



# பெண்மை.காம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

தீபாவளி

கூந்தல்  
பராமரிப்பு

கௌரி  
விரதம்

பண்டிகை  
பலகாரங்கள்





மலர் 3  
இதழ் 12

**அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,**

டிஜிட்டல் இந்தியா என்றால் என்னவென்று தெரியாமலே பலரின் ஆதரவுகள்! உலகம் அதி நவீன தொழில் நுட்பத்தால் மின்னல் வேகத்தில் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் இதன் பலன்கள் எல்லா மக்களுக்கும் கிடைப்பதில்லை. இதனை களைவதற்காக டிஜிட்டல் இந்தியா திட்டத்தின் மூலம், தகவல் தொழில் நுட்பத் துறையை முறையே மேம்படுத்துவது, அரசு வழங்குகிற சேவைகள் அனைத்தையும் ஆன்லைனுக்கு மாற்றுவது, கிராமங்களுக்கு அதிவேக இணைய வசதி (கிராமங்களுக்கு பிராட்பேண்ட் நெடுஞ்சாலைகள்), வயர்லெஸ் இணைய வசதி, இணையம் மூலம் அரசு சேவைகள், இணையக் கல்வி, இணையம் வழி மருத்துவம், டிஜிட்டல் லாக்ரீ, அனைவருக்கும் தொலைபேசி, அதிக அளவில் வேலை வாய்ப்புகள் என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

இந்தத் திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கம் இந்திய சமூகத்தில் உள்ள கடைகோடி மனிதனுக்கும் டிஜிட்டல் சேவைகளைக் கொண்டு சேர்ப்பதாகும். ஆமாம்! கால் வயிற்றுக் கஞ்சிக்கு வழி இல்லாமல் இருப்பவனுக்கும் டிஜிட்டல் சேவைகளைக் கொண்டு சேர்ப்பது. சாலைகளே இல்லாத கிராமங்களுக்கு பிராட்பேண்ட் நெடுஞ்சாலைகள் அமைப்பது. ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் கூட இல்லாத ஊர்களில் பிரசவங்களுக்கு பெண்களைக் கயிற்றுக்கட்டிலில் வைத்து பொடிநடையாக அருகில் உள்ள டவுன்களுக்கு சுமந்து செல்லும் மக்களுக்கு இணைய வழியில் மருத்துவம் செய்வது என்பது முரண்களாகவே உள்ளது. கருத்தளவில் பார்க்கும் போது மட்டும் இந்தத் திட்டம் தேசத்தில் பெரும் மாற்றத்தை கொண்டு வருவதாக உள்ளது. ஆனால் இந்த மாற்றங்கள் கடை கோடியில் உண்ண உணவு இன்றி, உடுத்த உடையின்றி, இருக்க இடமின்றி வசிப்பவர்களுக்கு!?

இன்னும் 20 ஆண்டுகளில் இந்தியாவில் கடும் வறட்சி ஏற்படும், நாம் உணவுக்காக பல அந்நிய நாடுகளை நாடும் அவல நிலையில் உள்ளோம். மரங்கள் பெருகுவதற்கான திட்டங்களையும், இயற்கை வளங்களைக் காப்பதற்கான திட்டங்களையும், நதி நீர் இணைப்புக்கான திட்டங்களையும், நாளும் தற்கொலை செய்து வறண்ட பூமியில் விடியா உறக்கம் கொள்ளும் விவசாயிகளின் மரணத்தை தடுக்கும் திட்டங்களையும் எதிர்கொண்டு இருக்கும் மக்களுக்கு டிஜிட்டல் இந்தியா திட்டம் கனவாக மட்டும் இருந்துவிட்டால் நன்மையே!

சமூக இணையதளங்கள் உபயோகிப்பதில் இந்தியா தான் உலகில் இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது. இணையப்பயன்பாட்டில் மூன்றாவது இடம். இங்கு நாம் மூன்றாம் இடத்தில் இருந்து இரண்டாம் இடத்தில் இருப்பது சீனா விலகியதால்தான்! ஆம் சீனாவில் முகநூல் (facebook) தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த பயனீட்டாளர்களை பயன்படுத்திக்-கொண்டு முகநூல் போன்ற பெரிய நிறுவனங்கள் மக்களை எப்போதும் அதன் அடிமைகளாகவே வைக்க "net neutrality" போன்றவற்றிற்கு எதிர்ப்பாக உள்ளது. மற்ற மனிதனும் மனிதன் கண்டுபிடித்த சாதனங்களும் நாட்டை ஆளலாம், நம்மை ஆள நாம் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கக்கூடாது. ஏற்கனவே குனிந்த தலை நிமிராமல் எப்போதும் அலைபேசியின் திரைகளை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் இளைய சமூகம் எங்கும் எப்போதும் இலவச இணையம் என்றால்!

இந்தியா டிஜிட்டல் மயம் ஆகும் முன், மக்களின் அடிப்படை தேவைகள் நிறைவேற வேண்டும்! உணவின்றி உறங்கச் செல்லும் 20 கோடி மக்களுக்கு உணவு, சுத்தமான குடிநீர், மின் இணைப்பு, தடையில்லாத மின்சாரம், மருத்துவமனைகள், பள்ளிக்கூடங்கள் இல்லா கிராமங்களுக்கு பள்ளிக்கூடம் போன்ற இன்றியமையாத வசதிகளைச் செய்த பின் நாங்கள் டிஜிட்டல் இந்தியாவை வரவேற்கிறோம். நாம் இணையத்தில் பசியாற முடியாது, மரம் வளர்க்க முடியாது, விவசாயம் செய்ய முடியாது என்ற நிதர்சனத்தை உணர வேண்டும்!

**- உங்கள் தோழி இளவரசி**



05



07



42



11



22

07 அறிவாளி குழந்தை வேண்டுமா?

11 கூந்தல் பராமரிப்பு

12 கருப்பாக இருக்கும் கைகளை வெள்ளையாக மாற்ற

14 வேர்கடலை கொழுப்பு அல்ல!

17 சரஸ்வதி பூஜை

18 முஹூர்ம்

20 தீபாவளி

25 பண்டிகை உணவுகள் மற்றும் பலகாரங்கள்

49 மெர்குரி நிலவு

05 Moms vs Kids

43 Celebrity Talkshow - EN.Ganeshan

## The Penmai's Team

Administrator (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

Super Moderator (தலைமை வழிகாட்டி) - K. Parasakthi, Sumathi Srinivasan, G. Karthiga and JV\_66@Jayanthy Venugopalan.

Moderators (வழிகாட்டிகள்) - Angu Aparna@Aparna, Lali@Lalitha, Rudhraa and Silentsounds@Guna.



Shared contents.  
credits goes to the rightful owner.

For Advertisement Please contact,  
support@penmai.com or call us at 8344143220

Write us your feedback to admin@penmai.com



MY

ANGADI



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**



# Moms vs Kids

*I am totally confused and feared of my kid. He is now studying in UKG.*

*Yesterday while I was out of room, he tries to wear like a saree in a towel. Soon seeing me he just put the towel down and said you go out of this room amma like that.*

*I ignored and gave him horlicks and after he drank I asked him softly what you are doing with towel he said nothing amma. I asked him again I saw you are tying it around you what you do I again asked him. He said amma nothing i won't do hereafter. I asked again what you do. You tried to wear dhoti or saree. He simply replied nothing amma.*

*I can't get what he is trying to tell. But I saw that he just wearing the towel as saree. Is there is anything wrong with him. Did he will change to cross dresser or transgender like that? I am so much worried from yesterday.*

*Help me please. I want him to be good forever.*

**...Bhuvijai**

He is child now. Don't get worry for that. Mostly toddlers do this. They attracted by others.

**...Kkmathy**

உங்கள் மகன் சிறு குழந்தை தோழி. மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்து அதே போல் செய்து பார்க்க ஆர்வம் கொள்வார்கள் சிறு குழந்தைகள். உங்களைப் பார்த்தோ அல்லது தனது ஆசிரியரைப் பார்த்தோ அதே போல செய்து பார்த்து இருக்கலாம்.

ஆண் இப்படி உடை உடுத்துவார்கள், பெண்கள் உடை இப்படி இருக்கும் என்று லேசாக அறிவுறுத்தலாம். உங்கள் மகனுக்குப் பிடித்த கார்டூன், மிருகங்கள் போட்ட உடைகள் வாங்கிக் கொடுங்கள்.

எப்போதும் குழந்தைகள் ஒன்றையே செய்து கொண்டு இருக்கமாட்டார்கள்.

சில நாட்களில் இதை மறந்து வேறு விஷயத்தில் கவனம் போய்விடும்.

உங்களின் ஆத்ம திருப்திக்காக மகனின் நடவடிக்கைகளை கவனியுங்கள். அதே நடவடிக்கை தொடர்ந்தால் ஒரு குழந்தைகள் நல டாக்டரை பார்ப்பது நல்லது.



என் தோழி ஒருவர் சொன்னது. அவர் கணவரின் தம்பி இது போன்ற இயல்புடையவர். அவரின் மாற்றம் 16, 17 வயதில் ஏற்பட்டதாம்.

ஒரு பெண் பருவமடைதல் 10 முதல் 14 வயதிற்குள் நடக்கும். அதேபோல் ஆண்பிள்ளைகள் 13 முதல் 17 வயதிற்குள் அவர்களின் உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். பெண்களைப்போல் ஆண்களை நாம் கண்டு கொள்வதில்லை.

இந்த வயதில் தான் *hormone changes* நடக்குமாம். இந்த தருணத்தில் தான் ஆண்பிள்ளைகள் உடலில், மனதில் பெண் போல உணர்வார்களாம். அதன்பிறகே நடை உடை பாவனைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுமாம். பெரும்பாலும் 15 வயதிற்கு மேல் தான் இப்படி நேருமாம். ஒன்றிரண்டு இன்னும் சிறு வயதில் ஏற்பட வாய்ப்புண்டாம். இது ஒரு டாக்டரின் கருத்து.

## ...Rudhraa

உங்களுக்கு பெண் குழந்தை இல்லாமல் இருந்தால், 'உங்கள் மகனை பெண்ணாகப் பிறந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும்' போன்ற சொற்களை நீங்களோ, உங்கள் உறவினர்களோ சொல்லும் சந்தர்ப்பத்தை தவிர்த்து விடுங்கள்.

அதே போல் குழந்தைக்கு பாலினம் பற்றிய வேறுபாட்டை உணர்த்துங்கள். யாருக்கு என்ன மாதிரி உடை உபயோகிப்பார்கள் என்று சொல்லுங்கள், அவன் ஆண்மகன், ஆண் எது போன்ற உடைகளை போடுவார்கள் என்று சொல்லுங்கள், இவை அனைத்தும் ஒரே நாளில் பாடம் போதிப்பது போல் சொல்லக்கூடாது அவ்வப்போது

நீங்கள் கடைக்கு அழைத்துச் செல்லும் போது, பயணத்தின் போது, மற்ற பிள்ளைகளுடன் விளையாடும் போது என்று சொல்லுங்கள். நீங்கள் அவனுக்கு அறிவுரை சொல்கிறீர்கள் என்பது அவனுக்குத் தெரியாதது போல் சொல்லவேண்டும், சொல்லிவிட்டு கொஞ்ச நேரத்தில் அவனை வேறு செயல்களில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். அதைப் பற்றி அவன் மனதில் விதைத்தால் போதும், அதிகம் சிந்திக்க இடம் தர வேண்டாம். அதேபோல் அடிக்கடியும் சொல்லக்கூடாது.

மேலும் நீங்களோ அல்லது உங்கள் வீட்டு பெண்களோ சேலை கட்டும்போது சிறுவன் தான் என்று அலட்சியம் காட்டாதீர்கள். தனி அறையில் மாற்றுங்கள். இது குழந்தை பருவம். அடுத்தவர்கள் செய்வதை அப்படியே செய்வார்கள். அதனால் கவலைப்பட வேண்டாம்.





"தாய்மையின் கொடை, குழந்தையின் வரம்... தாய்ப்பால்! ஆரோக்கியமான, அறிவான குழந்தைக்கு... இந்த நீர் ஆகாரம்தான் ஆதாரம். இயந்திரத்தனமாக தாய்ப்பால் கொடுப்பதைவிட, அதன் சிறப்பு அறிந்து, கொடுக்க வேண்டிய கால இடைவெளி அறிந்து, அமர வேண்டிய பொஸிஷன் பின்பற்றி, பாலுடன் அன்பான ஸ்பரிசுமும் கலந்து என தாய்ப்பால் புகட்டும்போது அதன் சிறப்பும் பலனும் பல மடங்கு கூடுகிறது!"

மருத்துவராக மட்டும் இல்லை, அம்மாவாகவும் அனுபவித்துப் பேசுகிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் நல மருத்துவர் டாக்டர் ஆனந்தி. பிரஸ்ட் ஃபீடிங் பற்றி ஆனந்தி பகிர்ந்த தகவல்கள், அம்மாக்கள், அம்மாவாகப் போகிறவர்கள் ஆகியோரின் அன்பான கவனத்திற்கு...

"தாய்மார்களுக்கு இயற்கை அளித்திருக்கும் அற்புதமான உடல்

தகவமைப்புதான் தாய்ப்பால். கருத்தரித்தவுடனேயே அதற்கான உடல் மாற்றங்கள் ஆரம்பிக்கும். மார்பகத்தில் இருக்கும் பால் சுரப்பிகள் மெல்ல விரிய, மார்பகமும் விரிவடையும். குழந்தை சுலபமாக தாய்ப்பால் குடிக்க, கர்ப்ப காலத்திலேயே மார்பகக் காம்புகள் வெளிநீட்ட ஆரம்பிக்கும். இந்த இயற்கை மாற்றங்களுடன் மார்பகக் காம்புகளைச் சுத்தம் செய்வது, ஒருவேளை, அவை உள்ளிருந்தால் வெளியே எடுத்து நீவி விடுவது என தாய்ப்பால் புகட்ட, கர்ப்பிணிகள் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சுகப்பிரசவம் எனில், குழந்தை பிறந்த அரை மணி நேரத்துக்குள்ளாகவும், சிசேரியன் எனில், நான்கு மணி நேரத்துக்குள்ளாகவும் தாய்ப்பால் புகட்டிவிட வேண்டும். பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு, முதன் முதலில் சுரக்கும் சீம்பால் (Colostrum), 10 முதல் 40 மில்லியே இருக்கும். ஆனால், அதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்களுக்கும், அது

“அறிவாளி” குழந்தை வேண்டுமா? அவசியம் கொடுங்க “தாய்ப்பால்”!

...Chan



தரவல்ல நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கும் இணை எதுவும் இல்லை. எனவே, தாயின் உடல்நிலைச் சோர்வு, குழந்தையின் அழுகை என எக்காரணம் கொண்டும் தவறவிட்டுவிடாமல், சீம்பாலை கட்டாயமாகக் குழந்தைக்குப் புகட்ட வேண்டும்.

பொதுவாக, பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை பால் புகட்ட வேண்டும். அதற்குத் தேவையான பால் இயற்கையாகவே தாயின் உடலில் சுரக்கும். 'எனக்குப் பால் பத்தல்' என்கிற கவலை, மூடத்தனம். ஏனெனில், இரட்டைக் குழந்தைகளாக இருந்தால்கூட தேவையான பாலை சுரக்க வைக்கும் தகவமைப்பு, இயற்கையின் ஆச்சர்ய வரம். அதனுடன் சத்தான ஆகாரம், மகிழ்ச்சியான மனநிலை என இருப்பது, அந்தப் பால் சுரப்பை அடுத்தடுத்த மாதங்களிலும் அந்தத் தாய்க்குத் தொடர வைக்கும். மாறாக, 'பால் பற்றாக்குறை' என்று சொல்லி தாய்ப்பால் தவிர்த்து பவுடர், பசும்பால் என்று கொடுக்கும்போது, தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைவதுடன், பாட்டிலைக் கழுவுவது, புகட்டுவதில் சரியான சுகாதாரம் இல்லாமல் போவது போன்ற காரணங்களால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்படலாம் ஜாக்கிரதை" என்று எச்சரித்த ஆனந்தி, தொடர்ந்தார் தாய்ப்பாலின் தன்மையைப் புரியவைக்கும் தகவல்களோடு.

"சீம்பாலுக்கு அடுத்து சுரக்கும் பால், 'ஃபோர் மில்க்' (foremilk), எனப்படும். அதையடுத்து வருவது 'ஹைண்ட் மில்க்' (hindmilk). இவை இரண்டும் வெவ்வேறு

தன்மைகள் கொண்டவை. ஃபோர் மில்க் என்பது, குழந்தையின் தாகத்தைத் தணிப்பதற்காகத் தண்ணீராக இருக்கும். அடுத்து வரும் சற்று அடர்த்தியான கொழுப்பு, புரதம் என அனைத்துச் சத்துக்களும் அடங்கிய ஹைண்ட் மில்க், குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும். குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியிலோ, குழந்தை அழும்போதோ, தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். அதை அருந்திய பின்னரும் குழந்தை அழுகிறது என்றால், பசி தவிர வேறு ஏதோ பிரச்னை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தாயின் ஆரோக்கியம்தான், சேய்க்குப் பால் மூலம் பகிர்ந்தளிக்கப்படும் என்பதால், தாய்ப்பால் புகட்டுவதற்கு முன் தாய் ஒரு டம்ளர் ஜூஸ் அல்லது பால் அருந்துவது நல்லது. மேலும் பாலுரட்டும் தாய்மார்கள் இயல்பாக எடுத்துக் கொள்வதைவிட, அதிகமாக 500 கிராம் கலோரிகள் மற்றும் 25 கிராம் புரதம் கிடைப்பது போல உணவு முறைகளை அதிகப்படுத்த வேண்டும். தினமும் கீரைகள், காய்கறிகள், பருப்பு, அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் மீன், முட்டை என்று சாப்பிடலாம். பெரும்பாலான இந்தியத் தாய்மார்கள்







ரத்தச் சோகையுடன் இருக்கிறார்கள் என்கின்றன ஆய்வு முடிவுகள். எனவே, இரும்புச்சத்து மாத்திரையையும் டாக்டரின் ஆலோசனையின் கீழ் எடுத்துக் கொள்ளலாம்" என்ற ஆனந்தி, 'பால் புகட்டுவதற்கு சரியான பொஸிஷன் எது?' என்பது பற்றியும் விளக்கினார்.

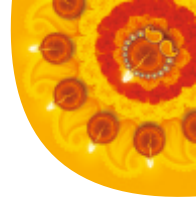
"சரியான பொஸிஷனில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் புகட்டாவிட்டால், அதன் சுரப்பு குறைந்துவிடும். சரியான பொஸிஷனுக்கு கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கலாம். அமைதியான, காற்றோட்டமான அறையில் பால் புகட்ட வேண்டும். சிசேரியன் ஆன தாய்மார்கள் ஆனாலும், படுத்த நிலையில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கவே கூடாது. நேராக அமர்ந்து, குழந்தையை மடியில் வைத்து, இடது மார்பில் பால் கொடுப்பதாக இருந்தால், கையை 'எல்' வடிவத்தில் வைத்து, குழந்தையின் தலையைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். வலது கையால் தலை முடியைக் கோதி விடுவது, காதை மென்மையாக வருடுவது, உடலை வருடுவது போன்ற 'மதர்லி டச்' கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

மார்புக் காம்புகளை மட்டும் குழந்தையின் வாயில் வைத்தால் சரிவரப் பால் வராது, அந்த ஏமாற்றத்தில் குழந்தை அதைக் கடிக்கும், இதனால் 'கிராக் நிப்பிள்', அதாவது காம்பில் புண் ஏற்பட்டு, இன்ஃபெக்ஷனாகி வலியும் உண்டாகும். இதைத் தவிர்க்க, மார்புக் காம்பைச் சுற்றியுள்ள கறுப்புப் பகுதியையும் குழந்தை சப்புமாறு கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு பக்க மார்பிலும் மாற்றி மாற்றி பால் புகட்ட வேண்டும். குழந்தை பால் குடிக்கக் குடிக்கதான் பால் ஊறும் என்கிற அறிவியல் உண்மையை தாய்மார்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

'பிரஸ்ட் மில்க் ஃபார் பிரெய்ன் குரோத்',

'கவ் மில்க் ஃபார் பாடி குரோத்' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். 'தாய்ப்பால் குழந்தையின் அறிவுக்கு', 'பசுவின் பால் ஆரோக்கியத்துக்கு' என்பதுதான் இதற்கு அர்த்தம். குழந்தை அறிவில் சிறந்து வளர, முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் புகட்ட வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவாக திட உணவுகளை ஆரம்பிக்கலாம். எனினும், இரண்டு வயது வரை மற்ற உணவுகளோடு தாய்ப்பாலும் கொடுத்து வருவது சிறந்ததே. குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது மாதத்தில் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும் பெண்கள், 'பிரெஸ்ட் பம்ப்' கொண்டு பால் எடுத்து, ஸ்டெரிலைஸ்டு பாத்திரத்தில் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிடலாம். இது 24 மணி நேரத்துக்குக் கெடாமல் இருக்கும். தாய், அலுவலகம் முடித்து வரும்வரை, வீட்டில் இருக்கும் குழந்தையின் பாதுகாப்பாளர், சங்கு மூலம் அந்தப் பாலை குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம்" என்று வழிகாட்டிய ஆனந்தி, தாய்ப்பால் புகட்டுவதால் பெண்களுக்குக் கிடைக்கும் 'மெட்டர்னல் பெனிஃபிட்' பற்றியும் சொன்னார்.

"பிரசவமான பெண்களுக்கு அதிக ரத்தப்போக்கு இருக்கும். இதனை 'போஸ்ட் பார்ட்டம் ப்ளீடிங்' என்பார்கள். பிரசவத்தின் காரணமாக விரிந்திருக்கும் கர்ப்பப்பை, தாய்ப்பால் புகட்டும்போது சுருங்கி, பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதால் இந்த ரத்தப்போக்கு நின்றும்விடும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்பட்ட அதிகப் பருமனும் தாய்ப்பால் புகட்டும்போது தானாகக் குறைந்துவிடும். கொழுப்புச் சத்துக் குறைவதுடன், கருமுட்டை (ஓவரி) புற்றுநோய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் குறையும்!" என்று முடித்தார் டாக்டர் ஆனந்தி! தாய்ப்பால் புகட்டும் அறிவியலும் கலையும் புரிந்ததா மம்மீஸ்?



## A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

Disease can spread quickly when people are crowded together. All children living in congested conditions, particularly in refugee or disaster situations, should be immunized immediately, especially against measles.

### SUPPORTING INFORMATION

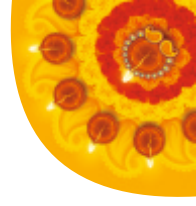
Emergencies that make people flee their homes often lead to the spread of communicable diseases. Therefore, all displaced children under 15 years of age should be immediately immunized, especially for measles, at the first point of contact or settlement.

Measles is even more serious when children are malnourished or living in conditions of poor sanitation.

- Diseases like measles spread very quickly. A child with measles needs to be kept away from other children, be examined by a trained health worker and be given a high dose of vitamin A.
- When there is an outbreak of measles in an area, children should be immunized. Neighbouring areas should be alerted and children immunized.

If routine child immunization has been disrupted, a trained health worker should be consulted to complete the immunizations according to national guidelines. If the child's vaccination record is lost and the parents do not remember which vaccines the child has received, it is safe to repeat doses.





# கூந்தல் பராமரிப்பு

...gkarti @ Kartiga

தலை முடி கொட்டுதலுடன் முன் நெற்றி ஏறினால் அல்லது தலையில் சொட்டை விழுந்தால், சின்ன வெங்காயத்தை மையாய் அரைத்து தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின் சீயக்காய் தூள் அல்லது அதிகம் கெமிக்கல் இல்லாத ஷாம்பூ தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். இதனை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் செய்து வந்தால் முடி நன்கு வளரும்.

**வறண்ட கூந்தல் பொலிவு பெற:**

நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் எடுத்து முடியில் தேய்த்து பத்து நிமிடம் ஊற வைத்து குளித்து வந்தால் முடிபொலிவு பெறும்.

**முடி அடர்த்தியாக வளர:**

நிழலில் உலர்த்திய கறிவேப்பிலை இலைகளை அரைத்துப் பொடி செய்து, அதனை தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி தலையில் தினமும் தேய்த்து வந்தால் தலைமுடி அடர்த்தியாகவும், கருப்பாகவும் வளரும். இந்த எண்ணெயை இரவில் தேய்த்து ஊறவிட்டு காலையில் குளித்து விடலாம்.

கெமிகல் ஹேர் டையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நிழலில் உலர்த்திய மருதாணி இலைகளை அரைத்துப் பொடி செய்து, அதனை வெறும் 12 தூள் கொதிக்க வைத்த நீரில் கலந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து பின்னர் தலையில் தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்கவும். இவ்வாறு செய்தால் அலர்ஜி சரியாவதோடு, கூந்தலும் நிறம் மாறும்.

**கூந்தல் கருமையாக:**

நெல்லிக்காயைப் பொடியை தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி தலையில் தேய்த்து வந்தால், முடி கருமையாகும். அதோடு முடி உதிர்வதை தடுக்கும்.

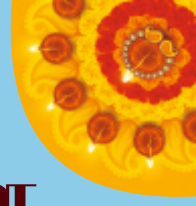
**கூந்தல் மிருதுவாக:**

வெறும் செம்பருத்தி இலைகளை அரைத்து தலையில் தேய்த்து குளித்தால் முடி பளபளப்புடனும், மிருதுவாகவும் காணப்படும்.

**பொடுகு வராமல் தடுக்க:**

வாரம் ஒரு முறையாவது தலைக்கு மிதமான சூட்டிலுள்ள நல்லெண்ணெய் தேய்த்து குளித்து வந்தால் நல்லது. மேலும் தயிரில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து வந்தாலும் பொடுகு பிரச்சனை தீரும்.





## “கருப்பாக இருக்கும் கைகளை வெள்ளையாக மாற்ற”

...sujivsp @ Suja Gomathy

பலருக்கும் முகம் ஒரு நிறத்திலும், கைகள் ஒரு நிறத்திலும் இருக்கும். இதற்கு காரணம் வெயில் தான். வெயிலில் அதிகம் சுற்றும் போது, ஒரே இடத்தில் சூரியக்கதிர்கள் அதிகம் படுவதால், அவ்விடம் கருமையாகும். நாம் முகத்திற்கு தினமும் பராமரிப்பு கொடுப்பதால், முகம் அதிகம் கருமையாவதில்லை. ஆனால் கைகளை பலரும் கண்டு கொள்வதில்லை. அதனால் தான் பலருக்கும் கைகள் மட்டும் சற்று கருமையாக இருக்கிறது. மேலும் இந்த கருமையைப் போக்குவதற்கு அழகு நிலையங்களுக்குச் சென்று ப்ளீச்சிங் மற்றும் இதர சரும சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வார்கள். இருப்பினும் அவை தற்காலிகமே தவிர நிரந்தரமல்ல. அதுவே இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு கைகளைப் பராமரித்தால், கருமை நீங்குவதோடு, சரும செல்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். சரி, இப்போது கைகளில் உள்ள கருமையைப் போக்க உதவும் சில இயற்கை வழிகள் என்னவென்று பார்ப்போமா!!!

### தயிர்:

தயிருடன் சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து, அவற்றை மாலை வேளைகளில் கைகளில் தடவி 20-30 நிமிடம் ஊற வைத்து கழுவ வேண்டும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், கைகளில் உள்ள கருமையைப் போக்கலாம்.

### தக்காளி:

தக்காளியை வெட்டி, அதனை கருமையாக உள்ள கைகளில் தேய்த்து 15 - 20 நிமிடம் ஊற வைத்து கழுவ வேண்டும். இப்படி செய்வதால் அதில் உள்ள அமிலம் கைகளில் உள்ள கருமையை மறைக்கும்.

### பாதாம்:

பாதாமை இரவில் படுக்கும் போது சிறிது பாலில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அதனை பால் ஊற்றி அரைத்து பேஸ்ட் செய்து, கைகளில் தடவி உலர வைத்து, பின் கழுவ வேண்டும். இச்செயலை தினமும் செய்து வந்தால், கைகளில் உள்ள கருமை நீங்குவதோடு, கைகளும் மென்மையாக இருக்கும்.

### பப்பாளி:

பப்பாளியில் சரும கருமையைப் போக்கும் பொருள் உள்ளது. எனவே பப்பாளியை அரைத்து அந்த பேஸ்ட்டை கைகளில் தடவி சிறிது நேரம் ஊற வைத்து கழுவி வர, கைகள் வெள்ளையாகும்.

### மஞ்சள் தூள்:

மஞ்சள் தூளில் சரிசம அளவில் பால் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கலந்து பேஸ்ட் செய்து, கைகளில் தடவி உலர வைத்து கழுவினால், வெயிலால் கருமையடைந்த கைகளை வெள்ளையாக்கலாம்.

### கற்றாழை:

கற்றாழை ஜெல்லை தினமும் கைகளில் தடவி உலர வைத்து கழுவி வந்தால், கருமையைப் போக்கி கைகளின் நிறத்தை அதிகரிக்கலாம்.







*Suyibenzic's Son  
Shanye's  
Pen Stand*



*Naliniselva's Son  
Kishore's  
Craft Work*

## Sloka for Kids

Yaa Kundendu tushaara haaradhavalaa, Yaa shubhravastraavritha|  
Yaa veenavara dandamanditakara, Yaa shwetha padmaasana||  
Yaa brahmaachyutha shankara prabhritibhir Devaisadaa Vanditha|  
Saa Maam Paatu Saraswatee Bhagavatee Nihshesha jaadyaapahaa||

### Meaning

"May Goddess Saraswati, who is fair like the jasmine-colored moon, and whose pure white garland is like frosty dew drops; who is adorned in radiant white attire, on whose beautiful arm rests the veena, and whose throne is a white lotus; who is surrounded and respected by the Gods, protect me. May you fully remove my lethargy, sluggishness, and ignorance."



## வேர்க்கடலை கொழுப்பு அல்ல! ஒரு மூலிகை!!

✉ Narayani80

நிலக்கடலை குறித்த மூட நம்பிக்கைகள் அவ நம்பிக்கைகள் இந்தியா முழுவதும் சர்வதேச நிறுவனங்களால் திட்டமிட்டு பரப்பிவிடப்பட்டுள்ளது. நம் நாட்டில் நிலக்கடலை சாகுபடி செய்யப்பட்டிருக்கும் வயலில் அது கொட்டை வைக்கும் பருவம் வரை வயலில் எலிகள் அவ்வளவாக இருக்காது. ஆனால் நிலக்கடலை காய்ப்பிடிக்கும் பருவத்துக்கு பிறகு எலிகள் அளவு கடந்து குட்டி போட்டிருப்பதை காணலாம்.

நிலக்கடலை செடியை சாப்பிடும் ஆடு, மாடு, நாய், வயல் வெளியே சுற்றி உள்ள பறவைகள் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் குட்டி போடுவது இதற்கு நல்ல உதாரணம். நிலக்கடலையில் போலிக் ஆசிட் அதிகம் இருப்பதால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியம். எனவே நிலக்கடலையை தொடர்ந்து

சாப்பிடும் பெண்களின் கர்ப்பப்பை சீராக செயல்படுவதுடன் கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள், நீர்கட்டிகள் ஏற்படாதது மட்டுமல்லாது குழந்தைப் பேறும் உடன் உண்டாகும்.

தினமும் பெண்கள் எடுத்துக் கொண்டால் மகப்பேறு நன்றாக இருக்கும். கருவின் மூளை மற்றும் நரம்பு வளர்ச்சி சிறப்பாக அமையும். கருத்தரிப்பதற்கு முன்பே உண்பது மிக மிக உத்தமம். இல்லையேல் கருவுற்ற பின்னும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

**நீரழிவு நோயை தடுக்கும்:**

நிலக்கடலையில்தான் மாங்கனீஸ் சத்து நிறைய உள்ளது. மாங்கனீஸ் சத்துமாவுச்சத்து



Nutritional Value of Groundnuts/Peanuts  
(For 100 gms)

### Nutrients

Energy	567 Kcal
Carbohydrates	16.13 g
Protein	25.80 g
Total Fat	49.24 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	8.5 g

### Vitamins

Folates	240 µg
Niacin	12.066 mg
Pantothenic acid	1.767 mg
Pyridoxine	0.348 mg
Riboflavin	0.135 mg
Thiamin	0.640 mg
Vitamin A	0 IU
Vitamin C	0
Vitamin E	8.33 mg

### Electrolytes

Sodium	18 mg
Potassium	705 mg

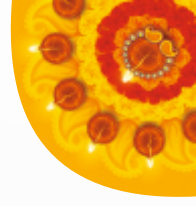
### Minerals

Calcium	92 mg
Copper	1.144 mg
Iron	4.58 mg
Magnesium	168 mg
Manganese	1.934 mg
Phosphorus	76 mg
Selenium	7.2 µg
Zinc	3.27 mg

### Phyto-nutrients

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

✉ ... Parasakthi



மற்றும் கொழுப்புகள் மாற்றத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து கால்சியம் நமது உடலுக்கு கிடைக்கவும் பயன்படுகிறது. குறிப்பாக பெண்கள் நிலக்கடலையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புத் துளை நோய் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

### பித்தப்பை கல்லைக் கரைக்கும்:

நிலக்கடலையை தினமும் 30 கிராம் அளவுக்கு தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தப்பை கல் உருவாவதைத் தடுக்க முடியும். 20 வருடம் தொடர்ந்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் இந்தத் தகவல் தெரியவந்துள்ளது.

### இதயம் காக்கும்:

நிலக்கடலை சாப்பிட்டால் எடை போடும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையல்ல. மாறாக உடல் எடை அதிகமாகாமல் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களும் நிலக்கடலை சாப்பிடலாம். நிலக்கடலையில் ரெஸ்வரெட்ரால் என்ற சத்து நிறைந்துள்ளது. இது இதய வால்வுகளை பாதுகாக்கிறது. இதய நோய்கள் வருவதையும் தடுக்கிறது.

இதுவே மிகச் சிறந்த ஆண்டி ஆக்சிடென்டாக திகழ்கிறது.

### இளமையை பராமரிக்கும்:

இது இளமையை பராமரிக்க பெரிதும் உதவுகிறது. நிலக்கடலையில் பாலிபீனாலஸ் என்ற ஆண்டி ஆக்சிடென்ட் உள்ளது. இது நமக்கு நோய்வருவதை தடுப்பதுடன் இளமையை பராமரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

### ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்:

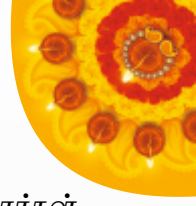
நிலக்கடலை மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்ல டானிக் போன்றது. நிலக்கடலையில் மூளை வளர்ச்சிக்கு பயன்படும் விட்டமின் 3 நியாசின் உள்ளது. இது மூளைவளர்ச்சிக்கும் ஞாபக சக்திக்கும் பெரிதும் பயனளிக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

### மன அழுத்தம் போக்கும்:

நிலக்கடையில் பரிப்டோபான் என்ற முக்கிய அமினோ அமிலம் நிறைந்துள்ளது. இந்த வகை அமினோ அமிலம் செரட்டோனின் என்ற மூளையை உற்சாகப்படுத்தும். உயிர் வேதிப் பொருள் உற்பத்திக்கு







பயன்படுகிறது. செரட்டோனின் மூளை நரம்புகளை தூண்டுகிறது.

## கொழுப்பைக் குறைக்கும்:

தலைப்பை படிப்பவர்களுக்கு ஆச்சரியம் ஏற்படலாம். ஆனால் அதுதான் உண்மை. நிலக்கடலை சாப்பிட்டால் கொழுப்பு சத்து அதிகமாகும் என்று நம்மில் பலரும் நினைத்திருப்போம். ஆனால் அதில் உண்மையில்லை. மாறாக மனிதனுக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பு தான் நிலக்கடலையில் உள்ளது. நிலக்கடலையில் உள்ள தாமிரம் மற்றும் துத்தநாக சத்தானது நமது உடலின் தீமை செய்யும் கொழுப்பை குறைத்து நன்மை செய்யும் கொழுப்பை அதிகமாக்குகிறது.

100 கிராம் நிலக்கடலையில் 24 கிராம் மோனோ அன் சாச்சுரேட்டேட் வகை கொழுப்பு உள்ளது. பாலிஅன்சாச்சுரேட்டேடு 16 கிராம் உள்ளது. இந்த இருவகை கொழுப்புமே நமது உடம்புக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பாகும்.

பாதாமை விட நிலக்கடலையில் நன்மை செய்யும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது. நிலக்கடலையில் உள்ள ஒமேகா-3 சத்தானது நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

## அமெரிக்கர்களை கவர்ந்த நிலக்கடலை:

உலக அளவில் சீனாவிற்கு அடுத்து இந்தியாவில்தான் நிலக்கடலை அதிகம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இவ்விரு நாடுகளின் மக்கள் பெருக்கத்திற்கும் நிலக்கடலை முக்கிய காரணமாகும்.

இந்தியாவில் குழந்தைப் பேறுக்கான மருந்துகளின் விற்பனை வாய்ப்புக்கு நிலக்கடலை உண்ணும் வழக்கம் தடையாக இருக்கிறது மற்றும் சில இதய நோய்க்கான மருந்துகளை விற்பனை செய்ய முடியவில்லை. எனவே இந்தியர்களிடம் நிலக்கடலை குறித்து தவறான தகவல்களை பரப்பி நிலக்கடலை மற்றும் நிலக்கடலை எண்ணெய் வகைகளை

பயன்படுத்துவதை தடுத்துவிட்டார்கள்.

இதன் காரணமாக குழந்தையில்லாத தம்பதிகள் பெருகிவிட்டார்கள். கடந்த 20 வருடமாக இந்தியாவில் நிலக்கடலையின் விலை பெரியமாற்றம் ஏதும் இல்லாமல் ஒரே விலையில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இதே கால கட்டத்தில் அமெரிக்கர்களின் உணவில் நிலக்கடலையின் பங்கு 15 மடங்கு கூடி இருப்பதுடன் விலையும் கூடி இருக்கிறது. இந்தியர்கள் அனைவரும் நிலக்கடலை சாப்பிட ஆரம்பித்தால் அமெரிக்கர்கள் நிலக்கடலை அதிகம் விலை கொடுத்து சாப்பிட வேண்டும் என்று கருதித்தான் இந்தியர்களிடம் நிலக்கடலை குறித்து தவறான தகவல்கள் பரப்பப்பட்டுள்ளது.

## கருப்பை கோளாறுக்கு முற்றுப்புள்ளி:

பெண்களின் இயல்பான ஹார்மோன் வளர்ச்சியை நிலக்கடலை சீராக்குகிறது. இதனால் பெண்களுக்கு விரைவில் குழந்தை பேறு ஏற்படுவதுடன் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகக் கட்டி உண்டாவதையும் தடுக்கிறது. பெண்களுக்கு பெரிதும் தேவையான போலிக் அமிலம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், இரும்பு, விட்டமின்கள், குறுட்டாமிக் அமிலம் நிலக்கடலையில் நிறைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக பெண்களுக்கு கருப்பை கட்டிகள், நீர்கட்டிகள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது. போலிக் ஆசிட் சத்துக்களும் நிரம்பி உள்ளது.

## பாதாம், பிஸ்தாவை விட சிறந்தது:

நாம் எல்லாம் பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரிப்பருப்புகளில் தான் சத்து அதிகம் உள்ளது என்று கருதுகிறோம். அது தவறு. நிலக்கடலையில் தான் இவற்றை எல்லாம் விட அளவுக்கதிகமான சத்துக்கள் உள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும் ஆற்றலும் நிலக்கடலைக்குதான் உண்டு.



# சரஸ்வதி பூஜை

...Sumathisrini

கலைவாணியாகிய சரஸ்வதி இந்து பாரம்பரியத்தின் கல்விக் கடவுளாகக் கருதப்படுகிறாள். சரஸ்வதி பூஜையன்று வீடுகளிலும், அலுவலகங்களிலும் பூஜைகள் செய்து வழிபடுவது வழக்கம். அவ்வாறு வழிபாடு செய்வதற்கு முன்பு, வழிபடும் இடத்தை தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். சந்தனம், தெளித்து குங்குமம் இட வேண்டும். சரஸ்வதியின் படத்திற்கும், படைக்கப்பட வேண்டிய பொருட்களுக்கும் சந்தனம் தெளித்து குங்குமம் இடவும். படத்திற்கு பூக்கள் வைத்து அலங்கரிக்க வேண்டும். அன்னையின் பார்வையில் புத்தகங்களை வைத்து அதன் முன்பாக வாழையிலை விரித்து அதில் படையலுக்காக சமைக்கப்பட்டவைகளை வைக்க வேண்டும்.

வாழை இலையை வைத்து அதில் பொறி, கடலை, அவல், நாட்டு சர்க்கரை, பழங்களை வைக்க வேண்டும். எதற்கும் விநாயகரே முதலானவர். எனவே மஞ்சளில் பிள்ளையார் பிடித்து பூஜையில் வைத்து விநாயகரை வணங்கிய பின்னரே சரஸ்வதிக்கான பூஜையை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். பூஜையில் கலசம் வைத்து அதில் அம்பிகையை முறைப்படி எழுந்தருளச் செய்து பூஜிப்பதால் கூடுதல் நலன் கிடைக்கும். நவராத்திரி நாட்களில் அன்னையின் அருள்பெற ஒன்பது நாட்களும் விரதமிருந்து பூஜிக்க இயலாதவர்கள் சரஸ்வதி பூஜையன்று மட்டும் அம்மனை பூஜித்து வணங்கினால் போதும். அம்பிகையின் அருள் பூரணமாய் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

**சரஸ்வதி நமஸ்துப்யம் வரதே காமரூபிணி  
வித்யராபம் கரிஷ்யாமி: சித்திர் பவதுமே சதா !!**

**பொருள்:**

சரஸ்வதி தேவியே! வேண்டிய வரத்தை தருபவளே! உனக்கு நமஸ்காரம்! நான் கல்வி கலைகளை படிக்கத் துவங்குகிறேன். எனக்கு எப்போதும் வெற்றியை தந்தருள வேண்டும்.

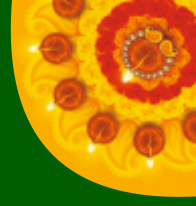
**ஆயுத பூஜை:**

வாழ்வில் நம் உயர்வுக்கு உதவும் ஆயுதங்களை போற்றும் விதம் அவற்றையும் இறைபொருளாகப் பாவித்து வணங்குவதே ஆயுதபூஜை. ஆயுத பூஜையன்று சிறிய கரண்டி முதல் தொழில் இயந்திரங்கள் வரை எல்லா வகை தொழில்

உபகரணங்களையும் கழுவி சுத்தமாகத் துடைத்து எண்ணெய் போட்டு வைத்து பூஜைகள் செய்து அவற்றிற்கு ஓய்வு கொடுப்பதும், பிறகு எடுத்து தொழிலுக்குப் பயன்படுத்துவதும் ஆயுதபூஜையின் சிறப்பம்சமாகும். ஆயுத பூஜையன்று எல்லா ஆக்கப்பூர்வமான

காரியங்களுக்கு மட்டுமே இந்த உபகரணங்கள், ஆயுதங்களை பயன்படுத்துவோம், மற்ற அழிவுச் செய்கைகளுக்கு பயன்படுத்தமாட்டோம் என்று உறுதி எடுத்துக் கொள்வது வழக்கம்.





# முஹர்ரம்

...Salma

இறைவன் நமக்கு கொடுக்கும் எல்லா நாட்களும் நல்ல நாட்களே. முஸ்லிம்கள் கடைப்பிடித்து வரும் இஸ்லாமிய ஆண்டை “ஹிஜ்ரி” ஆண்டு என்று கூறுவர். இவ்வாண்டின் முதல் மாதத்தின் பெயர்தான் முஹர்ரம் என்பது.

முஹர்ரம் என்ற அரபி மொழிச் சொல்லுக்குத் தமிழில் “விலக்கப்பட்டது” என்பது பொருள். போர்களும், சண்டை சச்சரவுகளும் இம்மாதத்தில் விலக்கப்பட்டதால், “முஹர்ரம்” என்ற பெயரை இம்மாதம் பெற்றுள்ளது. இஸ்லாமிய வருடம் என்பது 12 மாதங்களை கொண்டது. அவை பின்வருமாறு: முஹர்ரம், ஸபர், ரபியுல் அவ்வல், ரபியுல் ஆஹிர், ஜமாத்துல் அவ்வல், ஜமாத்துல் ஆஹிர், ரஜப், ஷாபான், ரமதான், ஷவ்வால், துல்காபிதா, துல்ஹஜ் என்பனவாகும்.

இதில் ரமதானில் நோன்பு வைப்பதும், துல்ஹஜ் மாதத்தில் ஹஜ் செல்வதும் புனிதக் கடமைகளில் மிக முக்கியமானவை.

ஒவ்வொரு மாதமும் வானில் தோன்றும் பிறையைக் கொண்டே கணக்கிடுகின்றனர். பிறை தோன்றும் முதல் நாளில் மாதம் பிறக்கும். இறைவன் மாதங்களை நிலவைக்கொண்டும், பகலிரவை சூர்யனைக் கொண்டும் கணக்கிட வைத்திருக்கிறான்.

ரமலான் மாதத்தைப்போல இந்த மாதமும் தியாகத்தின் மாதமாகக் கருதப்படுகிறது. ரமலான் மாதத்தில் வைப்பது போல, இந்த மாதத்திலும் நோன்பு வைப்பது சிறந்தது என்று முஹம்மது நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் (ஸல்லல்லாஹு அலா முஹம்மது ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) கூறியுள்ளார்கள்.

ஹிஜ்ரி முதல் மாதமாகிய முஹர்ரம் மாதத்தின், 10-ம் பிறை நாளாகிய “ஆஷா ரா” நாள் முஹர்ரம் நாள் என்றும் ஆஷா ரா நாள் என்றும் கர்பலா தினம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நாளுக்குப் பல சிறப்புகள் கூறப்படுகின்றன.

இஸ்லாமிய மறைநூல்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளின்படி இந்நாளில்தான் இறைவன் “குன்” என்னும் ஒரே சொல்லினால் விண்ணையும் மண்ணையும் படைத்தான்; ஆதி மனிதர்கள் ஆதம் (அலை) அவர்களும், ஹவ்வா (அலை) அவர்களும் சுவனம் சென்றார்கள்; பின்னர், இறைவனுடைய கோபத்திற்கு ஆளாகி அவர்கள் மண்ணுலகுக்கு அனுப்பப்பட்டனர்; அழுது தொழுது இறைவனிடம் மன்னிப்புப் பெற்றார்கள் என்று அறிகிறோம்.

இந்நாளில்தான் நபி நூஹு (அலை) அவர்கள், தம்மையும் தம்மைச் சார்ந்தவர்களையும், பெரும் பிரளயத்திலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக இறைவன் கட்டளைப்படி, கப்பல் ஒன்று செய்து அக்கப்பலில் சென்று ஜூதி மலையில் நிலைபெற்று காப்பாற்றப்பட்டார்கள். நபி இப்ராஹிம் (அலை) அவர்கள் கொடுங்கோல் மன்னன் நம்ருதினால் நெருப்புக் குண்டத்தில் தூக்கி எறியப்பட்டபோது அதிலிருந்து விடுதலை பெற்றார்கள்.



இந்த நாளின் முக்கியத்துவத்தையும் சிறப்பையும் கருத்தில்கொண்டு பெருமானார் முஹம்மது நபிகள் (ஸல்) முஸ்லிம்களை முஹர்ரம் 10-ம் நாளான ஆஷுரா நாளில் நோன்பு நோற்கும்படியாகக் கூறியுள்ளார்கள். இந்த நோன்பு அந்த நாளைக் கண்ணியப்படுத்துவதோடு இறைவனுடைய பேரருளைப் பெருமளவு பெற்றுத் தருகிறது.

மேற்குறிப்பிட்ட அத்தனை நிகழ்ச்சிகளுக்கும் முத்தாய்ப்பாக நெஞ்சை உருக்கும் நிகழ்ச்சி ஒன்று இந்த ஆஷுரா நாளில் நடந்துள்ளது. இது “கர்பலா” எனும் இடத்தில் நடைபெற்ற புனிதப்போர் நிகழ்ச்சியாகும். கர்பலா என்னும் இடம் இராக் தலைநகர் பாக்தாத் அருகே அமைந்துள்ள மணற்பாங்கான மைதானமாகும்.

முஹம்மது நபி (ஸல்) அவர்களது பேரர் இமாம் ஹுஸைன் (ரலி) அவர்கள் இந்த கர்பலா மைதானத்தில்தான் யஸீது எனும் கொடுங்கோல் மன்னனின் ஆட்சிக்கு எதிராகப் போர் தொடுத்து வீரமரணம் அடைந்தார்கள்.

இமாம் ஹுஸைனும் (ரலி), கொடுமையை எதிர்த்துக் குரல் கொடுத்ததோடு அநீதிக்கு எதிராகவும் போர் தொடுத்து மக்களாட்சி மலர உயிரைத் தியாகம் செய்தார்கள்.

இமாம் ஹுஸைனும் (ரலி) அவரது சகோதரர் இமாம் ஹஸனும் (ரலி) சிறு குழந்தைகளாக இருந்தபொழுது நபிகளின் (ஸல்) முதுகில் ஏறி விளையாடுவார்கள். பெருமானார் நபி (ஸல்) அன்பு செலுத்தி அணைத்து முத்தமிட்ட பேரர் ஹுஸைன் அவர்களின் தலை, எதிரியின் வாளுக்கு இரையாகி கொய்து எடுக்கப்பட்டது.

இமாம் ஹுஸைனுடைய (ரலி) இத்தகைய வீரமரணம் உலகுக்கே ஒரு பாடமாகத் திகழ்கிறது.

இந்த ஆஷுரா நாளான முஹர்ரம் 10-ம் நாளில் முஸ்லிம்கள் அனைவரும் மேற்கூறிய நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்கின்றனர். அன்று நோன்பு நோற்கின்றனர். இறை நம்பிக்கையை வலுப்படுத்தும் இந்நிகழ்ச்சிகளை மனத்தில் நிறுத்தி இறைவனிடம் துஆவெனும் பிரார்த்தனை புரிகின்றனர். பாவமன்னிப்பும் கோருகின்றனர். இத்தோடு நின்றுவிடாமல், குறிப்பாக இமாம் ஹுஸைனுடைய (ரலி) உயிர்த்தியாகத்தின் அடிப்படையை உணர்ந்து எந்த கொள்கைக்காக அவர்கள் பாடுபட்டார்களோ, உயிர் துறந்தார்களோ அவற்றை வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடிக்க உலக மக்கள் அனைவருக்கும் இறைவன் அருள்புரிவானாக.

حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ أَبِي بَشْرٍ، عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، الْجَمْعِيُّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، - رَضِيَ اللَّهُ

عنه - قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " أَفْضَلُ الصَّيَّامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ " .

Abu Haraira (Allah be pleased with him) reported Allah's Messenger as saying:

The most excellent fast after Ramadan is God's month. al-Muharram, and the most excellent prayer after what is prescribed is prayer during the night.

Reference : Sahih Muslim 1163 a

In-book reference : Book 13, Hadith 261

USC-MSA web (English) reference : Book 6, Hadith 2611

(deprecated numbering scheme)

# தீபாவளி

...Sumathisrini

தீபாவளி என்பதிலேயே அதன் பொருள் அடங்கியுள்ளது. தீபங்களை வரிசையாக ஏற்றி வைத்து வணங்குதல் தீபாவளி ஆகும். இருள் நீக்கி, ஒளி தரும் பண்டிகையே தீபாவளி ஆகும்.

தீபாவளி ஐப்பசி அமாவாசை அன்று கொண்டாடப்படும். இந்துக்கள் மட்டுமன்றி இப்பண்டிகையை சீக்கியர்களும் சமணர்களும் வெவ்வேறு காரணங்களுக்காகக் கொண்டாடுகின்றனர்.

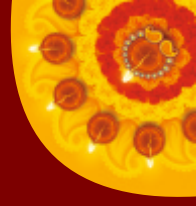
**கொண்டாடும் முறை:**

தீபாவளி அன்று அனைவரும் அதிகாலையில் எழுவர். இல்லத்தின் மூத்த உறுப்பினர் ஒவ்வொருவர் காலிலும் நலங்கு (மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் கலந்த கலவை) இட்டு மகிழ்வர். பின் எண்ணெய் குளியல் செய்வர். மக்கள் புத்தாடை உடுத்தி விஷ்ணுவையும், லக்ஷ்மி தேவியையும், குபேரனையும் வழிபடுவர். தீபாவளி அன்று ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் இனிப்புகள் நிறைய செய்து ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்வர். பரிசுகள் தந்து மகிழ்வர். பெரியோரை வணங்கி வாழ்த்து பெறுவர். எண்ணெய் பலகாரங்களும், இனிப்புகளும் உண்பதால் செரிமானத்திற்காக தீபாவளி லேகியம் உண்பது மரபு. தீபாவளியன்று நீராடுவதை மட்டும் புனித நீராடல் என்று சொல்வர். ஏனெனில், அன்றைய தினம், அதிகாலையில் எல்லா இடங்களிலும், தண்ணீரில் கங்கையும், எண்ணெயில் லட்சுமியும், அரப்பில் சரஸ்வதியும், குங்குமத்தில் கௌரியும், சந்தனத்தில் பூமாதேவியும், புத்தாடையில் மஹாவிஷ்ணுவும் வசிப்பதாக கருதப்படுவதேயாகும். அந்த நீராடலைத் தான் 'கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா' என்று ஒருவருக்கொருவர் விசாரிப்பர். அன்றைய தினம் எல்லா நதிகள், ஏரிகள், குளங்கள், கிணறுகளிலும், நீர் நிலைகளிலும் கங்கா தேவி வியாபித்து இருப்பதாக ஐதீகம்.

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

- மேற்கு வங்காளத்தில் காளியை வழிபடுவதற்கான நாளாக கொண்டாடுகின்றனர்.
- இலங்கை யுத்தத்தில் ராவணனை வென்று ராமபிரான் அயோத்தியா திரும்பிய நாளை கொண்டாடுவதாகவும் கூறப்படுகிறது.
- பதினான்கு வருடங்கள் வனவாசம் முடிந்து அயோத்தி திரும்பிய ஸ்ரீராமன், நாடு





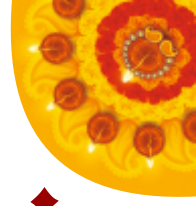
திரும்பிய நாளை, தீபங்கள் ஏற்றி மகிழ்ந்த நாளை, தீபாவளி எனச் சொல்கிறார்கள்.

- மகாபலியின் கர்வத்தை அடக்கி, மூன்று உலகங்களையும் வாமன அவதாரம் எடுத்து அளந்து அந்த அரசனின் பிடியிலிருந்து தேவர்களைக் காத்த நாளே தீபாவளியாகச் சொல்கிறார்கள்.
- ஸ்கந்த புராணத்தின் படி, சக்தியின் 21 நாள் கேதார கௌரி விரதம் முடிவுற்றது இத்தினத்தில் தான். விரதம் முடிவடைந்த பின்னர் சிவன், சக்தியை தன்னில் ஒரு பாதியாக ஏற்று 'அர்த்தநாரீஸ்வரர்' உருவமெடுத்தார்.
- சீக்கியர்களின் மத குருவான குருநானக் பிறந்த நாளாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.
- ஜைனர்கள் தங்கள் மதத் தலைவரான மகாவீரர் மகாநிர்வாணம் அடைந்த நாளாகத் தீபாவளியைக் கொண்டாடுகிறார்கள்.
- ராஜபுதன வீரர்கள் இந்நாளை ஸ்ரீராமனை வழிபடும் நாளாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.
- மகாராஷ்டிரத்தில் நரக சதுர்த்தி என்று நான்கு நாட்கள் கொண்டாடுகிறார்கள்.
- உத்திரப்பிரதேசத்தில் அன்னபூரணியை வணங்கி, புதுக்கணக்கு தொடங்குவர். மூன்று நாள் தீபாவளியைக் கொண்டாடுவர்.
- பாற்கடலைக் கடைந்தபோது தோன்றிய மூதேவி, ஸ்ரீதேவியில் மூதேவியை உத்தாலகர் என்ற முனிவர் மணந்து, ஸ்ரீதேவியை மகாவிஷ்ணு மணந்த நாளே தீபாவளி எனச் சொல்கிறார்கள்.
- தென்னிந்தியாவில் கிருஷ்ணர் நரகாசுரனை வதம் செய்து இப்பூலோக மக்களை காப்பாற்றிய நாள் தீபாவளி என்று கொண்டாடப்படுகிறது. தீயவன் ஒருவனின் அழிவில் மகிழ்வுற்ற மக்கள் அன்று கொண்டாடிய கொண்டாட்டமே இன்றும் தீபாவளியாக கொண்டாடப்படுவதாகக் கருதப்படுகின்றது.

தீபாவளி இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, நமது அண்டை நாடுகளான வங்காளதேசம், இலங்கை, மலேசியா உள்ளிட்ட நாடுகளிலும் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனால், பெயர்களும் கொண்டாடும் முறைகளிலும் மாற்றம் உள்ளது.

எது எவ்வாறு எனினும் பலர் பல புராண கதைகளை சொன்னாலும் இறுதியில் நிலவும் ஒரே கருத்து தீயவன் ஒருவனின் அழிவைக் கொண்டாடும் நாளே தீபாவளி. மனிதப் படைப்பில் எல்லோரும் எல்லா நல்ல பண்புகளை கொண்டிருக்காவிடினும் தீய எண்ணங்களையும், கொள்கைகளையும் சுட்டெரித்து நல்ல விடயங்களால் மனதிற்கு ஒளி ஏற்றி கொண்டாடி மகிழ்ந்திடுவோம்.





# கேதார கௌரி விரதம்

...Sumathisrini

மாங்கல்ய பாக்யமும், மகிழ்ச்சியும் தரும் கேதார கௌரி விரதம் ஆண்டு தோறும் புரட்டாதி மாத சுக்கிலபட்ச தசமி முதல் கிருஷ்ண பட்சத்து சதுர்த்தசியீறாக (ஐப்பசி மாதத்துத் தீபாவளி அமாவாசை) இருபத்தொரு நாட்கள் கைக்கொள்ளும் விரதமாகும்.

கேதார கௌரி விரதம் அம்மை கௌரியே அனுஷ்டித்த விரதம். அம்மை ஐயனின் இடப்பாகம் பெற்று அர்த்தநாரீசுவராக ஆனது இந்த விரத மகிமையினால்.

**கேதார கௌரி விரதம் அனுசரிக்கும் முறை:**

ஆண்டுதோறும் புரட்டாதி மாதம் சுக்லபட்ச தசமியில் இவ்விரதத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இருபத்தோரிழைகள் கொண்டதும் இருபத்தோரு முடிச்சுக்கள் கொண்டதுமான நூலினால் உருவாக்கப்பட்ட மந்திரக் கயிற்றை செய்துகொண்டு அன்று முதல்

சிவபெருமானை மண்ணால் ஆக்கப்பட்ட பிம்பத்திலும், கும்பத்திலும் பூஜித்து இவ்விரதத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். தூய்மையான அழகான இடத்திலே மண்ணால் செய்யப்பட்ட

சிவலிங்கத்தை அமைத்து கும்பம் வைத்து, பூக்கள், வில்வம் முதலியவற்றால் அர்ச்சனை

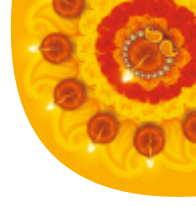
செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் கேதாரேஸ்வரனுக்கு இருபத்தோரு எண்ணிக்கை கொண்ட அப்பம், வடை, பழம், பாக்கு, வெற்றிலை, பாயசம், சர்க்கரை அன்னம், புளி அன்னம் முதலிய நைவேத்தியங்களை வைத்து தூபதீபம் காட்டியும் சோடோபோசார பூஜை செய்தும் கேதேஸ்வரனை வழிபடுதல் வேண்டும். இருபத்தோரு நாளும் பூஜையில் வைக்கப்பட்ட இருபத்தோரு முடிச்சுக்கள் கொண்ட நூலினை இருபத்தோராவது திதியான அமாவாசைத் திதியில் இடது கையில் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

**இவ்விரதத்தை அனுசரிக்கத் தகுதியானவர்கள்:**

ஐந்து மாதங்களிற்கு மேல் கர்ப்பிணியாக இல்லாத பெண்களும், மாதவிலக்கு நீக்கப்பெற்ற பெண்களும் 21 நாட்கள்







விரதமிருக்கலாம். ஏனையோர்  
மாதவிலக்கு அம்முறை வந்தபின்  
அமாவாசைத் திதிக்கு முன்னுள்ள 9  
நாட்களோ 7 நாட்களோ மூன்று  
நாட்களோ அல்லது அன்றைய  
தினமோ இவ்விரதத்தை அனுஷ்டித்து  
21 முடிச்சிட்ட கயிற்றை இடது  
புஜத்திலோ அல்லது மணிக்கட்டிலோ  
கட்டிக் கொள்ளலாம். கேதாரகௌரி  
தினத்தில் பார்வதி சமேதரான  
சிவபெருமானை வழிபடவேண்டும்.  
ஆண்களும் இவ்விரதத்தை  
அனுஷ்டிக்கலாம்.

**விரதபலன்:**

தம்பதிகள் ஷேமமாக இருத்தலும்,  
பிணிநீங்கலும், வறுமை நீங்கி

செல்வம் பெறுவதற்கும்,  
கன்னியர்களுக்கு விரைவில்  
திருமணம் நடைபெறுவதற்கும்  
சிவனருளைப் பரிபூரணாகப்  
பெறுவதற்கும் உகந்தது. கணவனும்  
மனைவியும் கருத்தொருமித்து  
ஒற்றுமையாக வாழவேண்டும்  
என்பதே இவ்விரத்தின் அடிப்படைத்  
தத்துவமாகும்.

இவ்விரதத்தை அனுஷ்டிப்போர் சிவ  
சக்தி அருளால் சகல  
சௌபாக்கியங்களும் பெற்று தீர்க்க  
சுமங்கலியாக வாழ்ந்து  
வீடுபேறடைவர் என புராணங்கள்  
கூறுகின்றன.



## பலன் தரும் ஸ்லோகம்

Datchu @ Mythili

வலிப்பு போன்ற நோய்கள் நீங்க,  
வாழ்வில் மகிழ்ச்சி பெருக...

நத்ராக்னி ஸந்தக்த மாரம் - பாத  
மூலேன சாக்ராந்த துஷ்டாபஸ்மாரம்  
கண்டே லஸத்ஸர்பஹாரம் - வேத  
ஸாரம் விராகம் ஜடாஜூட பாரம்  
- சித்சபேச ஸ்தோத்ரம்



பொதுப்பொருள்: நெற்றிக் கண்ணிலிருந்து புறப்பட்ட தீப்பொறிகளினால் மன்மதனை எரித்து சாம்பலாக்கிய பெருமானே நமஸ்காரம். வலது பாதத்தால் அபஸ்மாரம் (வலிப்பு) என்ற நோயின் தேவதையை, பக்தர்களை துன்புறுத்தாமல் இருப்பதற்காக அழுத்திக்கொண்டு இருப்பவரே, கழுத்தில் பாம்புகளை மாலையாக அணிந்தவரே நடராஜா, நமஸ்காரம். வேதங்களின் சாரமானவரே, விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டவரே, ஜடாமுடி தரித்தவரே, நடராஜப் பெருமானே நமஸ்காரம்.

### SPIRITUAL NOTEBOOK

#### அக்டோபர்

- 19 - சஷ்டி
- 21 - சரஸ்வதி பூஜை
- 22 - விஜயதசமி
- 24 - மொஹரம்
- 25 - பிரதோஷம்
- 30 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

#### நவம்பர்

- 9 - பிரதோஷம்
- 10 - தீபாவளி
- 11 - அமாவாசை
- 12 - கந்தசஷ்டி ஆரம்பம்



## தமிழ் மந்திரம்

### திருமகள் துதி

திருமகளே திருப்பாற்கடல் ஊடன்று தேவர் தொழ  
வருமகளே உலகெல்லாமும் என்றென்றும் வாழவைக்கும்  
ஒருமகளே நெடுமால் உரத்தே உற்று உரம்பெரிது  
தருமகளே தமிழேன் தலைமீது நின்தானை வையே.





## பண்டிகை உணவுகள் மற்றும் பலகாரங்கள்

### லோனாவாலா சிக்கி (வேர்கடலை உருண்டை)

...M.Muthulakshmi

தேவையானப் பொருட்கள்:

பொரிகடலை - 1 ½ கப்

சர்க்கரை - 1 கப்

நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

- பொரிகடலையை லேசாக வறுக்கவும்.
- ஒரு அடி கனமான வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி சூடாக்கவும்.
- அதில் சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பை மிதமான தீயில் வைக்கவும்.
- சிறிது நேரத்தில் சர்க்கரை கரைந்து, இளகி வரும். பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறம் மாறி, தேன் கலர் வரும். அதை நன்கு கிளறி விட்டு உடனே அடுப்பை அணைத்துவிடவும். இல்லாவிட்டால் கருகி கசப்பு தட்டும்.
- வறுத்து வைத்துள்ள பொரிகடலையை அதில் கொட்டி உடனே கிளறி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி தட்டையான கிண்ணத்தின் அடிப்பகுதியால் சமமாக பரத்தி விடவும். கிளறும் போதே நூல் நூலாகத் தெரியும்.
- நெய் தடவிய கத்தியால் குறுக்கும் நெடுக்கும் வில்லைகளுக்காக கோடுகள் போடவும். சீக்கிரமே செட் ஆகிவிடும். மிகவும் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.
- தேன் பதம் கொஞ்சம் இளசாக இருந்தால் சவ்வு மிட்டாய் போல் அதுவும் நன்றாகவே இருக்கும். ஆனால் பயங்கர சூடாக இருப்பதால் கை வைத்து உருண்டையாக பிடிக்கலாமே என முயலக் கூடாது. பொத்துவிடும்.
- இதே போல் முந்திரிப்பருப்பை வறுத்தும் செய்யலாம்.
- வேர்க்கடலையை வறுத்து, தோல் நீக்கி இதே போல் செய்யலாம். பார்க்க கடலை மிட்டாய் கலரில் இருக்கும். இது சீனியில் செய்வது. கடலை மிட்டாய் வெல்லத்தில் செய்வது, இரும்புச் சத்து நிறைந்தது.





## கை முறுக்கு

...Durgasakthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

அரிசி மாவு - 3 கப்

உளுத்தம் மாவு - ¼ கப்

சீரகம் - 100 கிராம்

வெண்ணெய் - ½ கப்

டால்டா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய்



செய்முறை:

- ஒரு பாத்திரத்தில் அரிசி மாவுடன், உளுத்தம் மாவு, உப்பு, சீரகம் போட்டு, டால்டா, வெண்ணெயை உருக்கி, மாவோடு சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீரை ஊற்றி நன்றாகப் பிசையவும்.
- முதலில் ஒரு பேப்பரில்/சுத்தமான பருத்தி துணியில் சுற்றிக் கொள்ளவும் (மிகவும் மெல்லியதாகச் சுற்றக்கூடாது).
- முறுக்கு சுற்றிய பிறகு கொஞ்ச நேரம் உலர வைத்து, பிறகு தட்டில் முறுக்கை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் முறுக்கைப் பொரித்து எடுக்கவும்.

முறுக்கு சுற்றும் முறை:

- ஒரு உருண்டை மாவை எடுத்துக் கொண்டு, கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரல் ஆகிய மூன்று விரல்களைக் கொண்டு முறுக்கினைச் சுற்றவும்.
- கட்டை விரலாலும், ஆள்காட்டி விரலாலும் மாவினை சிறிது அழுத்திவிட்டு, பிறகு அதனைத் திருகித் திருகி, வட்ட வடிவில் சுற்றவும்.

## பால் மிட்டாய்

...Deepika Mahesh

தேவையானப் பொருட்கள்:

பால் - 1லிட்டர்

தேங்காய் - ½ மூடி (துருவியது)

சர்க்கரை

செய்முறை:

- கடாயில் பால் மற்றும் தேங்காய் இரண்டையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவேண்டும். அது கொஞ்சம் சுருண்டு வரும்போது சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவேண்டும்.
- வில்லைகளாகப் போடும் பதம் வரும்வரை கிளறவேண்டும்.
- அந்தப் பதம் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, கொஞ்சம் ஆறியவுடன் வில்லைகளாகப் போடவும்.



## மார்சிபான்

...Durgasakthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

முந்திரி - 1 கப்

சர்க்கரை - 1 ½ கப்

ஏலக்காய்/ரோஸ் எசென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்

ஃபுட் கலர்

மார்சிபான் மோல்ட்

செய்முறை:

- முந்திரியை நன்கு நைசாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். பொடித்த முந்திரியுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில் லேசாக கெட்டியாகும் வரை கிளறவும் (கையில் எடுத்து உருட்டிப் பார்த்தால் உருட்ட வரவேண்டும். அதற்கு மேல் அடுப்பில் வைத்து இருந்தால் கெட்டியாகப் போய்விடும். ஷேப் பண்ண முடியாது). அந்தப் பதத்தில் இறக்கி எசென்ஸ் சேர்த்து கிளறவேண்டும்.
- முந்திரி கலவை முழுதாக ஆறும் வரை கிளறிவிட வேண்டும்.
- ஆறியபின் கொஞ்சம் கொஞ்சமா பிரித்துத் தேவையான ஃபுட் கலர் சேர்த்து மோல்டில் சர்க்கரைக் கலவையைத் தூவி, அதில் முந்திரிக் கலவை சேர்த்து அழுத்தி எடுக்கலாம். மோல்ட் இல்லையென்றால் கையாலேயே விருப்பப்பட்ட வடிவங்களில் செய்து கொள்ளலாம்.

## பொரிகடலை உருண்டை

...Ponschellam

தேவையானப் பொருட்கள்:

பொரிகடலை - 500 கிராம்

சர்க்கரை - 250 கிராம்

ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு

சுக்குப்பொடி - சிறிதளவு

தேங்காய் - ௧ (சிறியதாக இருந்தால் இரண்டு)

முந்திரிப்பருப்பு - 50 கிராம்

செய்முறை:

- பொரிகடலையை நன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். அதே போல் சர்க்கரையையும் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயைத் துருவி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து பொடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை பெரிய வாணலியில் வைத்து வதக்கவும் (பொறுக்கும் சூடு வரை தும்).
- ஒரு பெரிய சட்டியில் பொரிகடலை, சீனி, ஏலக்காய், சுக்குப்பொடி போட்டு நன்கு கிளறவும். பின்னர் அதில் வதக்கிய தேங்காயையும் போட்டு, முந்திரியையும் போட்டுச் சுடச்சுட உருண்டை பிடிக்க வேண்டியதுதான். சுவையான, சத்தான பொரிகடலை உருண்டை தயார்.



## கொழுக்கட்டை பண்ணலாமா?

...Kasri66

கொழுக்கட்டை செய்ய முதலில் மேல் மாவு தயாரிக்க வேண்டும். அதை செய்துவிட்டு என்னென்ன பூரணங்களெல்லாம் பண்ணலாம் என்றும் சில குயிக் டிப்ஸ்கம் பார்க்கலாம்.

**மேல் மாவு எப்படி தயாரிக்கலாம்?**

ஒன்றரை கப் பச்சரிசியை நன்றாகக் களைந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். ஊறியதும் கிரைண்டரில் போட்டு நன்றாக தண்ணீர் விட்டு நீர்க்கவே அரைக்கலாம். இது நீர்க்க இருந்தாலும் பரவாயில்லை. மிக்சியை விட கிரைண்டரில் அரைப்பது பெஸ்ட். நைசாக அரைக்கவேண்டியது முக்கியம். அரைத்த மாவுடன் அரை ஸ்பூன் உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் மைதாவைச் சேர்த்து நன்றாகக் கரைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் தாராளமாக

நல்லெண்ணெய் விட்டு அதில் நீர்க்கக் கரைத்த இந்த மாவை (மாவு நைசாக இருந்தாலும் கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது, அப்படி இருந்தால் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து கரைத்து வைக்கவும்) கொட்டி ஒரு மத்தால் கை விடாமல் கிளறவேண்டும்.

**இங்கே ஒரு டிப்ஸ்:**

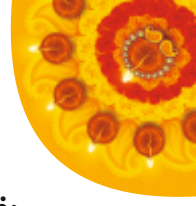
ஒரு கரண்டி பாலை சேர்த்தால் கொழுக்கட்டை வெளுப்பாக வரும்.

கிளறும்போது ஒட்டுவது போலத் தோன்றினால் இன்னும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் சேர்க்கவும். தண்ணீர் சீக்கிரம் சுண்டினாலும் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் சேர்க்கவும்.

கை விடாமல் கிளறின மாவு ஒரு பந்து போல மேலே எழும்பி வரணும். மாவும் கண்ணாடி போல பளபளவென்று







வெந்திருக்கும். அவ்வளவுதான், மேல் மாவு ரெடி. அது கொஞ்சம் ஆறும் வரை பூரணங்கள் செய்து வைக்கலாம்.

## பூரணங்கள்:

### தேங்காய் பூரணம்:

தேங்காயை ஓடில்லாமல் பூ போலத் துருவி வைக்கவும். தேங்காய் பூ உடன் வெல்லத்தையும் பொடித்துப் போட்டுக் கிளறவும். இரண்டும் கலந்து வெல்லத்தில் பாகு விட்டுக்கொண்டு கெட்டியாகும். அதில் ஏலத்தூள் போட்டு இறக்கவும். அளவு கண்ணளவுதான். வெல்லம் அதிகம் போலத் தோன்றினால் இன்னும் கொஞ்சம் தேங்காய் துருவல் சேர்க்கலாம். தேங்காய் அதிகம் என்று தோன்றினால் இன்னும் வெல்லம் சேர்க்கலாம். தேங்காய் பூரணம் தயார்.

### கடலைப்பருப்பு பூரணம்:

அரை கப் கடலைப்பருப்பை வேக விடவும். கையால் நசுக்கிப் பார்த்தால் நசுங்கும் அளவு வெந்ததும் தண்ணீரை வடிகட்டி பருப்பை மிச்சியில் அரைக்கவும். இது மாவு போல பொடியாகும். பிடித்தால் உருண்டை பிடிக்கும் பதத்திலும் விட்டால் உதிரும்படியும் இருக்கும். இதில் வெல்லத்தாளையும் சேர்த்து அரைக்கவும். பூரணம் உருட்டும் அளவு வெல்லம் சேர்த்ததும் நிறுத்திவிடவும். வெல்லம் அதிகமானால் நீர்த்துவிடும். ஏற்கெனவே பருப்பு வெந்திருப்பதால் மறுபடி கிளற வேண்டியதில்லை, ஏலத்தூள் சேர்த்து எடுக்கவும். பூரணம் ரெடி.

### கடலைப்பருப்பு பூரணம் மற்றொரு விதம்:

கடலைப் பருப்பை வேக வைத்து அரைத்து அதனுடன் சர்க்கரை (அதிகம் சர்க்கரை சேர்த்தால் நீர்த்துவிடும்) தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அப்படியே பச்சையாக வைக்க வேண்டியதுதான். வாசனைக்கு ஏலத்தூள் சேர்க்கலாம்.

### செர்ரி பழ கடலைப்பருப்பு பூரணம்:

மேலே சொன்ன விதத்திலேயே கடலைப்பருப்பு எடுத்து நன்றாக வேக வைத்து மிச்சியில் போட்டு பொடியாக வரும்படி அரைக்க வேண்டும். பருப்பு எடுத்த அளவுக்கு இரண்டு பங்கு வெல்லம் எடுத்துக் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து கரைந்ததும் வடிகட்டி, அதை பாகு வைக்க வேண்டும். பாகு தண்ணீரில் போட்டால் உருட்ட வரவேண்டும், அந்த பதம் வந்ததும் வெந்த பருப்பைப் பொடியைக் கொட்டி புட்டு போல உதிர் உதிராக வரும் அளவு கிளறி இறக்கி ஒரு டப்பாவில் அழுத்தி வைக்க வேண்டும்.

இந்த மாவில் முந்திரிகளை வறுத்துச் சேர்க்கலாம். ஏலத்தூள் போட வேண்டும். செர்ரி பழங்கள் (dried cherries) சின்ன சின்னதாக கட் செய்து போட வேண்டும். செர்ரி பழம் இல்லாவிட்டால் டூட்டி ப்ருட்டி இருந்தால் அதுவும் போதும். எதுவுமே இல்லாவிட்டால் காய்ந்த திராட்சை போட்டாலும் போதும். ஆறியதும் பூரணமாக வைக்கலாம்.

**குறிப்பு:** இந்த பூரணம் பொடியாகத்தான் இருக்கும் என்பதால் மேல் மாவை சொப்பு போல செய்துகொண்டு உள்ளே இந்தப் பொடியை அழுத்தி வைத்து மூடிவிடலாம்.

### எள் பூரணம்:

கருப்பு எள்ளை வறட்டு வாணலியில் பட படவென்று பொறியும் படி வறுத்து அதனுடன் கொஞ்சம் வெல்லம் சேர்த்து மிச்சியில் பொடிக்கவும். வெல்லம் சேர்க்கும்போது மட்டும் நிதானமாக சேர்ப்பது நல்லது. அதிகமானால்தான் கஷ்டம், போதாவிட்டால் மறுபடி இன்னும் கொஞ்சம் போடலாம். ஏலத்தூள் போட்டு ஒரு முறை அரைத்து இறக்கவும்.

### ரவை பூரணம்:

அரை கப் பாம்பே ரவையை வறட்டு வாணலியில் வறுத்து வைக்கவும். அரை கப் பொடித்த வெல்லத்தில் கொஞ்சமாக



நீர் சேர்த்து கரைந்ததும் வடிகட்டி, இந்த ரவை, தேங்காய் துருவல், முந்திரித் துண்டுகள், ஏலத்துள் எல்லாம் சேர்த்து கேசரி பதம் வரும் வரை கிளறவும். வெல்லம் பாகு வர ஆரம்பித்ததும் எல்லாமாக சேர்ந்து கொள்ளும். வேண்டுமென்றால் ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து கிளறலாம். நன்றாக ஆறியதும் நெய் தடவிய கையால் பூரணமாக உருட்டி வைக்கலாம்.

## பேரீச்சம்பழ பூரணம்:

அரை கப் பேரீச்சம்பழம் எடுத்து குக்கரில் வேகவிடவும். தண்ணீர் எதுவும் சேர்க்கவேண்டாம். சாதம் வைக்கும்போது மேலே ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கலாம், அல்லது கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு வாணலியிலேயே வேக விடலாம் அல்லது மைக்ரோவேவில் ரெண்டு நிமிடம் வைத்து எடுக்கலாம்.

வெந்த பழங்களை நன்றாக மசிக்கவும் அல்லது மிக்சியிலிட்டு ஒரு முறைச் சுற்றவும். கொட்டையுள்ள பேரீட்சை என்றால் கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு நேரடியாக மிக்சியில் அரைத்தாலே போதும். மிகவும் குறைவாக வெல்லம் சேர்த்து (பழமே இனிப்பு என்பதால்) கிளறவும். வறட்டு வாணலியில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் கடலைமாவை நன்றாக வாசனை வரும்படி வறுத்து வைத்தால் அதை இந்த கலவையில் சேர்க்க பூரணம் கெட்டிப்படும்.

## Dates n nuts பூரணம்:

முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா என்று தலா ஒரு பிடி எடுத்து தனித்தனியாக வறுத்து ரவை போல பொடிக்கவும். அதில் கெட்டியாகும் அளவுக்கு பேரீச்சம்பழம் சேர்த்து ஒரு முறை மிக்சியில் திருப்பி எடுத்து வைக்கவும். இதில் சர்க்கரை, வெல்லம் என்று எதுவும் தேவையில்லை. பழத்தின் இனிப்பே போதும். கையில் ஒட்டுவது போல இருந்தால் கொஞ்சம் நெய் தடவிக்கொண்டு உருட்டலாம்.

## பழ பூரணம்:

மாம்பழத்தில் செய்ய வேண்டும் இதை.

ஆனால் சீசன் இல்லை என்பதால் வேறு பழத்தில் செய்யலாம். வெயில் காலத்தில் மாம்பழம் கிடைக்கும்போது மாம்பழத்தில் பண்ணலாம்.

அன்னாசி பழம் அல்லது வாழைப்பழம் நல்ல இனிப்பாகத் தேர்ந்தெடுத்து மசித்து வைக்கவும். அரை கப் வேர்கடலையை கொதிநீரில் கொஞ்ச நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்கவும். இது சட்னி போல இருக்கும்.

வேர்கடலை மாவுக்கு தகுந்த வெல்லம் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் கிளறவும். மசித்த பழத்தையும் சேர்த்து கிளறவேண்டியது. கொஞ்சம் நெய் சேர்த்தால் பூரணம் ஒட்டாமல் வந்துவிடும். பழம் சேர்ப்பது அளவாக இருக்க வேண்டும். ஆறியதும் உருட்டலாம். விரும்பினால் எசென்ஸ் சேர்க்கலாம்.

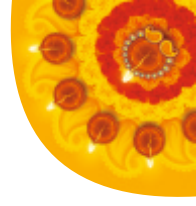
**குறிப்பு:** இப்படி பழத்தை வைத்து பூரணம் செய்தால் அதை இட்லித்தட்டில் வைத்து எடுத்ததும் ரொம்ப மிருதுவாகிவிடும். அதனால் நன்றாக ஆறும்வரை காத்திருந்து எடுக்க வேண்டும். மேலே தேங்காய்பால் விட்டு ஸ்பூனால் தான் சாப்பிடவேண்டும்.

## கார பூரணம்:

அரை கப் உளுந்தை ஊறவைத்து மிக்சியில் அரைக்கவும். உப்பும், பச்சை மிளகாயும் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த மாவை ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து மாவையும் கொட்டி பருப்பு உசிலி போல கிளறவேண்டும். நிறைய எண்ணெய் இழுக்கும் என்றாலும் சுவையில் டாப்.

நிறைய பூரணங்கள் ரெடி. இனி கொழுக்கட்டை செய்ய வேண்டியதுதான் வேலை.

கிளறிவைத்த மாவை சற்று நேரம் மூடி வைத்தால் மாவு பதமாக வெந்திருக்கும். மைதா சேர்ப்பது சொப்பு விரியாமல்



வரவும், பால் சேர்ப்பது கொழுக்கட்டை வெளுப்பாக வரவும்தான். இந்த முறையில் செய்தால் மேல் மாவு கொஞ்சமாகத் தான் தேவைப்படும், அதாவது நிறைய கொழுக்கட்டைகள் கிடைக்கும்.

**டிப்ஸ்:**

கார பூரணம் வைத்தால் அதை மாவினுள் வைத்து ரெண்டாக மடித்து மூடி ஓரங்களை அழுத்திவிடவும். இனிப்பு பூரணம் என்றால் உருண்டையாக செய்து மேலே குடுமி போல தேங்காய் வடிவத்தில் செய்யவும். சிலதை அப்படியே உருட்டியும் வைக்கலாம். இப்படி செய்வதால் எந்தெந்த வடிவம் என்ன பூரணம் கொண்டது என்று தெரிந்துகொள்வது சுலபம்.

**ஷேப் வராவிட்டால் என்ன செய்வது?**

சிலர் கடையில் கிடைக்கும் மாவிலும் மேல் மாவு தயாரிப்பர். அதில் மாவு நிறைய இழுக்கும். அரைத்து செய்யும் மாவில் அந்தப் பிரச்சனை இல்லை. அரைக்க நேரம் இல்லை என்றால் ரெடிமேட் மாவையே நீர்க்கக் கரைத்துக்கொண்டு அதில் தாராளமாக நல்லெண்ணெய் மற்றும் ஒரு கரண்டி பால் சேர்த்து மேலே சொன்ன முறையில் கிளறலாம். வாணலியில் ஒட்டாமல் வந்ததும் இறக்கி அப்படியே மூடி வைத்து விட்டால் அரை மணிநேரம் கழித்து கையில் எண்ணெய் தடவிக்கொண்டு மறுபடி பிசைந்து சொப்பு செய்யலாம்.

சொப்பு செய்ய வராவிட்டால் ஒரு குழிக்கரண்டியை திருப்பிப்போட்டு மேலே எண்ணெய் தடவி மாவை மெலிதாக தட்டிவிட்டு லேசாக உதறினால் கரண்டி shapeல் மாவு கழண்டுவிடும், அதில் பூரணத்தை வைத்து மடிக்கவோ உருட்டவோ செய்யலாம். இது நான் சமீபத்தில் படித்து தெரிந்து கொண்ட டிப்.

மேல் மாவு தயாரிப்பதும் சொப்பு செய்வதும் தலைகீழே நின்றாலும் எனக்கு

**வராதே, என்ன பண்ணலாம்?**

யாரையாவது செய்து தரச் சொல்லி சாப்பிடலாம் என்று கடிக்காமல் ஒரு ஐடியா இருக்கிறது. பிரட்டில் கொழுக்கட்டை தயாரிக்கலாம்.

**பிரட் இனிப்பு கொழுக்கட்டை:**

பிரட் ஓரங்களை நீக்கிவிட்டு தண்ணீரில் நனைத்து பிழிந்து உள்ளே மேலே சொன்ன ஏதாவது ஒரு பூரணத்தை வைத்து மூடி ஒட்டவும். இதை இட்லித்தட்டில் வைக்கும்போது ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் வைக்க வேண்டும். சூடாக இருக்கும்போதே மேலே வெண்ணெயை brush பண்ணி எடுக்கவும். சுடச்சுட சாப்பிடலாம். ஆனால் பண்டிகைக்கு உகந்ததா தெரியாது.

**பிரெட் காரக் கொழுக்கட்டை:**

மேலே சொன்னது போல உளுந்து பூரணம் செய்யலாம் அல்லது கடலைப்பருப்பை வேக வைத்து வடித்து அதில் கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூள் அல்லது மிளகுத்தூள் சேர்த்து உப்பும சேர்த்து அரைக்கவும். மாவு போல இருக்கும் இதில் கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி எல்லாம் போட்டு மேலே கொஞ்சம் எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு கலந்து பிரட் ஸ்லைசுக்குள் வைத்து மூடி நிறைய இடைவெளி விட்டு ஆவியில் வேக வைக்கவும். சூடாக இருக்கும்போது வெண்ணெய் தடவி எடுத்துவிடவேண்டும்.

**குறிப்பு:** இந்த வகையில் கொழுக்கட்டை செய்வதை என் தோழியின் அம்மாவிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டேன். எங்கள் வீட்டில் வழக்கமில்லை என்பதால் நான் செய்ததில்லை.

ஆந்திராவில் இருந்தபோது அரிசி உப்புமா கொழுக்கட்டையை லட்டு போல ஒரேயளவாக உருட்டி உண்ட்ராலு என்ற பெயரில் செய்வதைக் கண்டிருக்கிறேன்.



## Carrot Aval Kesari

...PriyagauthamH

### Ingredients:

Carrot - 1 grated  
Aval -  $\frac{3}{4}$  th cup  
Sugar -  $\frac{3}{4}$  th cup  
Water - 2  $\frac{1}{2}$  cups  
Elaichi powder - pinch

Saffron - pinch (crush it)  
Pachai karpooram - pinch (crush it)  
Ghee - 2 tbsp (i.e 6 tsp)  
Cashews - 5 (broken to small pieces)  
Melon seeds - 1 tbsp

### Method:

- Heat a non stick kadai.
- Toast the aval in low flame until a mild aroma comes.
- Rinse this aval in water once. Drain water immediately.
- Now toast the washed aval again in the dry kadai until the aroma comes. Use low flame. The aval will dry out. Keep it aside.
- Heat kadai and add a tsp ghee. Saute the grated carrot until raw smell disappears. Cool it.
- Pulse the toasted aval in mixie to a powder. Now add the sauted carrot and pulse it too. It will not become a paste. It will still be a powder only. See the picture.
- Heat nonstick kadai and add 2 tsp ghee and fry the cashews until light golden.
- Add the melon seeds and fry it too. Remove and leave aside.
- In same kadai add the required water and bring it to boil. When water is boiling add the powdered aval, carrot mix. Stir continuously to avoid lumps. Cook until the aval is well done. This is important. If need be adding some more hot water to let the aval cook. If you add sugar without cooking aval well, it will stay raw after addition of sugar.
- Once aval, carrot mix is cooked add the sugar. Stir well and cook until kesari comes together.
- Finally add the elaichi powder, crushed saffron strands, remaining one tbsp ghee and the crushed pachai karpooram. Mix well. You will notice the ghee oozing out. That's the stage to remove from flame.
- Garnish with the fried cashews and melon seeds.

Note: Have used equal amounts of sugar to aval. This gives a just sweet kesari. So if it is too light please adjust to suit your taste buds.

- Also unlike regular kesari this consumes less ghee only.







# Cheat's Milk Adai Pradhaman

...PriyagauthamH

Friends this is not your traditional adai pradhaman. I have used milk and sugar instead of coconut milk and jaggery and have steamed adais in idly plates not in banana leaf. Still it tasted good. Hence sharing the recipe.

### For Adai:

Pacharisi - 3 handfuls

Grated coconut - 2 handfuls

### Method:

- Soak Pacharisi for 4 hrs . Drain rice and grind it with coconut to as fine and as smooth a paste with water. Make a thin batter.
- In your idly plates, coat a very thin layer of batter and steam it. Let it cool thoroughly. Peel it off the idly plate and chop to pieces. Use the entire batter to make adais.

### For pradhaman

Full milk - 4 cups

Elaichi powder - few pinches

Saffron - Few strands soaked in milk

Chopped Cashews - 1 tbsp

Raisins - 1tbsp

Grated coconut - 2 handfuls

Ghee -1 tbsp

Sugar - 1 to ½ cups

### Preparation:

- Toast the cashew, raisins in ghee.
- Grind the grated coconut in mixie until finely ground.

### Procedure:

- Boil the milk. To this add the finely ground coconut and boil it again.
- Add the sugar and let it dissolve completely.
- Add the steamed adais along with half a glass of hot water and let the adais cook in milk.
- Finally add the elaichi powder, saffron and toasted cashew and raisins. Cook for few mins.

**Note:** The adais toughen if refrigerated. So please serve it warm or in room temp. Not sure if addition of coconut to rice batter was responsible for the toughness. Also I had smeared the idly plates with ghee to ease the removal. As I suspected it may have been a reason for toughening I have omitted that. Ensuring that it has cooled thoroughly will itself help in peeling adais.

## கஜுரா

...Gloria

தேவையானப் பொருட்கள்:

மைதா - 1 கப்  
வெண்ணெய் - ¼ கப்  
சக்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்  
உப்பு - 1 சிட்டிகை  
பேக்கிங் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்  
எண்ணெய் பொரிக்க



செய்முறை

- மைதா மாவில் வெண்ணெயை சூடாக ஊற்றி நன்கு கலக்கும் படி இழைத்துப் பிசையவும். பின் சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர்விட்டு நன்கு அடித்துப் பிசையவும்.
- பூரிக்கட்டை வைத்து கொஞ்சம் மொத்தமாக உருட்டி சின்னச் சின்னதாகக் கட்டமாக வெட்டி பொரிக்கவும்.

## பால் கோவா பேணி

...Girija Chandru

தேவையானப் பொருட்கள்:

பால் கோவா - ½ கிலோ (கடையில் வாங்கியது)  
பால் - 1 லிட்டர்  
ஏலக்காய் - 4  
குங்குமபூ - சிறிதளவு

கோதுமை மாவு - ½ கிலோ  
எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு  
உப்பு - கொஞ்சம்

செய்முறை

- முதலில் கோதுமை மாவை, உப்பு சேர்த்து பூரிக்கு பிசைவது போல் பிசைந்து கொள்ளவும்.
  - பிறகு சிறு சிறு பூரிகளாக இட்டுக் கொள்ளவும்.
  - பால் கோவாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.
  - பூரிக்குள் ஒரு கோவா உருண்டை வைத்து பிடித்த வடிவத்தில் செய்யவும் (உதாரணம்: முக்கோணம்/நாற்கோணம்/ மோதகம்/சமோசா).
  - எண்ணெயில் பொரித்து, இந்த பேணிகளை கொஞ்சம் ஆற விடவும்.
  - ஒரு கடாயில், பால் வைத்து ½ லிட்டராக சுண்டும் வரை நன்கு காய்ச்சவும். பிறகு குங்குமப்பூ இட்டு, பொடி செய்த ஏலக்காய் போடவும்.
  - பால் நன்கு ஆறிய பிறகு, பொரித்த பேணிகளை பாலில் போட்டு ஊற வைக்கவும்.
- குறிப்பு: வேண்டுமென்றால், ஆறிய பாலில் ரோஸ் எசென்ஸ், பாதாம் எசென்ஸ் சேர்க்கலாம்.



## கார குழிப்பணியாரம்

...Amrudha

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சரிசி - ½ கப்

புழுங்கலரிசி - ½ கப்

உளுந்து - ½ கப்

வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்

உளுந்தம்பருப்பு

கடலைப்பருப்பு

முந்திரிப்பருப்பு

மிளகு

பெருங்காயம்

கறிவேப்பில்லை

தாளிக்க:

கடுகு

செய்முறை:

- இட்லி மாவைப் போல், மேல் கூறியவைகளை உப்பு சேர்த்து அரைத்து புளிக்க வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- சிறிதாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய், துருவிய காரட், அதனுடன் தாளிக்கக் கூறிய பொருட்களைத் தாளித்து மாவுடன் கலந்து கொள்ளுங்கள்.
- பின் குழிப்பணியாரச்சட்டியில் நநல்லெண்ணெய்ஊற்றி, மாவை சிறு கரண்டியால் ஊற்றி இருபுறமும் பொன்னிறம் வரும்வரை வேகவைத்து ஊசியால் எடுக்கவும்.
- தக்காளி, காரச் சட்னியுடன் சாப்பிடலாம்.

## பால் கொழுக்கட்டை

...Ramya Rajan

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சரிசி மாவு - 2 கப்

பால் - 1 கப்

தண்ணீர் - 2 கப்

ஏலக்காய் தூள் - ½ ஸ்பூன்

வெல்லம்/சக்கரை - தேவையான

அளவு

தேங்காய் துருவல் - ¼ கப்

உப்பு - ½ ஸ்பூன்

செய்முறை:

- பச்சரிசி மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதோடு உப்பு சேர்த்து கிளறவும்.
- அடுப்பில் சிறிது தண்ணீர் சுட வைத்து, அந்த நீரைக் கொண்டு மாவு பிசையவும்.
- பின்பு அதை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.
- மற்றொரு பாத்திரத்தில் பாலும், நீரும் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- கொதித்ததும் அதில் உருட்டி வைத்த உருண்டைகளைப் போட்டு வேக விடவும். அதோடு இரண்டு ஸ்பூன் பச்சரிசி மாவையும் அதில் தூவி விட வேண்டும்.
- மாவு உருண்டை பாதி வெந்ததும் அதில் சர்க்கரை என்றால் அப்படியே சேர்க்கவும். அல்லது வெல்லத்தை கரைத்து வடிகட்டி ஊற்றவும்.
- மாவு உருண்டை முழுதாக வெந்ததும் அதில் ஏலக்காய் தூள் மற்றும் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும். சுவையான பால் கொழுக்கட்டை தயார்.





## தயிர் வடை

...jv\_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

உளுத்தம்பருப்பு - ½ ஆழாக்கு  
பச்சைமிளகாய் - 2  
உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்  
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

தயிரைத் தயார் செய்ய:

கெட்டித்தயிர் - 3 கப்  
பச்சைமிளகாய் - 1  
தேங்காய் துருவல் - 1 கப்  
உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்  
கொத்தமல்லி தழை - ½ கப்

செய்முறை:

- உளுந்தை 2 மணிநேரம் ஊற வைத்து, பச்சைமிளகாய், உப்பு
- சேர்த்து நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- இதற்கு நீர் விட்டு அரைக்காமல் சிறிதளவு தெளித்துக்கொண்டு அரைக்கவும்.
- மிக்சியில் தேங்காய்த்துருவல், உப்பு, பச்சைமிளகாய் இவற்றை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து வைக்கவும்.
- புளிப்பில்லாத கெட்டித்தயிரை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இந்த அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.
- இப்போது அடுப்பில், ஒரு கடாயில் எண்ணெயை விட்டு, நன்கு காய்ந்த பிறகு அரைத்த உளுந்தை எடுத்து வடைகளாகச் சுட்டு எடுக்கவும்.
- அடுப்பை சிம்மில் வைத்து செய்யவும். இல்லாவிட்டால் வேகாது.
- இந்த வடைகள் மொறுமொறுவென்று ஆகும் வரை அடுப்பில் இருக்கத் தேவையில்லை. ஆனால் வேகாமலும் எடுத்து விடக்கூடாது.
- வெந்தவுடன் எடுத்து, தயாராக வைத்துள்ள தயிர்க் கலவையில் போட்டு விட வேண்டும்.
- முக்கியமானது, வடை நல்ல சூடாக இருக்கும் போதே தயிரில் போட வேண்டியது தான்.
- கொஞ்சம் ஊறியவுடன், அந்த வடைகளைத் தயிரில் திருப்பிப் போட்டு மேலும் சிறிது ஊற வைக்கவும்.
- இப்போது எல்லா வடைகளையும் இது போலவே தயிரில் போட்டு ஊற வைக்கவும்.
- இப்போது கழுவிய கொத்தமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி, இந்த வடைகளின் மீது தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.
- விருப்பமுள்ளவர்கள் சிறிதளவு பூந்தியை இந்த வடைகளின் மேல் தூவலாம். துருவிய காரட் கூடத் தூவலாம்.
- அதே போல விருப்பமிருந்தால், சிறிதளவு சர்க்கரையையும் தயிர் கலவையில் சேர்க்கலாம்.
- சுவையான தயிர் வடை தயார்.



## அவல் கொழுக்கட்டை

...Uma Manoj

தேவையானப் பொருட்கள்:

கெட்டி அவல் - 2 கப்  
தண்ணீர் - 2 கப்  
உப்பு  
எண்ணெய்  
தேங்காய் துருவல்

தாளிக்க:

கடுகு  
உளுத்தம்பருப்பு  
கடலைப்பருப்பு  
கறிவேப்பிலை  
வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)  
பச்சைமிளகாய் - 1 (மெலிதாக நறுக்கியது)  
கொத்தமல்லி தழை - நறுக்கியது

செய்முறை:

- அவலை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்சியில் ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து அதில் நீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின் அதில் வறுத்த அவலைச் சேர்த்து நன்கு கிளறவும்
- இறக்கியதும் தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி சேர்த்து உருண்டைப் பிடித்து இட்லி தட்டில் வேகவிடவும்
- தக்காளி சட்னியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் அருமையாக இருக்கும்... சத்தானதும் கூட.

## அவல் வடை

...Thenuraj

தேவையானப் பொருட்கள்:

அவல் - 2 கப்  
வெங்காயம் - 1  
பச்சை மிளகாய் - 2  
இஞ்சி -- சிறிது  
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு  
கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு

கடலை மாவு - 2 லீஸ்பூன்  
அரிசிமாவு - 1 லீஸ்பூன்  
மிளகாய் தூள் - ¼ லீஸ்பூன்  
பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை  
உப்பு - தேவையான அளவு  
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:

- ஒரு பெளலில் அவலை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் 1 கப் சூடான நீரை ஊற்றி நன்றாகக் கிளறி, மூடி 10 நிமிடம் வைக்கவும்.
- பொடிதாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலையை அவலுடன் சேர்த்து, கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய் தூள், பெருங்காயம், உப்பு அனைத்தையும் சேர்த்து, நன்றாக வடை மாவு போல கலந்து கொள்ளவும்.
- பின்பு ஒவ்வொரு வடையாகத் தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.
- சுவையான அவல் வடை ரெடி. விருப்பமான சட்னியுடன் சாப்பிடலாம்.

## பாயசம்

...Kasri66 @ Chitra

நவராத்திரி பண்டிகை வருகிறது. இந்த பண்டிகையில் தொடர்ந்து ஒன்பது நாட்கள் தினம் தினம் ஒவ்வொரு பாயசம் செய்து படைப்பது வழக்கம். இங்கே சில வகை பண்டிகைக்கால பாயசங்கள் செய்முறைகளை சொல்கிறேன்.

### பால் பாயசம்:

ஒரு லிட்டர் பாலை குக்கரிலேயே விட்டு அதில் களைந்து வடிகட்டிய அரை கப் பச்சரிசியை சேர்க்கவும். அடுப்பை பற்ற வைத்து குக்கரை மூடி வைத்து விடவும். இப்போது குக்கர் வெயிட்டை போட வேண்டாம். கொஞ்ச நேரத்தில் குக்கர் வென்ட் (வெயிட் போடும் இடம்) டிலிருந்து சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் வர ஆரம்பிக்கும். அப்போது வெயிட் போட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைத்துவிடவும். சரியாக இருபது நிமிடங்கள் ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து விடவேண்டும் (எனக்கு ஹாக்கின்ஸ் மூன்று லிட்டர் குக்கரில் இப்படி இருபது நிமிடம் வைத்தால் அதற்குள் ஒரு விசில் வந்துவிடும் என்பதால் ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்துவிடுவேன்).

அடுப்பை அணைத்த பிறகு சரியாக பத்து நிமிடம் கழித்து திறந்தால் கொஞ்சம் சந்தன கலரில் பதமாக அரிசி வெந்திருக்கும். இந்தக் கலவை சூடாக இருக்கும்போதே ஒரு கப் சர்க்கரை (பால் இயற்கையிலேயே இனிப்பு சுவை கொண்டது என்பதால் ஒரு கப் போதும், சிலருக்கு கொஞ்சமாக சாப்பிட்டாலும் நிறைய இனிப்பு சேர்த்து சாப்பிடுவது பிடிக்கும் என்றால் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கலாம்) சேர்த்து கிளறவும். கொஞ்ச நேரம் அடுப்பை பற்ற வைக்கலாம், ஆனால் கலவை கொதிக்கும் நிலைக்கு போகாமல் பார்க்கவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு வாசனைக்கு

ஏலத்துள், குங்குமப்பூ சேர்த்து இறக்கவும்.

மேலே நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, பாதாம் shaves கொண்டு அலங்கரிக்கலாம். சிலருக்கு திராக்கை சேர்ப்பது பிடிக்கும் என்றால் அதையும் வறுத்து சேர்க்கலாம்.

சுலபமான முறையில் நிறைய பேர் வந்தாலும் செய்துவிடக் கூடிய பாயசம் இது. இதை ஒரு புத்தகத்தில் படித்து பலமுறை வெற்றிகரமாக செய்துள்ளேன். சிறிய குடும்பம் என்றால் மேலே தந்த அளவை அப்படியே பாதியளவாக மாற்றி செய்யலாம்.

### வெல்லம் போட்ட பாயசம்:

முக்கால் கப் பச்சரிசியுடன், கால் கப் பாசிப்பருப்பு சேர்த்து களைந்து வடிகட்டி 1:3 என்ற அளவில் வெறும் பாலோ, அல்லது பாலும் தண்ணீருமாகக் கலந்தோ குக்கரில் பொங்கல் போல செய்து கொள்ளவும்.

வெந்த இந்தப் பொங்கலில் ஒரு கப் பொடித்த வெல்லம் (வெல்லம் வெளுப்பானதாக இருந்தால் முக்கால் கப் வெல்லமும் கால் கப் சர்க்கரையும் சேர்த்து போடலாம், இது நிறத்தைக் கூட்டிக்காட்டும்) சேர்த்துக் கரைந்ததும் தேவையான பாலை விட்டு ஏலத்துள் சேர்த்து இறக்கவும். மேலே நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, த்ராகைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

### குறிப்பு:

இந்த பாயசத்தை செய்யும்போது வெல்லத்தை நேராகச் சேர்க்காமல் கொஞ்சம் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி சேர்ப்பது வெல்லத்தில் உள்ள கல், மண், குப்பைகள் பாயசம் சாப்பிடும்போது வாயில் வந்து





மாட்டாமல் காக்கும்.

மேலே அவசர முறை பால்  
பாயசம் செய்வது போல வெந்த  
சாதம் மட்டும் எடுத்து மசித்து  
சர்க்கரைக்கு பதில் கரைத்த  
வெல்லம் சேர்த்து செய்யலாம்.

எந்த முறையானாலும் வெல்லம்  
சேர்த்து செய்யும் பாயசங்களில்  
முதலில் வெல்லத்தை சேர்த்து  
பிறகு பால் சேர்ப்பது நல்லது.  
பால் முதலில் சேர்த்து விட்டு  
கடைசியில் வெல்லம் சேர்த்தால்  
பால் திரிந்தது போலாகும்.  
அப்படி திரிந்தாற்போல்  
ஆனாலும் இரண்டு சிட்டிகை  
சமையல் சோடா (ஆப்ப சோடா)  
சேர்க்க மறுபடி திரிந்த பால்  
நேராகும்.

## தேங்காய் பால் வெல்ல பாயசம்:

இதுவும் செய்முறை மேலே சொன்னது  
போலத்தான். வெந்த சாதத்தில் இரண்டு  
கரண்டி எடுத்து சாதா பாலுடன் மசித்து  
வெல்ல நீருடன் சேர்த்துக் கிளறவும்.

(பொதுவாக எந்த பாயசம் செய்தாலும்  
அடுப்பை விட்டு அங்கே இங்கே  
நகராமல் கரண்டியால் கிளறிக்கொண்டே  
இருந்தாலும், அடுப்பை சிம்மில் வைத்து  
செய்தாலும், அடிப்பிடிக்காமல்  
வருவதோடு பால் பொங்கி வழியாமலும்  
இருக்கும்)

வெல்லமும் சாதமும் கலந்து  
கொண்டதும் மேலே தேவையான அளவு  
தேங்காய் பால் சேர்த்து உடனே அடுப்பை  
அணைக்கவும். இது தேங்காய்  
வாசனையுடன் பிரமாதமாய் இருக்கும்.  
இதற்கு முந்திரி போன்ற அலங்காரங்கள்  
தேவையில்லை. விரும்பினால் பல்  
பல்லாகக் கீறிய தேங்காய் துண்டுகளை  
நெய்யில் பொறித்து சேர்க்கலாம்.  
இது போன்ற பாயசத்தில் முந்திரிக்கு  
பதில் வறுத்த வேர்க்கடலையை தோல்  
நீக்கி விட்டு லேசாக நெய்யில் வறுத்து  
சேர்த்தால் வித்தியாசமான சுவையுடன்

இருக்கும்.

## கோதுமை மாவு பாயசம்:

ஒரு அடுப்பில் வெந்நீர் தயாராக  
இருக்கட்டும். கொஞ்சம் அதிகளவு நீர்  
வைத்துக்கொள்வது நலம்.

ஒரு வாணலியில் தாராளமாக நெய் விட்டு  
முந்திரி, திராசைகளை வறுத்து தனியாக  
எடுக்கவும்.

மீதி நெய்யில் ரெண்டு ஸ்பூன் கோதுமை  
மாவை போட்டு நன்றாக பொன்னிறம்  
வரும்வரை நிதானமாக வறுக்கவும். மாவு  
வறுபட்டதும் வீடே மணக்கும் அதுதான்  
கணக்கு. உடனே வெந்நீரை கொஞ்சம்  
கொஞ்சமாகச் சேர்த்து அதே சமயத்தில்  
கை விடாமல் கிளறிவிடவும். மாவு  
வெந்து சீக்கிரம் கெட்டிப்படும். அரை கப்  
சர்க்கரையை சேர்த்து அது கலந்ததும்  
ஏலத்தூளும் சேர்த்து கொதித்ததும் பால்  
சேர்த்து இறக்கலாம்.

கொஞ்சம் ஆறியதும் பாதாம் எசென்ஸ்  
சேர்த்தாலும் பாதாம் கீர் போல சுவை  
தரும். மேலே வறுத்த முந்திரி  
பருப்புகளை போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

## கடலைமாவு பாயசம்:

மேலே சொன்ன அதே முறைதான்  
என்றாலும் இது அதை விட வாசனையில்  
தூக்கி சாப்பிடும் படி இருக்கும். மைசூர்  
பாகு போலவே வாசனை வரும்.

நெய்யில் (இதுவும் கொஞ்சம் அதிகளவு  
நெய் எடுப்பது நல்லது. அதிகளவு  
என்றால் ரெண்டு ஸ்பூன்) பருப்புகளை  
வறுத்து எடுத்துவிட்டு, மாவு ரெண்டு  
ஸ்பூன் சேர்த்து வெந்நீர் சேர்த்து கை  
விடாமல் கிளறவும். இந்த  
கடலைமாவுக்கு நீர் சற்றே அதிகம்  
தேவை, குறைவாக விட்டு, மாவும்  
சரியாக வறுபடாவிட்டால் மாவு வாசனை  
வந்துவிடும்.



நன்றாக வெந்து தோசை மாவு போலானதும் சர்க்கரை சேர்த்து கரைந்ததும் பால் சேர்க்க வேண்டியதுதான். அளவு மேலே சொன்ன பாயசத்தின் அளவே. இறக்கி ஏலத்தூள் மட்டும் போட்டு முந்திரி பருப்புகளால் அலங்கரிக்கலாம்.

## பாசிப்பருப்பு, ஜவ்வரிசி வெல்லப்பாயசம்:

இந்த கலப்படம் விரத நாட்களிலும் செய்யலாம். ரெண்டுமே உடலுக்கு குளுமை என்பதால் ஆரோக்கியமான உணவும் கூட.

ஜவ்வரிசியை ஊற வைக்கவும். ஊறிய ஜவ்வரிசியுடன் பாசிப்பருப்பை களைந்து சேர்க்கவும். ரெண்டும் சம அளவு எடுக்கலாம்.

குக்கரில் வேக வைத்து வெல்லம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து பால் சேர்த்து இறக்கவும். ரொம்பவும் சுலபமான ஒன்று. மேலே ஏலத்தூள் முந்திரிகள் போட மறக்க வேண்டாம்.

## கடலைப்பருப்பு வெல்ல பாயசம்:

ரெண்டு டேபிள்ஸ்பூன் கடலைப்பருப்பை வேக விடவும். செய்வதற்கு முன்பேயே கால் கப் அல்லது ஒரு பிடி பச்சரிசியை ஊற விடுங்கள். ஊறியதும் ஒரு மூடி தேங்காயை சேர்த்து மிச்சியில் தண்ணீர் விட்டு அரையுங்கள். .

கடலைப்பருப்பு வெந்ததும் அரைத்த விழுதைக் கொட்டி கிளறவும். அரைத்த விழுதுடன் நிறைய தண்ணீர் சேர்த்து வைக்க வேண்டும். ஏன் என்றால் அரிசி அரைத்ததைக் கொட்டி கிளறும்போது கெட்டியாகக் கொழுக்கட்டை மேல் மாவு மாதிரி ஆகிவிடும். ஆனால் அரிசி வெந்திருக்காது, அதனால் நிறைய தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். சீக்கிரமே கெட்டிப்படும். மாவு வெந்து விட்டது என்று தோன்றினால் அதில் மூன்று டம்ளர் பாலையும் சேர்த்து கிளறவும்.

தளதளவென்று கொதிக்கும்போது வெல்லத்தைப் பொடித்து சேர்க்க வேண்டும்.. இந்தளவுக்கு ஒரு உருண்டை வெல்லம் தேவைப்படும்.

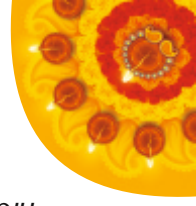
(வெல்லத்தில் நிறைய குப்பை இருக்கும் என்பதால் வெல்லத்தை தனியாக கொஞ்சம் நீர் விட்டு கரைத்து கொதித்ததும் வடிகட்டிச் சேர்க்கலாம். பாலை முதலில் சேர்க்காமல் வெல்ல நீரை சேர்த்து கொதிக்க விட்டு கடைசியில் பாலை சேர்த்தாலும் நல்லது) எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் ஏலத்தூள், பச்சை கற்பூரம் போட்டு நெய்யில் வறுத்த முந்திரி திராசைகளை சேர்த்து இறக்கவும்.

**குறிப்பு:** மேலே சொன்ன இந்த அளவில் செய்தால் மூன்று லிட்டர் ஹாக்கின்ஸ் குக்கரில் முக்கால்வாசி வரும். நிறைய காணும் பாயசம் இது. புகுபுகு என்று நிறைய தெரியும், வாயில் கரையும், ஸ்பூனில் எடுத்து சாப்பிடும் பதத்தில் இருக்கும். உங்கள் தேவைக்கேற்ற விகிதத்தில் செய்து கொள்ளுங்கள்)

## பரங்கிக்காய் பாயசம்:

பார்க்க காரட் பாயசம் போலவே இருக்கும் இது சுவையிலும் டாப் தான். சொன்னால் ஒழிய தெரியாது எதில் செய்தது என்று. பரங்கிக்காய் இயற்கையாகவே இனிப்புச் சுவை கொண்டது. அதனால் அதிகம் இனிப்பும் தேவைப்படாது.

முற்றிய பரங்கிக்காய் (yellow pumpkin) ஒரு பத்தை எடுத்து தோல் சீவி காரட் போலவே துருவிக்கொள்ளவும். இந்த துருவலை நெய்யில் நன்றாக வாசனை போக வதக்கவும். வதங்கியதும் கொஞ்சம் பால் சேர்த்து வேக விடவும். பாலில் நன்றாக வெந்ததும் தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து கரைய விட்டு மீண்டும் மேலே கொஞ்சம் மில்க்மெய்ட் அல்லது சுண்டக்காய்ச்சிய பால் சேர்த்து இறக்கவும். ஏலத்தூள் மற்றும் முந்திரி,



பிஸ்தா பருப்புகளை சீவி மேலே அலங்காரமாக போட்டு பரிமாறவும். பிஸ்தா பருப்புகளின் துருவல் தலா ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து பிரிட்ஜில் வைத்து தரலாம். பாதாம் கீர் போலவே கலரிலும் சுவையிலும் இருக்கும் இது.

இதை இன்னும் கொஞ்சம் ரிச் ஆக்கியும் சாப்பிடலாம். அதாவது ஒரு ஸ்பூன் கசகசாவையும் பத்து முந்திரி, பாதாமையும் வெந்நீரில் ஊற வைத்து தேங்காய் துருவலுடன் அரைத்து பாலில் உருளைக்கிழங்கு கலவை வேகும்போது கலக்கலாம். ஆனால் இதை பாதாம் கீர் என்று சொன்னால் நம்மை சந்தேகத்தோடு பார்ப்பார்கள்.

## சேமியா பாயசம்:

இப்போது வறுத்த சேமியா ரெடிமேடாகக் கிடைக்கிறது, அது இல்லாவிட்டாலும் நெய்யில் அரை கப் சேமியாவை வறுத்துக்கொண்டு கொதிநீர் விட்டு வேக விடவும். சேமியா வெந்ததும் பால் சேர்த்து கொதித்ததும் சர்க்கரை சேர்த்து, கரைந்ததும் தேவையான பால் சேர்த்து சிறிது நேரம் கிளறி இறக்கலாம். இது பொதுவாக ஆற ஆற கெட்டியாகிவிடும் என்பதால் பாயசம் தளர இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம்.

மேலே வாசனைக்கு ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து முந்திரி வகைகளால் அலங்காரம் செய்யவும்.

(புதிதாக சமைப்பவர்களுக்கு ஒரு டிப்: பொதுவாக வேண்டிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்து என்று எல்லா இடத்திலும் சொல்லிவிடுகிறேன், வேண்டிய அளவு என்றால் என்ன என்று கேட்டால் ஒரு கப் அரிசியோ சேமியாவோ எந்த வகை பாயசம் என்றாலும் சர்க்கரை ஒரு கப் என்று கணக்கு. ஒரு முறை செய்து பார்த்தால் நமது நாக்கின் சுவை புரியும், இனிப்பு அதிகம் என்று தோன்றினால்

அடுத்த முறை கால் கப் சர்க்கரையை குறைத்துக்கொள்ளலாம், இனிப்பு பத்தாது என்பவர்கள் கொஞ்சம் கூட்டிக்கொள்ளலாம். இது நாம் செய்து பார்த்ததும் ஒரு நோட்டில் குறித்து வைத்துக்கொண்டால் அடுத்த முறைக்கு உபயோகமாயிருக்கும்.)

## ஜவ்வரிசி பாயசம்:

கண் கண்ணாக ஓராயிரம் தவளைகள் முழித்துப் பார்ப்பது போலிருக்கும் ஜவ்வரிசி பாயசத்துக்கு அடிமை ஆகாதவர்கள் யார்? விரத நாட்களிலும் செய்யக்கூடிய பாயசம் இது.

கால் கப் ஜவ்வரிசி எடுத்தாலே நன்றாக காணும். ஜவ்வரிசியை ஒரு மணி நேரம் அல்லது ரெண்டு மணி நேரத்துக்கு ஊற வைக்கவும். சிலர் வெந்நீரில் ஊற வைக்கிறார்கள். வெந்நீர் என்றாலும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் ஊறினால் நன்றாக இருக்கும். ஊறின ஜவ்வரிசியை மூழ்கும் வரை நீர் விட்டு குக்கரில் வைத்து வேகவிடவும். வெந்த ஜவ்வரிசியுடன் சூடாக இருக்கும்போதே அரை கப் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு கப் பாலையும் சேர்த்து கிளறவும். எல்லாம் நன்றாக கொதித்ததும் இறக்கி ஏலத்துள் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து இறக்கவும்.

ஜவ்வரிசியுடன் சர்க்கரைக்கு பதில் வெல்லம் சேர்த்து பாயசம் செய்யலாம். அதன் சுவையும் நன்றாக இருக்கும். வெல்லம் + சர்க்கரை என்ற சேர்க்கையில் செய்வதும் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

## பாம்பே ரவை பாயசம்:

இது போல ஒரு சமய சஞ்சீவி எதுவும் கிடையாது. ஒரு அவசர ஆத்திரத்துக்கு உதவுவது ரவைதான். திடீர் விருந்தாளியா? எடு ரவையை என்றால், பிடி ஓட்டம் என்று ஓடிவிடுபவர்கள் கூட ரவை பாயசம் என்றால் சாப்பிடுவர்.





...Srija Bharathi

## கிசுமி

கதிர் (கதிர்) நண்பர்களுக்கு தொழில் தொடங்க நல்ல நல்ல ஐடியாவா கொடுத்துட்டு இருக்குற இளைஞன். வீட்டுக்கு போகாமால் எப்போதும் நண்பர்களுடன் அவர்கள் வீட்டிலேயே தங்குகிறான். வேலை என்றும் எதுவும் சொல்லிக் கொள்ளும் அளவு அவனிடம் இல்லை. இரவு நேரத்தில் பार्சுகளில் சீட்டு எனும் சூது விளையாடி வருபவன். ஒரு நாள் அதில் அதிகம் ஜெயித்து அதனால் ஏற்பட்ட சண்டையில் அந்த பக்கமே செல்வதில்லை என முடிவெடுக்கிறான். கதிரின் பக்கத்துக்கு வீட்டுக்காரராக வரும் பிரபாகரன் (சார்லி) போலீசில் Informer ஆக இருக்கிறார்.

ஒரு முறை குடித்துவிட்டு அதிகமாக பேசும் கதிரை போலீஸ் அழைத்துச் செல்ல அவனை அங்கிருந்து விடுவிக்கிறார் பிரபாகரன். கதிருக்கு திருமணம் ஆகி ஒரு வயதில் பெண்குழந்தை உள்ளது. மனைவி அனிதா (ரேஷ்மி மேனன்) கதிரின் சொந்த அக்கா மகள். அழகான மனைவி, குழந்தை என செல்லும் கதிரின் வாழ்வை மாற்றும் படியாக சம்பவங்கள் நிகழ்கிறது. பிரபாகரனின் அறிமுகத்தால் கதிருக்கும் போலீசில் சிறு சிறு வேலைகள் செய்யும் வாய்ப்பும் Informer ஆகும் வாய்ப்பும் கிடைக்கிறது.

கதிர் தான் சூது விளையாடிய சீட்டு பாரை போலிசிடம் குறிப்பு கொடுக்க அந்த பார் முற்றுகையிடப்படுகிறது. பின் ஒரு நாளில் பிரபாகரன் கதிரின் கண் முன்னே வெட்டிக் கொலை செய்யப்படுகிறார், அருகில் இருந்தும் அவரை காக்க முடியாமல் போகிறான் கதிர். அதன் பின் என்ன ஆயிற்று?

ஏன் பிரபாகரனைக் கொன்றனர்? கதிர் என்ன ஆனான்? படம் மிகவும் சிறியது, ஒன்றரை மணி நேரம் தான். எனவே கதை வேகமாக நகர்கிறது. கதிரின் மதயானைக்கூட்டம் படத்தில் அவரின் நடிப்பு வெகுவாக பேசப்பட்டது.

இந்த படத்தில் சற்று வித்தியாசமான நாயகனாக நடித்திருக்கிறார். அனிதாவாக வரும் ரேஷ்மி மிகவும் அழகாக இருக்கிறார், அதை விட அழகாக நடித்திருக்கிறார். கணவனைக் கொஞ்சம் போதும் சரி, திட்டும் போது சரி, பெருமை கொள்ளும் போதும் சரி... எல்லாம் பார்வையில் தான். ஒரு வயது குழந்தைக்கு இந்தக் குழந்தை அம்மாவா? என்று ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. சார்லியை நெடுநாள் கழித்து இப்படி ஒரு படத்தில் முக்கிய பாத்திரத்தில் பார்ப்பது மிகவும் எதார்த்தமாக உள்ளது.

எதையும் கண்டுகொள்ளாமல் திரியும் கதிரை பிரபாகரனின் மரணம் முற்றிலும் மாற்றுகிறது. கதிரின் நண்பர்கள் படத்திற்கு காமெடி மசாலா துவ முயன்று வெற்றி கண்டுள்ளனர். போலீசாக வரும் டேவிட்டுக்கு இந்தப் படத்தில் நடிப்பதற்கான வாய்ப்பு சற்று அதிகமே, அதை நிரூபித்தும் இருக்கிறார். சார்லியின் மனைவியாக வருபவரும் நன்றாக நடிப்பை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்.

மொத்தத்தில் நமக்குத் தெரியாமல் காவல் துறையில் நடக்கும் மிக முக்கியமான செயல்களை இயக்குனர் நம் கண்முன் காட்டியிருக்கிறார் போலும்.



# Session with The Writer En. Ganeshan

...gkarti

1

**Q: நீங்கள் படித்ததில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த, உங்களைக் கவர்ந்த மேற்கோள்கள் பற்றி சொல்ல முடியுமா?**

**Ans:** தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா - புறநானூறு

உன் விவாதமும், பேச்சும் அறிவாளிகளோடு இருக்கட்டும். அதை விட்டு விட்டு முட்டாள்களோடு நீ விவாதம் செய்தால் முடிவில் பார்க்கின்ற பார்வையாளர்களுக்கு யார் முட்டாள் என்பது தெரியாமல் போய் விடும் - பெர்னாட்ஷா

*Envy is ignorance. Imitation is suicide - Emerson*

*I am grateful to all those people who said "no". It is because of them I did it myself - Anonymous*

*The happiest people are rarely the richest, or the most beautiful or even the most talented. Happy people do not depend on excitement and fun supplied by externals, they enjoy the fundamental, often very simple, things of life - Jane Canfield*

2

**Q: Religion-Spiritualism => Are they always connected/inter-linked??**

**Ans:** Religion-Spiritualism இரண்டுமே ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருக்க முடிந்தது என்றாலும், எப்போதுமே சார்ந்தது என்று சொல்லி விட முடியாது. மதங்களில் ஆழமாக ஈடுபடுபவர்களில் சிலர் ஆன்மிகத்தில் பூஜ்ஜியமாக இருப்பதையும் பார்த்திருக்கிறேன். அதே போல் ஆன்மிக ஞானம் உள்ளவர்கள் மதங்களிலும், அதன் சடங்குகளிலும் நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். சோர்வடையச் செய்யும் விஷயம் செய்தே ஆக வேண்டிய பிடிக்காத வேலைகள்.

3

**Q: Turns U ON/OFF என்று ஒன்று இருக்கும் அல்லவா? அப்படி உங்களை உற்சாகப் படுத்தும் ஒரு விஷயம் என்ன? சோர்வடையச் செய்யும் விஷயம் என்ன?**

**Ans:** என்னை உற்சாகப்படுத்தும் விஷயம் பாசிடீவ் மனிதர்கள், பாசிடீவ் புத்தகங்கள். சோர்வடையச் செய்யும் விஷயம் செய்தே ஆக வேண்டிய பிடிக்காத வேலைகள்.

# வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

குறள் பால்: அறத்துப்பால்  
குறள் இயல்: இல்லறவியல்  
அதிகாரம்: புறங்கூறாமை

181. அறங்கூறான் அல்ல செயினும் ஒருவன்  
புறங்கூறான் என்றல் இனிது.

விளக்கம் :

ஒருவன் அறத்தைச் சொல்லாமல் பாவமே செய்தாலும், அடுத்தவரைப் பற்றிப் புறம் பேசமாட்டான் என்றால் அதுவே அவனுக்கு நல்லது

Explanation :

Though one do not even speak of virtue and live in sin, it will be well if it be said of him "he does not backbite."

182. அறனழிஇ அல்லவை செய்தலின் தீதே  
புறனழிஇப் பொய்த்து நகை.

விளக்கம் :

அறம் என்பதே இல்லை என அடித்துப் பேசிப் பாவத்தைச் செய்வதைக் காட்டிலும் ஒருவனைக் காணாதபோது புறம்பேசிக் காணும்போது பொய்யாகச் சிரிப்பது பெருங்கேடு.

Explanation :

To smile deceitfully (in another's presence) after having reviled him to his destruction (behind his back) is a greater evil than the commission of (every other) sin and the destruction of (every) virtue.

183. புறங்கூறிப் பொய்த்துயிர் வாழ்தலின் சாதல்  
அறங்கூற்றும் ஆக்கத் தரும்.

விளக்கம் :

புறங்கூறிப் பொய்யாக நடந்து உயிர் வாழ்தலை விட, அவ்வாறு செய்யாமல் வறுமையுற்று இறந்து விடுதல், அறநூல்கள் சொல்லும் ஆக்கத்தைத் தரும்.

Explanation :

Death rather than life will confer upon the deceitful backbiter the profit which (the treatises on) virtue point out.

184. கண்ணின்று கண்ணறச் சொல்லினும் சொல்லற்க  
முன்னின்றும் பின்னோக்காச் சொல்.

விளக்கம் :

ஒருவன் முகத்திற்கு எதிரே முகதாட்சணியம் இல்லாமல் பேசினாலும், அவன் எதிரில் இல்லாமல் இருக்கும்போது பின்விளைவை எண்ணாமல் அவனைப் பற்றிப் பேச வேண்டா.

Explanation :

Though you speak without kindness before another's face speak not in his absence words which regard not the evil subsequently resulting from it.

185. அறஞ்சொல்லும் நெஞ்சத்தான் அன்மை புறஞ்சொல்லும்  
புன்மையாற் காணப் படும்.

விளக்கம் :

அறத்தைப் பெரிதாகப் பேசும் ஒருவன் மனத்தால் அறவோன் அல்லன் என்பதை அவன் புறம்பேசும் இழிவினைக் கொண்டு கண்டுகொள்ளலாம்.

Explanation :

The emptiness of that man's mind who (merely) praises virtue will be seen from the meanness of reviling another behind his back.

# நீயா நானா

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

இந்த மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:  
**அரசியலில் இளைஞர்கள் ஈடுபட்டால்  
நன்மை விளையுமா? அல்லது வயது  
அனுபவமிக்க முதிர்ந்தவர்களால் நன்மை  
விளையுமா?**

இன்றையக் காலக்கட்டத்தில், அரசியலில்  
இளைஞர்கள் ஈடுபட்டால்தான் நன்மை  
விளையும். வயதும் அனுபவமும்  
மிக்கவர்கள் பெரும்பாலான புதிய  
வழிமுறைகளையும், இன்று உள்ள  
தொழிநுட்பங்களையும் பயன்படுத்த சற்று  
தயங்குவார்கள். ஆனால் இன்றைய  
இளைஞர்கள், இன்று உள்ள  
சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப வழிநடத்துவார்கள்.  
எந்தத் துறையானாலும், எப்பொழுதும்  
வயது முதிர்ந்தவர்கள் மட்டுமோ அல்லது

இளைஞர்கள் மட்டுமோ இருக்க முடியாது.  
வயது அனுபவம் முதிர்ந்தவர்கள் மற்றும்  
இளைஞர்கள் ஆகிய இரு தரப்பினரும்  
சேர்ந்த கலவையாகத்தான் இருக்கமுடியும்.  
இளைஞராக உள்ளே வந்தால் தான் அந்தத்  
துறையில் அனுபவமிக்கவராக ஆக  
முடியும். அரசியலில் உள்ள எல்லா  
கட்சிகளிலும் 'இளைஞர் அணி' என்ற ஒரு  
தனி அணியே செயல்படும், ஏனென்றால்  
இளைஞராக இருக்கும்போது உள்ளே  
வந்தால் தான் சூட்சமங்களை  
கற்றுக்கொண்டு அதன்படி சிந்தித்து,  
முடிவெடுக்கவும் வழிநடத்தவும் முடியும்.

இன்றைய அதிவேகமான வாழ்க்கை  
மற்றும் அரசியல் ஓட்டத்திற்கு கண்டிப்பாக  
வயது முதிர்ந்தவர்களால்  
ஈடுகொடுப்பதென்பது, இளைஞர்களுடன்  
ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது சற்று கடினம்.







மேலும் பாரதியார் கூறியதுபோல் எல்லாவற்றிலும் 'பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும்' என்ற அடிப்படையில் பார்க்கப்போனால், இளைஞர்களால் தான் அதிக நன்மை விளையும் என்பது உறுதியாகிறது. இளைஞர்களை அதிக அளவில் அரசியலில் ஈடுபட வைக்க தற்போது உள்ள வயது அனுபவமிக்க தலைவர்கள் ஊக்குவித்து வழிவகை செய்யவேண்டும்.

மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

**PriyagauthamH**

என் கருத்து முதலில் படித்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். அடுத்து எல்லா வேலைக்கும் ஓய்வு வயது இருக்கும் போது அரசியலுக்கு மட்டும் ஏன் இதில் விதிவிலக்கு?

அனுபவம் என்பது எல்லா துறைக்கும் பொதுவான ஒரு முக்கியத் தகுதி. ஆனால் அந்த அனுபவத்தை மட்டுமே வைத்து ஒரு எழுபது அல்லது என்பது வயது நபரை நம்பி ஒரு பயணிகள் விமானத்தை ஓட்ட அனுமதிப்பார்களா? இல்லை தானே?

வயதில் பெரியோர்கள் தங்கள் அனுபவத்தை கொண்டு இளையவர்களை வழிநடத்தி, அடுத்த தலைமுறைக்கு வழிவிடுவதே, இந்த நாட்டின் எதிர்க்காலத்துக்கு நல்லது என்பது என் கருத்து.

**Chan @ Lakshmi**

இளைஞர்கள் அரசியலில் ஈடுபட வேண்டுமானால் அது ஒரு நாளில் நடைபெரும் மேஜிக் இல்லை.

ஒருவன் பொது சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், அவன் தன்னைக் குழந்தை பருவத்தில் இருந்தே எல்லா தகுதி உடையவனாக தயார் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

முதலில் நல்ல தலைமைப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும், நல்ல மொழியறிவு, எதிர் அணியையும் கவரக்கூடிய விதமாக இனிமையான பேச்சுத் திறமை, அடுத்தவர் குறைகளை காது கொடுத்துக் கேட்கும் சுபாவம், பொது நலனில் அக்கறை, பொதுச் சொத்துகளை பேணி பாதுகாக்கும் தன்மை, பழி வாங்கும் குணம் இல்லாமை, சுய லாபம் கருத்தில் கொண்டு காரியம் ஆற்றாமை, தொலைநோக்குச் சிந்தனை போன்ற பண்புகள் அடிப்படையாக இருப்பது நல்லது.

இன்று அரசியலில் ஒரு பதவிக்கு வருவதற்கு பெரும் முதலீடு தேவைப்படுகிறது. அது சாமானிய மக்களால் கனவிலும் நினைத்துக் கூட பார்க்க முடியாத தொகை. அத்தனை பெரும் பொருள் செலவில் நடத்தப்படும் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றவர், தான் முதலீடு செய்த பணத்தை எடுக்க நினைக்கிறார்.

இதைத் தவிர்க்க தேர்தல் கமிஷன் பல கட்டுப்பாடுகளை கொண்டுதான் வருகிறது. ஆனால் அதை நடைமுறைப் படுத்துவதில் எத்தனை சிக்கல்? அதனையும் மீறி பல தவறுகள் நடக்கின்ற போது தேர்தல் கமிஷன் என்ன செய்யும்?

இதில் பொதுமக்களின் பங்கு என்ன?

நம்மால் அரசியலில் தான் ஈடுபட முடியவில்லை. தகுதியான அரசியல்வாதியை தேர்வு செய்யலாம். பணம் கொடுக்கும் அரசியல்வாதியை, பெரும் பணம் செலவு செய்யும் அரசியல்வாதியை தவிர்க்கலாம்.

நாம் தகுதி உடைய நபரைப் பார்த்து ஓட்டு போட ஆரம்பித்து விட்டால், எல்லா கட்சியும் நன்கு படித்த, சுய ஒழுக்கம் உடைய, பொது நலனில் அக்கறை உடைய, தொலைநோக்கு பார்வை உடைய, குற்றப் பின்னணி இல்லாத ஜாதி அரசியல் பண்ணாத வேட்பாளர்களை தேர்தல் களத்தில் நிற்க வைப்பார்கள்.





அதில் சிறந்தவர்களை நாம் தேர்வு செய்தாலே போதும். நாடு நலம் பெறும். தகுதியின் அடிப்படையில் மட்டும் தேர்வு செய்வோம். தேர்தல் செலவுகளை குறைப்போம். அரசியலும் நல்லது தான் என்று பொது மக்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கு பெற வழி செய்து கொடுப்போம்.

அனைத்து மக்களும் பங்கு பெற வசதியாக அவர்களும் தேர்தலில் போட்டி போட சில வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.

பெரியோர்களின் வழிநடத்தலில் ஆர்வமும், துடிப்பும் உடைய இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் தலைமைப் பொறுப்பு ஏற்று நடத்தினால் நாட்டிற்கு நல்லது, இது வீட்டிற்கும் பொருந்தும்.

அரசியலில் ஈடுபட ஆர்வம், தன்னலமற்ற சேவையாற்றும் குணம், பொது நலனில் அக்கறை முக்கியம். இதற்கு வயது ஒரு தடை இல்லை.

மனம், உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ள எல்லோரும் இளம் சிங்கங்களே. சாதனை, பிறருக்கு நன்மை மற்றும் சேவை செய்ய வயது ஒரு தடை இல்லை.

பள்ளிக்கும் ஊரில் ஒவ்வோர் இடத்தை பிரித்துக் கொடுத்து அங்கே அவர்களுக்கு தோன்றும் விதம் சமூகப்பணிகளை பயனுள்ள பணிகளை செய்யக்கூறி ஒரு போட்டி வைத்து, ஆர்வமுடன் பங்கேற்கும் மாணவ மணிகளை அடையாளம் கண்டு அவர்களுக்கு பரிசுகள், பாராட்டுகளை மிகப்பெரிய அளவில் கொடுக்கலாம். இதன் மூலம் மாணவர்களிடையே சமூக ஆர்வத்தினை வளர்க்கலாம்.

நம் நாட்டின் மக்கள் தொகையில் இளைஞர்கள் அதிகம். மனிதவளம் நம் சொத்து. நம் நாட்டு இளைஞர்களின் திறமை, அறிவை வெளிநாட்டினர் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் திறமை, அறிவு நம் நாட்டுக்கு பயன் பட்டால், நாடு வளம் பெறும்.

நாட்டுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கும் ஒருவராலேயே நன்மை செய்ய முடியும். இது தனி மனித முயற்சி இல்லை. இதற்கு ஆளும் கட்சி, எதிர் கட்சி, பொதுமக்கள் அனைவரது ஒத்துழைப்பும் அவசியம். இது ஒரு கூட்டு முயற்சினால் மட்டுமே முடியும்.

வயதான தலைவர்கள், திறமையும், ஆர்வமும் மிக்க, நாட்டுக்கு நன்மை செய்ய நினைக்கும் இளம் தலைமுறைக்கு வாய்ப்பு அளித்து அவர்களை வழி நடத்த வேண்டும்.

## RathideviDeva

தலைமை பண்பு என்பது இயற்கையாக சிலருக்கு இருக்கலாம், சிலருக்கு பயிற்சி மூலம் கிடைக்கலாம்.

அவர்களுக்கு சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாத காரணத்தால் சிறப்பாக செயல்பட பயிற்சி அவசியம். இதற்கு பள்ளி காலத்திலேயே, NCC, NSS போன்ற பயிற்சியில், இதையும் இணைக்க வேண்டும். கல்லூரி காலத்தில், அரிமா/ரோட்டரி சங்கங்கள் அல்லது தகுதி பெற்ற சமூக ஆர்வலர்கள் கொண்ட சங்கங்கள் ஆற்றல் + ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அரசியலில் பெரிய முதலைகளிடம் சிக்காமல் அதே சமயத்தில் சாமர்த்தியமாக செயல்பட, இளைஞர்களிடம் வேகம் மட்டும் போதாது.

இம்மாற்றம் அடி மட்டத்தில் இருந்து தொடங்கினால், கண்டிப்பாக அரியலில் இளைஞர்களின் பங்கு கூடி, விரைவில் இந்தியா வல்லரசாகும்.

அரசியலில் இளைஞர்கள் என்பது 40ல் இருந்து 55 வயது வரை. அந்த காலக்கட்டத்தில், தன் குடும்பத் தேவை அனைத்தையும் ஓரளவுக்கு நிறைவேற்றி இருப்பார்கள். இதனால் எந்த இடர்பாடும் இல்லாமல் முழு மூச்சாக ஈடுபடலாம். இந்த வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்குத் தான் விவேகம் இருக்கும் அளவுக்கு வேகமும்



இருக்கும். அதோடு பொறுமையும், பக்குவமும். இவர்களால் தான் மூத்தவர்களின் அனுபவத்தையும், இளையவர்களின் வேகத்தையும் சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

**Sriramajayam @ Viswanathan**

ஒரு நாட்டின் உண்மையான வளங்களில் மனித வளம் முக்கியமானது. அதிலும் இளைஞர்களின் பங்கு மகத்தானது. இன்றைய இளைஞர்கள் நாளைய தலைவர்கள். அவர்களுடைய உழைப்பு, யோசனைகள் நம் நாட்டுக்கு தேவை. இது மிக அவசியம்.

இளைஞர்கள் அரசியலை பார்த்து பயப்படக்கூடாது. சமூகப் பணியாற்ற கண்டிப்பாக அரசியலுக்கு வர வேண்டும். குறைந்த பட்சம் பகுதி நேரத்தில் (Part Time) வர வேண்டும். ஏனென்றால், அவர்கள் அரசுக்கு நிறைய புதுமையான யோசனைகள் சொல்வார்கள். அதுமட்டுமல்ல, இளைய மக்களுக்கு நிறைய சவால்கள் உள்ளன.

ஆனால் பெரும்பாலும் இளைஞர்கள் தனியாக அரசியலில் ரொம்ப நாளில் இருக்க முடியாது.

நம் நாட்டின் சாதாரண இளைஞர்கள் அரசியலில் வந்தால், அரசியல் கட்சியின் கொடி பிடிப்பது, கூட்டம் சேர்ப்பது, கோஷம் போடுவது, போஸ்டர் அடிப்பது, மற்றும் இதர வேலைகளுக்கு இளைஞர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். யாரவது ஒரு சாதாரண இளைஞர் நல்ல அரசியல் பதவியில் இருந்தால், கட்சியில் இருக்கும் பெருசுகள் இளைஞர்களை வளர விடமாடார்கள்.

அரசியலில் இளைஞர்கள் ஈடுபட்டால் நன்மை சில சமயம்தான் விளையும். அதே நேரத்தில் வயது அனுபவமிக்க முதிர்ந்தவர்களால் நன்மை விளையும். அதுவும் பெரும்பாலும் அனுபவமிக்க முதிர்ந்தவர்களால் நன்மைகள் வரும் என்று

தாங்கள் பொன்னான வரலாறு காணாத தீர்ப்பை வழங்குமாறு நான் அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

**Gloria**

இரண்டு பேருமே அரசியலுக்கு சரி இல்லை எனபது என் கருத்து.

அரசியலுக்கு தகுதியானவர்கள், இளைஞரும் இல்லாமல் முதியவரும் இல்லாமல் நடுமத்திய வயதில் இருப்பவர்களே அரசியலுக்கு வருவது நலம். இவர்களுக்கு அனுபவமும் இருக்கும் நாட்டைப் பற்றிய சிறிய கவலையும் எங்காவது ஒரு மூலையில் இருக்கும். அது மட்டும் போதாது, அப்படி வருகின்றவர்கள் நன்கு படித்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு சில குறிப்பிட்ட தகுதிகளை நிர்ணயிக்க வேண்டும். அவர்கள் வளர்ச்சில், அவர்கள் ஆசிரியர்கள், அவர்களை அறிந்தவர்களிடம் வாங்கிய... தெளிவான அறிக்கை மக்களுக்கு சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு பாஸ்போர்ட் வேண்டும் என்றால் கூட நம் பெயரில் ஒரு வழக்கும் இருக்கக்கூடாது என்று சொல்லும் சட்டம், அரசியல்வாதிகளுக்கும் அதையே சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் சிறுவயது முதல் சமூகத் தொண்டில் எந்த அளவு ஈடுபாடு கொண்டு உள்ளனர் என்பதற்கு ஆதாரங்கள் கொடுக்க வேண்டும். எத்தனை இருந்தாலும், அரசியலுக்கு வர நினைப்பவர்களுக்கு அது யாராக இருந்தாலும் அடிப்படை மனிதாபிமானம் வேண்டும்.

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



# மெர்கூர் நல்லவ

- உஷாந்தி கௌதமன்@naanathithi

பல்கலைக்கழக துணைவேந்தரும் டிசிப்ளின் கமிட்டி சேர்மனுக்கும் அருகில் இருந்த புதியவனை நம்பவே இயலாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள் வசீ. அருகில் நின்றுகொண்டிருந்த இலக்கியாவின் முகத்தில் மெது மெதுவாய் நம்பிக்கை தோன்றுவதை அவளால் உணர முடிந்தது. தன் பளபளக்கும் விழிகளை வசீ மேல் பதித்து இமைகளை ஒருமுறை அவன் ஏற்றி இறக்க அண்ணனைப் போன் செய்து அழைத்து விடலாமா என்றிருந்தது வசீக்கு!

சஞ்சீவனா இவன்?

பல்கலைக்கழக மாணவர் தலைவனாக இருந்தபோது அவன் காலத்தில் ராக்கிங் என்ற சொல் கூட கேட்காத வண்ணம் கட்டிக்காத்தவனா இவன்? வன்முறை, அடக்குமுறை என்று சக மாணவர்களுக்கு இடையில் என்ன நடந்தாலும் எந்தப்பீடம் என்று கூடப்பாராமல் உள்ளே நுழைந்து இரு தரப்புக்கும் கொடுக்க வேண்டியதை கொடுத்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தவனா இவன்? இல்லை அவனைப்போல வேறொருவனா என்ன?

அழுத்தமான நாசியும் கூரிய கண்களும் அவன் தான் என்று அடித்துச் சொல்லின. ஐந்து வருடங்கள் முன்பு இருந்த இளைமையின் துடுக்குத்தனம் மறைந்து அழுத்தம் அவன் தோற்றத்தில் உறைந்திருந்தது.

அவனே தான்! அப்போ பழி வாங்குகிறானா என்ன? அதிலும் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற ஊகங்களை வசீ தானே செய்திருந்தாள்? அவன் அவளோடு பேசியது கூட இல்லையே!

சிந்தனை புகை மூட்டமொன்று

அவசரமாய் அங்கே அவள் முன் பரவியது ஓட்டுமொத்த பல்கலைக்கழகத்துக்கும் ஹீரோவாய் தனது இறுதி ஆண்டில் சஞ்சீவன் ஆண்டு கொண்டிருந்த போது தான் வசீ தன் முதலாம் ஆண்டில் காலடி எடுத்து வைத்திருந்தாள். எல்லா மாணவிகளையும் போல அவளுக்கும் அவனுடைய இயல்பையும், நடை, உடை பாவனைகளையும் பிடித்திருந்தது. புள்ளி விபரவியல் அல்லது ஸ்டாடிஸ்டிக்ஸ் மாணவன் அவன். அவர்களது பீடத்தைத் தாண்டி செல்லும் நேரங்களில் அடிக்கடி கண்ணில் படுவான். சில நாட்களுக்குப் பின் அவன் தான் இருக்கும் இடங்களாய் பார்த்து கண்ணில் படுகிறானோ என்ற சந்தேகம் வசிக்கு முளைத்தது! அவனை கவனிக்க ஆரம்பித்தாள். அதன் பிறகு உபரியாக அவன் உதட்டில் ஒரு புன்னகையும் முளைத்தது. பதட்டமும் அதையும் மீறிய உற்சாகமும் லேசான கிளுகிளுப்புமாய் வசீயின் நாட்கள் தேவதை சிறகுகளை கட்டிக்கொண்டு பறந்தன.

ஒரு நாள் மாலை வசீ மட்டும் லாபில் தனியாக ஒரு பரிசோதனைக்காய் மாட்டிக்கொண்டாள். அவர்களுடைய பிரிவுக்குள் வேறு குழு மாணவர்களே வரமாட்டார்கள். அந்த ஹாலின் இருபுறமும் பல பிரிவுகளுக்கான லாப்கள் தான் இருந்தது. நடுவிலே சிறிய நடைபாதை விட்டு எதிரெதிராக இருந்த இரண்டு லாப்களுக்கு தடுப்பு சுவர் கிடையாது. வெறும் கம்பி மறைப்புத்தான். அங்கே வேறு பீடத்தை சேர்ந்த மாணவனான சஞ்சீவன் உள்ளே நுழைந்தது மட்டுமல்லாமல் அவள் இருந்த லாபுக்கு எதிராக இருந்த லாபில் அவளை பார்க்குமாறு இருந்த பெஞ்சில்





அமர்ந்துகொண்டு கன்னத்தில் கைவைத்த படி அவள் இருந்த அரை மணி நேரமும் விழி எடுக்காமல் அவளையே பார்த்த படி அமர்ந்திருந்தான்.

சிவந்த முகமும் பதட்டமுமாய் இடையிடையே அவனை பார்த்துப்பார்த்து அவசரமாய் வேலையை முடித்துக்கொண்டு அவள் ஓட, அவளோடு பேச எந்த முயற்சியும் செய்யாதவனாய் அவளைத் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தான் சஞ்சீவன். அவள் ஹாஸ்டல் வரை மலைப்பாதையில் நடக்க, விசில் மூலம் வாயில் ஏதோ பாடலை பாடியபடி அவனும் பின்னே வந்து கொண்டிருந்தான். ஆனந்த படபடப்புடன் நடந்து கொண்டிருந்தவளின் தலையில் சுடுநீர் கொட்டிய சம்பவம் அப்போது தான் நடந்தது.

மலைப்பாதையில் வழியில் இருக்கும் ஆண்கள் ஹாஸ்டல் ஒன்றைத் தாண்டித் தான் இவர்கள் நடந்தாகவேண்டும். சரிவில் பெஞ்சுகளிலும், மரங்களின் கீழேயும் நிற்கும் மாணவர்கள் தெரிந்தவர்கள் அந்த வழியே போகும் போது கிண்டல் செய்வதுண்டு. அன்றும் சஞ்சீவனை அடையாளம் கண்டு கொண்டவர்கள் நடப்பதை அனுமானித்து விட்டார்கள்.

“சஞ்சீ!!! சொல்லவே இல்ல...” என்று முதலில் பெரிதாய் ஒரு கீச்சுக்குரல் கேட்டது.

பிறகு சஞ்சீவனின் பெயரைக்கேட்டதும் அவனது தோழர்களெல்லாம் கூடி, “கமோன் சஞ்சு...” என்றெல்லாம் குரல் கொடுக்க ஆரம்பிக்க, அவன் சிரித்த படி “போடா டேய்” என்று சைகை செய்த படி விடாமல் அவள் பின்னே நடந்து கொண்டிருந்தான்.

சமீபத்தில் அப்பாவை இழந்து, அவருடைய போதியும் போதாமலுமான ஓய்வூதியத்தில் தானும் அண்ணனும்

படிப்பது மட்டுமல்லாமல் அவர்களது குடும்பத்தையும் நடத்தியாக வேண்டிய நிலையில் இருந்த வீட்டுப்பெண் வசீக்கு அந்த குரல்கள் பலத்த உலுக்கலை கொடுத்தது. இதுவரை தான் செய்து கொண்டிருப்பதன் அர்த்தம் புரிந்தது. சிந்தித்துப் பார்த்தாள். சஞ்சீவன் மேல் காதல் எல்லாம் அவளுக்குள் தோன்றி விடவில்லை. அந்த வயதில் வசீகரமான ஆண் ஒருவன் தன் பின்னால் வரும் இளம்பெண்ணின் உற்சாகம் மட்டுமே அவருடையது. காதல் எனும் பந்தத்தில் இணையும் எண்ணமோ, நிலையோ அவளுக்கு அப்போது இல்லை. தன் துணையை தேர்ந்தெடுக்கும் பக்குவம் அவளுக்கு அந்த வயதில் வந்துவிட்டதாகவும் அவள் நம்ப வில்லை.

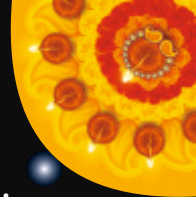
அவள் படித்து முடிக்க வேண்டும். பெரிய மருத்துவர் ஆக வேண்டும். அம்மாவை கண் போல பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இது தான் அவளுக்கு இலட்சியம்!

மாணவர் தலைவனின் காதலி என்ற பெயரில் உலா வருவது இல்லை!

மறுநாள் முதல் தன் வழக்கமான நேரத்தை மாற்றினாள் வசீ. எப்போதும் தன்னோடு தோழிகள் உடனிருக்குமாறு பார்த்துக்கொண்டாள். அவனைத் திரும்பியும் பாராது வலுக்கட்டாயமாய் தவிர்த்தாள். சிறிது நாட்களுக்குப் பின் சஞ்சீவனும் படிப்பு முடிந்து காணாமல் போனான். மேற்படிப்பு படிக்கப்







போனதாக கேள்விப்பட்டாள். அவளுக்கு எதுவும் தோன்றவில்லை. ஐந்து வருடங்களில் இதோ அவள் இறுதியாண்டில் வந்து நிற்கும் வரை அவன் நினைவே அவளுக்கு வரவில்லை.

இதோ இன்று காலையில் தான் டிசிப்ளின் பானலின் புதிய உறுப்பினராக வெகு சமீபத்தில் விரிவுரையாளராக புள்ளி விபரவியல் பீடத்தில் இணைந்து கொண்ட சஞ்சயன் துரைரட்ணம் என்ற அறிமுகத்துடன் மீண்டும் அவள் முன்னே தோன்றுகிறான். அன்று லாபில் அவளை பார்த்தது போலவே அவள் பேசும் வரை பார்த்துக்கொண்டே இருந்தவன், தன் முறை வந்ததும் கேட்ட கேள்விகளால் அவள் வேண்டுமென்றே ஆதாரம் இல்லாமல் இலக்கியா மீது வழக்கை ஜோடிப்பது போன்று தன் வாயிலிருந்தே நிரூபிக்க முயல அவள் அதிர்ந்து போனாள்.

“மிஸ் வசீகரி... என்ன? பேசாமலே நிற்கிறீர்கள்?”

“நான் சொல்லவா? இந்த சம்பவம் நடந்து ஒரு மாதத்துக்கு முன்னர் எக்சிபிஷனில் இதே நித்யாவை வைத்து உங்களுக்கும் இலக்கியாவுக்கும் உரசல் வந்தது. ஆமா? இல்லையா?”

“ஆமாம் சார்... ஆனால்...”

“உஷ்... சம்பவம் நடந்த போதும் நீங்கள் இலக்கியாவையும் குழுவினரையும் லைப்ரரிக்கு வெளியே உள்ள பால்கனியில் நித்யாவுடன் சேர்த்து பார்த்தீர்கள். லைப்ரரியில் இருக்கும் மாணவிகள் பொதுவாக அப்பப்போ ஐந்து நிமிடம் பால்கனியில் நடப்பதுண்டு என்று கூறுகிறார்கள். இலக்கியா கூட அப்படி நித்யா அங்கிருக்கும் போது வந்திருக்கலாம். அவள் விழுவதை நீங்கள் பார்க்கவில்லை. நீங்கள் அங்கே வந்த போது அங்கே யாருமே இல்லை. பழைய பிரச்சனையை ஞாபகம் வைத்து நீங்கள் இவர்களாகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்கிறீர்கள்! சரிதானே?”

“சார்... நான் இலக்கியா நித்யாவின் கன்னத்தில் அறைந்ததைக் கண்டேன். அதனால் தான் உடனடியாக ஓடி வந்தேன்!”

“பார்த்தீர்களா? உங்களுக்கும் அதன் பிறகு நடந்தது தெரியவில்லை!”

“சார்... இங்கே வேறும் பலர் இவர்கள் பால்கனியில் இருந்ததாகச் சொன்னார்கள்!”

“அவர்களும் நித்யா விழுந்தது எதனால் என்று கவனிக்கவில்லை! தள்ளி விட்டார்கள் என்று சொல்வது மிகப்பெரிய குற்றச்சாட்டு வசீகரி. கொலைக்குற்றம் சாட்டியிருக்கிறீர்கள்! அது உங்களுக்கு புரிகிறதா?”

“சார்... அவள் சுற்றி சுற்றி பயந்து ஓடிக்கொண்டிருந்ததைக் கண்டேன். அதனால் பயத்தில் எங்கேயாவது கால்வைத்து கீழே விழுந்திருக்கலாம். அவள் அப்படி விழுந்ததற்கு இவர்கள் அவளிடம் நடந்து கொண்ட முறை தான் காரணம் என்று நான் சொன்னேன். தள்ளி விட்டதாக நான் கூறவில்லை!”

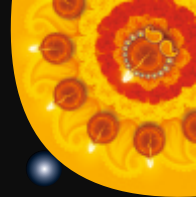
அவன் உதட்டை பிதுக்கினான். வசீக்கு என்ன செய்வதென்றே புரியவில்லை.

“வெளிப்படையாக புரியும் ஒரு விஷயத்தை இவன் எதற்காக இப்படி செய்கிறான்? அதைக் கேட்டுக்கொண்டு மற்ற இருவரும் ஒரு வார்த்தை கூட பேசாமல் இருக்கிறார்களே!”

“அது கூட உங்களின் ஊகம் தானே வசீகரி? மிஸ் இலக்கியா?”

“சார்...”

“நீங்களே பாருங்கள். நீங்கள் ஸ்டடி ஹாலில் இருக்கவில்லை. அதற்கு அடுத்த கேம் ரூமில் இருந்திருக்கிறீர்கள். அங்கிருந்து ஏன் பால்கனிக்குப் போனீர்கள்? இந்த கேள்விக்கு ஆதாரப்பூர்வமான பதிலைச் சொன்னால் நீங்கள் நிரபராதி ஆவதற்கு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது!”



“.....”

\*அதாவது கொலைக்குற்றம்  
சாட்டப்பட்டவர் நான் கொலை நடந்த  
இடத்தில் அன்றைக்கு இருக்கவில்லை  
என்பதற்கு ஆதாரமாக எங்கேயாவது  
ஹோட்டலின் வரவுப் பதிவேட்டில் தன்  
கையொப்பத்தையும், நேரத்தையும்  
காண்பிப்பார்கள் அல்லவா? அதே போல  
அந்த நேரம் நீங்கள் நித்யா விடயத்தில்  
ஈடுபட்டிருக்கவில்லை என்பதற்கு  
ஆதாரம் வேண்டும். புரிகிறதா?”

இலக்கியாவின் முகம் மலர்ந்தது.

“நான்... நான்... போன் பேசப்போனேன்!  
அந்த சமயம் நான் என் நண்பரிடம்  
போனில் பேசிக்கொண்டிருந்தேன். ஸ்டடி  
ஹாலுக்கு சத்தம் கேட்க வேண்டாம் என்று  
அதையும் தாண்டி பால்கனி வந்தேன்.  
தனியாகப் போக பயத்தில்  
நண்பிகளையும் அழைத்து வந்தேன். அந்த  
நேரம் நித்யா அங்கே இருந்தாள். நாங்கள்  
பேசி முடித்து கிளம்பி விட்டோம். அந்த  
நேரம் நான் என் நண்பரிடம் பேசியதற்கு  
டெயில் பில்லில் ஆதாரம் இருக்கும்!  
வசிகரி சொன்னது போல நான் அவளை  
அடிக்கவெல்லாம் இல்லை!”  
“ஓஹோ... அந்த நண்பரின் பெயர் என்ன?”

“... ரஞ்சன்!”

“அதாவது எம்.பி வேலாயுதத்தின் மகன்!”

“ஆ... ஆமாம்”

“சாரி மிஸ் இலக்கியா. நீங்கள்  
குற்றவாளியாக நிரூபிக்கப்பட்டாயிற்று!  
உங்கள் நண்பர் ரஞ்சன் நீங்கள் சொன்ன  
நேரத்தில் அந்தப்பெண் நித்யாவிடம்  
ஆபாசமாக ரஞ்சனுடன் போனில்  
பேசுமாறு நீங்கள் மிரட்டியதாக  
எங்களிடம் சொல்லிவிட்டார். பல முதல்  
வருட மாணவிகளையும் இவ்வாறு  
நீங்கள் வற்புறுத்தியிருக்கிறீர்களாமே?”

அப்பட்டமான அதிர்வு இலக்கியாவுக்கு.  
ரஞ்சனை மலை போல நம்பியிருந்தவள்  
அவனே இப்படி காட்டிக்கொடுத்ததும்  
உடைந்து அழ ஆரம்பித்துவிட்டாள்.

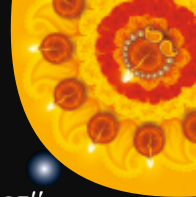
விழிகளை அகலவிரித்து நம்பவே  
இயலாமல் சஞ்சீவனைப் பார்த்த வசீயை  
நோக்கி மிக மெலிதாய் அவன் கண்  
சிமிட்ட வேர்த்துபோனாள் அவள்.

“சாரி மிஸ் இலக்கியா. என்ன நடந்ததுன்னு  
நீங்களும் உங்க பிரண்ட்சும் கடைசி வரை  
சொல்லவே இல்லை. அதனால தான்  
இந்தளவு இறங்க வேண்டியதாயிடிச்சு.  
வசிகரி சொன்னதை வச்சப் பார்க்கும்  
போது உங்க ப்ரண்ட்சும் உங்களுக்கு  
உடந்தையா இருந்திருக்காங்க. ரஞ்சனும்  
அதை கன்பாரம் பண்ணினார்”. சஞ்சீவன்  
இலக்கியாவை நோக்கி உதடுகளை  
பிதுக்கினான்.

“சஞ்சீவ்... நீங்க என்ன நடந்ததுன்னு  
பானலுக்கு எக்ஸ்ப்ளேன் பண்ண  
முடியுமா?”

“நேத்து நைட் வசிகரி ரூமிற்கு  
வந்தவனைப் பிடித்து விசாரித்ததில் அவன்  
ரஞ்சன் அனுப்பி வந்தவன் என்று  
நிரூபணமாயிற்று. இலக்கியாவும்  
நண்பிகளும் கடைசி வரை எதையும்  
ஒத்துக்கொள்ளாததால் எங்களுக்கு  
சம்பவத்தை நேரில் கண்ட சாட்சியங்கள்  
இல்லை. வசிகரியின் சாட்சியம் போதாது.  
ஆகவே போலீசிடம் உதவி கோரலாம்  
என்று நீங்கள் அனுமதி அளித்தீர்கள்.  
அதன் படி போலீசார் கைது  
செய்யப்பட்டவனை ரஞ்சனுக்கு  
அழைத்து வசிகரி இலக்கியாவுக்கு  
சாதகமாக பேச ஒத்துக்கொண்டார்கள்  
என்று சொல்லிபேசவைத்து அந்த  
உரையாடலை பதிவு செய்தார்கள். பிறகு  
அந்த உரையாடலுடன் நேராக எம்.பி  
வேலாயுதத்தை தொடர்பு கொண்ட போது  
அவரின் அழுத்தத்தின் பேரில் அந்த  
பையன் நடந்ததைச் சொல்லி விட்டான்.  
சம்பவம் நடந்த அதே நேரம் இருவரும்  
போனில் பேசியிருக்கிறார்கள். நித்யாவை  
இவர்கள் வற்புறுத்தும் நேரம் அவனும்  
காலிலேயே இருந்திருக்கிறான். இப்போது  
இலக்கியாவும் அதை  
ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்”.

ஹ்ம்ம்... சில நேரம் மௌனம். தமக்குள்



சிறு குரலில் மூவரும்  
பேசிக்கொண்டார்கள். பிறகு வெளியே  
இருந்த இலக்கியாவின் நண்பிகள் உள்ளே  
அழைக்கப்பட்டார்கள்.

துணை வேந்தர் தொண்டையை லேசாகச்  
செருமினார்.

“நம் பல்கலைக்கழகத்துக்கு கரி பூசுவது  
போல இந்த சம்பவம் அமைந்து விட்டது.  
ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட இந்த  
குற்றத்தின் மேல் நாம் எடுக்கும்  
நடவடிக்கை சகலருக்கும் பாடமாக  
இருக்க வேண்டும்! நித்யா நல்லபடியாக  
குணமடைவாள் என்று நம்புவோம்.”  
துணைவேந்தர்  
பேசிக்கொண்டிருக்கும்போதே  
உடனடியாக டைப் செய்யப்பட்ட  
கடிதங்கள் உறையிட்டு சீல் செய்யப்பட்டு  
இலக்கியாவுக்கும் நண்பர்களுக்கும்  
வழங்கப்பட்டது.

அந்தப் பல்கலைக்கழக விதிமுறைகளின்  
படி ராக்கிங் என்ற பெயரில்  
மாணவர்களின் உடல், உள நலனை  
பாதிக்கும் நடைமுறைகளுக்கு துணை  
போனதால் அவர்களுக்கு  
பல்கலைக்கழகத்தின் அனைத்து  
செயற்பாடுகளில் இருந்தும் வாழ்நாள்  
தடை விதிக்கப்பட்டு அதில்  
அச்சிடப்பட்டிருந்தது.  
வசீயிடமிருந்து ஒரு நிம்மதி பெருமூச்சு.  
உணர்வற்ற நிலையிலும் பதற்றமாய் விழி  
மூடிக்கிடக்கும் நித்யாவுக்கு தான் நியாயம்  
செய்து விட்ட பெருமிதம் அவளுக்கு.

தெரியமாய் உண்மைக்காய் போராடிய  
அவளும் துணைவேந்தரால்  
பாராட்டப்பட்டாள்.

மனதுக்குள் சந்தோசம் குமிழியிட்டாலும்  
அங்கேயே நின்று சஞ்சீவனை மறுபடி  
ஏறிட்டு பார்க்கும் துணிச்சல்  
இல்லாதவளாய் மெல்ல வெளியேறியவள்  
விசிட்டர்ஸ் ஹாலுக்குள் நுழைந்து  
அங்கிருந்த சோபாவில் தொப்பென  
விழுந்து புதைந்தாள்.

‘ஹப்பா... அவளையே கொஞ்ச நேரம்

அரண்டு போக வைத்து விட்டானே!’

‘இந்த ரிஷி கூட சொல்லவில்லையே...!’

அண்ணனுக்கு அழைத்தவள் அவனிடமே  
பொரிந்தாள்!

‘ஹா... ஹா... ஹா...’ மறுமுனையில் அவன்  
சிரிக்கும் சத்தம் கேட்டது.

“எல்லாத்துக்கும் அந்தப் பொண்ணு  
ஒத்துக்கணுமே ஆஸ்கு! அதனால தான்  
உனக்குமே தெரிய வேணாமனு  
நினைச்சோம். சந்தோஷம் தானே!”  
என்றபடி என்ன தண்டனை என்பதைப்  
பற்றி விசாரித்து அறிந்து கொண்டான்.

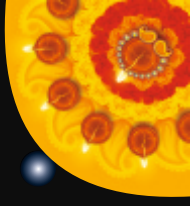
“ரிஷி... அந்த ரஞ்சனுக்கு பனிஷ்மென்ட்  
கிடையாதா?”

“அதுக்கு யாராவது கம்பளைன்ட்  
கொடுக்கணும். நித்யாவோட அப்பா கூட  
பேசினேன். இதை இத்தோட விட்டுருங்க  
சார்னு சொல்றார். பொண்ணு விஷயம்  
எம்.பி சம்பந்தப்பட்டிருக்கார்னா  
மீடியாக்கள் கண்டதையும் எழுதிடுவாங்க  
என்றது அவரோட பயம். வேலாயுதமும்  
கமிஷனர் கிட்ட பேசி இருக்கார் போல.  
அந்த பொண்ணு ட்ரீட்மென்ட்டை அவரே  
பார்த்துக்கறேன்னு! நித்யாவோட அப்பா  
ஒத்துக்கலை. எஜா கேஷன்  
டிபார்ட்மென்ட் மேல கைவச்சா  
அவரோட அரசியல் வாழ்க்கையே  
பாழாகிடும்னு வேலாயுதத்துக்கு  
நல்லாவே தெரியும். மகன் பண்ண  
வேலையால பயந்து போய் இருக்கற  
மனுஷன் உடனடியா மகனை நாடு கடத்த  
ப்ளான் பண்ணறார். போகட்டும் விடு.  
இனி இந்த மாதிரி ஒரு சம்பவம் நடக்க  
கூடாது. அவ்வளவு தான்.”  
“ஹம்ம்...”

“ஏய் ஆஸ்கு... நான் இப்போ அங்கே தான்  
வந்துட்டு இருக்கேன். உங்க வைஸ்  
சான்சிலரை பார்க்கணும்”.

“ஒகேண்ணா... நீ வா. நான் வச்சிர்றேன்”.  
சிவப்பு பட்டனை அழுத்தி காலை கட்  
செய்தவள் தனக்கு எதிராக இருந்த  
சோபாவில் அமர்ந்து கொண்டிருந்த





சஞ்சீவனைக் கண்டு சின்னதாய் அதிர்ந்து முகம் சிவந்தாள். என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை. இவன் என்ன நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறான். ஆட்கள் வந்து போகும் இடத்தில் சர்வ சாதாரணமாக சோபாவில் சாய்ந்தபடி இறுதி ஆண்டு மாணவியுடன் ஒரு லெக்சரர் அமர்ந்திருப்பானா?

மெல்லிய புன்னகையை அவனுக்கு பதட்டமாய் தந்தவள் தன் முன்னே இருந்த தினசரிகளை மாற்றி அடுக்கினாள். 'வசீ... நீ தான் தேவையில்லாமல் டென்ஷன் ஆகற! அவனுக்கு உன்னை ஞாபகம் இருக்கோ என்னவோ?'  
“வசீ... மீட்டிங் நேரம் நான் பேசினதைப் பார்த்து பயந்துட்டியா? நீ நின்ன விதத்தை பார்த்து எங்கே என்னை வந்து அடிச்சிருவியோன்னு ஒரு நிமிஷம் நான் பயந்தே போயிட்டேன்!”

அவன் எடுத்த எடுப்பிலேயே வசீ என்றதும் இல்லாமல் ஒருமையில் பேச அவள் விழித்தாள். கோபமும் வந்தது. வெறுமனே தலையசைத்து வைத்தாள்.

“முன்னெல்லாம் நல்லா பேசுவியே... நெறைய மாறிட்ட... கொஞ்சம் பொலிஷ்ட்டா ஆகிருக்க! என்ன? ஐ லைனர் எல்லாம் புதுசா? பட் அழகா இருக்கு!” அவன் கண்சிமிட்டியபடி சொல்ல அவளுக்கு எப்படி ரியாக்ட் செய்வதென்றே தெரியவில்லை. போதாக்குறைக்கு அந்த வழியால் போகும் மாணவர்கள் வேறு அவர்களை சுவாரஸ்யமாக வேடிக்கை பார்த்துப்போயினர்.

ஐந்து வருடத்துக்கு முன் வெறுமனே கண்களால் பேசிக்கொண்டிருந்து விட்டு மாயமாகிப்போனவன் மீண்டும் வந்து ஏதோ நேற்று ஊடல் கொண்ட காதலியிடம் பேசுவதைப்போல பேசுவதில் அவளுக்கு கோபம் தான் வந்தது.

“என்ன சொல்றீங்க சார்? நீங்க என் கூட இன்னிக்குதானே பர்ஸ்ட் டைம் பேசினீங்க?”

“நான் வாயால பேசுறதைப் பத்தி சொல்லலை! நீ முன்னெல்லாம் கண்ணாலேயே என்கிட்டே நிறைய கதை பேசுவியே... அதுவும் ஒருநாள் லாபல் தொடர்ந்து அரைமணிக்கு மேல பேசினோமே!”

சகுந்தலையிடம் துஷ்யந்தனாய் அவன் நியாயம் கேட்க, அவள் பதட்டமாய் யாரும் இந்த நாடகத்தை கவனிக்கிறார்களா என்று பார்த்தாள். அவனோ அவளையே பார்த்துக்கொண்டு சிரிப்புடன் அமர்ந்திருந்தான். முன்னே இருந்த பேப்பர் வெயிட்டை எடுத்து அவன் மண்டையில் வீசி எறிந்து விட்டால் என்ன என்று கூட ஒருகணம் சிந்தித்தாள் வசீ. எழுந்து செல்லவும் கால்கள் பின்னியது!

“வசீகரா என் நெஞ்சினிக்க உன் பொன் மடியில் தூங்கினால் போதும் அதே கணம் என் கண்ணுறங்கா என் ஜென்மங்களின் ஏக்கங்கள் தீரும்...”  
பாடலின் கரோக்கே சஞ்சீவனின் மொபைல் ரிங் டோனாக சமய சந்தர்ப்பம் தெரியாமல் ஒலிக்க வேண்டுமென்றே அதை ஆன்சர் பண்ணாமல் தொடர்ந்து ஒலிக்க விட்டபடி குறும்புச்சிரிப்புடன் அவளையே பார்த்தான் அவன்.

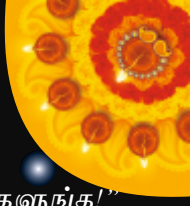
முகம் சூடாகிச்சிவக்க இனியும் பொறுக்க இயலாமல் சட்டென எழுந்து அவனைத் தாண்டிக்கொண்டு நடந்தாள் வசீ.

வரம்புமீறி பேசறான்னா நல்லா நாலு திட்டு திட்டிட்டு வர வேண்டியது தானே! எதுக்கு நான் இப்படிப்பண்ணேன்? தன்னையே திட்டிக்கொண்டு!

அவள் படிகளில் இறங்கி காரிடாரில் நடக்க மொபைல் வைப்ரேட்ட ஆரம்பித்தது. அவனா? படபடப்புடன் எடுத்து பார்த்தாள். புதிய நம்பர்! அவனே தான்!

என்றுமே இல்லாமல் புதிதாய் வந்த கை நடுக்கத்துடன் ஆன்சர் செய்து ஹலோ சொல்ல, பதிலுக்கு இடைவெளி இல்லாமல் முத்த சத்தம் கேட்டதில்





அதிர்ந்து பட்டென்று கட் செய்து  
விட்டாள் அவள்.  
என்ன நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறான்  
இவன்? ரத்தமாய் சிவந்து விட்ட முகத்தை  
கைகளால் தேய்த்து விட்டுக்கொண்டு  
தன்னை யாராவது கவனிக்கிறார்களா  
என்று அவசரமாய் பார்த்தாள்.

மறுபடியும் தொலைபேசி ஒலித்தது.

“ஹலோ”

“ஹேய் வசு... திஸ் ஈஸ் சஞ்சு! நாம  
கல்யாணம் பண்ணிக்கலாமா? நான் phD  
முடிச்சிட்டு லெக்சரரா ஆயிட்டேன்.  
உனக்கும் ஸ்டடீஸ் முடியப்போகுது. எந்த  
ப்ராப்ளமும் இல்லை!”

மறுமுனையில் வசீ உறைந்து போய்  
நின்றாள்.

“வசு... என்ன பதிலையே காணோம்”.

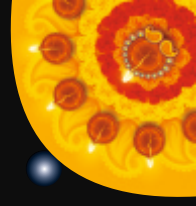
“வந்து... எங்க அண்ணன் கிட்ட கேளுங்க!”  
சொல்லிவிட்டு கட் பண்ணிவிட்டு சுவரில்  
சாய்ந்து தன்னை சமப்படுத்தியவள் எங்க  
அண்ணன் யார்னு தெரியலை... போய்  
பேசுடா தடியா என்று மனதுக்குள்  
அவனை தாளித்தபடி நடந்தாள்.

அவள் வந்து நண்பிகளுடன் கலந்து  
இலக்கியா பற்றிய விபரங்களைச் சொல்லி  
முடித்த போது மறுபடி ரிஷி அழைத்தான்.  
“வைஸ் சான்சிலரை மீட்டிட்டேன். நான்  
விசிட்டர்ஸ் ஹால்ல இருக்கேன். நீ எங்கே  
இருக்க?” என்ற படி!

மறுபடியும் மூச்சிரைக்க விசிட்டர்ஸ்  
ஹாலுக்கு ஓடியவள் மனதில் சஞ்சயன்  
இன்னும் அங்கே இருப்பானா? என்று  
மெலிதாய் ஒரு ஏக்கம் ஓடியது. இருந்தான்.  
சும்மா இருக்கவில்லை. ரிஷியிடம்  
சண்டை போட்டுக்கொண்டிருந்தான்!

“டேய் மரியாதையா எனக்கு வசுவை  
கல்யாணம் பண்ணிக் கொடு!”





“உனக்கா? அவளையா? முடியவே முடியாது!” ரிஷி சிரித்துக்கொண்டிருந்தான்.

“போடா டேய்! தூக்கிட்டு போய் கல்யாணம் பண்ணிக்கறேன் நான்!”

“தில்லிருந்தா அதை பண்ணுடா பார்க்கலாம்!”

“வேணாம்... நீ எனக்கு ப்ராமிஸ் பண்ணிருக்க!”

“நானா மாப்பிள்ளை பார்க்க மாட்டேன்னு தானே சொன்னேன்!” இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் முறைத்துக்கொண்டு சில நிமிஷம் நின்றவர்கள். பிறகு சிரித்துக்கொண்டு ஹக் செய்து கொள்ள வசீ தொண்டையைச் செருமினாள்.

“என்ன நடக்குது இங்க?”

“ப்ரோபோசல்...”

அண்ணா!!! எனக்கு தெரிஞ்சாகணும்!”

“நம்ம நிஷாந்த்தோட கசின்மா இவன். எங்களுக்கு நிறைய வருஷமா பழக்கம். கொஞ்ச வருஷத்துக்கு முன்னாடி உனக்கு நானா மாப்பிள்ளை பார்க்கக் கூடாதுன்னு ப்ராமிஸ் வாங்கினான். அவ படிப்பு முடியற வரை மாப்பிள்ளை பார்க்க மாட்டோம். அப்புறமும் எதுனாலும் ஆஸ்க் சொல்லணும்னு நான் சொல்லிட்டேன். இப்போ நீ தான் ஒகே சொல்லி என்கிட்ட கேக்க சொன்னியாமே!”

எதையோ சாதித்தவன் போல நின்றிருந்த சஞ்சீவனைப் பார்க்க அவளுக்குள் சிரிப்பு பெருகியது. அந்த கணமே தான் காத்திருந்தது இவனுக்குத் தான் என்று அவள் மனம் ஆணித்தரமாய் முடிவு செய்தது. என்றாலும் தன்னிடம் ஏகப்பட்ட திருகுதாளங்களை அரங்கேற்றியவனை கொஞ்சமாவது தண்டித்தே ஆகவேண்டும்! யாரு கிட்ட உன் வேலையை காட்டற?

வெட்கமாய் ஒரு சிரிப்பு சிரித்தாள்.

பிறகு வைஸ் சான்சிலரின் மீட்டிங் தொடர்பாக சுருக்கமாய் சொல்லி விட்டு ரிஷி போய் விட்டான். சஞ்சீவனோடு தனியாய் நிற்க முதன் முறையாய் வசீக்கு சந்தோஷம் குமிழியிட்டது.

“வசுக்குட்டி ஈவினிங் வெளியே போலாமா?” அவனும் அதே நிலையில் தான் இருந்தான் போலும். குரலில் விளையாட்டில்லை. மெல்லிய கரகரப்பு!

“ம்ஹம்...”

“ஏய் அதான் ரிஷி ஒகே சொல்லிட்டானே!”

“ரிஷியையா கல்யாணம் பண்ணிக்க போறீங்க? என்னைத் தானே?”

அவன் பாவமாய் தலையசைத்தான். “நல்லா கேட்டுக்கங்க. இன்னிக்குத்தான் என் கூட பர்ஸ்ட் டைம் பேசிருக்கீங்க. பர்ஸ்ட் டைம் பேசினவாங்க கூடல்லாம் வெளியே போக முடியாது. நான் உங்க கிட்ட இம்ப்ரெஸ் ஆகணும். அப்புறமா யோசிக்கிறேன்!” சிரிக்காமல் சொன்னவளை விழிகளை உருட்டியபடி முறைத்தான் அவன்.

“இதோ பாருங்க... இன்னிக்கு டே ஒன்! சொல்ல முடியாது. நான் இன்னிக்கே வேணாலும் இம்ப்ரெஸ் ஆகலாம். இல்லை ஒரு வருஷம் கூட எடுக்கலாம். அது உங்க டாலன்டை பொறுத்தது. எனக்கு லேக்சர்ஸ் இருக்கு. வரட்டுமா?” முகத்தில் விழுந்த முடியை தலையைச் சிலுப்பி பின்னே தள்ளியபடி நடந்த வசீகரி மனதிலும் வாய்க்குள் முணு முணுத்தபடி அங்கேயே நின்று விட்ட சஞ்சீவன் மனதிலும் ஒரு துள்ளல் பிரவாகமாய் பெருக்கெடுக்க ஆரம்பித்திருந்தது.

தொடரும்...



# பெண் மகவு

... Ishitha

பல்லாயிரம் அணுக்களுடன் போரிட்டு  
இறுதியில் உயிர்த்தேன் உன்  
கருவறையில்!

வயிறும் வளர்ந்தது நானும் வளர்ந்தேன்.  
மேடிட்ட வயிறு தொட்டு “ஏன்டா  
கண்ணா இன்னும் துடிக்கவில்லை”  
என்று கொஞ்சம் உன் சிணுங்கலில்  
சிலிர்த்தே போனேன்...!

நாளும் நகர்ந்தன; நானும் நகர்ந்தேன்  
உன்னைத் தொட்டு பார்க்கும் ஆவலில்  
முட்டி மோதினேன்.

சிணுங்கலுக்கு பதிலாக வலியுடன் கூடிய

முனகல் தான் கேட்டது;

என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டேன்!  
உனைக் காணும் நாளும் நெருங்கியது...  
கண் விழித்தேன்...!

வரவேற்றது உன் மடி என்னும் மெத்தை  
அல்ல... மரணம் என்னும் மெத்தை...!

அப்போதுதான் உணர்ந்தேன்!  
நீ எனைக் கொஞ்சிய போது  
கவனிக்க தவறிய என் பிழையை...!!!

“ஏன்டா கண்ணா இன்னும்  
துடிக்கவில்லை?”

## ...Girijachandru

அடங்கி கிடப்பது அல்ல பெண்மை  
ஆர்ப்பரிப்பது அல்ல பெண்மை  
ஆத்திரம் கொள்வது அல்ல பெண்மை  
ஆவேசம் கொட்டுவது அல்ல பெண்மை

அழகாய் இருப்பது மட்டும் அல்ல பெண்மை  
அறிவாய் இருப்பது மட்டும் அல்ல பெண்மை  
அர்த்தமாய் ஜொலிப்பது மட்டும் அல்ல பெண்மை  
அனைத்துமாய் அகண்டமாய் நிறைவது பெண்மை

சந்தேகத்தில் சலிப்பது அல்ல பெண்மை  
சந்தோஷத்தில் குதிப்பது அல்ல பெண்மை  
சலனத்தில் மருள்வது அல்ல பெண்மை  
சங்கடங்களில் துடிப்பது அல்ல பெண்மை

புத்திசாலியாய் முடிவெடுப்பது பெண்மை  
பக்குவமாய் பிரச்சனைகள் ஆள்வது பெண்மை  
பவித்ரமாய் உறவுகளை நேசிப்பது பெண்மை  
பளிங்காய் உணர்வுகளை பிரதிபலிப்பது பெண்மை

தூண்டுகோலாய் நன்மைகள் தோண்டுவது பெண்மை  
தீண்டா மலராய் சுகந்தங்கள் நிரப்புவது பெண்மை  
திகட்டா இனிப்பாய் இனிமை தருவது பெண்மை  
திரண்ட மேகமாய் அருள் மழையாவது பெண்மை

# பெண்மை







# வள்ளுவன் மொழியே வாழ்வியல் வாழி

...Jayanthi Balakrishnan

உலகில் வாழும் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் பொதுவான வாழ்க்கை நெறியை சொல்வது தவிர அவன் பிறந்தது முதல் கடைபிடிக்க வேண்டிய நல்ல வழிகளை இரண்டே வரியில் சொல்கிறது.

பெற்றோருக்கு மரியாதை, கல்வி கற்கும் முறை, தொழில் செய்யும் வழிகள், குடியானவன் முதல் அரசாட்சி செய்யும் ஆட்சியாளர்கள் வரை எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதைச் சொல்கிறது குறள்.

தனி ஒருவன் தன் சுற்றத்தோடு கூடி வாழுந்து, சோம்பல் இல்லாமல் உழைத்து, முயற்சியுடன் செயல்பட்டு, துன்பம் வரும் போது துவளாமல் தன் செயலில் மன உறுதியுடன் குறிப்பறிந்து செயல்பட்டால் என்றும் இன்பம் நிலைத்திருக்கும் என்கிறது குறள்.

காதலைக் கூறும் காவியங்கள் ஒரு தலைவனையும் தலைவியையும் பற்றியதாக இருக்கும். திருக்குறளில் சொல்லப்பட்டுள்ள காதல் உணர்ச்சி மிக்க கருத்துக்களை வேறு எந்த நூலிலும் காண முடியாது.

காதல் கொள்ளும் போது நமது உடலில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றம், மனக் கிளர்ச்சி முதற்கொண்டு விளக்கிச் சொல்வது அனைத்து காலத்திற்கும் பொதுவானதாக உள்ளது.

சமய நூல்களை விட ஆழமான கருத்துக்களைக் கொண்டது குறள்.

வாழ்க்கையை நாம் எப்படி ரசித்து இன்பமுடன், நெறியுடன் வாழ முடியும் என்பதை சொல்லும் திருக்குறளை வேதமாக ஏற்று வாழ, வெற்றி நம்மை தேடி வரும்.



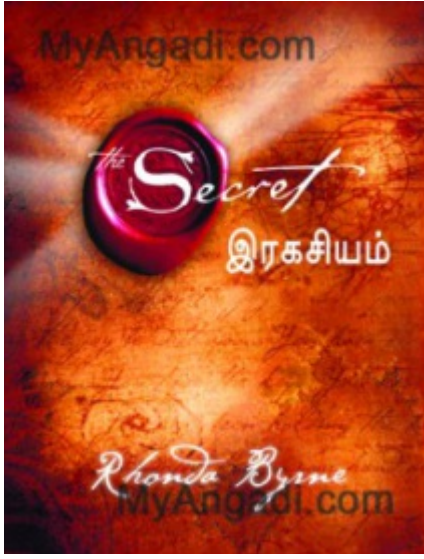




## September Month Contest Winners

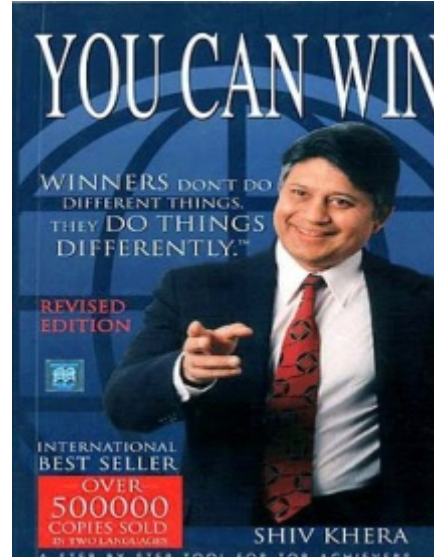
### 1. Penmai Special Contest:

Teachers Day - Vimalthegreat @ Vimala



### 3. Penmai's Super Star:

Best Player - Chan @ Lakshmi



### 2. Neeya Naana Winner - Chan



## October Month Contest

### Penmai's Special Contest:

Navartha Golu Special Contest

### Neeya Naana:

டிஜிட்டல் இந்தியா திட்டம் இந்தியாவின் வளர்ச்சிக்கு சாதக விளைவை ஏற்படுத்துமா அல்லது பாதக விளைவை ஏற்படுத்துமா?

### Penmai's Super Star of the Month:

Penmai Panel will select the best player of Penmai every month, it may be like, Best Motivator, Best Poet, Best writer, Best Creator, Best Adviser etc. You can play any role like this, the thing you have to do is to give your best.

**For Advertisements Please Contact**

**support@penmai.com** or  
call us at **8344 143 220**

**Submit your works  
or questions to**

**Penmai.com**

**Write us  
your feedback to**

**admin@penmai.com**

**For advertisement  
please contact**

**8344 143 220**