

வேலைஸ்



ஸ்வஷல்

பெண்கள் மாத இதழ்

விற்பரி 2017

புறப்படு பெண்ணே! புவியசைக்க...

விறை ரூ.25/-



உணர்வுகளைக்

கையாள

30

ஆலோசனைகள்

ஆசிரியர் **கிரிஜா ராகவன்**

10 100

போட்டிகள்

பரிசுகள்

விறரங்கள் இதழின் உள்ளே...

தீருமணத் தடை நீக்கும் தலம்



போட்டியில் ரூ.10,000/-

**முதல் பரிசு பெற்ற
குறுநாவல்**



SM Silks

இல்லத் தீருமணம்

மேலும் ஏராளமான செய்திகள்...



**இதழுடன்
இணைப்பு**

காவலி:விளவரில்

30

சென்னையில்
**விவேகானந்த
நவராத்திரி விழா**

THE MAGNAT MAGAZINES



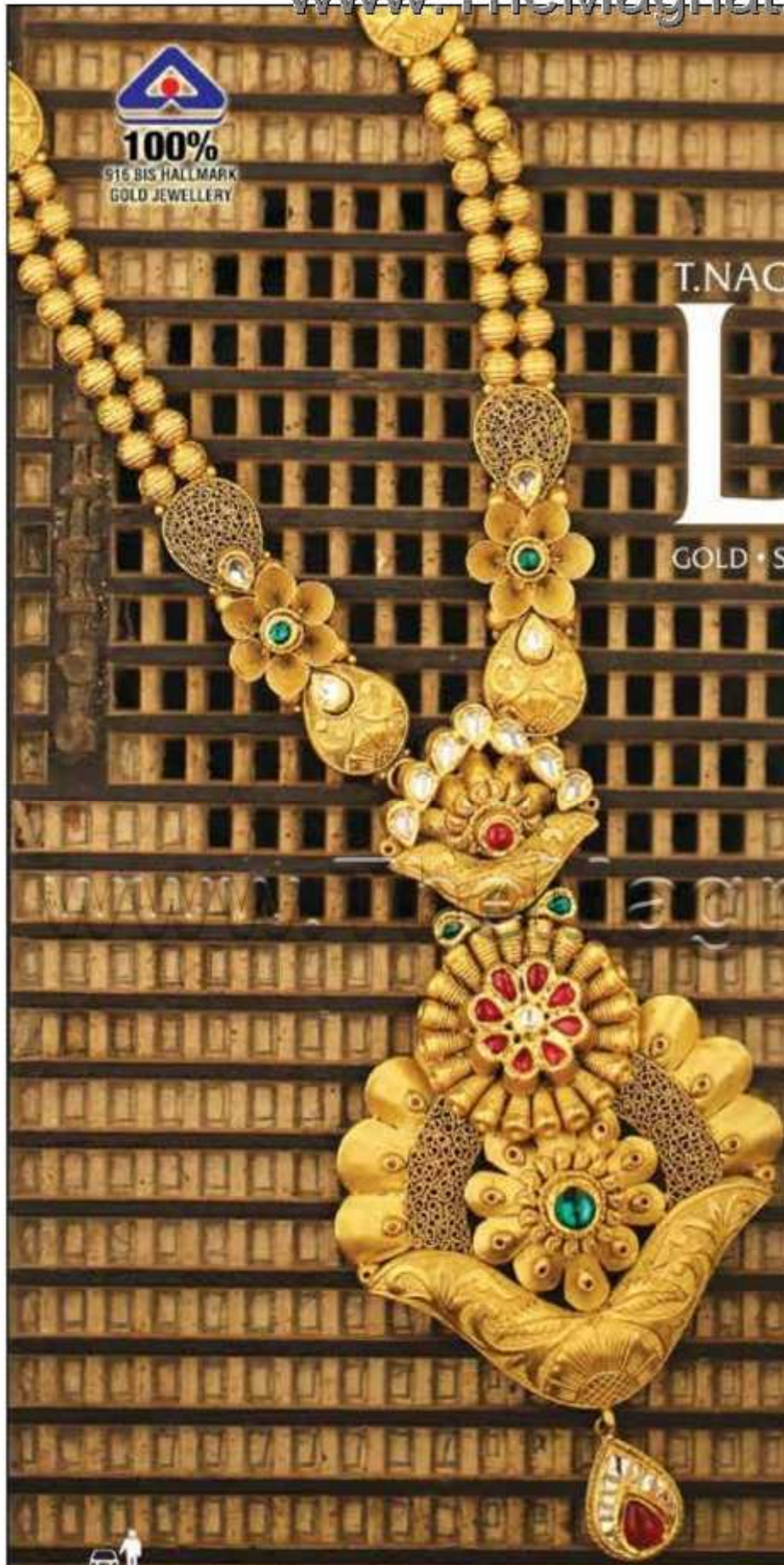
100%
916 BIS HALLMARK
GOLD JEWELLERY



T.NAGAR

LKS®

GOLD • SILVER • DIAMOND • PLATINUM



www.TheMagnat.com



Valet Car Parking

w : www.tnagarlks.com
e : info@tnagarlks.com
 [tnagarlksgoldhouse](https://www.facebook.com/tnagarlksgoldhouse)

LKS GOLDHOUSE (P) LTD
T.NAGAR
Ph: 2434 1111 / 5555

LKS GOLD HAVEN
ANNA NAGAR
Ph: 2626 0000 / 1111

LKS GOLD MART
TAMBARAM
Ph: 2241 3333 / 7777

இன்சுவையின் அரண் நேசிக்க வைக்கும் ருசி
தமிழகமெங்கும் பிரபலமான
உங்கள்...



ISO-9001...2008 & 22000
Certificated Company

கிராவண்
ம ச ா ல ா

விரும்பி சாப்பிடலாம் எல்லா சமையலும் நல்லா இருக்கும்



டாக்டர் இராவணன்
ஆ.இர.இராமசாமி நாடார்
ஆயக்குநர்,
இராவணன் குழுமம்

இல்லத்தரசிகளின் இனிய நண்பன்
வாழ்க்கையாளர் இராவணன் குழுமம் 94443 60981, 99410 06907

இருக்கும்போது குருதிக்கொடை
இறக்கும்போது உயிர்க்கொடை
இராவணன் குழுமம்

பலன் பெற்றோரின் பாராட்டுரைகள்!



கிடுப்புலி

நான் கடந்த ஐந்து ஆண்டு காலமாக கடுமையான இடுப்பு வலியால் மிகவும் சிரமப்பட்டேன். பல டாக்டர்களிடம் காண்பித்தும் சரியாகவில்லை. ஒரு வருடமாக வீட்டிலேயே படுத்த படுக்கையாக இருந்தேன். நடந்தாலே சுளுக்கென்று இருக்கும். ரப்பானி வைத்தியசாலா டாக்டரின் டி.வி. விளம்பரத்தைப் பார்த்து ரப்பானி வைத்தியசாலா சென்றேன். ஆறு மாத காலம் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதில் இடுப்புலி இல்லாமல் மிக நன்றாக இருக்கிறேன்.

திரு. முத்தையா, நேதாஜி நகர், சென்னை-81.

முடக்குவாதம்

நான் கடந்த 25 வருடங்களாக முடக்குவாத நோயால் மிகவும் அவதிப்பட்டு வந்தேன். முதுகுவலியால் தினமும் வீட்டு வேலைகளை செய்ய முடியாது. பல மருத்துவமனைக்கு சென்றும் பலன் இல்லை. டிவியில் டாக்டரின் விளம்பரத்தைப் பார்த்தேன். நேரில் வந்து ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் மருந்து சாப்பிட்டேன். பிறகு முடக்குவாதம் சரியாகிவிட்டது. இப்பொழுது எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை.

திருமதி ராஜம்மாள், ஆதம்பாக்கம், சென்னை.



பக்கவாதம்

நான் கடந்த 4 வருடங்களாக பக்கவாத நோயால் அவதிப்பட்டேன். என்னால் எழுந்துகொள்ள முடியாத நிலையில் இருந்தேன். பல மருத்துவமனைக்கு சென்றும் பலன் இல்லை. பிறகு டிவியில் விளம்பரத்தைப் பார்த்தேன். ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் மருந்து சாப்பிட்டு வந்தேன். இப்பொழுது நன்றாக நடக்கிறேன். எந்த குறையும் இல்லை.

திரு. அப்துல் ரஹிம், திண்டிவனம்.

கால் மூட்டு வலி

நான் கடந்த ஐந்து ஆண்டு காலமாக கால் மூட்டு வலியால் நடக்க முடியாது, தண்ணீர் தூக்க முடியாது, துணி துவைக்க முடியாது, பாத்திரங்களைக்கூட சுழுவ முடியாது, வீட்டிலேயே முடங்கி இருந்தேன். பிறகு டி.வி.யின் மூலம் ரப்பானி வைத்தியசாலா பற்றி டாக்டரின் விளம்பரத்தைப் பார்த்தேன். நேரில் சென்று சந்தித்து அவர் கொடுத்த மருந்தை சாப்பிட்டேன். இப்போது நல்ல முன்னேற்றம் கிடைத்தது. எந்த பிரச்சனையும் இல்லை.

திருமதி பூச்சி அம்மாள், தண்டையாம்பேட்டை, சென்னை-81.



நாட்பட்ட மூட்டுவலி, முடக்குவாதம், பக்கவாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, மைரேன் உள்ளிட்ட அனைத்து வகையான தலைவலிகள் கர்ப்பப்பைக் கோளாறு போன்ற பெண்களுக்கான நோய்கள், ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்ற நோய்களுக்கும் முழுக்க முழுக்க இந்திய மற்றும் வெளிநாடுகளிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு தரமான சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

பக்க விளைவுகள், பத்தியம் ஏதும் இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A.சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்திய சாலா

புதிய எண்.65, பழைய எண்.139, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு, (மீர்சாகிப்பேட்டை, மார்க்கெட் அருகில்) சென்னை - 600 014. போன்: 28476969 / 28470874

பாங்கும் நேரம்: காலை 9.00 மணி முதல் மதியம் 2.00 மணி வரை (சூரியிறு விடுமுறை)

தமிழன் டிவியில் தினசரி காலை 9.00 மணி முதல் 9.30 மணி வரை. மாலை 6.00 மணி முதல் 6.30 மணி வரையும்,

மெகா டிவியில் திங்கள் முதல் சனி வரை காலை 9.00 மணி முதல் 9.30 மணி வரையும்,

கேப்டன் டிவியில் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8.30 மணி முதல் 9.00 மணி வரையும்,

வேந்தர் டிவியில் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 10.30 மணி முதல் 11.00 மணி வரையும்,

விண் டிவியில் தினமும் மாலை 5.00 மணிக்கும் டாக்டர் சையத் சத்தாரின் பேட்டையைக் காணத் தவறாதீர்கள்

இந்தியாவிலேயே மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் கைலாஷ்-முக்திநாத் யாத்திரை-2017

மயிலை திருவாசகப் பேரவை சேவை மனப்பான்மையுடனும், கிறைஉணர்வோடும் நடத்தும்

கைலாஷ்-மானஸரோவர் யாத்திரை

வாழ்க்கையில் ஒரு முறையேனும் திருக்கயிலையில் சிவபெருமானையும் பார்வதிதேவியையும் நேரில் காணவும் மற்றும் புனிதத்துவம் வாய்ந்த திருக்கயிலைய தரிசனத்தில் எழுச்சி மிக்க அபரிதமான சக்தியை நீங்கள் உணரவும் ஓர் அரிய வாய்ப்பு!



ஸ்ரீயோக ஆஞ்சநேய சக்தி ரீடாதிபதி ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா அவர்கள் வேத வித்வான்கள் குழுவினருடன் காடமண்டுவில் உள்ள பசுபதிநாதர் திருக்கோயிலில் கைலாஷ் மற்றும் முக்திநாத் செல்லும் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் யாத்திரை (தரிசனம்) சிறப்புடன் நடைபெற ஹோமம் நடத்தி யாத்ரா தானம் செய்து சிறப்புரையாற்றி ஒவ்வொரு அடியாருக்கும் ருத்ராட்ச மாலை அணிவித்து ஆசி வழங்கி வழியனுப்பி வைப்பார் கயிலையில் ஒவ்வொரு குழுவின் சார்பாக அகண்ட தீபம் (மகாதீபம்) ஏற்றப்படும் ஒவ்வொரு மாதமும் கீழ்க்கண்ட பெளர்ணமி அன்று கயிலையில் சிறப்பு தரிசனம், பிரதோஷம் அன்று கிரிவலம்

மே 10 சித்ரா பெளர்ணமி சிறப்பு தரிசனம்	ஜூன் 09 புத்த பூர்ணிமா மகா சிறப்பு தரிசனம்	ஜூலை 08 ஆனி பெளர்ணமி
ஆகஸ்ட் 07 ஆடி பெளர்ணமி	செப்டம்பர் 05 ஆவணி பெளர்ணமி	அக்டோபர் 05 புரட்டாசி பெளர்ணமி

காடமண்டுவிலிருந்து சாலை, ஹெலிகாப்டர் மூலமாக / லக்னோவிலிருந்து சாலை, ஹெலிகாப்டர் மூலமாக மாதம் ஒரு குழு புறப்படும்

காடமண்டுவிலிருந்து சாலை வழியாக 14 நாட்கள் ரூ. 89,900 மட்டுமே	காடமண்டுவிலிருந்து ஹெலிகாப்டர் மூலமாக 11 நாட்கள் ரூ. 1,49,900 மட்டுமே	லக்னோவிலிருந்து ஹெலிகாப்டர் மூலமாக 11 நாட்கள் ரூ. 1,39,900 மட்டுமே
--	---	--

அனைத்தையும் குணமளிக்கும் சக்தி நிறைந்த மானஸரோவர் தடாகத்தில் புனித நீராடி, கயிலை நாதனையும், பார்வதி தேவியையும் வழிபடவும், விநாயகர் பிறந்த இடமான குர்லா மாந்தாதா மலையையும், காத்திகேயன் தோன்றிய சரவண பொய்கையையும் தரிசிக்கவும் யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகளை அளித்து யாத்திரை முழுவதும் நாங்களை உடன் இருந்து தகுந்த பாதுகாப்பு, திருமுறை பாராயணத்துடன் அழைத்துச் செல்வது இந்தியாவிலேயே புனித யாத்திரையில் 18 வருடம் அனுபவம் கொண்ட நாங்கள் மட்டும்தான்

நேபாள்-முக்திநாத் யாத்திரை ரூ. 23,900

மே முதல் அக்டோபர் வரை மாதம் ஒரு குழு புறப்படும் • ரயில் மூலம் 12 நாட்கள் • விமானம் மூலம் 6 நாட்கள்

முக்திநாத்தில் ஒவ்வொரு குழுவின் சார்பாக லட்ச தீபம் ஏற்றப்படும்

சீனா, திபெத், நேபாள் டிரீஸம் போர்டில் பெர்மிட் மற்றும் விசாவை நேரடியாக பெறுவதால் மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் அழைத்துச் செல்வது நாங்கள் மட்டுமே

எங்களின் பயண திட்டம், பயண நாட்கள் மற்றும் கட்டணத்தை மற்ற நிறுவனங்களுடன் ஒப்பிட்டு பாருங்கள். பதிவு கட்டணம் ரூ. 5,000 மட்டுமே

எங்கள் குழுவில் வரும் அடியார்களுக்கு சிவஸ்டயார்களின் உடல்நிலையை கருத்தில் கொண்டு தீபெத், நேபாள் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனம்

தமிழக அரசின் மானியத் தொகை கைலாஷ் சென்னையிலிருந்து காடமண்டுவிற்கு ரயில் மற்றும் விமானம் மூலம் செல்ல ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்

யாத்திரைக்கு ரூ. 40,000 முக்திநாத் யாத்திரைக்கு ரூ. 10,000 கிடைக்க ஆலோசனை வழங்கப்படும்

SPECIAL CARE FOR SENIOR CITIZENS
PASSPORT WILL BE ARRANGED

Association of Kailash Tour Operators Nepal

அனுபவம் மிக்க எங்களின் அனைத்து சேவைகளும் தங்களுக்கு மனநிறைவை தரும் என்பதால், இப்புனித யாத்திரைகளில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்

18 ஆண்டுகளாக கைலாஷ்-மானஸரோவர்-முக்திநாத் யாத்திரை திருப்பணியில்...

ஸ்ரீ அன்னபூரணி யாத்ரா சர்வீஸ்
www.annapooraniyatra.com
63, NADU STREET, MYLAPORE, CHENNAI-4 ☎ 8056 333 333, 8056 444 444

தலையங்கம்



அட்டையில்:

செல்வி அமேயா கார்த்திகேயன்

வண்ணப்படம்: கலைமாமணி யோகா

அன்பு வாசகர்களுக்கு,

விணக்கம். புத்தாண்டு பிறந்து அதன் இரண்டாவது மாதத்தில் அடியெடுத்து வைக்கிறோம்.

லேடீஸ் ஸ்பெஷலின் பிப்ரவரி இதழ் புதிய பொலிஷ்டன் அதோடு பல புதிய செய்திகளையும் தாங்கி வருகிறது. இந்த இதழின் அட்டையை அலங்கரிக்கிறார் **செல்வி. அமேயா கார்த்திகேயன்**. இசை மழலை ராம்ஜியின் பாசறையில் பட்டை தீட்டப்பட்ட பாடகி அமேயா. பதினேழு வயதிற்குள்ளாகவே மும்பை **சண்முகானந்தா ஹாலில்** இருந்து, காஞ்சி சங்கர மடம், சென்னையில் **பல சயாக்கள்** என்று கச்சேரி செய்து வருகிறார் இந்த எத்திராஜ் கல்லூரி மாணவி. இந்தக் கால இளம் பெண்கள் எப்படி ஜமாய்க்கிறார்கள் என்று எடுத்துக் காட்டவே இந்த அட்டைப் படம்.

லேடீஸ் ஸ்பெஷலின் இலவச இணைப்பு பெரிய பொக்கிஷம் என்று பல வாசகர்களும் ஒருமித்து சொல்வது வழக்கம். அதற்கேற்ப இந்த இதழின் இலவச இணைப்பிலும் காலிபிளவரில் 30 விதமான சமையல் வகைகளைத் தந்திருக்கிறோம். சமையல் செய்யவும், நல்ல சாப்பாடு சாப்பிடவும் விருப்பம் உள்ள வாசகர்களுக்கு இந்த இலவச இணைப்பு நிச்சயம் மகிழ்ச்சி தரும்.

பிரபா ராஜன் நினைவு குறுநாவல் போட்டியில் **முதல் பரிசு வயற்ற குறுநாவல்** இந்த இதழில் இடம் பெற்றுள்ளது. திருவாரூர் **கு.பாலசுந்தரியின்** இந்தக் கதை வாசகர்களுக்கு, குறிப்பாக பெண்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். நம் மனதின் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பை கையாள்வது எப்போதுமே நமக்குப் பிரச்சினை தான். இந்த இதழில் நம் **உணர்ச்சிகளைக் கையாள் 30 வழிகள்** என்னும் ஆலோசனைகளை ஆங்காங்கே பார்க்கலாம்.

'**அது ஒரு கனாக் காலம்**' தொடரில் நம்மை அந்தக் கால அகத்தியர் கோயிலுக்கு அழைத்துச் செல்கிறார் **டாக்டர். பாஸ்கரன். பெயர் இல்லாதவள்** பகுதியில் இந்த மாதமும் தான் வியந்த சுவாரசியமான பெண்மணியைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார் **ஆண்டாள் விரியதர்ஷினி. காம்ப்ளேர் புவனேசுவரியின் வண்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்** தொடர், பெண் குழந்தைகளை எப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்று யோசிக்க



வைக்கிறது. **சுவாமி விவேகானந்தர்** 1897ல் சென்னைக்கு வந்து சென்ற நினைவைக் கொண்டாடும் விதத்தில் இந்த வருட **'விவேகானந்த நவராத்திரி விழா'** செய்தியினை **ஓடும் எண்ணங்கள்** பகுதியில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். அக்குபிரஷர் **Dr.ஷெயலட்சுமி**யின் சாதனையைச் சொல்கிறது ஒரு கட்டுரை. **மஹா சிவ ராத்திரி**யைப் பற்றி ஒரு பக்கம். **பழைய சாதம் சாம்பிரடால் எடை குறையும்** என்கிறது இன்னொரு பக்கம். **ஷட்டர் ஷாப்பிங்கிலும், அங்காடித் தெருவிலும்** உபயோகமான பல தகவல்கள். வழக்கம் போல் இன்னும் ஏராளமான செய்திகள்.

வேலைஸ் ஸ்வெஷல்
வலுவல் மீது கீழ் மூலக் கவனம் குவியுமா...

தனிப்பிரதி விலை

ரூ.25

ஒரு ஆண்டு சந்தா

ரூ.300

இரண்டு ஆண்டு சந்தா

ரூ.600

5 ஆண்டு சந்தா

ரூ.1500

ஆயுள் சந்தா

ரூ.7,500

நன்கொடை சந்தா

ரூ.15,000

இனி இந்த மாத விஷயம்...

இப்போதெல்லாம் ஆடைகளுக்கு செலவழிப்பது சற்று அதிகமாகவே உள்ளது. அதுவும் திருமணம், கொண்டாட்டங்கள் போன்றவைகள் வந்து விட்டால் புடவை, பிளவுஸ், லெஹங்கா, பார்ட்டி டிரெஸ் என்று பணத்தைக் கொட்டி ஏராளமாய் வாங்குகிறார்கள். இப்படி வாங்கும் போது அவைகளை மேலும் பல தடவைகள் உபயோகிக்க முடியுமா, பாதுகாக்க முடியுமா என்பதெல்லாம் பார்க்க வேண்டும். சினிமாவில் அணிவது போன்று முத்தும், மணியும், கற்களும் மின்னும் சில ஆடைகளை பார்க்கும் போது இவைகளை மீண்டும் அணிவதும் பாதுகாப்பதும் சுலபமா என்று தோன்றுகிறது. சினிமாவில் செய்கிறாற் போல் Use and throw செய்ய முடியாதே. பணம் அதிகமாக இருந்தால் கூட எதில் போடுவது என்று யோசிப்போம்.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் இன்னும் ஒரு புதிய செய்தியுடன் சந்திக்க வருகிறேன்...

நட்புடன்
சுவாமி விவேகானந்தன்



SINCE 1987
லேடீஸ் ஸ்பெஷல்
லடீஸ்கள் மாத இதழ் மும்பை லடீஸ்கள் மாத இதழ்

டிப்ரவரி 2017
எண்ணம்: 20 செயல்: 6

EDITOR & PUBLISHER
Mrs. GIRIJA RAGHAVAN

CIRCULATION MANAGER
Mr. MOORTHY

LAYOUT
Mr. D.RAGHURAJ

EDITORIAL ASSISTANT
Mrs. BUVANESWARI

OFFICE ASSISTANT
Mr. DHANASEKAR

அச்சிட்பவர் : எஸ்.பி.குமாரவேலு,
சுலேக்கா பிரின்டர்ஸ்,
8A, அபிபுலனாதேரு, திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600 005.

நகைகள் தரும்
நன்மைகள் < **14**

18 > சாலை
உடம்புக்கு
நல்லைது

டிப்ரவரி மாத
இராச பஸன் < **20**

30 > சென்னைில்
வீவேகானந்த
நவராத்திரி விழா

முத்தான
வாழ்வு அருளும் < **34**
மஹா சீவராத்திரி

35 > அலங்கார பாட
பெயின்டிங்கஸ்

கிரீஸ்டல் நகை
தயார்ப்பது < **56**
எப்படி?

59 > மூதல் பரிசு
ரூ.10,000 பெறும்
குறுநாவல்

FOR ADVERTISEMENT & SUBSCRIPTION

நிர்வாக அலுவலக முகவரி
காயத்திரி பப்ளிகேஷன்ஸ்
60/9, L.K.S.Nest, 7வது அவென்யூ,
அசோகர்நகர், சென்னை - 600 088
புலன் : **24898162**
@USA... 001&4256063718
girijaraghavanls@gmail.com
girijaraghavan@ladiespecial.com

Website:

www.ladiespecial.com

லேடீஸ் ஸ்பெஷல்

அடுத்த கிதழ்

**மகளிர் தின
சிறப்பிதழ்**

வேதா கோபாலனின்
என் காதல் சதுரங்கம்
தொடர்
அடுத்த கிதழில்

ஏழைச் சிறுமிகளின் படிப்பிற்கு உதவுங்கள்!



நம் பெண்களுக்குப் பிரச்சனைகள் பல; அவற்றுள் ஆழமான பிரச்சனைகளும் உள்ளன. எனினும் கல்வி என்ற மந்திரத்தால் தீர்க்க முடியாத பிரச்சனையே இல்லை. - சுவாமி விவேகானந்தர்



ஒரு பெண் பெறும் கல்வி அவளது குடும்பத்திலுள்ள அனைவரையும் மேம்படுத்தும். வறுமைக் கோட்டிற்குக் கீழுள்ள குடும்பங்களில் குறிப்பாக, பெண் குழந்தைகளுக்குப் பண்பாடும் ஆன்மிகமும் மிக்க, தரமான கல்வியைத் தர வேண்டும் என்ற இலக்குடன் ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், வடசென்னையில் தங்கசாலைப் பகுதியில் ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம் தேசியப் பள்ளி என்ற ஆரம்பப் பள்ளியையும், விவேகானந்தர் நூற்றாண்டு பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியையும் பல வருடங்களாக நடத்தி வருகிறது.

இந்த மேல்நிலைப் பள்ளியின் மாணவியரின் பெற்றோர் தினக்கூலிகள், துப்புரவுத் தொழிலாளிகள், வீட்டுப் பணியாளர்கள், ஆட்டோ ஓட்டுனர்கள் போன்றவர்கள்.

இப்படிப்பட்ட குடும்பங்களின் குழந்தைகள் கல்வி பெற்றால் அந்தக் குடும்பங்கள் எந்த அளவிற்குத் தலைநிமிரும்; அதன் மூலம் சுவாமி விவேகானந்தர் கண்ட பாரதம் மலரும் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்!

பல்வேறு மதம் மற்றும் சமூகப் பிரிவினைச் சேர்ந்த 900-க்கும் மேற்பட்ட மாணவியர் தற்போது இந்தப் பள்ளியில் படித்து வருகின்றனர். இன்னும் கூடுதலாக 500 பேருக்கு இந்தக் கல்விச் சேவையை விரிவாக்கம் செய்யத்திட்டமிட்டுள்ளோம்.

மாணவிகளின் குடும்பப் பின்னணி:	
தினக்கூலி மற்றும் துப்புரவுத் தொழிலாளர்கள்	69%
வீட்டுப் பணியாளர்கள்	17%
ஆட்டோ ஓட்டுநர்கள்	10%
ரிக்ஷா ஓட்டுபவர்கள்	4%
மாத வருமானம் 5000-க்கும் கீழ் உள்ள பெற்றோர்கள்	65%

உத்தேச நிதி மதிப்பீடு ₹ 9 கோடி	
நிலம் வாங்க	5,00,00,000
கட்டிடப் பணிக்காக	3,42,00,000
மேஜை, நாற்காலி போன்றவை	23,50,000
அறிவியல் ஆய்வகம், ஸ்மார்ட் வகுப்புகள்	5,00,000
கம்ப்யூட்டர் ஆய்வகம்	5,00,000
மின் சாதனப் பொருட்கள்	3,00,000
பள்ளி வளைவு, தனிப்பாதை அமைக்க	7,00,000
ஜெனரேட்டர்	8,00,000
ஒலிக் கருவிகள்	5,00,000
இதர செலவுகள்	1,50,000
மொத்தம்	9,00,00,000

இந்தப் பள்ளியை ஒட்டிய 5000 சதுர அடி காலிமனையில் 10,000 சதுர அடி பரப்பில் 20 வகுப்பறைகள், அதற்கான உபகரணங்கள், அரங்கம், ஆய்வகம், ஸ்மார்ட் வகுப்புகள், கழிப்பறை வசதிகளுடன் கூடிய மூன்று அடுக்குக் கட்டிடம் கட்டத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இதற்காக 9 கோடி ரூபாய் செலவு ஆகிறது.

இந்தப் பள்ளியின் விரிவாக்கத்திற்கான நிதியை வழங்கத் தங்களைப் போன்ற சேவையுள்ளம் கொண்டவர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களின் ஆதரவினைக் கோருகிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு - www.rkmvcs.edu.in

கடவுள் தொண்டில்,

சுவாமி கௌதமானந்தர்,

தலைவர், ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை



5000 சதுர அடி காலி மனை உள்ள பகுதி

நன்கொடைகளுக்கு 1961-ஆம் ஆண்டு வருமான வரி சட்டப் பிரிவு 80G -யின் கீழ் வரிவிலக்கு உண்டு. ஐந்து லட்சம் மற்றும் அதற்கு மேல் வழங்கும் நன்கொடையாளர்களின் பெயர்கள் பள்ளியில் பொறிக்கப்படும்.



You may send your contribution by cheque in the name of "Sri Ramakrishna Math - School" or by NEFT/RTGS. Transfer directly and intimate us along with PAN details through email. The following are the details for bank transfer: SRKM Vivekananda Centenary Girls' Higher Secondary School. Bank and Branch : CB. (Canara Bank, Mandaveli Br., Chennai-600028.) Account No. : 8636101036893 IFSC : CNRB0000937

FOREIGN DONATIONS

SYNDICATE BANK
S.B. A/c No.60152010000907
BANK CODE NO: 600025009
IFSC : SYNB0006015
Swift Code: SYNBINBB031
(Swift Branch: Mount Road Br., Chennai)

Sri Ramakrishna Math, 31, Ramakrishna Math Road, Mylapore, Chennai - 600 004. For Details: 94446 27081.
e-mail : mail@chennaiamath.org & secretary@rkmvcs.edu.in website : www.chennaiamath.org

குறைகள் தீர்க்கும் குருஜி



"தெய்வம் மனுஷ்ய ரூபேண" என்று சொல்வார்கள். நம் துன்பங்களைத் தீர்க்க வேண்டிய நேரம் வந்து விட்டது என்று நினைக்கும் போது கடவுள் அதற்கான பரிகாரம், பூஜை இவற்றைச் செய்வதற்காக பெரியோர்களை நமக்கு அடையாளம் காட்டுவாராம். அப்படிப்பட்ட ஒரு அதிசய மனிதர்தான் **ஸ்ரீஸுரீ திருமேனி குருஜி**.

கேரளாவின் பாலக்காட்டைச் சேர்ந்தவர் இவர். ரொம்பவும் இளம் வயதுடையவர். ஆனால் முறையான வழிபாடுகளை குருவின் மூலம் கற்றுக் தேர்ந்தவர். 'நம்புதிரி' குடும்பத்தில் பிறந்தவர் இவர். தெய்வத்தை பிரதிஷ்டை செய்து கோவிலையே உண்டாக்கும் சக்தியும், பாண்டித்யமும் உள்ள குடும்பம். சின்ன வயதிலிருந்தே சிரத்தையாக பூஜையில் ஆர்வமாகக் கலந்து கொண்டார் சிவராமன். 9 வயதிலேயே "பரமேஸ்வரன் நம்புதிரிபாட்" என்னும் குருவிடம் குருகுலவாசம் செய்து தாந்திரீக, பூஜை முறைகளைக் கற்றுக் கொண்டவர். 12 வருடம் அந்த குருவிடம் இருந்து பல விஷயங்களைக் கற்றுக் தேர்ந்திருக்கிறார். தேவி உபாசனை தான் இவர்கள் பூஜைகள் எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை. நம் குறைகளை நாம் சொல்லாமலேயே இளம் கண்டு சொல்கிறார் இவர். யார் வேண்டுமானாலும் வந்து இந்த பூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் அர்ச்சனையை நாமும் சொல்லலாம். இறுதியில் விளக்குக்கு நமஸ்கரித்து, இவரையும் வணங்கி குங்குமப் பிரசாதம் பெற்று செல்லலாம்.

குருஜியை நேரில் சந்திக்க முன்பதிவு செய்துகொள்ளவும்:

Ph: 99617 71060, 90035 23673, 97108 82222, 94455 02977

(ஒவ்வொரு மாதமும் 1 முதல் 10ம் தேதி வரை குருஜியை சென்னையில் சந்திக்கலாம்)

29, ஆறுமுகம் தெரு, மெகா மார்கெட் பின்புறம், திரு நகர், வளசரவாக்கம், சென்னை-87.

www.TheMagnat.com
எஸ் எம் சிலக்ஸ் இல்லத் திருமணம்



நட்சத்திரக் கோயில்... பயமுறுத்தாத பள்ளி

வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு, திநகரில் உள்ள அகத்தியர் கோயிலுக்குச் சென்றிருந்தேன். பள்ளி, கல்லூரி நாட்களில் கோயிலுக்கு எதிர் வீட்டில் ஒண்டுக் குடித்தனம். இப்போது அங்கு ஒரு பெரிய அடுக்கு மாடிக் கட்டிடம். சுற்றியிருந்த மரங்களை விழுங்கிய கான்கிரீட் தரையின் மேல் விஸ்வரூபம் எடுத்த கடோதகஜனைப் போல் நின்று கொண்டிருந்தது!

அப்போது அந்தக் கோயில் தனியார் வசம் இருந்தது. சித்தி, புத்தி சமேத கணபதி, நவக்கிரக சந்நிதி (எல்லா கிரக மூர்த்தங்களும் அவரவர் வாகனங்களில் வீற்றிருப்பது விசேஷம்), வள்ளி தேவசேனா சமேத சுப்ரமணியர் சந்நிதி, சிவன் சுந்தரவணிபேஸ்வரர் மற்றும் சுந்தரவடிவாம்பிகை அம்பாள் சந்நிதி, தென்மேற்கு மூலையில் நாகர், நடுவில் தட்ஷிணாமூர்த்தி, பின்னர் சண்டிகேஸ்வரர். இவ்வளவுதான். முன்பக்கம் பெரிய வில்வ மரம், அதனடியில் இரண்டு படிக்கட்டுகள் இறங்கும் பெரிய சிமெண்ட் தொட்டி, அதில் எப்போதும் தண்ணீர்! மரத்திலிருந்து விழும் விதை நீரில் விழுந்து வெடிப்பது அன்று அழகாகவும், வேடிக்கையாகவும் இருந்தது!

அன்றைய பல பிரபலங்கள். முக்கியமாக சினிமாக் கலைஞர்கள் கோயிலுக்கு வருவது

எங்களுக்கு நல்ல பொழுதுபோக்கு! மறைந்த முதல்வர் ஜெயலலிதா, வில்லன் மனோகர், 'டனால' தங்கவேலு, சுப்பு ஆறுமுகம் (அன்றைய வசனகர்த்தா, இன்றைய வில்லுப்பாட்டுக் கலைஞர்), எனப்பல முன்னணி நட்சத்திரங்கள் வருவதுண்டு! 'மெட்ராஸ்' வரும்போதெல்லாம் 'அமிதாப்' இந்தக் கோயிலுக்குத் தவறாமல் வருவது வழக்கம்.

தினமும் அதிகாலை கோயில் பிரகாரங்களுக்கும், சந்நிதிகளுக்கும் நீர் தெளித்துக் கோலமிடுவதும், பாட்டுப் பாடுவதும் தன் வாழ்க்கையின் பிரதான வரமாக எண்ணிச் செய்வார் என் அம்மா! நாள் தவறாமல் காலையும், மாலையும் கோயிலுக்குச் செல்வார் என் தந்தை. அவர்களின் புண்ணிய பலனை இன்று அவர்கள் குழந்தைகள் நாங்கள் அனுபவித்து வருகிறோம்!

இன்று அகத்தியர் கோயில் அரசின் அறத்துறை பராமரிப்பில் முகப்பு வாசலில் கோபுரம், தூர்க்கை, லஷ்மி நாராயணர், சுதர்ஷன / நரசிம்மர், ஆஞ்சனேயர், காலபைரவர் மற்றும் ஐயப்பன் எனப் பல புதிய சந்நிதிகள். வில்வ மரம் சிமெண்ட் மேற்கூரையைப் பொத்துக்கொண்டு கிளைகளை இழந்து வெறும் மரமாய்.

டாக்டர் ஜெ. பாஸ்கரன்

நீர்த்தொட்டி மூடப்பட்டு, எங்கும் கிரானைட் தரை பளபளப்பாய் வளமாய் இருக்கிறது.

சுற்றிவந்து விநாயகர் சன்னிதியின் அழகிய சிற்பங்களுக்கு அடியில் அமைதியாய் அமர்ந்து கொண்டேன். பழைய நினைவுகள் மனதில் தென்றலாய்ச் சுழன்றன. 'அய்யா, இங்கே உட்காராதீங்க'. குரல் கேட்டு எழுந்து வெளியே வந்தேன். 'எந்தையும் தாயும் மகிழ்ந்து குலாவி' வணங்கியதும், நாங்கள் ஓடி விளையாடியதும் இந்தக் கோயிலில்தான்!

சிதம்பரத்தில் பாட்டி வீட்டில் நான் படித்தது, மாலைகட்டித் தெரு முனிசிபாலிடி நடுநிலைப் பள்ளியில். எட்டாவது வரைதான் அங்கு படிப்பு. பின்னர் திநகர் இராமகிருஷ்ணா மிஷன் உயர்நிலைப் பள்ளியில் (மெயின் பிராஞ்ச்), ஒன்பதாவது முதல், எஸ் எஸ் எல் சி வரை தமிழ் மீடியத்தில் படிப்பு.

சிதம்பரம் பள்ளியில், பெரிய ஹாலில், மர ஸ்கிரீன்களால் தடுக்கப்பட்ட வகுப்பறைகள், எல்லா பாடங்களுக்கும் ஒரே ஆசிரியர் என்பது மாறி, பெரிய வகுப்பறைகள், காற்றோட்டமான சன்னல்கள், மூன்று பேர் உட்காரக் கூடிய டெஸ்க்குகள், எதிரே சுவற்றுடன் ஒட்டிய 70 எம் எம் திரை அளவில் பெரிய கருப்பு போர்டு, முக்கால் மணிக்கொரு முறை பாடத்திற்கேற்ப மாறும் ஆசிரியர்கள் என மலைப்பாயும், கொஞ்சம் பயமாயும் இருந்தது. மூன்று கால் மரச்சட்டத்தில் சாய்வாய் நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட சின்ன கருப்பு போர்டும், இரைச்சலான சூழ்நிலையும் ஸ்நேகமாய் இருந்ததாய்த் தோன்றியது!

நாங்கள் வாழ்ந்த அன்றைய ராஜாத் தெரு விசாலமாய் இருந்தது! எல்லாம் தனி வீடுகள். சில வீடுகளில் அதிகபட்சம் ஒரு மாடி. மற்றவை எல்லாம் அழகான மொட்டை மாடிகளுடன்!

மாமரங்கள், தென்னை மரங்கள், வேப்ப மரங்கள், என் வீட்டிலிருந்த ஒரே பின்னை மரம், தொட்டிகளில் 'குரோட்டன்ஸ்' செடிகள் எல்லா வீடுகளையும் குளிர்வித்து, அலங்கரித்தன. வீடுகளைச் சுற்றி பத்து அல்லது பதினைந்து அடி இடம் விட்டு காம்பவுண்ட் சுவர்கள்.

ஏழாம் நம்பர் டாக்டர் வீடும், எதிர்வரிசை பதினோராம் நம்பர் வினாயக முதலியார் வீடும், பதிமூன்றாம் நம்பர் அப்பாராவ் வீடும், பழைய தமிழ் சினிமாக்களில் வரும் பங்களாக்களைப் போல், பெரிய போர்டிகோ, பால்கனி, உயரமான

ஃப்ரண்ட் எலிவேஷன் என அழகாக இருக்கும்.

வீட்டிற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று (எங்கள் வீட்டில் மற்ற குடித்தனங்களையும் சேர்த்து ஐந்தாறு!) மனேஜ் அரை நிஜார்களும், பாவாடை சட்டைகளும் தேறும். ஓரிரண்டு முக்கால் பேண்ட், பாவாடை தாவணிகளும் அவ்வப்போது சேறும்! விடுமுறை நாட்களில் ஒரே ஆட்டம், பாட்டம், விளையாட்டுதான். அறுநெல்லிக்காய், கொய்யாக்காய், மாங்காய் என உப்பு, மிளகாய்ப் பொடியுடன் அரட்டைக்குத் துணையாய் சூரையாடப்படும் (சில நேரங்களில் வீட்டுப் பெரிசுகளுக்குத் தெரியாமல்!)

தெருவில் கிரிக்கெட் ஆடி, மட்டையிலிருந்து எகிறிய பந்து, அகத்தியர் கோயில் காம்பவுண்ட் தாண்டி, வெளிப் பிரகார டியூப் லைட்டை சுக்கலாக்க, பின்னர் வந்த திட்டிகளும், கண்டனங்களும் இன்னும் காதுகளில் தேனாய்ப் பாய்கின்றன! கையிலிருந்த சில்லறையெல்லாம் போட்டு, ஆறு ரூபாயோ எட்டு ரூபாயோ புது டியூப் வாங்க நாங்க பட்டபாடு. நினைத்தாலே இனிக்கும்!

அன்று இராமகிருஷ்ணா பள்ளியில் படிப்பது பெருமைக்குரிய விஷயம். எட்டாம் வகுப்பு பாஸ் செய்து டிசியுடன் வந்த என்னை அம்மாதான் பள்ளிக்கு அழைத்துச் சென்றாள். எச் எம். திரு சுவாமினாத அய்யர். 'பளிச்' சென்று வெள்ளைப் பட்டு ஜிப்பா, பஞ்சகச்ச வேட்டி, பிறைச் சந்திர வடிவில் நெற்றியில் கோபிச் சந்தனம், சற்றே குள்ளம். அவரைப் பார்த்தாலே எங்களுக்கெல்லாம் பயம். ஸ்ட்ரிக்ட் டிசிப்லினெரியன்!

பியூன் தள்ளுக் கதவைத் திறந்து விட, தலை நிமிர்த்தி, 'என்ன வேண்டும்?' என்பதான ஒரு பார்வை.

போர்த்திய தலைப்புடன் அம்மா. 'இவன் என் இரண்டாவது பிள்ளை. இவனோட அண்ணனும், தம்பியும் இங்கேதான் படிக்கிறாங்க. சிதம்பரத்தில் எட்டாவது பாஸ். ஒன்பதாவதுக்கு ஒரு சீட் வேணும், டிசி வாங்கிண்டு வந்துட்டேன்'.

'நன்னா படிப்பானா?'

'இதோ மார்க் ஷீட்'

என்னை ஏற இறங்க ஒரு முறை பார்த்தபடி (இவனா? என்பதுபோல), காலிங் பெல்லைத் தட்ட, உள்பக்கத் தள்ளு கதவைத் திறந்து கொண்டு வந்தவர் ராகவைய்யா. ஆபீஸ் ஸ்டாஃப். பள்ளிக்கூட ரூல்ஸ், ரெகுலேஷன்ஸ்

எடை குறையனுமா? பழைய சாதம் சாப்பிடுங்க!

நமது பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் ஒன்று பழைய சாதம். ஆனால் அத்தகைய உணவின் மகத்துவத்தை நாம் அறிந்து கொள்வதில்லை. பெரும்பாலான வீடுகளில் காலை உணவாக இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, நூடுல்ஸ் போன்ற உணவுகள் தான்! பழைய சாதம் சாப்பிடுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை என்ற சூழ்நிலை உருவாகி விட்டது. நமது முன்னோர்கள் பழைய சாதம் சாப்பிட்டு காலை முதல் மாலை வரை வயல் வெளிகளில் வேலை செய்தனர். ஆனால் நாமோ இன்று உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் துரித உணவுகளை உட்கொண்டு உடல் நலத்தினை இழந்து பெயர் தெரியாத நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையினை நாடுகிறது. நமது முன்னோர்கள் மருத்துவமனைக்கு செல்லாமலே நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் எப்படி வாழ்ந்தார்கள் என்று நாம் சிரிதும் சிந்தித்து பார்ப்பது இல்லை.



பழைய சாதத்தில் வைட்டமின் பி6 மற்றும் பி12 அதிகமாக உள்ளது.

இரவில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து மறுநாள் காலையில் சாப்பிடுவதால் இலட்சக்கணக்கான நன்மை செய்யும் பாக்கடரியாக்கள் உருவாகின்றன. பழைய சோற்றில் இருக்கும் நீராகாரம் குடிப்பதால் உடல்கூடு தணிப்பதோடு, குடல்புண், வயிற்றுவலி குணமடையும், பழைய சாதத்துடன் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகிறது. நார்சத்து மலச்சிக்கலை போக்க வல்லது. இதனை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் வருவதோடு உடல் எடையும் குறையும். டயட் மேற்கொள்பவர்களுக்கு பழைய சாதம் சிறந்த வரப்பிரசாதம்.

து. வரீய துரைச்சி, புதுக்கோட்டை

எல்லாம் விரல் நுனியில் அத்துப்படி. சுமார் அழுக்கான நீலக் கலர் டெரிலீன் சட்டை, கணுக்கால் வரை தூக்கிக் கட்டிய பழுப்பு வேட்டி, இடது புறம் தாங்கியபடி நடை, ஒரு செ.மீ க்கும் குறைவாக வெட்டப்பட்ட தலைமுடிகள், வெற்று நெற்றி. மறக்க முடியாதவர்.

‘இது நல்ல ஸ்கூலா?’. எச் எம்.

‘முனிசிபல் ஹையர் செகண்டரி ஸ்கூல், கவர்ன்மெண்ட் ஸ்கூல் மாதிரி சார். ப்ராப்ளமே இல்லாமெ எடுத்துக்கலாம். மார்க் வேறெ எல்லாத்துலேயும் எண்பதுக்கும் மேலே’. ராகவைய்யா.

மேஜை டிராவைத் திறந்து, ஒரு பச்சை நிற அப்ளிகேஷன் ஃபார்ம் கொடுத்தார். அதன் தலையில், சிவப்பு இங்க்கில், IX ‘L’ என்று எழுதினார்.

‘பூர்த்தி பண்ணிக் கொடுத்துவிட்டு, ரூபாய் (ஆறோ, பத்தோ ரூபாய் நினைவில்லை) கட்டிட்டுப்போங்கோ’ என்றவர் என்னைப் பார்த்து, ‘ஒழுங்காப் படிக்கணும்’ என்று தலையசைத்து வெளியே அனுப்பிவைத்தார்.

இன்று ‘ப்ரீ கேஜி’ க்கும், ‘ப்ளஸ் ஒன்’ க்கும், காலையில் இருள் பிரியமுன் திருப்பதி பாலாஜி தரிசனத்துக்கு நிற்பது போல் கியூவுல மணிக்கணக்கில் நிற்க வேண்டியிருக்கிறது. கூடவே, அப்பா, அம்மா படிச்சிருக்கணும், வீடு ஸ்கூலுக்குப் பக்கத்திலேயே இருக்கணும், டொனேஷன் கொடுக்கணும், அதைவிட அதிகமா பீஸ் கட்டணும். இருந்தாலும் சீட் நிச்சயமில்லே!

அப்போதும் அரசுப் பள்ளிகள், கார்ப்பொரேஷன் பள்ளிகள், தனியார் பள்ளிகள் (கான்வெண்ட்ஸ்) எல்லாமும் இருந்தன. ஆசிரியர், மாணவர் உறவு மெச்சத் தகுந்ததாயும், உணர்வு பூர்வமானதாயும் இருந்தது. ஒழுக்கம், அன்பு, அடக்கம், மரியாதை, தேசப்பற்று இன்னபிற நல்லவைகளும் பாடங்களுடன் சேர்ந்தே போதிக்கப் பட்டன. நீதிபோதனை (MORAL CLASS), ஓவியம் மற்றும் கிராஃப்ட்ஸ், வகுப்புகள் இப்போது இருக்கின்றனவா தெரியவில்லை.

இப்போது நினைத்தாலும் இனிக்கின்றது இளமைக்காலம். அது ஒரு கனாக் காலம்!

...தொடரும்

நகைகள் உடல் ஆரோக்யத்தை மேம்படுத்தவே அணியப்படுகின்றன. பெண்களின் உடலில் தங்க நகைகள் அணிந்தால், அவர்களின் உடலிலுள்ள முக்கிய வர்ம புள்ளிகள் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் உடலின் உறுப்புகள் நன்கு பராமரிக்கப்படுகின்றன.

பெண்களின் உடலில் பல காரணங்களால் அதி உஷ்ணம் சேருகிறது. தங்கத்திற்கு உடல் உஷ்ணத்தை குறைத்து, உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளும் தன்மை உள்ளது. எனவே பெண்கள் தங்க நகைகளை அணிவது. அவர்களுக்கு ஏற்படும் உஷ்ணம் தொடர்பாக நோய்களைப் போக்குவதற்காகத்தான்.

வெள்ளி நகைகள், உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைப்பதோடு, ஆயுளையும் விருத்தி செய்கிறது. தங்கம் எப்போதும் உடலைத் தொட்டுக் கொண்டு இருப்பதால், உடலின் அழகு அதிகரிக்கிறது.

தங்கம், வெள்ளி, மற்றும் நவரத்தினக் கற்கள் ஆகியவை நோய்கள் வராமல் காக்கின்றன. நவரத்தினக் கற்கள், கிரகங்களின் அலைகளை ஈர்த்து, அந்தக் கிரகத்தினால் ஏற்படும் குறைவை சரி செய்கின்றன.

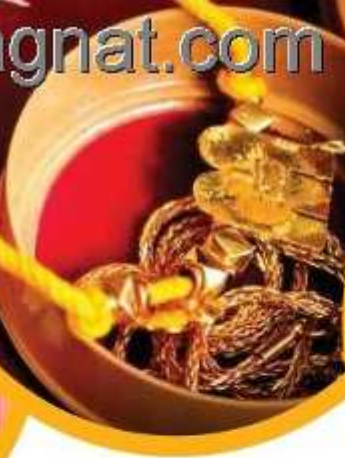
மூக்கு குத்திக் கொள்ளுதல்

பெண்களின் மூச்சுக் காற்றிற்கு சக்தி அதிகம். ஆண்களின் மூச்சுக்காற்றின் சக்தியை விட இது அதிகம். இதன் வேகத்தைத் தடை செய்யவே மூக்குக் குத்திக் கொள்ளும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. காது குத்திக் கொள்வதாலும், மூக்குத் குத்திக் கொள்வதாலும் உடலிலுள்ள வாயுக்கள் வெளியேறுகின்றன.

மூக்கு குத்தும்போது அழுத்தம் கொடுக்கப்படும் நரம்பு, பிள்ளைப்பேறு சமயத்தில், சுலபமான வலி இல்லாத குழந்தை பிறப்பதற்கு வழி செய்யும் என்று இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. இரு மூக்குகளையும் குத்திக் கொள்வது நல்லது. அது இயலாவிடில், ஒரு பக்கம் மட்டுமாவது மூக்குத்தி அணிவது நல்லது.

பருவ வயதடைந்த பெண்கள், இடது மூக்கைக் குத்திக் கொண்டு, மூக்குத்தி அணிந்தால், மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். தலைப் பகுதியிலிருந்து வரும் வேகஸ் நரம்பு, பெண்ணின் கர்ப்பப் பையை தொட்டுச் செல்கிறது. உடலியகத்தின் போது உருவாகும் நச்சு வாயுக்களை இந்த

நகைகள் தரும் நன்மைகள்



நரம்பு ஏந்தி வந்து, மூக்கின் துளை வழியே வெளியேற்றுவதால், பெண்களின் உடலில் குடு அதிகம் தங்காது.

மூக்குத்தி அணிந்திருக்கும் பெண்கள் மீது மெஸ்மரிசம், ஹிப்னாட்டிசம் போன்றவற்றைப் பிரயோகிக்க இயலாது. மூளையிலுள்ள ஹைபோதாலமஸ் என்ற பகுதியில் நரம்பு மண்டலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சில பகுதிகள் உள்ளன. அதில் சில உணர்ச்சிப் பிரவாகங்கள் உள்ளன. இதைச் செயல்படவைக்க, பெண் இடதுபக்க மூக்கை குத்திக் கொண்டால், அப்பெண்ணின் வலது பக்க மூளையை நன்றாகச் செயல்பட வைக்கும். வலது மூளை நன்றாகச் செயல்பட்டால், ஆன்மீக உணர்வு அதிகரிக்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சளி, ஒற்றைத் தலைவலி, மூக்கு தொடர்பான தொந்திரவுகள், நரம்பு தொடர்பான நோய்கள், மனத்தடுமாற்றம், பார்வைக் கோளாறுகள் ஆகியவை, மூக்குக் குத்திக் கொள்வதால் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன.

சாஸ்திர ரீதியாகப் பெண்கள் இடப் பக்க மூக்கைத்தான் குத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதில் மூக்குத்தி அணிய வேண்டும். இடது பக்கம் மூக்கு குத்திக் கொண்டால், சிந்தனை சக்தி ஒரு நிலைப் படுத்தப்படுகிறது. மனதிற்கு அமைதியும் கிடைக்கிறது.

வெள்ளிக் கொலுசு அணிவதன் காரணம்

குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலிருந்தே வெள்ளிக் கொலுசு, அணிவிக்கிறோம். வெள்ளிக்கொலுசு, குதிகால் நரம்பினைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பதால், குதிகால் பின்

நரம்பின் வழியாக மூளைக்குச் செல்லும் உணர்ச்சிகளைக் குறைத்து கட்டுப் படுத்துகிறது.

கொலுசு அணிவதால், பெண்களின் கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, வயிறு போன்ற முக்கிய உறுப்புகளின் செயல்திறன் தூண்டிவிடப்படுகிறது. பெண்களின் இடுப்புப் பகுதியை ஸ்திரப்படுத்தவும் கொலுசு பயன்படுகிறது.

தாலி அணிதல்

திருமாங்கல்யம் கோர்க்கப்படும் தங்கச் சங்கிலி எட்டு கைப்பிடி அளவு கொண்டதாக இருக்கும். இதன் காரணம், தாலி சரியாகப் பெண்ணின் நெஞ்சுப் பகுதியில் இருக்குமாறு செயல்படவே, இந்த அளவு. இங்குதான் பெண்ணின் இருதயத்தின் நடுப்பகுதி உள்ள இது ஏழு ஆதாரங்களில் அனாதகம் என்ற பகுதி ஆகும். அங்கே தாலி உரசிக் கொண்டிருப்பதால், அது மனதை ஒருநிலைப் படுத்துகிறது. தங்கத்தில் இருந்து வெளியாகும் கதிர்கள் அந்த வழியாக உள்ளே சென்று மனதை ஒருநிலைப் படுத்தும்.

அனாதகச் சக்கரம், மிக முக்கியமானதாகும். ஏனெனில், அன்பு, படைப்பாற்றல் போன்றவற்றின் ஆதாரச் சக்கரம் இது. இது வேலை செய்யத் தொடங்கினால் கருணை, அன்பு, இரக்கம் போன்ற சாத்வீகக் குணங்களை அதிகமாகும். அதை இயக்கிவிடவே தாலி.

கோயில்களில் வெளியாகும் நல்ல கதிர்வீச்சு பெண்களுக்கு அவர்கள் அணிந்துள்ள தாலியின் வழியாக உடலில் சேரும்.

சாவித்ரி ராமசுந்தரம், கோயம்புத்தூர்.

மெட்டி அணிதல்

திருமணமான பெண்கள் அவர்களது காலில் வெள்ளியில் மெட்டி அணிவது நமது மரபு. பெண்களின் கருப்பைக்கான முக்கிய நரம்புகள், கால் விரல்களில் உள்ளன. வெள்ளியிலுள்ள ஒருவித சக்தி, காலிலுள்ள நரம்புகளிலிருந்து, உடலில் ஊடுருவிச் சென்று, பெண்களுக்கு வரும் நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் உள்ளதாக உள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மயக்கம், வாந்தி, சோர்வு, பசியின்மை ஆகியவற்றிற்கு இது ஒருவிதத்தில் தீர்வாக உள்ளது. காலில் அழுத்தி, அக்குபங்சர் செய்வதற்குப் பதில் மெட்டி காலை அழுத்தி தொட்டுக் கொண்டிருப்பதால், இந்தத் தீர்வு கிடைக்கிறது.



கால் பெருவிரலிலிருந்து இரண்டாவது விரலில் ஓடும் நரம்பானது, பெண்களின் கருப்பையுடன் இணைந்து இதயம் வழியாகச் செல்கிறது. மெட்டி அணிவதன் மூலம் கர்ப்பப்பை ஆரோக்யமாகவும், கர்ப்பப்பையில் ரத்த ஓட்டம் சீராகவும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

இருகால்களிலும் மெட்டி அணிவதால், அவர்களின் மாதவிடாய் சுழற்சி, சீரான முறையில் இருக்கும். கருப்பை பாதிப்புகள் ஏதும் வரக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் மெட்டி அணியும் வழக்கத்தை நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தினார்கள்.

வெள்ளி ஒருநல்ல கடத்தி என்பதால், பூமியிலிருந்து நிறைய ஆற்றலை உள்வாங்கி, பெண்ணின் உடல் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி கொடுக்கிறது.

மோதிரம் அணிதல்

இது கை மோதிர விரலில், மோதிரத்தை அணிய வேண்டும். இது டென்ஷனைக் குறைக்கிறது. ஆண், பெண் இனவிருத்தி உறுப்புக்களை ஸ்திர்ப்படுத்துகிறது. இதயக் கோளாறுகள் மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்குகிறது.

சுண்டுவிரலில் மோதிரம் அணியக்கூடாது. அணிந்தால் இதயக் கோளாறுகள் ஏற்படுவாய்ப்பு உள்ளது. எனவே சுண்டுவிரலில் மோதிரம் அணிய வேண்டாம்.

காதணி அணிதல்

காதுகுத்தி, தோடு அணிவது கண்களின் பார்வையை வலுப்படுத்தும் என்பதற்காகத்தான் இதனால் வயிறும் கல்லீரலும் தூண்டப்படும். சீரணக் கோளாறு சரியாகும்.

வளையல் அணிதல்

வளையல் அணிவது, பெண்களின் ஹார்மோன்களின் குறைபாடுகளைப் போக்குவதற்காகவே வளையல் அணிவதால், சுவாசப்பாதை அழற்சி, ஆஸ்த்தமா போன்றவை வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் ஹார்மோன் குறைப்பாடு நீங்கும். ஏனெனில் ஹார்மோன் சுரப்பு ரெகுலேட் செய்யப்படுகிறது. இதனால் உடல்குடு தணியும். நல்ல தூக்கம் வரும். வளையல்கள் அணிவதால், அந்தப் பகுதியின் புள்ளிகளை அவை அழுத்துவதால், வெள்ளை அணுக்கள் உற்பத்தி உடலில் அதிகரிக்கிறது. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரிக்கிறது.

இரு கைகளிலும் வளையல் அணிய வேண்டும். ஒரு கையில் வளையல் அணிவதும், மறு கையில் வாட்ச் கட்டுவதும் கூடாது. வாட்ச் கட்டிய கையிலும் வளையல் அணிய வேண்டும். அப்போதுதான் சக்தி உடலின் இரு பக்கங்களிலும் சமநிலைப்படும்.

பிரேஸ்லெட் அணிதல்

பிரேஸ்லெட் அணிவதால், பராலிடிக்க, முடக்கு வாதம், இருதய அடைப்பு போன்றவை வராது.

முகப்புச் செயின் அணிதல்

முகப்பு வைத்த செயின் அணிவதால், திக்குவாய், பாரா தைராய்டு போன்றவை சரியாகும்.

லாங் டாலர் செயின்

இதை அணிவதால், நுரையீரல், இருதயம் சீராக இயங்கும்.

வெற்றிச்சுடி

சுலபத்தில் சளி பிடிக்காது. மூக்கில் ரத்தம் வடியாமல் காக்கும்.

ஒட்டியாணம்

ஒட்டியாணம் அணிவதால், கர்ப்பப்பை நோய்கள் வராது. மாதவிலக்கு சீராகும். தொந்தி வராது. வயிறு ஒட்டி, அழகாக மாறும். இடுப்புப் பகுதியின் சக்தி ஒட்டம் நன்றாகத் தூண்டப்பட்டு, ஆரோக்யம் அதிகமாகும்.

சோக்கர் நெக்லஸ்

இந்த நெக்லஸ் கழுத்தைப் பிடித்துடி இருக்கும். இதனால், தைராப்டு சர்ப்பி நன்கு வேலை செய்யும். உடல் எடை கூடாது. தொந்தி ஏற்படாது.

நெக் ஸ்யிவாட்

இது படர்ந்த நெக்லஸ் இதை யணிந்தால், டென்ஷன் ரிலாக்ஸ் ஆகும்.

ஷார்ட் செயிள்

இதை அணிந்தால் ரிலாக்சேஷன் கிடைக்கும். புத்திசாலித்தனம் அதிகரிக்கும். கழுத்தில் செயின் அணியும் போது, உடலுக்கும் தலைக்கும் இடையே உள்ள சக்தி ஒட்டம் சீராகும்.

வங்கி (கையில் இறுக்கமான அணிகலன்)
கையில் இறுக்கமான அணிகலன்கள் அல்லது கயிறுகள் அணியும் போது, உடலில் ரத்த ஒட்டம் சீராகிறது. பயம் குறைகிறது.

நாடோடிப் பெண்களுக்கு, மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் மணிக்கூட்டிலிருந்து முழங்கை வரை நெருக்கமாக வளையல்கள் அணிவதுதான் காரணமாகும்.

தங்கம் மற்றும் வெள்ளி நகைகளை மட்டுமே அணிய வேண்டும் என்று சாஸ்திரப் பிரகாரம் பெரியவர்கள் கூறி வந்துள்ளனர்.

தங்கத்தை உடலின் இடுப்புப் பாகம் வரைதான் அணியலாம். தங்கத்தில் மகாலட்சுமி வாசம் செய்வதால் தங்கநகைகளை இடுப்புக்குக் கீழே, காலில் அணியும் வழக்கம் கிடையாது.

வெள்ளியை இடுப்பு முதல் கால் வரையிலும் அணிய வேண்டும். இவ்வாறு அணிவது உடலின் சக்தி நிலையை அதிகப்படுத்தும்.

மேற்கூறியவாறு, தங்க வெள்ளி நகைகளை உடலில் அணிந்து அனைவரும் உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் பெறுவோமாக! ●

இன்றே சந்தா செலுத்துங்கள்



சந்தா செலுத்துவதன் மூலம் மாதந்தோறும்

வேலைஸ் ஸ்பெஷல்

உங்கள் வீடுதேடி வரும்

100 ஆண்டு சந்தா	₹ 300	₹ 600	2 ஆண்டு சந்தா
5 ஆண்டு சந்தா	₹ 1500	₹ 15000	நள்ளுகாடை சந்தா

ஆயுள் சந்தா

செலுத்தி வேலைஸ் ஸ்பெஷலின் நிரந்தர வாசகராக மாறுங்கள்
₹ 7500

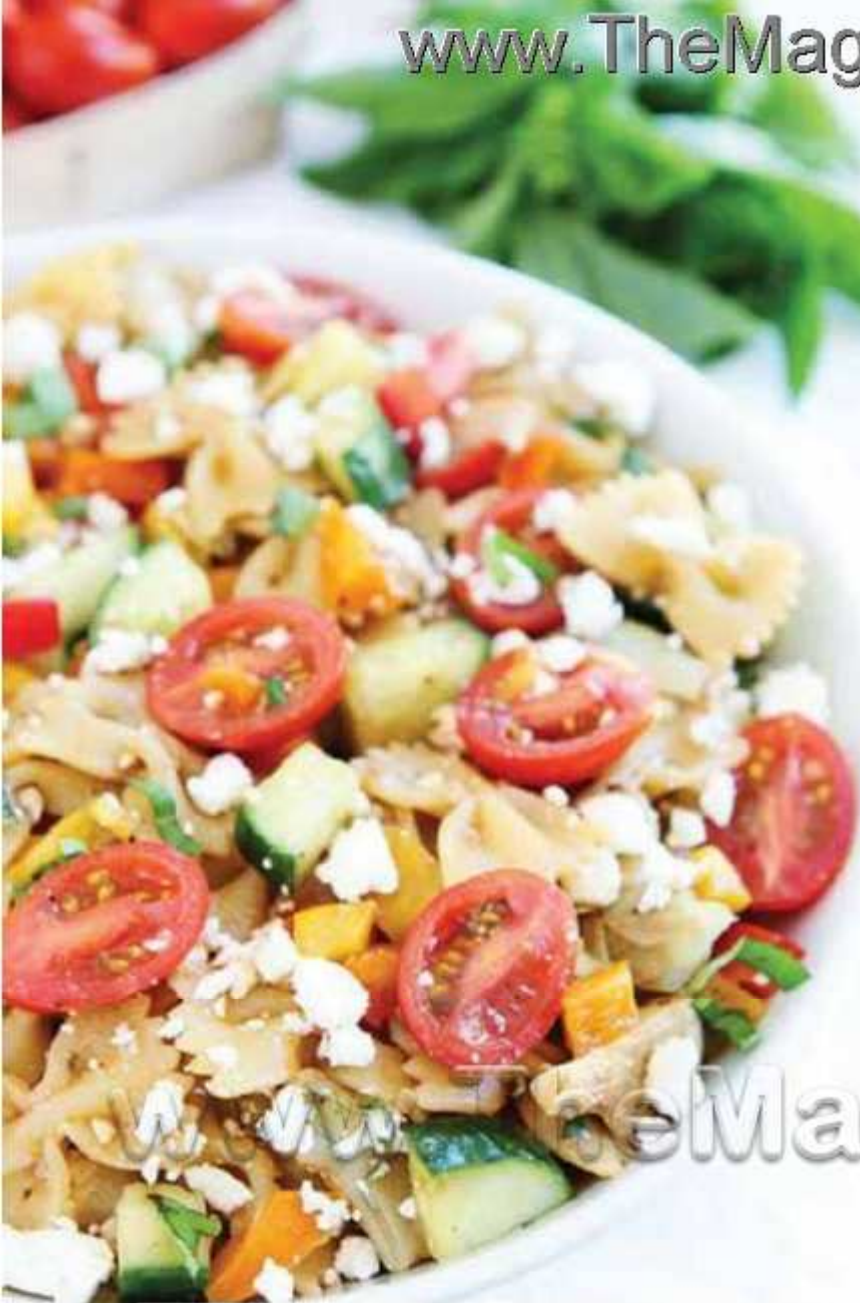
சந்தா தொகையை செலுத்த

Gayathri Publications என்ற பெயரில் DD எடுத்து அனுப்பலாம். அல்லது

Money Order மூலமாக அனுப்பலாம். அல்லது

அருகில் உள்ள City Union Bankல் செலுத்தலாம். முகவரி: **City Union Bank, Ashok Nagar Branch** OD A/c Gayathri Publications, IFSC Code: CIUB0000130 A/c No. 130120000106459

முகவரி: **காயத்ரி பப்ளிகேஷன்ஸ்** 60/9, L.K.S.Nest, 7வது அவென்யூ, அசோக்நகர், சென்னை-83. போன்: 24898162 / 94450 99839



இதிலேயே பல சேர்க்கைகள் உள்ளன. ஊற வைத்து வேகவைத்த முழுக்கடலை, வேகவைத்து நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு போன்றவையையும் வேகவைக்காதவற்றுடன் சேர்க்கலாம். பயிறுவகைகளை முளைக்கட்டி, வேக வைத்தோ வேக வைக்காமலோ சாலட்டில் பயன்படுத்தலாம். மேலும் வறுத்த வேர்க்கடலை, பாதாம், முந்திரி பருப்பு, பிஸ்தா, வால்நட் போன்றவை சேர்த்து சாலட்டை மேம்படுத்தலாம். பழங்களில் பப்பாளிப்பழம், பேரிச்சம் பழம் போன்றவை பயன்படுத்தலாம்.

சாலட்டில் சேர்க்கும், உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, காரம் மசாலாக்கள் தான் சாலட்டிரஸிங் என்பது. நாம் சாதாரணமாக எலுமிச்சை ரசம், உப்பு சேர்த்து சாலட் தயாரிப்போம். இதிலேயே சிறிது தேன், ஆலிவ் எண்ணை சேர்க்கலாம். அத்துடன் சீரகம் வறுத்த பொடி, கடுகுப்பொடி, பருப்புப் பொடி ஏன் தோசை மிளகாய்ப் பொடி கூட சேர்த்து சாலட் டிரஸிங் தயாரிக்கலாம். புளிப்புக்காக தயிரை வடிகட்டி பயன்படுத்தலாம். வினிகர், கெட்டியான புளித்தண்ணீர் இவையும் புளிப்புச் சுவைக்கு கை கொடுக்கும். காரத்துக்காக பச்சை மிளகாய் கீறிப் போடலாம். மிளகுப்பொடி, மிளகாய்ப் பொடி போன்றவையும் பயன்படுத்தலாம். ஆலிவ் எண்ணைக்குப்பதில் நாம் பயன்படுத்தும் சமையல் எண்ணையே போதும். பயன்படுத்தும் காய்கள், இலைகள் நன்றாகக் கழுவுவப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம். உப்புத்தண்ணீரில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, பின் அலம்பி, ஈரம்போகத் துடைக்க வேண்டும். முட்டைக்கோஸ், வெட்டுஸ் இலைகளை குளிர்ந்த தண்ணீரில் அமிழ்த்தி வைத்தால், புதிதாகவும் கிரிஸ்ப் ஆகவும் இருக்கும்.

சீல சாலட் டிரஸிங்குகள்

■ எலுமிச்சைச்சாறு, உப்பு மட்டுமே

சாலட்

உடம்புக்கு நல்லது

சுமைக்கப்படாமல் பச்சையாக உண்ணும் காய்கறி, தழை, பழங்களின் கலவையைத்தான் சாலட் என்கிறோம். பழுத்த தக்காளி, வெங்காயம், குடை மிளகாய், காரட், பீட்ரூட், வெட்டுஸ், உரித்த இளம் பட்டாணி, புரோக்கோளி, முட்டைக்கோஸ் இலை, வெள்ளரிக்காய், புதினா, மல்லி இலைகள் போன்றவைகள் தான் அதிகமாக சாலட்டில் இடம் பெறுகின்றன.

லக்ஷ்மி கணபதி, கோவை.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய ஏற்ற நேரம்

- சிழக்கு வெளுக்கத் துவங்கும் போது துவங்கிட வேண்டும். முடிக்கும் பொழுது சூரிய உதயம் ஆகியிருக்க வேண்டும். பொதுவாக காலை ஐந்தரை மணி முதல் ஆறேகால் மணி வரை ஏற்ற நேரமாகும்.
- விநாயகப் பெருமானின் பெருவயிறு, இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் இறைவனுக்குள் அடக்கம் என்பதை உணர்த்தும் அரிய தத்துவமாகும்.
- சிவன் சன்னதியில் பிரதட்சிணம் செய்யும் போது நந்தி தேவரையும் சேர்த்தே பிரதட்சணம் செய்தல் வேண்டும். அதை விடுத்து சிவனுக்கும் நந்திக்கும் இடையே சென்று கோவிலைச் சுற்றி வருதல் கூடாது.
- பூஜை சாமான்களை எவர்சில்வ் தட்டுகளில் வைக்கக்கூடாது. வெள்ளி, பித்தளை, செம்பு, வெண்கலம் ஆகிய தட்டுகளிலேயே வைக்க வேண்டும்.
- பசுவின் உடலெல்லாம் பாலாக இருப்பினும், அதை கறந்து வெளிப்படுத்தும் இடம் அதன் மடிதான். அது போல பகவான் அருளைச் சுரக்கும் இடம் ஆலயமாகும். எனவே திருக்கோவில்களுக்குச் சென்று இறைவனை வழிபடுவதால், நம் தீவினைகள் யாவும் வெந்து, எரிந்து நீராகி, நம் விருப்பங்கள் நிறைவேறுகின்றன.
- சிதம்பரத்தை தரிசித்தாலும், காசியில் இறந்தாலும், திருவாரூரில் பிறந்தாலும், திருவண்ணாமலையை நினைத்தாலும் மோட்சம் கிட்டும் மோட்சம் கிட்டும் என்பது ஆன்றோர் முடிவு.
- விநாயகனை ஒருமுறை வலம் வர வேண்டும். சிவபிரானை மூன்று முறையும், அம்பாளை நான்கு முறையும், முருகனை மூன்று முறையும் சுற்றி பிரதட்சணம் செய்தல் வேண்டும்.
- காலையில் படுக்கையில் இருந்து கண்விழித்ததும் அவரவர் உள்ளங்கையில் கண்விழிப்பதே நற்பலன்களை நல்கும் என்பது இந்து தர்ம சாஸ்திரம் கூறும் நெறி.
- வீடுகளில் மணி அடித்து பூஜை, செய்துவிட்டு, அந்த மணியைத் தரையின் மேல் வைக்கக் கூடாது. ஏதாவதொரு அடுக்குப் பகுதியின் மேல் வைக்க வேண்டும்.

- ஆர்.சம்யுக்தா, ஈரோடு

சேர்ப்பது எளிமையான சாலட் இதிலேயே தேன், சாலட் எண்ணை, மிளகுபொடி, பச்சைமிளகாய் சேர்க்கலாம்.

விநிகர் டிரெஸிங்

- விநிகர், உப்பு, தேன், ஆலிவ் எண்ணெய், மிளகுப்பொடி, வறுத்த சீரகப்பொடி - கலந்து வைக்கவும். தேனுக்குப் பதிலாக சர்க்கரை, சுகர்ப்ரீ, சர்க்கரை, வெல்லம் போன்றவை பயன்படுத்தலாம். இனிப்பே இல்லாமலும் செய்யலாம்.

தயிர்

- புளிக்கார கெட்டித் தயிரை அப்படியே பயன்படுத்தலாம். துணியிகட்டி, (Hungurd) கெட்டியான தயிரையும் பயன்படுத்தலாம்.
- வெங்காயம் அரிந்த உடனேயே பயன்படுத்த வேண்டும். முன்னதாகவே அரிந்து வைப்பது கட்டாயம் கூடாது சாவட்டினை தயாரித்தவுடன் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. பாக்கி வராமல் கூடிய மட்டும் முடித்து விட வேண்டும். பூண்டு வாசனை பிடிக்குமானால்

சாலட் வைக்கும் பாத்திரத்தில் ஒரு இடித்த பூண்டுப்பல்லை பரவலாக தேய்த்து, பின் அதிலேயே சாலட் தயாரிக்கவும். (பூண்டை அகற்றி விடவும்).

- விருப்பமானால் ஆரஞ்சு சுவை, திராட்சை, புளிக்காத மாங்காய், மாதுளை மணிகள், பப்பாளிப்பழம், எல்லாம் சேர்க்கலாம். வேர்க்கடலை சேர்க்கும் போது முந்திரி, பிஸ்தா போன்றவில்லை கூடுதலான சாமான்களைத் தவிர்க்கலாம்.

சாலட் என்றால் ஒடுபவர்களுக்கு

- சாலட்டில் இரண்டு கரண்டி மிக்ஸர் கலந்து, இருந்தால் சிறிது புதினா சட்னி, தக்காளி சாஸ் கலந்து கொடுங்கள், விரும்பி உண்பார்கள்.
- பொரித்த / சுட்ட அப்பளத்தின் மேல் / பொரித்த கறி வடாத்தின் மேலே கொஞ்சம் சாலட் வைத்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சுவை அள்ளும். சிறிது சிட்னி, துவையல் போன்றவை சேர்த்தால் உங்கள் சாலட் மாயமாக மறைந்து விடும். ●

பிப்ரவரி மாத

இராசி பலன்



மேஷம்

இராசிநாதன் 12இல் இருப்பதால் எதிலும் அவசரப் படாமல் யோசித்து செயல் படவும். நண்பர்களிடம் தேவையில்லாத பேச்சைத் தவிர்க்கவும். குரு பார்வை பலத்தால் வருமானம் கூடும். முயற்சி செய்தால் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 11 இல் வருவதால் செய்யும் தொழிலில் பல விதத்தில் ஏற்றம் உண்டாகும். அஷ்டமச் சனி தொடர்வதால் உடல் நலக் குறைவால் அடிக்கடி மருத்துவச் செலவுகள் உண்டாகும். பொறுமையாக இருப்பது நல்லது. சுய தொழில் செய்யும் பெண்கள் கவனமாக இருக்கவும். இம்மாதம் திருநள்ளாறு சனி பகவானை தரிசனம் செய்தால் மேன்மை உண்டாகும்.



ரிஷபம்

இராசிநாதன், குரு இருவரின் பலத்தால் நீங்கள் நினைத்த நல்ல எண்ணங்கள் யாவும் நிறைவேறும். குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்களுக்கு மழலைச் செல்வம் உண்டாகும். சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு வருமானம் பெருகும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 10இல் வருவதால் உழைப்புத் தன்மை அதிகமாகி முன்னேற்றம் காண்பீர்கள். ராகு 4இல் சனி 7இல் இருப்பதால் சில நேரம் தேவையில்லாத பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க வேண்டி வரும். உத்தியோகம் செல்லும் பெண்கள் பதவி உயர்வு பெறுவீர்கள். இந்த மாதம் நாமக்கல் ஆஞ்சநேயரை தரிசனம் செய்தால் நன்மை நடக்கும்.



மிதுனம்

செவ்வாய் 10இல் இருப்பதால் செய்யும் தொழிலில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். பலருக்கு வேலை வாய்ப்பு கிடைக்கும். உடல் நலம் சீராகும். சிலருக்கு புதிய வீடு மனை வாங்கும் யோகம் ஏற்படும். உறவினர்களால் நன்மை இருக்காது. சூரியன் 12ஆம் தேதி 9இல் வருவதால் முடிந்த உதவிகள் எண்ணற்றவர்களுக்கு செய்து மகிழ்வீர்கள். சனி 6இல் இருப்பதால் போட்டிகள் இருக்காது. உங்கள் ஆற்றல் நாளுக்கு நாள் கூடும். எதிர் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய சந்திக்க நேரிடும். குடும்பப் பொறுப்பைக் கவனிக்கும் பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி அதிகமாகும். இந்த மாதம் சோளிங்கர் நரசிம்மரை தரிசனம் செய்தால் வசதி வாய்ப்பு கூடும்.



கடகம்

குரு 9ஆம் வீட்டைப் பார்ப்பதால் எந்த வித சோதனைகள் வந்தாலும் தானாய் விலகிடும். ஆன்மீகப் பணிக்கு முடிந்த உதவிகளைச் செய்து மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் ஒற்றுமை அதிகமாகும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 8இல் வருவதால் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கேது 8இல் இருப்பதால் குடும்ப உறவுகளிடம் எதைச் சொல்ல வேண்டுமோ? அதைப் பற்றி மட்டும் தான் சொல்ல வேண்டும். சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்க தாமதம் ஏற்படும். செலவுகள் கூடும். சுய தொழில் செய்யும் பெண்களுக்கு உழைப்பு அதிகமாகும். இந்த மாதம் மயிலை கோலவிழி அம்மனை தரிசனம் செய்தால் புகழ் உண்டாகும்.



சிம்மம்

குரு பலம் இருப்பதால் இது வரை தள்ளிப் போன சுப நிகழ்ச்சிகள் தானாய் நடக்கும். திருமணம் நடக்காத பெண்களுக்கு நல்ல வரன் அமையும். நண்பர்கள் ஆதரவு தொடர்ந்து இருக்கும். எதிர்பார்த்த வருவாய் தேடி வரும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 7இல் வருவதால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை விரைவில் சரி செய்யவும். இராசியில் ராகு இருப்பதால் வீண் அலைச்சலைக் குறைக்கவும். வாகனங்கள் ஓட்டும் போது கவனத்தை பல வழியில் செலுத்த வேண்டாம். உத்தியோகம் செல்லும் பெண்கள் பாராட்டு பெறுவீர்கள். இந்த மாதம் திருவேற்காடு கருமாரியை தரிசனம் செய்தால் செல்வாக்கு கூடும்.



கன்னி

குருவிற்கு 7இல் செவ்வாய் இருப்பதால் குரு மங்கள யோகம் உண்டாகிறது. இதனால் வாழ்வில் நல்ல திருப்பங்கள் ஏற்படும். இருக்கும் வீட்டை அழகுப் படுத்துவீர்கள். கணவன் மனைவிக்குள் ஒற்றுமை அதிகமாகும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 6இல் வருவதால் நினைத்த செயல்களை விரைவில் நிறைவேற்றுவீர்கள். ராகு 12இல் சனி 3இல் இருப்பதால் செய்யும் தொழிலில் பல விதத்தில் நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும். எதிரிகள் தொல்லைகள் இருக்காது. குடும்பப் பொறுப்பைக் கவனிக்கும் பெண்களுக்கு செயல் திறன் கூடும். இந்த மாதம் ஆலங்குடி தட்சிணாமூர்த்தியை தரிசனம் செய்தால் வெற்றி தொடரும்.

ராகு 11இல், செவ்வாய் 6இல் இருப்பதால் எதிலும் கவனம் செலுத்தி நற்பெயர் எடுப்பீர்கள். செய்யும் பணியின் மூலமாக அடிக்கடி வெளியூர் செல்ல நேரிடும். அதனால் நல்ல வாய்ப்புகள் உண்டாகும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 5இல் வருவதால் எந்த வித இன்னல்கள் வந்தாலும் அதனை சமாளிக்கும் ஆற்றல் ஏற்படும். சனி 2இல் இருப்பதால் யாரிடமும் வாக்குவாதம் செய்ய வேண்டாம். செலவுகளைக் குறைத்து சிக்கனமாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளிடம் அதிக கண்டிப்பு காட்ட வேண்டாம். சுய தொழில் செய்யும் பெண்களுக்கு அனுசூலம் ஏற்படும். இந்த மாதம் மயிலை அப்பர் சாமியை தரிசனம் செய்தால் தீமை விலகிச் செல்லும்.



துலாம்



விருச்சிகம்

இராசிநாதன் 11ஆம் வீட்டைப் பார்ப்பதால் செய்யும் தொழிலில் வருமானம் பல விதத்தில் பெருகும். வேலை கிடைக்காத இளைஞர்களுக்கு விரும்பிய பணி கிடைக்கும். குரு பலம் தொடர்வதால் திருமண யோகம் பலருக்கு உண்டாகும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 4இல் வருவதால் புதிய சொத்து சேர்க்கை உண்டாகும். இராசியில் சனி இருப்பதால் மனதில் நிம்மதி இருக்காது. தேவையில்லாத பிரச்சனைகள் அடிக்கடி உண்டாகும். கோபத்தைக் குறைத்து அமைதியாக இருப்பது நல்லது. சில நேரம் உடல் நலம் பாதிப்பு ஏற்படும். உத்தியோகம் செல்லும் பெண்களுக்கு பணிச் சமை குறையும். இந்த மாதம் திருத்தணி முருகனை தரிசனம் செய்தால் முயற்சி வெற்றியாகும்.

புதன் 2இல் வருவதால் பேச்சுத் திறமையால் எதையும் சாதிப்பீர்கள். வர வேண்டிய வரவுகள் வந்து கடன்கள் குறையும். சக்கிரன் 4இல் உச்சம் பெற்று இருப்பதால் பொன் பொருள் அதிகமாக சேரும். வசதிகள் கூடும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 3இல் வருவதால் பல விதத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். குரு 10இல், சனி 12இல் இருப்பதால் செய்யும் பணியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பெரியவர்கள் ஆலோசனைகள் கேட்டு செயல்படுவது நல்லது. நிதானமாக இருக்கவும். குடும்பப் பொறுப்பைக் கவனிக்கும் பெண்களுக்கு உயர்வு உண்டாகும். இந்த மாதம் இராஜா அண்ணாமலைபுரம் ஜயப்பனை தரிசனம் செய்தால் செல்வம் சேரும்.



தனுசு



மகரம்

சூரியன் பலத்தால் கறுகறுப்பாய் திகழ்ந்து வெற்றி கிடைக்கும் வரையில் உழைப்பீர்கள். குரு 9இல் இருப்பதால் தீமை எதுவும் நெருங்காது. தான தாம் வழியில் ஈடுபாடு அதிகமாகும். திருமணம் நடக்காதவர்களுக்கு நல்ல வரன் அமையும். சூரியன் 12ஆம் தேதி 2இல் வருவதால் பலருக்கு உதவிகள் செய்து மகிழ்வீர்கள். கேது 2இல், ராகு 8இல் இருப்பதால் யாருக்கும் முன் ஜாமீன் தருவதைத் தவிர்க்கவும். பேச்சில் நிதானம் தேவை. உடன் பிறந்தவர்களால் ஆதரவும் உதவியும் கிடைக்கும். சுய தொழில் செய்யும் பெண்களுக்கு வருமானம் பெருகும். இந்த மாதம் உங்கள் குல தெய்வ ஆலயம் தரிசனம் செய்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும்.

குரு 2ஆம் வீட்டைப் பார்ப்பதால் வருமானம் தொடர்ந்து வரும். குடும்பத்தில் இருந்த சிக்கல் விலகும். செவ்வாய் 2ஆம் வீட்டில் இருப்பதால் அவசரப்பட்டு பேச வேண்டாம். சற்று முன் கோபத்தைக் குறைப்பது நல்லது. சூரியன் 12ஆம் தேதி இராசியில் வருவதால் உழைப்பால் ஏற்றம் அடைவீர்கள். ராகு, கேதுவால் சில நேரம் நற்பலன்கள் குறையும். ஆன்மீக பணிக்கு முடிந்த உதவிகள் செய்வீர்கள். சில நேரம் கணவன் மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு இருக்கும். உத்தியோகம் செல்லும் பெண்களுக்கு பணிச்சமை கூடும். இந்த மாதம் மாங்காடு காமாட்சியை தரிசனம் செய்தால் அனுசூலம் உண்டாகும்.



கும்பம்



மீனம்

குரு பலம் தொடர்வதால் வாழ்வில் நீங்கள் நினைத்தவை யாவும் நிறைவேறும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு பதவி உயர்வு கிடைக்கும். இராசியில் செவ்வாய் இருப்பதால் விரைந்து செயல்பட்டு சாதனைகள் செய்வீர்கள். சூரியன் 12ஆம் தேதி 12இல் வருவதால் சற்று கவனமாக இருப்பது நல்லது. ராகு, கேது பல விதத்தில் நன்மையை செய்வார்கள். உறவினர்களிடம் இருந்து வந்த பகை விலகும். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடந்து மகிழ்ச்சி அதிகமாகும். குடும்பப் பொறுப்பைக் கவனிக்கும் பெண்கள் சிக்கனமாக செலவுகள் செய்வீர்கள். இந்த மாதம் கந்தக் கோட்டை முருகனை தரிசனம் செய்தால் தேவைகள் தேடி வரும்.

நீத்தியா (நீத்தியா ஜோதிட ஆராய்ச்சி மையம், செல்: 9445422253)

போஸ்ட் பாக்ஸ்



**கதம்பமாக
இனித்தது**



டியர் ரீடர்ஸ், உங்கள் கருத்துக்களை நீங்களும் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பலாம். எழுத வேண்டிய முகவரி: **வேலை ஸ்பெஷல்**, 60/9, LKS நெஸ்ட், 7th அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை-600083. போன்: 24898162 94450 99839

இதழாசிரியர் ஓடும் எண்ணங்கள் நிம்மதியாக உறங்கு மாண்புமிகு முன்னாள் முதல்வர் அவர்களைப் பற்றிய பகிர்வு செய்திகள் உண்மையில் கண்ணீர் துளிகள் பனித்தது... மகாலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன் அவர்கள் எழுதிய குறித்த தகவல்கள் மிகவு பயனுடையதாய் இருந்தது. திருவாதிரைக் களியை செய்து பார்த்து, எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் ரசித்து, ருசித்து, சுவைத்துப் பார்த்தோம். இதழில் வெளி வந்த பொங்கல் கோலங்கள் எங்கள் இல்லங்களில் இடம் பெற்று ஜொலித்தன. பொங்கல் கதம்பம் செய்திகள் மிகவும் பயனுடையதாயிருந்தது. பல அரிய தகவல்களை நிறைய நல்கியமைக்கு இதழாசிரியருக்கு கோடானு கோடி நன்றிகள்!!!

- **ச.இலக்குமணசுவாமி, திருநகர்(மதுரை).**



2017 ராசி பலன்கள், அது ஒரு கனா காலம், பொங்கல் கதம்பம், சட்டையில் குண்டுசி, சதர் வேத பாராயணம், கிராம விடியல் கடனுதவி திட்டங்கள், வேலை ஸ்பெஷல் மாத இதழின் இணைப்பு, பொங்கல் கோலங்கள், மேலும் ஏராளமான செய்திகளை புத்தாண்டு பொங்கல் சிறப்பிதழின் உள்ளே அளித்துள்ளீர்கள். வேலை ஸ்பெஷல் மாத இதழை ரொம்ப ஆவலுடன் பார்க்க, படிக்க, ரசிக்க என்று என்னை ரசிகனகாக்கி விட்டீர்கள். ஆசிரியை பணி மேன் மேலும் வளர்ச்சி அடைய பாராட்டுகிறேன்.

- **கவிஞர் கா.திருமாவளவன், திருவண்ணாமலை.**



மதிப்பிற்குரிய மேடம் அவர்களுக்கு, வணக்கம். புத்தாண்டு செய்திகள், தைப் பொங்கல் சிறப்புகள், கோலங்கள், சிறப்பு சிறுகதைகள் என இதழ் எங்கும் கோலாகலம் தான்! நோய் தீர்க்கும் முத்திரைகள் பற்றிய கட்டுரை குப்பர்! பயனுள்ள உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் பகுதி! எலுமிச்சையில் இத்தனை பயன்களா? திருவாசி தலம் பற்றிய செய்திகளைப் படித்து திருக்கோவிலைக் காண ஆர்வம் கொண்டேன். இன்றைய நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப ரெடிமேட் உணவுகள் இலவச இணைப்பு டாப்! டேஸ்ட் ரெசிபிக்கள் தான்! கதம்பமாக இனித்த வேலை ஸ்பெஷலுக்கு ஒரு 'ஓ' போடுவோம்!

- **மி.சுமித்ரா, பெரம்பூர்.**

வீட்டிலிருந்தபடியே கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!
சம்பாதிக்க ஆரம்பியுங்கள்!

CD-குகளி மூலம்

பயிற்சி பெறுங்கள்



		In Rs.
65 எம்ப்ராய்டரி தையல்கள்	Basic 3 CDs	1000
	Advanced 3 CDs	1000
80 வித புடவை, சுடிதார், பிளவுஸ் டிசைனிங் செய்முறைகள்	20 CDs	6000
88 கைவேலைகள் (Handworks)	22 CDs	6600
ஐவல்லரி செய்முறை Basic	3 CDs	1500
ஐவல்லரி செய்முறை Advanced	3 CDs	1500
8 விதமான பிளவுஸ்கள் தையல் செய்முறை	3 CDs	1500
8 விதமான சில்ரன் டிரெஸ் தையல் செய்முறை	2 CDs	600
16 விதமான பெயிண்டிங்குகள் (Fabric Paintings, Pol Painting, Glass Paintings, Stain Glass Paintings, Etc.,	4 CDs	1200
கைத்தொழில் CD (பினாயில், பாத்திரம் தேய்க்கும் பவுடர், கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி செய்முறை)	1 CD	300
அனைத்தும் சேர்ந்த ஒரு செட்	64 CDs	21200

உங்களுக்குத் தேவையான சிடிக்களை வாங்கிப் பலனடையுங்கள்

* கூரியர் மூலமும் பெறலாம். கூரியர் செலவுகள் தனி

சிடிக்கான தொகையை

Gayathri

Creations என்ற

பெயரில்

DD எடுத்து அனுப்பவும்.

அல்லது Money Order

மூலமாக செலுத்தவும்.

காயத்ரி க்ரியேஷன்ஸ்.

60/9, L.K.S.Nest,

7வது அவென்யூ,

அசோக்நகர், சென்னை-83.

போன்: 24898162

94450 99839

சிடிக்கான தொகையை

அருகில் உள்ள

City Union Bankல்

செலுத்தலாம்.

COD A/c Gayathri Creations,

OD A/c No. 68634

City Union Bank,

Ashok Nagar Branch

எண்ணங்களால் இன அம்மா

“நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்களோ அதுவாகத் தான் ஆக முடியும். நீங்கள் இல்லாதபடி ஒரு நாளும் நீங்கள் ஆக முடியாது.”

- இது கிருஷ்ணர் உபதேசம்.

“எண்ணங்களே மனிதன்”

- இது ருமி வாசகம்.

“தண்ணீருக்குள் தென்படும் கற்கள் விசித்திரமானவை. அவற்றைத் தண்ணீரால் கரைக்க முடிவதில்லை.”

- இது ஜென் சிந்தனை.

மூன்றுக்கும் என்ன தொடர்பு? மூன்றுக்கும் என்ன தொடர்பின்மை? மூன்றுக்கும் ஏதாவது தொடர்பு இருந்தாக வேண்டுமா? மூன்றுக்கும் ஏதாவது தொடர்பு இல்லை என்றாலும் பரவாயில்லையா?

ஒவ்வொரு புத்தகத்தை வாசிக்கும் போதும் ஓராயிரம் எண்ணங்கள் நம் மனசை நகர்த்தும். ஒவ்வொரு மனிதரைச் சந்திக்கும் போதும் ஓராயிரம் எண்ணங்கள் நம் மனசை நகர்த்தும்.

இந்த வாழ்க்கையின் வசீகரம் என்னவாக இருக்கும்? சுவாஸ்யம் என்னவாக இருக்கும்? ஈர்ப்பு என்னவாக இருக்கும்? பலருக்குப் பொருள். பணம். தூட்டு. பலருக்குப் பயணித்தல் - ஊர் சுற்றுதல், நாடு சுற்றுதல். பலருக்கு

உணவு - சாப்பாடு, ருசி. பலருக்கு ஆன்மீகம் - சாமி, பூஜை, கோயில்.

பலருக்கு மனிதர்கள். மனிதர்கள். மனிதர்கள்.

மனிதர்கள் தான் நிஜமான புத்தகங்கள். மனிதர்கள் அன்பானவர்களா? ஆசையானவர்களா? பாசமானவர்களா? வாஞ்சையானவர்களா? கோபமானவர்களா? கொடுமானவர்களா? வெறுப்பானவர்களா? விருப்பமானவர்களா? பொறுப்பானவர்களா? உழைப்பானவர்களா? தகிப்பானவர்களா? சகிப்பானவர்களா?

இத்தனையுமானவர்கள்.

இத்தனையுமானவர்கள்.

யார் எப்படி இருந்தாலும், நமது குணம், மணம், மனம், இதற்கேற்ப நட்பும், தோழமையும், சினேகமுமான மனிதர்கள் கிடைப்பார்கள். உறவுகள் கிடைப்பார்கள். வாழ்க்கையும் கிடைக்கும்.

ஒரு சில தோழமைகள் கண்ணீர் துடைக்கும்.

ஒரு சில தோழமைகள் கவலை துடைக்கும். ஒரு சில தோழமைகள் வருத்தம் துடைக்கும். ஒரு சில தோழமைகள் வேதனை துடைக்கும்.

என் இன்னொரு அம்மா சேலத்திலிருக்கும் வாசுகி யக்ஞசாமி. அப்படி எனக்குக் கிடைத்தவர் தான்.

நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்களோ அதுவாகத் தான் ஆக முடியும். நீங்கள் இல்லாதபடி ஒரு நாளும் நீங்கள் ஆக முடியாது. கிருஷ்ணர் உபதேசத்தின் ஒற்றை அடையாளம் வாசுகி அம்மா-.

அவர் அன்பாக இருப்பவர். அன்பாக மட்டுமே இருப்பவர். எனவே அவரது சொல், செயல், சிந்தனை, முகம், கண், புன்னகை எல்லாமே அன்பின் அடையாளமாகவே இருக்கும்.

அன்பாக இல்லாதபடி ஒரு நாளும் அவரால் ஆக முடிவதில்லை.

தனக்கு விஷம் தருபவர்களுக்கும் புன்னகையோடு அமுதம் தருபவர் அவர். தனக்கு வேதனை தருபவர்களுக்கும் வாஞ்சையோடு கருணை தருபவர் அவர்.

அம்மா எண்ணங்களால் ஆனவர். “அவர் நன்றாக இருக்க வேண்டும்”, “இவர் நலமாக இருக்க வேண்டும்”, “இவரின் கவலை தீர வேண்டும்”, “இந்தம்மாவின் வருத்தம் குறைய வேண்டும்”, “ஊர் சுபிட்சமாக இருக்க வேண்டும்”, “உலகம் நல்லபடியாக இருக்க வேண்டும்” இது தான் அம்மாவின் எண்ணங்கள். உலகத்தின் நல்லெண்ணத் தூதுவராக ஒருத்தரை நிமிக்க வேண்டுமென்றால் அம்மா வாசகியைச் சொல்லலாம். அப்பழுக்கே இல்லாத பனித் துளி மனசு. யாருக்குமே தீங்கு நினைக்காத தும்பைப் பூ மனசு.

அற்புதமான ஓவியர். சேலைகளில் வேலைப்பாடு செய்யும் நிபுணர். தோட்டத்தில் வித விதமான செடி, கொடி, மரங்கள், பறவைகள், நாய்கள் என்று வைத்துப் பராமரிப்பவர். குடுவைகளில் பராமரிக்கக் கூடிய குறுஞ் செடிகளை வளர்த்துத் தருபவர். ஆசை ஆசையாக உணவு தயாரிப்பதில் அம்மா அன்ன பூரணி தான்.

இதெல்லாம் ஒரு புறம் இருக்கட்டும். வீர்டி பாபாவின் ஆத்மார்த்தமான பக்தை. வீர்டிக் கும், ஐப்பானுக்கும், உலகின் பல நாடுகளுக்கும் பயணப்படுபவர். ஒவ்வொரு ஊரின் உணவு, பண்பாடு, கலாச்சாரம், உடை என்பதையெல்லாம் இயல்பாக சுவீகரித்துக் கொள்பவர்.

அவரது வீட்டு பூஜை அறையில் வீர்டி பாபாவின் திருவுருவமும், பிரமிட் உருவமும் வைத்து வணங்குவதும் பலரது பிரார்த்தனைகளைத் தியானம் செய்து நிறைவேற்றுவதும் அம்மாவின் சிறப்புகள். “இதெல்லாம் சொல்லனுமாம்மா? நான் ரொம்ப சாதாரண மனுஷி” என்று தவித்துச் சொல்லுவார்.

“பணியுமாம் என்றும் பெருமை” என்ற ஒற்றை அடையாளம் அவர். எதைச் சொன்னாலும் அது வாசகி அம்மாவின் உன்னதத்தை விடவும் குறைச்சல் தான். எந்த உயர்வும் சொல்லும், அம்மாவின் சிறப்பை விடவும் குறைச்சல் தான்.

எதைச் சொல்ல? எதை விட-? என்று தெரியாமல் தத்தளிக்கும் வகையில் உயர்வுச் சிகரம் அம்மா. அவரும் அவரது அன்புக் கணவர் யக்ஞசாமி ஐயாவும் பார்வதி பரமேஸ்வரர் போன்ற அதிசயத் தம்பதிகள். இவர்கள் வீட்டுக்கு வருகை தராக தமிழறிஞரே இல்லை. இவரது வீட்டில் விருந்து உண்ணாத தமிழறிஞரே இல்லை.

இவரது வீடு கோயில் போன்றது. ஒவ்வொரு கோயிலும் இவரது வீடு போன்றது. பிரமிட் உருவத்துக்குள் பலரின் பிரார்த்தனைகளை எழுதி வைத்து, அவை நிறைவேற வேண்டி, பூஜை செய்து இப்படியாக சமூகத்துக்காக அம்மாவின் ஆன்மீகச் சேவை வார்த்தைகளில் விவரிக்க முடியாதது.

பேரன் பேத்தி தேர்வு எழுதும் காலத்தில் தானும் படித்து தேர்வு எழுதித் தனது பால்ய காலக் கனவுகளை நனவாக்கிக் கொண்டவர். எத்தனை சங்கடங்கள் வந்தாலும் புன்னகையோடும், பிரார்த்தனையோடும் எதிர் கொள்ளும் அம்மா தண்ணீருக்குள் இருக்கும் கல். தண்ணீரால் கரைக்க முடியாத கல். அன்புக் கல். பண்புக் கல். மனித நேயக் கல்.

எல்லோரையும் உறவாக நினைத்து உருகும் மனம் எளிதாகக் கை வரப் பெற்றவர். ஒவ்வொரு தமிழறிஞரையும் “இவர் என் அண்ணன்”, “இவர் என் தம்பி”, “இவர் என் தங்கை”, “இவர் என் அக்கா”, “இவர் என் மகள்” என்று தொப்புள் கொடி தாண்டிய உறவுகளால் வாழ்க்கையைக் கொண்டாடுபவர் அம்மா.

அவர் கையால் உணவு உண்பவர்கள் பாக்கியவான்கள். அமுதம் அருந்தும் அபூர்வ உணர்வைப் பெறுவார்கள். விருந்து என்பது ஒரு பதார்த்தம், இரு பதார்த்தம் என்பதல்ல. இலை கொள்ளா அளவுக்கு, மனம் நிறைய நிறையத் தாயினும் சாலப் பரிந்து ஊட்டுவார்.

தாய்மையைக் கல் என்று சொல்லுவதில்லை. ஆனால் அம்மா வாசகி எந்தத் தண்ணீராலும் கரைக்க முடியாத, அழுக்காக்க முடியாத, மாற்ற முடியாத, சிதைக்க முடியாத, உன்னதமான தாய்மைக் கல்.

வாசகி அம்மா எப்போதும் அவரது மனதில் என்னைக் கரு சுமப்பவர். எனக்காகக் கருணை சுமப்பவர். அம்மா நூறாண்டு வாழ்க! ●

குறுக்கெழுத்து

புதிர்

1		2			3		4		5
		6							
7							8		
9			10					11	
					12				13
		14		15		16			
				17					
18									

இடமிருந்து வலம்

1. திருஞானசம்பந்தர் பிறந்த ஊர்.
3. ஓ ஹோர் ஏர்போர்ட் உள்ள இடம்.
6. போதி மரத்தடியில் ஞானம் பெற்றவர்.
7. புறாவுக்காக தன் சதையை அறுத்து தந்த மன்னன்.
8. மனிதர்களின் உயிரை எடுக்கும் தெய்வம்.
9. சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ளும் சைட் டிஷ்.
10. மலையும் மலை சார்ந்த பகுதியும் இப்படி அழைத்தார்.
17. அந்த காலத்தில் சிவனடியார்கள் இதை நூலில் கட்டி கழுத்தில் அணிந்தனர்.
18. கல்விக் கடவுள்.

வலமிருந்து இடம்

13. தாய்
14. மனிதன் படத்தின் கதாநாயகி.

மேலிருந்து கீழ்

1. ஐம்பெருங்காப்பியங்களில் ஒன்று.
2. ஆப்கானிஸ்தானின் தலைநகரம் (கலைந்துள்ளது).
4. எலும்பின் வளர்ச்சிக்கு இந்த சத்து தேவை.
5. சிலப்பதிகாரத்தின் கதாநாயகன்.
11. டிக்கடைகளில் விற்கப்படுவது. டயின் ஜோடி.
13. நிலவு இல்லாத நாள் கலைந்துள்ளது.
14. சட்டங்கள் ஆங்கிலத்தில்.
15. ரத்தம்
16. மீன்களின் சுவாசிக்கும் உறுப்பு.

கீழிருந்து மேல்

10. கிர் சரணாலயம் இந்த மாநிலத்தில் தான் உள்ளது.
12. தமிழ்நாட்டின் நெற்களஞ்சியம் என்று அழைக்கப்பட்ட ஊர்.

விடைகள்: 73ஆம் பக்கம் பார்க்க...

- புவனா சங்கர், கொளத்தூர்

அன்பு உள்ளங்களுக்கு

வணக்கம். மகளிர் பூங்கா என்னும் இந்த புதிய அமைப்பிற்கு உங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறேன். வயது வித்தியாசமில்லாமல் மகளிர் ஒன்றாகக் கூடி செயல்படும் தளம் இது.



நம் எல்லோருக்குமே ஏதோ ஒன்றில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆவல் இருக்கிறது. அது வாசிப்பாக இருக்கலாம். கலை, கைத்தொழில் ஆர்வமாக இருக்கலாம். அறிவு சார்ந்த விஷயத் தேடலாகவும் இருக்கலாம். சுய தொழில், அதற்கான வியாபார மற்றும் முதலீடு தொடர்பான தேடலாக இருக்கலாம். சேவை செய்யும் ஆர்வமாக இருக்கலாம். பணத் தேவை, கல்வி உதவி, திருமண உதவி போன்றவையாகவும் இருக்கலாம். இப்படி எல்லா ஆர்வங்கள், தேவைகள், தேடல்கள் இவற்றை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்ள ஒரு தளம் தேவை என்று நினைத்து தான் இந்த **மகளிர் பூங்கா** என்கிற அமைப்பினை வடிவமைத்திருக்கிறேன். 20 வயதிலிருந்து முதுமை வரை எந்த ஒரு வயதுப் பெண்ணும் தன்னை இதில் இணைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கான கட்டணம் எதுவுமே கிடையாது. ஆனால் **கீந்த அங்கத்தினர் படிவத்தை மட்டும் நீங்கள் பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும்**. இதற்கு நீங்கள் லேடெஸ் ஸ்பெஷல் வாசகியாக அல்லது சந்தாதாரராக இருக்க வேண்டும் என்பது கூட அவசியம் இல்லை. இந்தப் படிவத்தையே xerox செய்து உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் பெண்களுக்கும் கொடுத்து இதில் அங்கத்தினராக இணையச் சொல்லுங்கள். தகவல்கள் செய்திப் பரிமாற்றங்கள் யாவும் விரைவில் ஆரம்பமாகும். Whats app, போன் செய்திகள், Face Book மூலமாக நாம் இனி ஒன்று கூடுவோம். வாருங்கள் மகளிர் பூங்காவில் மனதார மகிழ்வோம்.

நட்புடன்
கிரிஜா ராகவன்

அங்கத்தினர் படிவம்

பெயர் :

வயது : பிறந்த தேதி:

முகவரி :

..... Pincode:

கல்வி : Face Book Name:

போன் : Whatsapp போன்:

ஈமெயில் :

வேலை/தொழில் :

ஆர்வங்கள் :

.....

தேவைகள் :

.....

மகளிர் பூங்காவில் இணைவதன் மூலம் அனைவருடனும் நட்பு பாராட்டி ஒன்றாக செயல்பட விழைகிறேன்.

தேதி : இடம்:

(கையொப்பம்)

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: **மகளிர் பூங்கா, லேடெஸ் ஸ்பெஷல்,**
60/9, LKS நெஸ்ட், 7th அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை-600083.



போட்டிகள் பரிசுகள்

பெண்களுக்கு மட்டுமே (எந்த வயதாகவும் இருக்கலாம்)

10 100

போட்டிகள்

பரிசுகள்

(ஒவ்வொரு போட்டியிலும் 10 பரிசுகள்)

போட்டி: 1

**ஹாஸ்டல்
சுவாரசியங்கள்**

வேலை, படிப்பு போன்றவை காரணங்களால் நீங்கள் ஹாஸ்டலில் வசிக்கும் பெண்ணா? உங்கள் ஹாஸ்டலில் நடக்கும் சுவாரசியங்களை எழுதி அனுப்புங்கள்.

போட்டி: 2

**நான்
ஜெயித்த கதை**

எல்லாப் பெண்ணுக்குள்ளும் ஒரு வெற்றிக் கதை இருக்கிறது. உங்கள் வெற்றிக் கதையை எழுதி அனுப்புங்கள். புகைப்படமும் தவறாமல் அனுப்பவும்.

போட்டி: 3

ஆபீஸ் அரசி

நீங்கள் வேலைக்குச் செல்கிறீர்களா? உங்கள் அலுவலக அனுபவங்களை சுவையாகக் கற்றுங்கள்.

போட்டி: 4

கிச்சன் கில்லாடி

ஆசை ஆசையாக சமைப்பவரா நீங்கள்! உங்கள் சமையல் பக்குவத்தை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் எங்களுடன். எழுதி அனுப்புங்கள் உங்கள் சுவையான சமையல் பக்குவத்தை.

போட்டி: 5

**சின்னஞ் சிறு
கதை**

சுருக்கமாக ஆனால் சுவையாக உங்களுக்குக் கதை எழுதத் தெரியுமா? வெள்ளைத் தாளில் ஒரு பக்கம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். எழுதுங்கள் பார்க்கலாம் சின்னஞ்சிறு கதைகளை!

போட்டி: 6

எங்க வீட்டு சுட்டி

குழந்தைகள் என்றாலே குறும்பு தான். உங்கள் வீட்டுக் குழந்தையின் சுட்டிப் பேச்சை, செயலை ரசித்திருப்பீர்கள். சுவையாக எழுதுங்கள். கூடவே புகைப்படமும் அனுப்புங்கள்.

போட்டி: 7

கோல மயில்

கோலம் போட ஆசைப்படாத பெண்மணியும் உண்டா? உங்கள் கோலத் திறமையை வரைந்து அனுப்புங்கள். வித்தியாசமாகவும் புதுமையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

போட்டி: 8

மறக்க முடியாத மாணவி

நீங்கள் ஒரு ஆசிரியரா? உங்கள் மனதில் நிற்கும் மறக்கமுடியாத மாணவியைப் பற்றி எழுதி அனுப்புங்கள்.

போட்டி: 9

60க்கு மேல் எப்படி?

அறுபது வயதை அடையும் போது பலருக்கும் வாழ்க்கையின் கடமைகள் அனேகமாக முடிந்திருக்கும். 60க்கு மேல் உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தை எப்படி அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எழுதி அனுப்புங்கள்.

போட்டி: 10

கலையும் கைவண்ணமும்

நீங்கள் கைவேலைகள், பெயிண்டிங், எம்பிராய்டரி போன்றவற்றில் எக்ஸ்பர்ட்டா. நம் வாசகர்களுக்கு சொல்லித் தரும் விதத்தில் எளிமையாக அதனை எழுதி அனுப்புங்கள். புகைப்படங்கள் நிச்சயம் தேவை.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

போட்டியின் பெயர், லேடீஸ் ஸ்பெஷல்,
60/9, LKS நெஸ்ட், 7th அவென்யூ,
அசோக் நகர், சென்னை-600083.
Email: pathupottigal@gmail.com

ஓடும் எண்ணங்கள்

சென்னையில்

விவேகானந்த நவராத்திரி விழா



“சென்னை இளைஞர்களே, என் நம்பிக்கை உங்களிடம் தான் உள்ளது. உங்கள் நாட்டின் அழைப்பிற்கு செவி சாய்ப்பீர்களா?”

1897, பிப்ரவரி 14ம் நாள் சுவாமி விவேகானந்தர் சென்னைக்கு வந்து உரையாற்றிய போது தான் நம் இளைஞர்களை நோக்கி இப்படிச் கூறினார். சுவாமி விவேகானந்தர் என்றோ இளைஞர்களின் எழுச்சிக்கு வித்திட்டவர். அந்தப் பணிகளைத் தான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மிஷின் நம் நாடெங்கிலும் சிறப்பாக நடத்தி வருகிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் 1897ம் ஆண்டு சென்னைக்கு முதன் முதலில் வந்த போது ஒன்பது நாட்களும் விவேகானந்தர் இல்லம் என்கிற ஐஸ் ஹவுஸில் தங்கி இருந்தார். அங்கிருந்து தான் வீரச் சொற்பொழிவுகளை ஆற்றி, பல அறிஞர்களையும் சந்தித்தார். பின்னாளில் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மிஷின் உதயமாகி பல நற்காரியங்களை ஆரம்பிப்பதற்கும் இதுவே தொடக்கமாகவும் அமைந்தது.

இந்தப் புனித நினைவுகளைப் போற்றி பாதுகாக்கவும் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு இந்தச் செய்திகளை எடுத்துச் செல்லவும், வருடந்தோறும் சென்னையில் “விவேகானந்த நவராத்திரி விழா” ஒன்பது நாட்களுக்குக் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மிஷின் முன்னின்று நடத்தும் இந்த விழாவில் சொற் பொழிவுகள், பஜனை, நாடகம், பொம்மலாட்டம், ஹரிகதை போன்ற பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மிஷின் வெளியிட்டுள்ள மலிவு விலைப் புத்தகங்களின் கண்காட்சியும் அரங்கத்தில் உண்டு.

கடந்த வருடம் 4000 மாணவர்கள் உள்ளிட்ட 12000த்துக்கும் மேற்பட்டோர் இந்த விழாவிற்கு வந்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மாணவர்களையும் இளைஞர்களையும் பெருமளவுக்கு இந்த விழாவிற்கு வரச்செய்வது நம்மால் முடிந்த நல்ல தொண்டு. நீங்கள் ஏதேனும் பள்ளி கல்லூரியோடு தொடர்பு கொண்டிருந்தால் நிறைய மாணவர்களை இங்கு வரச் செய்யுங்கள். விவேகானந்தர் தியானம் செய்த அறை இன்றும் அன்று போலவே இருக்கிறது. அதன் உள்ளே செல்லும்போது தனி அதிர்வை உணர்வீர்கள். அதுபோல் விவேகானந்தர் குறித்த 3டி படமும் இங்கு காண்பிக்கப்படுகிறது. இதனைப் பார்த்தவுடன் விவேகானந்தர் நம் உணர்வில் ஊடுருவது நிச்சயம்.

விழா விவரம்

நாள்: 6.2.17 முதல் 14.2.17 வரை

இடம்: விவேகானந்தர் இல்லம், சென்னை

நேரம்: 5.00 pm to 8.00 pm daily

Book exhibition from 2pm to 8pm daily

விவரங்களுக்கு:

044 - 28446188

www.vivekanandahome.org

Email : mail@vivekanandahome.org

இந்தியாவையே ஏன் உலகத்தையே திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது நம் சென்னை இளைஞர்களின் ஜல்லிக் கட்டுப் போராட்டம். 'தலைவன் என்றொருவன் எதற்கு. நம் கோரிக்கை தான் தலைவன்' என்கிற தெளிவோடு இருந்த இளைஞர்களின் எழுச்சி பிரமிக்க வைத்தது. நம் வீட்டிலிருந்து, வாழும் நாடு வரை உள்ள இளைஞர்களைப் பற்றி பலரும் கொண்டிருந்த தப்பான அபிப்பிராயங்கள் நொறுங்கிப் போய் விட்டன. "ஆணும் பெண்ணும் சரி நிகர் சமானம்" என்று எங்கோ மேடையில் பேசிக் கொண்டிருந்தது எல்லாம் போய், நாமெல்லாம் உணர்வுள்ள மனிதர்கள், இதில் ஆணென்ன பெண்ணென்ன என்று தோளோடு தோள் நின்றனர். ஆண்களும், பெண்களும், பார்க்கப் பார்க்க கேட்கக் கேட்க பெருமையாக இருக்கிறது ஜல்லிக் கட்டு தாண்டி நாடு, விவசாயம், உணவு, சுதேசி தயாரிப்புகள், உபயோகங்கள் என்று எல்லாவற்றையுமே அலசி விட்டார்கள். நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். மேலும் மேலும் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருக்கிறார்கள். தெளிவாக இருக்கிறார்கள். கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கிறார்கள். உண்மையில் நிறையத் தெரியும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் நம்மைப் போன்ற பெரியவர்களை விட அதிகம் அறிந்து வைத்திருக்கின்றனர். இனி இளைஞர்களைக் குறை கூறுவதை விட, அவர்களோடு கை கோர்த்து நடப்பது அதிகம் பலன் தரும். என்றுமே இளமையின் தெளிவும், மூத்தோரின் அனுபவமும் சேர்ந்தால் விளைவு உயர்வாகத் தானே இருக்கும்!

வரி விளம்பரம்

நாங்கள் பலவிதமான மூலிகை பொருட்களை தயாரிக்கிறோம். எங்களிடம் ஹெர்பல் ஹேர் டை (No side effect), தலைமுடிக்கு கருமையாக்கி உறுதி தரும் மூலிகை எண்ணை, ஆலுவேரா பப்பாயா சோப் (கரும்புள்ளி மற்றும் கருவளையம் நீக்கும்), ரோஸ் / ஸ்பெரலினா பேஷியல் பேக், மூட்டு வலி தைலம், சர்க்கரை நோயை தடுக்கும் மூலிகை டம்ளர், மூலிகை கொசு விரட்டி, ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் பவுடர், மார்பக வளர்ச்சிக்கு மூலிகை எண்ணை, தேவையற்ற முடியை நீக்கும் மூலிகை பவுடர் என்று நூறு தயாரிப்புகள் எங்களிடம் உள்ளன. மொத்தமாகவோ அல்லது சில்லறை யாகவோ வாங்க விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்க:

ஸ்ரீநாத் ஹெர்பல்ஸ்

Cell: 9677899108, 9345716045.

Whatsapp: 8220274600

Email: ravisargunam@yahoo.com

வரிவிளம்பரம் பகுதியில் உங்கள் பொருட்களையும் விளம்பரம் செய்ய வேண்டுமா? 3 வரிகளுக்கு மேல் மிகாமல் உங்கள் விளம்பரங்களை ரூ.600/- கட்டணத் தொகையுடன் அனுப்பி வைப்புகள்.

லேடீஸ் ஸ்பெஷல்.

60/9, L.K.S.Nest, 7வது அவென்யூ, அசோக்நகர், சென்னை-83. போன்: 24898162/9445099839



வீடு சுத்தம் செய்யனுமா



Sound System, ஹோம் தியேட்டர், டி.வி.டி. பிளேயர் இதெல்லாம் நாம் எல்லோருமே வீட்டில் சகஜமாக வைத்திருப்பது தான். பல நேரங்களில் இவை குறித்த பல கேள்விகளும், எது சரி, எது சரியில்லை என்கிற சந்தேகங்களும் நமக்கு இருக்கும். ரிச்சி ஸ்டூடியோஸ் உள்ள **Melotronics** கடைக்கு செல்லுங்கள். இதன் உரிமையாளர் **சசயத்** சரியான ஆலோசனைகள் தருவதோடு தரமான பொருட்களையும் சிபாரிசு செய்வார். நம்பி வாங்கக் கூடிய இடம் **28587168 / 9940263321**.



நாம் உபயோகிக்கும் எல்லாவற்றிலும் பிராண்ட் வந்து விட்டன. பல பிராண்ட்களின் பெயர்களும் விளம்பரங்கள் மூலம் நம் மனதில் பதிந்து விடுவதால் அவை தான் உசத்தி என்கிற எண்ணமும் நமக்கு வந்து விடுகிறது. மூக்குக் கண்ணாடிகளிலும் இப்படி பல பிராண்ட் ப்ரேம்கள் வந்து விட்டன. கிளாஸ்களும் அப்படித் தான். இவை குறித்து நல்ல ஆலோசனைகள் தருவதுடன் தரமான, மலிவான கண்ணாடிகளும் அமைத்துத் தருகிறார் மேற்கு மாம்பலம் **Mara's Optics** உரிமையாளர். ஸ்டேடின் ரோடும் ஓரிக் கரைத் தெருவும் சந்திக்கும் கார்னரில் இருக்கிறது இவரது கடை. போன் **9444415417 / 24711203**.



தீருமண ஜாதகப் பொருத்தத்திலிருந்து ஹோமம், பூஜை பரிகாரம் எல்லாவற்றிற்கும் **திரு. சுவாமிநாத சர்மா**வை அணுகலாம். சிறந்த ஜோசியர். இவர் நம் வீட்டில் வந்து ஒரு முறை தேவி மஹாத்மிய பாராயணம் செய்தால் கெட்ட சக்திகள் அனைத்தும் அகன்று சுகல சௌபாக்கியம் உண்டாவது நிச்சயம். போன் **9941440348 / 9043591737**.



சென்னை பாண்டி பஜார் பிளாட்பார்மில் வரிசையாக உட்கார்ந்து மெகந்தி போட்டு விடும் வடக்கத்திய இளைஞர்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். கல்யாணம் மற்றும் எல்லா வித விசேஷங்களுக்கும் அல்லது சாதாரணமாக நம் ஆசைக்குக் கூட வீட்டிற்கே வந்து மெகந்தி போட்டு விடுகிறார்கள் **Naresh & Pramod**. ராஜஸ்தானி, மார்வாடி, அரேபியன், டெல்லி பாம்பே ஸ்டைல் எல்லாம் இவர்களுக்கு அத்துபடி. தொடர்புக்கு **9962478553 / 9943492640 / 9962237627**.

வாசல்படி, ஜன்னல் ஆரம்பித்து பாத்தரும் வரை வீடு கீளின் செய்வது இப்போதெல்லாம் நமக்கு பெரிய வேலை. கூடமாட வேலை செய்வதற்கும் வீட்டில் ஆட்கள் இல்லை என்று நினைப்பவர்கள் பம்மல் சங்கரை அணுகலாம். சீலிங் பேன், டியூப் டைட் தொடங்கி வீடு பூராவும் பளபளவென்று சுத்தம் செய்து தருவதோடு, பிளம்பிங், கார்ப்பென்ஸரி, எலெக்டிரிகல் போன்ற வேலைகளிலும் பரிச்சயம் உடையவர் **சங்கர்**. சின்னச் சின்ன ரிப்பர்கள் எல்லாவற்றையும் உடனே சரி செய்து கொடுக்கிறார். நம்பிக்கையான, திறமையான இளைஞன். போன் **9003237395**.



குணமாகலாம் வாருங்கள்

நான் 29 வயது இளைஞன். ஒரு முறை அடிபட்டதில் என் கழுத்தில் சுளுக்கு போல் ஏற்பட்டு வலி ஆரம்பித்தது. போகப் போக எந்தப் பக்கமும் திரும்ப முடியாமல் என் கழுத்தின் இயக்கமே நின்று போனது. பல விதமான ஆர்த்தோ டாக்டர்களிடம் சென்றும் பலனில்லை. மேலும் மேலும் ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள் தந்தார்களே தவிர நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை. வாழ்க்கையே முடிந்து விட்டது என்ற முடிவுக்கு வந்த நேரத்தில் தான் **டாக்டர் பரத்தின்** HB clinic பற்றிக் கேள்விப்பட்டு அங்கு சென்றேன். 'பிரச்சினை கழுத்தில் இல்லை, இடுப்பு திரும்பி இருக்கிறது' என்று அவர் சொன்ன போது உண்மையில் எனக்கு நம்பிக்கையே இல்லை. ஆனால் அவருடைய சிகிச்சையில் பதினைந்தே நாட்களில் பழைய மாதிரி மாறி விட்டேன். டாக்டர் பரத்தும், அவர் மனைவி டாக்டர் ப்ரீதியும் மிகவும் தேந்தவர்கள். HB clinic க்கு நன்றி

- கார்த்திக், சென்னை.



இரண்டு மாதங்களாக எனக்கு தீராத Back Pain. ஆர்த்தோ ஸ்பெஷலிஸ்ட் எல்லா ஸ்கேன்களும் எடுத்து விட்டு ஒன்றுமில்லை

என்றார். Neurologist சோதித்து விட்டு எல்லாம் சரியாக உள்ளது என்கிறார். ஆனால் என் வலி குறையாதது உண்மை. என் நண்பன் ஒருவன் சிபாரிசில் டாக்டர் பரத்தைப் பார்க்க HB clinic வந்தேன். 3 நாட்களில் வலி பறந்து போனது. வெறும் Body Movement தான். மருந்து மாத்திரை எதுவும் கிடையாது. They are great Doctors.

- முத்துராமன் அருணாசலம்.



நிற்கவோ, நடக்கவோ, முடியாத மூட்டு வலி இருந்தது எனக்கு. ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும், மாற்று முட்டி பொறுத்த வேண்டும் என்று சொன்னார்கள் டாக்டர்கள். இரண்டு மூன்று லட்ச ரூபாய் செலவானது தான் மிச்சம். ஆபரேஷனில் எனக்கு கொஞ்சமும் இஷ்டம் இல்லை. அப்போது தான் டாக்டர் பரத் சங்கர் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு அவரைப் பார்க்கச் சென்றேன். முதல் நாள் அவரது பேச்சும், உத்தரவாதமுமே எனக்கு முழு நம்பிக்கை அளித்து விட்டது. 15 நாட்களில் வலியெல்லாம் போய் விட்டது. என்பது வயதில் பத்து வயது இளமையாகி விட்டதைப் போல் உணர்கிறேன்.

- கே.மீனாட்சி, விருகம்பாக்கம்.



DR. B. பரத் ஷாங்கர்

என்ன சொல்கிறார்கள் டாக்டர் பரத் மற்றும் டாக்டர் ப்ரீதி பரத்

நம் உடம்பு ஒரு யந்திரம் அல்லது ஒரு கார் என்று வைத்துக் கொண்டால் அது சரியாக Alain பண்ணி இருந்தால் தான் நம் உடம்பு வலி இல்லாமல் இயங்கும். உடலின் அமைப்பில் ஏதாவது மாறி இருந்தால் கழுத்து வலி, முட்டி வலி, தோள் வலி, தலை வலி என்று வலி வருகிறது. ஒரு வலி வந்தவுடன் டாக்டரிடம் போனால் உடனே மாத்திரை, தைலம், ஆபரேஷன், மாற்று உறுப்பு என்று ஆரம்பிக்கிறது. நாங்கள் அமெரிக்காவில் Egoscue Method படித்து பயிற்சி பெற்றிருப்பதால் சில பயிற்சிகள் மூலம், சில அசைவுகள் மூலம் ஒருவரின் உடலின் Postureஐ சரி செய்கிறோம். நிச்சயமாக பலன் கிடைக்கிறது.

Heavenly Bodies Posture Alignment Clinic

No.6/21, Dr.Natesan Road, Ashoknagar, Chennai-83.

(Next to Hotchips and opp to police training collage)

For appointment: 9176997621

மாசி மாதம் கிருஷ்ணபட்சம் சதுர்த்தசி திதியன்று அமாவாசைக்கு முதல் நாள் மஹா சிவராத்திரி விரதம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. சிவராத்திரியன்று விரதம் மேற்கொண்டால் வாழ்வின் துன்பங்கள் நீங்கி வளமான வாழ்வு பெறலாம். பிரளய காலத்தில் அனைத்து ஜீவராசிகளும் அழிந்து விடவே பார்வதி தேவி, சிவனை நினைத்து 4 ஜாமங்களிலும் பூஜை செய்த தினமே சிவராத்திரி ஆகும். அன்றைய தினம் விரதம் மேற்கொள்வதால் ஆண்டு முழுவதும் சிவ தரிசனம் செய்த பலனை பெறலாம். சிவராத்திரிக்கு முதல் நாள் ஒரு வேளை மட்டும் உணவு உண்ண வேண்டும். சிவராத்திரி அன்று இரவில் கண் விழித்து சிவ பூஜையில் பங்கேற்று சிவ நாமத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். சிவராத்திரி அன்று சிவனை வில்வ இலைகளால் அர்ச்சனை செய்வது மேலும் சிறப்பு.

அன்றைய தினம் மணமுடித்த பெண்கள் தன்னுடைய கணவன் மற்றும் குழந்தைகளின் நலனுக்காகவும், கன்னிப் பெண்கள் நல்ல கணவன் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் விரதத்தை மேற்கொள்வர். சிவராத்திரியன்று விரதம் இருந்து தான் பிரம்மா சரஸ்வதியை பெற்றதுடன் உயிர்களை படைக்கும் பதவியை அடைந்தார்; சந்திரனேகர் சொர்க்கத்தை அடைந்தார் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன.

சிவராத்திரியன்று விரதம் மேற்கொள்பவர்களுக்கு அசுவமேத யாகம் செய்த புண்ணியம், முக்தி கிடைக்கும். நினைத்த காரியங்கள் நிறைவேறும். தொடர்ந்து 24 வருடங்கள் விரதமிருந்தால் சிவகதியை அடைவர். அவர்களின் மூவேழு தலைமுறைகளும் நற்கதியை அடைவர். இவ்விரதத்தை மேற்கொள்வதால் தெரியாமல் செய்த பாவங்களோடு அனைத்து பாவங்களும் கரைந்து போகும் என்பது ஐதீகம்.

லிங்கங்களின் வகைகள்

வகைகள்	வழிபட்டோர்
சுயம்பு இலிங்கம்	தானாக வந்தது
தேவி இலிங்கம்	அம்பிகை வழிபட்டது
திவ்ய இலிங்கம்	தேவர்கள் வழிபட்டது
மானுட இலிங்கம்	மனிதன் பூசிக்கப்பட்டது
ஆர்ஷக இலிங்கம்	ரிஷிகள் பூசிக்கப்பட்டது
இராட்சச இலிங்கம்	அசுரர்கள் பூசிக்கப்பட்டது
தைவீக இலிங்கம்	பிரம்மன், திருமால், தேவர்களால் பூசிக்கப்பட்டது

**முத்தான
வாழ்வு ஆளுநர்
மஹா சிவராத்திரி**

து.வாரிய துரைச்சி, புதுக்கோட்டை



அலங்கார பாட பெயின்டிங்கஸ்

வழங்குபவர்: **பத்மா குமார்**

அலங்கார பாளை

தேவையான பொருட்கள்: குந்தன், கண்ணாடி துண்டுகள், 3D Out, Liners, Gum, Black Paint, Varinsh.

செய்முறை: பாளையை சுத்தம் செய்து அதில் கறுப்பு கலர் அடித்து காய விடவும் உங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்றவாறு Design செய்து கற்கள், கண்ணாடிகள் ஒட்டி அலங்காரம் செய்யவும் அலங்கார பாளை ரெடி.



M-Seal பாளை

தேவையான பொருட்கள்: பாளை Shilpakar, Fabric Paint, Brushes, Varnish.

செய்முறை: பாளையை சுத்தம் செய்து Black Paint அடிக்கவும் M seal ஐ எடுத்து இரண்டு பாகத்தையும் நன்றாக கலந்து கொண்டு, கொஞ்சம் எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து அழுக்கினால் இதழ் போல் வரும் பூவுக்கு தேவையான இதழ், இலை செய்து பாளையில் ஒட்டி காய்ந்த பிறகு கலர் கொடுக்கவும் பிறகு Varnish அடிக்கவும்.

Rose Plate

தேவையான பொருட்கள்: Plastic plate, Ceramic Pd, Gum, Brushes, P.O.P, Fabric Colours, Varnish

செய்முறை: Plateயை சுத்தம் செய்து அதில் கறுப்பு Paintஐ அடிக்கவும் Ceramic Pd, Gum, POPல் (2:1) Gum போட்டு கலந்து சப்பாத்தி மாவு போல் கலக்கவும். அதில் 5 Balls செய்து அதை வட்டமாக்கி ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக சுற்றி வைத்தால் Rose வடிவம் வரும். தேவையான Rose பூக்களை செய்து இலைகளையும் செய்து காயவிட்டு கலர் கொடுத்து Varnish அடிக்கவும். Rose Plate தயார்.



அகல் decoration

தேவையான பொருட்கள்: பெரிய அகல், Fabric Colours brush அலங்கரிக்க Kundan Stones, Varnish

செய்முறை: அகலை சுத்தம் செய்து Base கருப்பை தவிர Dark Colour அடிக்கவும் பிறகு உங்களுடைய கற்பனைக்கேற்றவாறு பூ, கோலம், ஷட்கோணம் என்று Paint செய்து அசத்துங்கள் அழகான அகல் தயார் வேண்டுமென்றால் குந்தன் கற்களால் அலங்கரிக்கவும்.



சின்ன வயதில், பள்ளிப் பிராயத்தில் மாயவரத்தில் நாங்கள் அடித்த லூட்டி கணக்கில் அடங்காதது. வள்ளலார் இரட்டைத் தெருவே போர்க்களமாகக் காட்சி அளித்த மாலை நேரங்கள் அநேகம். இரண்டு வீடுகள் தள்ளியிருந்த மணி புட்பால் விசிறி. தான் பெரிய சாம்பியன் என்ற இறுமாப்பு. அவன் யாரையும் லட்சியம் பண்ண மாட்டான். விளையாட்டு தான் என்றாலும், மனத்தில் தான் தான் பெரிய “பிளேயர்” என்ற கர்வத்தில் கண்மண் தெரியாமல் விளையாடுவான். அக்கம் பக்கத்துக்காரர்களெல்லாம், 'பலே', 'சபாஷ்!' சொல்லுகிற வரையில் பந்தை உருட்டிக் கொண்டு போய் 'கோல்' என்று கோஷமிட்டபடி சட்டையைக் கழற்றி விட்டு இங்கும் அங்கும் ஓடுவான். மணிகளத்தில் இறங்கி விட்டால், பெரிய ரகளை தான். வீதியில், கோயில் பக்கமும், காவேரி பக்கமும் போகிற மடிப் பாட்டிகளுக்கெல்லாம் மணி என்றால் சிம்ம சொப்பனம் தான். “டேய், குழந்தே, மேலே படாதேடா!” என்று எவ்வளவு ஒதுங்கிப் போனாலும், அவர்கள் மேல் பந்து படாமல் விட மாட்டான். “கட்டைலே போறவனே, தரித்திரம்” என்று பாட்டிகள் திட்டுவதையும் ஆசிர்வாதமாக ஜீரணித்துக் கொள்வான். அப்படித் தான் ஒரு நாள் என் அத்தைப் பாட்டிக்கும் நேர்ந்தது. பாட்டி துக்கப்பட்டுக் கொண்டு கொல்லைப் புறத்திற்கு மடி

ஸ்நானத்திற்குப் போய் விட்டாள்.

அந்த இளைஞர் கூட்டத்தில் நானும் ஒருவன். எனக்குத் துக்கமாக வந்தது. பாவம், பாட்டி இருட்டற வேறையிலே மறுபடி ஒரு ஸ்நானம். கொல்லைப்புற வராண்டாவில் பாட்டி ஸ்நானம் பண்ணி விட்டு வருகிற வழியையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றவனை, “வாடா, குழந்தே. சாப்பிடவா” என்று சமையல் கட்டுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனாள். இத்தனை இம்சைகள் பண்ணினோமே, பாட்டி எதையும் கண்டு கொள்ளவில்லை.

ஈய அடுக்கில் பிசைந்து வைத்திருந்த பழையதை உருட்டி, உருட்டி என் உள்ளங்கையில் பட்டும், படாமலும் வைத்து, வற்றல் குழம்பையும் மேலே ஊற்றி சாப்பிட வைத்த பாட்டி, “சின்னஞ் சிறிசுகள் இப்படித் தான் விஷமமாக ஏதாவது பண்ணும். அதற்காக அவாளைச் சபிக்கலாமோ!” என்று அங்கலாய்த்து விட்டு, “உங்கள் தாத்தா கூட, என்று ஏதோ சொல்ல ஆரம்பித்தப் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டாள். நான் விடவில்லை. “சொல்லுங்கோ பாட்டி, அது என்ன...? தாத்தா யாரு.. என்ன பண்ணினார்.. தாத்தாவை நான் பார்த்ததே இல்லையே!”

“உன் தாத்தாவை நான் பார்த்ததே அஞ்சாறு வருஷந்தான். எனக்கு எட்டு வயசு. அவருக்கு பதிமூணு. திடகாத்திரமாத்தான் இருப்பார். முரட்டு விளையாட்டுக்கெல்லாம் முன்னாடி நிற்பார். அப்படித் தான் ஒரு நாளைக்கு கிட்டிப்புள் விளையாடறப்போ, புள் பறந்து போய் எதிர் வீட்டு திண்ணையில் இருந்த மாமாவின் மண்டையில் பட்டு



அத்தை பாட்டி



கோபமோ, பயமோ, துக்கமோ, சந்தோஷமோ நம் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வதே பலம் தரும்.

உணர்ச்சிகளை உற்றுப் பார்க்கத் தெரிந்து கொண்டால் அதைக் கையாளும் கலையும் வசப்பட்டு விடும்.

தன் தவறுகளை மறைக்க, உரத்துப் பேசுவதும் சண்டையிடுவதும் உணர்ச்சிகளின் தவறான வெளிப்பாடு. தன்னைத் திருத்திக் கொள்வதே சரியான வழி.

ஒரு நிகழ்வில் அல்லது மனதில் ஓடும் எண்ணத்தில் ஒரு உணர்ச்சி வருகிறது. மகிழ்ச்சியோ, பயமோ, துக்கமோ, அப்படி வரும் உணர்ச்சியை ஒரு நிமிடம் பகுத்துப் பார்த்தால் நம் செயல் வெளிப்பாடு நிதானமாக இருக்கும்.

ரத்த விளாரா ஆயிடுத்து. அந்தண்டை, இந்தண்டை வீட்டுக்காராளெல்லாம் ஓடி வந்து ஒரே அமார்க்களமா ஆயிடுத்து. எதுக்குச் சொல்றேன்னா, சின்னப் பசங்கள் விளையாட்டுன்னா, அந்தக் காலத்திலேருந்தே இப்படிப் போறவா, வரவாளுக்கு இடைஞ்சல் பன்ற மாதிரி தான் இருக்கும்!”

“பாட்டி, அது சரி... தாத்தா இப்ப எங்கே?” பாட்டி வானத்தைப் பார்த்தாள். தாத்தா நம்மையெல்லாம் விட்டு விட்டு மேல் லோகத்துக்குப் போய் விட்டார் என்பது மட்டும் புரிந்தது. ஆனால்.. எப்போ.. எப்படி.. ஒன்றும் விளங்கவில்லை.

அத்தைப் பாட்டியோடு நான் விடாப்பிடியாக வம்படித்துக் கொண்டிருந்த போது, பாட்டிக்கு வயசு எழுபதுக்கு மேல். எனக்குப் பதின்மூன்றைத் தாண்ட வில்லை.

“ரமணா, எனக்கு எட்டு வயசிலேயே கல்யாணம் பண்ணி வெச்சுட்டா. பாவாடையிலிருந்து புடவை கட்டற வயசு கூட வரலை. பக்கத்துக் கிராமத்திலே, வயல் பக்கம் போனவரைப் பாம்பு தீண்டி போய் விட்டார்ங்கிற விஷயம் தெரிஞ்சப்போ, நான் தலைக்கு ஸ்நானம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். அழக்கூடத் தெரியலை. ஒரு சொப்பனம் மாதிரி எல்லாம் நடந்துடுத்து. மார்க்கண்டேயன் வயசிலே சிவபெருமான் வந்து இவருக்கு அனுக்ரஹம் பண்ணலே. இது தான் பகவான் சித்தம்னு சொல்லி, மொட்டை அடிச்ச வெள்ளைப் புடவையைக் கொடுத்துட்டா.

பாட்டி கண்களில் கண்ணீர் பொல பொல என்று வழிந்ததைப் பார்த்து, நானும் அழுது தீர்த்து விட்டேன்.

என்ன கொடுமை இது? விதை விதைத்து, தண்ணீர் ஊற்றி, செடி முளைத்து, தளிர் விட்டுக் கொடியாய் படருமுன் அரும்பு கட்டிய பருவத்திலேயே, மொட்டுக்களைப் பறித்து விடுவது என்ன பாழாய்ப் போன செயல்? யார் இவர்களுக்கு அதிகாரம் கொடுத்தார்கள்? ஆண்டவனுக்கு இதில் சம்மதம் தானா? அல்லது சமூகம் செய்யும் பாவப்பட்ட செயலா? இன்று நினைத்தாலும் மனம் கொதிக்கிறது!

அத்தை பாட்டி நடந்ததெல்லாம் விதியின் விளைவு என்று யதார்த்தமாக எடுத்துக் கொண்டு வெள்ளைப் புடவைக்கு மாறி விட்டான். நான் பேச்சுக் கொடுத்த சமயம் 8 முழம் நார்மடியை கச்சமாகக் கட்டிக் கொண்டு முந்தானையால், வழித்து, தலையை முக்காடிட்டுக் கொண்டிருந்தான். வெறும் 8 முழப் புடவைக்குள் ஓரங்கமும் வெளித் தெரியாதபடி உடலைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்த பாங்கினை நினைத்து, உள்ளூர பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை.

அத்தை பாட்டி தான் அந்தக் குடும்பத்திற்கு மூத்தவர். தாத்தா ஒரு பிரவசனகர்த்தா. செங்கம்மா பாட்டியையும் சேர்த்து கூட்டுக் குடும்பத்தில் முதல் நிலையிலேயே இருபதுக்கும் மேற்பட்டவர்கள். ஒரு விசேஷம் என்று வந்து விட்டாலோ கேட்கவே வேண்டாம் சமாளிக்க முடியாத அளவுக்குக் கூட்டம். அத்தனை பேரையும் தன் சொற்ப வருவாயில் சமாளித்தவர் தாத்தா. செட்டாகக் குடித்தனம் பண்ணுவதில் செங்கம்மா பாட்டிக்கு பங்கு

(தொடர்ச்சி பக்கம் 40...)

Rtn. ரமணி, நங்கநல்லூர்.



படித்ததில் பிடித்தது



இந்த ஜாதியில் மணமகன்/மகள் தேவையென விளம்பரம் தரும் எவர்க்கும் மருத்துவமனை சூழலில் அதே ஜாதியில் இரத்தத்தேவை என விளம்பரம் தர தைரியமிருப்பதில்லை

இந்த ஜிம்முக்குப் போற பசங்கள பாத்த உடனே கண்டுபிடிச்சிடலாம்...



இரண்டு கையிலயும் சாம்பார் வாளிய தூக்கிட்டு நடக்கிற மாதிரியே நடப்பாங்க.. 😂 😂 😂

நெல்ல நான் தின்ன..
வைக்கோல நீ தின்ன..

அரிசிய நான் தின்ன..
தவட நீ தின்ன..

சோற நான் தின்ன
கழனி தண்ணிய நீ உன்ன ...

நான் வாழ நீ வாழ்ந்த..
இப்போ..
நீ வாழ..
நான் சாகமாட்டேனா...?



- ஒவ்வொரு தமிழனின் தற்போதய மனநிலை!!

வீரம் என்பது எங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டதல்ல பிறப்பிலே எங்களுக்குள் விதைக்கப்பட்டது!



தமிழன் டா!!!!

இருப்பவனுக்கு
எது கிடைத்தாலும் அலட்சியம்,
இல்லாதவனுக்கு
எது கிடைத்தாலும் அதிசயம்.





அழகான கணவன்
தேவையில்லை..
அன்பானவனும்
தேவையில்லை..
கடைசி வரை அழ
வைக்காதவனே
போதும்...



**யார், யார்
எப்படி பேசுவார்கள்!!**



- » கிரிக்கெட் வீரர் - "ஓவரா" பேசுவார்
- » போட்டோகிராபர் - "டெவலப் பண்ணி" பேசுவார்
- » ரவுடி - "அடிச்சப்" பேசுவார்
- » ஹோட்டல் சர்வர் - "குப்"பரா பேசுவார்
- » வக்கீல் - "பீஸ்புல்லா" பேசுவார்
- » ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ஓனர் - "காரசாரமா" பேசுவார்
- » ஐஸ் விக்ரிவர் - "குளிரக் குளிரப்" பேசுவார்
- » டெய்லர் - "கட் பண்ணிப்" பேசுவார்
- » பூக்கடைக்காரர் - வார்த்தையை "அளந்து" பேசுவார்
- » டயட்லிஷியன் - "உப்பு சப்பில்லாமல்" பேசுவார்
- » பேங்க் மேனேஜர் - "இண்டரஸ்டா" பேசுவார்
- » பியூட்லிஷியன் - "அழகாப்" பேசுவார்
- » லக்ரீசியன் - "ஷாக்" அடிச்சமாதிரி பேசுவார்.
- » கசாப்புக் கடைக்காரர் - "வெட்டு ஒண்ணு, துண்டு ரெண்டுன்னு" பேசுவார்
- » ஸ்வீட் கடைக்காரர் - "இனிக்க இனிக்கப்" பேசுவார்
- » மீன் வியாபாரி - "நாறடித்து" பேசுவார்
- » கண்டக்டர் - "நடந்து நடந்து" பேசுவார்.
- » டிரைவர் - "நிறுத்தி நிறுத்தி" பேசுவார்.
- » பால் வியாபாரி - பழம் நழுவி "பாலில்" விழுவதுபோல் பேசுவார்.
- » பெர்ஃயும் கடைக்காரர் "மணக்க மணக்க" பேசுவார்.
- » டீ மாஸ்டர் - "குடா"க பேசுவார்.
- » கணக்கு வாத்தியார் - "கூட்டி குறைத்து" பேசுவார்.
- » மேலே சொன்ன அத்தனையும் ஒருத்தன் பேசுவான்....
- » அவன்தான் "அரசியல்வாதி"



சோகமான திரைப்படம் பார்த்தல், பாட்டுக் கேட்பது, கதை படிப்பது போன்றவைகள் மனதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தினால் அதன் வெளிப்பாடு அழகையாக இருக்கும். அதற்கு பதில் அந்த உணர்வை எழுத்து அல்லது யாருடனாவது பேசுவது மூலம் பகிர்ந்து கொண்டால் அந்த உணர்ச்சி குறையும்.

உணர்ச்சிகளை சிலர் நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாக வெளிப்படுத்துவர். இரண்டுமே செயல் அல்லது பேச்சு மூலம் இருக்கும்.

உண்டு. ஆனால் அடுப்பங்கரை, அத்தை பாட்டி கையிலிருந்ததால் அவருடைய கரிசனமும், கண்டிப்பும், சிக்கனமும், சாமர்த்தியமும் தான் குடும்பம் சிதறிப் போகாமல் இருந்ததற்கு முக்கியமான காரணம். அம்மியில் துவையல் அரைத்தால், எல்லாவற்றையும் வழித்து எடுத்த பிறகு கொஞ்சம் புளியையும், உப்பையும் சேர்த்து அம்மியில் எஞ்சிப் போன உறைப்போடு கலந்து ஒரு புளித் துவையல் அரைத்து விடுவாராம். புளித் துவையல் பிரம்மானந்தமாக இருக்கும். ஓரிரு சமயங்களில் நான் கூட மோர் சாதத்திற்குத் தனி ருசி சேர்ப்பதாக இந்தத் துவையலைச் சாப்பிட்டிருக்கிறேன்.

பத்து வருஷம் கழித்து மாயவரம் பக்கம் யோன யொழுது பாட்டி இருக்கவில்லை. கல்யாணமாகிப் போனவன் அதை பாட்டியின் படத்திற்குத் தான் நமஸ்காரம் பண்ணி ஆசீர்வாதம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. ஒண்டிக் கட்டையாகவே எண்பதாண்டு காலம் ஜீவித்து விட்டுப் போன ஆத்மாவை எண்ணி எண்ணி மாய்ந்து போனேன். எத்தனை எத்தனை ஆசைகளோ! அபிலாஷைகளோ? எதையுமே வெளிக் காட்டிக் கொள்ளாமல், தன் தம்பியின் குடும்பத்தை நல் வழியில் நடத்திச் செல்வதையே தன் கடமையாக எண்ணி, ஆறு மாமாங்க காலம் வாழ்ந்து விட்டு போனவர் என் அதைப் பாட்டி என்று, சொல்லிக் கொள்வதில் எனக்கு பெருமையாய் இருந்தது. நிலத்திலிருந்து வானம் வரை உயர்ந்து பிரம்மாண்டமான விஸ்வரூப ஆஞ்சநேயர் சந்நிதியில் அதை பாட்டியின் சோகக் கதையைச் சொல்லி, தீர்மானமாக “ஆண்டவா, நீ என்ன தான் நினைக்கிறாய்? ஏன் இந்தப் பிராம்மணப் பெண்டிற்கு இந்த கொடுமை? எட்டு முழ வெள்ளைப் புடவையில் வாழ்நாள் முழுவதும் இவர்கள் முகத்தாமரையில் நாணத்தின்

ரேகையே படாதவாறு இருட்டடித்து விட்டதே இவர்கள் சமூகம்? இதற்கு நீயும் தானே பொறுப்பேற்க வேண்டும்.”

எத்தனையோ கதறிப் பார்த்தேன். அனுமன் அசைந்து கொடுக்கவில்லை-. நிமிர்ந்து பார்த்த பொழுதெல்லாம், அதே புன்னகை. இந்த அபலைகளுக்கு எல்லாம், புனர்ஜென்மம் என்று சொல்கிறார்களே, அங்கேயாவது வட்டியும், முதலுமாக நல்வாழ்வு அமையுமா? நான் விடுவதாயில்லை. கேள்வி அம்புகளால் துளைத்துப் பார்த்தேன். அதற்கும் அசைவு இல்லை அதே புன்னகை தான்.

நான் நம்பிக்கை இழந்த நேரத்தில், ஆஞ் சநேயரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு சமிக்ஞை வந்தது. அவர் கண்கள் காட்டிய திசையில் பார்த்தேன். ஒரு இளம் தம்பதி, அனுமனை வணங்கி நெஞ் சாற நன்றி சொல்லிப் போக வந்திருக்கிறார்கள். யார் இந்தப் பெண். எங்கேயோ பார்த்த மாதிரி... என்று நினைப்பதற்குள், “மாமா, நமஸ்காரம். என்னைத் தெரியலியா.. சுமதி..!” புரிந்துக் கொண்டேன். மடிப்பாக்கம் கிருஷ்ணனுடைய புத்ரி என்று. ஆனால் எப்படி? போன வருஷம் தான், சின்ன வயதிலேயே இவள் அகமுடையான் தவறி விட்டதாக.. என்று நான் தடுமாறுவதற்குள், “மாமா, எனக்கு மறு வாழ்வு கொடுத்தவர் இவர் தான். பெயர் சிவராமன். போன ஜென்மத்தில் தொடர்ச்சியாக, பெரியவா பண்ணின புண்யத்தாலும், ஆஞ் சநேயர் கடாசூத்தாலும் எனக்கு நிம்மதியான வாழ்க்கை கிடைச்சுடுத்து. அது தான் ஆஞ் சநேய ஸ்வாமிக்கு நன்றிக் கடன் சொல்ல வந்தோம்.” சுமதி அடக்கமான சுடிதாரில் உடல் அனைத்தையும் மறைத்துக் கொண்டு, துப்பட்டாவினால் தலையை மறைத்துக் கொண்டு, முகம் மட்டும் தெரிய வந்தது, என் அதைப் பாட்டியின் புனர் ஜென்மத்தைப் பார்ப்பது போல் இருந்தது.

அம்மா சொம்ப நன்றாகச் சமைப்பார்கள். அம்மா தமிழில் மட்டும் அல்ல, மலையாளத்திலும், ஆங்கிலத்திலும் நன்றாக எழுதுவார்கள். எனக்குத்தான் படிக்கவோ, பார்க்கவோ நேரம் இருப்பதில்லை. தமிழும், மலையாளமும் தெரியவும் தெரியாது.

”



ஆங்கீகாரம்

சாரதாவுக்கு மகிழ்ச்சி தாங்கவில்லை. தன்னுடைய சமையல் குறிப்பு புகைப்படத்துடன் பத்திரிக்கையில் பிரசுரமாகியிருக்கிறதே. அதுவும் முதல் பரிசு வேறு இதற்கு முன்பும் பிரசுரமாகியிருக்கிறது. என்றாலும் அப்போதெல்லாம் புகைப்படம் கிடையாது. அறுபது வயதுக்கு மேல் தான் சாரதாவுக்கு எழுதலாமே என்கிற எண்ணமே உதித்தது. ஆரம்பித்ததே சமையல் குறிப்புக்கள் தான். ஓரிரண்டு பிரசுரமாகி, சிறிய சன்மானத் தொகையும் கிடைத்தது. கதை, கட்டுரை எழுதிப் பார்ப்போமே என்று தோன்றவும் எழுத ஆரம்பித்தாள். முதலில் இரண்டு மூன்று பிரசுரமாகவில்லை என்றாலும் அப்புறம் பத்திரிக்கைகள் ஓரிரண்டில் பிரசுரமானது. சிலவற்றுக்குச் சிறிய தொகை சன்மானமாக வந்தது. சிலவகைகள் பிரசுரமானதே ஓரிரு மாதங்களுக்குப் பின் தான் தெரிய வந்தது. மற்றும் சிலவற்றுக்கு பிரசுரமானாலும் பணம் ஏதும் தரப்படவில்லை. சாரதா நன்றாகவே எழுதினாள். பணம் கிடைக்காவிட்டால் போகிறது, சும்மா பொழுதுபோக்குத் தானே என்று விட்டு விட்டாள் சாரதா. வீட்டில் யாரிடமும் சொல்லவும் தைரியம் வரவில்லை. சமையலுக்கே நாலைந்து பரிசுகள் பல பத்திரிகைகளில் வாங்கி விட்டாள்.

தன் புகைப்படம் வந்த பத்திரிகையை எடுத்துக் கொண்டு மருமகள் பூர்ணிமாவிடம் பெருமையாக முதன் முறையாகக் காண்பித்தாள் சாரதா. ஒரே ஒரு தடவை அசட்டையாகப் பார்த்த பூர்ணிமா, எனக்கு இந்தச் சில்லரை சமாச்சாரங்களில் ஈடுபாடு கிடையாது. தமிழும் படிக்கத் தெரியாது என்று தீர்மானமாகக் கூறி விட்டு அகன்று விட்டாள். ஏமாற்றமடைந்த சாரதா தன்னையே தேற்றிக் கொண்டாள். மாபெரும் கலையரசியின் பெண்ணான தன் மருமகளுக்கு இதெல்லாம் தூசுக்கு சமம். அவளும் கலைஞர் அல்லவா? மருமகள் பூர்ணிமாவும் அவள் அம்மா பிரேமாவதியும் உலகம் புகழும் புல்லாங்குழல் கலைஞர்கள். அம்மா பிரேமாவதிக்கு நிகராக புல்லாங்குழல்

(தொடர்ச்சி பக்கம் 44...)

லக்ஷ்மி கணபதி, கோவை.

Varli pot



தேவையான பொருட்கள்: பானை, Fabric Paint & White brushes, Varnish varli desgin.

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்து Black Paint அடிக்கவும் காய்ந்ததும் அதில் Varli design வரைந்து White Paper-ல் Design fill செய்யவும் பிறகு Varnish அடிக்கவும் Varli Pot தயார்.

Pot Painting



தேவையான பொருட்கள்: Pot, Fabric Painting, 3D Out Liners Brush, Design, Varnish

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்து design வரைந்து அதில் Fabric colour கொண்டு Colour செய்யவும் காய்ந்ததும் 3D out liner வைத்து outline செய்து Varnish அடிக்கவும்

Hand bag pen stand

தேவையான பொருட்கள் : Hand bag model™ பானை அல்லது ceramic piece, ceramic மாவு, Cold colour அல்லது silver colour varnish.

செய்முறை : Hand bag potல் விருப்பமான பூக்கள் இலைகள் செய்து Gold or Silver colour அடித்து varnish அடிக்கவும். hand bag pen stand தயார்.



Bread பானை

தேவையான பொருட்கள்: பானை Modern Bread, Fabric Paint, Brush, Varnish.

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்து Black Paint அடிக்கவும் Bread ஐ உதிர்த்து அல்லது Mix யில் போட்டு பொடியாக்கி அதனுடன் Gum சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து அதிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்து கையில் வைத்து உருட்டினால் திலகம் Shape வரும் அதே பூவாக வைத்து இலைகள் செய்து ஒட்டவும், கலர் கொடுத்து Varnish செய்யவும்.



3D lines Pot



தேவையான பொருட்கள்: Pot, 3D Pearl Colours, Glillers குந்தன் Stones.

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்து இரண்டு Colours மேலும் கீழுமாக அடித்து காய விடவும் உங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்றாற் போல் 3D liners அலங்கரிக்கவும்.

Decopage Pot

தேவையான பொருட்கள் : பானை design, Fabric colours, Varnish.

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்து Black paint அடிக்கவும். greeting card ல் பு design கத்திரித்து அதை பாணையில் ஒட்டவும். பிறகு அந்த பூக்களுக்கு ஏற்றந் போல் இலை மொட்டு என்று உங்களுடைய கற்பனைக்கு ஏற்றவாறு Paint செய்யவும் Varnish அடிக்கவும் decopage pot தயார்.



Paper Weight



தேவையான பொருட்கள் : மர துண்டு வட்டம், சதுரம் ஏதாவது ஒன்று, Fabric colours, Brush, Varnish Ceramic mix.

செய்முறை : மரதுண்டில் black paint அடிக்கவும் பிறகு அதில் Ceramic mix தேவையான பூ, பழங்கள் செய்து அந்த மர துண்டில் ஒட்டி காயவிடவும் பிறகு Paint செய்து Varnish கொடுக்கவும்.

One Storke pot

தேவையான பொருட்கள் : பானை Fabric colours, brush, Varnish.

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்து black colour அடிக்கவும் காய்ந்ததும் brush ல் Yellow colour ல் dip செய்து அப்படியே பாணையில் அழுத்தவும். இதே மாதிரி பூக்கள் செய்து இலைகளும் செய்து காயவிட்டு Varnish கொடுக்கவும்.



Colourful Pot



தேவையான பொருட்கள் : பானை, Ceramic mix, Gum, Fabric colours, brush, Varnish

செய்முறை : Pot ஐ சுத்தம் செய்து ceramic mix யை கொண்டு Mixed flowers செய்து இலைகள் செய்து, bright colours Paint செய்து காயவிட்டு Varnish அடிக்கவும். Colourful bright பானை தயார்.

Soap Plate



தேவையான பொருட்கள் : Soap தூள், சோளமாவு, Glue, Fabric Paint, Varnish, Plsastic Plate

செய்முறை : Pot சோப்பு தூள், சோள மாவு 1:1 போட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசைந்து தேவையான பழங்கள் அல்லது பூக்கள் செய்து பிளாஸ்டிக் தட்டில் ஒட்டி கலர் கொடுத்து வாரினிஷ் அடிக்கவும்.

வாசிக்க இந்த உலகிலேயே வேறே யாரும் இல்லை என்றே கூறலாம். அம்மாவுக்கு இணையாக பூர்ணிமாவும் வாசிப்பாள். இருவரும் சேர்ந்து விட்டால் இந்த உலகமே மெய் மறந்து விடும். தன் பேரனையும் பிரேமாவதி மேதையாக்க முயற்சி பண்ணி ஓரளவுக்கு வெற்றியும் பெற்று விட்டாள். இப்படியான மகாப் பெருமைகள் நிறைந்த மருமகனிடம் தன் எளிய சாதனையைப் போய்ப் பறை சாற்றியதை நினைத்து வெட்கிப் போனாள் சாரதா. தன் புத்தியைத் தான் செருப்பால் அடிக்க வேண்டும் என்று எண்ணினாள்.

பூர்ணிமா தங்கமான மருமகள். அழகும், சமர்த்தும் நிரம்பியவள். தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என்று இருப்பவள். பலவிதமான சோஷியல் விஷயங்களில் மிகுந்த ஈடுபாடு வைத்திருந்தாள். வீட்டில் இருக்கும் நேரமே குறைவு. டியூஷன், சாதகம், அது, இது என்று ஓடிக் கொண்டே இருப்பாள். வீட்டில் மாமியால் காவல் இருந்தது பெரிய சௌகர்யமாகியது. வீட்டு வேலைக்கெல்லாம் பணியாட்கள் இருந்ததால் சாரதாவுக்கு மேற்பார்வை பார்க்கும் வேலை மட்டும் தான். வீட்டில் இருக்கும் போது மிகுந்த மரியாதை உடனும், அன்புடனும் இருப்பாள் பூர்ணிமா. பூர்ணிமாவின் கணவன் சாரதாவின் பிள்ளை பொறுப்பான பதவியில் இருந்தான். பூர்ணிமாவும், அம்மா பிரேமாவதியும் அடிக் கடி கச்சேரிகள் நிகழ்த்துவதற்காக வெளியூர், வெளிநாடு என்று போகும் போது, பேரனுக்கும், வீட்டுக்கும் காவல் சாரதா தான். இந்த வாழ்க்கையும் பழகி விட்டது சாரதாவுக்கு. பிரேமாவதியும், சாரதாவும் ஏறத்தாழ ஒரே வயதினர். தோழிகளாகவே பழகினர்.

அன்று தன் அம்மாவின் பிறந்த நாளை முன்னிட்டு பூர்ணிமா வீட்டில் மாபெரும் கலைஞர்கள் ஐந்தாறு பேர்களை விருந்துக்கு அழைத்திருந்தாள். பிரபல பாடகிகள் இருவர், நடனக் கலைஞர்கள் இரண்டு பேர். அப்புறம் தபலா, மிருதங்க வித்வான்கள் மூன்று பேர். இப்படி எல்லோரும் அமர்ந்து பேசியபடி இருந்தனர். சாரதாவும், பூர்ணிமாவும், பிரேமாவதியும் பம்பரமாகச் சுழன்றனர். சாரதா தயாரித்த விருந்தைப் புகழ்ந்தபடி யாவரும் உண்டு மகிழ்ந்தனர். பிரபல பாடகி நளினா பேச்சினிடையே பக்கத்தில்

இருந்த பத்திரிகையை புரட்டியபடி இருந்தாள். திடீரென்று ஆனந்தக் கூச்சலுடன், இது உங்கள் படம் தானே என்றபடி சாரதாவின் புகைப்படம் வந்த பக்கத்தை எடுத்துக் காண்பித்தாள். நீங்கள் தானா அந்த சாரதா? நான் உங்கள் விசிறி. உங்கள் கதைகள், கட்டுரைகள் எல்லாம் நான் விரும்பிப் படிப்பேன். எப்படி இத்தனை நன்றாக எழுதுகிறீர்கள்? உங்களின் ஒவ்வோர் சமையல் குறிப்பும் ஒவ்வோர் பொக்கிஷம். உங்களுக்குப் பரிசு கிடைக்கத்தான் வேண்டும். ஆமாம் பிரேமாவதி பூர்ணிமா நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் இப்படி ஓர் சிறந்த எழுத்தாளர் இருப்பது பற்றி சொல்லவே இல்லையே” நளினா சரமாரியாகப் பொழிந்து தள்ளி விட்டாள்.

“ஏதோ எழுதத் தோன்றியது. மனத்தில் தோன்றியதை எழுதினேன். இத்தனை வயதுக்கு மேல் எல்லோருமே சமையல் கலைஞர்களாகத் தான் இருப்பார்கள். நான் ஒன்றும் பெரிதாக சாதிக்கவில்லை” சாரதா சங்கோசத்துடன் சிரித்தாள். பூர்ணிமா, “அம்மா சொம்ப நன்றாகச் சமைப்பார்கள். அம்மா தமிழில் மட்டும் அல்ல, மலையாளத்திலும், ஆங்கிலத்திலும் நன்றாக எழுதுவார்கள். எனக்குத்தான் படிக்கவோ, பார்க்கவோ நேரம் இருப்பதில்லை. தமிழும், மலையாளமும் தெரியவும் தெரியாது.” பேசியபடி மாமியாரை பெருமிதத்துடன் பார்த்துப் புன்னகைத்தாள். பிரேமாவதி, ஐயோ, இந்த சமாச்சாரமே எனக்குத் தெரியாதே. ஏன் சாரதா ஒன்றுமே என்னிடம் சொல்லவில்லை? கனிவுடன் வினவினாள். நீங்கள் எல்லாம் பெரிய கலைஞர்கள். உங்கள் முன் என் எழுத்தைப் பற்றி என்ன சொல்ல இருக்கிறது? சாரதா இழுத்தாள். அப்படி சொல்லாமா? எழுதுவது, சமைப்பது எல்லமே இசை மாதிரியே கலையல்லவா? நீ நன்றாகப் பாடவும் செய்வாயே, எனக்கு எழுதவோ, சமைக்கவோ உன்னைப் போல் முடியுமா? நீயும் எங்களுக்கு சமமானவள். ஒரு படி மேலே. என்று கூற வேண்டும். உன் படைப்புக்கள் எல்லாம் எனக்கும் படிக்க வேண்டுமே. எல்லாம் எடுத்து வை என்றபடி சாரதாவை பிரேமாவதி அன்புடன் அணைத்துக் கொண்டாள். சாரதாவின் மனம் பூரித்து, சிறகு விரித்துப் பறந்தது. வயதான காலத்தில் அவளுக்கு கிடைத்த பெரிய அங்கீகாரம் இல்லையா? ●



இன்டக்ஷன் அடும்பும் இந்து அத்தங்கானும்

magnat.com

எனக்கு ஹார்ட்
அடிக்கவே மறந்து
விட்டது. பிரளயமே
வெடிக்கப் போகிறது
என்று நினைத்து
கண்களை மூடிக்
கொண்டு 'காக்க
காக்க கனகவேல்
காக்க' என்று
முணுமுணுத்துக்
கொண்டு இருந்தேன்.

”

“ஆடுதறையிலிருந்து இந்து அத்தங்கா வந்து இங்கு ஒரு மாசம் இருக்கப் போறா.” என்றார் என் கணவர் பஞ்சாபகேசன். “ஏன்?” என்று கேட்டேன். “சும்மா தான்! எனக்கு ஒரு அம்மா மாதிரி அவ ரொம்ப பாசமா இருப்பா.” என்றார்.

எனக்கோ ஒரே பயம். என் பெண்கள் இரண்டும் மாடர்ன் வால்கள். அத்தங்கா ஒரே நாட்டுப்புறம்! என்ன தகராறுகள் வருமோ? கடவுள் விதிப்படி தானே நடக்கும். மனதைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு கோதாவில் இறங்க வேண்டியது தான்!

குறிப்பிட்ட திருநாளில் இந்து அத்தங்கா கிருஹப்பிரவேசம் செய்து விட்டாள். நல்ல வேளை உமாவும், ரஞ்சனியும் கல்லூரிக்கும், பள்ளிக் கூடத்துக்கும் சென்று விட்டனர். என் புருஷனுக்குத் தான் ஒரே பரபரப்பு.

“நல்ல சௌகரியமா, வெக்கப்படாமே என்ன வேணுமோ, கேளு, அத்தங்கா!” என்று தாராளமாக அறை கூவல் விடுத்தார்.

“பானு! நான் கொஞ்சம் கட்டுப்பாடு! என் கையால் சமைத்ததைத் தான் சாப்பிடுவேன். இப்போ குளிச்சிட்டு வந்து சொட்டு ரஸம் பண்ணி சாதம் வச்சுக்கறேன். நீ கொஞ்சம் சாமான் கொடுத்து உபகாரம் செய்.” என்று கூறி விட்டு குளிக்க போய் விட்டாள்.

(தொடர்ச்சி பக்கம் 48...)

லக்ஷ்மி சுப்பிரமணியன்

அரிசி பானை



தேவையான பொருட்கள் : அரிசி, பானை, Gum, silver paint, Varnish.

செய்முறை பாணையை சுத்தம் செய்து பானை முழுவதும் Gum அபர்த்தியாக பூசவும் உடனே அரிசியை போட்டு ஒன்றாக காயவிடவும் விரும்பினால் Silver Paint கொடுக்கலாம் இல்லையென்றால் Varnish அடிக்கவும் பார்பதற்கு மிகவும் அற்புதமாக இருக்கும் அரிசிபானை தயார்.

Mirror pot



தேவையான பொருட்கள்: பானை mirrors, black paint, 3D Liners.

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்து black paint அடிக்கவும். பாணையில் அங்கங்கே கண்ணாடி துண்டுகளை ஒட்டி சுற்றி 3D Linerல் decorate செய்து முடிக்கவும் கண்ணாடி பானை ரொடி.

Mosaic Pot

தேவையான பொருட்கள் : Pot, oil colour paper, Glue, black Glass liner, Varnish

செய்முறை : Oil paper ஐ விருப்பமான வடிவத்தில் சுத்தரித்து Glue உதவியுடன் சுத்தப்படுத்திய பாணையில் ஒட்டவும் பிறகு 3D Liner எடுத்து அந்தந்த Shapeற்கு Border கொடுக்கவும் பிறகு Varnish அடிக்கவும்.



Crackle media pot

தேவையான பொருட்கள்: பானை Fabric colours, crackle mediam, brush varnish.

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்து முதலில் Light Colour paintஐ அடித்து நன்றாக காயவிடவும் அதன்மேல் Crackle medium போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து dark colour paint அதன் மேல் போடவும் பிறகு நன்றாக காய விட்டு Varnish அடிக்கவும். இப்பொழுது பானை Cracks வந்து double colour paint பார்பதற்கு அழகாக இருக்கும், அதற்கு மேல் decopage paint செய்யலாம்.



Zebra Pot



தேவையான பொருட்கள் : பானை, Black & white paint, Flat brush, varnish

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்து Black paint அடிக்கவும் காய்ந்ததும் Flat brush கொண்டு White Paintஐ பானை முழுவதும் வரி வரியாக போட்டு Varnish அடிக்கவும் zebra பானை ready.

Ganapathi Pot

தேவையான பொருட்கள் : பாணை, Ganapathi பொம்மை, Silver dust pd, medium, ceramic mix, black paint brush.

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்யவும் பின்னையான ஒட்டி அதை சுற்றி வட்டமாகவோ அல்லது ஆளின் Shape ல் Ceramic mixயில் செய்து ஒட்டவும் காய்ந்த பிறகு பின்னையார் Shape இரண்டும் Silver dust அடிக்கவும். (Silver dustஐ mediumயாக கலக்கவும்) black paintஐ பாணை முழுவதும் அடிக்கணாம் varnish அடிக்கவும்.



Mosaic Crystal pot



தேவையான பொருட்கள் : பாணை Mosaic crystal (Tiles கலையில் கிடைக்கும்) Gum Varnish.

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்து Gum தடவி Mosaic crystalஐ பாணை முழுவதும் ஒட்டவும் காய்ந்ததும் பாணையை கீழே மெதுவாக தட்டிவை அதிகமாக இருக்கும் Crystal கீழே விழுந்துவிடும். பிறகு Varnish அடிக்கவும் Mosaic Pot ready.

Thermocoal Pot

தேவையான பொருட்கள் : Thermocoal Balls, Pot, Gum, Black Fabric Paint.

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்து Black Paint பாணையில் அடிக்கவும் வேண்டிய design வரைந்து அதன் மேல் Thermocoal Balls ஒட்டவும் அழகான Thermocoal பாணை Ready.



Crystal Pot



தேவையான பொருட்கள் : பாணை, Crystal, Gum

செய்முறை : பாணையை சுத்தம் செய்யவும் Gum பாணை முழுவதும் அடர்த்தியாக அடித்து white crystal கடைகளில் கிடைக்கும் அதை பாணை முழுக்க போட்டு காயவிடவும் crystal பாணை தயார்.

Figure Print Pot



தேவையான பொருட்கள் : Fabric paint, brush, varnish, palette

செய்முறை: பாணையை சுத்தம் செய்து Black Paint அடிக்கவும் பிறகு ஆள்காபடி விரலால் Paint தொட்டு பாணையில் பூ மாதிரி Impression கொடுக்கவும். இலைகளுக்கும் விரலால் Impression செய்யவும். பிறகு காய்ந்ததும் Varnish அடிக்கவும்.

தனி அடுப்பு வேணும்னு கேட்டாள். ஆனால் அதற்கு என்னிடம் வசதி இல்லாததால் 2 பர்னர் இருந்த அடுப்பில் சமைத்துக் கொண்டாள்.

“பானு புனி கொடு. கையால் இடிக்காமல் கொடு.” வாய் அபிராமி அந்தாதி பாடிக்கொண்டிருந்தது.

“பானு அரிசி கொடு.” ஒரு சின்ன வெங்கலப் பாணை கொண்டு வந்திருந்தாள். ரஸம் செய்ய சின்ன ஈயச் சொம்பு!

ஒரு மாதிரி காலைச் சாப்பாடு முடிந்தது. அவள் தனக்கு செய்து கொள்ளும் வேலைகளை அவளுக்கு சரியாக இருந்தது. மற்றவர்களும் நிறைய விட்டுக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டியிருந்தது. ரொம்ப மடி ஆசாரம். மாற்றிக் கொண்டு காலத்திற்கு தகுந்தாற் போல் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமே இல்லை. அவளுக்கு அப்படியே நடந்து விட்டது. எனக்குத் தான் ஒரே ‘டென்ஷன்’!

“என்னடி உன் பெண்கள், இப்படி குட்டையா, தொடை தெரிய மாதிரி அரை டிராயர் போட்டிண்டு இருக்கா! எல்லோரும் செய்யற மாதிரி நாமும் செய்யணுமா என்ன? நீயும், பஞ்சுவும் ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டேளா!” என்று ஒரு குற்றச் சாட்டு.

ஒரு நாள் காலையில் கல்லூரி போகுமுன் உமா அடுப்பில் 2 முட்டையை உடைத்துப் போட்டு ‘ஆம்லெட்’ செய்து கொண்டாள். வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டு செய்தாள். வாசனை தூக்கலாக வரவே, “ஐய்யய்யோ! மாமிசம் சாப்பிடறாளா! என்ன நாத்தம் தாங்கல்லே! அடி! பானு! எனக்கு வேறே அடுப்பு கொடு. நான் பாட்டுக்கு மெதுக்கு வத்தல் குழம்பு பண்ணி சாப்பிட்டுக் கொள்ளேன். ஒரே அநாசாரம்! பிராம்மணா வீடு

மாதிரியே இல்லை!” என்று தலையில் அடித்துக் கொண்டாள்.

நான் பதிலே கூறவில்லை. உமா கல்லூரிக்கு ஓடியே விட்டாள். பஞ்சு, என் புருஷனும் ஆபீஸுக்கு ஓடி விட்டார். நான் தான் மாட்டிக் கொண்டு விட்டேன்.

அப்பொழுது தான் உள்ளே இருந்து மின்சார அடுப்பை எடுத்து வெளியில் வைத்து ரெடி செய்தேன். “இது என்னடி பானு! பொட்டி மாதிரி இருக்கு!” என்றாள் அத்தங்கா கிழவி.

“அத்தங்கா! இது எலெக்ட்ரிக் அடுப்பு. கரண்டு மூலமா வேலை செய்யும். வேகமா சுட்டு, கொதித்து விடும்” என்று விளாவாரியாக விவரித்தேன். நாட்டுப்புறமா இருந்தாக் கூட விரைவாகக் கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். பிறகு அந்த அடுப்பு ரொம்ப பிடித்து விட்டது. காலை சமையல் அதில் தான். மாலை கஞ்சியும் அதில் தான்.

ஒரு நாள் ரஞ்சனி, என் இரண்டாவது பெண்ணுக்கு பள்ளி லீவு. அன்று அத்தங்கா பாட்டி மிளகு குழம்பும், கத்திரிக்காய் கறிப்பொடி அரைத்து பிரட்டலும் செய்தாள். மூக்கைத் துளைக்கும் வாசனை. என் அருகில் ரஞ்சனி வந்து “பாட்டி! என்னம்மா சமைக்கறா? ரொம்ப நல்ல வாசனை” என்றாள். அத்தங்காவுக்கு காது மிகவும் துல்லியம்.

“என் ரஞ்சுக்குட்டி! நான் ஒட்டிக்க ஒட்டிக்க மிளகு குழம்பும், கத்திரி பிரட்டலும் பண்ணியிருக்கேன். கொஞ்சம் சாப்பிட்டுப் பாரு. விட மாட்டே அப்புறம்!” என்று ஆணை போட்டாள். ரொம்ப அதிசயமாய் ரஞ்சனி கொஞ்சம் சாதமும் குழம்பும் கத்திரிக்காய் பிரட்டலும் சாப்பிட்டு விட்டு ஒரே பாராட்டு.

உணர்வுகளைக் கையாள்



30 ஆலோசனைகள்

உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம், நம் மனம் நினைப்பது நடக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். நடந்தால் அதிகமான சந்தோஷம், பூரிப்பு வருகிறது. இல்லையென்றால் இயலாமை, ஏமாற்றம், ஆத்திரம் வருகிறது. இந்த இரண்டையுமே சமாளிக்கக் கற்க வேண்டும்.

கோபப்பட்டவரின் சூழலை சிந்தித்துப் பார்த்தால் அவரை மன்னிக்க தோன்றும்.

ஆயற்கையில் மழையோ, வெய்யிலோ, புயலோ வரும் போது நமக்குக் கோபமோ, ஏமாற்றமோ வருவதில்லை. ஏனென்றால் அவற்றைத் தடுக்கும் சக்தி நம்மிடம் இல்லை. ஆனால் மனிதர்களிடம் ஏமாற்றம் வந்தால் சண்டை போடுகிறோம்.

போய் இந்து அத்தங்காவைக் கட்டிக் கொண்டு விட்டாள். எனக்கு ஹார்ட் அடிக்கவே மறந்து விட்டது. பிரளயமே வெடிக்கப் போகிறது என்று நினைத்து கண்களை மூடிக் கொண்டு 'காக்க காக்க கனகவேல் காக்க' என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டு இருந்தேன். ஒன்றுமே நடக்கவில்லை. “என்ன ரஞ்சனி! அத்தங்கா இன்னும் சாப்பிட வில்லை. மடியாக இருக்கார். இப்படிப் போய் கட்டிக்கலாமோ!” என்று அதட்டினேன்.

“போனாப் போறது விடு. சின்னப் பெண்! அவளுக்குத் தெரியவில்லை. இந்தாடி குழந்தை இதெல்லாம் சாப்பிட்டாத்தான், உன் இடுப்புக்கு பலம் வரும். குழந்தை பிறக்கும் போது வலியைத் தாங்கிக்க பலம் இருக்கும்” என்றாள் அத்தங்கா. அப்படியே பல்படி அடித்து விட்டாள்.

இதற்குப் பிறகு ரஞ்சனிக்கும் பாட்டிக்கும் சமாதான உடன்படிக்கை ஆகி விட்டது. ரெண்டு பேரும் குசுகுசுவென்று சதா ஏதோ பேசிக் கொண்டிருந்தனர். நல்ல வேளை என்னை விட்டு விட்டார்கள்.

“இந்த எலெக்ட்ரிக் அடுப்புக்கும் இந்தோ அடுப்புன்னு பேராமே! பாத்தி யோல்லியோ அதிசயத்தை. நா ஊருக்கு போறச்சே இதை எடுத்துண்டு போயிடறேன் பாணு. நீ வேறே வாங்கிக்கோ.” என்றாள் அத்தங்கா. அதற்குள் உமா ஓடி வந்து “அது இந்தோ அடுப்பு இல்லே, இன்டக்ஷன் அடுப்பு” என்றாள்.

“போடி! அதெல்லாம் எனக்கு வாயிலே நுழையாது.” என்று ஐயம் செய்யப் போய் விட்டாள்.

ஒரு நாள் பீட்ஸா வரவழைத்து உமாவும், ரஞ்சனியும் ராத்திரி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். “பானு ஏன் இந்த மாமிசத் தோசையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுக்கறே. ஆத்துலேயே செய்யலாமே.” என்றாள்.

“ஐயோ! பாட்டி! இது இத்தாலிங்கறே ஊரோட சாப்பாடு. நாங்க தான் ஆர்டர் பண்ணி சாப்பிடறோம்.” என்று விளக்கம் கூறினாள் உமா.

“கண்டதெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது. பஞ்சு, நீயாவது சொல்லக் கூடாதா சத்துள்ள சாப்பாடா சாப்பிடுங்கோடி. ம்... ம்... எல்லாம் கலிகாலத்தின் ஆட்டம்.” என்ற தன் அறைக்குப் போய் விட்டாள் அத்தங்கா.

தினம் ஒரு பிரச்சனை. பெண்களுக்கும் அத்தங்காளுக்கும் இடையில் பதினைந்து நாட்கள் கழித்து, நிலையே வேறே மாதிரி மாறி

எரிபொருள் சிக்கனம்

தூர்மாகோல் டப்பா ஐஸ் டப்பாவாக மார்கெட்டில் கிடைக்கிறது. தற்போது ஃபோன், மீட்டர் பாக்ஸ் போன்றவை எல்லாம் இதில் வைத்து பேக் பண்ணிக் கொடுக்கிறார்கள். இந்த பெட்டியில் நாம் சமைத்த உணவை சமைத்த உடன் குடாக வைத்தால் குறைந்தது 6 மணி நேரம் நாம் வைத்த குட்டிலேயே இருக்கும். காலையில் பாலைக் காய்ச்சி இதில் வைத்து விட்டால் அவரவர்க்கு தேவையான நேரத்தில் காபி கலந்துக் கொள்ளலாம். எதையும் திரும்ப குடு பண்ண வேண்டாம். எரிபொருள் மிச்சமாகும். ஊறிய தானியங்களை வடிய வைத்து பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி இதில் வைத்தால் நன்றாக முளை கட்டும். இது ஒரு மல்டி பர்பஸ் பாக்ஸ் ஆகும்.

- கே.ராஜலக்ஷ்மி, மடிப்பாக்கம் (சென்னை).

விட்டது. உமாவும் அத்தங்காவின் அத்யந்த சிநேகிதி ஆகி விட்டாள். அத்தங்கா எலெக்ட்ரிக் அடுப்பில் சமைக்கும் எல்லாப் பாரம்பரிய உணவு வகைகளும் அவளுக்கும் ரஞ்சனிக்கும் மிகவும் பிடித்து விட்டது. இப்போதெல்லாம் பீட்ஸா, பர்கர், ஆம்லெட் என்று பல வகை விதங்களை வரவழைப்பதில்லை. இந்தோ அடுப்பு புளிப்பொங்கல், பிரண்டைத் துவையல், கத்தரிக்காய் அசடு, பாசிப் பருப்பு கஞ்சி எல்லாம் ஒகே ஆகி விட்டது.

இரவு 9 மணிக்கு மேல் மூவரும் ரகசியக் கூட்டம். என்ன பேசுகிறார்கள் என்று கேட்டால், அத்தங்கா எப்படி சமைக்கக் கற்றுக் கொண்டார், அவர் புருஷன் எப்படி அவருடைய சமையலை ரசித்தார் என்று பல கதைகள்.

கடைசியில் அத்தங்கா புறப்பட வேண்டிய கட்டம் வந்தது. நான் 'இன்டக்ஷன் அடுப்பை' அத்தங்காவுக்கு நன்றாகப் பெட்டியில் வைத்து கட்டிக் கொடுத்தேன். பெண்கள் இருவரும் அத்தங்காவை ஊருக்குப் போக விடாமல் செய்ய எவ்வளவோ முயற்சித்தார்கள். அத்தங்காவுக்கு ஊர் ஞாபகம் வந்ததும் இங்கு இருக்க முடியவில்லை.

இப்போது இந்து அத்தங்காவும் இந்தோ அடுப்பும் இங்கு இல்லை. பெண்கள் பிரியா விடை கொடுத்து அனுப்பினார்கள். அத்தங்காவின் வருகையால் பெண்களிடமும் நல்ல மாற்றம்!

●



உரிமைக்காக போராடும் போது போலீஸ் அடிக்கிறான் எதுக்கு தெரியுமா பிரச்சனைனு வரும்போது உனக்காக



நக்கல்
மன்னன் 2.0

குரல்கொடுக்க நீ தேர்ந்தெடுத்தவன் வரலயே அப்போ இனிமே அவன தேர்ந்தெடுப்பியான தான் அடிக்கிறான்



True Story.

Sisters

Brothers



போலீஸ் வந்து ஜல்லிக்கட்டு தான நடத்துனீங்கன்னு கேட்பாங்க...



இல்ல மாடு JOGGING போச்சி அத பிடிக்க பின்னடியே ஒடுனோம்னு சொல்லணும்..

ஒருவன் தன் மனைவிக்காக கார் கதவை திறந்து விடுகிறான் என்றால் இரண்டில் ஏதோ ஒன்று புதுசு: கார் இல்லை மனைவி

SOORIVARABANEL



With AW Lochan



<https://www.facebook.com/Soorivarabanel/>



பெண்கள் மேம்பட நன்கொடை தாரகங்கள்



WISE TRUST

WOMEN IMPROVEMENT AND SOCIAL EMPOWERMENT TRUST

Regd. Public Charitable Trust No. 427/IV/2011

Mrs. Girija Raghavan

Founder & Managing Trustee

மகளிர் நலத்திற்காக தொடர்ந்து பல உதவிகள் செய்துவரும்
'WISE Trust' அமைப்பிற்கு நன்கொடை தந்து உதவ வேண்டுகிறோம்.
இந்த நற்செயல்களில் பங்குபெற நன்கொடை அனுப்பி உதவ நினைப்பவர்கள்
'WISE Trust' என்னும் பெயரில் செக் அல்லது DD மூலமாக அனுப்பவும்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

WISE TRUST

60/9, L.K.S. Nest, 7வது அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை-600083.

நன்கொடை தொகையை உங்கள் அருகிலுள்ள City Union Bankல் செலுத்தலாம்.

Account Name: Wise Trust, IFSC Code: CIUB0000130

A/c No. 130109000203509 City Union Bank, Ashok Nagar, Chennai

இந்த அமைப்பின் நோக்கம்

- பெண்களின் கல்வி
- சுயதொழில் பயிற்சிகள்
- விற்பனைக் கண்காட்சிகள்
- சிறு கடன் உதவி
- மருத்துவ உதவிகள்
- கருத்தரங்கங்கள்
- தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சி
- விழிப்புணர்வுப் பயிற்சிகள்
- தற்காப்புக் கலைகள் பயிற்சி
- வறுமையில் இருக்கும் பெண்குழந்தைகளின் கல்விக்கு உதவி
- ஆதரவற்ற முதியோருக்கு மருத்துவ உதவி
- பெண்கள் சுயதொழில் தொடங்க உதவி

மேலும் பல...

₹.10,000
மற்றும் அதற்கு மேலும்
நன்கொடை அளிப்பவர்களுக்கு ஆயுள் முழுவதும்
SINCE 1997
வேலைஸ் ஸ்வயஷ்லி
வாங்கல் மாத சிதர் ஓம்படி வாங்கல் ஓய்வகம்...
கிவசமாக அனுப்பிவைக்கப்படும்.





ஏற்றுமதி செய்யும் பெரிய நிறுவனங்கள்

வழங்குபவர்

M.ஞானசேகர், தொழில் ஆலோசகர்,

இன்று ஏராளமான பெண்கள் உணவு பதப்படுத்தும் தொழிலில் இறங்கி, சாக்லேட், பல வகை மசாலா பொடிகள், ஜாம், மீன் உப பொருட்கள் என நூற்றுக்கணக்கான பொருட்களைத் தயாரித்து விற்று வருகின்றனர். இவர்களிடம் வாங்கியும், மொத்தமாக ஆர்டர் தந்து வாங்கியும் பலர் பல நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கின்றனர்.

மிகப் பெரிய நிறுவனமான "பிரிட்டானியா" தன் தொழில்சாலையை மூடி விட்டு இந்தியா முழுவதும் நூற்றுக்கணக்கான சிறு நடுத்தர பிஸ்கட் கம்பெனிகளில் தன் லேபிள், அட்டை பெட்டி, மூலப் பொருட்களைக் கொடுத்து வாங்கிக் கொள்கிறது. அதை பல மாநிலங்களுக்கும், பல நாடுகளுக்கும் அனுப்பிப் பல கோடி ரூபாய் சம்பாதிக்கிறது.

தேங்காய் துருவல், ரூ.5க்கு கிடைக்கும் ஆந்திரா பப்பாளி காய்களை வாங்கி தயாரிக்கப்படும் டியூட் புரூட்டி, பால்கோவா, நெய் என ஏராளமான பொருட்களை பெரிய ஏற்றுமதியாளர்கள் வாங்கி, தரமாக பேக்

செய்து ஏற்றுமதி செய்கின்றனர். எனவே பெண்கள், குறிப்பாய் தரமான உணவு பதப்படுத்தும் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளோர், நேரடியாக ஏற்றுமதி செய்ய வழி இல்லாதவர்கள் வேறு ஏற்றுமதியாளர்கள் அல்லது மொத்த வியாபாரிகளிடம் கொடுத்து ஏற்றுமதி செய்வர். சிலர் ஏற்றுமதியாளர் என்ன பெயரில், என்ன லேபிள் ஒட்டி, என்ன தரத்தில் தேவை என்கின்றாரோ அந்த பெயரில், அதே தரத்தில் தயாரித்து நன்கு சம்பாதிக்கின்றனர். சம்பந்தத்தில் சேலம் மாவட்டம் சென்றிருந்தேன். பிரம்மாண்டமான அன்னாசி பழ உற்பத்தி செய்து ஏற்றுமதி செய்யும் பேக்டரிக்கு சென்றேன். தென் தமிழ்நாட்டை சேர்ந்தவர். நார்வே நாட்டு இயந்திரங்களுடன் பெரிய அளவில் தயாரித்து கொண்டிருந்தார். 500 பெண்கள் யூனிபார்ம் போட்டு, கையில் கிளவ்ஸ் உடன் புளு யூனிபார்ம் அணிந்து பணி புரிகின்றனர். கட்டிடத்திற்கு அடுத்த காம்பவுண்டில் பஞ்சாப் மாநிலத்தவர்கள் உள்ளனர். பல கண்டெய்னர்கள் அங்கு நிற்கின்றன. ஆனால் தயாரிப்பு முடிந்ததும் அந்த பழம் அடைக்கப்பட்ட டின்களில் பஞ்சாப் மாநில விலாசம் போட்ட லேபிள் ஒட்டி, அவர்களது சொந்த அழகிய அட்டைப் பெட்டிகளில் போட்டு ஒட்டி கண்டெய்னர்களில் ஏற்றுமதிக்கு ஏற்றுவதை பார்த்து திடுக்கிட்டேன். உழைப்பவர், உற்பத்தி செய்பவர் ஒருவர்.

புத்திசாலித் தனமாக ஆர்டர் எடுத்து, தன் பெயரில்



ஏற்றுமதி செய்து பெரிய லாபம், மானியம், அன்னிய செலவாணி பெறுபவர் வேறு ஒருவர் என்ற நிலை உள்ளது.

எனவே மகளிர் தான் உணவு பதப்படுத்துதல் துறையில் அதிக அளவில் உள்ளனர். ஏற்றுமதி நேரடியாக அவர்கள் செய்வதும், அதற்கென அலைவதும் கஷ்டமாக உள்ளது. எனவே சென்னையில் உணவு, பேக்கரி பொருட்கள், பழங்கள், மீன்/கடல் உப பொருட்கள் நேரடியாக ஏற்றுமதி செய்வோரின் விபரம், தொலைபேசி எண்கள் தருகிறேன். பேசுங்கள். ஆர்டர் பெற்று, பொருட்களை சப்ளை செய்து முன்னேற முயலுங்கள்.

1. Walnut Mart, Mylapore, Chennai - 4. Ph:23453274.
2. V.R.S. Traders, Parrys, Chennai - 1. Ph:9940346772.
3. Thangamani Rice stores, Verigambakkam, Chennai - 87. Ph:247976.
4. Teju Rice Stores, Washarmenpet, Chennai - 21. Ph:9840099083.
5. Tamilnadu Dairy foods, Ambattur, Chennai - 58. Ph 26254273.
6. Swasthik Masala, Sowcarpet, Chennai. Ph:23451181.



7. Suguna Chicken, Ashok Nagar, Chennai - 83. Ph:9840164016.
8. Sri Chakra Friedgram Mills, Parrys, Chennai - 1. Ph:25215886.
9. Sri Sivasankari Rice Mandy, Vadapalani, Chennai - 23. Ph:23728779.
10. Sri Sathya Sai Paddy Mandy, Red Hills, Chennai - 20. Ph:20419585.
11. Sri Ganapathy Rice Merchant, Arumbakkam, Chennai - 100. Ph:23634213.
12. Sri Annai Organic and Natural Foods, Adyar, Chennai - 20. Ph:64138081.

கிந்திய தபால் வங்கி துறையில் பணியூதிய ஆள் சேர்ப்பு நடைபெறுகிறது. கிந்த அரிய வாய்ப்பினை மிஸ் பண்ணிடாதீங்க.

Apply Link:

<https://goo.gl/v9n8vt>

கல்வி தகுதி:

10th,12th, Diploma, Any Degree

காலியிடங்கள்: **1060**

சம்பளம்: **31705-45950/-**

13. Sree Foods Products, Choolaimedu, Chennai - 84. Ph: 42713568.
14. Sri Devi Beverages, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph: 42135070.
15. S.R.Sea Food International, Washermenpet, Chennai - 21. Ph:25977571.
16. Sharath Sea Foods Ltd, Mylai, Chennai - 4. Ph:24997867.
17. Shahi Foods, Sowcarpet, Chennai - 78. Ph:25369405.
18. Saravana Stores Food Pvt. Ltd., T.Nagar, Chennai - 17. Ph:23953499.
19. S.R.S. Fruits, Koyambedu, Chennai. Ph:28550171.
20. S.K.Naturals and Traders, Sowcarpet, Chennai - 78. Ph:9003133388.
21. G.I.F. Gram Mills, Parrys, Chennai - 1. Ph:25223441.
22. Rich and greamy, Teynampet, Chennai - 18. Ph:45000303.
23. Radha Food Products, Sowcarpet, Chennai - 78. Ph:24483875.
24. Karthekeyan Modern Rice Mills, Red Hills, Chennai - 103. Ph:26419202.
25. Jamal Ice Cream, Koyambedu, Chennai - 107. Ph:9003127302.
26. Innovative Food Ltd. Kilpauk. Chennai - 10. Ph:64591292.
27. Indo Marine Sea Foods, Triplicane, Chennai - 5. Ph:28481565
28. Imepial Impex Inc, Neelankarai, Chennai. Ph:24490682.
29. Home Foods, Egmore, Chennai - 8. Ph:28415438.
30. Heritage chocolates & Foods. Alwarpet, Chennai - 18. Ph:32905963.
31. Golden Sun Diary. Washermenpet, Chennai - 21. Ph:25955635.

முக்கியமான வலைத் தளங்கள்

தமிழ்நாட்டில் சமையல், சத்துணவு, உணவு பதப்படுத்துதல் பயிற்சி, உணவு சார் ஏற்றுமதிகள், கடன்கள், மானியங்கள் பற்றி அறிய உதவும் வலைதளங்கள்

1. www.mofpi.nic.in (இந்திய அரசு)
2. www.tn.gov.in/Dept_of_food (தமிழ்நாடு அரசு)
3. www.tnan.ac.in/agritech/tamil (தமிழ்நாடு வேளாண்மை கல்லூரி)
4. www.tanuvas.gov.in (கால்நடை அறிவியல் பல்கலை கழகம்)
5. www.tnfv.gov.in (த.நா. மீன் வள பல்கலைக் கழகம்)
6. www.cftri.com (இந்திய அரசு உணவு ஆராய்ச்சி மையம், மைசூர்)
7. www.nabard.org (உணவு, கொடவுன், பழம், பதப்படுத்துதல் - கடனுதவி)
8. www.mpeda.com (கடல், மீன் உணவுகள் ஏற்றுமதி)
9. www.apeda.org (விவசாய பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு ஏற்றுமதி ஆணையம்)
10. www.fnb.com (இந்திய அரசு, உணவு மற்றும் ஊட்டசத்து வாரியம்)
11. www.investingintamilnadu.com (தமிழ்நாடு அரசு)
12. www.spicesboard.com (ஸ்பைஸஸ் போர்டு)
13. www.nhb.nic.in (தேசிய தோட்டக் கலை வாரியம்)
14. www.fao.org (உலக விவசாய/ உணவு ஆர்கனைசேசன்)
15. www.icar.com (இந்திய அரசின் விவசாய, உணவு, கால்நடை, மீன் சார் ஆராய்ச்சி மையங்கள்)

32. Eswaran Food Mills, Mugapair, Chennai - 37. Ph:26535008.
33. Aachi Masala, Santhome, Chennai - 4. Ph:26187200.
34. Aishaya Food Kwality Walls, Nungambakkam, Chennai-34. Ph:24996107.
35. Cheda Food Products, Sowcarpet, Chennai - 78. Ph:25296125.



தமிழ்நாட்டின் இதர பகுதிகளில் இருந்து உணவு சார்ந்த பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்வோர்

1. மெபிவி இன்டர்நேஷனல் டிரேடிங் கோ, கோயமுத்தூர் - 28 (அனைத்து உணவு, தானியம், காய்கறிகள்)
2. மெல்வின் இன்டர்நேஷனல், திருமுல்லைவாயல், திருவள்ளூர் Dt.
3. ஜெனிரிச் ஆக்ரோ, தூத்துக்குடி - 3 (கடலை, கடலை பிண்ணாக்கு) போன்: 8045133425.
4. சாய் நிவாஸ், மதுராந்தகம், காஞ்சிபுரம் Dt. போன்:8042754780. (அனைத்து பலசரக்கு, நெய், ஆயில்)
5. அசோகா புட் புராடக்ட்ஸ், காங்கேயம் - 638701, திருப்பூர் Dt. (பல வகை பழம், காய்கறி, உலர்ந்தவை) போன் 9865321888.
6. ஜெயம் புட் புராடக்ட்ஸ், சேலம் - 3 போன்: 9942956162. (பழம், காய்கறி, பதப்படுத்தப்பட்டவை)
7. ஆதவன் ஆக்ரோ எக்ஸ்போர்ட்ஸ், ஈரோடு - 9 (பல வகை உணவுப் பொருட்கள் ஏற்றுமதி) போன்: 2270052.
8. ஈகிள் புட் இண்டஸ்ட்ரி, மதுரை - 10 (பல வகை உணவுகள்) போன்: 9994381800.
9. ITIN Milk - புருட் லிட், கோயம்புத்தூர் - 37 (பல வகை பால் / பழ பொருட்கள்) போன்: 9843032233.
10. நெஸ்லிக்ஸ் உணவு பிரை லிட், திருநெல்வேலி - 7 (பல உணவு, விவசாய பொருட்கள்) போன்: 9585599204.

சுய தொழில் பயிற்சிகளும், பயிற்சி மையங்களும்

மத்திய அரசின் K.V.I.C. எனப்படும் காதி கிராமத் தொழில்கள் வாரியம் வழங்குவது

இந்திய அரசுக்கு சொந்தமான இந்த நிறுவனம் பல சிறந்த, தொழில் நுட்ப, சுய தொழில், சார்ந்த, வேலை வாய்ப்பு பெறுவதற்கேற்ற பல பயிற்சிகளையும் (SKILL TRAINING) தேனி வளர்ப்பு போன்ற பயிற்சிகளையும் கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் பல பயிற்சிகளையும் பல இடங்களில் வழங்குகிறது.

பயிற்சிகள் விபரம்

(குறியீடுகளுள் காலம் குறிப்பிடப்படும்)

1. காதி டிசைன் மேம்பாடு (2 மாதம்), 2. சர்க்கா மெக்கானிக்(1), 3. டிசைன் (நெய்தல்) (6), 4. புதிய நெசவாளர்களுக்கான பயிற்சி (6), 5. டெய்லரிங் / எம்பராய்டரி (5), 6. உள்ளாடைகள் தைத்தல் (2), 7. காதி நூற்றல் பயிற்சி (2), 8. பட்டு நூல் நெசவு (3), 9. உல்லன் ஆடைகள் தயாரிப்பு (6) இது போன்ற / இவை சார்ந்த ஏராளமான பயிற்சிகள்.

விவசாய / காடுகள் / உணவு சார்ந்த பயிற்சிகள்

1. தேனி வளர்ப்பு(2), 2. வாசனை பொருட்கள் / மசாலா பொடி தயாரிப்பு(1), 3. பனை பொருட்கள் தயாரிப்பு(2) 4. தேனி வளர்ப்பில் மாஸ்டர் கோர்ஸ் (6), 5. பால் பொருட்கள் தயாரிப்பு(2 வாரம்), 6. மிட்டாய் பிஸ்கட்(1), 7. பழம் / காய்கறிகள் பதப்படுத்துதல்(2), 8. நூடுல்ஸ்(3 வாரம்) போன்ற பல வகை பயிற்சிகள்.

மேலும் பூக் பைண்டிங், பல பொருட்கள் தயாரிப்பு, பிளாஸ்டிக் தொழில் நுட்பம், சோப் டெக்னாலஜி, உரம் தயாரிப்பு, வெட்டிங், மர ஆசாரி, அனைத்து வகை I.T.I. படிப்புகள் / பயிற்சிகள், எலக்ட்ரானிக்ஸ் / எலக்ட்ரிக்கல் பயிற்சிகள்.

பயிற்சி தரப்படும் இடங்கள்

1. மத்திய பனை பொருள் பயிற்சி மையம், 44, குமாரபுரம், மாதவரம் பால் பண்ணை (Po.), சென்னை - 51. போன் - 044 - 28619316. கிளை - கடலூர்.
2. சர்க்கார் கொல்லப்பட்டி கிராம சேவை சங்கம், சர்க்கார் கொல்லப்பட்டி, சேலம் - 638030.



3. தொழில் காப்பகம் (இன்குபேட்டர்), பெரியார் மணியம்மை மகளிர் தொழில் நுட்பக் கல்லூரி, பெரியார் நகர், வல்லம், தஞ்சை Dt. Pin 663403.
4. இந்திரா பிரியதர்ஷினி சொலைட்டி, 254, கொனபுல்லமேடு, பள்ளி பாளையம் ரோடு, கொமாரபாளையம் - 638183, நாமக்கல் Dt.
5. காந்தி கிராம அறக்கட்டளை பயிற்சி நிலையம், காந்தி கிராமம், திண்டுக்கல் Dt, Pin: 625302.
6. சிறு தொழில் பொருட்கள் மேம்பாட்டு நிறுவனம், 4A, TB ரோடு மதுரை - 625016.
7. விவேகானந்தா கேந்திரா, இயற்கை வள மேம்பாட்டுத் திட்டம், விவேகானந்தபுரம், கன்னியாகுமரி மாவட்டம் Pin: 620702.
8. தேனி வளர்ப்பு பயிற்சி மையம், KVK, இந்திய அரசு, 18-A, கேவ் தெரு, நாகர்கோவில் - 629001. தமிழ்நாடு. மேலும் தமிழ்நாட்டில் உள்ள பல தனியார் அறக்கட்டளை பயிற்சி மையங்களை (N.G.O.) அங்கீகாரம் கொடுத்துப் பல குறுகிய காலப் பயிற்சிகளை அளித்து, அரசு சான்று வழங்குகிறது. தொழில் தொடங்க ஆலோசனை, கடனுதவி, மார்கெட்டில் சப்போர்ட் வழங்கி தொழில் முனைவோரை ஊக்குவிக்கிறது. பாருங்கள்: www.kvic.org

கீர்ஸ்டல் நகை தயாரிப்பது எப்படி?

இன்று எங்கு பார்த்தாலும் நகை திருட்டு, செயின் பறிப்பு, நகைக்காக மூதாட்டி கொலை என செய்திகளைப் பார்க்கிறோம். மேலும் தினம் தினம் தங்க, வைர, வெள்ளி விலைகள் அதிகமாகிக் கொண்டே இருக்கிறது. எனவே தற்பொழுது மாலை, நகைகள், மூலாம் பூசப்பட்ட செயின்கள், கிரிஸ்டல் நகைகளை குறைந்த விலையில் வாங்கிப் பயன்படுத்தத் தொடங்கி விட்டனர். இதனைத் தயாரிக்க பல மாநிலங்களில் சிறு தொழிற்சாலைகள் உள்ளன. தமிழ்நாட்டில் இதைத் தயாரிப்பது எப்படி என பயிற்சி எடுத்துக் கொள்கின்றனர். மூலப் பொருட்கள் சீனா போன்ற நாடுகளில் இருந்து மிக மிக குறைந்த விலையில் கிடைப்பதால் பலர் தயாரித்து விற்கின்றனர்.



மார்க்கெட் நிலவரம்

இன்று சேலை அணிபவர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் மட்டுமல்ல குழந்தைகள், தாவணி அணிவோர், பட்டுப் பாவாடை சட்டை அணிவோர், சுடிதார், சல்வார் உள்ளிட்ட நவீன ஆடைகளுக்கு ஏற்ற வகையிலும் பல கலர்களிலும் கிடைக்கிறது. இதற்கு பெரிய இயந்திரங்கள் தேவையில்லை. கட்டர் போன்ற சிறு சிறு கருவிகள் தேவை. சிறுமிகள் கூட இதைச் செய்து விடுகின்றனர்.

குறவர் இன 80 வயது தாய் கூட இதை லாவகமாக செய்வதைப் பார்க்கிறோம். தினம் ஒருவர் ரூ.5000 மதிப்பிலான நகைகளை 8 மணி நேரத்தில் செய்து விட முடியும். 30% முதல் 40% வரை லாபம் கிடைக்கும். வேறு கடைகளில் கொடுத்து விற்றால் கண்டிப்பாக 25% லாபம் கிடைக்கும். நேரடியாக வாடிக்கையாளர்களுக்கு விற்றால் 40% லாபம் வைத்தால் கூட அவர்களுக்கு விலைக் குறைவாகத் தெரியும். காரணம் மூலப் பொருட்கள் விலை குறைவாக இறக்குமதி ஆவது தான். இத்துறையில் நன்கு கவனம் செலுத்தி தினம் ரூ.1500 சம்பாதிக்கும் பலர் இன்று தமிழ்நாட்டில் உள்ளனர். பேன்சி ஸ்டோர்களிலும், சென்னை, மகாபலிபுரம், தி.மலை, திருத்தணி, பழனி, வேளாங்கண்ணி, இராமேஸ்வரம், மதுரை, கன்னியாகுமரி, திருச்செந்தூர், ஸ்ரீரங்கம், பூண்டி, நாகூர் போன்ற சுற்றுலா, ஆன்மீக நகர்களில் உள்ள கடைகளிலும் விலைக்கு வாங்குகின்றனர். குற்றாலம், கொடைக்கானல், ஊட்டி, போன்ற வாசஸ்தல நகர்களிலும் நன்கு விற்பனை ஆகிறது.

வீட்டில்ருந்தே பேஷன் ஜுவல்லர் செய்ய
கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



- Ear ring 3 varieties
- One stone necklace..... 2 types
- Bangle..... 2 types
- Bracelet..... 1
- Mattal..... 1
- Kolusu 1
- Nethi chutti 1



நகைகள் செய்வதற்கான பொருட்களும் கிடைக்கும் (விலை தனி).

சிடீக்கான தொகையை
Gayathri Creations

என்ற பெயரில்
DD எடுத்து அனுப்பலாம்.
அல்லது Money Order
மூலமாக செலுத்தலாம்.

**காயத்ரி
க்ரியேஷன்ஸ்.**

60/9, L.K.S.Nest,
7வது அவென்யு,
அசோக்நகர், சென்னை-83.
**போன்: 24898162
94450 99839**

சிடீக்கான தொகையை
அருகில் உள்ள

City Union Bankல்
செலுத்தலாம்.
COD A/c Gayathri Creations,
OD A/c No. 68634
City Union Bank,
Ashok Nagar Branch

தயாரிப்பு முறை

கிரிஸ்டல் நகை, தோடு, கிரிஸ்டல் கொலுசு என பல பொருட்களை தயாரிக்கின்றனர். இதற்கு எதையும் உருக்கவோ, இயந்திர உதவியோ தேவை இல்லை. ரெடிமேடாக உள்ள வண்ண கிரிஸ்டல் மற்றும் இணைப்பு பொருட்களான சக்கரியா, பால் (உருண்டைகள்) ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கோர்ப்பது தான் வேலை ஆகும். 1 அடி, 1.5 அடி, 2 அடி என பல நீளங்களில் தயாரிக்கின்றனர். இணைப்பு வயரை அளவெடுத்து கட்டர் கொண்டு கட்ட செய்து பின் மற்றவற்றை சேர்க்கலாம். ஊக்கு, காந்தம் போன்ற பொருட்கள் தேவை. கருவிகள், மூலப் பொருட்கள் பெரிய நகர்களில் பல அளவுகளில் கிடைக்கும். ஸ்குரு, காந்த ஊக்கு போன்றவை பேன்சி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். இரண்டு பேர் சேர்ந்து செய்தால் லாபகரமாக இருக்கும்.

முதலீடு/லாய சதவீதம்

இடம் (அட்வான்ஸ்) ரூ.10000
சிறு தளவாடம்/கருவிகள், டேபிள் ரூ. 5000
மூலப் பொருட்கள் மொத்தமாக வாங்க ரூ.20000



மொத்தம் ரூ.35000

தினம் குறைந்தது ரூ.1000 வீதம் (ஒருவர்) மாதம் ரூ.25,000 வரை சம்பாதிக்கலாம்.

மூலப் பொருட்கள் கிடைக்கும் இடங்கள் சென்னை பாரிஸில் பெருமாள் முதலி தெரு, திருச்சி, மதுரையில் உள்ள மார்க்கெட்களில் கிடைக்கும்.

அங்காடித் தெரு

ஆரணி பட்டு வாங்கலாம்

சென்னை ஆதம்பாக்கத்தில் உள்ள **A.Dorathy Sonia** என்பவர் The Best Music Academy என்ற பெயரில் இசை வகுப்புகள் எடுத்து வருகிறார். கற்றுக் கொள்ள விரும்புவோர் இவரை **9942099350** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.



வெ.ரேவதி என்பவர் கோயம்புத்தூரில் மணப்பெண் அலங்காரம் மற்றும் மேக்கப் செய்து தருகிறார். பிரைடல் பிளவுஸும் தயாரித்து தருகிறார். எனவே திருமணம் போன்ற வைபவங்களுக்கு அலங்காரம் செய்வதற்கு அணுக வேண்டிய செல்பேசி எண்கள் **7601816375, 8870990573.**



ஆரணியில் உள்ள **எஸ்.சௌமியா** செந்தில்குமார் என்பவர் சேலை வியாபாரம் செய்து வருகிறார். மொத்தமாகவோ சில்லறையாகவோ சேலை வாங்க விரும்புவவர்கள் இவரை அணுகவும். தொடர்புக்கு **8124842781, 8608194875.**



கருர் வெங்கமேடு என்னும் ஊரில் வசிக்கும் **டி.செல்வி** என்பவர் கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி தயாரித்து விற்று வருகிறார். மொத்தமாகவோ அல்லது வீட்டின் தேவைக்காகவோ வாங்க விரும்புவோர் அவரை **9788198386** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

திருவையாரில் வசிக்கும் **ஆர்.பிரபாவதி** என்பவர் ஆரி ஓர்க்ஸ், ஜுவல் மேக்கிங், திரட்டிசைன் போன்றவற்றை செய்து வருகிறார். எனவே டிரஸ்ஸில் ஆரி ஓர்க்ஸ் செய்வதற்கும், ஆரி ஓர்க் கற்றுக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய செல்பேசி எண்கள் **9994621815, 9442560340.**





புதியதோர் உலகம் செய்வோம்

பிரபா ராஜன்
நினைவு குறுநாவல் போட்டி

முதல் பரிசு ரூ.10,000 மற்றும் குறுநாவல்

உருகி உருகி கண்ணனிடம் ஒப்புதல் வாக்கு மூலம் தந்து கொண்டு இருந்தார் எம்.எஸ்.சுப்புலட்சுமி.

“குறையொன்றும் இல்லை மறை மூர்த்திக் கண்ணா” என்று.

அந்த இசையில் இறங்கிப் போய் கண் மூடிக்கிடந்தாள் சங்கரி. தலை மாட்டில் இருந்த டேப்ரிகார்டரில் இருந்து தவழ்ந்து வந்த இசை.

ஆம்! இனி அவளுக்கும் குறையொன்றும் இல்லை.

அந்த ஆயர்பாடிக்க கண்ணன் இந்த ஆசிரியர் கண்ணன் மூலம் அவள் குறைகளைத் தீர்த்து வைத்து விட்டான்.

“அம்மா!”

சட்டெனத் திடுக்கிட்டு எழுகிறாள். வந்தது அவளுடைய கண்ணன். அவளது குறை நீக்கியக் கண்ணன். அவளுக்கு வேண்டியதைத் தந்தவன்.



அவள் வேண்டாததையும் வேண்டும்வரை தந்தவன். கடவுள் நேரடியாக வர முடியாது. யார் மூலமாகவோ அருள் புரிவான். அதுவும் அவர்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் பெயர் கொண்டவர்கள் உருவில் என்று எப்போதோ படித்தது நினைவுக்கு வந்தது.

“அம்மா, என்னை ஆசிர்வாதம் பண்ணுங்க. இன்னைக்கு எனக்குப் பிறந்த நாள்.” பாதம் தொட்டவனின் உச்சி மீது கை வைத்து “மகராசனாய் இரு!” என ஆசிர்வதித்தாள்.

“அம்மா உங்களுக்கு ஒரு பரிசு வாங்கி வந்து இருக்கேன். அது என்ன என்று சொல்லுங்கப் பார்ப்போம்.”

இடை மறிக்கிறாள் சங்கரி. “நான் தான் உனக்கு பரிசு தரணும். பிறந்த நாள் உனக்கு தானே? எனக்குத்

கு.பாலசுந்தரி, மாங்குடி (திருவாரூர் மாவட்டம்)

முதல் பரிசு குறுநாவல்

தான் நீங்கள் தினம் தினம் பரிசாக சாப்பாடு தாற்றீங்களே? அது வந்து... வந்து தொழில்” என்று குழறியவளின் வாய் பொத்துகிறான் கண்ணன்.

“தொழில்னு சொல்லி உங்க சேவையைக் கொச்சைப் படுத்தாதீங்க. உங்களா இப்போ எத்தனையோ பேர் வயிறார சாப்பிட்டு நிம்மதியா இருக்கோம். வைத்திய செலவே இப்போ இல்லை.”

“இந்தாங்க என்னோட கிப்ட் பிடிச்சிருக்காப் பாருங்க.” பார்சலைக் கையில் திணிக்கிறான். ஆவலுடன் பார்சலைப் பிரிக்கிறான். உள்ளே.....

அமரர் தென்கச்சி கோ.சுவாமிநாதனின் இன்று ஒரு தகவலின் தொகுப்பு.

கண்கள் திரையிட ஏறிட்டவளிடம் “தேட வேண்டாம், அடையாளம் வச்சிருக்கேன்.” குறும்பாகக் கண் சிமிட்டிக் கூறுகிறான். வெட்கத்துடன் தலை குனிந்தவளின் கைகளில் ஸ்வீட் பாக்கை திணித்து சிட்டாகப் பறக்கிறான்.

ஆவலுடன் அடையாளம் வைத்தப் பக்கத்தை விரிக்கிறான். கண்கள் புத்தகத்தில் லயிக்கக் காதுகளில் அவர் குரல் ஒலிப்பது போல் ஒரு பிரமை. சட்டெனத் தரையில் சரிகிறான். புத்தகத்தின் பக்கங்கள் பேன் காற்றில் படபடக்க அவள் நெஞ்சிலும் ஒரு படபடப்பு. கண்கள் அனிச்சையாக மூட பழைய சம்பவங்கள் படக் காட்சியாய் மனசுக்குள் விரிகிறது.

புதினெட்டு வயதில் நடேசனின் கரம் பிடித்து இருபது வயதில் மகன் ஜெகனையும் பெற்று விட்டாள். மணமான அந்த இரண்டாண்டுகளிலேயே கணவனின் மறு பக்கம் நன்கு தெளிவாகியது. பல பெண்களுடன் சகவாசம். தட்டிக் கேட்டவளுக்கு அடி உதை. மாமனாரும் மாமியாரும் மகன் கட்சி. “ஆம்பிளன்னா அப்படி இப்படித் தான் இருப்பான். என்னமோ ஊருல உலகத்துல நடக்காதது நடந்து விட்டதுன்னு இந்த ஆட்டம் போடுற” என்று எகிற அவளுடைய எதிர்ப்புக் குரல் நசுக்கப்பட்டது. ஒடுக்கப்பட்டது. வேறு வழியின்றி குழந்தை ஜெகனின் முகத்தைப் பார்த்து எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொண்டாள்.

ஒரு நாள்

புதுக் காதலியுடன் நடேசன் தனக்குடித்தனம் போக வாயடைத்து நின்றாள் சங்கரி. சட்டென பிளேட்டைத் திருப்பிப் போட்ட மாமனார், மாமியார், “புருஷனை முந்தானையில் முடிஞ்சு வைக்கத் துப்பில்லை. நீ ஒழுங்காக இருந்தால் வேற ஒருத்திய ஏன் தேடிப் போறான். துப்புக் கெட்ட உன்னால் எங்க புள்ளயத் தொலச்சுட்டு நிற்கிறோம்.” எல்லோரும் மாற்றி மாற்றி வசை பாட...

கொழந்தன் தம்பி பெண்டாட்டியைத் தன் பெண்டாட்டியாக்க ஜொள்ளு விட ஒர்ப்படி “தன் புருஷனை மயக்கப் பார்க்கிறான்” என்று ஒப்பாரி வைக்க, வேறு வழி இன்றி இரண்டு

**வாழா வெட்டி
நாத்தனாருடன்
நான் சேர்ந்து வாழ
முடியாது என்று
அண்ணி பிறந்த
வீடு போக...**

**உணர்வுகளைக்
கையாள**



30
ஆலோசனைகள்

முக்கியமான உணர்ச்சிகள் நான்கு. அவை - சந்தோஷம், கோபம், பயம், துக்கம். இந்த நான்கும் மற்றவைகளோடு சேர்ந்து வரும் போது இன்னும் விதவிதமான உணர்ச்சிகள் வரும். அவை குற்ற உணர்ச்சி, பொறாமை, விரக்தி, மனப் பிராந்தி என்றெல்லாம் வெளிப்படும்.

தேர்வு பயம், மற்றவர்கள் கேலி செய்வார்கள் போன்ற பயங்களை, நாம் முழுமையாக சரியாகச் செய்வதில் முயற்சி செய்வோம். வருவதை எதிர் கொள்வோம் என்கிற மனோபாவத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உணர்ச்சிகளை சரியான விதத்தில் வெளிக் காட்டும் விதங்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



குறுநாவல் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள்.

வயது மகனுடன் பிறந்த வீடு வந்து சேர்ந்தாள்.

இருபத்து இரண்டு வயதிலேயே எல்லாவற்றையும் இழந்து நிற்கும் மகளைப் பார்த்துப் பார்த்து ஏங்கியே அம்மா போய்ச் சேர்ந்து விட்டாள். வாழா வெட்டி நாத்தனாருடன் நான் சேர்ந்து வாழ முடியாது என்று அண்ணி பிறந்த வீடு போக பின்னாலேயே போன அண்ணன், போகும் போது பாட்டன் சொத்து தன்னையேச் சேரும் என்று எல்லாவற்றையும் விற்று சுருட்டிக் கொண்டே போனான்.

அப்பாவின் சுய சம்பாத்தியமானது வீடு (அது மட்டும் தப்பியது). விவசாயத்தையே நம்பி இருந்த அப்பாவின் விளை நிலம் விலை போன பின் பிழைப்புக்கு வழி? வாசல் திண்ணையை அடைத்து ஒரு பெட்டிக் கடை போட்டார் அப்பா. அப்பாவுக்கு உதவியாக கடைக்குத் தேவையான சிப்ஸ், முறுக்கு, சீடை, அதிரசம், அப்பளம், வற்றல், ஊறுகாய் எல்லாவற்றையும் சங்கரியே தயாரித்து வழங்க வாழ்க்கைத் தட்டுத் தடுமாறி ஓடியது. சும்மா கிடந்த கொல்லைப் புறத்தில் தென்னையும், எலுமிச்சையும், காய்கறிகளும் பூஞ்செடியும் பயிரிட கூடுதல் வருமானம். கூடவே ஒரு கறவை மாடு என்று சற்றேப் பொருளாதாரம் மேம்பட்டது.

ஜெகன் படிப்பில் நல்ல குட்டிகை. ஸ்காலர்ஷிப்பிலேயே கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துப் பேங்க் எக்ஸாமும் எழுதி விட்டான். இனி மகனைப் பற்றிய கவலை இல்லை என்று மகிழ்ந்த அப்பா வீட்டை மகள் பெயருக்கு எழுதி வைத்து விட்டு திடீரென ஒரு நாள் மாறடைப்பில் காலமானார். அரசு வங்கியிலேயே

ஜெகனுக்கு வேலை கிடைத்து விட்டது. தன் உழைப்பை எல்லாம் ஓரம் கட்டி மகனே உலகம் என்று வாழ ஆரம்பித்தாள்.

அடுத்து நான் நீ என்று பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் படை எடுக்க மகன் தேர்வு செய்த பெண்ணையே அவனுக்கு மணம் செய்து வைத்தாள். மருமகள் ரஞ்சனிக்கு ஆரம்பத்தில் இருந்தே சங்கரியைப் பிடிக்கவில்லை. தான் வசதியான வீட்டில் இருந்து வந்தவள், படித்தவள், தனக்கு நிகர் யாரும் இல்லை என்ற தலைக்கனம்.

சின்னஞ்சிறிசு போகப் போக சரியாய் விடும் என்று நம்பினாள் சங்கரி...

பிறந்த வீட்டுடன் ஐக்கியமாக ரஞ்சனி படாத பாடுபட்டாள். ஏனோ அதை மட்டும் ஜெகன் ஏற்கவில்லை. அப்படி மாமனார் வீட்டுடன் ஐக்கியமாக இருந்தால் கூட ஆரம்பத்தில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் பழகிப் போய் இருக்கும். இவ்வளவு பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு இருக்காது.

மாமனார் வீட்டுடன் போகாமல் இங்கேயே தங்கியதற்குக் காரணம் தாய்ப் பாசமல்ல. திட்டமிட்ட விஷமம் என்பது போகப் போக புரிந்தது. சம்பந்தி ஊருக்கு அம்மா வர மாட்டாள். அவள் வரவில்லை என்றால் இவ்வளவு நம்பிக்கையான சமையல்காரி மற்றும் வேலைக்காரியை எங்கே போய் தேடுவது. அப்படியே தேடினாலும் அவனுடைய சம்பளத்திற்குக் கட்டுபடி ஆகுமா? எனவே ஊரை விட்டுப் போகவில்லை. இதை ரஞ்சனியும் நன்கு உணர்ந்தவள் தான். இருந்தாலும் சங்கரியை அவளால் ஏற்க இயலவில்லை.

அவ்வப்போது கணவனிடம் போட்டுக் கொடுத்து அவன் தாயாரிடம் சீறுவதைப் பார்த்து ரசிக்கும் சாடிசம் அவளுள் ஊறிப் போய் விட்டது.

வரவு செலவு சங்கரியிடமே இருந்தது. ரஞ்சனியை முழுவதுமாக நம்பிய சங்கரி பீரோவை பூட்டுவதே இல்லை. சங்கரிக்குத் தெரியாமல் ரஞ்சனி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பணத்தை சுரண்ட கணக்கு டேலியாகாமல் தவித்த சங்கரி பணம் போகுமிடம் தெரிய வந்ததும் எதுவுமே கேட்கவில்லை. மகனிடம் போட்டுக் கொடுக்கவும் இல்லை. உஷாரானாள். குற்றமுள்ள நெஞ்சின் குறுகுறுப்புத் தாளாமல் அவள் வெறி அதிகரித்தது. மகனுக்கும், தாய்க்கும் இடைவெளியை ஏற்படுத்தி அதை மெயின்டன்சும் செய்தாள்.

இதற்குள் ரஞ்சனி பிள்ளை உண்டாக மசக்கை என்று எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருந்த இடத்திலேயே சாப்பிட்டுத் தட்டிலேயே கை கழுவி அடிக்கடி வரும் பிறந்த வீட்டினருடன் கொட்டமடித்து வளைகாப்பு, சீமந்தம், பிரசவம் என்று நாட்கள் ஓட...

குழந்தை பெற்ற ஐந்தாம் மாதம் வீட்டுக்கு வந்த ரஞ்சனி, பச்சை உடம்பு என்று சாக்கு போக்கு கூறி அடுப்படி வராமல் ஆட்டம் போட்டாள். ஆபீஸ் போகும் மகனைக் கவனித்துப் பேரனைக் கவனித்து ரஞ்சனியின் லூட்டிக்கு ஈடு கொடுத்து இரண்டாவது இன்னிங்ஸ் உழைப்பு சங்கரிக்கு

இதற்குள் இரண்டாவது குழந்தை உண்டாக, “ஏற்கெனவே எனக்கு அனிமிக். இப்போது வேண்டாம் கலச்சுடலாம்” என்ற ரஞ்சனியைத்

தடுத்தவள் சங்கரி தான். ஐஞ்சு முழப்புள்ள பெத்துப்புடலாம். ஒரு அரைப்பிள்ளை பெறுவது கஷ்டம் என்று கூற இதான் சாக்கு என்று நன்றாகவே வேஷம் கட்டினாள் ரஞ்சனி.

அப்புறம் என்ன? ரெண்டாவதும் ஆண் குழந்தை பிறக்க ரெண்டே போதும் என்று ஆபரேஷன் செய்யணும்னு இருவரும் ஒற்றைக் காலில் நிற்க, சங்கரி கெஞ்சினாள். ஒரு பேத்தி பிறக்கட்டும் பிறகு ஆபரேஷன் செய்யலாம் என்று. அவள் கூறியதை இருவரும் ஏற்கவில்லை.

“இரண்டே அதிகம். பெண் பொறந்து என்ன சாதிக்கப் போவது. அதைக் கரை ஏற்ற எவ்வளவு சம்பாதிக்கணும். சேமிக்கணும். இரண்டை வளர்த்து ஆளாக்கினாப் போதும். பொண்ணு வேணும்னா வரப் போற மருமகளைக் கண்ணுக்குக் கண்ணா பொண்ணுக்குப் பொண்ணா நான் பாத்துப்பேன். மாமியார் பிடுங்கல் என் மருமகன்களுக்கு இருக்காது” என்று பொடி வைத்துப் பேசினாள் ரஞ்சனி. வாய் மூடி மௌனியானாள் சங்கரி.

குழந்தைகள் வளர்ந்து பள்ளிக்கு செல்ல ஆரம்பித்தும் இந்த அடாவடி தொடர்ந்தது. மனசுக்குள் எல்லாவற்றையும் வைத்து மருகி மருகி சங்கரியின் உடல் மிகவும் தளர்ந்து விட்டது. வெரைட்டியாக சமையல் செய்யவில்லை என்று ஒட்டு மொத்தக் குடும்பமும் டார்ச்சர் செய்ய, தன்னால் நேரத்துக்கு சமையல் செய்ய இயலவில்லை. மற்ற வேலைகளை நான் செய்யுறேன். வேணும்னா சமையலுக்கு ஒரு ஆள் போட்டு விடு என்று மகனிடம் நேரிடையாகவே கூறி விட்டாள்.

உணர்வுகளைக் கையாள



30 ஆலோசனைகள்
மே 2017

கோபம் தலைக்கேறினால் நிதானம் தவறி வாயில் வார்த்தைகள் வசவாகக் கொட்டும். கோபம் மனதிற்குள் துளிர்க்கும் போதே, நிதானப்பட்டு, பிறகு பேசினால் வார்த்தைக் காயங்கள் தவிர்ந்து, நிலைமை சுமுகமாகும்.

ஒருவர் மேல் அதிகமாகக் கோபம் இருக்கும் போது, அதை அப்போதைக்கு பேப்பரில் எழுதி விடுங்கள், மறு நாள் எடுத்துக் கிழித்துப் போட்டு விடலாம். உணர்வு வடிந்துவிடும்.

ஔறுமாப்பு வரும் போது கர்வமான உணர்ச்சி வருகிறது. அது பேச்சிலும் செயலிலும் வெளிப்பட, மற்றவர்கள் வெறுப்படைவார்கள். கர்வம் நமக்கு நல்ல பெயர் தருகிறதா என்று யோசித்தால், அதைத் தவிர்க்கத் தோன்றும்.

அவளுக்கு முடியவில்லை என்பதையே சாக்காக வைத்து அவளுக்கு முழு டயட். “கண்டதை மொக்கறது, அப்புறம் கவனிக்கலைன்னு தூத்தறது” என்று ஜெகன் சீற, அது தான் சாக்கு என்று எந்த வித நல்லது கெட்டதையும் சங்கரியின் கண்ணிலேயே காட்ட மாட்டாள் ரஞ்சனி. அவர்கள் சாப்பிட்ட பின் மிச்சம் மீதி மட்டுமே அவளுக்கு. அதையும் பொறுத்துக் கொண்டாள்.

சமையலை சங்கரி விட்டதற்கு இயலாமை மட்டும் காரணம் அல்ல. ஏற்கெனவே குடு கண்டு பூனையான சங்கரி ரஞ்சனியிடமே வரவு செலவை விட்டு விட்டாள். அவள் பாதியை ஒதுக்கி காசு இல்லை என்று கை விரிக்க, முக்கியமாக பண்டிகை, விருந்தினர் வருகையின் போது இந்த நாடகம் அரங்கேற, வேறு வழியின்றி முன்னர் சேமித்த சேமிப்பில் இருந்து செலவு செய்யும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டாள். சேமிப்புக் கரைந்த பின் என்ன செய்வது, சேமித்தது எங்கே என்று மகன் கேட்டால், உண்மையைச் சொல்ல வேண்டி வரும். அப்படிச் சொன்னா கணவன், மனைவி இடையே கருத்து வேறுபாடு ஏற்படும். மகன் மணவாழ்வு மகிழ்வுடன் நடத்த வேண்டும் எனவே இதற்கு ஒரே வழி சமையலை விட்டு ஒதுங்குவது தான். சாமான் வாங்குவது சமைப்பவர் தானே பொறுப்பு என்று சிந்தித்து அதன் காரணமாக சமையலை விட்டு விலகினாள்.

இது ரஞ்சனியின் ஆத்திரத்தை அதிகப்படுத்திய காரணி. இந்தக் கிழம் நாம தடுக்கில் நுழைந்தால் கோலத்தில் நுழைகிறது. போதாக்குறைக்கு இந்த சங்கடமான சமையலை வேறு நம் தலையில் கட்டி விட்டது. நமது ஹவாலா மோசடிக்கும் ஆப்பு. பேரன் சஞ்சய், இளையவன் விஜய். இருவருக்குமே பாட்டி மேல் உயிர். அடுத்த கட்டம் பேரப் பிள்ளைகளையும் சங்கரியிடம் பேச விடாது தடுத்தாள். நால்வருமே பேசாத அந்த வீட்டில் போட்டதைத் தின்று முடிந்த வேலைகளைச் செய்து ஐந்து வருடம் ஓட்டி விட்டாள். ஊருக்கும், உறவுக்கும் இந்த பணிப்

போர் தெரியாமல் வாய் பேசாது நடித்தாள் சங்கரி. எல்லாம் மகனுக்காக. முக்கிய செய்தி இருந்தால் தந்தி பாஷையில் செய்தியை அறிவிப்பான் மகன். அத்தோடு சரி.

வர வர தனக்கு மொழியே மறந்து போய் விடுமோ என்று கூட சங்கரிக்குத் தோன்றும். இவள் நாதியற்றவள். புருஷனால் கைவிடப்பட்டவள். ஒற்றைப் பிள்ளை ஜெகனை விட்டால் வேறு போக்கிடம் இல்லை. எனவே போட்டதைத் தின்று போர்த்திக்கிட்டுப் படுத்துக் கிடக்கணும் என்று கூறாமல் கூறிய அவள் நடவடிக்கைகள். இது எதையும் மகன் கண்டு கொள்வதே இல்லை. அவளும் அவன் காதுகளில் எந்த விஷயத்தையும் போடுவது இல்லை. மெல்ல மெல்ல சங்கரியின் உறவினர்களையும் ஓரம் கட்டினார். இவள் எங்கும் போவதற்கும் மறைமுகத் தடை. மகன் உறவு மட்டுமே உலகம் என்று நம்பினாள் பேரன் அந்தக் கேள்வி கேட்கும் வரை. எதையுமே அவள் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதே இல்லை. அன்று பேரன் கேட்ட கேள்வி இன்றும் நெஞ்சில் ஒரு முள்ளாய். “பாட்டி! நீ எப்போ செத்துப் போகப் போற, சீக்கிரம் செத்துப் போ!” சஞ்சய் கேட்க...

“ஏண்டி கண்ணு கேட்கற, நான் செத்துப் போயிட்டா அப்புறம் உனக்கு பாட்டி...” வாரியணைக்கிறாள் பேரனை.

அடுத்து வந்த வார்த்தைகள் அமில மழையாய் அவளைத் தீண்ட அரண்டு போனாள். “எங்க அப்பாவை உன் புள்ளைன்னு சொல்லிக்குற...”

“ஆமாண்டிக் கண்ணு. அவன் என்னைக்கும் என் புள்ள தான்.” புன்னகைக்கிறாள். ஆவேசமாக மறுக்கும் பேரன், “இனிமே உன் புள்ள இல்லை. எங்க அப்பா எங்கம்மாவுக்கு புருஷன் தெரியுதா!” விரலை நீட்டி இரண்டு பேரன்களும் கூறுவதை வெகுளித்தனமாக ரசித்தாள் சங்கரி.

“உனக்கு எங்கப்பா ஏன் சம்பாதிச்சுப் போடணும்? எங்கம்மா ஏன் சமைச்சுப் போடணும். உன்னால எல்லோருக்கும்

வர வர தனக்கு
மொழியே
மறந்து போய்
விடுமோ என்று
கூட சங்கரிக்குத்
தோன்றும்.

தொல்லையாப் போச்சு. சீக்கிரம் செத்துப் போ.” இதைப் புன்னகையுடன் ரசித்த ரஞ்சனியின் உறவுகள்.

ஐந்து வயது குழந்தை பேசும் பேச்சா இது? புரிந்து கொண்டாள் எய்தவர் இருக்க அம்பை நோவதில் பயன் என்ன? பிரஷரும் சுகரும் ஏற இரண்டு மாதம் படுத்த படுக்கையானாள். எல்லா வேலைகளும் ரஞ்சனியின் தலையில். பாத்திரங்கள் உடைபட ஒரே அமளி. தலைவலி என்று ரஞ்சனி வேஷம் கட்ட “நீ ரெஸ்ட் எடு நான் ஓட்டலில் டிபன் வாங்கி வருகிறேன்.”

“அப்படியே ஒரு பாக்கெட் இட்லி மாவும் வாங்கிட்டு வாங்க. என்னால கிரைண்டர் போட முடியாது. காலையில் பசங்களுக்கு ஸ்கூல். டிபன் செய்யணும்.”

வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு பறந்த மகன். இட்லியும், பூரியும், வடையும் வாங்கி வர சப்புக் கொட்டி சாப்பிட்ட மொத்தக் குடும்பம். அதைப் பார்த்த சங்கரிக்கு அதிர்ச்சி.

அன்று ஒரு நாள்... காலை எட்டரை மணி வரை அடுப்படி பக்கமே வரவில்லை ரஞ்சனி. இரண்டு நாட்களாகக் கடுமையான ஜூரம் சங்கரிக்கு அப்போது தான் அடைக்கு அரிசி களைந்து கொண்டு இருந்தாள். அதை அரைத்து சுட்டு எல்லோரும் சாப்பிட்டு முடிய இரண்டு மணி நேரம் ஆகும். அது வரை பசி தாங்காது. அத்தோடு அடையை மொக்கிபுட்டு அப்புறம் என் பிராணனை வாங்குறது என்று ஜெகன் ஆடுவான்.

எனவே எதிர் வீட்டில் இட்லி சுடும் பாட்டியிடம் ஐந்து ரூபாய்க்கு இட்லி வாங்கி வந்தாள். உள்ளே நுழையும் போதே பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொண்டான் ஜெகன். “வீடு வீடா இட்லி வாங்கி என் மானத்தை வாங்குற-?” என்றவனை இடைமறித்த சங்கரி “எனக்கு ரொம்ப பசிக்குதுப்பா. சாப்பிட்டதும் பேசுவோம்.” ஒரு வாய் இட்லியை பிய்த்து சட்னியில் தோய்க்கும் போதே மனைவியிடம் பாய்ந்தான்.

“ஏன் எட்டு மணிக்கே சாப்பாடு செய்யல.

ஒடிப் போ வீட்டை விட்டு” வஞ்ச இகழ்ச்சியாக மனைவியிடம் பாய்ந்த ஜெகன். ரஞ்சனி மனசுக்குள் சிரிக்க, “ஏம்பா அவளைக் கோச்சுக்கற? பாட்டி வீட்டில் ஏற்கெனவே இட்லி வாங்கி இருக்கேனே. இப்ப ஏன் கோவப்படற.”

“உன் சமையலின் போது வாங்கி இருக்கலாம். இப்ப என் பொண்டாட்டி சமைக்கும் போது அவள் ஒண்ணும் செய்யலன்னு ஊருக்கு வெளிச்சம் போடத் தானே இட்லி வாங்கிட்டு வர்றே.” அவிழ்ந்த வேட்டியைக் கையில் பிடித்தபடியே ஆவேச ஆட்டம் ஆடிய மகன்.

விண்ட இட்லியை வாயில் போடாமல் டப்பாவிலேயே போட்டு மயங்கிச் சரிந்தாள் சங்கரி. அப்புறம் டாக்டர் ஊசி டிரிப்ஸ் என்று ஏகப்பட்ட செலவு, அதற்கும் ரெண்டு பாட்டு, “பொழுதுக்கும் வைத்தியத்திற்கு அழ வேண்டி இருக்கு, இந்த மாசம் குடும்ப செலவுக்கு பணம் கிடையாது. வியாதியே வேணும்னே டெவலப் பண்ணுது, சே.....” என்று பொறிந்தான்.

அன்று ஐந்து ரூபாய் இட்லி அவளுக்கு மறுக்கப்பட்டது. இன்று..... தானே கடைக்குப் போய் இட்லி மட்டுமல்ல, இட்லி மாவும் வாங்கி வரும் மகன். எதற்கும் ஒரு ராசி வேண்டும் போல் இருக்கிறது. இது பற்றி அவள் ஏதும் கேட்கா விட்டாலும் கேட்டு விட்டால் என்ன செய்வது என்று உறுத்தல்.

அவளால் தங்கள் பிரைவசி கெடுகிறது என்ற எண்ணம். என்ன செய்வது? மரணம் வந்தால் தானே!

அன்று வருடப் பிறப்பு. இன்னும் உடல் நலம் முற்றும் தேறவில்லை. தலை சுற்றலும் தடுமாற்றமும் பாடாய் படுத்தியது. பல்லைக் கடித்தபடியே வேலை பார்த்தாள் ரஞ்சனி. சாமிக்குப் படையல வைத்த ரஞ்சனி மரியாதைக்குக் கூட சங்கரியைக் கூப்பிடவில்லை. தான் வாழா வெட்டி என்பதால் தான் விளக்கேற்றினால் விளங்காது என்று நினைக்கிறாள் போல என்று சங்கரியும் எந்த வகையிலும், பண்டிகை விசேஷங்களிலும் முக்கை நுழைப்பது இல்லை. அனைவரும்

தட்டு நிறைய
வடையையும்,
அப்பளத்தையும்
வைத்துக் கொண்டு
குருவிகளுக்குப் பிய்த்துப்
போட கேட்ச் பிடிக்கும்
குருவிகள். கை கொட்டிச்
சிரிக்கும் மொத்தக்
குடும்பம்.

**உணர்வுகளைக்
கையாள**



சீல பேர் கோபப்படும் போதும், வாக்குவாதம் செய்யும் போதும் நமக்கே தெரியும், அவருடைய உணர்ச்சி. அவர் கட்டுக்குள் இல்லை என்பது. அந்த மாதிரி நேரத்தில் அவரிடம் வார்த்தையை வளர்க்காமல் சரி என்று ஒதுங்கி விடுவதே நன்று. கணவனோ, தந்தையோ, பிள்ளையோ, மாமியாரோ இந்த அணுகுமுறை வலியைக் குறைக்கும்.

அன்பு - தொடுதல், தடவிக் கொடுத்தல், கட்டிப் பிடித்தல் இவையும் முறையாக, அளவோடு வேண்டும்.

பயம் என்கிற உணர்ச்சி வரும் போது எதைப் பார்த்து, யாரைப் பார்த்து பயம் வருகிறது என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டு முடித்து அளவளாவி முடித்து அடுப்படியை விட்டு விலகியதும் உள்ளே வந்தவளுக்கு அதிர்ச்சி.

வழக்கம் போல் காய் இல்லாத குழம்பும், அடி வண்டல் ரசமும் தான் இருந்தது. அப்பளம், வடை எதுவும் இல்லை. மாங்காய் பச்சடியும், பாயசமும் நிறைய இருந்தது. காபிக்குக் கூட சர்க்கரை கூடாது என்பது ஜெகனின் கட்டளை. வேறு வழியின்றி மோர் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொல்லையுறும் வருகிறாள். தட்டு நிறைய வடையையும், அப்பளத்தையும் வைத்துக் கொண்டு குருவிகளுக்குப் பிய்த்துப் போட கேட்ச் பிடிக்கும் குருவிகள். கை கொட்டிச் சிரிக்கும் மொத்தக் குடும்பம். அவளுடைய நிலையை எண்ணி சிரிக்கிறார்களோ?

நாளும் கிழமையுமாகக் கண் கலங்கக் கூடாது. மகன் குடும்பம் நன்றாக இருக்க வேண்டும். இதையெல்லாம் பெரிது படுத்தக் கூடாது. இது வரை நாம் திங்காத அப்பளமா? வடையா? என்று சுதாரித்துக் கொண்டு மௌனமாக உள்ளே செல்கிறாள்.

மறு நாள் இரவு.

“நாளைக்கு ரஞ்சனியின் அக்கா ஊட்ல எல்லாரும் வராங்க. முறுக்கு செய். குடுத்து அனுப்பணும்,” என்று அம்மாவென்றுகூட கூப்பிடாது எப்போதும் போல் தோன்றா எழுவாயில் அறிவிப்பு செய்தான் ஜெகன்.

“எனக்கு உடம்பு ரொம்ப முடியலைப்பா. தலை சுத்துது. அடுத்த வாரம் செய்யுறேன்” என்று கூறி முடிக்கும் முன் ஆவேசமாக ரூமில் இருந்து வருகிறான். “தினம் தினம்

முறுக்கு சுத்தி பொழப்பு நடத்தின உனக்கு இன்னைக்கு வீட்டுக்குக் கூட செய்ய முடியலையா? இத நான் நம்பணும். எல்லா வேஷம். என் மாமனார் வீட்டு ஜனத்தை கண்டாலே உனக்கு ஆகாது! அவங்கள மதிக்குறது இல்ல, உபசரிக்கிறது இல்ல. அவங்க உன்னால இங்கே வரத் தயங்குறாங்க. அதனால தான் மூணாவதாப் பொண்ணுப் பெத்துக்கணும் குற ஆசையில மண்ணை அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு ஆபரேஷன் செஞ்சுக்கிட்டா என் பொண்டாட்டி. புள்ள பெத்தா அவங்க பார்க்க வருவாங்க. நீ அவமானப்படுத்துவ. அதனால தான மூணாவது வேண்டாம்னு தலை முழுகினேன்.” அடிக்க வருவது போல ஓடி வந்து ஆவேச ஆட்டம் ஆடினான் மகன். விக்வித்து நின்றாள் சங்கரி. “புருஷனோட ஒத்து வாழ்ந்தால்ல மத்தவங்களோட ஒத்துப் போகப் போற. உன்னால எனக்கு அப்பன் வூட்டு உறவு இல்லாமப் போச்சு. அதே மாதிரி என் மாமனார் வீட்டு சனத்தையும் ஓரம் கட்டப் பாக்குற. ஓரம் கட்டிடுறேன்.” ஆவேசமாகப் போனைப் போட்டான் சகலைக்கு. “இங்கே ஒரு டெத். அதனால யாரும் வர வேண்டாம். அடுத்த வாரம் வரலாம்” என்று கூறி போனைத் துண்டித்தான். இப்ப திருப்தி தானே என்றவனை ஏறிடவும் திராணி இன்றி வாசலில் பெஞ்சில் சுருட்டிக் கொண்டு சாய்கிறாள்.

மயக்கமா? தூக்கமா? இல்லை துக்கமா? இயற்கை உபாதை எழுப்பி விட கண் விழிக்கிறாள். கதவு தாளிட்டு விளக்கணைத்து அனைவரும் படுத்து விட்டனர். பசி வயிற்றைக்

**உணர்வுகளைக்
கையாள**



ஒருவர் கொடுத்த பணத்தை நாம் வாங்கா விட்டால் அந்தப் பணம் அவருக்கே சொந்தம் என்பதைப் போல், ஒருவர் நம்மை ஏசினால் அதைப் பெற்றுக் கொள்ளாமல் இருந்தால் அது அவரையே சாரும். இப்படித் தான் தேவையில்லாத உணர்ச்சிகளை நம் மீது கொட்டுபவர்களையும் நாம் கையாள வேண்டும்.

சந்தோஷம் ஒரு நல்ல உணர்ச்சி என்றாலும் அதன் வெளிப்படும் மிதமாகவே இருக்க வேண்டும்.

மேடைப் பேச்சு, புதிய சூழலில் வேலை, அறிமுகமில்லாத நபருடன் பயணம் இப்படி நமக்கு பயம் தரக்கூடிய தருணங்களை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு என்ன தான் ஆகிவிடும் பார்க்கலாம் என்கிற தைரியத்தை மனதில் விதைத்துக் கொள்ளலாம்.

கிள்ளியது. மணி என்ன இருக்கும்?- கதவைத் தட்டுவதா-?.....

பக்கத்து வீட்டு ரேடியோவில் தென்கச்சி கோ.சுவாமிநாதனின் இன்று ஒரு தகவல் என்ற அறிவிப்பு. மணி பத்து தான் என்பது புரிந்தது. டி.வி., கம்ப்யூட்டர், போன் என்று 12 மணி வரை கொட்டம் அடிக்கும் குடும்பம் வேண்டுமென்றே பத்து மணிக்குள் விளக்கணைத்தது புரிந்தது.

சுவாமிநாதன் தனது ஜலதரங்கக் குரலில் தகவலைப் பரிமாற ஆரம்பித்தார். காது கொடுக்கிறாள்.

ஒரு ஆளு பத்து ரூபாய் பணத்தை சட்டைப் பையில் போட்டுக்கிட்டுக் காய்கறி வாங்கக் கடைக்குப் போறார். கடைக்குப் போய் சட்டைப் பையில் கை விட்டார். பணம் காணோம். கூட்ட நெரிசலில் யாரோ ஆட்டையைப் போட்டு விட்டான். புலம்பியபடி வீட்டுக்கு வர்றார். பணம் போச்சு. காய்கறி வாங்கறதும் போச்சு என்று ஒரே புலம்பல். இன்னொரு நாள் அதே மாதிரி பத்து ரூபாய் பணத்தை இடுப்பு பெல்ட்டில் பத்திரப்படுத்திக் காய்கறி வாங்கப் போறார். வழியில் பள்ளிக்கூடத்துக் கேட் அருகில் ஒரு சின்னப் பையன் அழுதுகிட்டு நிற்குறான். நம்ம ஆளு என்ன ஏதுன்னு விசாரிக்குறார். இன்னிக்கு பள்ளிக்கூடத்துல டெஸ்ட். பேப்பர் போனா எல்லாம் வேணும். எங்கிட்ட வாங்கக் காசு இல்லை. ஏன்னா எங்கம்மாவுக்கு ரெண்டு நாளா காய்ச்சல். வேலைக்குப் போகலன்னு அழறான். உடனே நம்ப ஆளு காய்கறி வாங்க வச்சு இருந்த பத்து ரூபாயில் பேப்பர் போனா, ரப்பர், பென்சில் எல்லாம் வாங்கிக் குடுத்து

அவனை பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புறார். வெறுங் கையோட சந்தோஷமா வீட்டுக்கு வர்றார். வீட்டுக்கார அம்மா இன்னைக்கும் காசு தொலஞ்சு போச்சா என்கிறார் நக்கலாக. நம்ம ஆளு விவரம் சொல்றார். வத்தக் குழம்பும் சுட்ட அப்பளமும் போதும் என்று சமையல் டிப்ஸ்கம் கொடுக்கிறார். அந்தம்மா தெகச்சுப் போயிட்டாங்க. என்ன ஆச்சு இவருக்கு... ஏங்க அன்னைக்குக் காசைத் தொலச்சுபட்டு காய்கறி வாங்கலைன்னு சோகம் கொண்டாடினீங்க. இன்னைக்கும் காசைத் தொலைச்சுபட்டு வந்து சந்தோஷம் கொண்டாடுறீங்க. உங்களுக்கு பிடிக்காத வத்தக் குழம்பும் சுட்ட அப்பளமும் போதும்னு சொல்றீங்க. ஏன் இப்படி..... அப்ப நம்ம ஆளு விவரம் சொல்றார். அன்னைக்கு என் காசை யாரோ பறிச்சுக்கிட்டாங்க. அதனால் பறி குடுத்துட்டோம்னு சோகம். இன்னைக்கு ஒரு இல்லாதவனுக்குப் பரிசாக் குடுத்துட்டேன். அதனால் துக்கமில்ல சந்தோஷம். அந்த சந்தோஷத்துல வத்தக் குழம்பும் சுட்ட அப்பளமும் ருசிக்கும் என்று கூறி சிரிக்கிறார்.

கேட்டவளின் மனதில் ஒரு தெளிவு.

என் புருஷனையும் புள்ளையும் யாரும் எங்கிட்ட இருந்து பறிச்சுக்கல. நானே பரிசாக் குடுத்துட்டேன். பரிசாக் குடுத்த பிறகு அவுங்க கிட்ட எந்த வித பாக்யத்தையும் கொண்டாடக் கூடாது தானே? ஒரு விதத்தில் பேரன் சொன்னது கூட நியாயம் தானே. உனக்கு ஒன்றுமில்லைன்னதும் சரி தான்.

...தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்

வாலன்டைன்ஸ் டே கிப்ட்

உங்கள் வீட்டு குடும்பஸுக்கு தூங்கும் போது புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அவர்கள் புக படித்து விட்டு அப்படியே கட்டிலில் போட்டு விட்டு தூங்கி விடுவார்கள். காலையில் அவைகளை ஒழுங்குபடுத்துவது நமக்கு ஒரு எக்ஸ்ட்ரா வேலையாகி விடும். அதற்கு பதில் cushionல் ஒரு சிறு துணியை வைத்து படத்தில் உள்ளவாறு தைத்து விட்டால் படித்து விட்டு அதில் புத்தகங்களை சொருகி விட்டு தூங்க சொல்லலாம்.



உங்கள் வீட்டில் நிறைய Exam pad waste ஆக இருக்கிறதா? அவைகளின் மேல் பெயின்ட் அடித்து பின் இரண்டு பக்கமும் handle fix செய்து விட்டால் இதோ கியூட்டான tray ரெடி.



பானின் மூடிகளை எங்காவது வைத்து விட்டு சமைக்கும் போது தான் சிலர் தேடிக் கொண்டிருப்பார்கள். அதற்கு கடைகளில் விற்கும் ரெடிமேட் ஹூக்களை வாங்கி மூடியின் அளவுக்கு தகுந்தாற் போல் சற்று சாய்வாக அலமாரியின் கதவிலோ அல்லது சுவரிலோ ஒட்டி விடுங்கள். மூடிகளை உபயோகப்படுத்திய பின் அந்த ஹூக்களில் வைத்து விட்டால் தேடும் சிரமமே இருக்காது.



வாலன்டைன்ஸ் டேக்கு இதோ ஒரு அழகான கிப்ட் ஐடியா! வீணாகிப் போன குக்கரின் ரப்பரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கம்பியை எடுத்து ஆர்ட்டின் வடிவில் மடக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதை ரப்பரின் நடுவில் வைத்து ஷல்லன் நூலைக் கொண்டு சுற்றிக் கொண்டே வாருங்கள். இறுதியாக உங்களின் போட்டோவை அந்த ஆர்ட்டின் கம்பியின் நடுவில் தொங்க வைத்தால் உங்கள் கணவருக்கோ அல்லது லவ்வருக்கோ கொடுக்க ஒரு அம்சமான அதே நேரத்தில் மலிவான வால் ஹேங்கிங் கிப்ட் தயார்.

- புவனா சங்கர்

40 வயதுக்குள் Do's & Dont's



சொந்த காலில் நில்!

» குடும்பத்தில் மற்றவர்களிடம் உதவி நாடி இருக்காமல், உங்கள் சொந்த காலில் நிற்கும் அளவிற்கு நீங்கள் நல்ல நிலையை அடைந்திருக்க வேண்டும். யாருடைய உதவியும் இன்றி வாழ்வது என்பதே ஓர் பெரிய கௌரவம்!

உலகம் சுற்றும் வாலிபன்!

» குறைந்தபட்சம் சிங்கபூர், மலேசியாவாவது சென்று வந்துவிட வேண்டும். புது இடம், புதிய கலாச்சாரம் உங்களை நீங்களே மெருகேற்றிக் கொள்ள, புத்துணர்ச்சி அடைய பெருமளவு உதவும்.

பேரார்வம்!

» பேரார்வம் என்பது உங்கள் வேலையை குறிப்பது. ஆரம்பத்தில், வேலை வேண்டும் என்பதற்காக ஏதாவது வேலையில் சேர்ந்திருக்கலாம். ஆனால், 30 வயதுக்குள்ளாவது உங்களுக்கு பிடித்த துறை / தொழில் / வேலையில் சேர்ந்துவிட வேண்டும்.

தோல்வி!

» தோல்வியில் கற்காத பாடத்தை நீங்கள், வேறு எங்கும் கற்க முடியாது. தோல்வி உங்களை ஒழுங்குப்படுத்தும் ஆசான். 40 வயதிற்குள் ஓர் தோல்வியையாவது நீங்கள் சந்தித்துவிட வேண்டும். இல்லையேல், 30 வயதை கடந்து வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிக்கல்களை கையாள முடியாமல் தவிக்கும் நிலை ஏற்படலாம்.

முதலீடு!

» சம்பாதித்த பணத்தை, வருமானம் ஈட்டும் வகையில் எதிலாவது முதலீடு செய்து வைத்துவிட வேண்டும். அதை செலவு செய்யாமல், வருங்காலத்திற்காக சேமிக்க வேண்டும்.

தீய பழக்கம்!

» ஏதேனும் ஒரு கெட்டப் பழக்கத்தையாவது 30 வயதுக்குள் நிறுத்தி விட வேண்டும். புகை, மது, கெட்ட வார்த்தை பேசுதல், பெண்மையை கொச்சையாக எண்ணுதல் என எதையாவது ஒன்றையாவது.

உணர்வுகளைக்

கையாள



உணர்ச்சிகளின் வேகம் தொடர் சங்கிலி போன்றது. வீட்டில் மனைவி கணவனிடம் சண்டை போட, கணவன் பிள்ளையை முதுகில் சாத்த, அவன் கோபத்தில் பள்ளி வந்து அடுத்த பையனின் கையை முறுக்க, அவன் கத்தியதில் டீச்சர் அவனை அடிக்க என்று ஒரு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பான வெளிப்பாடு, வரிசையாக மற்றவர்களைத் தொடற்றிக் கொண்டே போகிறது. இதை ஆரம்பித்தவரே சமாளித்து விட்டால் இத்தனை பிரச்சனை இல்லை.

ஒருட்டு பயம், தனிமை பயம் போன்றவற்றில் கூடவே ஒரு சப்தத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாட்டு அல்லது டிவி. போன்றவற்றைப் போடும் போது இந்த பயங்கள் குறையும்.

உண்மையான நட்பு!

» எவ்வளவு பெரிய துன்பம் வந்தாலும், எவ்வளவு பெரிய வெற்றி வந்தாலும், உங்கள் அருகில் நின்று தோள் கொடுக்க ஓர் தோழமை. எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத உண்மையான தோழமையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிடிக்காவிடில் பிரிவு!

» ஓர் நபருடன் பழகுவது பிடிக்கவில்லையா, உங்கள் சுற்றதீர்காகவும், அலுவலக நண்பர்களுக்காகவும் விட்டுக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்களா? வேண்டவே வேண்டாம். முற்றிலுமாகப் பிரிந்துவிடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு நல்லது நினைக்கும் நபர்களை மட்டும் சேர்த்துக் கொண்டு இனி நீங்கள் பயணம் செய்வது தான் நல்லது.

சேமிப்பு!

» வாரம்பாலும் 30 வயதை கடக்கும் போது, சிலர் திருமணம் ஆகியும், சிலர் குழந்தை குட்டி என இருப்பார்கள். எனவே, அடுத்த தலைமுறைக்கான சேமிப்பை அளவிற்கு குறையாமல் எடுத்து வைக்க வேண்டும். இது உங்களுடைய கடமை.

ஆராய்ந்து செயல்படுதல்!

» கனிமங்களை ஆராயத் தெரிந்தவர்கள் தான் ஆராய்ச்சியாளர்கள் என்றில்லை. மனிதர்களை ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

கைதேர்ந்தவர்!

» நீங்கள் செய்யும் பணியில் நீங்கள் கைதேர்ந்தவர் என்ற நற்பெயருடன் விளங்க வேண்டும். அட, அவரு கிட்ட இந்த வேலையை கொடுங்க, சரியா செய்வார் என நால்வர் கூற வேண்டும்.

நேரம் வாய் போன்றது!

» நேரத்தை அளந்து செலவு செய்ய வேண்டும். 30 வயதுக்கு மேல் நேரத்தை வீண் விரயம் செய்வது, உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரும் இழப்பாக அமையும்.

நெட்வர்க்!

» உளரோடு ஒத்துவாழ் என்பார்கள். ஆம், 30 வயதுக்கு மேல் நீங்கள் ஓர் நெட்வர்க் போல, பணியிடம், வாழ்விடத்தில் ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும். இது உங்களை பல நிலைகள் உயர உதவும்.

நீங்களாக இருங்கள்!

» மற்றவர்களுக்காக உங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு வாழத் தேவையில்லை. நீங்கள் நீங்களாக வாழ வேண்டிய தருணம் இது.

படிப்பில் உயரம்!

» உங்கள் துறை சார்ந்த படிப்பில், முழுமை அடைந்திருக்க வேண்டும். பி.எச்.டி முடித்தால் முழுமை என்றில்லை. இன்றைய அப்டேட் என்ன என்று அறிந்து வைத்திருந்தாலே போதுமானது. ●



திருமணத் தடை நீக்கும்

திருவேள்விக்குடி

கல்யாணசுந்தரர்

'வீ' ட்டைக் கட்டிப் பார், கல்யாணம் பண்ணிப் பார்' என்று பேச்சு வழக்கில் சொல்வதுண்டு. ஏனெனில் இரண்டு செயல்களுக்கும் அதற்கென்று ஒரு நேரம் காலம் வரவேண்டும். அதிலும் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் செய்து வைப்பதற்கு பெருமுயற்சி செய்ய வேண்டி உள்ளது. பொருத்தம் பார்ப்பதில் இருந்து திருமணம் செய்து முடிப்பது வரையிலும் பல சிக்கல்களை சந்திக்கிறார்கள். தங்கள் பிள்ளைகளின் திருமணத்தில் தடைகள் ஏற்பட்டால், சிவபெருமான் கல்யாணசுந்தரராக அருள்புரியும் **திருவேள்விக்குடி** தலத்திற்கு சென்று வழிபட்டால் தடையின்றி இனிதே நடைபெறும்.

சிவபெருமான், பார்வதிதேவியை திருமணம் செய்த தலம்தான் இந்தத் திருவேள்விக்குடி. தேவாரப் பாடல் பெற்ற இத்தலம் மயிலாடுதுறையில் இருந்து கும்பகோணம் செல்லும் வழியில் உள்ள 'குத்தாலம்' என்ற ஊரில் இருந்து சுமார் 6 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. **குத்தாலம்** புகைவண்டி நிலையத்தில் இருந்தும் செல்லலாம். இத்தலத்திற்கு அருகில்தான் **திருமணஞ்சேரி** தலம் உள்ளது.

குத்தாலத்தில் ஆசிரமம் அமைத்து சிவபெருமானை வழிபட்டு வந்தார் **பரத மகரிஷி**. அவரது மகளாக பார்வதி தேவி அவதாரம் செய்தாள். தக்க பருவம் வந்ததும் சிவபெருமானையே மணக்க வேண்டி கரும்புவம் புரிந்தாள். மண்ணால் லிங்கம் அமைத்து 16 மாதங்கள் விரதம் இருந்து பூஜை செய்து வழிபட்டு வந்தாள். 17வது மாதம் சிவபெருமான் காட்சியளித்து பார்வதியை மணந்துக் கொள்வதாக அருள்புரிந்து மறைந்தார்.

அதன்படி சிவபெருமான் கணங்களுடன் குத்தாலத்திற்கு அருகில் உள்ள பகுதிக்கு எழுந்தருளினார். பிரம்மதேவன் தலைமையில்





தேவர்கள் திருமண ஏற்பாடுகளைச் செய்தனர். பிரம்மதேவன் வேள்வியை சிறப்பாகச் செய்து திருமணத்தை நடத்தி வைத்தார். பிரம்மன் வேள்வி செய்த இப்பகுதி 'திருவேள்விக்குடி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதனால் இத்தலத்தில் சிவபெருமானும், அம்பிகையும் திருமணக் கோலத்தில் காட்சி தருகின்றனர்.

இத்தலத்து மூலவர் லிங்க வடிவில், சதுர வடிவ ஆவுடையுடன், சிறிது உயரமான பாணத்துடன் தரிசனம் தருகின்றனர். கிழக்கு திசை நோக்கிய அழகான லிங்கத்திருமேனி. இவர் 'மணவாளேஸ்வரர்' என்றும், 'கல்யாணசுந்தரேஸ்வரர்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். அம்பிகை பரிமள சுகந்த நாயகி என்ற திருநாமத்துடன் காட்சி தருகின்றாள். நான்கு கரங்களுடன் அபய, வரத அஸ்தம் தாங்கி அம்பிகை புன்சிரிப்புடன் காட்சி தருவது கண்கொள்ளாக் காட்சியாக உள்ளது.

திருமணத்தடை உள்ளவர் வழிபாட்டிற்குத் தேவையான 2 மாலைகள் உள்ளிட்ட அர்ச்சனைப் பொருட்களை வாங்கிக் கொண்டு வந்து அர்ச்சகரிடம் கொடுத்து அர்ச்சனை செய்து வழிபட வேண்டும். திருவேள்விக்குடி சிறிய ஊர் ஆதலால் பொருட்களை குத்தாலத்திலேயே வாங்கிக் கொண்டு வந்து விடவேண்டும். அவ்வாறு அர்ச்சனை செய்து வழிபட்டால் அவர்களுக்கு வெகுசீக்கிரமே திருமணம் நடந்துவிடுகிறது.

மேலும் திருமணம் தடையின்றி நடைபெறுவதற்கு, பெளர்ணமி நாளில் காலை 10 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரையாகம் செய்யப்படுகிறது. திருமணத்தடை உள்ளவர்கள் இந்த யாகத்திலும் கலந்துக் கொண்டு வழிபடலாம். திருமணம் முடிந்தவுடன் தம்பதி சமேதராக வந்து சுவாமிக்கும், அம்பாளுக்கும் அர்ச்சனை செய்து வழிபட வேண்டும்.

இத்தலத்தில் சிவபெருமான் திருமண வேள்வி செய்த இடமாதலால் இங்கு நவக்கிரகங்கள் கிடையாது. சிவபெருமானே அனைத்து கிரக தோஷங்களையும் நீக்கி விடுகிறார் என்பது ஐதீகம். அவ்வாறு நவக்கிரக தோஷத்தால் திருமணத்தடை ஏற்பட்டவர்கள் கல்யாணசுந்தரருக்கு 48 அகல்விளக்கு ஏற்றி வழிபட்டால் தோஷம் நீங்கும் என்பது நம்பிக்கை.

இப்பகுதியை ஆண்டு வந்த அரசன் ஒருவனின் மகனுக்கு திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டது. திடீரென்று திருமணம் நடைபெறுவதற்கு

சிலநாட்களுக்குமுன் இளவரசியின் பெற்றோர் இறந்து விட்டனர். அதனால் இந்த திருமணத்தை இருவீட்டாரும் நடத்த சம்மதிக்கவில்லை. இளவரசன் இத்தலத்திற்கு வந்து சிவபெருமானுக்கு பூஜைகள் செய்து, தங்கள் திருமணத்தை நடத்தி வைக்க வேண்டும் என்று வேண்டினான்.

சிவபெருமானும் தனது பூதகணங்களில் ஒன்றை அனுப்பி அந்தப் பெண்ணை அழைத்து வரச்செய்து இளவரசனுடன் திருமணம் நடத்தி வைத்ததாகவும், அதனால் திருமணத்தடை உள்ளவர்கள் இங்கு வந்து இறைவனை வழிபட்டால் அவர்களது தடைகள் நீங்கி திருமணம் இனிதே நடைபெறும் என்றும் கூறுகின்றனர். இதனால் இத்தலத்து இறைவனுக்கு 'சொன்னவாற்றிவார்' என்னும் பெயரும் உண்டு.

தேவாரப் பாடல் பெற்ற 276 தேவாரத்தலங்களில், காவிரி வடகரையில் உள்ள 23வது தலமாகும். திருஞானசம்பந்தர் ஒரு பதிகமும், சுந்தரர் இரண்டு பதிகங்களும் பாடியுள்ளனர். இருவருமே 'திருத்துருத்தி' என்று அழைக்கப்படும் குத்தாலத்தையும், திருவேள்விக்குடியையும் இணைத்தே பாடியுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மின்னுமா மேகங்கள் பொழிந்திழிந்த தருவி வெடிபடக் கரையொடுந் திரைகொணர்ந் தெற்றும் அவ்னமாங் காவின அகன்கரை உறைவார் அடியிணை தொழுதெழும் அன்பராம் அடியார் சொன்னவாற்றிவார் துருத்தியார் வேள்விக்குடியுளார் அடிகளைச் செடியுளேன் நாயேன் என்னைநான் மறக்குமா நெம்பெரு மானை என்னுடம் பும்பிணி இடர்கெடுத் தானை.

என்று தனக்கு ஏற்பட்ட நோய் தீர்வதற்கு சுந்தரர் இத்தலத்து சிவபெருமானை வேண்டி தமது தேவாரத்தில் பாடுகின்றார்.

இக்கோயில் சுமார் 1300 வருடங்கள் பழமை வாய்ந்தது. இங்குள்ள தல தீர்த்தத்தின் பெயர் கௌதுகாபந்தன தீர்த்தம். இக்கோயிலில் மகாசிவராத்தி உற்சவமும், பங்குனி உத்திர உற்சவமும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன. காலை 7.30 மணி முதல் 11.30 மணி வரையிலும், மாலை 5 மணி முதல் இரவு 7 மணி வரையும் கோயில் நடை திறந்திருக்கும்.

திருவேள்விக்குடி வந்து திருமணத் தடையை நீக்கும் கல்யாணசுந்தரேஸ்வரரையும், பரிமள சுகந்த நாயகியையும் வழிபட்டு இன்பமுடன் வாழ்வோம். ●

ம. நிதியானந்தம்



இந்த வருட நவராத்திரி விழாவுக்கு பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி ஒன்றுக்கு சிறப்பு விருந்தினராகச் சென்றிருந்தேன். அந்த நிகழ்ச்சியில் 'சமுதாயத்தில் தன்னம்பிக்கையுடனும் பாதுகாப்புடனும் வாழ்வது எப்படி?' என்ற தலைப்பில் பேசினேன்.

அமெரிக்கப் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்களுக்குச் சென்றபோது நான் பெற்ற அனுபவத்தையும், காங்கேரில் நாங்கள் உருவாக்குகின்ற அனிமேஷன் தயாரிப்புகள் மூலம் கிடைக்கின்ற அனுபவத்தையும், வாழ்க்கையில் சிறிய வயதில் நான் வைத்திருந்த குறிக்கோள்களை எப்படி தக்க வைத்துக்கொண்டேன் என்ற என் பர்சனல் அனுபவத்தையும் ஒருங்கிணைத்து வாழ்க்கையில் தன்னம்பிக்கையுடனும் தைரியத்துடனும் பாதுகாப்பாக வாழ்வது எப்படி என்பதை அவர்களுக்குப் புரியும்விதத்தில் விவரித்தேன்.

நிகழ்ச்சியின் முடிவில் அந்தப் பள்ளி கரஸ்பான்டெண்ட் 'எப்போதுமே சிறப்பு விருந்தினர்கள் நவராத்திரிக் கதைகள் சொல்லுவார்கள்... ஆனால் நீங்கள் வித்தியாசமாக இந்தக் கால மாணவிகளுக்கு ஏற்ற வகையில் இன்றையச் சூழலுக்கு அவசியமான விஷயங்களைப் பேசினீர்கள் மாணவிகள் மட்டுமல்ல, ஆசிரியர்களாகிய நாங்களும் ரசித்தோம்' என்று மனதாரப் பாராட்டினார்.

மற்றவர்களுக்கு எப்படியோ, என்னுடன் என்றும் தூக்கா, லஷ்மி சரஸ்வதிதான். சில சமயங்களில் நேரடியாக, பல சமயங்களில் மறைமுகமாக.

அம்மா வீட்டுவேலை செய்துகொண்டிருப்பார், அக்கா வீடு பெருக்கிக் கொண்டிருப்பாள், அப்பா செய்தித்தாள் படித்துக் கொண்டிருப்பார், தம்பி விளையாடிக் கொண்டிருப்பான், அண்ணன் படித்துக் கொண்டிருப்பான் - இதுதான் 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு குடும்பம் என்பதற்கான ஐகான்.

அப்படிப்பட்டக் கால கட்டத்திலேயே என் பெற்றோர் வித்தியாசமானவராக விளங்கினர். அப்பாவுக்கு பகல் ஷிஃப்ட் பணி என்றால், அம்மாவுக்கு இரவு நேர ஷிஃப்ட் பணி. அதுபோல அம்மாவுக்கு பகல் ஷிஃப்ட் என்றால் அப்பா இரவு ஷிஃப்ட் பணி. இப்படி இருவரும் மாறிமாறி வேலைக்குச் சென்று உழைத்ததைப் பார்த்து வளர்ந்ததால் எங்களுக்கு உழைப்பு என்பது வாழ்க்கையோடு விரும்பி இணைந்த ஒரு விஷயமாகவே மாறிப்போனது.

மழை, பனி, புயல், வெள்ளம் எதுவாக இருந்தாலும் அலுவலகம் செல்ல வேண்டிய பொறுப்பான பதவியில் இருவருமே இருந்ததால் எந்தக் காரணத்தைச் சொல்லியும் விடுப்பு எடுத்து வீட்டில் தங்க முடியாது. இவ்வளவு நெருக்கடிகள் இருந்தாலும் ஒருநாளும் தங்கள் பணியையோ, பணி செய்யும் இடத்தையோ பற்றி சலித்துப் பேசியதில்லை.

சமையல், வீட்டு வேலை, தோட்ட வேலை, அலுவலக வேலை இப்படி எதுவாக இருந்தாலும் இருவரின் ஈடுபாடும், ஒத்துழைப்பும் இருந்து வந்தது. தாயிடம் தந்தைமையையும், தந்தையிடம் தாய்மையையும் காணும் பாக்கியத்தைப் பெற்றவர்கள் நாங்கள்.

'பிழிந்து எடுக்கிறார்கள் ஓர்க் லோட் அதிகமா

ஈகோ உடைத்த பெற்றோர்



இருக்கு' - என்று இன்றைய இளைஞர்களிடம் அடிபடும் வார்த்தைகளை என் பெற்றோரிடம் கேட்டதே இல்லை.

என் அம்மா நிறைய படிப்பார். அது இது என்றில்லாமல் எது கிடைத்தாலும் படிப்பார். மனிகை சாமான் கட்டி வரும் செய்தித்தாளைக் கூட விடமாட்டார், படித்துவிடுவார். இன்றும் அச்சில் வரும் செய்தித் தாள்கள் மட்டுமில்லாமல் ஆன்லைனிலும் எதையும் விடுவதில்லை. தேடித் தேடிப் படிப்பதில் அவரை மிஞ்ச முடியாது. தான் படித்ததில் பிடித்ததை கட்டி செய்து வைப்பார். விடுமுறை தினங்களில் அப்பாவுடன் அமர்ந்து அவற்றை எங்கள் கைகளால் பைண்டிங் செய்வதே அந்த நாளில் எங்கள் 'சம்மர் கோர்ஸ்'. இன்றும் அம்மா சேகரித்து எங்கள் கைகளால் பைண்டிங் செய்த சிவகாமியின் சபதம், பொன்னியின் செல்வன், அலை ஓசை போன்றவை எங்கள் வீட்டு லைப்ரரியில் உள்ளன.

புத்தகங்களுடனேயே வளர்ந்ததால் எங்களுக்குள் இருந்த கிரியேடிவிடியும் வளர்ந்தது. ஆளுக்கொரு துறையில் முன்னணியில் இருக்கிறோம். பொதுவாகவே பெண்கள் என்றால் அழகு, ஆண்கள் என்றால் வீரம், படிப்பு, வேலை என ஒப்பிடுவது வழக்கம். இன்று கூட கூகுளில் அழகு / Beauty என டைப் செய்து தேடும் போது பெண்கள் புகைப்படங்கள் மட்டுமே கண் முன் கொட்டுவதைக் காணலாம். காலங்கள் மாறினாலும் காட்சிகள் மாறுவதில்லை.

ஆனால், எங்கள் பெற்றோர் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான அத்தனையையும் கற்றுக் கொடுத்தார்கள். அப்பா எங்கள் 10 வயதில் சைக்கில் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுத்தார். 17 வயதில் தான் வைத்திருந்த 'கியர்' வைத்த பைக் கற்றுக் கொடுத்தார். 18 வயதில் லைசென்ஸ் வாங்கிக்கொடுத்தார். 20 வயதில் கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்தார்.

வீட்டில் ஃப்யூஸ் போனால் எப்படி மாற்ற வேண்டும், பைப்பில் தண்ணீர் ஒழுகினால்

குறுக்கழுத்து விடைகள்:

1	சீ	ர்	2	கா	ழி	3	சி	க்	4	கா	க்	5	கோ	
	வ			ல்						ல்			வ	
	க		6	பு	த்	த	ர்			சி			ல	
7	சி	பி			ரா		வூ		8	ய	ம		ன்	
	ந்				ஜ		சா			ம்				
9	தா	ல்			10	கு	றி	ஞ்	சி		11	ப		
	ம							12	த		னை	ன்	13	அ
	ணி	பி	14	ரு		15	கு		16					மா
				ல்		17	ரு	த்	தி	ரா	ட்			சை
18	ச	ர	ஸ்	வ	தி			ல்						வா

**தாயிடம்
தந்தைமையையும்,
தந்தையிடம்
தாய்மையையும்
காணும் பாக்கியத்தைப்
பெற்றவர்கள் நாங்கள்.**

எப்படி அவசரத்துக்கு ரிப்பேர் செய்வது, டியூப் லைட் மாற்றுவது, பைக் மற்றும் காரில் ஏற்படும் அடிப்படைக் கோளாறுகளை கண்டறிந்து சர்வீஸ் ஸ்டேஷன் செல்லும் வரை அவற்றை இயங்க வைப்பது என எதற்குமே மறறவர்களை நம்பி இருக்காத அளவுக்கு தன்னம்பிக்கையோடு வளர்த்தார்.

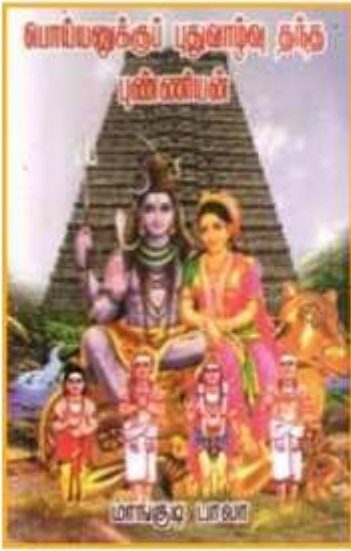
அது போல என் தம்பிக்கும் சமையல், வீட்டு வேலை, தோட்ட வேலை என அத்தனையையும் அத்துபடி.

ஆண் என்றால் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும், பெண் என்றால் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற நியதியை உடைத்து மகத்தான மாற்றம் உண்டாக பெரிய காரணியாக எங்கள் பெற்றோர் விளங்கினார்கள்.

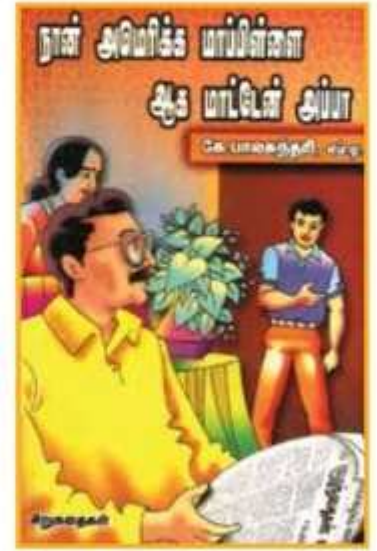
எங்கள் பெற்றோரின் படிக்கும் ஆர்வம், 'ஈகோ' இல்லாத அரவணைப்பு, பாலின பாரபட்சம் காட்டாத அன்பு, சலிப்பில்லாத உழைப்பு இவை தான் எங்களின் வளர்ச்சியின் அஸ்திவாரம். இவர்கள் எங்களுக்குள் விதைத்தை நாங்கள் எங்களைச் சார்ந்தவர்களிடம் விதைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

(புரிந்து கொள்வோம்)

படித்துப் பாருங்கள்



வாய்மனுக்குப் புதுவாழ்வு தந்த புண்ணியன்
ஆசிரியர்: மாங்குடி பாலா
வெளியிடுவோர்: மணிமேகலை பிரசுரம்
தபால் பெட்டி எண் 1447, 7 (ப.எண்.4),
தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை-17.
பக்கம்: 136 விலை: ரூ.65/-



நான் அவெரிக்க மாப்பிள்ளை
ஆக மாட்டேன் அப்பா
ஆசிரியர்: கே.பாலசுந்தரி
வெளியிடுவோர்: மணிமேகலை பிரசுரம்
தபால் பெட்டி எண் 1447, 7 (ப.எண்.4),
தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை-17.
பக்கம்: 134 விலை: ரூ.65/-



வெண் பூக்கள்
ஆசிரியர்: தேனம்மைலெக்ட்டுமணன்
வெளியிடுவோர்: புதிய தரிசனம் பதிப்பகம்
10/11, அப்துல் ரசாக் 2வது தெரு
சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.
பக்கம்: 64 விலை: ரூ.60/-



பன்முக நோக்கில் திருக்குறள்
ஆசிரியர்: டாக்டர் சேயோன்
வெளியிடுவோர்: மயிலைத் திருவள்ளுவர் தமிழ்ச்சங்கம்
டி6, மயுகம் மகாலட்சுமி, 80, நாட்டு சுப்பராயன் தெரு,
மயிலாப்பூர், சென்னை-4.
பக்கம்: 120 விலை: ரூ.55/-



வெண்குலத்தின் பொன் விளக்கு
ஆசிரியர்: டாக்டர் இரா.பிரேமா
வெளியிடுவோர்: மயிலைத் திருவள்ளுவர் தமிழ்ச்சங்கம்
டி6, மயுகம் மகாலட்சுமி, 80, நாட்டு சுப்பராயன் தெரு,
மயிலாப்பூர், சென்னை-4.
பக்கம்: 168 விலை: ரூ.80/-



பல்துறைகளில் மகளிர்
ஆசிரியர்: டாக்டர் சேயோன்
வெளியிடுவோர்: மயிலைத் திருவள்ளுவர் தமிழ்ச்சங்கம்
டி6, மயுகம் மகாலட்சுமி, 80, நாட்டு சுப்பராயன் தெரு,
மயிலாப்பூர், சென்னை-4.
பக்கம்: 106 விலை: ரூ.50/-

சுயதொழில் தொடங்க எளிய வழி

EASY EMBROIDERY KIT

வாங்குங்கள்



இருந்த இடத்தில் சம்பாதிக்க, குடும்பத்திற்கு அதிகப்படியான வருமானம் பெற, எளிய முறையில் இந்த சிறிய தொழில் தொடங்கலாம்.

EASY EMBROIDERY KIT

வாங்குவதன் மூலம் எம்பிராய்டரி தையல்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிளவுஸ், சுடிதார், புடவை, டாப்ஸ் போன்ற எல்லாவற்றிலும் அழகான டிசைன்கள் போட்டுத் தந்து அதன் மூலம் சம்பாதிப்பீர்கள்.

எம்பிராய்டரி தையல்கள் - 6 CD

பிளவுஸ், புடவை டிசைன்கள் - 2 CD

எம்பிராய்டரி டிசைன் புத்தகம் - 2

எம்பிராய்டரி ரிங் + எம்பிராய்டரி நூல்கள் + ஊசி

EASY EMBROIDERY KIT

Rs. **2000/-**
Only

* கூரியர் மூலமும் பெறலாம். கூரியர் செலவுகள் தனி

சிடிக்ான தொகையை

Gayathri Creations என்ற

பெயரில்
DD எடுத்து அனுப்பவும்.
அல்லது Money Order
மூலமாக செலுத்தவும்.

காயத்ரி க்ரியேஷன்ஸ்.

60/9, L.K.S.Nest,

7வது அவென்யூ,

அசோக்நகர், சென்னை-83.

போன்: 24898162

94450 99839

சிடிக்ான தொகையை

அருகில் உள்ள

City Union Bankல்

செலுத்தலாம்.

COD A/c Gayathri Creations,

OD A/c No. 68634

City Union Bank,

Ashok Nagar Branch

GIRIJA'S HELP DESK



வீடு வாங்க, விற்க, திருமணம் மற்றும் மறுமணத்திற்கு வரன் தேட, வேலைக்கு ஆள், நல்ல வேலை, உற்பத்தி செய்யும் பொருளை விற்க என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் தேடி அலைந்து ஓய்ந்து விட்டீர்களா! உங்களுக்கு உதவ வேண்டி ஸ்பெஷல் முன்வந்துள்ளது. உங்களுக்கு தேவையான படிவத்தை பூர்த்தி செய்து எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். விவரங்கள் அதிகம் இருந்தால் தனித் தாளிலும் எழுதி இணைத்து அனுப்பலாம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: **Girija's Help Desk**
60/9, LKS நெஸ்ட், 7th அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை-600083.

வீடு வாங்க ■ விற்க ■

பெயர்:.....

முகவரி:

.....

.....

.....

மனையின் அளவு:.....

கட்டிடத்தின் அளவு:.....

மனையின் முகவரி:.....

.....

.....

தொலைபேசி:.....

திருமணம் ■ மறுமணம் ■

தேவை: மணமகன்..... / மணமகள்.....

பெயர்:.....

வயது:..... பிறந்த தேதி:

ஜாதி/உட்பிரிவு:

எதிர்பார்ப்பு:.....

.....

முகவரி:

.....

.....

தொலைபேசி:.....

மார்க்கெட்டிங் ■ கடல் உதவி ■

பெயர்:.....

முகவரி:

.....

.....

.....

.....

உற்பத்தி செய்யும் பொருள்:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

வேலை தேவை ■ வேலைக்கு ஆள் தேவை ■

பெயர்:.....

வயது:..... பிறந்த தேதி:

படிப்பு:.....

அனுபவம்:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GIRIJA's HELP DESK

உதவி கேட்டவர்கள்

மணமகள் தேவை

இந்து, பிராமிணர், வயது 46, ஸ்ரீரங்கத்தில் வசிக்கிறார். சொந்த வீடு உள்ள இவருக்கு திருமணம் செய்ய மணமகள் தேவை. சைவமாக இருந்தால், எந்த ஜாதியும் சம்மதம். போன் **9443012513**.

இந்து, சைவப் பிள்ளை, வயது 33, சிதம்பரத்தில் வசிக்கும் இவருக்கு மணமகள் தேவை. சமூக அக்கறை உள்ள அழகிய பெண்ணாக இருக்க வேண்டும். மறுமணமும் பரிசீலனை உண்டு. போன் **7639677517**.

இந்து, போயர், வயது 32. பெரம்பலூரில் வசிக்கிறார். டாக்டர் படிப்பு படித்துள்ள இவருக்கு படித்த ஒல்லியான அழகான மணமகள் தேவை. போன் **9444360247**.

இந்து, தெலுங்கு (கவர நாயிடு), வயது 37. சொந்தமாக வீடு, கடை மற்றும் இரண்டு ஏக்கர் நிலமுள்ள இவர் உளுந்துர்பேட்டையில் டி.வி. டெக்கினிசியன் மற்றும் கேபிள் ஆபரேட்டராக வேலை செய்து வருகிறார். இவருக்கு நல்ல குடும்பத்தில் இருந்து மணமகள் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். போன் **9962310553 / 9786299830**.

இந்து, படையாச்சி, வயது 35. கும்பகோணத்தில் வசிக்கும் இவருக்கு மணமகள் தேவை. வீட்டோடு மணமகனாக்கிக் கொள்ள விருப்பம் உள்ளவர்கள் மட்டும் அணுகவும். தொடர்புக்கு kalai22016@gmail.com.

ஆட்கள் தேவை

மதுரையில் உள்ள சுந்தரம் என்பவருக்கு வீட்டில் தங்கி சமையல் செய்யும் பெண்மணி வேலைக்கு தேவை. போன் 9787248037.

சென்னை முடிச்சூர் ரோட்டில் உள்ள மண்ணிவாக்கத்தில் உள்ள எஸ்.சரஸ்வதி என்பவருக்கு தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் வரையும் ஆர்டிஸ்டுகள் தேவை. தொடர்புக்கு **7550236974**.

வீட்டு மனை விற்பனைக்கு

கோயம்புத்தூர் காரணம்பேட்டையில் அருகில் 1 சென்ட் நிலம் மனை விற்பனைக்கு உள்ளது. விலை 4 (அல்லது) 4 1/2 லட்சம். தொடர்புக்கு எஸ்.சிவகுமார், **7871332123**.

வேலை தேவை

சென்னை வேளச்சேரியில் உள்ள நிர்மலா சார்லஸ் என்பவருக்கு வயது 51. எம்.காம். படித்து பி.ஆர்.ஓ.வாக அனுபவம் உள்ள இவருக்கு வேலை தேவை. போன் **9445974276**.

சிவகாசியில் வசிக்கும் ப.சுஜாதா உதயகுமாருக்கு வயது 51. படித்துள்ள இவருக்கு வீட்டிலிருந்தபடியே செய்யக் கூடிய வேலை தேவை. போன் **9751910448**.

சென்னை ராமாபுரத்தில் வசிக்கும் பி.பாபு என்பவருக்கு வயது 53. B.A. LLB படித்துள்ளார். 20 ஆண்டுகள் ரியல் எஸ்டேட் ஷிப்பிங் பார்வேர்டிங்கில் பணியாற்றிய அனுபவம் உள்ளது. போன் **7299237966**.

சென்னை ஐ.சி.எப்.ல் வசிக்கும் ஜெ.பத்மாவதி என்பவருக்கு வயது 51, +2 வரை படித்து உள்ள இவருக்கு வீட்டில் இருந்தே செய்யும் வேலை தேவை. போன் **9941239912**.



நூறாவது வகுப்பு

அக்குபங்சர் மருத்துவருக்குப் பாராட்டு விழா

கடந்த 20 வருடங்களாக அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்து வரும் J.J.அகாடமியின் தலைவர் **Dr.ஜெயலட்சுமி**க்கு டிசம்பர் 30, 2016 அன்று தி.நகர் P.R.C.C. ஹாலில் ஒரு பாராட்டு விழா நடந்தது. 100 அக்குபங்சர் வகுப்புகள் வெற்றிகரமாக முடித்து, பல நூறு மருத்துவர்களை உருவாக்கி, பல விருதுகள் பெற்று, பலரது உடல் நலன் காத்து சேவை செய்து வரும் அவரைப் பாராட்டி, அவரிடம் கற்றுப் பயனடைந்தவர்கள் இவ்விழாவிற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

இவ்விழாவில் Dr.ஜெயலட்சுமி, அவருடன் இணைந்து செயல்படும் அவரது மகள் **ஸ்ரீ லக்ஷ்மி**, அவர்களை வழி நடத்திக் கொண்டிருக்கும் அவரது கணவர், வழக்கறிஞர் திரு. **C.V.கோபாலசிருஷ்ணன்** மூவரையும் கௌரவித்துப் பாராட்டினார். Dr.ஜெயலட்சுமியுடன் இணைந்து சேவை செய்து வரும் 38 மருத்துவர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. பல துறைகளைச் சேர்ந்த சுமார் 200 பேர் இவ்விழாவிற்கு வருகை தந்தனர்.

ATAMA (ஆல் தமிழ்நாடு அக்குபங்சர் அல்டர்நேடிவ் அசோசியேஷன்) என்ற பெரியதொரு அக்குபங்சர் அமைப்பின் மாநிலத் தலைவர் **Dr.சரீர் அப்துல்லா** அவர்கள் தலைமையேற்று சிறப்பித்தார். Dr.ஜெயலட்சுமியின் வியாபார நோக்கமற்ற மருத்துவ சேவை பற்றியும், அவர் எழுதிய புத்தகங்களின் சிறப்பைப் பற்றியும் புகழ்ந்துரைத்தார்.

சிறப்பு விருந்தினரான லேடீஸ் ஸ்பெஷல் ஆசிரியரான திருமதி. **சிரீஜா ராகவன்** அவர்கள், 20 வருடங்களில் ஜெயலட்சுமியின் வளர்ச்சியைப் பாராட்டி பேசினார். பலருக்கு அவர் முன் மாதிரியாக இருப்பதாகக் கூறினார்.

சிறப்பு விருந்தினர் M.O.P. வைஷ்ணவா கல்லூரி முன்னாள் முதல்வர் **Dr.நீர்மலா பிரசாத்** அவர்கள் தனது கல்லூரியில் Dr.ஜெயலட்சுமியிடம் அக்குபிரஷர் பாடம் பயின்ற இரு மாணவிகள் M.D. பட்டம் பெற்றதை பாராட்டினார்.

சிறப்பு விருந்தினர் **அனிதா குஹா** அவர்கள் தன் உடல் நலக் குறைவிலிருந்து அக்கு பங்சர் சிகிச்சையால் பூரண நலம் அடைந்ததைப் பெருமையுடன் கூறினார்.

சிறப்பு விருந்தினர் Dr.ஜெயலட்சுமியின் இளைய மகளுமான **ஸ்ரீவித்யா** தன் தாயாரின் இடை விடாத உழைப்பையும், முயற்சியையும்,





வீட்டையும், குழந்தைகளையும், ஆசிரியராகப் பள்ளி மாணவர்களையும், அனைத்தையும் சிறப்புடன் கவனித்து, தானும் மேலும் மேலும் படித்த சாதனைகளைப் பாராட்டினார்.

அல்லயன்ஸ் பதிப்பகம் **திரு.சீனிவாசன்**, பொதுகலைக்காட்சியில் Dr.ஜெயலட்சுமியின் நிகழ்ச்சியால் கவரப்பட்டு, “அனைத்து நோய்களுக்கும் தீர்வு காணும் எனிய மருத்துவக் குறிப்புகள் கொண்ட மருத்துவக் களஞ்சியம்”, உருவாக்கம் செய்ததும், அந்நூல் துக்ளக் பத்திரிகையில், 'ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய நூல்' என்ற பாராட்டைப் பெற்றதையும் நினைவு கூர்ந்தார்.

'மல்லிகை மகள்' பத்திரிகை ஆசிரியர் **திரு.சிவஞானம்** அவர்கள் Dr.ஜெயலட்சுமியின் தொடர் மருத்துவக் கட்டுரைகளினால் அவரது பத்திரிகை சிறப்படைந்ததைக் கூறினார். மல்லிகை மகள் பதிப்பகத்தில் Dr.ஜெயலட்சுமி எழுதிய '**முத்திரை வைத்தியம்**' என்ற புத்தகம்

அனைவருக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.

ரோட்டரியன் முத்துசாமி அவர்களால் பல ரோட்டரி கிளப்புகளில் சொற் பொழிவாற்றியதையும், வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது பெற்றதையும் ஜெயலட்சுமி நினைவு கூர்ந்து நன்றி தெரிவித்தார்.

அட்டாமாவின் உறுப்பினர்கள் **Dr.சாதிக்**, **Dr.கத்னா நாச்சியார்**, **Dr.மகமது ரஃபி**, **Dr.ஆர்ம்ஸ்டிராங்**, **Dr.வாஹித்**, **Dr.சலாவுதீன்**, **Dr.கோமதி**, **Dr.குணசேகரன்** போன்றவர்கள் பல ஊர்களிலிருந்தும் வந்து நிகழ்ச்சிக்கு பெருமை சேர்த்தனர்.

Dr.ஜெயலட்சுமியின் உறவினர்கள், நண்பர்கள், மாணவர்கள் பலரும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து உரையாற்றி மகிழ்ந்தனர்.

தான் கற்ற விதையை, ஒளிவு மறைவின்றி அனைவருக்கும் வகுப்புகள், புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் மூலம் பகிர்ந்து கொள்ளும் Dr.ஜெயலட்சுமி அனைவரது பாராட்டுகளையும் பெற்றார். ●

உணர்வுகளைக் கையாள



நெருக்கமான ஒருவர், அல்லது தெரிந்த ஒருவர் இறந்து போனாலும் துக்கம் வரும். அவருடன் சந்தோஷமாக இருந்த நாட்களை நினைத்துக் கொள்வது துக்கத்தைக் குறைக்கும்.

குத்துப் பயிற்சி செய்பவர் திண்டைக் குத்திப் பயிற்சி செய்வது போல் உடலை ஓய்வாக்கும் விளையாட்டு, அல்லது பயிற்சிகளை செய்து கோபத்தை வடிய விடலாம்.

உணர்ச்சிகளை சமாளிப்பது என்பது அவற்றை அடக்குவது அல்ல. சரியான முறையில் அவற்றைக் கையாள்வது. அடக்க, அடக்க அவை மேலும் டீரிட்டுக் கிளம்பும்.

வெந்நீர் பயன்கள்

உடம்பு வலிக்கிற மாதிரி இருக்கிறதா? உடனே வெந்நீரில் கொஞ்சம் சுக்குத்தாள், பனங்கற்கண்டு போட்டு குடியுங்கள். இதன் மூலம் பித்தத்தினால் வரும் வாய்கசப்பு மறைந்து விடும். மேலும், உடல் வலிக்கு ஒன்றாக வெந்நீரில் குளித்து விட்டு, இந்த சுக்கு வெந்நீரையும் குடித்து விட்டு படுத்தால், நன்றாக தூக்கம் வருவதோடு, வலியும் பறந்து விடும்.

காலையில் சரியாக மலம் கழிக்க முடியவில்லை என்று ஃபீல் பண்ணுகிறீர்களா? எடுங்கள் வெந்நீரை! குடியுங்கள் உடனே! இம்மீடியிட் எஸ்பெக்ட் கிடைக்கும்.

ஏதாவது எண்ணெய் பலகாரம், சுவீட் அல்லது பூரி சாப்பிட்ட பிறகு நெஞ்சு கரித்துக் கொண்டிருக்கிறதா. உடனே எடுங்கள் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரை, மெதுவாகக் குடியுங்கள். கொஞ்ச நேரத்தில் நெஞ்சு எரிச்சல் போயே போச்சு!

வெந்நீர் குடித்தால் உங்கள் உடலில் போடும் அதிகப்படி சதை குறையவும் வாய்ப்பிருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

எங்காவது அலைந்து விட்டு வந்து கால் பாதங்கள் வலிக்கிறது என்றால், அதற்கும் வெந்நீர் தான் ஆபத்தாவது. பெரிய பிளாஸ்டிக் டப்பில் கால் குடு பொறுக்குமளவுக்கு வெந்நீர் ஊற்றி அதில் உப்புக் கல்லை போட்டு அதில் கொஞ்ச நேரம் பாதத்தை வைத்து எடுங்கள். காலில் சுழக்கு இருப்பது போல தோன்றினால், வெந்நீரில் கொஞ்சம் டெட்டால் ஊற்றி அதில் பாதத்தை வைத்தால் கால் வலி மறைவதோடு பாதமும் சுத்தமாகி விடும்.

வெயிலில் அலைந்து விட்டு வந்து உடனே சில்லென்று ஐஸ் வாட்டர் அருந்துவதை விட, சற்றே வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் அருந்துவது, தாகம் தீர்க்கும் நல்ல வழி.

நோய் தீர்க்கும் கீரைகள்

பாலக்கீரை: பாலக்கீரையில் சிறுநீர்க் கடுப்பு, நீரடைப்பு, ருசியின்மை, வாந்தி ஆகிய நோய்கள் நீங்கும். உடல் குட்டைத் தணிக்க வல்லது. தண்ணீர் தாகத்தையும், நாவறட்சியையும் போக்க வல்லது. அதிக பித்தம், மேகம், சீதபேதி ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும். நெஞ்சு கரிப்பை நீக்கி, வயிற்று புண்ணை ஆற்றி அல்சரையும் குணமாக்கும்.

அரைக்கீரை: பிரசுவித்த பெண்களின் பிரசவ பெலிவைப் போக்கி, உடலுக்கு சக்தியையும், பலத்தையும் கொடுக்கும். இருமல், கப இருமல், நுரையீரல் காய்ச்சலைப் போக்கும். நீர்க் கோவை, குளிர் காய்ச்சல், வாத வாய்வு, வாத நீர்களைப் போக்கும். நரம்பு வலி, தலை வலி ஆகியவற்றையும் குணப்படுத்தும்.

கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை: கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகளுக்கு நன்மை பயக்கிறது. உயிர் அணுக்களைப் பெருக்கி, வலுவைத் தரும். உடல் பருமனையும் குறைக்க வேண்டுமெனில், இக்கீரையை தினமும் உணவில் சேர்க்க, நல்ல பலன் உண்டாகும்.

முடக்கத்தான் கீரை: காசம், சொறி, சிரங்கு, கர்ப்பான் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். இடுப்புப் பிடிப்பு, இடுப்புக் குடைச்சல், கை கால் வலி முதலியவற்றைக் குணமாக்கும். நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களை நீக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. இக்கீரை நரம்பு மற்றும் தசை நாரங்களுக்கு வலுவூட்ட வல்லது. மூல நோய்க்கு சிறந்த நிவாரணியான இக்கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க, உடலின் வலிகளைப் போக்கி மேலியை வலுவாக்கும்.



மகாலக்ஷ்மி சப்தமணியன், புதுச்சேரி

வயிற்றுப் புண்ணினால் ஏற்படும் வலியைக் குறைக்க மிதமான வெந்நீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடிப்படிது நல்லது.

அடிக்கடி வெந்நீர் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு அஜீரணத்தால் ஏற்படும் தலைவலி வரவே வராது.

நல்ல பலமான விருந்து சாப்பிட்ட பிறகு வெந்நீரைக் குடித்தால் சாப்பிட்ட விருந்தானது எளிதில் ஜீரணமாகி விடும்.

ஈளினோபோலியா, ஆஸ்துமா போன்ற உபாதைகள் இருப்போர், உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் கண்டிப்பாக வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் குடியுங்கள். அது போலவே, ஜலதோஷம் பிடித்தவர்களும் வெந்நீர் குடித்தால், அது அந்த நேரத்துக்கு நல்ல இதமாக இருப்பதோடு சீக்கிரம் குணமாகும்.

யிருதுவான சருமம் பெற பார்வி ஒரு தேக்கரண்டி போட்டு வேக விட்ட வெந்நீரை அடிக்கடி குடித்து வர வேண்டும்.

அக்கு அடைப்பா? வெந்நீரில் விக்ஸ் அல்லது அமிர்தாஞ்சனம் போட்டு அதில் முகத்தைக் காண்பித்தால் மூக்கடைப்பு போய் விடும்.

ஆர். சம்யுக்தா, ஈரோடு.

91ஆம் ஆண்டு ஸ்ரீ வைணவ மாநாடு



91ஆம் ஆண்டு ஸ்ரீ வைணவ மாநாடு 24.12.2016 முதல் 29.12.2016 வரை ஸ்ரீ உப்புட்டுர் ஆழ்வார் செட்டி ராமாநுசு கூடத்தில் ஸ்ரீ வைணவ மகா சங்கத்தின் ஆதரவில் நடைபெற்றது. மாண்புமிகு நீதியரசர் திரு.பொன். கலையரசன், (நடுவர், உயர்நீதி மன்றம், சென்னை) மாநாட்டைத் துவக்கி வைத்தார். சேவை செம்மல் திரு.ராசா ராம்(செயலாளர், ஸ்ரீ வேணு நாடப் பிரிய நவநீத கண்ணன் பக்த பசனை சபை, இரும்பிலி, அச்சரப்பாக்கம், செய்யூர், காஞ்சி மாவட்டம்) தலைமை வகித்தார். விருது எம்பெருமானார் தரிசனத்திற்குத் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட 7 ஸ்ரீ வைணவப் பெரியோர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. 86ஆம் ஆண்டு ஸ்ரீ வைணவ மாதர் மாநாடு பாவைக்களம் ஸ்ரீ வைணவ மகா சங்கத்தின் ஆதரவில் 28 மற்றும் 29 டிசம்பர் 2016 ஆகிய இரு நாட்கள் நடைபெற்றது. திருவரங்கம், வைணவ கடராழி திருமதி.சரஸ்வதி வேங்கடசாமி ராமாநுசு அடிகள் மாதர் மாநாட்டைத் துவக்கி வைத்தார். சம்பந்தாய செல்வி திருமதி.ந.விசயலட்சுமி ராமாநுசு அடிகள், (க/பெ. திரு.அழகர்சாமி, (ஸ்ரீ வேங்கடேச பெருமாள் திருக்கோயில், இந்திரா நகர், கோவில்பட்டி) தலைமை வகித்தார்.



திரு.நித்தியா (வ.நித்தியானந்தம்)
பத்மாவதி தம்பதியாரின்
சஷ்டியப்த பூர்த்தி விழா

27.11.16 சுவாதி நட்சத்திர நாளில் திருக்கடலூரில் சஷ்டியப்த பூர்த்தி விழா அமிர்தகடேஸ்வரர் அபிராமி அருளால் நடந்தது. சஷ்டியப்த பூர்த்தி விழா கண்ட தம்பதியர் பல்லாண்டு வாழ்கவே!

திரு.நித்தியா லேஊஸ் ஸ்பெஷல், கலைமகள், அம்மன் தரிசனம், ஸ்ரீ தேவி தரிசனம் ஆகிய பத்திரிகைகளில் மாத இராசிப் பலன்களையும் ஆன்மீக கட்டுரைகளையும் கோபுர தரிசனம், சண்முக கவசம் ஆகிய பத்திரிகைகளில் ஆன்மீக கட்டுரைகளையும் மற்றும் எண்ணற்ற பத்திரிகையில் எழுதி வருகிறார். நித்தியா ஜோதிட ஆராய்ச்சி மையம் தொடங்கி நடத்தி வருகிறார். இது வரை 50க்கு மேற்பட்ட அறிஞர்கள், சான்றோர்கள் அவர்களின் சேவையைப் பாராட்டி பொன்னாடைப் போர்த்தி பட்டம் அளித்து சிறப்பித்துள்ளனர். இவரின் எழுத்துப் பணி சிறக்க சிவபெருமான் அருள் புரிகவே!

56

ஆண்டுகளாக
மக்களின் நம்பிக்கை,
நல்லாதரவுடன்
புகழ் பெற்ற
ஸ்தாபனம்!

பேஷன்
நகைகளின்
ராணி
என்றென்றும்
கல்யாணி

கல்யாணி!

கவாரிங்

அனைத்து விதமான லேட்டஸ்ட் பேஷன் நகைகள் வாங்க...
91/97, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை. போன்: 2433 6061
மற்றும் தமிழகமெங்கும்



லட்சணமான மணப்பெண்ணுக்கு சர்வலட்சண சாமுத்திரிகா பட்டு



உலகில் எத்தனை அழகுண்டோ
அத்தனை அழகும் சேர்ந்ததுவே
மணப்பெண்ணின் கோலமன்றோ...

இத்தனை பேரழகுக்கு எதை தந்து
பெருமை சேர்க்க... அப்படியொன்று
உண்டென்றால் அது சாமுத்திரிகா பட்டல்லவோ...

உன் பேரழகுக்கு ஈடில்லை...
நீ கொண்ட சாமுத்திரிகாவுக்கும் இணையில்லை...

அத்தனை மணப்பெண்களும் அகம் மகிழ,
போத்தீஸ் படைத்ததுவே... சாமுத்திரிகா பட்டு...

உண்மையான சாமுத்திரிகா பட்டு...
போத்தீஸில் மட்டுமே!

- உறுதிக்கு - ஐந்து நூல் பட்டு
- பொலிவிற்கு - அசல் வெள்ளி ஜரிகை
- குழைவிற்கு - மிருதுவானது • தரத்திற்கு - கனமானது
- பாரம்பரியத்திற்கு - காஞ்சிபுரம்



சர்வ லட்சணம் நிறைந்த
காஞ்சிப் பட்டு



போத்தீஸ்

அழகிய ஜவுளிகளின் ஆலயம்

SINCE 1997

வேலைஸ்



ஸ்பெஷல்

பெண்கள் மாத இதழ்

புறப்படு பெண்ணே! புனியசைக்க...

ஆசிரியர்:

கிரிஜா ராகவன்

நிப்ரவரி 2017

இதழுடன் இணைப்பு

www.TheMagnat.com

காலிஃபிளவரில்
சமையல் செய்முறைகள்

30

வழங்குபவர்: **நிரியா கிஷோர்**, மைலாப்பூர் சென்னை

THE MAGNAT MAGAZINES

மஹாபாரதம் சித்திரக் கதை

(ஆங்கிலத்தில்)

எழுதியவர்

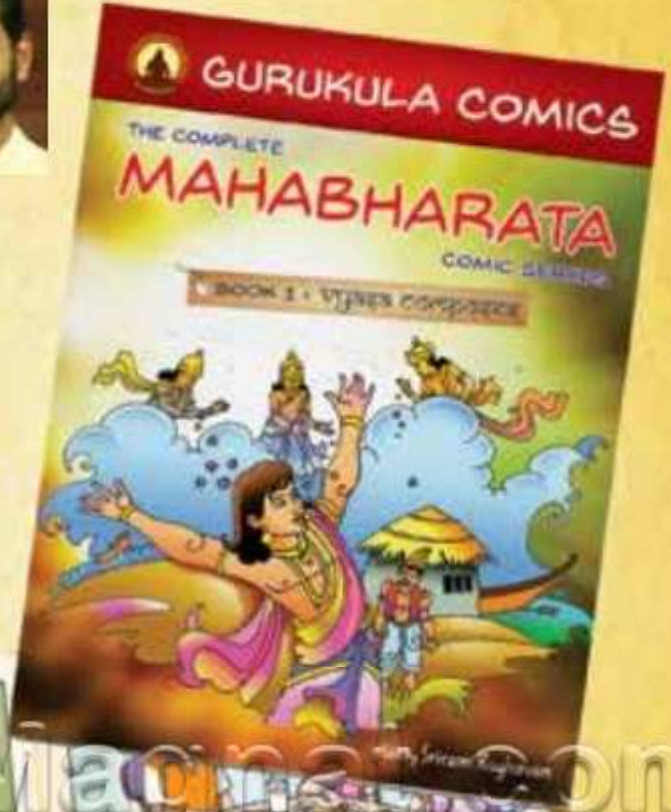
திரு. ஸ்ரீராம் ராகவன்



பாட்டி சொல்லும் கதை கேட்டு வளர குழந்தைகளுக்கு வாய்ப்பு குறைந்து வரும் இந்த நேரத்தில், சித்திரங்கள் மூலம் நம் இதிகாச, புராணக் கதைகள் சொல்ல முன் வந்திருக்கிறார்

திரு. ஸ்ரீராம் ராகவன்.

முதல் முயற்சியாக மகாபாரதம் முதல் புத்தகம் வெளிவந்திருக்கிறது. விலை ரூ.100/-



For Details: +91 44 2489 8162 / +17034597136
raghavansriram@gmail.com
www.gurukula.com / www.sriramraghavan.com

SINCE 1997

வேலைஸ்



ஸ்யெஷல்

பெண்கள் மாத இதழ்

புறப்படு பெண்ணே! புதியசைக்க...

1.	காலிஃபிளவர் மெது பகோடா
2.	காலிஃபிளவர் சாஸேஜ்
3.	காலிஃபிளவர் பீஸ் கறி
4.	காலிஃபிளவர் ஊத்தப்பம்
5.	காலிஃபிளவர் பெங்காலி சப்ஜி
6.	காலிஃபிளவர் சப்பாத்தி
7.	காலிஃபிளவர் மசாலா பூரி
8.	காலிஃபிளவர் சாப்ஸ்
9.	கோபி சீஸ் ரோல்
10.	கோபி அனார்கலி
11.	பொடிமாஸ்
12.	கோபி 65
13.	காலிஃபிளவர் பாயசம்
14.	தந்தூரி கோபி
15.	காலிஃபிளவர் பிட்சா

16.	ப்ரொகலி காலிஃபிளவர் சாலட்
17.	காலிஃபிளவர் கேரட் ஊறுகாய்
18.	காலிஃபிளவர் ஜெய்பூரி
19.	கோபி ஆலு சமோசா
20.	காலிஃபிளவர் சுக்கா கறி
21.	காலிஃபிளவர் அல்வா
22.	காலிஃபிளவர் சாம்பார்
23.	காலிஃபிளவர் அவல் புலாவ்
24.	காலிஃபிளவர் சூப்
25.	காலிஃபிளவர் வடை
26.	கோபி கபாப்
27.	காலிஃபிளவர் பிரியாணி
28.	பேக்ரூ காலிஃபிளவர்
29.	கோபி ஆலு மேத்தி
30.	கோபி கட்லட்

காலிஃபிளவரில்
சமையல் செய்முறைகள்



வழங்குபவர்: பிரியா கிஷோர், மைலாப்பூர் சென்னை

காலிஃபிளவர் மெது பகோடா



தேவை: சிறிய காலிஃபிளவர்-1, கடலை பருப்பு-100 கிராம், சோம்பு-1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய்-5, இஞ்சி-1 துண்டு, சிறிய வெங்காயம்-100 கிராம், கறிவேப்பிலை, மல்லி-சிறிது, உப்பு, எண்ணை.

செய்முறை: கடலை பருப்பை ஊற வைத்து உப்பு, சோம்பு, மிளகாய், இஞ்சி போட்டு கொர கொர என்று அரைக்கவும். வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி அரிந்து அரைத்த மாவுடன் சேர்த்து, கொத்து கொத்தான காலிஃபிளவரையும் கொட்டி நன்கு பிசறி வைக்கவும். எண்ணை சூடானதும் சிறு சிறு உருண்டை போல் கிள்ளி கிள்ளிப் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

காலிஃபிளவர் சாஸேஜ்



தேவை: காலிஃபிளவர்-பாதி, வெங்காயம்-1, தக்காளி-4, துருவிய இஞ்சி-1/2 டீஸ்பூன், துருவிய பூண்டு-1/2 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா-1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-1/4 டீஸ்பூன், தக்காளி சாஸ்-4 டீஸ்பூன், சோயா சாஸ்-1 டீஸ்பூன், மக்காச் சோள மாவு-1/2 டீஸ்பூன், கடுகு, கறிவேப்பிலை.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை பாதி எடுத்து சுத்தம் செய்து மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணை விட்டு கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு வதக்கவும். வேக வைத்த காலிஃபிளவர் போட்டு வதக்கவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்துச் சேர்க்கவும். கரம் மசாலா, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும். பின்னர் தக்காளி சாஸ், சோயா சாஸ் சேர்க்கவும். கொதித்தவுடன் சோள மாவைத் தண்ணீரில் கரைத்து சேர்க்கவும். இறக்கும் போது கொத்தமல்லித் தழை தூவுங்கள்.

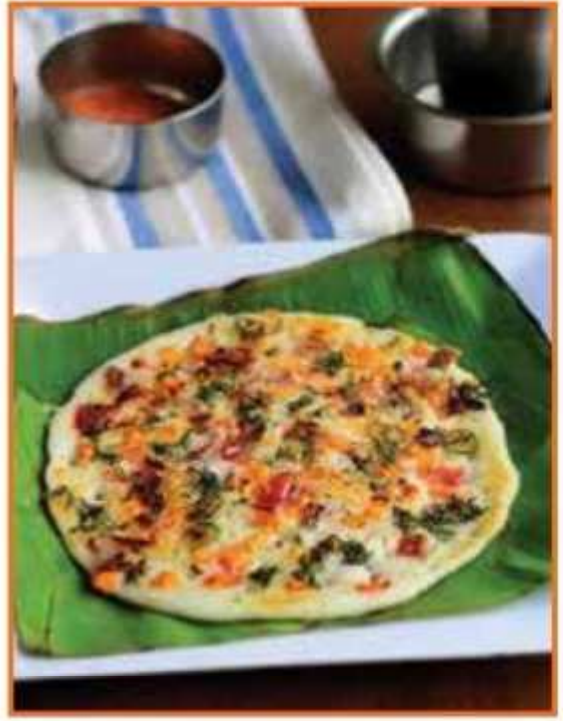
காலிஃபிளவர் பீஸ் கறி



தேவை: காலிஃபிளவர்-1 கப், பச்சை பட்டாணி-1/2 கப், முந்திரி விழுது-2 டே.ஸ்பூன், இஞ்சி புண்டு விழுது-1 டே.ஸ்பூன், கிரீம்-1/2 டே.ஸ்பூன், மல்லித் தூள்-1 டே.ஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1 டே.ஸ்பூன், கரம் மசாலா-1/2 டே.ஸ்பூன், தேங்காய் பால்-200 மி.லி., வெங்காய விழுது-2 டே.ஸ்பூன், நெய்-1 டே.ஸ்பூன், உப்பு-ருசிக்கு.

செய்முறை: வாணலியில் நெய்யை விட்டு காய்ந்ததும் வெங்காய விழுதைப் போட்டு வாடை போக நன்கு வதக்கவும். அதன் பிறகு முந்திரி, இஞ்சி புண்டு விழுது, மல்லித்தூள், சீரகத் தூள், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து வாசனை போகும் வரை வதக்கிய பின் உப்பு சேர்க்கவும். காலிஃபிளவர், பட்டாணி, தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து தீயை குறைத்து கிளறவும். வெந்த பிறகு இறக்கி பரிமாறும் போது கிரீமை சேர்த்து பரிமாறலாம். இது சப்பாதிக்கு ஏற்றது.

காலிஃபிளவர் ஊத்தப்பம்



தேவை: தோசை மாவு-2 கப், காலிஃபிளவர் மசாலா-1 கப், தக்காளி-1 கப், எண்ணை-சிறிது.

செய்முறை: தோசைக் கல்லை அடுப்பில் போட்டு காய்ந்ததும் மாலை ஊற்றி சற்று பெரிதாக்கி மேலே காலிஃபிளவர் மசாலாவை பரப்பி, மேலே பொடிதாக நறுக்கிய தக்காளியை சற்று தூவி கரண்டி யால் அழுத்தி விடவும். எண்ணையை சுற்றி விட்டு, திருப்பிப் போட்டு எண்ணை விட்டு எடுத்து பரிமாறலாம். ரிச்சாக வேண்டுமானால் வேக வைத்த பட்டாணி, முந்திரி சேர்த்துக் கொள்ளவும். சுவை கூடும். ஒன்று சாப்பிட்டாலும் நிறைவாக இருக்கும்.

காலிஃபிளவர் பெங்காலி சப்ஜி



தேவை: காலிஃபிளவர்-2, தக்காளி-1/4 கி, உருளை-1/4 கி, இஞ்சி துருவியது-சிறிது, ஆம்கூர் பொடி-1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், சீரகத் தூள்-2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல்-சிறிது, பச்சை பட்டாணி-1 டீஸ்பூன், உப்பு, வெண்ணை.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை சுத்தம் செய்து சிறு சிறு துண்டுகளாக்கவும். உருளையை வேக வைத்து மசிக்கவும். கடாயில் எண்ணை விட்டு காய்ந்தது உருளைக் கிழங்கை நன்கு வதக்கவும். இதே போல் காலிஃபிளவரையும் வதக்கவும். சீரகத்தூள் சேர்த்து காலிஃபிளவர், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு, மஞ்சள் தூள், ஆம்கூர் பொடியை சேர்க்கவும். கலவை வெந்ததும் பச்சை பட்டாணியை சேர்த்து கிளறவும். நன்றாக கொதித்த பிறகு உருளை, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, கொத்த மல்லி சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்கி சப்பாத்தி, பூரி போன்ற எல்லாவற்றிற்கும் பரிமாறலாம்.

காலிஃபிளவர் சப்பாத்தி

தேவை: கோதுமை மாவு-2 கப், தண்ணீர்-1 1/2 கப், எண்ணை-2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, மசாலாவுக்கு: காலிஃபிளவர்-1 (சிறியது), வெங்காயம்-1, நறுக்கிய கொத்தமல்லி-2 டே. ஸ்பூன், கரம் மசாலா-1 1/4 டீஸ்பூன், தனியாத் தூள்-1 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், சீரகம்-1/2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை-1 டீஸ்பூன், வெண்ணை-2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை பொடியாக துருவவும். வாணலியில் வெண்ணையிட்டு சீரகத்தை போட்டு தாளிக்கவும். இதில் துருவிய பூவை போட்டு வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். மற்ற பொடிகளையும் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம், கொத்த மல்லி சேர்த்து கலக்கவும். கோதுமை மாவில் சப்பாத்தி இட்டு, அதன் மேல் வதக்கிய மசாலாவை நன்கு பரத்தி, மேலே மற்றொரு சப்பாத்தியை வைத்து ஓரங்களை ஒட்டி விடவும். தோசைக் கல் காய்ந்ததும் சப்பாத்தியை போட்டு 1/4 டீஸ்பூன் எண்ணை விட்டு சுட்டு எடுக்கவும்.



காலிஃபிளவர் மசாலா பூரி

தேவை: கோதுமை மாவு-2 கப், மஞ்சள் தூள்-1/2 லீஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1/2 லீஸ்பூன், சீரகத் தூள்-3/4 லீஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர்-1 1/2 லீஸ்பூன், நெய்-1 லீஸ்பூன், உள்ளே மசாலாவுக்கு, துருவிய காலிஃபிளவர்-2 கப், தேங்காய் துருவல்-2 டீ.ஸ்பூன், வெங்காயம்-1/4 கப், மல்லி-2 டீ.ஸ்பூன், துருவிய வெங்காயம்-1/4 கப், பச்சை மிளகாய்-2, மிளகாய் தூள்-1/4 லீஸ்பூன், கரம் மசாலா-1/4 லீஸ்பூன், எலுமிச்சை-1, உப்பு, எண்ணை.

செய்முறை: கோதுமை மாவு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், பேக்கிங் பவுடர், மிளகாய் தூள் சீரகத் தூள், நெய் சேர்த்து பிசையவும். வெங்காயத்தை சிவக்க வதக்கவும். இத்துடன் காலிஃபிளவர், மிளகாய், மிளகாய் தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி தண்ணீர் தெளிக்கவும். மூடிவிட்டு மிதமான அனலில் வேக வைக்கவும். மல்லி, கரம் மசாலா, எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும். மாவின் உள்ளே பூரணம் பூரிகளாக உருட்டி எண்ணையில் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.



காலிஃபிளவர் சாப்ஸ்



தேவை: காலிஃபிளவர்-500 கிராம், கசகசா-1 லீஸ்பூன், பெருஞ்சீரகம்-1 லீஸ்பூன், இஞ்சி-கொஞ்சம், பெரிய-வெங்காயம் 2, தக்காளி-200 கிராம், சாம்பார் பொடி-1 லீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-கொஞ்சம், உப்பு.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக்கவும். பிறகு கசகசா, பெருஞ்சீரகம், பூண்டு, இஞ்சி ஆகியவற்றை நன்கு அரைக்கவும். வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணை விட்டு அடுப்பில் வைத்து வெங்காயத்தை வதக்கி விட்டு அத்துடன் தக்காளியையும் சேர்த்து மீண்டும் வதக்கவும். அத்துடன் சாம்பார் பொடி, மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்க்கவும். அத்துடன் அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவையும் சேர்த்துக் கிளறவும். மசாலா நன்கு கொதித்ததும், காலிஃபிளவரை வெந்நீரில் கழுவிப் போட்டு மூடி வேக விடவும். அது நன்றாக சிவந்த நிறத்துடன் வெந்ததும் இறக்கி விட வேண்டும்.

கோபி சீஸ் ரோல்



தேவை: காலிஃபிளவர்-1, துருவிய சீஸ்-1, பிரட் தூள்-1 கப், உருளை-2 (மசித்தது), இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது-1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா-1 டீஸ்பூன், மைதா கரைசல்-1 கப், பொடிதாக நறுக்கிய மல்லி-1/2 கப், உப்பு, எண்ணை,

செய்முறை: காலிஃபிளவரை பொடியாக உதிர்க்கவும். அதனுடன் துருவிய சீஸ், பிரட் தூள், உருளை, இஞ்சி மிளகாய் விழுது, உப்பு, கரம் மசாலா, மல்லி சேர்த்து பிசையவும். இதனை சிலிண்டர் வடிவத்தில் ரோல் செய்யவும். இந்த ரோலை மைதா மாவு கரைசலில் தோய்த்தெடுத்து சூடாக்கிய எண்ணையில் பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும். சுவையான கோபி சீஸ் ரோல் ரெடி.

கோபி அனார்கலி

தேவை: காலிஃபிளவர்-200 கிராம், முந்திரி, பாதாம்-தலா 15 கிராம், எள்-5 கிராம், மாதுளம் பழம்-1, சீரகத்தூள், கரம் மசாலா, சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி-தலா 1 சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய்-1, பாலாடை-100 கிராம்

செய்முறை: முந்திரி, பாதாம், எள் ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் சீரகத்தூள், கரம் மசாலா, சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கிளறவும். காலிஃபிளவரை பெரிய பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி வேக வைத்தெடுத்து, கலந்து வைத்துள்ள கலவையுடன் நன்கு கலந்து தந்தூரியில் சுட்டெடுக்கவும். பிறகு மாதுளம் பழ முத்துக்களை தூவி பரிமாறவும்.



பொடிமாஸ்

தேவை: காலிஃபிளவர்-1, வெங்காயம்-1 கப், பச்சை மிளகாய்-4, தேங்காய் துருவல்-1 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி துருவல்-1 டீஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், எண்ணை, கறிவேப்பிலை, மல்லி, உப்பு.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை 4 துண்டுகளாக நறுக்கி சிறிது கல் உப்பு சேர்த்த வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் மூழ்கும்படி 10 நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு வெளியே எடுத்து துருவவும். இட்லி தட்டில் வைத்து வேக விட்டு எடுத்து உப்பு போட்டு கலக்கவும். கடாயில் எண்ணை காய்ந்ததும் கடுகு, உப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி துருவல் சேர்த்து வதக்கி காலிஃபிளவரை சேர்த்து கிளறவும்.



கோபி 65



தேவை: காலிஃபிளவர்-1/2 கி, தயிர்-1 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு-2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-1/4 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா-1/2 டீஸ்பூன், அரிசி மாவு-1 டேபிள்ஸ்பூன், சோள மாவு-1 டேபிள்ஸ்பூன், கடலை மாவு-1 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு-1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணை.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை சுத்தம் செய்யவும். மேலே உள்ள பொருட்களில் எண்ணை தவிர அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து, காலிஃபிளவர் துண்டுகளை 1/2 மணி நேரம் ஊற வைத்து, எண்ணையில் போட்டு பொன்னிறமாக கர கரவென்று பொரித்தெடுக்கவும். திருமணங்களில் தற்போது இந்த 65 பேமஸ். குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

காலிஃபிளவர் பாயசம்



தேவை: காலிஃபிளவர்-100 கிராம், தேங்காய்-1/2 கப், சர்க்கரை-150 கிராம், முந்திரி-10, திராட்சை-15, ஏலப்பொடி-1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை பூக்களாக பிரித்து சுடு நீரில் ஊற விடவும். 10 நிமிடம் கழித்து நீரை வடிகட்டி விட்டு துருவவும். பின்பு சிறிது நீரில் துருவியதை போடவும். பின்பு தேங்காயை அரைத்து அதில் சேர்க்கவும். பின்பு ஜீனியை போடவும். 2 நிமிடம் கழித்து இறக்கி அதில் பால், ஏலப்பொடி, மற்றும் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி திராட்சை ஆகியவற்றை சேர்க்கவும்.

தந்தூரி கோபி

தேவை: காலிஃபிளவர்-1, குட மிளகாய்-2, வெங்காயம்-1, மசாலா செய்ய, கடலை மாவு-2 டீஸ்பூன், பூண்டு விழுது-1/2 டீஸ்பூன், இஞ்சி விழுது-1/2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு-2 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், சாட் மசாலா-1 டீஸ்பூன், தந்தூரி மசாலா-3 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா-1/2 டீஸ்பூன், சாட் மசாலா-1 டீஸ்பூன், கசூரி மேத்தி-2 டீஸ்பூன், தயிர்-1 கப், நெய்-2 டீஸ்பூன், ரெட் கலர்.

செய்முறை: வெங்காயம், குட மிளகாயை பெரிதாக நறுக்கி ரோஸ்ட் செய்யவும். காலிஃபிளவரை சிறு சிறு பூக்களாக எடுத்து 5 கப் நீர் ஊற்றி 1/4 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளும், 1/2 டீஸ்பூன் உப்பும் காலிஃபிளவரும் போட்டு 3-4 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு ஆற விடவும். மசாலா செய்ய கொடுத்துள்ளவற்றை கலந்து அதில் காலிஃபிளவர், வெங்காயம், குடமிளகாயை பிரட்டவும். மரக் குச்சிகளில் சொருகி அதை தந்தூரி அடுப்பிலோ ஓவனிலோ சுட்டு எடுக்கவும்.



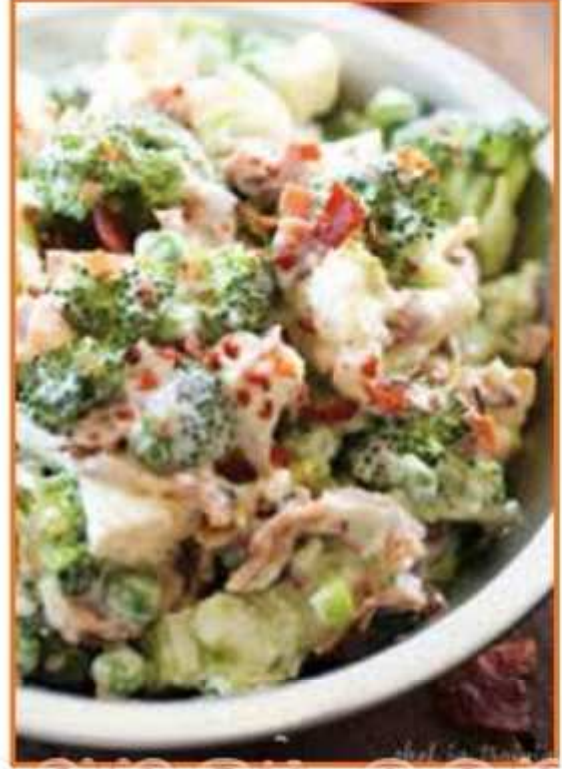
காலிஃபிளவர் பிட்சா

தேவை: பிட்சா பேஸ்-1, வெங்காயம்-1, குடமிளகாய்-1/2, உருளை-1, காலிஃபிளவர்-25 பூக்கள், தந்தூரி சாஸ்-3 டே.ஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1/4 டீஸ்பூன், ஆலிவ் ஆயில் 1 டேபிள்ஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, மிளகு தூள்.

செய்முறை: உருளையை தோல் நீக்கி மெல்லிய துண்டுகளாக்கவும். 2 கப் நீரை சூடாக்கி அதில் காலிபிளவரை போட்டு விட்டு அடுப்பை அணைக்கவும். வடிகட்டி டிஷ்யூ பேப்பரில் போட்டு உலர விடவும். பின் பாத்திரத்தில் உருளை, காலிஃபிளவர், தந்தூரி சாஸ், மிளகாய் தூள், மிளகு தூள், ஆலிவ் ஆயில், உப்பு போட்டு கலக்கவும். பின் பிட்சா பேஸில் தக்காளி சாஸை தடவி அதன் மீது கலக்கிய கலவையை பரப்பவும். பின்பு பொடிதாக அரிந்த குடமிளகாயையும் வெங்காயத்தையும் போடவும். சீஸை துருவி தூவவும். இப்போது சூடாக்கப்பட்ட ஓவனில் 300ல் 15-20 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும்.



ப்ரொகலி காலிஃபிளவர் சாலட்



தேவை: காலிஃபிளவர்-1 கப், ப்ரொகலி-1 கப், செடார் சீஸ்-1 கப், மயோனைஸ் சாஸ்-1 கப், வெள்ளை வினிகர்-1/2 கப், சர்க்கரை-1/2 கப், ஆலிவ் ஆயில்-1 டே.ஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: பாத்திரத்தில் மயோனைஸ் சாஸ், வெள்ளை வினிகர், உப்பு, சர்க்கரை, ஆலிவ் ஆயில் ஆகியவற்றை போட்டு கலக்கவும். பின்பு காலிஃபிளவரையும், ப்ரொகலியையும் சிறு சிறு பூக்களாக நறுக்கி அதை சாளில் போட்டு பிரட்டி லெட்யூஸ் இலையில் பரிமாறினால் சுவையான சத்தான சாலட் ரெடி.

காலிஃபிளவர் கேரட் ஊறுகாய்



தேவை: கேரட்-500 கிராம் (1 1/2 இன்ச் துண்டுகளாக வெட்டவும்), காலிஃபிளவர்-1 (பூக்களாக வெட்டவும்), கடுகு எண்ணை-12 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி விழுது-6 டேபிள் ஸ்பூன், பூண்டு விழுது-4 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு தூள்-1 1/2 டேபிள் ஸ்பூன், காஷ்மீர் மிளகாய் தூள்-1 1/2 டேபிள் ஸ்பூன், கரம் மசாலா-1 1/2 டேபிள் ஸ்பூன், வெல்லம்-1 கப் (துருவியது), வினிகர்-3 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு-தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணை ஊற்றி இஞ்சி பூண்டு விழுதை போட்டு பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். அதனுடன் கடுகு தூள், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா ஆகியவற்றை போட்டு வதக்கவும். உப்பு மற்றும் வெல்லம் போடவும். காய்களையும் போட்டு மூன்றிலிருந்து நான்கு நிமிடம் வரை நன்கு வதக்கவும். பின்பு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறியதும் வினிகர் சேர்க்கவும்.

காலிஃபிளவர் ஜெய்பூரி

தேவை: காலிஃபிளவர்-500 கிராம், மிளகாய் தூள்-2 டீஸ்பூன், மைதா-2 டேபிள் ஸ்பூன், மல்லித் தழை-1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணை-1 கப், டால்டா-2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய்-2 டேபிள் ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம்-2, பூண்டு-1, இஞ்சி-2 துண்டு, மஞ்சள் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், மிளகு தூள்-2 டீஸ்பூன், தக்காளி-4, கிரீம்-1/2 கப், சர்க்கரை-1 டீஸ்பூன், மசாலா பொடி-1/2 டீஸ்பூன், மல்லி-2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: காலிஃபிளவருடன் மிளகாய் தூள், உப்பு சேர்த்து ஆவியில் வேக வைக்கவும். மைதா, உப்பு, மிளகு தூள், மல்லி தழையை நீர் விட்டு கெட்டியாக கலக்கவும். எண்ணை, டால்டா, நெய் சூடுபடுத்தி காலிஃபிளவரை பொரித்தெடுக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு தாளித்து மி.தூள், ம.தூள் போட்டு வதக்கவும். தக்காளியை போட்டு வதக்கி 2 கப் தண்ணீர் உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். பிறகு காலிஃபிளவரை கொட்டி குருமா பக்குவத்துக்கு வெந்ததும் கிரீம், சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி, கறிவேப்பிலை, மல்லி, மசாலா பொடி சேர்த்து 2 நிமிடம் அடுப்பில் வைக்கவும்.



கோபி ஆலு சமோசா

தேவை: மேல் மாவுக்கு, மைதா-1 1/2 கப், நெய் அல்லது வெண்ணை-3 டே.ஸ்பூன், சோடா உப்பு, உப்பு-தேவைக்கேற்ப, ஸ்டப் செய்ய, காலிஃபிளவர்-2 கப், உருளை-1 கப், பச்சை பட்டாணி-1/2 கப், சீரகம்-1/2 டீஸ்பூன், வறுத்த நிலக்கடலை-1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-1, இஞ்சி துருவல்-1 டே.ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா-2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: மேல் மாவுக்கு கொடுத்துள்ளவற்றை பூரி மாவு போல பிசையவும். கடாயில் எண்ணை விட்டு சீரகத்தை பொரித்து பின் நறுக்கிய காலிஃபிளவரை போடவும். பின் நறுக்கிய உருளையையும் பட்டாணியையும் போடவும். துருவிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாயையும் போட்டு வதக்கவும். மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலா, உப்பு போட்டு கிளறவும். நீர் தெளித்து மூடி வேக விடவும். கடைசியாக கரகரப்பாக பொடித்த நிலக்கடலை பொடி தூவி இறக்கவும். மைதா மாலை வட்டமாக சப்பாத்தி கல்லில் இட்டு அதை பாதியாக நறுக்கவும். அதை கோன் போல் மடித்து அதனுள் பூரணம் வைத்து ஓரங்களை நீர் தொட்டு மடக்கி எண்ணையில் பொரித்து எடுக்கவும்.



காலிஃபிளவர் சக்கா கறி



தேவை: காலிஃபிளவர்-500 கி, வெங்காயம்-1, கறிவேப்பிலை-4 கொத்து, பச்சை மிளகாய்-4, மிளகாய்-3, சர்க்கரை-1 டீஸ்பூன், மல்லி-2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு-1/4 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணை.

செய்முறை: வெங்காயம், மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். காலிஃபிளவரை பூக்களாக நறுக்கவும். ஒரு கடாயில் எண்ணை விட்டு கடுகு போட்டு பொறிய விடவும். பின்பு வெங்காயம் போடவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் காலிஃபிளவர், பச்சை மிளகாய், சிவப்பு மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை போட்டு வதக்கவும். உப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். பின் கடாயை மூடி குறைந்த தீயில் வைக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து கிளறி விடவும். இப்படியே 20-30 நிமிடங்கள் மிதமான தீயில் வேக வைத்து பின் மல்லி தூவி இறக்கினால் எல்லா சாதத்துக்கும் தொட்டு கொள்ள பிரமாதமான கறி ரெடி.

காலிஃபிளவர் அல்வா



தேவை: காலிஃபிளவர்-250 கிராம், நெய்-20 கிராம், பால்-200 மி.லி., ஸ்வீட் கோவா-150 கிராம், முந்திரி தூள்-10 கிராம், ஏலப் பொடி-5 கிராம், பிஸ்தா துருவல்.

செய்முறை: காலிஃபிளவரை சிறு பூக்களாக நறுக்கி அதை சுடு நீரில் போட்டு பிளான்ச் செய்யவும். பின்பு வடிகட்டி உலர விட்டு கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். ஒரு கடாயில் நெய் விட்டு பொடித்த காலிஃபிளவரை போட்டு 5 நிமிடம் வதக்கவும். பின்பு பால் ஊற்றி 5 நிமிடம் வேக விடவும். பின்பு உதிர்த்த கோவாவும், முந்திரி தூள், ஏலப்பொடி ஆகியவற்றை போட்டு கிளறவும். நெய் பிரிந்து வரும் போது அடுப்பை அணைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி மேலே பிஸ்தா துருவலை தூவவும்.

காலிஃபிளவர் சாம்பார்

தேவை: காலிஃபிளவர்-20 பூக்கள், துவரம் பருப்பு-1/2 கப், புளி விழுது-1/4 கப், மஞ்சள் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், கடுகு-1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-1 கொத்து, உப்பு. மசாலா வுக்கு: தேங்காய்-1/2 கப், வெங்காயம்-பாதி, தனியா-2 டீஸ்பூன், வெந்தயம்-1/2 டீஸ்பூன், சீரகம்-1/2 டீஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய்-4, கடுகு-1/2 டீஸ்பூன், பூண்டு-3 பல்.

செய்முறை: கடுகு, சீரகம், வெந்தயம், தனியா, மிளகாயை அரைக்கவும். பின் வெங்காயம், பூண்டு, தேங்காய் ஆகியவற்றை சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு அரைக்கவும். பாத்திரத்தில் சிறிது நீர் விட்டு அதில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு கொதிக்க விடவும். அதில் காலிஃபிளவரை போட்டு வேக விடவும். வெந்தயம் புளி விழுதை போடவும். பின்பு உப்பு, அரைத்த மசாலா சேர்த்து கிளறவும். ஒரு கொதிவந்ததும் வெந்த துவரம் பருப்பை போட்டு கிளறவும். கடைசியாக கடுகு மற்றும் கறிவேப்பிலை தாளித்து சாம்பாரில் போடவும்.



காலிஃபிளவர் அவல் புலாவ்

தேவை: காலிஃபிளவர்-1 கப் (நறுக்கியது), அவல்-1 கப், வெங்காயம்-1/4 கப், குடமிளகாய்-1 டீஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது-1 டீஸ்பூன், மல்லித்தூள்-2 டீஸ்பூன், மிளகாய் விழுது-1 டீஸ்பூன், தேங்காய் பால்-1 கப், எலுமிச்சை சாறு-சில துளிகள், மல்லி-1 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு-1 டீஸ்பூன், எண்ணை-1 டீஸ்பூன், உப்பு-தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெந்நீரில் உப்பு, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து பத்து நிமிடம் காலிஃபிளவரை கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். அவலை பத்து நிமிடம் தேங்காய் பாலில் ஊற விடவும். கடாயில் எண்ணை விட்டு கடுகு போடவும். அது பொரிந்ததும் வெங்காயம், குடமிளகாய் ஆகிய வற்றை வதக்கி, பின்பு இஞ்சி பூண்டு விழுதையும் போட்டு வதக்கவும். அதில் சிவப்பு மிளகாய் விழுது, மல்லித்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை போடவும். பின்பு காலிஃபிளவரும், அவலையும் போட்டு வதக்கி மல்லி தூவி இறக்கவும்.



காலிஃபிளவர் சூப்



தேவை: காலிஃபிளவர்-500 கி., கேரட்-2, தக்காளி-2, பெரிய உருளை-1, குடமிளகாய்-1, பூண்டு-6 பல், பால்-1-2 கப், மிளகு தூள், உப்பு.

செய்முறை: எல்லா காய்களையும் நறுக்கவும். அவற்றை குக்கரில் போட்டு 2 கப் நீர் ஊற்றி மூடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் 5 நிமிடங்கள் சிம்மில் வைக்கவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணை விட்டு பூண்டை போட்டு வதக்கவும். அதனுடன் வெந்த காய்களை சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். இதனுடன் சூடான பால், உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து பரிமாறவும்.

காலிஃபிளவர் வடை



தேவை: பொடியாக நறுக்கிய காலிஃபிளவர்-அரை கப், கடலை மாவு-2 டீஸ்பூன், கசகசா-1/4 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-1, மல்லி, உப்பு.

செய்முறை: ஒரு கிண்ணத்தில் நீர் ஊற்றி கொதிக்க வைத்து அதில் பொடியாக நறுக்கிய காலிஃபிளவரை போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் கடலை மாவு, கசகசா, மல்லி, மிளகாய் தூள், பச்சை மிளகாய், உப்பு போட்டு சிறிது நீர் ஊற்றி நன்றாக கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு சிறு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பின் வடை போல தட்டி சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். சீக்கிரம் செய்யக் கூடிய மாலை நேர ஸ்நாக்ஸ் இப்போது தயார்.

கோபி கபாப்

தேவை: துருவிய காலிஃபிளவர்-200 கி., உருளை-500 கி., மல்லி-1/2 கப், புதினா-2 டீ.ஸ்பூன், பூண்டு-5 பல், சோம்பு-1 டீஸ்பூன், ப.மிளகாய்-1, வெங்காயம்-2, பிரட்-2.

செய்முறை: மல்லி, புதினா, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், சோம்பை ஒன்றாக அரைக்கவும். வெங்காயத்தை வதக்கவும். அரைத்த மசாலாவை போட்டு வதக்கவும். பின்பு காலிஃபிளவர் துருவலை போட்டு வதக்கி இறக்கவும். இதனுடன் பிரட்டை நீரில் நனைத்து பிழிந்து சேர்த்து கிளறவும். பின் உருளையை வேகவைத்து தோலுரித்து மசித்து உப்பு மற்றும் மிளகுதூள் சேர்க்கவும். உருளை கலவையை கிண்ணம் போல் செய்து அதன் நடுவில் காலிஃபிளவர் கலவையை வைத்து மூடவும். இந்த உருண்டையை கபாப் வடிவில் தட்டவும். பின்பு கபாப்களை தோசை கல்லில் போட்டு எண்ணை ஊற்றி இருபக்கமும் வேகவைத்து தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.



காலிஃபிளவர் பிரியாணி

தேவை: காலிஃபிளவர்-4 கப், பாசுமதி அரிசி-2 கப், வெங்காயம்-2, பச்சை மிளகாய்-1, தக்காளி-2, மிளகாய் தூள்-2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்-1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா-1 டீஸ்பூன், பிரியாணி மசாலா-1 டீஸ்பூன், மல்லி-1/4 கப், புதினா-1/4 கப், நெய்-2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு. தாளிக்க, சோம்பு-1 டீஸ்பூன், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், பட்டை-1 துண்டு, ஏலம்-4, கிராம்பு-4, மராத்தி மொக்கு-1

செய்முறை: காலிஃபிளவரை நறுக்கி பொரித்து எடுக்கவும். குக்கரில் நெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள் ளவைகளை போட்டு, பின்பு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி போட்டு வதக்கி பின் மல்லி, புதினா, தக்காளி போடவும். எல்லா தூளையும் போட்டு கிளறவும். பின் உப்பு மற்றும் காலி பிரியாணி போடவும். கடைசியாக அரிசியை போட்டு நன்கு கிளறி தேவையான கொதித்த நீரை ஊற்றவும். நன்கு கிளறி அரிசி பாதி வெந்ததும் குக்கரில் 10-15 நிமிடங்கள் மிதமான தீயில் வேக விடவும்.



பேக்கு காலிஃபிளவர்



தேவை: காலிஃபிளவர்-1, ஆலிவ் ஆயில்-2-3 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய் தூள்-1 டீஸ்பூன், ஓரிகனோ-1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு.

செய்முறை: சுடுநீரில் போட்டு காலிஃபிளவரை 5-7 நிமிடங்கள் போட்டு பிளான்சு செய்யவும். பின்பு அதனுடன் ஆலிவ் ஆயில், ஓரிகனோ, மிளகாய் தூள், உப்பு சேர்த்து பிசறி ஓவனில் 180-190 டிகிரி செல்சியஸில் 30-35 நிமிடங்கள் பேக் செய்து எடுக்கவும்.

கோபி ஆலு மேத்தி



தேவை: சிறிய காலிஃபிளவர்-1, உருளை-2, வெந்தய கீரை-1 கப், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம்-1/2 டீஸ்பூன், இஞ்சி-1 துண்டு, பச்சை மிளகாய்-2, மிளகாய் தூள்-1/2 டீஸ்பூன், மல்லி தூள்-1 டீஸ்பூன், சாட் மசாலா-1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணை-தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: ஒரு கடாயில் எண்ணை விட்டு சீரகம், பெருங்காயம் தாளித்து பின் இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை போட்டு வதக்கவும். பின்பு உருளையை போட்டு மூடி 3 நிமிடங்கள் வேக விடவும். காலிஃபிளவர் பூக்களை போட்டு 2 டேபிள் ஸ்பூன் நீர் தெளித்து மீண்டும் 5 நிமிடங்கள் வேக விடவும். வெந்தய கீரையை போட்டு வதக்கவும். மிளகாய் தூள், மல்லி தூள், சாட் மசாலா, உப்பு போட்டு நன்கு கிளறி விட்டு இறக்கினால் சத்தான கோபி ஆலு மேத்தி தயார்.

கோபி கடலட



தேவை: காலிஃபிளவர்-500 கி, உருளை-250 கிராம், கடுகு-1 டீஸ்பூன், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-1, கரம் மசாலா-1 டீஸ்பூன், மைதா-50 கிராம், பிரட் கிரம்ஸ்-சிறிது, உப்பு, எண்ணை

செய்முறை: ஒரு கடாயில் எண்ணை விட்டு கடுகு, சீரகம், பொரிந்ததும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும். பின்பு வேக வைத்த உருளையையும், வேக வைத்த காலிஃபிளவரையும் சேர்த்து கிளறவும். உப்பு மற்றும் கரம் மசாலா போடவும். நன்கு சுருண்டு வந்ததும் இறக்கி ஆற விடவும். இக் கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மைதா கலவையில் தோய்த்து பிரட் கிரம்ஸில் பிரட்டி எண்ணையில் பொரிக்கவும். சூடாக தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறினால் நொடியில் காலியாகி விடும்.

CD-க்கள் மூலம் பயிற்சி பெறுங்கள்

வீட்டிலிருந்தபடியே கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!
சம்பாதிக்க ஆரம்பியுங்கள்!!



8 விதமான
சில்ரன் டிரெஸ்
தையல் செய்முறை



16 விதமான பெயிண்டிங்குகள்
(Fabric Paintings, Pol Painting,
Glass Paintings, Stain Glass
Paintings, Etc.,



கைத்தொழில் CD
(பினாயில், பாத்திரம் தேய்க்கும்
பவுடர், கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி
செய்முறை)

உங்களுக்குத் தேவையான சிடிக்களை
வாங்கிப் பலனடையுங்கள்

* கூரியர் மூலமும் பெறலாம். கூரியர் செலவுகள் தனி

சிடிக்கான தொகையை
**Gayathri
Creations** என்ற
பெயரில்
DD எடுத்து அனுப்பவும்.
அல்லது Money Order
மூலமாக செலுத்தவும்.

காயத்ரி க்ரியேஷன்ஸ்.
60/9, L.K.S.Nest,
7வது அவென்யூ,
அசோக்நகர், சென்னை-83.
**போன்: 24898162
94450 99839**

சிடிக்கான தொகையை அருகில் உள்ள
City Union Bankல்
செலுத்தலாம்.
COD A/c Gayathri Creations,
OD A/c No. 68634
IFSC Code - CIUB0000130
City Union Bank,
Ashok Nagar Branch

CDக்கள் மூலம் பிளவுஸ் தைக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

1. Ordinary Blouse
2. Cut Choli
3. Blouse with Piping
4. Katori Choli
5. Sleeveless Blouse
6. Raglan Choli
7. Highneck Blouse
8. Magyar Blouse

3 CDக்கள்

விலை:

1500/-

ரூ. (தயால் / கூரியர் மூலம்
அனுப்புகிறோம்)



8 மாதல்
பிளவுஸ் வகைகள்
தைக்கக் கற்றுக்
கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான சிடிக்களை வாங்கிப் பலனடையுங்கள்

* கூரியர் மூலமும் பெறலாம். கூரியர் செலவுகள் தனி

சிடிக்கான தொகையை

Gayathri

Creations என்ற

பெயரில்

DD எடுத்து அனுப்பவும்.

அல்லது Money Order

மூலமாக செலுத்தவும்.

காயத்ரி க்ரியேஷன்ஸ்.

60/9, L.K.S.Nest,

7வது அவென்யூ,

அசோகநகர், சென்னை-83.

போன்: 24898162

94450 99839

சிடிக்கான தொகையை அருகில் உள்ள

City Union Bankல்

செலுத்தலாம்.

COD A/c Gayathri Creations,

OD A/c No. 68634

IFSC Code - CIUB0000130

City Union Bank,

Ashok Nagar Branch