான கோணத்தில் இழுத்துக் கொண்டது. எப்போதும் குறும்பு கொஞ்சம் விழிகள் இப்போது அகன்று விரிந்து கொண்டிருக்க, வலது கையின் விரல்கள் இரண்டும் விறைத்துக் கொண்டன.

திரையில் 3..2... என படிப்படியாக குறைந்து கொண்டிருந்த நொடிகளை

நெஞ்சில் படபடப்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவள், அது எண் ஒன்றினை எட்டியதும் 'ஈஈஈஈ...' எனக் கிறீச்சிட்டாள்.

'கச... கச... கசக்'

சுட்டுத் தள்ளியது துப்பாக்கி அல்ல, தென்றலின் அழகு முகத்தை தன்னகத்தே செல்ஃபியாக்கி பதிவு செய்து கொண்ட



அவளது ஆப்பிள் அலைபேசி!
அமெரிக்க நாட்டின் தலைநகரான
வாஷிங்டன் நகரத்தில், வசந்த காலத்தை
பறைசாற்றியபடி மலர்ந்து விரிந்திருந்த
செர்ரி மலர்களின் ரம்மியமான சூழலில்
முப்பத்தி ஆறாவது முறையாக தனது
செல்ஃபி படலத்தை தொடர்ந்து
கொண்டிருந்தாள் தென்றல்.

எடுத்த படங்களை, விரல்களால்,
இடமும் வலமுமாக விரட்டி விரட்டி
பார்த்த பின்னும், முடிவெடுக்க
முடியாமல் குழம்பி, ஒரு வழியாக,
முதலாவதாக எடுத்த புகைப்படமே
அரைமனதாகவேனும் திருப்தி அளிக்க,
அதனை வாட்சப்பில் பதிவேற்றம்
செய்து, குறிப்பிட்ட எண்ணிற்கு
அனுப்பிவிட்டு பெருமூச்சொன்றை
வெளியேற்றினாள்.

அலைபேசி மின்திரையினை
நொடிக்கொரு முறை, முறைத்து
பார்த்துக் கொண்டிருந்தவளுக்கு, தகவல்
சென்று சேர்ந்து அதனை பெறுநர் படித்து
விட்டதை உணர்த்தும் இரு நீல நிற டிசு
குறியீடுகள் வந்த பின்னும்,
மறுமுனையில் இருந்து எந்தவிதமான
மறுமொழியும்
வராதது கண்டு
கோபம் எல்லை
மீறியது.

விரல்கள்
அலைபேசி
திரையில்
ருத்ரதாண்டவம்
ஆடி முடிக்க,
எதிர்முனைக்
குரலுக்காக,
காத்திருந்தாள்
தென்றல்.

அழைப்பு
முயற்சியின்
எண்ணிக்கை
மட்டும்

அதிகரித்துக் கொண்டே
இருக்க, மறுமுனையில்
இருந்தவருக்கோ அதை குறைக்கும்
முயற்சி துளியும் இருப்பதாக
தென்படவில்லை.



"ப்ச்ச்" என்று ஆத்திரத்துடன் பெருமூச்சு
விட்டவள், தோள்பட்டையில் சற்றே
சரிந்திருந்த கைப்பையினை
அலட்சியமாக தூக்கி இருத்திவிட்டு
வேகநடைப் போட்டு தனது நான்கு
சக்கர வாகனத்தை நிறுத்தி இருந்த இடம்
நோக்கி நடக்கத் துவங்கினாள்.

அதிவிரைவாக வாகனத்தை செலுத்தி
வீட்டினை எட்டியவள், அன்று
அமெரிக்க காவலர்களிடம் அபராதம்
செலுத்தாமல் திரும்பியது அதிசயம்
தான்! வீடு திரும்பிய பின்னும், மனம்
கோபத்தில் குமைந்து கொண்டிருக்க,
கைப்பையை வீசிவிட்டு, கடையில்
குப்புற விழுந்தாள் அவள்.

மேசை விளக்கின் இளமஞ்சள் ஒளியில்,
அந்த அறையையும், தென்றல் உட்பட
அதில் இருந்தவையும் அழகாகத்
தோற்றமளித்தன.





இதமான குளிர் உடலை வருடினாலும், அவளது இதயம் மட்டும் வெகு சூடாக இருந்தது.

"இருக்கட்டும்... இருக்கட்டும்... இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இந்த அழுத்தம்னு பார்க்கிறேன். நானாக இனிமேல் கூப்பிடப் போவதில்லை".

தனக்குத் தானே புலம்பிக் கொண்டிருந்தவளை, "ஹை தென்று! இன்னும் சாப்பிடாம இங்க என்ன பண்ண?" என்று இடைவெட்டிய மீராவின்குரல் எரிச்சலின் உச்சத்திற்கு இழுத்துச் சென்றது.

"அதென்ன? தென்று, மண்டுனு என் பேரை கொலை பண்ண?! ஒழுங்கா கூப்பிட்டுத் தொலை".

வள்ளென்று விழுந்தாள் தென்றல்.

தோழியின் கோபத்திற்கு காரணம் புரியாவிட்டாலும், அவளது முன்கோபத்தைப் பற்றி புத்தகம் எழுதும் அளவிற்கு புரிந்து வைத்திருந்தாள் மீரா.

"ஹேய்.. என்ன ஆச்சு பார்ட்னர்? சில்.. சில்.. இன்னைக்கு என்ன பஞ்சாயத்து? யார் அந்த பலிகடா? விளக்கமா சொல்லு பார்ப்போம்..."

முறைப்பு ஒன்று மட்டுமே பதிலாகக் கிடைத்தது மீராவிற்கு.

"சிவகாசிப் பட்டாசுசில் வாட்டர்ல விழுந்த மாதிரி என்ன ஒரு அமைதி?!"

"கொஞ்ச நேரம் நீ அமைதியா இருக்கியா?! நானே செம கடுப்புல இருக்கேன். தயவு செய்து என்னைத் தனியா விடு."

தென்றலின் வார்த்தைகள் உச்ச கட்டையில், ஆத்திரத்தையும், ஆற்றாமையையும் சரி விகிதத்தில் சுமந்து வர, மீராவின்குரல்கள் தானாக

உயர்ந்தன!

ஒரு நிமிடம் தோழியின் முகத்தை உற்று நோக்கியவள், ஒன்றும் பேசாமல் தோளைக்குலுக்கிவிட்டு அறையை விட்டு அமைதியாக வெளியேறினாள்.

அமெரிக்காவில், பென்சில்வேனியா மாநிலத்தின் பிலடெல்ஃபியா பல்கலைக்கழகத்தில் தென்றல் முதுநிலை வணிக நிர்வாகம் பயின்றபோது, அதே பல்கலைக்கழகத்தில் மீரா முதுகலை பொறியியலில் பட்டப்படிப்பில் இருந்தாள். அப்போது ஏற்பட்ட பழக்கம் நாளடைவில் இறுக்கமான நட்பாக வளர்ந்து, இப்போது வாஷிங்டன் டி.சி நகரில் இருவேறு நிறுவனங்களில் வேலையில் அமர்ந்த பின்னும் தொய்வின்றி தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது.

தொடர்ந்து சேர்ந்தே வசித்திருந்த கடந்த மூன்று ஆண்டுகளில், பல நேரங்களில் செல்லமாகவும், அவ்வப்போது அதிரடியாகவும் அடித்துக் கொண்டாலும், இருவரும் "சண்டையில் கிழியாத சட்டையா?!" என்பது போல எதையும் சட்டை செய்ததில்லை. மாறாக இவர்களது நட்பின் பிணைப்பு மேலும் இறுகிக் கொண்டிருந்தது.

தென்றலைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்த மீராவிற்கு, அவளது இன்றைய கோபத்தில் ஏதோ ஒரு வேறுபாடு இருப்பதும், அதற்கு பின் அவளை அலைக்கழிக்கும் ஆழமான காரணம் இருக்கக்கூடும் என்பதும் புலப்பட்டது.

"என்னமோ இருக்கு?! இருக்கட்டும்.. இருக்கட்டும்... கத்திரிக்காய் முற்றினால் கடைத்தெருவிற்கு வரும்ல, அப்போ வெச்சு செய்றேன்... உன்னை எண்ணெய் கத்திரிக்காய்" சூழ்நிலையை இலகுவாக்க முன்னறையிலிருந்து மங்கம்மா சபதமிட்டாள் மீரா!



கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் பறந்து வந்த தலையணை தன் இலக்கை தவற விட்டதால், பாவம் தரையில் விழுந்து அதற்கு பலத்த காயம்!

தென்றலின் கோபத்திற்கு பொதுவாக அற்ப ஆயுள்!

அதனால் அவளே இறங்கிவரட்டுமென்று தீர்மானித்த மீராதனது மடிக்கணிணியை இயக்கி அதனுள் முழுகினாள்.

அரை கிலோ சிரிப்பு, கால் கிலோ சோகம், கால் கிலோ கோபம் என்று மாற்றி மாற்றி உணர்வுக் கலவைகளில் பிரளவைத்து, அவளைத் தன்னுள்ளே ஆழமாக இழுத்து கொண்டிருந்தன முகப்புத்தகப் பதிவுகள். அதில் பதிந்திருந்த பார்வையின் இலக்கு சற்றே தடம்புரண்டு, எதேச்சையாக கணிணிக் கடிகாரத்தில் நிலைக்க, 9.45 என்ற எண்கள் அவளது கருவிழிகளை பறந்து விரியச் செய்தன.

"ஐய்யோ! ரெண்டு மணி நேரமா இதிலேவா இருக்கோம்!!! நாளைக்கு ஏழரைக்கு அந்த பிளேடு மேனேஜர் மீட்டிங் வேற இருக்கே.. ஓடு மீரா ஓடு.. சாப்பிட்டுட்டு தூங்குடி..."

தனக்குத் தானே புலம்பியவளுக்கு அப்போது தான் தென்றலின் நினைவு வந்தது

"இவ்வளவு நேரமா சத்தமே இல்லாம என்ன பண்ணா இவ?! என்னாச்சு இவளுக்கு?!", கவலை மேலிட தோழியின் அறைக்குச் சென்றாள்.

அங்கே இன்னும் கட்டிலில் குப்புறப்படுத்து ஒரு கையில் ஏந்தியிருந்த அலைபேசியின் திசையை நோக்கி தலை சாய்த்திருந்தாள் தென்றல்.

மீராவிற்குள் சந்தேகம். "இதென்ன? புது போஸ்ல செல்ஃபி எடுக்கிறாளா என்ன?!"

"ஐ.. தென்றல்! என்ன பண்ண?? "

"....."

"தேன்... ஹேய்ய்... என்ன ஆச்சு?"

மெதுவாக தலையைத் தூக்கி மீராவைப் பார்த்தாள் அவள்.

"ப்சு... ஒன்னுமில்லை. வீட்ல ஒரே பிரச்சனை. வழக்கம்போல ஓயாத நச்சரிப்பு..."
சுரத்தே இல்லாமல் பதில் வந்தது.

மேலே சொல்லு என்பது போல் பாரத்துக் கொண்டிருந்தாள் மீரா.

"எவ்வளவு நாள் தான் கேட்டுட்டு இருக்க முடியும்? இன்னைக்கு காட்டு காட்டுனு காட்டிட்டேன். அதான் கொஞ்சம் கஷ்டமா இருக்கு ஆனா இப்போ ஃபோனை எடுக்க மாட்டேங்கறாங்க..." குரல் தவிப்பை தழுவிக்கொண்டிருந்தது.

"என்ன பிரச்சனையாலும் இதுவரை பேசாம இருந்ததே இல்ல மீர்... மெசஜுக்குக் கூட பதில் அனுப்ப மாட்டேங்கறாங்க... கடுப்பாகுதுடி"

தோழியின் அருகே நிதானமாக அமர்ந்தாள் மீரா.

"ஆமா, நீங்க இஷ்டத்துக்கு கடிப்பீங்க... அவங்க கண்டுக்க கூடாது, ஆனா நீங்க இறங்கினதும் அவங்க உங்களை உடனே கொஞ்சனுமா? என்னங்க நியாயம் இது?!"

பதிலேதும் சொல்லாமல் பாவமாகப் பார்த்த தோழியின் முகபாவம் கண்டு விளையாட்டுப் போக்கு மறைந்து விட, அவள் அருகே நிதானமாக அமர்ந்தாள் மீரா.

"நீயும் எதுக்கு இப்படி பிடிவாதம் பிடிக்கிற தென்றல்... கலயாணம் பண்ணிக்கோனு சொல்றது ஒரு தப்பா? அவங்களுக்கும் ஆசை இருக்கும்ல?"





அக்கறையா பேச ஆள் இருக்காங்கறதை அட்வான்டேஜா எடுத்துக்காதே!"

குடும்ப சூழல் காரணமாக திருமணத்தைப் பற்றி எல்லாம் நினைத்துக் கூட பார்க்க முடியாத ஏக்கம் மீராவின் குரலில் வெளிப்பட்டது. அது தென்றலின் மனதையும் லேசாக கீறி காயப்படுத்தியது.

சட்டென தழைந்த குரலில், " ப்சு.. உனக்கே தெரியும் என்னோட விருப்பம் என்னனு! நீயே இப்படி பேசினா நான் என்ன பன்றது மீர்?"
"போடி... பொல்லாத விருப்பம். இந்த ஊர் இந்த வேலை, இங்க உள்ள லைஃப் ஸ்டைல் இதெல்லாம் தான் உனக்கு ரொம்பவே செட் ஆயிடிச்சு. இதுதான் இப்போதைக்கு உன்னோட டாப் ப்ரையரிட்டி. அதானே? இருக்கட்டுமே. வீட்ல அங்கிள் ஆன்டிகிட்ட உன்னோட விருப்பத்தைச் சொல்லி அதுக்கேத்த மாதிரி ஒரு பையனை பார்க்கச் சொல்லு."

"சொன்னா உடனே கேட்டுட்டு தான் மறுவேலை பார்க்கப் போறாங்க. நீ வேற... படிக்கத் தானே போன, முதல்ல ஊர் வந்து சேருனு திட்டுவாங்க... இங்கே இவ்வளவு ஃப்ரீயா இருந்து பழகிட்டு அங்க போய் யார் கஷ்டப்படுறது.. நோ வே..."

"அதுக்காக இங்க வந்ததுல இருந்து இன்னும் ஊர் பக்கமே தலை காட்டாம இருக்கிறது ரொம்ப டூ மச் டிக்கெட் போடறதில் இருந்து ஏர்போர்ட்ல பிக் அப் பன்ற வரைக்கும் ஆள் ரெடியா காத்திருக்காங்க உனக்கு. அப்புறமும் போக பிடிக்கலை... என்னம்மா? இப்படி பன்றிங்களேமா!!"

நெருங்கிய தோழிகளாக இருந்தாலும் ஒரு விஷயத்தில் இருவருக்கும் அழுத்தமான மாற்றுக் கருத்து இருந்தது. தென்றலுக்கு தாய்நாட்டில் வசதியான வாழ்க்கை இருந்தும் அயல்நாட்டில் வாழ்வதில் அதீத விருப்பம், மாறாக

மீராவிற்கு அயல்நாட்டில் வாழ நிற்பந்தம் இருந்தும் தாயகம் திரும்பிடதீராத ஆசை. இவ்விஷயத்தில் இருவருக்கும் கருத்து மோதல்கள் அடிக்கடி வருவது வாடிக்கையாகிப் போனது.

மேல்படிப்பிற்கு வந்தபின் இதுவரை ஊர்பக்கம் செல்லவில்லை தென்றல். படிப்பு, பட்டமளிப்பு, வேலை தேடும் படலம், விசா மாற்றம் என்று அடுத்தடுத்து பல காரணங்கள். இதற்கிடையில் போகவே முடியாதென்றில்லை, ஆனால் தென்றலுக்கு அதில் பெரிதாக ஆர்வமில்லை என்பது தான் உண்மை.. அமெரிக்க சொகுசு வாழ்க்கையும், தன்னிச்சையாக வாழும் சுதந்திரமும் அவளை வெகுவாக ஈர்த்து விட்டிருந்தன. அதனை தக்கவைத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளில் மூம்முரமாக ஈடுபாட்டிருந்த தென்றலுக்கு, இவற்றையெல்லாம் விட்டு தாய்நாடு திரும்பும் எண்ணமோ, பெற்றோர் பார்க்கும் வரனை திருமணம் செய்யும் எண்ணமோ துளியும் இல்லை.

"ப்சு... அது தீராத பஞ்சாயத்து... அதை விடு... ஆனா இன்னைக்கு சண்டைக்கு முக்கிய காரணம் அதில்லை. நீ சொன்னியே, விருப்பத்தைச் சொன்னா அதுக்கேத்த மாதிரி மாப்பிள்ளை பார்ப்பாங்கன்னு, மண்ணாங்கட்டி.. இன்னைக்கு ஒரு மாப்பிள்ளை பையனோட ஃபோட்டோ அனுப்பிருந்தாங்க பாரு... அதைப் பார்த்து செம டென்ஷன் ஆயிடிச்சு. எங்கள் இருந்துதான் இப்படி எல்லாம் கண்டுபிடிக்கிறாங்களோ தெரியல... என்னோட டேஸ்டுக்கு கொஞ்சம் கூட சம்பந்தமேயில்லாம... சுத்த வேஸ்டு மாதிரி ஒரு உருப்படாத ப்ரோபோசல்."

நூறு சதவிகிதம் ந்யம் அக்மார்க் எரிச்சல் பொங்கி வழிந்தது தென்றலின் பேச்சில்.





“பார்ரா! மேடமுக்கு மாப்பிள்ளை போட்டோ வற்ற அளவுக்கு வந்திருக்கு! என்கிட்டே ஒரு வார்த்தை சொல்லல. சைட்டு சரியில்லையா?? அதான் இவ்வளவு ஆர்ப்பாட்டமா??” மீராவிற்கு சிரிப்பு வந்துவிட்டது.

“சிரிப்பா இருக்குல்ல உனக்கு. சிரி நல்ல சிரி...”

“சரி... சரி... சாரி... இல்லை, ஏதோ ஜுராசிக் பார்க் விசித்திர மிருகம் மாதிரி சொல்றியே... அதான்” மீராவின் சிரிப்பு தொடர்ந்தது.

“ம்ம்... ஃபோட்டோவைப் பார்த்தா அப்படித்தான் சொல்லத் தோணுது. இப்போதைக்கு கல்யாணமே வேண்டாம் ஆளை விடுங்கன்னா, அதையும் காதின வாங்க மாட்டேங்கறாங்க. அப்போ நான் சொல்ற மாதிரியாச்சும் பார்க்க வேண்டாமா? அதையும் செய்ய மாட்டேங்கறாங்க. அமெரிக்காவை விடு, இந்தியாவில ஒரு சிட்டில இருக்கற பையன் கூடவா கிடைக்கலை? இவன் எங்க சொந்த ஊர் பக்கம் ஏதோ பிசினஸ் செய்யறானாம்... எதாச்சும் மன்னார் அண்டு கம்பெனியா இருக்கும்.”

“அப்படின்னா நீ அந்தப் பையனைப் பத்தின விவரங்களைக் கூட ஒழுங்கா பார்க்கலையா?”

“ப்ச...”

“என்னம்மா ஓவர் பில்ட் அப் குடுக்கற? அந்த ஆசை மச்சான் முகத்தை எங்களுக்கும் தான் கொஞ்சம் காமிக்கிறது. பார்த்துட்டு கருத்து சொல்லுவோம்ல?”

“பார்க்கிற அளவுக்கெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை மீர்.”

“அதை நான் சொல்றேன்... நீ காமி... அட! பிகு பண்ணாதட... உன் ஆளை நான் ஒன்னும் கட்டிக்க மாட்டேன்”

“அப்படி நீ கட்டிகிட்டா, இந்த உலகத்தில என்னை விட சந்தோஷப்படற ஆள் யாருமே இருக்க மாட்டாங்க.”

போலியான பரபரப்புடன் கைபேசியை வெகு வேகமாக இயக்கி மீராவின் பக்கம் நீட்டி விட்டு அவள் முகபாவத்தை ஆராயத் துவங்கினாள் தென்றல்.

கைபேசித் திரையை அப்படியும் இப்படியும் சாய்த்துப் பார்த்து, இரு விரல்களால் திரையை விரித்து பார்த்துக் கொண்டிருந்த மீராவின் முகத்தில் இருந்து தென்றலுக்கு எதையும் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை.

“பார்த்துடி... இதைப் பார்த்து, ரெண்டு மாடு செத்து போச்சு, என் கண்ணு நொள்ளை ஆயிடிச்சு, உன் கண்ணு பத்திரம்!” நக்கலான ஏற்ற இறக்கங்களுடன் எச்சரித்தாள் தென்றல்.

“ஏன் தேன், நீ சொல்ற அளவுக்கு இந்தப் பையன் ஒன்னும் மோசம் இல்லையே... கொஞ்சம் நிறம் கம்மி. ஆனா முகம் களையாத் தானே இருக்கு. ஊமைக்கோட்டான் மாதிரி இல்லாமல் நல்ல சிரிச்ச முகம்... நைஸ் ஸ்மைல்...” எந்த வித அலட்டலும் இல்லாமல் அழுத்தமாகச் சொன்னாள் மீரா.

“ம்ம் போடிங்க... சந்தேகமேயில்லை. உன் கண்ணு கோளாறு ஆயிடிச்சு. ஒரு பொண்ணு வீட்டுக்கு கொடுத்திருக்க போட்டோவை பார்த்தியா? இத்துப் போன ஒரு டி ஷர்டும், துவைச்சே பல மாசமான மாதிரி ஒரு ஜீன்சும் போட்டுட்டு எங்கேயோ பரண் மேல சாமான் இறக்கிட்டு இருந்தவனை அரக்க பறக்க பிடிச்சிட்டு வந்து படம் எடுத்தமாதிரி!”

“ஒருவேளை இயல்பா இருக்கணும்னு இப்படி அனுப்பியிருப்பாங்க தேன். தினமும் வீட்ல, நீ பட்டு சேலையும், உன்





வீட்டுக்காரர் கோட்டு சூட்டும் போட்டுட்டு சீரியல் ஜோடி மாதிரியா குடும்பம் நடத்தப் போறீங்க? அவளா... நீ?!” மீரா சிரித்தாள்.

“அப்படி சொல்லலடி...இந்த டிரெஸ்ஸிங் கூட இன்னும் அழகா பண்ண முடியும்,இதுல ஏதோ குறையுது.ஒரு...ஒரு... ஈர்ப்பு இல்லை.ஏனோ தானோ ஆள் மாதிரி தோணுது...நல்லா பாரு, உயரம் கூட குறைவு மாதிரி இருக்கு...”

“அப்பப்பா...அடுக்கிட்டே போறியே! ஒரே ஒரு படத்தை வச்ச ஒரு ஆராய்ச்சி கட்டுரையே எழுதிட்ட நீ வீட்ல இன்னும் நாலஞ்சு ஃபோட்டோ கேட்டு வாங்கி மறுபடியும் பாரு. இந்தப் பையனைப் பத்தின எல்லா தகவலையும் பொறுமையா கேட்டு தெரிஞ்சிக்கோ. நல்லா யோசிச்சு அப்புறமா ஒரு முடிவுக்கு வா. அதுக்குள்ள என்ன அவசரம்? உன்னை மீறி யாரும் எதுவும் செய்யப் போறதில்லையே!”

“உண்மையைச் சொல்லணும்னா இந்த முகத்தை பார்த்தாலே சுத்தமா பிடிக்கல மீர். ஆனா காரணம் சொல்லத் தெரியலை. அவ்வளவுதான் விஷயம்... இதைச் சொன்னால் வீட்டிலயும் புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கறாங்க. நல்ல சம்பந்தம் எதுக்கு வேண்டாம்னு சொல்ற? காரணத்தைச் சொல்லுனு உயிரை வாங்கறாங்க.”

“இட்ஸ் ஒகேடா...இன்னும் கொஞ்சம் அவகாசம் எடுத்துக்கோ... அவசரப்படாதே. அது சரி... பையன், பையன்னு சொல்லிட்டு இருக்கோமே, இவர் பெயர் என்ன? சுப்பாண்டியா?”

அவளையும் அறியாமல் சட்டென சிரித்து விட்டாள் தென்றல். “பொருத்தமான பெயர் மீர்... அப்படியே மாத்தச் சொல்லிடுவோம்...சரி... சரி... முறைக்காதே... சூரியபிரகாஷ அலையஸ் சுப்பாண்டி”.

“”ஒகே... அடிப்படை தகவல் மட்டும் குடு, இந்த சூரியபிரகாஷோட வீட்டு





அஸ்திவாரத்தை பத்தி கூட தகவல் திரட்டிடறேன்”

“எப்பு...டி??”

“இப்புடி தாங்கோ...” தனது முகநூல் (facebook) பக்கத்தைச் சுட்டினாள் மீரா.

“இண்டர்நெட்டில புகுந்தா போதாதா? அவங்க போற காபி ஷாப்பில இருந்து காக்கா விரட்டினது வரைக்கும் எல்லாத்தையும் இம்மி பிசகாம கண்டுபிடிச்சிடலாம்..கவலையை விடு.”

தென்றலுக்கு அதில் பெரிதாக எந்த ஆர்வமும் இல்லை. சுரத்தே இல்லாமல் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

“சரி... விடு கழுதையை... நாளைக்கு சாயங்காலம் பார்த்துக்கலாம். எதையும் மனசுல போட்டு அலட்டிக்காம நிம்மதியா சாபிட்டுட்டுத் தூங்கு... சொல்றேன்ல வா மச்சி”

இழுக்காத குறையாக அழைத்துச் சென்றாள் மீரா.

அதற்குப் பின்னர் அன்றைய இரவு தென்றல் பெரிதாக சோக வயலின் வாசிக்கவில்லை என்றாலும், தனது இயல்பிற்கும் திரும்பவில்லை. ஓரிரு தினம் தனது பெற்றோரை தானாக தொடர்பு கொள்ளக்கூடாது, வேண்டுமானால் அவர்களே அழைத்து பேசட்டும் என்ற வீம்பான கீர்மானத்துடன் உறங்கிப் போனாள்.

அடுத்து வந்த இரு தினங்கள் அலுவலக அவசரங்களில் வெகு வேகமாகக் கரைந்து விட, சுப்பாண்டி விவகாரத்தில் தோழியர் இருவரும் மேற்கொண்டு எந்த ஆராய்ச்சியிலும் ஈடுபடவில்லை. மீரா அவ்வப்போது முயன்றாலும் தென்றல் அதில் ஆர்வம் காட்டாமல் தவிர்ந்து விட்டாள்.

ஆசுவாசமாக ஓய்வெடுக்க வார இறுதியும் வந்து சேர்ந்தது.

முதல் நாளான சனிக்கிழமையை ஊர் சுற்றல், உண்டு கழித்தல், உடைகளை துவைத்தல் என்று நெட்டி தள்ளிய தென்றலால் ஞாயிறன்று தாக்குப் பிடிக்க முடியவில்லை. மீராவும் அவளது அலுவலகத் தோழி ஒருத்தியை சந்திக்க சென்றுவிட்டதால், தென்றலை தனிமைவாட்டத் துவங்கியது.

ஹைதராபாத் பிட்ஸ் பிலானி கல்வி நிறுவனத்தில் பொறியியல் இளங்கலை பட்டப்படிப்பு படித்துக் கொண்டிருந்த தங்கை இனியாவை வாட்சப்பில் பிடிக்க முயன்று தோற்ற தென்றல், சற்று நேரம் போகிமான் பிடித்து பொழுதைப் போக்கினாள். மீதமிருந்த கொஞ்ச நஞ்சு போகிமானையும் அக்கம் பக்கத்தில் இருந்தவர்கள் பிடித்து விட்டதால் அலுப்பு தட்டிவிட, வீட்டினருடன் பேச என்று மனம் நிமிண்டியது.

என்ன ஆனாலும் சரி என்று முடிவெடுத்து, தனது தன்மான ரோஷத்தை எல்லாம் காற்றில் பறக்க விட்டு, ஐஃபோனின் கண்ணாடி திரை தேயும் அளவிற்கு இந்தியாவில் இருக்கும் தனது தாயின் எண்ணிற்கு பலமுறை தொடர்பு கொள்ள முயற்சித்தாள். பின் தந்தையை அழைத்தாள். ஒருவர் கூட அழைப்பினை ஏற்று பேசும் அறிகுறி தென்படவே இல்லை.

கோபம் தலைக்கேறி அலைபேசியை தூக்கி வீசி உடைத்துவிடலாமா என்று தென்றல் ஆலோசித்த அந்த நொடியில், அவளது அலைபேசியின் ஆயுள்கெட்டி என்பதை நிரூபிக்கும் வகையில் மறுமுனையில் கீர்த்திவாசனின் குரல் கேட்டது.

“ஹலோ...”

“.....”

“தேனுமா... ஹலோ... ஹலோ...”



“அப்பா... எப்படி இருக்கீங்க? ஃபோன்ல கூப்பிட்டா அவங்க எடுக்க மாட்டாங்களாமா? உங்களை விட்டு பேசச் சொல்றாங்களா? எப்பவும் நீங்க ரெண்டு பெரும் சொல்றதைத் தான் நான் கேட்கணுமா? எனக்குன்னு விருப்பு வெறுப்பு இருக்காதா? அதைப் பத்தி ஒரு நாளும் யோசிக்க மாட்டீங்களா? நானும் நாலு நாளா பார்த்துட்டு தான் இருக்கேன். ரொம்பத்தான் பிசு பண்ணிட்டு இருக்கீங்க. இருக்கட்டும்... நீங்க யாரும் என் கூட பேச வேண்டாம். உங்களுக்கெல்லாம் நான் வேண்டாதவளா போயிட்டேன். இனிமேல் நான் பேசவேயில்லை. நீங்களும் அம்மாவும் நிம்மதியா இருங்க... போதுமா?”

சாதாரணமாக ஆரம்பித்து, உச்சஸ்தாயிக்குச் சென்று இறுதியில் தழுதழுப்பில் முடிந்து ஒரு ஜுகல்பந்தியே நடத்தி முடித்திருந்தது தென்றலின் குரல்.

அவளது கலக்கம் லேசாக மனதை வருத்தினாலும், சற்றும் அலட்டிக் கொள்ளாமல், வழக்கம் போல் தனது பொறுமையான குரலில் இடைவெட்டினார் கீர்த்திவாசன்.

“தேனு... ஏண்டா கோபப்படற? நான் சொல்றத கொஞ்சம் பொறுமையாக் கேளு...”

“என்ன சொல்லப் போறீங்க? மறுபடியும் உங்க அறிவுரை மழையை பொழிவீங்க... அதானே?”

“”ப்சு... இதான் உன்னோட பலவீனமே... எதுக்கெடுத்தாலும் அவசரம், படபடப்பு, முன்கோபம். கொஞ்சமாச்சும் நிதானம் வேணும்... இல்லைன்னா இந்த விஷயங்கள் உன் எதிர்காலத்துக்கு எப்போவுமே முட்டுக்கட்டையாகத் தான் இருக்கும்.”

தந்தையின் குரலில் இம்மயளவும் கோபம் பிரதிபலிக்காவிட்டாலும், அதில் மறைவாகப் பொதிந்திருந்த அழுத்தம், தென்றலின் வாய்க்கு தற்காலிகமாக பூட்டு போட்டு சிறிது மௌனிக்கச் செய்தது.

“இப்போ எதுக்கு இவ்வளவு ஆர்ப்பாட்டம்?! உன் விருப்பத்திற்கு மாறா நாங்க இதுவரை எதாவது செய்திருக்கோமா? இதுவரை நீ விருப்பப்பட்டதைத் தான் செஞ்சிருக்க... உனக்கு பிடிச்ச துறையைப் படிச்சே, வெளிநாட்டுல மேல்படிப்புக்குப் போகணும்னு விருப்பப்பட்ட, அதுக்கு சம்மதிச்சோம், அப்புறமா அங்கேயே வேலைக்கு போகணும்னு ஆசைப்பட்ட, நம்ம பிசினஸ் பார்த்துக்கோ, வேணும்னா உன் விருப்பத்துக்கு ஏத்த மாதிரி புதுசா ஒரு கிளை தொடங்கிக்கோ, இல்லனா இந்தியாவிலேயே நல்ல கம்பெனில வேணும்னா வேலை பாருன்னு சொன்னதுக்கும் நீ ஒத்துக்கலை. எங்க விருப்பத்தையும் மீறி அதுக்கும் நாங்க தடை சொல்லல. இப்போ கல்யாண வயசில் நீ இருக்கறதால கல்யாணம் பண்ணிக்கோன்னு சொல்றோம். அதில் என்ன பிரச்சனை உனக்கு? நீ புத்திசாலிப் பொண்ணு. கொஞ்சம் யோசிச்சா உனக்கே உண்மை புரியும்...”

மறுமுனையில், புருவங்களை உயர்த்தி, ஆயாசமாக கண்களை மூடி பெருமூச்சு ஒன்றை வெளியேற்றினாள் தென்றல்.

“அப்பா... எனக்குன்னு நிறைய கனவு, லட்சியமெல்லாம் இருக்கு. இங்க லைஃப் ரொம்ப ஈசியா இருக்கு. இந்த சுதந்திரம் பிடிச்சிருக்கு. அதுவுமில்லாம் கம்பெனியே இப்போ தான் என்னோட HIB விசாவிற் கு முயற்சி பண்ணிட்டிருக்காங்க அது கிடைக்கற வரைக்கும் நானே செம்ம டென்ஷன்ல இருக்கேன். இதுல நீங்களும் அம்மாவும் வேற படுத்தறீங்க...”



“இந்த வயசுல நாம நினைக்கிறது தான் சரின்னு தோணும். ஆனா அதையும் மீறி அனுபவமனு ஒன்னு இருக்கு தேனு. அது வாழ்க்கையில் அடிபட்டு தேறும் போது தான் புரியும். இப்போ பிரதானமா இருக்கும் சில விஷயங்களை, வருடங்கள் தாண்டி பார்க்கும் போது இதுக்கா அவ்வளவு முக்கியத்துவம் குடுத்தோம்னு தோணும். ஆனா அப்போ எதையும் மாத்த முடியாது.”

“சரிப்பா. நீங்க சொல்றதையே நான் கேட்கறேன்னு வச்சிக்கோங்க... அப்படியே இருந்தாலும் எனக்கு இந்தப் பையனை பிடிக்கலை. பார்க்க சுமாரா இருக்கறாப்ல. ஊர் பக்கமா பிசினஸ்... என்னோட ஏதிர்ப்பார்ப்புகளுக்கு செட் ஆகும்னு தோணலை.”

“ஒரு நிமிஷம் தென்றல். நீ எப்போவும் வருத்தப்படக் கூடாதுங்கறது மட்டும் தான் எங்களுக்கு முக்கியம். அதனால தான் இந்த வரனைப் பத்தி அம்மா உன்கிட்ட பேசினாள். அப்படியே கடனேனு யாரையாச்சும் பார்த்து உனக்கு கட்டிவைப்போமா? நமக்கு ரொம்ப நம்பகமானவங்க மூலமா இந்த வரன் வந்தது. நாங்க விசாரிச்ச வரைக்கும் ரொம்ப தங்கமான பையன். நானே தனிப்பட்ட முறையில் சந்திச்சுப் பார்த்தேன், இப்படி ஒரு பையனை மிஸ் பண்ணது முட்டாள்தனமனு தோணுது. அந்தப் பையனோட பயோடேட்டா அனுப்பி வைக்கறோம். நலலா பார்த்துட்டு யோசிச்ச முடிவெடு, எடுத்தோம் கவிழ்த்தோம்னு எதையும் சொல்லாதே.”

“அப்பா ப்ளீஸ்... வற்புறுத்தாதீங்க... அம்மாக்கிட்ட ஃபோனை குடுங்க. எனக்கு பேசணும்.”

கீர்த்திவாசனுக்கு சற்று ஏமாற்றம் தான். ஆனால் அதற்கு மேல் எதுவும் பேசாமல், அவர் அமர்ந்திருந்த நீள் சாய்வு

இருக்கையின் (sofa) மறுபுறத்தில் வாரப்பத்திரிகை ஒன்றில் மூழ்கி இருந்தது போல் நடத்துக் கொண்டிருந்த மனைவி நித்யாவின் புறமாக அலைபேசியை நீட்டினார்.

“வாங்க மாட்டேன்” என்று அபிநயம் பிடித்த நித்யாவை பொருட்படுத்தாமல் அலைபேசியை அவர் கைகளில் திணித்த வாசன், “பேசு” என்று தனது பங்கிற்கு பதில் அபிநயம் பிடித்துவிட்டு வேகமாக அவ்விடத்தை விட்டு அகன்று விட்டார்.

மகளிடம் பேச ஆர்வம் இருந்தாலும் பாழாய் போன வீராப்பினால், அலைபேசியை காதில் வைத்துக்கொண்டு அமைதி காத்தார் நித்யா,

“அட என்னங்கடா நீங்க, மௌனப்படமா ஒட்டுறீங்க... பேசு நித்தி” எதிர் இருக்கையில் அமர்ந்து இங்கே நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தவற்றை உன்னிப்பாக கவனித்துக் கொண்டிருந்த கீர்த்திவாசனின் தாயார் மணிமலரின் குரல் கம்பீரமாய் ஒலித்தது.

மாமியாரின் முகத்தை ஏறிட்டு பார்த்து, கோபமேயில்லாமல் ஒருமுறை முறைத்து விட்டு லேசாக தொண்டையைக் கணைத்தார் நித்யா.

“அம்மா... என்னம்மா? ஏன்மா இப்படி பண்ணீங்க?”

“எப்படி பண்ணாங்க? யார் பண்ணாங்க? நாங்களா? நீயா?”

“மறுபடியும் முதல்ல இருந்தா?? விடுங்கம்மா... அப்பாக்கிட்ட எல்லாம் பேசிட்டேன். இப்போதைக்கு இந்த விஷயத்தைப் பத்தி பேச வேண்டாம். நீங்க எப்படி இருக்கீங்க?”

“நான் இருக்கிறது இருக்கட்டும்... இப்போ பேசாம நீ ஓளவை பாட்டி ஆனப்புறம் உன் கல்யாணத்தைப் பத்தி பேசணுமா?”



ஒழுங்கு மரியாதையா ஊர் வந்து சேரு. இங்க கேட்கிறவங்களுக்கு எல்லாம் பதில் சொல்லி முடியல.”

“எனக்கு இப்போதைக்கு கல்யாணமே வேண்டாங்கறேன்...அப்படியே சம்மதிச்சாலும் இந்த ப்ரோபோசல்ல அவ்வளவா எனக்கு திருப்தி இல்லை... போதுமா ஆளை விடுங்க.”

“உன் ஈமெயிலுக்கு பயோடேட்டாவை அனுப்பி வைக்கிறேன்... நீ எல்லா தகவலையும் இன்னொருமுறை தெளிவா அலசி பார்த்துட்டு உன் முடிவைச் சொல்லு...அப்புறம் உன்னிஷ்டம்...”

“சொன்னா கேட்க மாட்டீங்க...சரி, அனுப்பி வைங்க...முடிஞ்சா பார்க்கறேன்” எதையோ சொல்லி தட்டி கழித்தால் போதும் என்றிருந்தது தென்றலுக்கு.

“அதெல்லாம் ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும்... நீ சீக்கிரமா ஊருக்கு வா...”

“இன்னும் கொஞ்ச நாளைக்கு வர முடியாதுமா...விசா ப்ரோசெஸ் எல்லாம் நல்லபடியா முடியட்டும்... அப்புறமா வரேன்...”

“இங்க பாரு... இதே பல்லவியை கேட்டு கேட்டு புளிச்சு போச்சு...இந்த வருஷம் நீ வரலைனா நடக்கறதே வேற... சொல்லிட்டேன்...”

“ம்ம்...பார்க்கலாம்...”

“”நான் சொல்லிட்டே இருக்கேன்... கொஞ்சமாச்சும் லட்சியம் பண்றியா? பார்க்கலாம், கோர்க்கலாம்னு கதை விட்டதெல்லாம் போதும்...நீ வற்ற அவ்வளவுதான்.”

“அட விடுங்கம்மா...பாட்டி எப்படி இருக்காங்க.”

“பாட்டியெல்லாம் நல்லாத் தான் இருக்காங்க. நீ சாப்பிட்டியா? உடம்பை பார்த்துக்கோ. ஃபோட்டோவில் பார்த்தேன்... ஆளே தேஞ்சு போய் தெரியற.” தாய்மாரின் வழக்கமான அங்கலாய்ப்பில் முடித்தார் நித்யா.

“ஹை பார்த்தீங்களா? அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை... சூப்பரா இருந்துச்சு செல்ஃபி.நீங்கதான் ஒத்துக்க மாட்டீங்க. சரி... சரி... ஃபோனை பாட்டிக்குட்டிக்குடுங்க.”

முகமெல்லாம் சிரிப்பு விகசிக்க, நித்யாவிடமிருந்து பிடுங்காத குறையாகப் ஃபோனை வாங்கினார் மணிமலர்.

“டேய் தேனுக்குட்டி... எப்படிடா





இருக்க? உங்க அப்பா, அம்மா கூடத் தானே சண்டை... என்கிட்ட ஸ்கைப்பில் பேசியிருக்கலாம்ல நீ? போடா..."

"அட பாட்டி... நீயும் கூட்டுக் களவாணினு எனக்கு நல்லாவே தெரியும். சும்மா நடிக்காதீங்க... நான் நல்லா இருக்கேன். நீங்க ஒழுங்கா மருந்து மாத்திரை எல்லாம் சாப்பிடறீங்களா?"

"அதெல்லாம் திவ்யமா நடக்குது. உன்னைத்தான் பார்க்கணும் போலிருக்கு. சீக்கிரம் வாடா..."
பாட்டியின் ஏக்கக் குரலில் தென்றலின் மனமும் சற்றே இளகி கலங்கியது. இருப்பினும் சமாளித்துக்கொண்டு லேசாக சிரித்தபடி, "என்ன பேபிமா? சென்டிமென்டலா கவுக்க பார்க்கறீங்க போல..." என்றாள்.

"இல்லைடா... நிஜமாத் தான் சொல்றேன். இன்னும் எத்தனை நாளைக்கோ? உன்னையும் பார்த்து, உன் கல்யாணத்தையும் பார்த்துட்டா நிம்மதியா போய் சேர்ந்திடுவேன்..."

மிகவும் கவலையாக பேசிய மாமியாரை இயலாமையுடன் பார்த்த நித்யாவைப் பார்த்து லேசாக கண்ணடித்தார் மணிமலர்.

பீறிட்ட சிரிப்பை அடக்க முயன்றபடி அமைதி காத்தார் நித்யா.

"பாட்டி... இப்படியே பேசிட்டிருந்தீங்கன்னா போனை வச்சிடுவேன் ஆமா... சும்மா... உங்களுக்கு ஒன்னும் ஆகாது. ஓவர் டிராமா உடம்புக்கு ஆகாது. நிப்பாட்டுங்க..." தென்றலுக்கு பாட்டியின் பேச்சை தாங்க முடியவில்லை.

"சரி விடு... ஒன்னும் மட்டும் சொல்றேன் கேளு தேனு..." தாய் வார்த்தை கேட்காத வவ்வால் தலைகீழா தொங்கும்னு சொல்லுவாங்க... அதனால் யார் பேச்சை

கேட்கலைனாலும் உங்க அம்மா பேச்சை மட்டுமாவது கேட்டு நட... புரியுதா?"

கலகலவென சிரித்த தென்றல், "ஏன் பாட்டி... உங்க பழமொழி படலத்தை ஆரம்பிச்சிடங்களா? சுத்தமா லாஜிக்கே இல்லை... அம்மா பேச்சை கேட்டா மட்டும் ஊர்ல உள்ள வவ்வால் எல்லாம் நேராவா நிக்கப் போகுது. அது எப்படினாலும் தலைகீழாத் தான் தொங்கும்... போங்க பேபிமா... போய் அந்த ஐபேடில் கூகிள் பண்ணி புதுசா ஏதாச்சும் பழமொழி கண்டுபிடிங்க..."

"பெரியவங்க சொன்னா இந்த காலத்து பிள்ளைங்க எங்க கேட்குது?? ஹம்ம்..."
"ஓகே... எனக்கு பசிக்குது... சாப்பிடப் போறேன். நாளைக்கு கூப்பிடறேன். சரியா... பைபை... டாட்டா பாட்டி... அம்மாகிட்ட சொல்லிடுங்க"

"சரிடா நல்லா சாப்பிடு... கவனமா இரு... மம்... சொல்லிடறேன்... பைடா கண்ணு..."

அழைப்பைத் துண்டித்த தென்றலின் மனம் லேசாகி இருந்தது. பாடல் ஒன்றை முணுமுணுத்தபடி சமையலறைக்குச் சென்றாள்.

அடுத்து வந்த பத்து நாட்கள் எந்த விதமான ஏற்ற இறக்கங்களும் இன்றி துரிதமாக கடந்து சென்றன. வீட்டினருடன் சகஜமாக பேசி வந்தாலும், திருமணம் தொடர்பான பேச்சுக்களை வீட்டினரும் எடுக்கவில்லை, அதையும் மீறி எடுத்தாலும், தென்றல் நாகுக்காக தவிர்ந்து விட்டாள்.

ஆனால் மே மாதத்தின் துவக்கத்தில், ஒரு அழகிய காலை வேளையில் தென்றலின் தலையில் இடியாய் அந்த செய்தி வந்து சேர்ந்தது.

தொடரும்...



ஊழும் மலையாள திரைப்படம் விமர்சனம்

...Sriramajayam

பாபநாசம் உருவாக்கிய ஜீத்து ஜோசப்பின் இந்தப் படம் ஊழும்.

நம்ம ஹீரோ பிரிதிவிராஜ் அமெரிக்காவில் வேலை செய்யும் வெடிகுண்டு நிபுணர் ஆவார். தந்தை பாலச்சந்திர மேனன், தாயார் சீதா, தங்கை ரஸ்னா, வளர்ப்பு தம்பி நீராஜ் மாதவ், என குடும்பத்துடன் கோவையில் வசிக்கிறார்கள்.

பாலச்சந்திர மேனன், அரசாங்க சுகாதாரத் துறை அதிகாரியாக நடிக்கிறார். மேனனும் தன்னுடைய நண்பருமான எஸ்.பி போலீஸ் அதிகாரியுடன் தொழில் அதிபர் ஜெயப்ரகாஷின் மோசடிகளைக் கண்டுபிடிக்கிறார். இதனால், போலீஸ் எஸ்.பி யை, ஜெயப்ரகாஷ் வெடிகுண்டால் சாகடிக்கிறார். இந்த விஷயத்தை, ஸ்கேய்ப் வீடியோ மூலமாக தங்கை ரஸ்னா, அமெரிக்காவில் இருக்கும், தன் அண்ணனிடம் (பிரிதிவிராஜ்) சொல்கிறார், எஸ்.பி அங்கிள் கொல்லப்பட்டதை சொன்னார். அப்போது ரஸ்னாவையும், சீதாவையும், அங்கு வந்த பாலச்சந்திரை மேனனையும் ஜெயப்ரகாஷின் ஆட்கள் கொல்கிறார்கள். இதை வீடியோ மூலமாக பிரிதிவிராஜ் பார்த்து விடுகிறார்.

பிறகு பிரித்திராஜ் இந்தியாவுக்கு வந்து, ஜெயப்ரகாஷையும், அவரின் இரண்டு மகன்களையும் எப்படி கொல்கிறார் என்பதுமீதிக் கதை. பிரிதிவிராஜ் வெடிகுண்டால் பழி வாங்குகிறார். அந்த வெடிகுண்டுகள் மிக தொழில்நுட்பமாக, அருமையாகச் செய்து, பழி வாங்குகிறார். கூடவே வளர்ப்பு தம்பியும், எஸ்.பி அதிகாரின் தங்கையும் (திவ்யா பிள்ளை)

ப்ரிதிவிராஜியுடன் எதிரிகளை பழி வாங்குகிறார்கள். படத்தில், பாதி தமிழிலும் மலையாளத்திலும் வசனம் வருகிறது. மற்றபடி பசுபதி சின்ன வில்லனாக வருகிறார்.

பிளஸ் பாயிண்ட்: படத்தில் நிறைய புதுமையான வெடிகுண்டுகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மைனஸ் பாயிண்ட்: ஆரம்பித்தில் ஆரம்பித்த பிளாஷ்பேக் காட்டுகிறார்.

என்னுடைய மதிப்பெண்: 6/10





Advice from an Advocate

...Chitra @ Kasri66

*I wanted to highlight a very important aspect. In ordinary course we keep issuing and submitting our *KYC documents* (*BSNL/MTNL Bills* identity and residential proofs, such as *AADHAR Card*, *PAN card*, *ELECTRICITY bill* etc.) to various people. For housing or car or other loans, bank accounts, or even for buying new sim card we submit these documents.*

At almost all these places they ask for self-certification on these documents. We immediately sign those documents and hand over.

Just imagine your self-certified copies are freely available in the hands of such persons & those documents can be used by him for EVERYTHING!

*For eg: Your *AADHAR / PAN Card / BSNL Bill* gets into the hands of a *Terrorist, he can misuse it to buy a SIM in your name AND YOU MIGHT BE ARRESTED for having Terror links**

It's really serious and it's been seen that in most of the terrorist activities, KYC

documents are sourced from the SIM card sellers.

*Hence, please inculcate a 'HABIT' of *writing the date and purpose for which you are submitting the self-certified KYC Documents* so that those documents cannot be used again.*

it's very important to write the date and purpose, which we never do while submitting KYC documents.

**Here after sign as*

1.....signature

2.....Date

3.....Purpose

*4.....and not to be used for other purpose.**





யதார்த்தனின் ஏவாளின் புரவி

...Ushanthy

ஏவாள் சாத்தானால் வஞ்சிக்கப்பட்டு
கடவுள் விலக்கிய கனியை புசித்து
ஆதாமுக்கும் கொடுத்து
விதிமுறையை மீறியதால் நிலையான
இன்பவாழ்வில் இருந்து கடவுளின்
சாபத்தால் விலக்கித்
தள்ளப்பட்டதொடு இல்லாமல்
பிள்ளைப்பேறின் வேதனையையும்
பெண் சுமக்க வேண்டி வந்தது
என்பது பைபிள் சொல்லும் கதை.

ஆனால் இணையென
கொடுக்கப்பட்டவளுக்கு ஆதாம்
செய்தது என்ன?

கைநீட்டி அவளை குற்றவாளி என்று
அறிவித்து தான் தப்பித்துக்கொண்டது
மாத்திரமே..

அன்றிலிருந்து இன்றுவரை சமூகத்தில்
என்ன நடந்தாலும் பெண்ணை
நோக்கித்தான் குற்றம் சாட்டும் விரல்கள்
நீண்டு கொண்டிருக்கின்றன. தனக்கான
பெண்ணை இமையென பேணுபவர்கள்
கூட எங்கோ நடந்த குற்றமொன்றில்
யாரோ தெரியாத அந்த பாதிக்கப்பட்ட
பெண்ணைப்பார்த்து அந்தப்பெண் தான்
தூண்டியிருப்பாள் என்று
தீர்ப்பெழுதுகின்றனர்.

ஆண் மாறவே இல்லை..

நம்பி நம்பி பெண் மட்டுமே
வஞ்சிக்கப்படுகிறாள். தண்டனையையும்
சுமக்கிறாள். கடவுள்களும்
நீதிபதிகளுக்கும் கூட அவளுக்கான
தண்டனைத் தீர்ப்பெழுதுவது
சுலபமாகவே இருக்கிறது.





திடீரென்று வந்து இவள்
பெண்ணியம் பேசுகிறாளே என்று
பார்க்காதீர்கள் மக்களே... அற்புதமான
ஒரு எழுத்தை படித்தேன்.

ஆதாம் ஏவாள் கதைக்கு
இப்படியொரு கோணத்தை நான்
நினைத்தும் பார்க்கவில்லை.
அப்படியே ஒரு மாதிரி மனதை
தாக்கிவிட்டது அந்த ஆதி மனுஷியின்
துயரம்..

நானும் அவளின் வழித்தோன்றல்
தானே!

ஆதாம் கடவுளிடம் மன்னிப்புக்கோரி
ஒரு கடிதத்தை எழுதி
முடித்திருந்தான். அன்று காலையில்
தன் பிரியமான புள்ளிமாண்களில்
தொடைகளில் அதிகம்
சதைப்பிடிப்பான, அதிக தூரம்
பயணிக்க தகுந்த தெரிவு செய்து,
அதன் கழுத்தில் மன்னிப்பு கோரிய
கடிதத்தைக் கட்டி வடக்கு புறமாக
அதனைத் தட்டிவிட்டான். அது
செல்வதை குன்றொன்றின் மீது ஏறி
நின்று பார்த்தபடியிருந்தான்.

அப்போது அவனுக்குப் பின்னால்
கனைப்புச்சத்தம் கேட்டது
திரும்பிப்பார்த்தான். “ம்” கம்பீரமாக
நின்றிருந்தது.

”ம்” ஒரு பெண் குதிரை,
அப்பழுக்கற்ற வெள்ளைத்தேகம்,
காற்றை வருடிக்கொடுக்கும்
நீளமானதும் மிக
மென்மையானதுமான பிடரி முடி,
சதைப்பிடிப்பான பளபக்கும் அதன்
தேகம், அவள் அடிக்கடி பீழை
எடுத்தும் முத்தமிட்டும் விளையாடும்
அதனுடைய தீர்க்கமான கண்கள்.

நிலத்தில் உதைக்கும் போது கரும்
தரையையும் தோண்டியெறியும்
கால்களும் அதன் குளம்புகளும்,
அப்பிடியே “ம்” ஐப் பார்த்தபடியே
இருக்க வேண்டும் போல் இருந்தது
அவனுக்கு.

”ம்” ஐ அவள் மேற்கு பகுதியில் உள்ள
புல்வெளியிலிருந்து எடுத்து வந்தாள். “ம்”
பிறந்து சில நொடிகளிலேயே
அதனுடைய தாய் இறந்து விட்டதாகச்
சொன்னாள். தன் குழந்தையை நக்கிச்
சுத்தம் செய்யக்கூட திராணியற்று “ம்”
மின் தாய் இறந்து போனது, கர்ப்பத்தின்,
தசைக்கூழ் ஈரத்துடன் அதனைத் தூக்கி
வந்தாள், தன் நாக்கினாலேயே “ம்” மின்
உடலை தூய்மையாக்கினாள்,
அன்றிலிருந்து அவர்களின் பிரியம் மிக்க
செல்லப் பிராணிகளில் “ம்” ஒன்றானது.

“ம்” வந்த பிறகு அவள் மானையும்,
கரடிகளையும், டோ டோ
பறவைகளையும் கொஞ்சுவதை
குறைத்துக் கொண்டாள். அவளுக்கு
ஏனோ “ம்” மை அதிகம் பிடித்துப்
போனது. அவனுக்கும் தான்.

இவ்வாறு நினைத்தவாறு,

அதனருகே சென்று தேகத்தை
வருடிக்கொடுக்கத் தொடங்கினான். “ம்”
க்கு கழுத்து பக்கத்தில் தடவுவது பிடிக்கும்
என்று அவள் ஒரு நாள் அவனிடம்
சொல்லிருக்கிறாள். அன்றிலிருந்து அதன்
கழுத்தில் தடவிக் கொடுக்க
தொடங்கினான் ஆதாம். கழுத்தை
தடவிக் கொடுக்கும் போது “ம்” தனது
தலையை ஆதாமின் இறுகிய தோள்கள்
மீது சாய்த்துவிட்டு மெல்ல
கனைத்தவாறே கண்களை
மூடிக்கொள்ளும். தடவும் போது அதன்
உடலில் பரவும் சிலிர்ப்பை ஆதாம்



கொஞ்சநாளில்
கண்டுபிடித்திருந்தான். அன்றும்
அப்படித்தான் அதன்
கழுத்துப்பக்கமாய் தடவும் போது
ஏதோ ஒன்று அவன் கைகளில்
உரசியது, பரிசோதித்தான் அது ஒரு
நகக்காயம் ,
கழுதைப்புலியினுடையதாய்
இருக்கும். அந்த பகுதியில்
கழுதைப்புலிகளை அவன் அடிக்கடி
கண்டிருக்கிறான். எங்காவது
குன்றுகளில் இருந்து “ம்” மின் மீது
இருந்து கழுதைப்புலி பாய்ந்திருக்க
வேண்டும்.

அந்தச் சம்பவத்திற்கு பின்னர்
எல்லாம் குழம்பிப்போனது.
தேவனின் திருவாயிலிருந்து
அக்கினியாய் வந்த சொற்கள் மீண்டும்
மீண்டும் அவனுக்கு நினைவில்
வந்தன. புனிதத் தோட்டத்தில்
இருந்து வெளியேற்றும் முதல்
தேவன் சொன்ன வார்த்தைகளவை.
அதில் ஒன்று மட்டும் அவனுக்கு
அடிக்கடி ஞாபகம் வந்தது.

“மரணம்”

அப்போது மிருகங்களுக்கும்,
பறவைகளுக்கும், விருட்ச
சாதிகளுக்கு மட்டும் இருந்த மரணம்,
மனுஷ, மனுஷிக்கும்
வழங்கப்பட்டது. எல்லாம் இடம்
மாறின. மரணத்தைப் போலவே புதிய
பல சொற்கள் பிறந்தன.

பசி தாகம் வேட்டை பகை முத்தம்
கண்ணீர் சோகம் காதல் இப்படியாக
சொற்கள் பெருகிக்கொண்டே
சென்றன.

அதுவரை பசி என்பது மனுஷ.
மனுசிக்கு மட்டும் வழங்கப்பட்டு

இருந்தது. பறவை, மிருகங்களுக்கு பசி
கொடுக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. மாறாக
அவைகளுக்கு புணரவும், இனம்
பெருகவும் தெரிந்திருந்தது. ஆனால்
அன்றைக்கு பிறகு எல்லாம் குலைந்து
போனது. எல்லோருக்கும் பசித்தது;
எல்லோருக்கும் தாகமெடுத்தது;
எல்லோரும் புணர்ந்தனர். விலங்குகள்
தாவரங்களைப் புகிக்க பழகிக்கொண்டன.
வேறு சில வேட்டையாடி உண்ணத்
தொடங்கின. எப்படியோ அவை சுனை
நீரைப்போல இரத்தமும் சுவையானது
என்று அறிந்து கொண்டன. ஒரு வேளை
அந்தப் பாம்பு தான் அவற்றிற்கு அதனைக்
காட்டியிருக்க வேண்டும் என்று ஆதாம்
நினைத்தான்.

இவை எல்லாம் மீண்டும் மீண்டும்
அவனுக்கு வேதனையைத் தந்தன. ஆதாம்
குற்ற உணர்வுடன் இருந்தான். அதைவிட
அவளின் பிரிவு அவனை வாட்டி எடுத்தது.
நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாகிவிட்டது
அவள் அவனுடன் பேசி. இருவரையும்
இணைக்கும் ஒரே விடயமாக “ம்”
மட்டுமேயிருந்தது. பகல் வேளைகளில்
“ம்” ஆதாமுடன் இருக்கும். ஆதாம் அதன்
மீதேறி வலம் வருவான். உணவு தேடி
உண்டது போக மழைக்காலத்துக்காக
சேமித்தல், பயிரிடல் போன்றவற்றை
அவன் அறிந்திருந்தான். அவள்
கடற்கரையில் குடியிருந்தாள். இரவில்
“ம்” அவளுடன் தங்கும். அவள் உணவு
தேடுவதில்லை. அவள் பறவைகளுடன்
நெருக்கமானவள். அவை அவளுக்காக
ஆப்பிள் தவிர அனைத்து பழங்களையும்,
தானியங்களையும் எடுத்துவந்தன.

அவள் நாள் முழுவதும் கடற்கரையில்
உலவுவாள். இலைகளை ஆய்ந்து
பதனிட்டு ஆடைகள் தைப்பாள். இரவில்
மின்மினிகளை அழைத்து அவள்
குகைவாசலில் மொய்க்கச்செய்வாள்.
அதன் வெளிச்சத்தில் “ம்” மின் மீது ஏறி



கடற்கரையெங்கும் சவாரி செய்வாள்.
இப்படியாக அவள் நாட்களை
நகர்த்திக்கொண்டிருந்தாள்.
இவற்றையெல்லாம் ஆதாம் ஏதாவது
ஒரு மரத்தில் மறைந்திருந்து
பார்ப்பான். அவள் அருகில் செல்ல
அவன் அச்சமுற்றிருந்தான்.

அன்றைய சம்பவத்திற்குப் பிறகு
அவள் அவனிடம் பேசவில்லை.
ஆனால் அவனுக்குத் தெரியும்,
ஆதாமின் அந்த வார்த்தைகள் அவள்
மனதில் இன்னும் இரத்தக்கசிவை
ஏற்படுத்திய படிதான் இருக்கும்
என்று அவன் அறிவான்.

”தேவா என்னுடன் இருக்கும்படி நீர்
அறிவித்த ஸ்திரீயானவள்
அவ்விருட்சத்தின் கனியை எனக்குக்
கொடுத்தாள் நான் புகித்தேன்”
(ஆதியாகமம் - 3.13)

தேவனிடம் நடுங்கியபடி அவன்
அந்த வார்த்தைகளைச் சொன்னதும்
அவள் கதறி அழுத்தொடங்கினாள்.
தேவன் சபித்து விட்டு போன பிறகும்,
அவள் அழுகை நிற்கவில்லை. ஆதி
மனுஷியின் முதல் அழுகை ஆதாமை
குறுகிப்போகச்செய்தது. தேவன்
அவள் மேல் இட்ட சாபம் எதுவும்
அவளை வஞ்சிக்கவேயில்லை,
வஞ்சித்தவையெல்லாம் ஆதாமின்
வார்த்தைகள் மட்டுமே.

ஏடனுக்கு வெளியே அந்த
கடற்கரையில் ”ம்” மை
கட்டியணைத்தவாறு பலமாதங்கள்
அழுதபடியிருந்தாள். ஆதாம் அவளை
நெருங்கும் போதெல்லாம்
அவளுடைய வீறுடுகை அதிகமானது.
ஒரு நாள் வீறுடுகையை
பொருட்படுத்தாமல் அவளைத் தேற்ற
அருகில் சென்றான். அவன் அருகில்

வருவதை உணந்தவள் அருகில் இருந்த
பாறையில் தன் தலையை முழுவேகத்தில்
மோதினாள். நெற்றி பிளந்து கொள்ள
சூடான குருதி ஆதாம் நெஞ்சின் மீது
தெறித்தது. இரண்டாம் முறை அவள் தன்
தலையை மோதப் போக சடாரென
பாறைக்கும் அவளுக்கும் இடையே
பாய்ந்தது “ம்”. அதனுடைய வயிற்றில்
அவளுடைய தலை மோதியது. செங்குருதி
அதன் வெள்ளை வயிற்றினை நனைத்தது.
ஆதாம் நடுங்கி விட்டான்.
பைத்தியம் பிடித்தவனைப்போல ஓடி
வந்து விட்டான். அதன் பிறகு அவன்
அவள் கண்ணில் படுவதேயில்லை.
மறைந்திருந்து பார்ப்பதோடு சரி.

ஆதாம் “ம்” மிடம் ஒவ்வொரு
இராத்திரியும் சொல்லி அழுவான்.
குரலற்ற அது அவனை மென்மையாய் தன்
தாடையை வைத்து தடவிக்கொடுக்கும்.
அவனிடம் போய் சொல் என்று அவன்
அழாத இரவுகள் குறைவாகவே இருந்தன.
கடவுளுக்கு அனுப்பியதை போல பல
ஆயிரம் கடிதங்களை “ம்” இன் கழுத்தில்
கட்டி அனுப்பிவிட்டான். அவள்
கடிதத்தை படிப்பதேயில்லை. பெரும்
இலைகளில் எழுதப்பட்ட கடிதச்சருகுகள்
அவளுடைய குகையைச் சுற்றி அடைந்து
கிடப்பதை அவன் மறைந்திருந்து
பார்த்திருக்கிறான்.

அன்றும் அவளுக்காக ஒரு கடிதத்தை
எழுதிக்கொண்டிருந்தான். அப்போது
காட்டின் நடுவே “ம்” மின் அவலக்குரல்
ஒன்று எழுந்தது. மிகப்பெரிதாக அந்த
அவலக்குரல் கேட்டது. அவன்
பதறிக்கொண்டு ஓடினான். காட்டின்
நடுவே உள்ள புல்வெளியில் இருந்துதான்
”ம்” இன் அவலக்குரல் எழுந்திருக்க
வேண்டும். அவன் புல்வெளிக்கு வந்து
சேரும் போது அவளும் ஓடி வந்திருந்தாள்.
”ம்” தரையில் கிடந்து பெரிதாக வீறிட்டு
கனைத்தபடி கிடந்தது. அதன் யோனிப்



பகுதியில் சிறிய தலையொன்று வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அப்போதுதான் ஆதாம் இத்தனை நாள் “ம்” வயிற்றில் ஒரு சிசுவை கொண்டிருந்ததை அறிந்தான். அவன் செய்வது அறியாது திகைத்து நிற்க, அவள் பர பரவென காரியத்தில் இறங்கினாள். மெல்ல “ம்” மின் யோனிப் பகுதியில் வெளிப்படும் அதன் சிசுவை உருவி எடுக்கத்தொடங்கினாள். “ம்” பெரிதாக வீறிட்டது. கால்களை உதைத்துக் கதறியது. தலையை நிலத்தில் அடித்துக்கொள்ளத் தொடங்கியது. அவன் தலையை ஆதரவாகப் பிடித்து அதன் கழுத்தில் தடவிக்கொடுக்கத் தொடங்கினான். அத்தனை வேதனையிலும் ஒரு கணம் அதன் உடலில் தடவலின் சிலிர்ப்பு ஊடுருவதனை இருவரும் உணர்ந்தனர். அவள் ஒருமுறை அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அவன் கண்களும் அவள் பார்வையைச் சந்தித்தது. அப்போது “ம்” பெரிதாக வீறிட்டு தன் சிசுவை வெளியேற்றியது. அதன் சிசுவை அவள் கைகளில் துக்கிக்கொள்ள அதன் முகம் மெல்ல மெல்ல சோர்ந்து போனது. கண்கள் சொருகத்தொடங்கின. ஆதாம் பதறிப்போய் அதன் தலையைத் தடவி “ம்” “ம்ம்” “ம்ம்” என்று அரட்டிப் பார்த்தான். “ம்” பூரணமாய் இறந்திருந்தது.

அவள் அருகில் வந்து “ம்” இன் தலையை தன் மடிக்கு மாற்றினாள். “ம்” இன் சிசுவை அவன் வாங்கிக்கொண்டான். அவள் அழத்தொடங்கினாள். மெல்ல மெல்ல அவள் அழுகை தொடங்கியது. அவன் “ம்” மின் சிசுவின் மீதிருந்த ஈரத்தை நக்கத்

தொடங்கினான். அவள் அவனை அந்த சிசுவுடன் சேர்த்து அணைத்துக்கொண்டாள். அந்த சிசு அவனுடைய கைகளில் இருந்து நழுவி தன் தாயின் மடியை நோக்கி தவழத்தொடங்கியது. அவள் மீண்டும் அழத்தொடங்கினாள். இம்முறை மிகப்பெரிதாக இறந்து போன “ம்” மின் மடியை நோக்கி நகரும் அதன் சிசுவைப் பார்த்து அவள் அழுதுகொண்டிருந்தாள். அவன் மீது இன்னும் நெருக்கமாய் சாய்ந்து கொண்டாள். ஒரு நூறு வருஷத்தின் பின்னரான அந்த அணைப்பை இருவரின் உடல் சூடும் பரஸ்பரம் பரிமாறிக்கொண்டன.

அவன் இன்னும் அணைப்பை அதிகமாக்கினான். அவள் இறந்து கிடக்கும் “ம்” மையும் அதன் மடியை மோதும் சிசுவையும் வெறித்துப் பார்த்தபடியிருந்தாள். வயிற்றின் அடியிலும் விக்கி அழும் தொண்டைக்குள்ளும் ஏதோ கனத்துக் கிடந்ததை உணர்ந்தாள். கண்ணீரை அவள் கண்கள் இன்னும் இன்னும் உகுந்தன. கண்ணீரில் பார்வை லேசாய் மங்க, “ம்” மின் பெரிய வெள்ளை உடல் அவள் கண்களுக்குள் மறைந்தது. இமைகள் இழுத்து சாத்தி கண்ணீரை பிழிந்து விட்டன மெல்ல.

தேவனுடைய மற்றைய இறுதி வார்த்தைகள் அவளின் காதுக்குள் ஒலிப்பதை உணர்ந்தாள்.

“நீ கர்ப்பவதியாய் இருக்கும் போது உன் வேதனையை மிகவும் பெருகப்பண்ணுவேன், வேதனையோடே பிள்ளை பெறுவாய், உன் ஆசை உன் புருஷனைப் பற்றியிருக்கும், அவன் உன்னை ஆண்டுகொள்வான்”.

-ஆதியாகமம் -3.16

-யதார்த்தன் -



ரேஷன் கார்டு! தொலைந்தால்... எப்படி திரும்பப் பெறுவது?

...kvsuresh @ Kothai

யாரை அணுகுவது?

கிராமப்புறங்களில் வட்டார உணவுப் பொருள் வழங்கு அலுவலர்;
நகர்ப்பகுதிகளில் உணவுப் பொருள் வழங்கு துறை மண்டல உதவி
ஆணையர்.

என்னென்ன ஆவணங்கள் தர வேண்டும்?

காணாமல் போன குடும்ப அட்டையின் நகல் அல்லது ஏதாவது ஒரு
அடையாள அட்டை.

எவ்வளவு கட்டணம்?

புதிய ரேஷன் கார்டு வாங்கும்போது ரூ.10 கட்ட வேண்டும்.

கால வரையறை: விண்ணப்பம் அளித்த 45 நாட்களுக்குள் கிடைத்துவிடும்.

நடைமுறை:

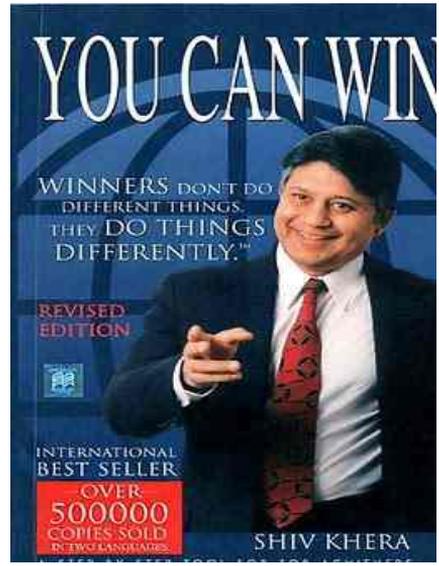
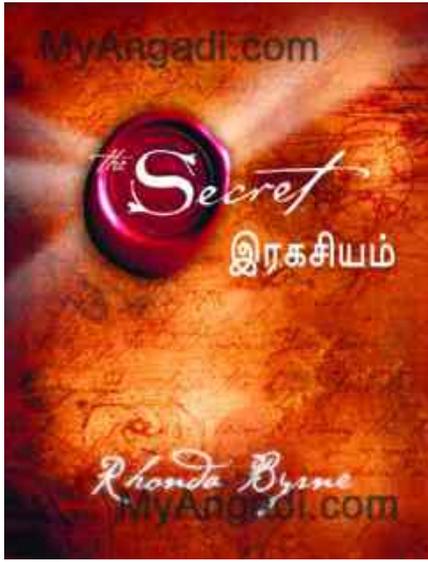
சம்பந்தப்பட்ட அலுவலரிடத்தில் காணாமல் போன விவரத்தைக்
குறிப்பிட்டு கடிதம் தந்து, அவர்கள் வழங்கும் விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி
செய்து தர வேண்டும். அவர்களின் விசாரணைக்குப் பிறகு புது குடும்ப
அட்டை அனுப்பி வைக்கப்படும்.



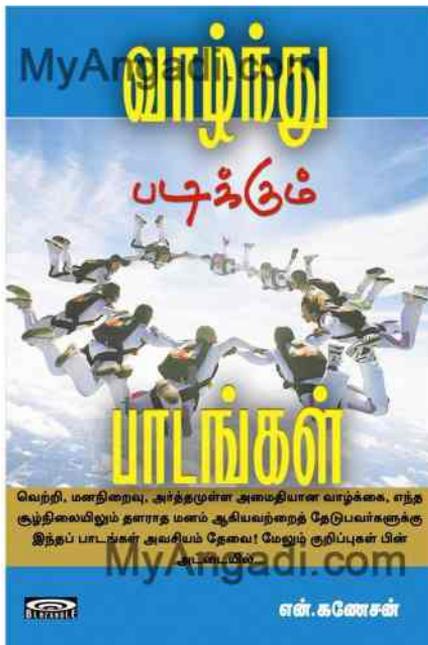
September Month Contest Winners

1. Penmai Special Contest:
Festival Contest : Shanthi Udayappan

3. Penmai's Super Star:
Best Participant - Ahilanlaksh @ Bhuvana



2. Neeya Naana Winner - BHRCM



October Month Contest

Penmai's Special Contest: *Golu Contest*

Neeya Naana:

இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் கணவர்களுக்கு வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து செய்யும் மனப்பான்மை இருக்கிறதா? அல்லது விருப்பம் இல்லாதவர்களாக இருக்கிறார்களா?

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