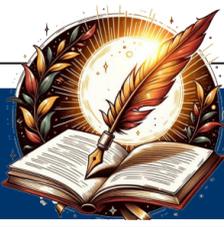


கவிதை
சிரங்கம்!

நீ கனவு காண்பது உனக்கு கிடைத்தே தீரும்! அந்தக் கனவு என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்ய!

தோல்வியை கண்டு தளர்ந்து போனவர்கள் அங்கேயே முடங்கி போகிறார்கள்! தோல்வியில் இருந்து சுற்றுக்கொண்டவர்கள் முன்னோக்கி போகிறார்கள்!

எதிலும்... தோல்வியை நேசித்தால் வெற்றியை சுவைக்கலாம்...

தோல்வியை ஒரு முறை எதிர்த்து பார்!!! உன்னை தோற்கடிக்க யாரும் இல்லை என்ற தைரியம் வரும்!!!

உன் வெற்றிக்கான முதல் படியே தோல்வி தான் எனவே அதை கண்டு பயந்து ஓடாதே!

சரியாக செய்ய வேண்டும் என தள்ளி போடுவதை விட தவறுகளை திருத்தி நேற்று இருந்ததை விட சிறிதளவு முன்னேறுவது எவ்வளவோ மேல்.

மாற்றமே மருந்து

" ரகுராஜன் விமலா தம்பதியர்க்கு இரண்டு மகன் ஒரு மகன் நடுத்தர குடும்பம் தான் . தன் பெரிய மகன் விஷாலுக்கு மணம் முடிந்தார் . மருமகன் கமலி நல்ல பெண் .

எதிர்பாராத விதமாக விபத்தில் விஷால் உயிர் இழக்க ரகுராஜன் குடும்பம் நிலை குலைந்து போனது .

ஒரு வழியாக இரண்டாவது மகன் ரவிக்கு திருமணம் முடிந்தார் ரகுராஜன் . மருமகன் ராணியும் நல்ல பெண் .

ஏராளமாக பிறகு தன் மகன் வர்ஷாவிற்கு திருமணம் முடிந்தார் ரகுராஜன் . மூத்த மருமகன் கமலி தாய் வீட்டுக்கு செல்லாமல் புகுந்து வீட்டிலேயே இருந்து விட்டான் .

வர்ஷாவிற்கு வளையல் காப்பு சீமந்தம் நடக்க ரகுராஜன் விமலா தம்பதியர் ராணியை சடங்கு செய்ய அழைத்தார் . கமலி அங்கு வராமல் ஒதுங்கி இருந்தான். விதவை என்கிற ஏக்கம் வேறு .

சடங்கு முடிந்த பிறகு வர்ஷா கமலி காலில் விழுந்து ஆசி பெற்றான் . வர்ஷாவை தன் தங்கையாக பார்த்து ஆண்டு கொண்டான் கமலி .

பிறகு தன் தந்தை தாயான ரகுராஜன் விமலாவும் சென்று உங்கள் மகன் வர்ஷாவிற்கு இப்படி



நடந்து இருந்தால் அமைதி காப்பீர்களா...?"

அண்ணியும் உணர்ச்சியுள்ள சிறு பெண் தானே...? அண்ணன் விஷால் இறந்து போய் இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகிறது இன்னும் அண்ணி தன் வீட்டிற்கு போக வில்லை உங்களுக்கு இது புரியுமா...?" புரிந்தும் செயல் பட மனம் இல்லை...?" என்று இவ்வாறு சிதறினான் .

ரகுராஜன் விமலா தம்பதியருக்கு கமலி தன் மூத்த மருமகன் அல்ல மூத்த மகன் என்பது தெளிவாக புரிந்தது

ஆர்.சீதாராமன் - சீர்காழி.

தினம் ஒரு சமையல்



புண்டு தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

புண்டு	- 20 லிருந்து 25
மிளகாய் பொடி	-2 TBSPS
கொத்தமல்லி பொடி	-1TBSP
கடுகு	-1 TSP
வெந்தையம்	-1 TSP
பெருங்காய் பொடி	- 3 TSP
கறிவேப்பிலை	- தேவைக்கேற்ப
புளி-சிறிய எழுமப்பிச்சை அளவு	
உப்பு	-தேவைக்கேற்ப
நல்லஎண்ணெய்	-2 தேக்கரண்டியளவு

செய்முறை:

முதலில் புண்டை தோலுரித்து எடுத்து கொள்ளவும்.

புளியை தண்ணீரில் ஊறவைத்து ,கரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

1 / 4 கடுகையையும் .

வெந்தையத்தை புண்டை எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்.

பின்னர் எண்ணெயை காயவைத்து அதில் கடுகையையும் , வெந்தையத்தையும் சேர்த்து மற்றும் பெருங்காய் பொடி,புண்டையையும் சேர்த்து வதக்கவும்.

நன்றாக வதக்கிய பிறகு அதில் மிளகாய்த்தூள்,கொத்தமல்லி பொடி ஆகியவற்றை சேர்த்து பிரட்டி நன்றாக வதக்கி பச்சைவாசனை போனவுடன் இறக்கவும்.



சீந்தில் நன்மைகள்

சீந்தில் முழுத்தாவரம் கைப்புச் சுவையும், வெப்பத் தன்மையும் கொண்டவை. பேதி, வெள்ளை படுதல், ஆகியவை குணமாகும். கிழங்கு, மேகம், காய்ச்சல், கழிச்சல், மாந்தம், விஷக்கடிகளில் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்.

இலை, தண்டு உடல் பலத்தை அதிகரிக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும். முறைக் காய்ச்சல் தீர்க்கும். அஜீரணம் குணமாகும்; வாத்தோய்கள், கிரந்தி முதலியவை கட்டுப்படும்; காமம் பெருக்கும்.

பல்லாண்டு வாழும் ஏறு கொடி வகையைச் சார்ந்தது. கிளிப்பச்சை நிறமான இதய வடிவ இலைகள், 5-10 செ.மீ. வரை நீளமானவை, தெளிவான 7-9 நரம்புகளுடன் இருக்கும். தண்டு பச்சையானது, சாறு நிறைந்தது, தக்கையான தோலால் மூடப்பட்டுள்ளது.

தண்டும், கிளைகளும் வெண்மையான கரப்பிப் பள்ளிகளுடன் காணப்படும். கொடியிலிருந்து மெல்லிய விழுதுகள் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் பூக்கள், மஞ்சளானவை, கொத்தானவை. ஆண், பெண் பூக்கள் தனித்தனியானவை.

காய்கள் உருண்டையானவை, கொத்தானவை, பச்சையானவை. பழங்கள் சிவப்பானவை, பட்டாணி அளவில் காணப்படும். இந்தியாவின் வெப்பமண்டலப் பிரதேசம் முழுவதும் வளர்கின்றது. காடுகளிலும் வேலியோர மரங்களிலும் படர்ந்து காணப்படும்.

பழங்கால் இலக்கிய நூல்களில் பொற்சீந்தில் கொடி என்கிற பெயரால் அழைக்கப்பட்டுள்ளது. அமிர்தவல்லி, சோமவல்லி, சாகாமூலி, சஞ்சீவி, ஆகாசவல்லி ஆகிய பெயர்களும் இதற்கு உண்டு. முழுத்தாவரமும் மருத்துவப் பயன் கொண்டது. இலை, தண்டுகள் அதிகமான மருத்துவப் பயன் கொண்டவை.

சாதாரண சளிபுடன் வரும் காய்ச்சலுக்கு ஒரு அடி நீளமான சீந்தில் தண்டிலிருந்து, அதன் மேல் தோலை அகற்றி, இடித்து, ½ லிட்டர் நீரில் இட்டுக் கொதிக்க வைத்து, ஒரு டம்ளர் அளவாக இரசம் செய்யவும். ஒரு கோப்பை அளவு இந்த இரசத்தைப் பருக வேண்டும். இதேபோல் மூன்று நாட்களுக்கு, தினம் மூன்று வேளைகள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

நோயால் இளைத்த உடல் உறுதியடைய முதிர்ந்த கொடிகளை, தோல் நீக்கி, உலர்த்திப் பொடி செய்து காலை, மாலை வேளைகளில், ½ தேக்கரண்டி அளவு, ஒரு டம்ளர் பாதுகா கலந்து சாப்பிட்டுவர வேண்டும். நாற்றுட்சி, தாகம் குணமாக மேல் தோல் நீக்கிய சீந்தில் தண்டு, நெற்பொரி, வகைக்கு 50 கிராம், நக்ககி, ஒரு லிட்டர் நீரில் இட்டு, ¼ லிட்டராக கண்டக்காய்ச்சி, வேளைக்கு 50 மி.லி. எதம், 4 வேளைகள் குடிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ஈரல் வலுவடையும் உடலின் சக்தி அதிகரிக்கவும், தாய்ப்பாலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தவும் இதே இரசத்தை 7 லிருந்து 21 நாட்கள் வரை தினம் இடு வேளைகள் 30 மி.லி. அளவு பருகி வரலாம்.

இதனை, ஒரு கிராம் அளவில் உள்ளூக்குச் சாப்பிட, வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கை நீக்கும். கல்நீரல், மண்ணீரல் ஆகியவை சீந்தில் சர்க்கரை சாப்பிட உறுதியாகும். உடல் சைட், உறுதி அதிகமாகும். பிற மருந்துகளுடன் சீந்தில் சர்க்கரை சிறிதளவு சேர்த்துக் கொடுக்க பலவகையான நோய்களும் விரைவில் குணமாகும்.

வாழ்க்கை தத்துவம்



ஆயிரம் பேரின் கண்கள் உன்னை நோக்கினாலும் இரு கண்கள் மட்டுமே என்றும் உன்னை அன்பாக நோக்கும் உன்னைப் பெற்றவன், நீ அவதரிக்க காரணமாய் இருந்தவர்.

கோபம் வருகின்ற பொழுது வார்த்தையின் அளவுகள் அதிகரிக்கின்றன. அன்பானவர்களைக் (அன்பானவரைக்) கூட எதிர்த்து விகிசின்றது..

கெட்டவனாக இருந்து கொண்டு நல்ல பெயர் எடுப்பதைவிட... நல்லவனாய் இருந்து கெட்ட பெயர் எடுப்பது எவ்வளவோ மேல்..

கடற்கரையில் இருக்கும் கப்பலை விட கடலினுள் இருக்கும் படகின் பெறுமதி அதிகம். அது போல் மனிதர் நீ உருவாக்கும் பொருள் உபயோகமானால் சிறப்பு.

உழைப்பே உயர்வு!

ஏழைபிடம் இரண்டு பசு மாடுகள் இருந்தன, அவற்றில் கிடைத்த பாலை விற்பனை செய்து வாழ்ந்து வந்தான். குடும்பம் நடத்த போதுமானதாக இல்லை. மனைவி, குழந்தைகளுடன் வறுமையில் வாடினாள். ஏழைமையை போக்க மாற்று வழி தெரியாமல் தனித்தான்.

ஒருமுறை, அவன் வசித்த ஊருக்கு வந்திருந்தார் ஒரு ஞானி. அவரிடம் மிகுந்த சக்தி இருப்பதாக பேசிக்கொண்டனர். அவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற சென்றான் ஏழை. மிகுந்த அமைதியும், "இன்று முதல் உன் வாழ்க்கை உயரும்..." என்று ஆசி கூறினார் ஞானி.

அன்று மாடுகள் அதிக பால் கொடுத்தன; அது தொடர்ந்ததால் வருமானம் பெருகியது. இரண்டு நாட்கள், நாளுக்கு எட்டாயின. வீட்டில், 30 மாடுகள் சேர்ந்தன. கூரை வீடு, பங்களா ஆனது. திரும்பிய இடமெல்லாம் செல்வம் செழித்தது. ஓய்வெடுக்க நேரமில்லை. ஓடி ஓடி உழைத்துக்கொண்டிருந்தான் அந்த ஏழை.

ஆண்டுகள் ஓடின. ஞானி, மீண்டும் அந்த ஊருக்கு வந்தார் கடந்த பயணத்தின் போது ஆசி பெற்ற ஏழை. பெருஞ்செல்வந்தன் ஆகியிருந்ததை அறிந்து மகிழ்ச்சி அடைந்தார், தேடிவருவான் என்று எதிர்பார்த்தார். மூன்று நாட்கள் கடந்த பின்னும் வரவில்லை. நேராக அவன் வீட்டுக்கு சென்றார் ஞானி.

கனிவுடன் வரவேற்று அமர்



உழைப்பே உயர்வு!

வைத்தான் அவன் மனைவி. மாடுகளை குளிப்பாட்டிக் கொண்டு இருந்தான் கணவன். ஞானியின் வருகை குறித்து தெரிவித்தான். வேலையை முடித்து வந்து விடுவதாக தகவல் அனுப்பினான், ஞானிக்கு கரும் கோபம் வந்தது. "காசு, பணம் வந்ததும், பழகை எல்லாம் மறந்து விட்டாயா... இனி, உன்னிடம் இத்தனை மாடுகள் இருக்காது; பழையது போல் இரண்டு மாடுகள் தான் இருக்கும்... சபித்தபடி வெளியேறினார் ஞானி. பதறியடித்து ஓடி வந்தான்; செய்வதரியாத திகைத்தான். ஞானி கோபித்துக் கொள்வாரென்று அவன் எண்ணவே இல்லை.

அவர் சென்ற திக்கில் தேடி ஓடினான்; எங்கும் தென்படவில்லை. சேர்ந்து திரும்பினான்; வீட்டில், இரண்டு மாடுகள் மட்டும் இருந்தன. தலைமையில் அடித்து அழுதபடி, அலட்சியத்தால் எல்லாம் போச்சு; பழையபடி வறுமை வாட்டின. என பலம்பினான்.

தனித்தவனிடம், இரண்டு மாட்டையும், இப்பவே வித்துடுங்க..." என்றான் மனைவி, அவனுக்கு குழப்பம் ஏற்பட்டது. 'மாட்டை விற்றால் வருமானத்துக்கு

என்ன வழி... எதுவும் புரியாமல் கேட்டான். மாடுகளை விற்க மறுபடியும் வலியுறுத்தினான் மனைவி.

'சரி... நடப்பது நடக்கட்டும்...'

மாடுகளுடன் சந்தைக்கு புறப்பட்டான். நன்றாக வளர்ந்திருந்ததால் மாடுகளை உடனே நல்ல விலையில் விற்க முடிந்தது. கண்ணீருடன் வீடு திரும்பியவனை, புன்னகையுடன் வரவேற்றான் மனைவி. ஒன்றும் புரியாமல் நின்றவனிடம், 'கொலைப் புறத்தில் போய் பாருங்க...' என்றான்.

இரண்டு புதிய மாடுகள் அங்கு நின்றன. கேள்விக்குறியுடன் மனைவியை பார்த்தான். 'எப்பதும் இரண்டு மாடு தான் இருக்கும் என்பது தானே சாபம்... அப்ப அவற்றை வித்தாலும், அதே இடத்துக்கு இரண்டு புதிய மாடுகள் வந்துவிடும் அல்லவா... அவன் கூறியதும் விரும்ப புரிந்தது.

அவற்றை சிறப்பாக பராமரித்து விற்பான். அந்த வருமானத்தில் மகிழ்வுடன் வாழ்ந்தான். குழந்தைகளை... உழைப்பு எப்போதும் வாழ்க்கையை உயர்த்தும்.

தொகுப்பாளினி மணிமேகலை வீட்டில் ஸ்பெஷல் பூஜை... வீடியோவுடன் இதோ

சன் மியூசிக் தொலைக்காட்சி மூலம் தமிழக மக்களின் கவனத்திற்கு வந்தவர் தான் மணிமேகலை.

அதில் தனக்கான அங்கீகாரம் பெற்றவர் விஜய் டிவி பக்கம் வந்து பெரிய அளவில் மக்களின் கவனத்தை பெற்றார்.

நிகழ்ச்சி தொகுத்து வழங்குவது, பங்குபெறுவது முக்கிய குக் வித் கோமாளி நிகழ்ச்சியில் கோமாளியாக மணிமேகலை செய்த அட்ராசிட்டியை சொல்லியா தெரிய வேண்டும்.

ஆனால் விஜய் டிவியில் ஏற்பட்ட சில பிரச்சனைகளால் அங்கிருந்து கிளம்பியவர் இப்போது ஜீ தமிழில் தனது பயணத்தை தொடங்கியுள்ளார்.

ஹாசைன் என்பவரை காதலித்து திருமணம் செய்துகொண்ட மணிமேகலை



கணவர் ஹாசைன் ஐயப்ப மாலை போட்டிருந்தார்.

முதன்முறையாக அவர் மாலை போட்டிருப்பதால் அவர்களது வீட்டில் கன்னி பூஜை செய்துள்ளனர். அந்த வீடியோவை தான் மணிமேகலை தனது இன்ஸ்டாவில் பகிர்ந்துள்ளார், ரசிகர்கள் மனதார வாழ்த்தி வருகிறார்கள்.

திருமணத்தில் மதம் பெரிய பிரச்சனையாக இருந்தது.

ஆனால் அதையெல்லாம் தாக்கிப்போட்டு கணவருடன் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வருகிறார். அண்மையில் மணிமேகலையின்

மணிமேகலையின் கணவர் ஹாசைன் ஐயப்ப மாலை போட்டிருந்தார்.

முதன்முறையாக அவர் மாலை போட்டிருப்பதால் அவர்களது வீட்டில் கன்னி பூஜை செய்துள்ளனர். அந்த வீடியோவை தான் மணிமேகலை தனது இன்ஸ்டாவில் பகிர்ந்துள்ளார், ரசிகர்கள் மனதார வாழ்த்தி வருகிறார்கள்.



நடிகை அனுபமா பரமேஸ்வரன் கலர்ஃபுல் உடையில் அழகிய போஸ் கொடுத்த ஸ்பெஷல்.

லேட்டஸ்ட் போட்டோஷூட் புகைப்படங்கள் இதோ.

மூளை கம்மியாக இருப்பதால்தான் என்னால்... ஓபனாக பேசிய சிவகார்த்திகேயன்

சிவகார்த்திகேயன், மேடைகளில் எப்படி பேசுவார், எவ்வளவு கலகலப்பாக பார்வையாளர்களை சிரிக்க வைப்பார் என்பது நமக்கே தெரியும்.

அவர் சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சியில் தனது ரசிகர்கள் குறித்தும், அவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என பேசியுள்ளார்.

சென்னை வடபுறமில் Fan-ly எனும் பிரதேச செயலியின் அறிமுக விழா நடைபெற்றது, அதில் சிவகார்த்திகேயன் கலந்துகொண்டார். அதில் பேசும்போது, மூளை கம்மியாக இருப்பதால் தான் நடிக்க இரக்க முடிகிறது. மூளை அதிகமாக இருந்தால் இயக்குனர்களை எல்லாம் இல்லை செய்திருப்பேன். அது இல்லை என்பதாலேயே நடிக்க இரக்கிகிறேன் என்றார்.



மேலும் ரசிகர்களை பற்றி பேசும்போது, என்னை ஆராதிக் கும் ரசிகர்கள் எனக் கேள்வி கேட்டால், அவர்கள் கடவுளையும் தாய் தந்தையையும் வழிபட்டால் போதும். என்னை ஒரு நண்பனாகவும், சகோதரராகவும் பார்க்கும் ரசிகர்கள் தான் எனக் கேள்வி கேட்டால், அதான் என் ஆகை. நானும் என் ரசிகர்களை குடும்பமாக தான் கருதுகிறேன் என கூறியுள்ளார்.