



# பெண்மை-கரம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

**உழவர் திருநாள்  
தைப்பூசம்**

**மழை - குளர்கால  
உணவுகள்  
பாதுகாப்பு டிப்ஸ்**



**புதிய பஞ்சு  
என் உயிரில் மலரும் பனிமலரே!  
வரலொட்டியின் கேள்வி பதில்கள்**

## புதுமையைத் தேடி...



மலர் 4

இதழ் 3

**அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,**

ஏறுதழுவல் அல்லது ஜல்லிக்கட்டு என்பது தமிழர்களின் வீரவிளையாட்டு. பழந்தமிழ் இலக்கியங்களிலும் சிந்துவெளி நாகரித்திலும் ஏறுதழுவல் நிகழ்ந்ததற்கான சான்றுகள் பல உள்ளன. விலங்கு உரிமை மற்றும் பாதுக்காப்பு என்ற பெயரால், தடை கோரும் அமைப்புகளுக்கு இந்த கிராமப்புற விளையாட்டை பற்றியும் தெரியாது, தமிழர்கள் பற்றியும் தெரியாது, தமிழ் கலாச்சாரம் பற்றியும் தெரியாது. மேலும் இது போன்ற விளையாட்டைத் தடை செய்யக் கோருவதில், நம் நாட்டின் காளை வகைகளை அழிக்கும் உள்நோக்கமும் இருப்பது மிகவும் வருத்தத்திற்குரியது.

ஸ்பெயின், போர்ச்சுகல், மெக்சிகோ போன்ற வெளிநாடுகளில் காளைப் போர் முக்கிய விளையாட்டாக இன்றும் நடைபெறுகிறது. காளைகளை ஆத்திரமூட்டிச் சண்டையிட்டுக் கொல்வதே இக்காளைப் போரின் நோக்கம். இம்மேனாட்டுக் காளைப் போரும் சல்லிக்கட்டும் முற்றிலும் வேறுபட்டவை.

தமிழகத்தின் பாரம்பரிய விளையாட்டான ஜல்லிக்கட்டுக்கு, விலங்கு வதை என்ற பெயரில் தடை கோருவது தவறு, அப்படி விலங்கு வதை என்றால் தினமும் நூற்றுக்கணக்கான மாடுகள் இறைச்சிக்காக கொல்லப்படுவதையும், இங்கிருந்து அண்டை மாநிலங்களுக்கு அவை அடிமாடாக வண்டிகளில் தலைகீழாக கூட தொங்கவிட்டு செல்வதை தான் முதலில் தடுக்க வேண்டும்.

கபடியில் ஒரு மனிதனை பலர் சேர்ந்து பிடிக்க முயற்சிப்பார்கள். இதனை வதை என்று நாம் சொல்ல முடியுமா. கபடி எப்படி விளையாட்டோ, அதேபோல்தான் ஜல்லிக்கட்டும். ஜல்லிக்கட்டு தொடர்பாக மத்திய அரசும், மாநில அரசும் எடுத்து வரும் நடவடிக்கைகள் தமிழக மக்களுக்கு பெருத்த ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. தமிழ் மரபோடும் கலாச்சாரத்தோடும் நெருங்கிய தொடர்புடைய ஜல்லிக்கட்டு.

ஜல்லிக்கட்டு போன்ற நம் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை தடை செய்வதன் மூலம் காளைகளின் பராமரிப்பு மற்றும் இனப்பெருக்கம் நாளடைவில் குறைந்து நம் உள்நாட்டின் பால் தேவைக்குப் அந்நிய நாட்டில் கையேந்த வேண்டும். இதை தான் கார்ப்பரேட் நிறுவனங்கள் எதிர்பார்க்கின்றன.

எப்படி நம் பாரம்பரிய இளநீர் மற்றும் பதநீரை குளிப்பானங்களும், சிகைக்காயை ஷாம்பூகளும், கடலைமாவை சோப்களும், ஆல் மற்றும் வேப்பங்குச்சியை பேஸ்ட்களும், மஞ்சள் போன்றவற்றை கிரீம்களும், இயற்கை உரத்தை மற்றும் வெப்பம் புண்ணாக்கை உரம் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளும் ஆக்கிரமித்து இன்றைய பல அத்தியாவசிய தேவைகளுக்கு பொருளாதார அடிமைகளாகி உள்ளோம். தற்போது பால் வணிகத்தைக் குறிவைத்துள்ளனர்.

நாம் விழிக்க வேண்டிய முக்கிய தருணம் இது!

– உங்கள் தோழி இளவரசி



05



43



28



16



07



39

- 05 சிறு குழந்தைகள் உறங்க!
- 11 மழை, குளிர்கால பாதுகாப்பு டிப்ஸ்
- 18 முகத்தை ஜொலிக்க வைக்கும் மஞ்சள் நீராவி...!!!
- 20 ஆரோக்கியத்தை அள்ளித்தரும் மாமரம்
- 22 தவிர்க்க கூடாத பத்து உணவு வகைகள்
- 24 உழவர் திருநாள்
- 26 தைப்பூசம்
- 28 மழை மற்றும் குளிர் கால உணவுகள்
- 46 என் உயிரில் மலரும் பனிமலரே!

16 *Lipstick Shades for Brides*

41 *Celebrity Talkshow - Mr.Varalotti*

### The Penmai's Team

Administrator (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

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

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



Shared contents.  
credits goes to the rightful owner.

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

Write us your feedback to admin@penmai.com



Traditional Paintings @  
[www.MyAngadi.com](http://www.MyAngadi.com)



MY

ANGADI

.com



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**





## Moms vs Kids

*My baby 2 years old not gets enough sleep. How to make her sleep properly without waking up.*

*She is waking up for every 20 mins and crying. This is usual. I can't do my works properly.*

...JV\_66

குழந்தைகளைத் தூங்க வைப்பதும் ஒரு கலையாகத்தான் உள்ளது. தெரியாத பெற்றோர்களுக்கு இவை உபயோகமாக இருக்கலாம்.

- தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே அவர்களை உறங்க வைக்கப் பழக்கப்படுத்தலாம். அதனால், அந்த நேரம் வரும்போது தானாக அவர்களுக்குத் தூக்கம் வரத் துவங்கும்.

- சிறு குழந்தைகளை மதிய நேரத்திலும் தூங்க வைப்போம். இது போல செய்வது 2 அல்லது 2 ½ வயது வரை சரியாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு மதியம் அவர்கள் அதிக நேரம் உறங்கி விட்டால், இரவில் தூங்கப் படுத்துவார்கள். அதனால் மதியம் அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்தித் தூங்க வைக்க வேண்டும் என்பதில்லை.
- 2 வயதிலிருந்தே தூங்குவதற்கு முன், ஒரு முறை பற்களை நன்றாக பிரஷ் செய்துவிட்டுப் படுக்கும்

**சிறு குழந்தைகள் உறங்க!**





பழக்கத்தினைக் கற்றுத் தரவும்.  
நீங்களும் அவர்களுடன் பிரஷ்  
செய்தால் தானாக இந்தப் பழக்கம்  
வந்துவிடும்.

- தூங்கும் அறையை தூங்குவதற்கு ஏற்ப தயார்படுத்தவும். வெளிச்சம் இல்லாமல், சத்தம் வராமல், படுக்கை நல்ல மெத்தென்று இருப்பது இவற்றை எல்லாம் கவனிக்கவும்.
- சில குழந்தைகள் கையில் teddy bear போன்ற பொம்மைகளை வைத்துக்கொண்டு தூங்க விரும்புவார்கள். சிலர் கையில் குட்டித் தலைகாணியைப் பிடித்துக்கொண்டு தூங்க விரும்புவார்கள். அதை ஏற்பாடு செய்யவும்.
- இரவு உணவைக் கட்டாயம் உண்ண வைக்கவும். இல்லாவிட்டால், நடு இரவில் எழுந்து, "பசிக்கிறது" என்று படுத்துவார்கள்.
- ஒருவேளை உண்ணாமலேயே தூங்கி விட்டால் அவர்களைச் சாய்த்து வைத்துக்கொண்டு பாலை நிறையக் கொடுத்து விடவும்.
- தூங்குவதற்கு முன் கட்டாயம் சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.
- நடு இரவிலும் நீங்கள் அலாரம் வைத்துக்கொண்டாவது, ஒரு முறை, குழந்தையைத் தூக்கிச்சென்று சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்லவும். இதனால் படுக்கையை நனைப்பது கண்டிப்பாக இருக்காது.
- படுக்குமுன் உடையை நல்ல லுசாக இருக்குமாறு பருத்தி உடையை அணியச் செய்யவும்.
- கதைகள் சொல்லி உறங்க வைக்கலாம். இதற்காகவே விற்கும் கதைப் புத்தகங்களையும் உங்களுக்குத் தெரிந்த நல்ல நீதிக் கதைகளையும் சொல்லித் தூங்க வைக்கலாம்.
- இல்லாவிட்டால் இனிய இசையை

கேட்க விட்டு (இதற்குப் பல உபகரணங்கள் உள்ளன) தூங்க வைக்கலாம்.

- சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைத் தூங்க வைக்கும்போது, வாயில் கையைச் சூப்பச் சொல்வார்கள். அப்போதுதான் குழந்தை நன்றாகத் தூங்கும் என்றும் காரணம் சொல்வார்கள். கண்டிப்பாக இந்தப் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கவும்.

*If it is the case, you are asking about her sleep in the day time, and then some children may not sleep soundly during the day time after 2 or 3 years.*

*During this winter and rainy season, children may not sleep that much soundly in the day time. If you want to work, then engage them in some plays or works and continue with your works while you watch them also.*

*Engage them in some drawing, painting, block games, cooking games anything like these and be talking with them while you work.*

*You can also work along with them and explain all the works you do. They will also become interested in them and be quiet and calm during that time. By engaging them with your works, they will come to know various things.*

*They will come to know about the colors , shapes, of the dresses, clips to dry the clothes, various utensils used for various purposes, names of the veggies and fruits, how to keep the products in their own places and many more things.*

*Engage her in all your works and let her sleep on her own once she gets very tired. Then she will have a sound sleep. On the whole, you cannot expect her to sleep soundly during the day time.*



## வெளிநாட்டில் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பெற்றோர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள்!!!

...Kasri66 @ Chitra

நாங்கள் இருக்கும் நாடு கிட்டத்தட்ட தமிழ்நாடு மாதிரிதான், அதனால் நீங்கள் சொல்லியிருக்கும் பிரச்சனைகள் வந்ததில்லை. முதலில் நிறம், இது இங்கே பிரச்சனை இல்லை, அதுவும் தவிர இந்தியா சிலபஸ் continuityக்காக படிப்பது இன்டர்நேஷனல் ஸ்கூலில் தான். மொழி என்றால் இங்கே உள்ள accent முதலில் புரிபடவில்லை. பிறகு அதுவும் பழகிவிட்டது.

மற்றபடி கலாசாரம் (culture) பற்றி சொல்வதானால், என்னைப் பொறுத்தவரை வெளிநாட்டில் இருக்கும் பெற்றோர் எல்லாருமே, தாங்கள் வெளிநாட்டில் இருப்பதால் தங்கள் குழந்தைகள் நம் கலாசாரத்தை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில் ஆர்வமாகவே இருப்பார்கள்.

என் மகள்கள் ரொம்பவும் சமத்து என்றுதான் சொல்லவேண்டும். தவிரவும் உடை விஷயங்களில் நாங்கள் கட்டுப்பாடு விதிப்பதுண்டு, அவர்கள் மனம் கோணாதபடி... காரணம், ஒரு வேளை நாம் திரும்ப இந்தியா

சென்றுவிட வேண்டி வந்தால் அவர்களுக்கு அதுவே ஒரு பிரச்சனையாய் ஆகிவிடக்கூடாது என்பதற்காக. சொல்ல வேண்டியதை சொல்ல வேண்டிய விதத்தில் சொன்னால் இந்தக் கால பிள்ளைகள் நன்றாகவே புரிந்து கொள்வார்கள்.

ரோசி சொன்னது போல எங்கள் வீட்டில் கட்டாயம் தமிழில் தான் பேசுவோம். இந்தியாவில் இருந்தபோதே தமிழ் நாட்டை விட வேறு மாநிலங்களில் இருந்ததுதான் அதிகம் என்பதால் அங்கேயும் இதே கதைதான். அந்தந்த மாநில மொழிகள் எல்லாம் வெளியில்தான், அதனால் அதுவும் ஒரு பிரச்சனையில்லை.

அப்புறம், இந்தியா வரும்போது போக்குவரத்து etc... etc பற்றி அவர்கள்







என்ன நினைப்பார்கள் என்றால், என் சின்ன மகள் ஆட்டோவில் ஏறினால் தானும் பயப்படுவதோடு, எங்களையும் கிலிக்கு உள்ளாக்குவாள். போச்சு, ஆட்டோ கவுந்துடும்... வீடு போய் சேரமாட்டோம் என்ற அளவுக்கு இருப்பாள். இரண்டு நாள் ஆகட்டும், அந்த ride தான் பெஸ்ட், த்ரில்லிங்... என்று கதை மாறிவிடும். அவர்களுக்கு இங்கே இப்படி, அங்கே அப்படி என்று நன்றாகவே புரிந்துவிட்டது.

இங்கே சுத்தம் சுத்தம் என்று வெளியில் behaviour எல்லாம் தானாகவே வந்துவிட்டது. இங்குள்ள பழக்கத்தால் இந்தியா வந்தாலும் குப்பைகளை தெருவில் போடமாட்டார்கள். அது சின்ன வயதில் வந்துவிட்டால் மனதில் பதிந்து போகிறது.

வெளிநாட்டில் இருப்பதில் இன்னொரு வசதி என்னவென்றால் மெகா சிரியல் என்ற தொல்லை கிடையாது (அட்லீஸ்ட் எங்கள் வீட்டில் யாரும் டிவி அதிகம் பார்க்க மாட்டோம்). சினிமாக்களும் பார்ப்போம் என்றாலும், எல்லாவற்றையும் பார்த்தே ஆகவேண்டும் என்ற நிலை இல்லை.

நியூஸ் அல்லது ஸ்போர்ட்ஸ் சேனல்தான் அதிகம் பார்ப்பது. உள்நாட்டில் என்ன நடக்கிறது என்று இரவு உணவின்போது பேசிக்கொள்வோம், அப்போது பிற நாடுகளில் எப்படி, நம் இந்தியாவில் எப்படி என்று சொன்னால் அவர்களுக்கும் அறிவு வளர்கிறது.

இதுதான் என் அனுபவம். பெற்றோர்கள் எந்த நாட்டில் இருந்தாலும் நல்ல பழக்கங்களை சின்ன வயதிலேயே குழந்தைகளுக்கு

புரிய வைத்துவிட்டால் போதும், அவர்களாகவே சரியான வழியில் வந்துவிடுவார்கள் என்பது என் எண்ணம். முக்கியமாக யார் வீட்டுக்கு வந்தாலும் அவர்களை வரவேற்று அவர்கள் கேட்பதற்கு பதில் சொல்ல வேண்டும் என்பது நாங்கள் சொல்லிக்கொடுத்த ஒன்று. ஒவ்வொரு முறையும் நாங்கள் இதை அவர்களுக்கு சொல்ல வேண்டி இருக்காமல் அவர்களே இதை கடை பிடிக்கிறார்கள்.

ஆனால் இந்தியா செல்லும்போது அங்கே சில உறவினர்/நண்பர்கள் வீட்டுக்கு சென்றால் அங்குள்ள குழந்தைகள் அப்படி இல்லையே என்பது அவர்கள் கேள்வி. இதுக்கு நான் என்ன பதில் சொல்ல? தவறு பெரியவர்களிடத்தில் தானே? நாடு என்ன செய்யும்?

...Replyuma @ Uma Udhai

நான் இங்கு வந்து குழந்தை வளர்ப்பில் நிறைய சிக்கல்கள் சந்தித்தேன். அதை பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

கனடா multi-cultural country. இருந்தாலும் பள்ளியில் குழந்தைகளுக்குள் நிறம், உணவு, அவர்கள் வழிபாட்டு முறை பற்றி குழந்தைகளுக்குள் கேலி செய்யத் தான் செய்கிறார்கள். நான் என் மகனை ஆசிரியரிடம் சென்று கூறச் சொன்னேன். நானும் பள்ளி சென்று ஆசிரியரிடமும் பேசினேன். அவர்களும் தாங்கள் சம்மந்தப்பட்ட குழந்தையிடம் பேசுவதாகக் கூறினார்கள்.

நான் என் மகனிடம் கனடாவில் பல்வேறு நாடுகளில் இருந்து வந்து வசிக்கின்றனர். அதனால் அவர்கள்



நிறம், உணவு, பழக்க வழக்கம்  
மாறுபடும். எதுவும் குறைந்ததல்ல  
என்று கூறி, இதைப் பற்றி பள்ளியில்  
வாதிப்பது தவறு என்று  
அறிவுறித்தினேன். அந்த குழந்தை  
தெரியாமல் சொல்லி இருக்கும் நீ  
அவனிடம் சண்டை இடாதே  
ஆசிரியரிடம் சொன்னால் அவர்கள்  
அந்த குழந்தைக்குப் புரிய  
வைப்பார்கள் என்று கூறினேன்.

நம் பழக்க வழக்கங்கள் குழந்தைகள்  
பழக வேண்டுமெனில் முதலில்  
பெற்றோர்கள் அதை கடைபிடிக்க  
வேண்டும். வளர்ந்த பிறகு அவர்களே  
கற்று கொள்வார்கள் என்ற வாய்ப்பு  
வெளிநாட்டில் இல்லை. அதனால்  
இளம் வயது முதலே அவர்கள்  
பழவழக்க முறை பின்பற்றி  
பழக்கினால், வளர்ந்த பின் அவர்கள்  
அதை மதித்து பின்பற்றுவர். அலட்சிய  
படுத்த மாட்டார்கள் என்று எனக்கு  
நம்பிக்கை.

எங்கள் வீட்டின் உள்ளே வந்தால்  
ஊரில் இருப்பது போலத் தான்  
இருக்கும். எல்லா பண்டிகைகளும்  
கொண்டாடுவோம். வாரம் ஒரு முறை,  
முடியாத பட்சத்தில் மாதம் ஒன்று  
அல்லது இரண்டு முறையாவது  
கோவில் அழைத்துச் செல்வோம்  
(கோவிலுக்கும் வீட்டிற்கும் இருக்கும்  
தூரம் பொறுத்து).

இங்கே நான் கவனித்தது  
பெரும்பாலும் தமிழ் பேசும்  
குழந்தைகள், புரிந்து கொண்டாலும்  
தங்கள் தாய் மொழியில் பதில்  
அளிப்பது இல்லை. தனியாக கிளாஸ்  
போனாலும் எழுத படிக்கத் தெரிகிறது,  
தமிழ் பேசினாலும் புரிந்து  
கொள்கின்றனர். ஆனால் பதில்

ஆங்கிலத்தில் தான் தருகின்றனர். என்  
தோழிகள் எல்லாம் கவலையுடன்  
கூறுவர்.

நானும் என் மகனிடம் இந்தப்  
பழக்கத்தை அவன் ஏழு வயது  
இருக்கும் பொழுது உணர்ந்தேன்.  
குழந்தை பேசுவதில்லை என்று  
அப்படியே விட்டு விடாமல் நாம் தான்  
அதன் முக்கியத்தை அவர்களுக்குச்  
சொல்லி புரிய வைக்க வேண்டும்.  
எத்தனை மொழி கற்றுக்  
கொண்டாலும் தாய் மொழி  
தெரியவில்லை என்பது பெருமை  
இல்லை என்று எடுத்துக் கூற  
வேண்டும்.

நான் முதலில் என் முதல் பையன்  
தமிழில் பேச வேண்டும் என்று  
அவனிடம் நாங்கள் தமிழிலே தான்  
பேசிவோம். அவன் புரிந்து  
கொள்வான். ஆனால் மூன்று வயது  
ஆகியும் அவன் அந்த வயதுக்கு ஏற்றார்  
போல் பேச வில்லை. நாங்கள்  
டாக்டரிடம் காண்பித்து ஸ்பீச்  
ஸ்பெஷலிஸ்ட்டிடம் கூட்டிப்  
போனோம்.

அவர்கள் எங்களுக்கு சொன்ன முதல்  
அறிவிரை, "நீங்கள் கண்டிப்பாக  
உங்கள் குழந்தையிடம் உங்கள் தாய்  
மொழியில் தான் பேச வேண்டும்.  
அவன் பள்ளி செல்ல ஆரம்பித்ததும்  
சில வாரங்களில் அவன் ஆங்கிலம்  
பழகிக் கொள்வான்" என்று கூறினார்.

அப்போது நான் வேலைக்குச்  
சென்றதால் அவன் day care சென்றான்.  
அதிக நேரம் அவன் அங்கு தான்  
இருப்பான். வீட்டில் தமிழ், day care -ல்  
ஆங்கிலம் என்று அவனுக்கு குழப்பம்  
(சில குழந்தைகளுக்கு இந்த பிரச்சனை



உண்டு. பெரும்பாலும் முதல் குழந்தைக்கு). முதலில் நீங்கள் ஒரு மொழியில் அவனிடம் பேசி பழகுவீர்கள் என்று கூறினார். அதனால் நாங்களும் அவனிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசினோம். நான்கு வயதில் அவன் ஓரளவு தெளிவாக ஆங்கிலத்தில் பேச ஆரம்பித்து விட்டான்.

அவனுக்கு 5 வயது இருக்கும் சமயம் நான் இந்தியா சென்று 2 மாதம் தங்கினேன். என் பெற்றோருக்கு, மாமியாருக்கு ஆங்கிலம் வராது. அதனால் அவன் இந்தியாவில் தங்க ஆரம்பித்த சில வாரங்களில் தமிழில் கொஞ்சம் கொஞ்சம் பேச ஆரம்பித்து விட்டான்.

அதன் பிறகு கனடா வந்ததும் நாங்கள் அவனிடம் தமிழில் மட்டுமே பேசுவது. அவனிடமும் தமிழில் பேச வற்புறுத்துவேன். TV பார்க்கும் சமயம் தமிழில் இருக்கும் கார்ட்டூன் கதைகள் you tube மூலம் போடுவேன் (ராமாயணம், மகாபாரதம், கிருஷ்ணா, அனுமான், பிள்ளையார் கதை, நீதிக் கதைகள், திருக்குறள் கதைகள், பஞ்சதந்திர கதைகள், ஆத்திச்சூடி கதைகள் என்று நிறைய இருக்கிறது). ரெகுலர் தமிழ் கார்ட்டூன் சானல்கள் போட மாட்டேன். அடிதடி, சுடுவது போன்ற விளையாட்டுகள், கார்ட்டூன் சானல்கள் தவிர்த்திடுவேன்.

அவர்களுக்கு a, b, c சொல்லித் தரும் பொழுதே உயிர் எழுத்து, மெய் எழுத்து சொல்லித் தந்தேன். ஊருக்குச் செல்லும் சமயம் உயிர் எழுத்து, உயிர் மெய் எழுத்துகள் உள்ள சார்ட் வாங்கி வந்து என் வீட்டில் மாட்டி வைத்தேன். நான் வேலையில் இருந்தாலும் என் பையன் தனியாக இருக்கும் பொழுது அதை சொல்லுவான்

கவனித்திருக்கிறேன்.

இப்போது என் பெரிய பையன் நன்றாக தமிழ் பேசுவான். கொஞ்சம் தகராறு இருந்தாலும் எழுத்துக் கூட்டி படிப்பான். சின்னவன் பேசுவான். உயிர் எழுத்து எழுதுவான். தனியே படிக்கத் தெரியாது.

வாரம் ஒரு நாள் அவர்களுக்கு தமிழ் சொல்லிக் கொடுப்பேன். இருந்தாலும் எங்களிடம் தமிழில் பேசினாலும், என் மகன்கள் இரண்டு பேரும் ஆங்கிலத்தில் தான் பேசுவார்கள். நான் கவனித்துச் சொன்னால் தமிழில் பேசுவார்கள். அதையும் மாற்ற முயற்சி செய்கிறேன். இது எல்லாம் என் குழந்தைகள் தாய் மொழியை அலட்சியப்படுத்திவிடக் கூடாது என்று தான்.

ஊருக்குப் போனால் முதலில் நிறைய கேள்விகள் வரும். ஆனால் இப்போது அதிகம் இல்லை. முதல் இரண்டு நாட்கள் வெளியே போகாமல் வீடுக்குள்ளேயே இருந்து போர் அடிக்கிறது என்று என்னை தொல்லை செய்வார்கள். முதல் பத்து நாள் பகலில் தூங்கி, இரவில் விழித்து, டிவி போட்டு வீட்டில் உள்ளவர்களை ஒரு வழி ஆக்கிவிடுவார்கள். ஒரு மாதம் தங்கினால் ஒரு பத்து நாளில் பக்கத்துக்கு வீடு, எதிர் வீடு என்று போய் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விளையாட ஆரம்பித்து விட்டார்கள். நன்றாகப் பழகும் சமயம் மறுபடி இங்கே வந்துவிடுவோம். அது கஷ்டமாக இருக்கும். இரண்டு வருடத்திற்கு ஒரு முறை ஊருக்கு போவோம். இப்போ அவர்களுக்கு அது routine ஆகிவிட்டது. போனில் பேசுவதால் அவர்களுக்கு எல்லா உறவும் தெரியும்.





## மழை, குளிர்கால பாதுகாப்பு டிப்ஸ்

...Rudhraa

...chan @ Lakshmi

நான் காய்ச்சல் வந்தால் உடனே 4 ml Paracetamol கொடுத்து உடனே டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று விடுவேன். மருந்து கொடுக்காமல் டாக்டரிடம் அழைத்துப் போகும் முன் காய்ச்சல் அதிகமாகி ஜன்னி வந்து விடாமல் தடுக்கவே இது. இது டாக்டர் எங்களுக்குச் சொன்னது.

மருந்து கொடுக்கும் முன் எவ்வளவு ஜூரம் இருந்தது என்று குறித்து வைத்து டாக்டரிடம் கூற வேண்டும். எந்த மாதிரியான காய்ச்சல் என்று தெரியாது. அதனால் டாக்டரிடம் போவது நல்லது.

1 வயது வரை :  
குளிப்பாட்டி முடித்த உடன் சிறிது

கஷாயம் தருவோம்.

**கஷாயம் செய்முறை:**

கொதிக்கும் கால் கப் நீரில் சிறிது பொடித்த மிளகு, ஓமம் சிறிது, 1 பல் பூண்டு கையில் நசுக்கிப் போடவும். பெருங்காயம் சிறிது, வெற்றிலை காம்பு 2 அல்லது 3, கொழுந்து வேப்பிலை 2 அல்லது 3 போட்டு ஊற வைப்போம்.

இதைக் கையால் நசுக்கி, ஒரு துணியில் வடிகட்டி, 2 அல்லது 3 சொட்டு நல்லெண்ணெய் ஊற்றி அரை சங்கு கொடுப்போம். இது சளி, இருமல் வராமல் தடுக்கும்.

ஒரு டப்பாவில் மிளகு, ஓமம், கட்டி பெருங்காயம் கலந்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிகை போட்டால்





போதும்.

**சளித்தொல்லைக்கு:**

1 வயது முன் தேங்காய் எண்ணெயில் 1 அல்லது 2 கற்பூரம் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் முருங்கைப் பூ போட்டு காய்ச்சி நெஞ்சில், முதுகில் தடவி விடுவோம்.

**1 வயதுக்குப் பின்:**

கடுகு எண்ணெயில் 5 அல்லது 6 பூண்டு போட்டு காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை நெஞ்சில், முதுகில் தடவி விட்டால் சளி நன்றாகக் கட்டுப்படும். இந்த எண்ணெயை காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தேவைப்படும் போது குடு செய்து உபயோகிக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கு கடுகு எண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளாது. பொறி பொறியாக வரும். முதலில் டெஸ்ட் செய்து பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இது என் வடநாட்டு தோழி சொன்னது.

குழந்தையாக இருக்கும் போது தினமும் தலைக்கு தண்ணீர் ஊற்றுவோம். குளித்து முடித்த பின் 1 லிட்டர் தண்ணீரில் ஓமம் சிறிது போட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, அதை வடிகட்டி மித சூட்டில்

குளுப்பாட்டி முடித்த பின் தலை வழியாக இந்த தண்ணீர் ஊற்றி முடிக்க வேண்டும். இதுவும் சளி, இருமல் வராமல் தடுக்கும். இது என் வடநாட்டு தோழி சொன்னது.

நாங்கள் ஆரம்பத்தில் இருந்து எட்டாம் மாதத்தில் இருந்து ஹோட்டல் சென்றால் அந்த உணவு கொடுத்து பழகி விட்டோம். என்ன... தரமான ஹோட்டல் போனால் பிரச்சனை இல்லை.

குழந்தைக்கு என்று தனியாக சாப்பிட சமைக்கக்கூடாது, ஊட்டி விடக் கூடாது என்று என் மாமியார், அம்மா இருவரும் சொல்லி விட்டார்கள். அதனால் எங்கள் வீட்டில் என்ன சமைத்தாலும் கொடுத்து பழக்கி விட்டோம். காரம் என்றால் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கற்று தந்து விட்டோம்.

முக்கியமாக எல்லா நாடுகள்,





இடங்கள் அழைத்துச் செல்வோம்.  
அங்கு என்ன உணவு கிடைக்கிறதோ  
அதையே கொடுப்போம்.

என் சில தோழிகள் *infection* ஆகி  
விடும் என்று எங்கும் அழைத்துச்  
சொல்லாமல், வெளியே சென்றாலும்  
வீட்டில் இருந்து சாப்பாடு எடுத்து  
வருவார்கள். அந்தக்  
குழந்தைகளுக்குத் தான் எளிதில்  
உடல் நலம் பாதிக்கிறது. இது நான்  
அனுபவத்தில் கண்டது.

...Replyuma @ Uma

முதல் ஆறு மாதத்தில் குழந்தைக்கு  
ஜூரம் வந்தவுடன். குழந்தையின்  
உள்ளங்கால் நெற்றிப் பொட்டில்  
சிறிது பேபி *colone* தடவினால் ஜூரம்  
குறைந்து விடும். இது நான் என்  
பெரிய பையனுக்குச் செய்வேன்.  
அவனுக்கு *infection* இல்லாத சமயம்  
குணமாகிவிடும். இல்லையென்றால்  
மருத்துவரிடம் அழைத்துச்  
செல்வேன்.

குழந்தைக்கு ஜூரம் இருக்கும் சமயம்  
குறிப்பிட்ட *temperature* அதிகம்  
போனால் இழுப்பு அல்லது *vacant stare*  
வரும். மருந்து கொடுத்தாலும் 102  
டிகிரிக்கு மேலே போனால் நல்ல  
வெதுவெதுப்பான நீரில் நல்ல  
காட்டன் துண்டை நனைத்து நன்றாகப்  
பிழிந்து (நீர் இருக்கக்கூடாது) அதை  
குழந்தையின் உடம்பில் வைத்து  
துடைத்தெடுத்தால் உடனே 2 டிகிரி  
குறைந்து விடும். இது டாக்டர்  
சொல்லி நான் என் இரண்டாம்  
மகனுக்கு செய்தது. என் சின்ன  
பையனுக்கு ஜூரம் வந்தால் ஒரு  
மணிக்கு ஒரு முறை செக் செய்து இதே  
போல் செய்வேன்.

குழந்தைக்கு இருமல் இருந்தால்  
பெரும்பாலும் படுத்த பிறகு தான்  
அதிகமாகும். உடனே குழந்தை  
வாந்தி எடுத்து விடும். பால் சீக்கிரம்  
வாந்தி வரவைத்து விடும். பால்  
குடிக்கும் குழந்தை என்றால் பால்  
கொடுத்து ஒரு மணி நேரம்  
குறையாமல் படுக்க வைக்க  
வேண்டாம். திட உணவு சாப்பிடும்  
குழந்தை என்றால் அரை வயிறு போல்  
எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் உணவு  
கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு வறட்டு இருமல், மார்புச்  
சளி இருந்தால், அரை கப் பால், அரை  
கப் தண்ணீர் கலந்து இதில்  
பனங்கல்கண்டு, சிறிது மஞ்சள் தூள்,  
சிறிது மிளகுத் தூள் போட்டு நன்றாகக்  
காய்ச்சி மிதமான சூட்டில்  
கொடுத்தால் சளி கரைந்து வெளி  
வந்து விடும்.

பெரியவர்களுக்கு வறட்டு இருமல்,  
சளி இருந்தால் மேலே சொன்னதை  
செய்யலாம். மற்றும் 12 போட்டு  
சாப்பிடும் போது அதில் கால் ஸ்பூன்  
மிளகுத் தூள் போட்டு கொதிக்க  
வைத்து சாப்பிட்டால் இருமல்  
குறைந்து சளி கரைந்து வெளி வந்து  
விடும்.

கற்பூர வள்ளி இலையில் இரண்டு  
இலையை அரை கிளாஸ் தண்ணீரில்  
கொதிக்க வைத்து கால் கிளாஸ்  
வந்ததும் அதில் சிறிது தேன் கலந்து  
குடித்தால் ஜலதோஷம், மூக்கில் நீர்  
வடிதல் குறைந்து விடும். கற்பூரவள்ளி  
செடியை வீட்டில் வளர்க்கலாம்.  
தேவையானபோது உபயோகப்படும்.  
இது வீட்டில் இருந்தால் கிருமி  
அண்டாமல் காக்கும்.





## A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

### Safe Motherhood And Newborn Health

*Every pregnancy is special. All pregnant women need at least four prenatal care visits to help ensure a safe and healthy pregnancy. Pregnant women and their families need to be able to recognize the signs of labour and the warning signs of pregnancy complications. They need to have plans and resources for obtaining skilled care for the birth and immediate help if problems arise.*

### Supporting Information

*When a young woman begins to be sexually active, she needs information about pregnancy and the risks of sexually transmitted infections (STIs), including HIV. She should be able to recognize the early signs of pregnancy. If she becomes pregnant, she should be supported to receive prenatal care early in the pregnancy from a trained health worker. She should learn about the normal phases of pregnancy and how to keep herself and her baby healthy during the pregnancy. She needs to know the warning signs of serious*

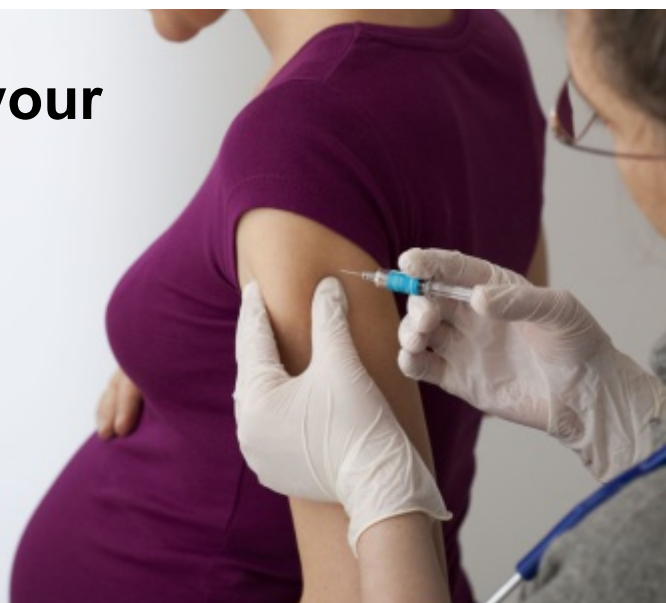
*pregnancy complications.*

*A pregnant woman needs at least four prenatal visits with a trained health worker during every pregnancy. The first prenatal visit should take place as early as possible, ideally in the first three months (the first trimester) of pregnancy, and the other three visits can be scheduled to take place at predetermined times during the remainder of the pregnancy.*

*To help ensure a safe and healthy pregnancy, a trained health worker or skilled birth attendant should:*

- *Provide the pregnant woman with information on the changes occurring in her body.*
- *Check for high blood pressure, which*

**Protect your  
Baby  
Right  
from the  
Start...**





can be dangerous to both mother and child.

- Check for anaemia and provide iron-folic acid supplements, ensure that the woman understands the importance of taking the supplements and explain the normal side effects, including constipation and nausea.
- Screen for night blindness to determine if the woman needs to be treated with vitamin A and, if necessary, prescribe vitamin A to protect the mother and promote the healthy development of the fetus.
- Review the mother's tetanus immunization status and give the dose(s) needed to protect her and her newborn baby.
- Encourage all pregnant women to use only iodized salt in food preparation to help protect their children from mental and physical disabilities and to protect themselves from goitre.
- Encourage all pregnant women to have more nutritious meals, increased quantities of food and more rest than usual.
- Prescribe antimalarial tablets and recommend use of an insecticide-treated mosquito net where needed.
- Prescribe deworming medication, as necessary, from the second trimester onward to help reduce low birth weight.
- Prepare the mother and father for the

experience of childbirth and caring for their newborn, give the mother advice on breastfeeding and caring for herself, and provide the father with guidance on how he can assist.

- Advise the pregnant woman and her family on where the birth should take place and how to get help if complications arise before and during childbirth or immediately after delivery.
- Provide referrals when needed to groups in the community that provide support and protect pregnant women living with violence.
- Advice on how to avoid STIs, including HIV.
- Check for infections during pregnancy, especially urinary tract infections and STIs, including HIV, and treat them with appropriate medications.
- Provide voluntary and confidential HIV testing and counselling.

A pregnant woman who is HIV-positive should consult a trained health worker for counselling on how to reduce the risk of infecting her baby during pregnancy, childbirth and breastfeeding and how to care for herself and her baby. A pregnant woman who thinks she may be infected with HIV should be supported to get tested and receive counselling. The father-to-be should also be tested and counselled.



## *Lipstick Shades For All Soon-To-Be Brides!!*

**...gkarti @ Kartiga**

### ***Seductive Nude Color:***

*This is one of the perfect colors for every soon-to-be bride.*

*Make sure that the shade goes well with your skin tone. Just like your foundation, nude lipsticks come in different shades too; like beige, ivory, honey, sheer, etc. They are available in matte, glossy and shimmery finishes to match your outfit.*

*Style Tip: Play with your eye makeup (go for smokey eyes) and bronzer if you choose to keep the lips nude.*

### ***Cherry Red:***

*This is perfect for the brides-to-be who are planning to wear traditional Indian outfits. Cherry red goes with almost all Indian outfits, no matter what colour you choose.*







*Make sure you choose a moisturizing lipstick to avoid the shabby, cracked look at the creases.*

*Style Tip: Keep the rest of the makeup subtle to avoid the over-the-top look.*

## **Pretty Pink:**

*With shades of pink, you can never go wrong. Be it for your wedding or engagement. You can play with fuchsia, baby pink or hot pink, depending on the colour of your outfit. However, if your complexion is dusky, do try on different shades before the actual event to see which one goes well with the outfit.*

*Style Tip: Play with contrasts. For example, wear a hot pink lipstick with a turquoise or royal blue outfit, or fuchsia with an orange or green outfit.*

## **Plum:**

*Plum is your colour if you wish to be bold and subtle at the same time. With simple eye makeup, this deep shade on your lips will give a super look with any outfit. However, plums go best with Indo-western wear or gowns.*

*Style Tip: Choose a glossy or shimmery plum shade to be the centre of attention.*

## **Playful Choco:**

*The chocolate variety of brown is a must in every soon-to-be bride's makeup case. You can team the choco brown shade with Indian as well as western wear.*

*So, chocolaty brown lips can be flaunted with sarees, lehengas, and even gowns.*

*Style Tip: Go for a super glossy choco brown to enhance your look. Mattes are not the best choice for special occasions.*

## **Do Not Forget**

*No matter what colour you pick, make sure you remember these points:*

- *Don't forget to line your lips before applying the lipstick for a longer-lasting and well-defined effect.*
- *No matter what brand you choose, make sure your lipstick is from the long-lasting range.*
- *Have a clear gloss handy, and keep adding the glossy touches to keep the look from going dull.*
- *If you do not want too much shine, you can apply lip balm over your lipstick to keep your lips moist throughout the event.*



## முகத்தை ஜொலிக்க வைக்கும் மஞ்சள் நீராவி...!!!

...Thenuraj

மஞ்சளை அரைத்துப்பூசினால் தான் அழகு கிடைக்கும் என்றில்லை. மஞ்சள் கலந்த நீராவி கூட அழகைக் கூட்டும், தெரியுமா!!!

மூன்று கப் தண்ணீரை கொதிக்க வையுங்கள். பசும் மஞ்சள் கிழங்கு (அல்லது கஸ்தூரி மஞ்சள்) ஒன்றை அரைத்து அதன் சாறை எடுத்து, கொதி நீரோடு கலந்து ஆவி பிடியுங்கள். அடுத்து ஒரு கைப்பிடி அளவு துளசியைப் போட்டு ஆவி பிடிக்க வேண்டும். பிறகு 3 எலுமிச்சை இலை அல்லது அரை மூடி எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து ஆவி பிடியுங்கள். இத்தனையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக செய்து முடித்ததும், கடைசியில் ஐஸ் கட்டியை முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகளில் தேயுங்கள் (சருமத் துவாரங்கள் விரிவடையாமல் இருக்க ஐஸ் ஒத்தடம் அவசியம்). பின்னர், ஏதேனும் ஒரு ஃபேஸ் பேக்கை பூசி முகத்தை அலசுங்கள். அப்புறம் பாருங்கள்... 'நானே நானா... மாறினேனா..!' என்று உங்கள் விழிகள் விரியும். அந்தளவுக்கு துடைத்து வைத்த குத்து விளக்காக உங்கள் முகம் ஜொலிக்கும்.

சீசனில் தான் பசும் மஞ்சள் கிடைக்கும். இதனை காய வைத்தால், அது கஸ்தூரி மஞ்சள், பசும் மஞ்சள் கிடைக்காத சீசனில், மாற்றாக கஸ்தூரி மஞ்சளைப் பயன்படுத்தலாம். கஸ்தூரி மஞ்சள் வகை மஞ்சள் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்தாகும். துளசி நாள்பட்ட சொறி, படை சிரங்குகள் கூட மறைந்துவிடும்.

**முகப்பரு, கரும்புள்ளி நீங்க, சிவப்பழகு பெற:**

முல்தானி மட்டி பொடி - 200 கிராம்  
கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி - 50 கிராம்  
பூலாங்கிழங்கு பொடி - 50 கிராம்  
கோரைக் கிழங்கு பொடி - 50 கிராம்  
நன்னாரி வேர் பொடி - 50 கிராம்

**செய்முறை:**

- இவைகள் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கின்றன. வாங்கி ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து பால் சிறிது விட்டுக் குழப்பி முகத்தை நீரில் கழுவித் துடைத்து விட்டு முகத்திலும் கழுத்துப் பகுதிகளிலும் பூசி விட்டு அமர்ந்து அரை மணிநேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவி விடவும்.
- இதே போல் வாரம் இரண்டு முறை செய்து வர முகப்பரு, கரும்புள்ளி, இவைகள் நீங்கும். மேலும் முகத்தின் தோல் பகுதியில் உள்ள இறந்த செல்களை அகற்றும், முகம் மென்மையாகும், சிவப்பழகு கிடைக்கும்.

**முகத்தில் அம்மை வடு, தழும்பு நீங்க:**

கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி  
கசகசா - ஒரு டீஸ்பூன்  
கஸ்தூரி மஞ்சள் - சிறிய துண்டு

**செய்முறை:**

- இதனை அரைத்து முகத்தில் பூசி அரை மணி நேரம் கழித்து குளித்து வர அம்மை தழும்பு மறைந்துவிடும்.





*Dayamalar's  
Brother Drawing*

*Sumathi Srini's  
Son Krishna's  
Glass painting*



## Sloka for Kids

*Maarutatulyavegam Jitendriyam  
Buddhimataam Varistham,  
Vaataatmajam Vaanarayoothmukhyam  
Sriramdootam Saranam Prapadhye.*

### Meaning

*I surrender to Lord Hanuman whose pace is rapid like wind and quick as the mind, who is very intelligent, who has constrained his sense organs and who is the son of Vayu (Pawan), the chief of monkey tribe and the messenger of Shri Rama. His pace is as rapid as the wind and as quick as the mind.*







## ஆரோக்கியத்தை அள்ளித்தரும் மாமரம்

Chan @ Lakshmi

மரங்கள், செடிகள், கொடிகள், புல், பூண்டு அனைத்தும் ஏதோ ஒரு வகையில் மனிதர்களுக்கு பயன்படுகிறது. சில வகை உணவுகளைக் கொடுத்தும், சிலவகை மருந்தாகவும், சில வகை இருப்பிடங்களை உருவாக்கவும், என இவற்றின் பயன்பாடுகளை அளவிட முடியாது.

நாம் ஒவ்வொரு இதழிலும் ஒவ்வொரு மரத்தின் மருத்துவப் பயன்கள் பற்றி அறிந்து வருகிறோம். இந்த இதழில் மாமரத்தைப் பற்றியும், அதன் மருத்துவக் குணங்கள் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

கனிகளில் ராஜ கனியாக மாங்கனியைக் குறிப்பிடுகின்றனர். அதுபோல் முக்கனியில் முதல் கனியும் மாங்கனிதான்.

மாமரம் சைவ சமயத்தில் ஒரு சில சிவாலயங்களில் தல விருட்சமாக விளங்குகிறது. மாமரத்தின் பூர்வீகம் இந்தியா தான். குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம் அதிக மாமரம் உள்ள மாவட்டமாகும்.

மாமரத்தை, ஆமிரம், எகின், சிஞ்சம், சூதம், குதிரை, மாழை, மாந்தி என பல பெயர்களில் சித்தர்கள் அழைக்கின்றனர். மா, பெருமர வகையைச் சார்ந்தது. இதில் பல வகைகள் உள்ளன.

இந்துக்கள் பண்டிகை, வீட்டு விசேஷங்கள், திருவிழாக்களின் போது மாவிலையை தோரணமாகக் கோர்த்து வாசலில் கட்டுவார்கள். இது மங்களப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. மா இலை ஒரு கிருமி நாசினியாகும். வீட்டிற்கு வருபவர்களுக்கு ஏதேனும் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

Nutritional Value of Coriander Seeds  
(For 100 gms)

### Nutrients

Energy	70 Kcal
Carbohydrates	17 g
Total Fat	0.27 g
Dietary Fiber	1.80 g

### Vitamins

Vitamin A	765 IU
Vitamin B6	0.134mg
Vitamin C	27.7g
Vitamin E	1.12mg
Vitamin K	4.2 IU

### Electrolytes

Potassium	156 mg
-----------	--------

### Minerals

Calcium	10 mg
Copper	0.110 mg
Iron	0.13 mg



... Silent sounds @ Guna



இருந்தால் அது மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்கும் தன்மை மாவிலைக்கு உண்டு. இதனால் தான் நம் முன்னோர்கள் மாவிலைத் தோரணங்களைக் கட்டி வந்தனர். கோமியத்தை வீட்டில் தெளிக்கும் போது மாவிலையை பயன்படுத்துவதை நம் கிராமங்களில் இன்றும் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். இதன் இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து, மரப்பட்டை, வேர், பிசின் போன்றவை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. நீரிழிவு உள்ளவர்கள், மாவின் கொழுந்து இலையை எடுத்து உலர்த்தி பொடி செய்து தினமும் காலை மாலை 2 ஸ்பூன் அளவு அருந்தினால் நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

மாவின் கொழுந்து இலையை தேன் விட்டு வதக்கி குடிநீரில் போட்டு ஊறவைத்து அந்த நீரை அருந்தினால், குரல் கம்மல், தொண்டைக்கட்டு போன்றவை நீங்கும். தீக்காயம் பட்டவர்கள் மா இலையைச் சுட்டு சாம்பலாக்கி, வெண்ணெயில் குழைத்து பூசி வந்தால் தீப்புண் விரைவில் குணமாகும்.

## மாம்பூ

மாம்பூவை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து பொடித்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து குடிநீராக அருந்தினால், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு போன்றவை நீங்கும்.

## மாம்பிஞ்சு

இளம் மாவடுக்களை எடுத்து காம்பு நீக்கி காயவைத்து, உப்பு நீரில் போட்டு ஊறவைத்து வெயிலில் காயவைத்து வைத்துக்கொண்டு உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், சீரண சக்தி அதிகரிக்கும். வாந்தி, குமட்டல் நீங்கும்.

## மாங்காய்

மாங்காயை சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. அல்லது ஊறுகாய் செய்து சாப்பிடலாம். மாங்காய் அதிகம்

சாப்பிட்டால், பசியின்மை, புண் ஆறாமை, பல் கூச்சம், சிரங்கு போன்றவை உண்டாகும்.

## மாம்பழம்

கோடைக்காலத்தில் அதிகம் விளையும் மாங்கனி மிகுந்த சுவை கொண்டது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும், சீரண சக்தியை அதிகரிக்கும், வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும். மூல நோயின் பாதிப்பைக் குறைக்கும். மாம்பழம் அதிக வைட்டமின் சத்துக்கள் நிறைந்தது. இதனை கிடைக்கும் காலங்களில் அளவோடு சாப்பிட்டு வந்தால் சிறந்த பயனை அடையலாம்.

## மாங்கொட்டை

மாங்கொட்டை பருப்பை எடுத்து காயவைத்து பொடித்து கஷாயம் செய்து மாதவிலக்குக் காலத்தில் அருந்தினால், அதிக உதிரப்போக்கு கட்டுப்படும். வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும். வயிற்றுப் புழுக்கள் நீங்கி, வயிற்றுப்புண் ஆறும். வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு குணமாகும். மாம்பருப்பை எடுத்து பொன்னிறமாக வறுத்து தூள் செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சரும எரிச்சல் நீங்கும்.

மாம்பட்டையைக் குடிநீர் செய்து அருந்தினால் சருமம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏதும் அணுகாது. மா வேர்பட்டை வயிற்றுப்புண், குருதிக்கழிச்சல் போன்றவற்றை நீக்கும்.

## மாம்பிசின்

கால் பித்தவெடிப்பு உள்ள பகுதியில் மாம்பிசினைத் தடவி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும். தேமல், படை உள்ளவர்கள் மாம்பிசினை மாம்பழச்சாறுடன் கலந்து பூசினால் தேமல், படை நீங்கும். அளவில்லாப் பயன்களை அள்ளித்தரும் மாமரத்தை நாமும் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியம் பெறுவோம்.



## தவிர்க்க கூடாத பத்து உணவு வகைகள்

Angu Aparna

உடல் பாதுகாப்பாக இயங்கப் பத்து சூப்பர் உணவுகள் உள்ளன. காற்று, நீர் மூலம் பரவும் நோய்த் தொற்றைப் சுத்தமான மனிதர்களால் கூடத் தடுக்க முடியாது.

நாம் சாப்பிடும் முக்கியமான உணவு வகைகள் நம் உடலில் சேரும் இத்தகைய நோய் நுண்மங்களை எளிதில் தடுத்து அழித்து விடும். நோய் பரவுவதைத் தடுக்கும் அந்தப் பத்து சூப்பர் உணவுகள்.

வெள்ளைப் பூண்டு: பண்டைய எகிப்திலும், பாபிலோனியாவிலும் அற்புதங்களை விளைவித்துக் குணமாக்கிய மண்ணடித் தாவரம் இது. குடலில் உள்ள புழுக்களிலிருந்து மற்றும் தலைவலி முதல் புற்றுநோய் வரை பல நோய்களையும் குணமாக்க வெள்ளைப் பூண்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உடலில் நன்மை செய்யக்கூடிய கொலாஸ்டிரல் உருவாக பூண்டின்

பங்கு மகத்தானது.

வெங்காயம்: வெள்ளைப் பூண்டுடன் சேர்ந்து வல்லமை மிக்க, புகழ்மிக்க மருந்தாக வெங்காயம் செயல்பட்டு வருகிறது. ஜலதோஷத்தை ஏற்படுத்தும் நச்சு நுண்மங்களையும், புற்று நோய்களையும், இதய நோய்களையும் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

நோய்த் தொற்றைத் தடுத்து உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள அலிலின் என்ற இராசயனப் பொருள்தான் பாக்டீரியாக்கள், நச்சு நுண்மங்கள், காளான் போன்றவை உடலில் சேராமல் தடுக்கின்றன. இத்துடன் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் வளராமலும் தடுக்கின்றன.

காரட்: நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வேலிகள் நன்கு உறுதிப்பட காரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் உதவுகிறது. குறிப்பாக நம் உடல் தோலிலும், சளிச் சவ்விலும் நோய் எதிர்ப்புப்







பொருள்கள் நன்கு செயல்படும்படி தூண்டிக்கொண்டே இருப்பது காரட்தான்.

**ஆரஞ்சு:** வைட்டமின் சி ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பழத்தில் இன்டர்பெரான் என்ற இராசயனத் தூதுவர்களை அதிகம் உற்பத்தி செய்வது வைட்டமின் சி.

காற்று மற்றும் நீர் மூலம் பரவும் நோய்த் தொற்றுக் கிருமிகளை இந்த இன்டர்பெரான்கள் எதிர்த்துப் போராடி உடலில் அவை சேராமல் அழிக்கின்றன. ஆரஞ்சு கிடைக்காத போது எலுமிச்சம்பழச் சாறு அருந்தலாம்.

**பருப்பு வகைகள்:** பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலை போன்ற கொட்டை வகைகளில் உள்ள வைட்டமின் ஈ, வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் சிறப்பாகச் செயல்படத் தூண்டிவிடுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

**கோதுமை:** நரம்பு மண்டலமும், மூளையும் நன்கு செயல்படவும் புதிய செல்கள் உற்பத்தியில் உதவும் மண்ணீரலும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். தைமஸ் சுரப்பியும் விரைந்து செயல்படப் ப்ரௌன் (கோதுமை) ரொட்டியில் உள்ள பைரிடாக்ஸின் (b4) என்ற வைட்டமின் உதவுகிறது.

இத்துடன் கீரையையும், முட்டையையும் தவறாமல் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இறால், மீன் மற்றும் நண்டு: அழிந்து போன செல்களால் நோயும்,

நோய்த்தொற்றும் ஏற்படாமல் தடுப்பதில் இவற்றில் உள்ள துத்தநாக உப்பு உதவுகிறது. எனவே வாரம் ஒரு நாள் இவற்றில் ஒன்றைச் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.

**தேநீர்:** தேநீரில் உள்ள மக்னீசியம் உப்பு நோய் எதிர்ப்புச் செல்கள் அழிந்துவிடாமல் பாதுகாப்பதில் ஒரு நாட்டின் இராணுவம் போன்று செயல்படுகிறது. சூடான தேநீர் ஒரு கப் அருந்துவதால் நோய்த் தொற்றைத் தடுத்துவிடலாம்.

**பாலாடைக்கட்டி:** சீஸ் உட்பட பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களில் உள்ள கால்சியம், மக்னீசியம் உப்புடன் சேர்ந்து கொண்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அமைப்பு கருதி தவறாமல் ஆற்றலுடன் செயல்பட உதவுகிறது.

**முட்டைக்கோஸ்:** குடல் புண்கள் ஆறு மடங்கு வேகத்தில் குணம் பெற முட்டைக் கோஸில் உள்ள குளுட்டோமைன் என்ற அமிலம் உதவுகிறது. உணவின் மூலம் உள்ளே சென்றுள்ள நோய்த்தொற்று நுண்மங்கள் முட்டைக்கோஸால் உடனே அகற்றப்படுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

**முட்டைக் கோஸுக்குப் புற்று நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு.** மேற்கண்ட உணவுப்பொருட்களில் ஏழு உணவுப் பொருட்களாவது தினமும் நம் உணவில் இடம் பெற வேண்டும். இதைச் செய்து வந்தால் நம் மருத்துவச் செலவு குறைந்துவிடும்.



## உழவர் திருநாள்

...Sumathisrini

"பொங்கல் பண்டிகை' என்றதுமே தமிழர்களின் நெஞ்சமெல்லாம் மகிழ்ச்சியில் தாண்டவமாடும். அந்த அளவுக்கு அனைத்துத் தரப்பினராலும் ஆனந்தத்தோடு கொண்டாடப்படுவது பொங்கல் திருநாள். இது தொடர்ச்சியாக நான்கு நாட்கள், நகரம் முதல் கிராமங்கள் வரை பரவலாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. எனினும் கிராமங்களில்தான் இந்தப் பண்டிகையில் கொண்டாட்டங்கள் அதிகம்.

### போகி பண்டிகை

"போகி'யோடு தொடங்குகிறது பொங்கல் திருநாள். இந்திரனுக்கு "போகி' என்றொரு பெயர் உண்டு. எனவே இந்நாள், இந்திர விழாவாகவும் இருந்திருக்கக்கூடும். மழை பொழிய வைக்கும் கடவுள், வருணன். அவனுக்கு அரசனாகத் திகழ்ந்து இயக்குபவன் இந்திரன். வேதத்தில் இந்திரனை பற்றிய துதிகள் பல இடம் பெற்றுள்ளன.

மழை பெய்தால்தான் பயிர்கள் செழிக்கும்! உயிர்கள் வாழும்! எனவே பண்டைய நாட்களில் வருணனின் அதிபதியான இந்திரனை "போகி'யன்று பூஜிக்கும் வழக்கமிருந்தது. தற்போது, "பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும்' என்ற வகையில் போகிப் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது.

### பொங்கல் பண்டிகை

ஆண்டு முழுவதும் நிலத்தில் பாடுபட்ட விவசாயி, தன் நிலத்திற்கும், உழைப்புக்கும் துணை நின்ற மாட்டிற்கும், சூரியனுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கும் விதம் கொண்டாடும் பண்டிகை பொங்கல். அந்த போகத்தில் விளைந்த

புதுநெல்லை குத்தி எடுத்த பச்சரியை, புதுப்பானையில் பொங்கலிட்டு, தோட்டத்தில் விளைந்த இஞ்சி, மஞ்சள், கிழங்கு வகைகளை கரும்புடன் படைத்து, நன்றி தெரிவிக்கும் கிராமத்து விவசாயின் விசுவாசமே பொங்கல். எளிமையும், உயிரோட்டமும் நிறைந்த இந்தப் பண்டிகை ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் ஒவ்வொரு விதமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. பொங்கலிடுவது என்று பொதுவாக நாம் நினைத்தாலும், கொண்டாடப்படும் முறைகள் வேறுபடுகிறது.

முன்பெல்லாம் வீட்டின் முற்றத்தில் அடுப்பு வைத்துப் பொங்கலிடுவர் அல்லது வீட்டின் வாசலில் குடும்பத்தினர் எல்லோரும் கூடி நின்று குலவையிட்டுப் பொங்கல் படைப்பார்கள். ஆனால் இக்காலத்தில் அது இயலாது என்பதால், அவரவர் வீட்டு வழக்கப்படி அடுப்படி யைத் தூய்மை செய்து கோலமிடுவார்கள்





அடுப்பிற்கு மஞ்சள், குங்குமம்  
இடுவார்கள். புதிய பாணை அல்லது  
வழக்கமாகப் பொங்கல் வைக்கும்  
பாணையில் அவரவர் வழக்கப்படி  
பொட்டு வைத்து, பாணையின் கழுத்தில்  
மஞ்சள் கொத்தினைக் கட்டி, பின்னர்  
சுபமான நேரத்தில் பொங்கல் பாணையை  
அடுப்பில் ஏற்றி பொங்கல் செய்வார்கள்.

பாணையிலிருந்து பால் பொங்கிடும்  
போது வீட்டில் உள்ள அனைவரும்  
ஒன்றாகச் சேர்ந்து 'பொங்கலோ  
பொங்கல்' என்று உரக்கச் சொல்வார்கள்.  
இது ஆண்டு முழுதும் உங்கள் வீட்டில்  
ஆனந்தம் பொங்கச் செய்யும் வழிபாடு  
என்பதால் கூச்சப்படாமல் குரல்  
எழுப்பலாம்.

பொங்கல் தயார் ஆனதும் அவரவர்  
வழக்கப்படி குலதெய்வத்தின் முன்போ,  
இஷ்ட தெய்வத்தின் முன்போ அல்லது  
சூரியனின் ஒளிவிழும் இடத்திலோ  
வைத்து, விளக்கேற்றி, பொட்டிட்டு,  
பூப்போட்டு, தூப, தீபம் காட்டிப் பிறகு  
பொங்கலை நிவேதனம் செய்வார்கள்.

இது நன்றி தெரிவிக்கும் திருநாள்  
என்பதால், உங்கள் வாழ்வில் உங்களின்  
முன்னேற்றத்திற்கு உதவிய உறவினர்கள்,  
நண்பர்கள் எல்லோரும் எல்லாமும் பெற  
வேண்டும் என்று மனதார  
வேண்டிக்கொள்ளலாம்.

## மாட்டுப் பொங்கல்

கால்நடைகளே நமது நாட்டில்  
செல்வத்தின் அடையாளமாக ஒரு  
காலத்தில் திகழ்ந்தன. 'ஆயிரம்  
பசுவடைய கோ நாயகர்' என்ற பட்டப்  
பெயர்களெல்லாம் புழக்கத்தில்  
இருந்தன. 'ஏரின் பின்னால்தான் உலகமே  
சுழல்கின்றது' என்றார் திருவள்ளுவர்.  
அந்த ஏர் முனையை முன்னேந்திச்  
செல்பவை மாடுகளே! இதன் மூலம்  
மாடுகளே உலகை உயிர்ப்போடு  
வைத்துள்ளன எனக் கூறின்  
மிகையில்லை.

அந்த மாடுகளைக் கடவுளாகவே கருதி  
வழிபடுவதுதான் மாட்டுப் பொங்கலின்  
தத்துவம். பசுவின் உடலில் முப்பத்து  
முக்கோடி தேவர்களும் உறைவதாகப்  
பெரியோர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே  
பசுவை வணங்குவதன் மூலம், அனைத்து  
தேவர்களின் ஆசிகளும் நமக்குக்  
கிடைக்கின்றன.

மாட்டுப் பொங்கலன்று பசுக்களுக்கு  
மஞ்சள் பூசி, திருநீறிட்டு, குங்குமம்  
வைத்து, மாலை போட்டு வணங்குவர்.  
அதன் பசிக்குத் தேவையான உணவையும்  
படைப்பர்.

## காணும் பொங்கல்

அடுத்த நாள், காணும் பொங்கல் திருநாள்  
அல்லது கன்னிப் பொங்கல் திருநாள்  
என்று கூறுகிறார்கள். உழவர்கள் தன்  
சுற்றத்தாருடனும், உற்றாருடனும் கூடிக்  
குலாவி, மகிழ்ச்சியுடன் பேசிப் பழகி  
மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும்,  
வருங்காலத்தில் நாம் எப்படி இருக்க  
வேண்டும், எதை நோக்கிச்  
செல்லவேண்டும் என்ற  
திட்டமிடலுக்காகவும்  
கொண்டாடப்படும் திருநாள் காணும்  
பொங்கல். உணவைப் பகிர்ந்து  
கொள்ளும், நிலமும் இல்லாத,  
விவசாயமும் செய்யாத பொது மக்களின்  
விழா என்றும் கவிஞர் கண்ணதாசன்  
கூறுகிறார். மற்றொரு காரணமும்  
கூறப்படுகிறது. அதாவது, கன்னியர்கள்  
தன் உள்ளக்கிடங்கை கூறி பொங்கலிட்டு  
வணங்கும் திருநாள் என்பதால் இதை  
கன்னிப் பொங்கல் என்றும்  
அழைக்கிறார்கள்.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்ற  
சொல்லுக்கேற்ப, பொங்கல்  
பண்டிகையை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்று  
கொண்டாடி, பூஜை செய்து எல்லா  
யோகங்களையும் பெற்று, சிறப்பு  
பெறுவோம்!





## தைப்பூசம்

...Sumathisrini

சிவனுக்கும், முருகனுக்கும் உகந்த விரதங்களுள் தைப்பூசம் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்கள், திருமணத் தடை ஏற்படுபவர்கள் விரதம் இருந்து வந்தால் விரைவில் அனைத்து பிரச்சனைகளும் தீர்ந்து நன்மை உண்டாகும். தைப்பூசம் ஒவ்வொரு வருடத்திலும் தை மாதம் பூச நட்சத்திரமும் பௌர்ணமி திதியும் கூடி வரும் நன்னாளில் முருகனுக்கு எடுக்கப்படும் விழாவாகும். நட்சத்திர வரிசையில் பூசம் எட்டாவது நட்சத்திரமாகும். இவ்விழா முழு நிலவு பூச நட்சத்திரத்திற்கு வரும் நேரம் நடத்தப்படுகிறது.

சிறப்புகள்:

'அருட்பெருஞ் ஜோதி அருட்பெருஞ் ஜோதி தனிப் பெருங்கருணை அருட்பெருஞ் ஜோதி' எனும் மகாமந்திரத்தை உலகுக்குத் தந்த வள்ளலார் இராமலிங்க சுவாமிகள் ஒரு தை மாத வெள்ளிக்கிழமை புனர்பூச

நட்சத்திரத்தன்றுதான் ஒளியானார். இதனைக் குறிக்கும் விதமாக அவர் ஒளியான வடலூருக்கு அருகில் உள்ள மேட்டுக்குப்பத்தில், தைப்பூசத்தன்று லட்சக்கணக்கானோர் கூடி வள்ளலார் விழாவைக் கொண்டாடுகிறார்கள். சிவபெருமான் உமாதேவியுடன் இருந்து சிதம்பரத்தில் ஆனந்த நடனம் ஆடி, தரிசனம் அளித்த நாள் தைப்பூசம் என்பர்.

**தைப்பூச விரத முறை:**

தைப்பூசத்தன்று அதிகாலையில் எழுந்து குளித்துவிட்டு, திருநீறு, உருத்திராட்சம் அணிந்து சிவபெருமானை வழிபடுவர். தேவாரம், திருவாசகம் போன்றவற்றைப் பாராயணம் செய்வர். உணவு உண்ணாமல் மூன்று வேளைகளிலும் பால், பழம் சாப்பிடலாம். மாலையில் கோயிலுக்குச் சென்று சிவ பூஜையில் பங்கேற்று சிவனை தரிசித்து விரதத்தை நிறைவு செய்வர்.





## பலன் தரும் ஸ்லோகம்

✉ Datchu @ Mythili

கிருஷ்ணரின் பேரருளால் எல்லாப்  
பேறும் பெற்றிட...

இந்தீவரஸ்யாமள கோமளாங்கம்  
இந்த்ராதி தேவார்ச்சித பாதபத்மம்  
ஸந்தான கல்பத்ருமமாஸ்ரிதானாம்  
பாலம் முகுந்தம் மனஸா ஸ்மரामी  
- பால முகுந்தாஷ்டகம்



பொதுப் பொருள்:

நீலோத்பல மலரைப்போல கருநீல வண்ணமும் பேரழகும் வாய்ந்த திருமேனி  
கொண்டவரே, கிருஷ்ணா... நமஸ்காரம். இந்திரன் முதலான தேவர்களால்  
பூஜிக்கப்பட்ட திருவடிகளை உடையவரே, வருந்தி வேண்டுவோருக்கு எல்லா  
பேறுகளையும் குறிப்பாக புத்திர பாக்கியம் அருளும் கற்பகவிருக்ஷம்  
போன்றவரே... பாலமுகுந்தா, நமஸ்காரம் (கிருஷ்ண ஜெயந்தியன்று  
இத்துதியை பாராயணம் செய்தால் கிருஷ்ணரின்  
திருவருள் கிட்டும். குழந்தைப் பேறு உட்பட எல்லா  
நலன்களும் வந்து சேரும்).

### SPIRITUAL NOTEBOOK

ஜனவரி - 2016

- 14 - போகிப்பண்டிகை
- 15 - தைப்பொங்கல்
- 15 - சஷ்டி
- 16 - மாட்டுப் பொங்கல்
- 21 - பிரதோஷம்
- 24 - தைப்பூசம்
- 27 - சங்கடஹர சதுர்த்தி
- 30 - சஷ்டி

பிப்ரவரி - 2016

- 6 - பிரதோஷம்
- 8 - அமாவாசை

## தமிழ் மந்திரம்

கணபதி துதி

திகடச் சக்கர செம்முகம் ஐந்தலான்  
சகடச் சக்கர தாமரை நாயகன்  
அகடச் சக்கர விண்மினி யாவுரை  
விகடச் சக்கர மெய்ப்பதம் போற்றுவோம்!







## மழை மற்றும் குளிர் கால உணவுகள்

...Kasri66 @ Chitra

இந்த மழைக்காலத்துக்கு ரொம்பவே தேவையான டைட்டில் இது. மழைக்காலத்தில் எல்லோருக்கும் கார சாரமா கரகரப்பா கொறிக்க ஏதாவது இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று இருக்கும். ஆனா கூடுமான வரை மழை காலங்களில் spicy foodஐ தவிர்ப்பது மிக மிக நல்லது. இது தேவையில்லாத உடல் உபாதைகளை வரவைக்கும்.

அதனால் இங்கே நான் பகிரப் போவது அதிகம் காரமில்லாத, உடம்புக்குக் கெடுதல் தராத, அதே சமயம் சூடாக சாப்பிடக்கூடிய, சத்தான உணவுகளை மட்டுமே. இது snack போலதான் இருக்கணும்னு கட்டாயம் இல்லை. Handyஆ வீட்டில் உள்ள பொருள்களை வைத்தும், சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களை வைத்தும் செய்வது. அப்படி சில recipes சொல்கிறேன்.

### மசாலா பூரி:

இரண்டு கப் கோதுமை மாவில் தேவையான உப்பு போட்டு இரண்டு டீஸ்பூன் உருக்கிய நெய் (நெய் உருகி சற்றே சூடாக இருக்குமானால் நல்லது) விட்டு கையால் பிசிறி விடவும். இதில் ஒரு ஸ்பூன் ஓமம் போட்டு கலந்து மிகவும் குறைவான அளவு நீர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும். கையில் ஒட்டும் போலிருந்தால் கையில் நல்லெண்ணெய் தடவிக்கொண்டு பிசையலாம்.

(டிப்ஸ்: சப்பாத்திக்கு பிசையும்போது மாவில் எவ்வளவு அதிகம் நீர் விட்டுப் பிசைய முடியுமோ, அவ்வளவு நீர் சேர்த்து தளரப் பிசையலாம். பூரிக்கு ஜஸ்ட் ஆபோசிட். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு குறைந்த நீர் விட்டுப் பிசையவேண்டுமோ அவ்வளவு குறைவாக நீர் சேர்த்துப் பிசைந்தால்

அதிக எண்ணெய் குடிக்காத உப்பின பூரி கிடைக்கும்)

இப்படிப் பிசைந்த மாலை பதினைந்து நிமிடம் ஊறவைத்து சின்ன பூரிகளாக இட்டுப் பொரிக்கவும். இது மாலை டியுடன் சாப்பிட கிறிஸ்பாகவும் வயிறு கெடாதபடியும் இருக்கக்கூடிய ஒன்று.

### Variations:

வயதில் குறைந்தவர்கள் இருந்தால் ஒரு கால் ஸ்பூன் மிளகாய் தூள் சேர்ப்பதோ, அல்லது இப்போது இளையவர்கள் விரும்பும், எல்லா Departmental ஸ்டோர்-களிலும் கிடைக்கக்கூடிய இட்டாலியன் ஹெர்ப்ஸ்களான Oregano, Thyme, Basil, Rosemary போன்றவைகளை ஓமத்துக்குப் பதில் சேர்ப்பதோ செய்யலாம்.

Dried Herbs தான் கிடைக்கும் என்றால் அவைகளின் சுவையை infuse (அதன் சுவை இறங்க) செய்ய ஒரு டிப் இருக்கு. எந்த ஹெர்ப் என்றாலும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் பிரட்டி மாவில் சேர்த்து ஊறவிட்டால் போதும் புது, புது சுவைகளில் பூரி செய்யலாம்.

### கச்சோரி:

இது உத்திரப் பிரதேச உணவு. நமக்குப் புதிது. பிள்ளையார் சதுர்த்திக்கு உப்புக் கொழுக்கட்டை செய்ய உளுத்தம்பருப்பு ஊறவைத்து நறநறவென்று அரைத்து கிளறி பூரணம் செய்வது போல செய்து பூரிக்குள் வைத்து வடை போல தட்டிப் பொரிப்பது. இரண்டு சாப்பிட்டாலும் திம்மென்று இருக்கும்படியான ஹெவி உணவு. அதை நாம் சுலபமாக உளுந்து மாவில் செய்து சமாளிக்கலாம். இப்போது கடைகளில் பச்சை உளுந்து மாவு கிடைக்கிறது. அல்லது வீட்டிலேயே உளுந்தை லேசாக





வாணலியில் பிரட்டி மிக்சியில் அரைத்து சலித்து மீண்டும் அரைத்து சலித்து தயார் செய்யலாம்.

உளுந்து மாவு ஒரு கப் எடுத்தால் அதில் இரண்டு ஸ்பூன் சோம்பு பொடி சேர்க்கவேண்டும். சோம்பை வீட்டிலேயே பொடிக்கலாம் அல்லது உளுந்தை பொடிக்கும்போது இரண்டு ஸ்பூன் சோம்பையும் சேர்த்து பொடிக்கலாம். இதில் தேவையான உப்பு, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசையவும். உளுந்து மாவு நிறைய நீர் இழுக்கும் என்பதால் நீர் சேர்க்கும்போது தளர இருக்கும்படி சேர்த்தால் தானே கெட்டியாகிவிடும். ஒரேயொரு உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலெடுத்து மசித்து இந்த மாவில் சேர்த்துப் பிசைந்து அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும். படிக்கப் பெரியதாகத் தெரிந்தாலும் உளுந்து மாவில் சோம்பு தூள் சேர்த்து நீர்க்கப் பிசைந்து வைப்பதுதான் செய்ய வேண்டியது. இப்போது பூரணம் தயார்.

மேலே சொன்ன முறையிலேயே மாவைப் பிசைந்து வைத்து கொஞ்சம் ஊறியதும் சப்பாத்தி போல சின்னதாக இட்டு (கொஞ்சம் தடியாகவே இடவும்) நடுவில் ஒரு உருண்டை பூரணம் வைத்து கொழுக்கட்டை போல மூடி லேசாகத் தட்டி வடை போல் செய்து எண்ணெயில் பொரிக்கவும். எண்ணெய் குடிக்காத புஸ் என்று உப்பிய கச்சோரி ரெடி. காரமான எந்த வகை சாஸுடனும் சூடான டியுடனும் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். வீட்டில் பிரட் இருந்தால் அதிலும் ச்சோரி செய்துவிடலாம்.

## பிரட் கச்சோரி:

இது ரொம்பவே சுலபமாக செய்யக்கூடிய ஒன்று. ஒரு கப் மசித்த உருளைக்கிழங்கு வேண்டும். அதில் தேவையான உப்பு, காரம், கரம் மசாலா பொடி இரண்டு பின்ச, ஒன்றிரண்டாக நசுக்கிய சோம்பு கால் ஸ்பூன் சேர்த்து கலக்கவும் (சோம்புக்கு பதில் ஓமம் போடுவதும் நன்றாக இருக்கும்).

இரண்டு பிரட் ஸ்லைஸ் எடுத்து தண்ணீரில் நனைத்து உடனேயே பிழிந்து சேர்க்கவும். கிழங்கு, பிரட் ஸ்லைஸ் இரண்டையும் நன்றாகப் பிசைந்து மூடி வைக்கவும் ( சாண்ட்விச் பிரட் என்றால் இனிப்பு தெரியாமல் இருக்கும்).

**இனி பூரணம்**, கால் அல்லது அரை கப் பாசிப்பருப்பை வேக விடவும். தண்ணீர் கொதித்ததும் பருப்பை சேர்த்தால் சீக்கிரமே வேகும். அதில் மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். பருப்பு தண்ணீரில் கரையும்படி குழையாமல் மிருதுவாக வேக வேண்டும். அளவாக தண்ணீர் சேர்ப்பதும் உப்பு சேர்ப்பதும் குழையாமல் இருக்க உதவும். இந்தப் பருப்பை ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் சோம்பு, பெருங்காயம் தாளித்து வதக்கவும். தனியா பொடி, வாசனைக்கு ஒரு சிட்டிகை கருப்பு உப்பு (காலா நமக்) சேர்த்து தண்ணீர் வற்றும் வரை கிளறி, மசாலா தூள் மற்றும் பொடியாக நறுக்கிய கொத்த மல்லித் தழை சேர்த்து இறக்கவும். கொஞ்சம் ஆறியதும் சிறு உருண்டையாக உருட்டி வைக்கவும்.

மேல் மாவுக்கு தயார் செய்த பிரட் கிழங்கு மாவில் கொழுக்கட்டைக்கு சொப்பு செய்வது போல செய்து உள்ளே ஒரு உருண்டை பூரணம் வைத்து விரிசல் விழாதபடி மூடி வடை போல் தட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். இது இனிப்பு சட்னி, கார சட்னியுடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். எண்ணெயே வேண்டாம் என்றால் பிரட் வைத்து பாம்பே மசாலா சாண்ட்விச் டோஸ்ட் செய்யலாம். இது மும்பையின் புகழ்பெற்ற street food, நிறைய காய்கறிகளும் இருப்பதால் சத்துக்கும் குறைவில்லை.

## Bombay Masala Sandwich Toast:

மில்க் பிரட் அல்லது ஓயிட் பிரட்டை விட whole wheat sandwich பிரட் இருந்தால் நலம். அதுவும் பேக்கரியில் சொல்லி ஸ்லைஸ் செய்யாமல் ஒரு முழு loaf ஆக வாங்குவது நல்லது. வாங்கிய loafஐ





*serrated knife* (ஓரங்களில் ரம்பம் போல பல் பல்லாக இருக்கும் கத்தி, வீட்டில் இருக்கக்கூடியது) வைத்து நீள வாட்டில் பெரிய பெரிய ஸ்லைஸ்களாக வெட்டிக்கொள்ளவும். நமக்கு வேண்டிய *thickness*க்கு ஸ்லைஸ் போடலாம். நீள் சதுரமாக (*rectangular slices*) ஸ்லைஸ்கள் தயார்.

நடுவில் வைக்க எல்லா வகை காய்களையும் பயன்படுத்தலாம். வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம், குடைமிளகாய் (*capsicum*), காரட், பீட்ரூட் என்று எல்லாவற்றையும் வட்டமாக மெலிதாக *slice* செய்யவும். உருளைக்கிழங்கு சேர்ப்பது நல்ல *heaviness* கொடுக்கும். உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை வேக வைத்து தோல் நீக்கி வட்டமாக வெட்டி வைக்கவும். இது வேண்டாம் என்றால் விட்டுவிடலாம்.

பிரட்டில் இரண்டு ஸ்லைஸ் எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒன்றில் வெண்ணெய் தடவவும். இன்னொன்றில் கிரீன் சட்னி தடவவும். (கிரீன் சட்னி செய்ய ஒரு கட்டு கொத்தமல்லி, ஒரு பிடி புதினா, காரத்துக்கு வேண்டிய பச்சை மிளகாய், விரும்பினால் இஞ்சி, அரை ஸ்பூன் வெள்ளை எள் (*optional*), அரை ஸ்பூன் பெருங்காயம், ஒரு பின்ச் காலா நமக், தேவையான உப்பு, சேர்த்து நைசாக அரைத்து இரண்டு எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து விடவும். இது இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஆனாலும் பிரிட்ஜில் கெடாமல் இருக்கும். கொத்தமல்லித்தழை நல்ல பச்சை நிறம் தரும் என்றாலும் லெமனில் உள்ள *Alkaline reaction* ஆல் கலர் மாறிவிடும். அதனால் எல்லாவற்றையும் அரைத்து சமைக்கும் முன் லெமன் ஜூஸ் கலக்கலாம்.) இப்போது வெண்ணெய் தடவின ஸ்லைஸ் மீது வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளை பக்கம் பக்கமாக அடுக்கவும். அடுத்து அதன் மேலே இரண்டு வெள்ளரி ஸ்லைஸ் நடுவில் ஒரு தக்காளி ஸ்லைஸ் என்பதாக அடுக்கவும். அதன் மேல் உருளை, அதன்

மேல் குடை மிளகாய், அடுத்து வெங்காயம் என்பதாக அடுக்கவும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலே காரட். இப்படி ஒன்றன் மேலே ஒன்று என்பதாக அடுக்கலாம். அல்லது வகைக்கு ஒரு காயை பக்கம் பக்கமாகவும் அடுக்கலாம். நடுநடுவே உப்பு, சாட் மசாலா பொடி, விரும்பினால் ஒயிட் பெப்பர் பொடி என்று தூவி விடவும். காய்கறிகளுக்கு உப்பு காரம் தேவைப்படும் அளவு தூவினால் போதும். எல்லா காய்களையும் அடுக்கிய பின் க்ரீன் சட்னி தடவிய பிரட் ஸ்லைஸை மூடி ஒரு கிரில் *pan* அல்லது சாதா தோசை தவாவில் வைத்து காய்கள் வெளி வராதபடி வெண்ணெய் தடவி டோஸ்ட் செய்யவேண்டும். வீட்டில் கேக் *bake* செய்யும் அவன் இருந்தால் அந்த ட்ரேயில் வைத்து வெண்ணெயை இரண்டு பக்கமும் *brush* பண்ணி ஐந்து நிமிடம் வைத்தால் சுலபமாக இருக்கும்.

தவாவில் செய்யும்போது திருப்பிவிடுவது *challenging* ஆக இருக்கும் என்றால் பெரிய சாண்ட்விச் பிரட் *slice* உபயோகித்து செய்யலாம். இப்படி டோஸ்ட் செய்த பெரிய ஸ்லைஸை நமக்குத் தேவையான ஷேப்பில் நமக்குத் தேவையான சைனில் வெட்டி மேலே டொமாதோ கெட்சப் தடவி அதன் மேலே சேவ் (ஓமப்பொடி) தூவி கொத்தமல்லி தழை தூவி சாப்பிடலாம். படிக்க பெரியதாக இருந்தாலும் செய்வது சுலபமே. சாண்ட்விச் டோஸ்ட்டர் இருந்தால் சின்னதாக எல்லா காய்களையும் நறுக்கி கலந்து நடுவில் வைத்து டோஸ்ட் செய்யலாம்.

## Cheesy corn:

இது மிக சுலபமான ரெசிப்பி, எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். பழமுதிர்சோலை போன்ற கடைகளிலும் பெரிய *departmental* ஸ்டோர்களிலும் ஸ்வீட் கார்ன் *kernels* பாக்கெட்டில் விற்கிறார்கள். மழை குளிர் நாட்களில் இந்த பாக்கெட்டை





வாங்கி freezerல் வைத்தால் உடம்புக்கு கெடுதலில்லாத சீக்கிரம் செய்யக்கூடிய உணவு நிமிடத்தில் தயார் செய்துவிடலாம். சீஸும் சேர்ப்பதால் வயிறு நிரம்பிவிடும். எவ்வளவு பேருக்கு தயார் செய்கிறோமோ அவ்வளவு கப் (சின்ன கப் போதும்) கார்ன் kernels எடுத்து வேக விடவும். மைக்ரோவேவ் அடுப்பு என்றால் ஹையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடம் வைத்து எடுக்கலாம். அடுப்பு என்றால் உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். அதிக பட்சம் பத்து நிமிடம் போதும் வேக. திட்டமாக நீர் எடுத்து வேக விட்டால் நல்லது.

ஒரு பானில் வெண்ணெய் ஒரு கரண்டி போட்டு வடித்த வெந்த கார்ன் முத்துக்களையும் போட்டு உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து கிளறவும். நல்ல வாசனை வந்ததும் எடுத்து கப்பளில் போட்டு சூடாக இருக்கும்போதே மேலே சீஸ் துருவலைப் போட்டு சாப்பிடத் தரலாம். அல்லது அடுப்பில் இருந்து இறக்கும்முன் சீஸ் நிறையத் துருவி சேர்த்து கிளறி கப்பளில் போட்டு மேலே மிளகு தூவி தரலாம். வெண்ணெய், சீஸ் இரண்டும் இருப்பதால் ஹெவியான உணவாக இருக்கும். இதையே பிரட் ஸ்லைஸ்டன் bake செய்து சாப்பிடலாம். ஒன்று கேக் செய்யும் அவனில் வைத்துச் செய்வது, அடுத்தது எண்ணெயில் பொரித்து செய்வது, மூன்றாவது சாதா தவாவில் வைத்துச் செய்வது என்று மூன்று வகையிலும் சொல்கிறேன்.

## Corn on Toast:

இதற்கும் மேலே சொன்ன முறையில் கார்ன் தயார் செய்யலாம். அல்லது சீஸ் இல்லாமல் வைட் சாஸ் செய்து தயார் செய்யலாம். மேலே சொன்ன முறை சுலபம் என்பவர்கள் அதை செய்து கொள்ளலாம். அதை விரும்பாதவர்களுக்கு இந்த முறை: கார்ன் முத்துக்களை மைக்ரோவேவில் அல்லது அடுப்பில் உப்பு சேர்த்து வேக

வைத்து வடித்து வைக்கவும்.

## ஒயிட் சாஸ் (White Sauce):

ஒயிட் சாஸ் தயார் செய்ய இரண்டு ஸ்பூன் சாதா சமையல் எண்ணெய், ஒரு ஸ்பூன் மைதா மாவு, அரை கப் காய்ச்சி ஆறிய பால் தேவை. மேலே சுவைக்குத் தகுந்த உப்பு, மிளகுத்தூள் வேண்டும். இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெயை வாணலியில் விட்டு அதில் மைதாவைப் போட்டு வாசனையாக வறுக்கவும். கருகக்கூடாது. நல்ல வாசனை வந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடவும். இந்த மாவில் ஆறிய பாலைச் சேர்த்து உப்பு, மிளகுத்தூளும் சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கிளறவேண்டும். அதை மறுபடி அடுப்பிலேற்றி விடாமல் கிளறினால் திக்காக கிரீம் போல சாஸ் கிடைக்கும். இனி இறக்கி விடலாம்.

## செய்யும் முறை:

ஓரங்கள் நீக்கிய பிரட் துண்டங்களை எண்ணெயில் பொரித்து மேலே corn mixture வைத்து அதன் மேலே நறுக்கிய தக்காளி துண்டுகள், கொத்தமல்லி தழைகள் தூவி சாப்பிடலாம்.

## தவாவில் டோஸ்ட் செய்யும் முறை:

French Rolls, Foot longs, French Baguettes என்று நீளமாக பன் போல எது கிடைத்தாலும் அதில் செய்வது நன்றாக இருக்கும். Baguettes என்பது நீளமாக கொஞ்சம் half baked போல் இருக்கும். அவற்றை மட்டும் diagonal ஆக ஸ்லைஸ் செய்யலாம். மீதி இரண்டையும் நடுவில் நீளவாட்டில் வெட்டி வெண்ணெய் தடவி டோஸ்ட் செய்து மேலே கார்ன் mixtureஐ வைத்து கொத்தமல்லி தூவி சாப்பிடலாம். French Baguettes என்றால் வெண்ணெய் கொஞ்சம் அதிகம் இழுக்கும். ஆனால் டேஸ்டிலும் நாக்கை இழுக்கும். இதை அவனில் bake செய்து சாப்பிடலாம். இரண்டு வேளைக்கு சாப்பிடாமல் இருக்கலாம் போல ஹெவியான டிஷ் இது.





## கற்பூரவல்லி பஜ்ஜி

...Girija Chandru

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

கற்பூரவல்லி இலைகள் - 10 (பறித்தவுடன் நன்கு அலம்பி துடைத்து, காம்ப் நீக்கவும்)

கடலை மாவு - 250 கிராம்

அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மிளகாய் பொடி - 1 டீஸ்பூன்

பெருங்காயப்பொடி - சிறிதளவு

பச்சை மிளகாய் - 2 (விழுதாக அரைத்தது)

உப்பு - தேவையான அளவு.

எண்ணெய் - பஜ்ஜி பொரிக்க

(இந்த அளவு இருவருக்கான அளவு)

**செய்முறை:**

- பச்சை மிளகாய் விழுது + கடலை மாவு + அரிசி மாவு + உப்பு + மிளகாய் பொடி + பெருங்காயப்பொடி சேர்த்து தேவையான நீர் விட்டு, ரொம்பவும் தண்ணீர் ஆகவும் இல்லாமல், ரொம்பவும் கெட்டியாகவும் இல்லாமல், பஜ்ஜி பதத்தில் கரைக்கவும்.
- பிறகு, கற்பூரவல்லி இலைகளை பஜ்ஜி மாவில் முக்கி, எண்ணெயில் பொரித்து, கீழ் பாகம் மேலும், மேல்பாகம் கீழும் ஆக்கி, வெந்தவுடன் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.
- தொட்டுக் கொள்ள எதுவுமே வேண்டாம் (சட்னி/தக்காளி சாஸ் உபயோகித்தாலும் நன்றாக தான் இருக்கும்).



© Sara's  
Tasty Buds





## கோழி குழம்பு

...Chan @ Lakshmi

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

கோழி - ½ கிலோ  
சின்ன வெங்காயம் - 1 கப்  
தக்காளி - 1 பெரிய சைஸ்  
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்  
தனியா விதை - 2 டீஸ்பூன்  
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்  
சிவப்பு மிளகாய் - 4  
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்  
மஞ்சள் - சிறிது  
தேங்காய்ப்பூ - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (பால் எடுக்க)  
கறிவேப்பிலை - சிறிது  
நல்லெண்ணெய் - 1 குழிக்கரண்டி  
உப்பு - சிறிது



**அரைக்க:**

கடாயில் அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் மல்லி, சீரகம், மிளகாய் 5, கறிவேப்பிலை, மிளகு (அடுப்பை அணைத்து விட்டு சேர்க்கவும்) ஆகியவற்றை பொன்னிறமாக வறுத்து, மிக்ஸியில் பவுடர் ஆக அரைக்கவும் அல்லது சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி பேஸ்ட் மாதிரியும் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

**செய்முறை:**

குக்கரில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் பொடிதாக அரிந்த சின்ன வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதக்கியவுடன், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி, பச்சை வாசம் போனவுடன் பொடிதாக அரிந்த தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி, தக்காளி வதங்கியவுடன் கோழி, சிறிது மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்கி, பின் அரைத்து வைத்து இருக்கும் மசாலாவைப் போட்டு நாட்டுக்கோழி என்றால் பத்து விசில், பிராய்லர் கோழி என்றால் நாலு விசில் வைத்தால் போதும். பின் திறந்து பார்த்து தேங்காய் பால் ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் உப்பு சரி பார்த்து, கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவும்.

**குறிப்பு:** இது குளிர், மழை காலத்தில் ஏற்படும் சளிக்கு நல்லது. குழம்பு தயார் ஆன உடன் சூடாக இருக்கும் போது சிறிது குழம்புடன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி குடிப்பது சளிக்கு நல்லது. நாம் ரெடிமேட் மசாலா போட்டு கோழிக் குழம்பு வைப்பதை விட அரைத்து விட்டு செய்வது மணமாக, ருசியாக இருக்கும். இதில் காரத்திற்கு மிளகாயை விட மிளகு தூக்கலாக இருக்க வேண்டும். இதை சாதம், இட்லி, தோசை, சப்பாத்தியுடன் சாப்பிடலாம்.



## மிளகு குழம்பு

...JV\_66 @ Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

புளி - எலுமிச்சை அளவு  
மிளகு - 1 ¼ டீஸ்பூன்  
வரமிளகாய் - 2 டீஸ்பூன்  
உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்  
துவரம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

பெருங்காயம் - தேவையான அளவு  
வெல்லம் - சிறிதளவு  
பூண்டு - 4 பல்  
நல்லெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்  
கடுகு - தாளிக்க  
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- ஒரு வாணலியில் மிளகு, வரமிளகாய், இரண்டு பருப்புகள் ஆகிவற்றை பச்சை வாசனை போக வறுத்துக் கொண்டு, மிக்சியில் நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும். நீர் விட்டும் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- பூண்டை இதனுடன் சேர்த்தும் அரைத்துக் கொள்ளலாம், இல்லாவிட்டால் அப்படியே நசுக்கி குழம்பில் போட்டும் கொதிக்க விடலாம்.
- விருப்பமில்லாதவர்கள் பூண்டு சேர்க்காமலும் செய்யலாம்.
- அதே வாணலியில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, பின்னர் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.
- இப்போது அரைத்து வைத்துள்ளவற்றை அந்த புளித்தண்ணீரில் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும்.
- நன்றாகச் சேர்ந்து வரும்போது விருப்பமுள்ளவர்கள் சிறிதளவு வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். மேலும் சிறிது கொதித்தவுடன் இறக்கி வைத்து, கறிவேப்பிலையை அரிந்து போடவும்.

## திப்பிலி ரசம்

தேவையானப் பொருட்கள்:

கண்டத்திப்பிலி - 5 or 6 குச்சிகள்  
மிளகு - ¾ டீஸ்பூன்  
சீரகம் - 1 ½ டீஸ்பூன்  
வரமிளகாய் - 3

துவரம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்  
புளி - சிறிய எலுமிச்சை அளவு  
உப்பு - தேவைக்கேற்ப  
கடுகு - தாளிக்க

செய்முறை:

- முதலில் கண்டத்திப்பிலி, மிளகு, மிளகாய், துவரம்பருப்பு ஆகியவற்றை வாசனை வரும் வரை வறுத்து, கடைசியில் சீரகத்தையும் போட்டு மிக லேசாக வறுத்து, மிக்சியில் மைய்ய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் புளியைக் கரைத்து, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- சிறிது நேரம் கழித்து, அரைத்து வைத்துள்ளதைச் சேர்த்து, மேலும் நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்கி வைக்கவும்.
- பின்னர் கடுகு தாளித்து உபயோகிக்கவும்.
- இந்த கண்டத்திப்பிலி தசைக்கு வலு கொடுக்கும். உடல் வலியைப் போக்கும் அருமருந்தாகும்.
- இதன் கூடவே மிளகு, சீரகம் சேர்வது உடல் உபாதைகளைப் போக்கும்.
- சீரகம் சிறிதளவு அதிகமாகச் சேர்ப்பதால் ரசம் நல்ல வாசனையுடன் இருக்கும்.





## பக்கோடா

...Deepika Mahesh

தேவையானப் பொருட்கள்:

கடலை மாவு – 1 ½ கப்  
அரிசி மாவு – ¾ கப்  
வெங்காயம்  
பச்சை மிளகாய்

முந்திரி பருப்பு  
கீரை (விருப்பப்பட்டால்)  
பெருங்காயத்தூள்  
உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை:

- வெங்காயத்தை நறுக்கி அதில் கொஞ்சம் உப்பு போட்டு வைக்கவும். அதுவே சிறிது நீர் விட்டுக்கொள்ளும்.
- பிறகு மேலே சொன்னப் பொருட்களை சேர்த்து கொஞ்சம் சூடான எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். தண்ணீர் சேர்க்கவேண்டிய அவசியம் இருக்காது. வேண்டுமானால் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பிறகு அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து எண்ணெய் சூடான பின் மாவைப் போட்டால் சூடான பக்கோடா ரெடி.
- விருப்பம் உள்ளவர்கள் இதனுடன் கீரையையும் கலந்து கொள்ளலாம்.

## பரங்கிக்காய் சூப்

...Deepika Mahesh

தேவையானப் பொருட்கள்:

பரங்கிக்காய் (மஞ்சள் பூசணிக்காய்)  
வெங்காயம்  
பூண்டு  
தக்காளி

உப்பு  
மிளகு  
வெஜிடபுள் அல்லது சிக்கன் ஸ்டாக்

செய்முறை:

- பரங்கிக்காய், வெங்காயம், பூண்டு, கொஞ்சம் வெஜிடபுள் ஸ்டாக் விட்டு குக்கரில் 3 விசில் விட்டு எடுக்கவும். கூடவே 2 தக்காளியை மசித்துக் கொண்டு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்கு மசித்துக் கொண்டு வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் ஸ்டாக் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து இரண்டு கொதி விட்டு உப்பு, மிளகு சேர்த்து பரிமாறவும்.





## Hera Kabab

...smmadhumathi

தேவையானப் பொருட்கள்:

பாலக்கீரை - 5 கட்டு  
கடலைப்பருப்பு - 1 கப்  
உருளைக்கிழங்கு - 4 (வேகவைத்து)  
முந்திரி - 10  
திராட்சை - 10  
பாதாம் - 10  
இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு  
பிச்சை மிளகாய் - 4

கரம் மசாலா - 2 டீஸ்பூன்  
உப்பு - தேவைக்கேற்ப  
வெண்ணெய் - 100 கிராம்  
அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன்  
கடலை மாவு - 3 டீஸ்பூன்  
கிராம்பு - 2  
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை:

- முதலில் முந்திரி, திராட்சை மற்றும் பாதாமை ஊறவைத்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- கீரையை ஆய்ந்து நன்றாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். இது சிறிது ஆறியவுடன் அதில் இருக்கும் தண்ணீரை நன்றாகப் பிழிந்து விட்டு கீரையை பச்சை மிளகாய், கிராம்பு, பட்டை, சீரகம் மற்றும் இஞ்சி சேர்த்து நன்றாக விழுது போல் அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை ஒரு வாணலியில் வெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக்கொள்ளவும்.
- அடுத்து கடலைப்பருப்பை குக்கரில் வைத்து ச விசில் விடவும். இதையும் நீரை வடித்து விழுது போல் அரைத்துக்கொள்ளவும். இதனை அரைத்த கீரையுடன் சேர்த்து, அரிசி மாவு மற்றும் கடலை மாவும் உப்பும் சேர்த்து சப்பாத்தி பதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- அடுத்து வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கோடு ஊற வைத்து நறுக்கிய உலர்ந்த பழங்களை உப்பு மற்றும் சிறிதளவு கரம் மசாலா சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும்.
- இப்போது சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்த மாவை தட்டையாகத் தட்டி அதற்கு மேல் இந்த உருளைக்கிழங்கு கலவையை வைத்து ஓவல் வடிவத்தில் உருட்டிக்கொள்ளவும். இந்த உருண்டையை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால் சுவையாக Hera Kabab ரெடி.





## முட்டை பயிஸ்

...Gloria

தேவையானப் பொருட்கள்:

முட்டை - 4

சிரகத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்

சாட் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்

எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

வெங்காயம் - 2 (பெரியது)

மஞ்சள்தூள் - ௧ பின்சு

மிளகுத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்

கறிவேப்பிலை - பொடியாக நறுக்கியது

மசாலா செய்முறை:

- முட்டையை வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.
- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதங்கியதும், கொடுக்கப்பட்ட அணைத்து மசாலா வகைகளையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
- சுருண்டு வெந்து பதமாக வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து ஆற விடவும்.
- பப்ஸ் மாவில் ஆறிய கலவையை வைத்து, அதன் மேல் வெட்டிய முட்டை வைக்கவும். தேவையான வடிவில் மடிக்கவும்.
- மேலே முட்டை கலவை பூசலாம் அல்லது வெண்ணெய் தடவி வைக்கலாம்.

பப்ஸ் மாவு தயாரிக்க தேவையானப் பொருட்கள்:

மைதா - ½ கிலோ

பேக்கிங்பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

எலுமிச்சைச்சாறு - 1 டீஸ்பூன்

வெண்ணெய் - ௩௦௦ கிராம்

செய்முறை:

- மைதாவில் உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, 2 டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்த்து நீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து வைக்கவும்.
- பிசைந்த மாவை நன்கு பரவலாக உருட்டவும்.
- வெண்ணெயை கொஞ்சம் இலக வைக்கவும்.
- கொஞ்சம் வெண்ணெய் எடுத்து உருட்டிய மாவில் பரவலாகப் பூசி மாவை மடித்து (நம் புறமாக) நன்கு உருட்டவும். பின் மீண்டும் கொஞ்சம் வெண்ணெய் தடவி எதிர் திசை மடித்து உருட்டவும்.
- இப்படி ஒரு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை செய்தால் மாவு இளகி வரும். அந்த பதத்தில் வெண்ணெய் தடவி மடித்து ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும். 20 நிமிடம் கழித்து எடுத்து மீண்டும் வெண்ணெய் தடவி முதலில் மடித்த திசைக்கு எதிர் திசையில் மடித்து ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும்.
- இப்படி ஆறு அல்லது ஏழு முறை செய்யவும் (வெண்ணெய் இருக்கும் வரை). இப்போது பப்ஸ் செய்ய மாவு தயார்.
- அதிக நேரம் வெளியே இருந்தால் இளகி விடும். மசாலா தயாராக இருந்தால் ஃபிரிட்ஜில் இருந்து எடுத்த உடனே பப்ஸ் செய்து ஓவனில் வைக்கவும்.
- எத்தனை முறை மடித்து உருட்டுகிறோமோ அத்தனை லேயர் வரும். மிருதுத் தன்மை கூடும்.





## நாஸி கோதுமை ரோல்

...Angu Aparna

தேவையானப் பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு - 1 கப்  
வெங்காயம் - 3 பெரியது (பொடியாக நறுக்கியது)  
பூண்டு - 10 பல் (பொடியாக நறுக்கியது)  
மிளகாய் பொடி - சிறிதளவு  
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- கோதுமை மாவை சப்பாத்திக்கு பிசைவது போல் நன்கு பிசைந்து பத்து நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.
- பின்பு வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.
- நன்கு வதங்கியதும் மிளகாய் பொடி, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பின்பு அதனுடனே நறுக்கிய பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் அடுப்பை அணைத்து, வதக்கியவையை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- சூடு ஆறும் நேரத்திற்குள், கோதுமை மாவை சப்பாத்தி போல் வட்டமாக தேய்த்துக் கொள்ளவும்.
- செய்து வைத்த மசாலா கலவையை அதில் வைத்து ரோல் செய்து வைக்கவும்.
- பின் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் ரோலை பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான கோதுமை ரோல் தயார். கெச்சப் சேர்த்து பரிமாறவும்.







...Sriramajayam @ Viswanathan

தனுஷ், அவரது நண்பர் சதீஷ் மற்றும் தனுஷின் அத்தை பையன் அரவிந்த் மூவரும் சேர்ந்து ஒரே கல்லூரியில் படித்து வருகிறார்கள். தனுஷின் அப்பா கே. எஸ். ரவிக்குமார் வருமானவரித் துறை அலுவலகத்தில் கணக்கு எழுதுபவராக பணிபுரிந்து வருகிறார். ரவிக்குமாரின் மனைவி ராதிகா குடும்பத் தலைவி. நடுத்தர குடும்பம்தான் என்றாலும் இவர்களது குடும்பத்தில் சந்தோஷத்திற்குக் குறைவில்லை. இந்நிலையில் ஒருநாள் கதாநாயகி எமிஜாக்சனை கோவிலில் பார்க்கிறார் தனுஷ். பார்த்ததும் அவள்மீது காதல் துளிர்பிடி, தொடர்ந்து அவரையே சுற்றி வந்து, தனது காதலை வெளிப்படுத்துகிறார் தனுஷ். ஒரு கட்டத்தில் எமிஜாக்சனும் தனுஷை காதலிக்கத் தொடங்குகிறார். இருவரும்

காதலர்களாக மாறுகிறார்கள். அதேநேரத்தில், சதீஷும் எமிஜாக்சனுடன் கூடவே வரும் அவரது தோழியை காதலிக்கிறார். தனுஷும், சதீஷும் காதல் வலையில் சிக்கி, தங்களது காதலிகளுடன் ஊர் சுற்ற, அரவிந்திற்கு இதுபற்றி எதுவுமே இவர்கள் தெரிவிப்பதில்லை. இதனால், அரவிந்தனுடனான இவர்களுடைய நட்பில் விரிசல் ஏற்படுகிறது. ஒரு கட்டத்தில், இவர்கள் காதல் செய்யும் விஷயம் அரவிந்துக்கு தெரிய, தன்னிடம் இதைப்பற்றி தெரிவிக்காத நண்பர்களிடம் கோபித்துக் கொண்டு அவர்களிடமிருந்து நிரந்தரமாக பிரிகிறான்.

ஒரு நாளில் எமி ஜாக்சன், தான் கட்டிவரும் கனவு இல்லத்தை

## தங்க மகன்





(வரைப்படம்) தனுஷிடம் காட்டி, திருமணத்திற்குப் பிறகு இருவரும் தனியாக இந்த வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறார். ஆனால், அப்பா, அம்மா மீது அதிக பாசம் கொண்ட தனுஷோ, பெற்றோரை விட்டு தனியாக வரமுடியாது என்று கூறுகிறார். இதனால், இவர்களுக்குள் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு நிரந்தரமாக பிரிந்து போகிறார்கள்.

தனுஷ் படித்து முடித்துவிட்டு தன் அப்பா வேலைசெய்யும் வருமான வரித்துறை அலுவலகத்திலேயே வேலைக்கு சேர்கிறார். அதன் பிறகு, இரண்டாவது கதாநாயகி சமந்தாவை தனுஷுக்கு பெற்றோர்கள் திருமணம் செய்து வைக்கிறார்கள். இருவருடைய திருமண வாழ்க்கையும் நன்றாகச் சென்று கொண்டிருக்கும் நிலையில், கே.எஸ்.ரவிக்குமாருக்கு அவரது மேலதிகாரி ஜெயப்பிரகாஷ் மூலமாக பிரச்சினை வருகிறது. கே.எஸ். ரவிக்குமார் மீது திருட்டுப் பட்டம் கட்டி அவரை அவமானப்படுத்துகிறார் ஜெயப்பிரகாஷ். இந்த அவமானத்தை தாங்க முடியாத கே.எஸ்.ரவிக்குமார் தூக்குப்போட்டு தற்கொலை செய்துகொள்கிறார். அவருடைய மரணத்திற்கு பிறகு தனுஷின் குடும்பமே நிலைகுலைந்து போகிறது. குடும்பத்தை காப்பாற்ற தனுஷும் கிடைத்த பிரியாணி கடையில் வேலையை செய்துவருகிறார். இந்நிலையில், சமந்தா கர்ப்பமடைகிறார். சந்தோஷப்பட வேண்டிய இந்நேரத்தில் தனது குடும்பத்தின் நிலையை அறிந்த மிகவும் வேதனையடைகிறார் தனுஷ். இறுதியில், தனது அப்பா மீதுள்ள திருட்டுப் பட்டத்தை தனுஷ் எப்படி நீக்கினார்? எதனால் தன் அப்பா தற்கொலை செய்தார்? தனுஷ் தன்னுடைய குடும்பத்தை எப்படி

மேலே கொண்டு வந்தார்? எமி ஜாக்சன் என்ன ஆனார்? என்பதே மீதிக்கதை.

வழக்கம் போல் முதல் பாதியில் சீரியல் கதை இல்லாமல், நண்பர்களுடன் அரட்டை, எமி ஜாக்சனுடன் காதல் என ஜாலியாக வரும் தனுஷ், பிற்பாதியில் பொறுப்பான குடும்பத் தலைவனாகவும், அப்பா மீதுள்ள களங்கத்தை துடைக்க நினைக்கும் ஆக்ரோஷமான மகனாகவும் அழகாக நடித்திருக்கிறார். சண்டைக் காட்சியாகட்டும், ரொமானஸ் காட்சியாகட்டும் தனுஷ் தனது பணியை நிறைவாகச் செய்திருக்கிறார்.

இப்படத்தில், முதல் முறையாக படம் முழுக்க வருகிறார் கே.எஸ். ரவிக்குமார். எமி ஜாக்சன், சமந்தா, அரவிந்த், ராதிகா, சதீஷ் மற்றும் சீதா ஆகியோரின் நடிப்புகள் அருமை.

இயக்குனர் வேல்ராஜ், நடிகர் தனுஷ் கூட்டணியில் உருவான படம் என்றதுமே, இந்த படத்திற்கு மிகப்பெரிய எதிர்பார்ப்பு இருந்து வந்தது. அந்த எதிர்பார்ப்பை இயக்குனர் வேல்ராஜ் பூர்த்தி செய்திருக்கிறார் என்றால் அது உண்மையே. இந்த படத்தின் ஒவ்வொரு காட்சியையும் ரொம்பவும் ரசித்து எடுத்திருக்கிறார் என்பது மட்டும் புரிகிறது. அப்பா மீதுள்ள திருட்டுப்பட்டத்தை போக்க நினைக்கும் ஒரு மகனின் வேதனையை அழகாகச் சொல்லியிருக்கிறார். அதே நேரத்தில், இப்படி ஒரு குடும்பம் நமக்கும் வேண்டும் என்ற ஆசையையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். மழை சண்டைக் காட்சியில் குமரன் கேமராவின் பணி அழகாக இருக்கிறது. அனிருத் இசையில் பாடல்கள் ஹிட்டாகிவிட்டன.

பிளஸ் பாயிண்ட்: நல்ல குடும்பக் கதை மற்றும் தனுஷின் நடிப்பு.



## Session with the writer Mr. Varalotti Rengasamy @ Sridhar

- gkarti @ Karthiga



**நீங்கள் எப்படி சார், சின்ன வயசுல இருந்தே இப்படி எழுதுகிறீர்களா? இந்த எழுத்தார்வம் எப்போது வந்தது? அந்த ஆர்வத்தை உங்களுக்குள் இருந்து எப்படி வெளி கொண்டுவந்தீர்கள்?**

39 வது வயதில்தான் எழுத ஆரம்பித்தேன். ஆனால் பத்து வயதிலிருந்தே பத்திரிகைகள் படிக்கும் பழக்கம் இருந்தது. வாழ்க்கையைக் கொஞ்சம் உன்னிப்பாகப் பார்க்கக் கத்துக்கொண்டால் போதும். அப்பறம் எழுதாமல் இருப்பதுதான் பெரிய கஷ்டம்.

**திடீரென்று நீங்கள் எழுத ஆரம்பித்ததும் உங்களைத் தெரிந்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் எப்படி React பண்ணினார்கள்? நீங்கள் எழுதியதை படித்த முதல் நபர் யார்? கிடைத்த முதல் விமர்சனம் நினைவு இருக்கிறதா சார்?**

நான் எழுத ஆரம்பித்து பல வருடங்கள் வரை நான் தான் எழுதுகிறேன் என்று என் நண்பர்களுக்குத் தெரியாது. என் எழுத்தை எப்போதும் முதலில் படிப்பவன் என் மனைவிதான். கதையை அனுப்பும் முன் அவள் படித்துவிடுவாள். அவளுடைய விமர்சனம் கொஞ்சம் காட்டமாகவே இருக்கும். முதலில் பெரிய அளவுக்குப் பேசப்பட்ட கதை என்னுடைய ஆசையில் ஒரு கடிதம் தான். வெளிநாட்டில் கணவன் வேலை செய்கிறான். இங்கே மனைவி தன் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் தவிக்கிறாள். இதை என் மனைவியும், தெரிந்த சிலரும் ஆபாசம் என்றார்கள். கொஞ்சம் ஓவர் என்றார்கள். இன்னும் சிலர் "உங்களால் எப்படி இப்படி

எல்லாம் எழுத முடிகிறது?" என்று கேட்டார்கள்.

ஆனந்தவிகடன் நிறுவாக ஆசிரியரிடம் தொலைபேசியில் பேசும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. "இது என்னோட முதல் கதை சார்" என்று அவரிடம் மார்தட்டிக்கொண்டேன். "நம்பவே முடியலையே" என்ற அவருடைய பதில்தான் எனக்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் தந்தது.

வரலொட்டி என்பது நான் தான் என்று தெரியாமலேயே ஒரு நண்பர் என்னிடம் சொன்னார் "இந்த வாரம் விகடன்ல வந்திருக்கற கதையப் படிச்சிங்களா ஸ்ரீதர்? யாரோ வரலொட்டியாம். அவனை எல்லாம் நிக்க வச்சிச் சுட்டாத்தான் என்ன?" என்று கோபத்தில் கத்தினார். சிரிப்பை அடக்கிக் கொள்ள மிகவும் சிரமப்பட்டேன்.

பாலுணர்வைத் தூண்டும் வகையில் கதை எழுத மாட்டேன். ஆனால் கதையில் பாலுணர்வைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் தயங்காமல் விரசமில்லாமல் சொல்வேன். என் கதையை மூன்றாம் வகுப்புப் பாடப் புத்தகத்தில் போட வேண்டும் என்று நான் ஒரு நாளும் சொன்னதில்லை. ஆனால் உரிய வயதில் பக்குவமான மனது உடையவர்கள் படிக்கும் கதைகளில் பாலுணர்வை கதையின் தேவைக்காகக் கோடிட்டுக் காண்பிப்பது தவறில்லை என்பது என் கருத்து.





# வள்ளுவன் பேக்கடு

...Parasakthi



குறள் பால்: அறத்துப்பால்  
குறள் இயல்: இல்லறவியல்  
அதிகாரம்: பயனில சொல்லாமை

196. பயனில்சொல் பராட்டு வாணை மகன்னல்  
மக்கட் பதடி யெனல்.  
விளக்கம் :

பயனற்ற சொற்களையே பலகாலமும் சொல்பவனை மனிதன் என  
வேண்டா; மனிதருள் பதர் என்றே சொல்லுங்கள்.

**Explanation :**

*Call not him a man who parades forth his empty words. Call him the chaff of men.*

197. நயனில சொல்லினுஞ் சொல்லுக சான்றோர்  
பயனில சொல்லாமை நன்று.

விளக்கம் :

நீதியற்ற சொற்களைச் சொன்னாலும் பயனற்ற சொற்களைச்  
சொல்லாமல் இருப்பது சான்றோர்க்கு நல்லது.

**Explanation :**

*Let the wise if they will, speak things without excellence; it will be well for them  
not to speak useless things.*

198. அரும்பயன் ஆயும் அறிவினார் சொல்லார்  
பெரும்பயன் இல்லாத சொல்.

விளக்கம் :

அரிய பயன்களை ஆராயும் அறிவுடையோர், பெரும்பயன் இல்லாத  
சொற்களைச் சொல்வார்.

**Explanation :**

*The wise who seek after rare pleasures will not speak words that have not much  
weight in them.*

199. பொருள்தீர்ந்த பொச்சாந்துஞ் சொல்லார் மருள்தீர்ந்த  
மாசறு காட்சி யவர்.

விளக்கம் :

மயக்கமற்ற தூய அறிவினை உடையவர், பொருளற்ற சொற்களை  
மறந்தும் சொல்லார்.

**Explanation :**

*Those wise men who are without faults and are freed from ignorance will not even  
forgetfully speak things that profit not.*

200. சொல்லுக சொல்லிற் பயனுடைய சொல்லற்க  
சொல்லிற் பயனிலாச் சொல்.

விளக்கம் :

சொற்களில் அறம், பொருள், இன்பம் ஆகிய பயன்தரும் சொற்களையே  
சொல்லுக; பயனற்ற சொற்களைச் சொல்லவேண்டா.

**Explanation :**

*Speak what is useful, and speak not useless words.*



# நீயா நுரை

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

சென்ற மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:

**தமிழகத்தின் மழை - வெள்ள  
பாதிப்பிற்கு காரணம் அரசாங்கத்தின்  
மெத்தனப் போக்கா? அல்லது  
பொதுமக்களின் பொறுப்பற்ற  
தன்மையா?**

தமிழ் நாட்டில் பொதுப்பணித்துறை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளை உள்ளடக்கி இருக்கிறது. ஒன்று 'நீர் வளத்துறை' (Water Resources) மற்றொன்று 'கட்டமைப்பு' (Building Organization). இந்த நீர் வளத்துறை தான், ஆறுகள், ஏரிகள், குளங்கள், வடிகால்கள் மற்றும் வாய்கால்களைப் பராமரிக்க வேண்டும். இந்தத் துறை வெறும் வேளாண்மையை மட்டுமே மையப்படுத்தாமல், வெள்ளம் வரும் காலத்தில் ஆபத்துக்கள் ஏற்படாமல் இருக்க வழிவகைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் நாம் இன்று நீர் பாசனத்திற்கு மட்டுமே

முன்னுரிமை கொடுப்பதுபோல் தெரிகிறது. கடலோர மாவட்டங்களில் உள்ள ஆறுகள் மூலமாகத்தான், அதிகமான மழைநீரும், மற்றும் நீர் தேக்கங்களிருந்து வெளியேற்றப்படும் உபரிநீரும் கடலில் சென்று சேருகிறது. அப்படியிருக்க, அந்த ஆறுகளின் கட்டமைப்பை பாதுகாப்பது என்பது இந்தத் துறையின் தலையாய கடமையாக இருக்கவேண்டும். தனி நபர்களோ அல்லது ஒரு நிறுவனமோ, ஆறுகளில் நீர் வராததைக் காரணம் காட்டி ஆக்கிரமிப்பு செய்வதைத் தடுக்க வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் ஆறுகளில் அகலத்தையோ அல்லது அதன் போக்கையோ மாற்றியமைக்கும் செயல்களை செய்பவர்களை கடுமையாக தண்டிக்கும்படி சட்டங்கள் இயற்றவேண்டும்.

இதில் தனி நபர்களின் பங்கு என்னவென்றால், இந்த ஆற்றோரங்களில் உள்ள பிளாட்டுகளை





வாங்குவதைத் தவிர்க்கவேண்டும்,  
மேலும் ஏரிகளை ஆக்கிரமித்து அதில்  
போடும் பிளாட்டுகளை வாங்கக்கூடாது.  
ஆற்றோரங்களில் குப்பைகளைக்  
கொட்டக்கூடாது. சாக்கடைகளிலும்,  
வடிகால்களிலும் குப்பைகளைக்  
கொட்டக்கூடாது.

நீர்வளத்துறைக்கென்று உள்ள அமைப்பு  
அதன் வேலையை சரிவரசெய்து  
விட்டால், அதாவது நீர்வளங்களை  
ஆக்கிரமிப்பவர்களை தடுத்துவிட்டால்,  
தனி நபர்கள் நீர்வளங்களை ஆக்கிரமித்து  
போடும் பிளாட்டுகளை வாங்க  
வழியில்லாமலே போய்விடும். அந்த  
அமைப்பு அதன் வேலையை சரிவரச்  
செய்யாததினால்தான், தனிநபர்களும்  
அங்கு போடும் பிளாட்டுகளையோ  
அல்லது அந்த இடத்தில் கட்டும்  
வீடுகளையோ வாங்கும் ஒரு நிலை  
உருவாகிறது.

இதில் அரசாங்கத்தின் பொறுப்பே  
அதிகம் என்றாலும், பொதுமக்களும்  
தங்களுக்கான கடமையை ஆற்றத்  
தவறக்கூடாது. மேலும் இந்தத் தலைப்பு  
சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின்  
கருத்துக்களைக் காண்போம்.

## Thenuraj

தமிழகத்தின் மழை - வெள்ள  
பாதிப்பிற்கு காரணம் அரசாங்கத்தின்  
மெத்தனப் போக்கா? அல்லது  
பொதுமக்களின் பொறுப்பற்ற  
தன்மையா?

இரண்டுமே தான்...! அரசாங்கம்  
விழிப்புடன் செயல்படாமல்  
தூங்கிக்கொண்டு இருக்கிறது என்று  
பலர் சொல்கிறார்கள். அரசு இயந்திரம்  
எட்டு மணிநேரம் தூங்கினால், உனக்கு  
நான் சளைத்தவன் அல்ல என்று  
மக்களும் தான் பதினாறு மணிநேரம்  
தூங்குகிறார்கள்...! இதில் யாரை குறை

சொல்வது...?

மத்தியத்தர மக்களின் நீண்டநாள்  
கனவான சொந்தவீடு... எப்படியோ ஒரு  
வீடு வாங்கினால் போதும் என்ற  
ஆசையில், வீடு எங்கு கட்டப்பட்டு  
உள்ளது? அதற்கு முறையான உரிமம்  
இருக்கிறதா? ஆக்கிரமிக்கப்பட்ட  
இடங்களில் கட்டப்பட்டு உள்ளதா?  
எதையும் பார்ப்பது இல்லை.  
எப்படியோ வீடு கிடைத்தால் போதும்  
என்று வாங்குகிறார்கள். ஆனால்  
இப்போது...! இப்படி இரண்டு  
பக்கமுமே தவறு இருக்கிறது..

## SinduLakshmi Jagan

சமீபத்தில் பெய்த பெரும் மழையில்  
மிதந்த தமிழ்நாட்டிற்கு யார் காரணம்?  
அரசியல்வாதிகள் மட்டுமே என்றும் கூற  
இயலாது... அதே நேரத்தில், மக்களை  
மட்டும் குறை கூறவும் முடியாது!  
இதற்கெல்லாம் காரணம் நாம்  
அனைவரும் தான்.

தமிழகத்தின் தலைநகரமும் ஒரு  
காலத்தில் கிராமம் தான்!!! எந்த ஒரு  
நகரமும் உருவாக்கப்படும் போதே,  
நகரம் ஆவதில்லை. ஒரு சில/பல  
கிராமங்களைக் கொண்டதே ஒரு  
மாநகரம்! அதனால், ஒரு நகரம்







உருவாக்கப்படும் போது, அனைத்து நீர் நிலைகளையும் அகற்ற வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அப்படி அகற்றினால், என்ன நடக்கும் என்பதை இயற்கைத் தாய், நமக்கு பல பாடங்களின் மூலம் கற்றுக் கொடுத்துவிட்டாள். இனி மேலாவது நல்லபடியாக அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டால் பல நன்மைகள் நடக்கும்.

ஆக்கபூர்வமாக எதுவும் செய்யமுடியாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை. ஆனால், அழிக்காமல் இருங்கள் என்றே கூறி விடை பெறுகிறேன்.

## Sriramajayam

சரியான நகரத் திட்டமிடல் இன்மை, சரியான புயல் நீர் வடிகால் அமைப்பு இன்மை, ஆறு, கால்வாய்கள், குளங்கள் ஆக்கிரமிப்பு, மற்றும் கடந்த கால வெள்ளத்தின்போது அதற்கான காரணத்தினை நாம் உள்வாங்கி கொள்ளாமல் உதாசீனப்படுத்தியதே இந்த வெள்ள சேதத்திற்கு முதன்மையான காரணம். இது அரசாங்க அதிகாரிகள், அரசியல்வாதிகள், மற்றும் பொதுமக்கள் சேர்ந்து செய்த ஒரு கூட்டுத் தவறு ஆகும்.

இனி, நம் மக்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் மழைநீரை பாதுக்காக வேண்டும். மழை நீரை, ஒரு குட்டையிலோ அல்லது குளத்திலோ அல்லது ஊரணியிலோ அல்லது கண்மாயிலோ அல்லது ஏரியிலோ அல்லது ஆற்றிலோ மழைநீரை சேர்க்க வேண்டும்.

தமிழகத்தின் மழை - வெள்ள பாதிப்பிற்கு காரணம்

அரசாங்கத்தின் மெத்தனப் போக்கா? அல்லது பொதுமக்களின் பொறுப்பற்ற தன்மையா? என்பதில், இது அரசாங்க அதிகாரிகள், அரசியல்வாதிகள் மற்றும் பொதுமக்கள் சேர்ந்து செய்த ஒரு கூட்டுத் தவறு ஆகும்

## Gowrymohan

பொதுமகன் ஒருவன் தனது சொகுசு வாழ்வுக்கு சட்டவிரோதமான செயல்களில் ஈடுபடுகிறான். பணம் படைத்தவன் லஞ்சம் கொடுத்து சொகுசு வாழ்வு அனுபவிக்கிறான். அரசு பதவிகளில் இருப்போரும் பணத்திற்கு ஆசைப்பட்டு லஞ்சம் வாங்கி அவனுக்கு உதவுகிறார்கள். பொதுமக்களின் அலட்சியமும் பேராசையுமே இப்பேரழிவுகளுக்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன.

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





# மலர் 2 என் உயிர்ல் மலரும் பன்மலரே !

...Sriju @ Srija Bharathi

சுட்டும் விழிச் சுடர் தான் கண்ணம்மா சூரிய சந்திரரோ  
வட்டக் கரிய விழி கண்ணம்மா வானக்கருமை கொல்லோ  
பட்டுக் கருநீலப் புடவை பதித்த நல்வயிரம்  
நட்ட நடுநிசியில் தெரியும் நட்சத்திரங்களடி.

நெரிசல் மிகுந்த மும்பை மாநகரம் பாண்டியனுக்கு இப்போது பழகிப்போன ஒன்றாக மாறியது. சென்னையிலிருந்து வந்தவர்களுக்கு அது புதிதான ஒன்றாக இல்லாவிடிலும் மும்பை நகரத்தின் ஓட்டம் யாராக இருந்தாலும் திணறடிக்கத் தான் செய்யும். பரபரப்பான காலை வேளையில் யாரும் யாரையும் கண்டு கொள்ளமாட்டார்கள். வந்த புதிதில் யாவும் மிரட்சியாய் இருந்தது. இப்போது அது அன்றாட ஒன்றாக மாறிவிட்டது. காலை நேரப் பேருந்து, ரயில் பயணம் எல்லாம் சரிபட்டு வராது எனக் கோகுலும், பாண்டியனும் சேர்ந்து வண்டி ஒன்றை வாங்கிவிட்டனர். இருவரும் ஒரே கல்லூரி என்பதால் சென்று வர வசதியாய் இருந்தது. கோகுல் அதே கல்லூரியில் MBA பட்டப்படிப்பை மேற்கொள்கிறான்.

பாண்டியன் மும்பை வந்து கிட்டதட்ட ஒன்றரை வருடங்கள் ஆகிறது. பிறந்தது முதல் சென்னையிலேயே படித்து வளர்ந்தவன். தனக்குப் பிடித்த எதையும் தைரியமாகச் செய்யும் துணிவுள்ள இளைஞன். இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை அரசியல் எப்போதும் சாக்கடை தான் என அனைவரையும் போல் அதை வெறுத்துத் தனக்குப் பிடித்த அரசியலை படிப்பதற்காக மும்பை வந்திருக்கிறான்.

பிறந்த ஊரை விட்டு அவன் இங்கு வந்து இருப்பதற்கு அவன் தந்தையும் ஒரு முக்கியக் காரணம். நாட்டின் மீது ஈடுபாடு கொண்ட இன்றைய இளைய தலைமுறை







அவன். எப்போதுமே சிந்தனைகளைச் செயலாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுபவன். வயதிற்கேற்ற பக்குவம், அணுகுமுறை, ஞானம் என அனைத்தும் கலந்த அக்மார்க் நல்லவன்.

“டேய் மதுரவீரா, படிச்ச முடிச்சதும் நீ உங்க அப்பா கூடப் போய்ச் சேர்ந்து தமிழ்நாட்டைக் காப்பாத்திடுவியா... இல்லை மும்பையில் கட்சி ஆரம்பிக்கப் போறியா?” என்றபடி வண்டியை எடுத்தான்.

“காலங்காத்தால ஏன்டா இந்த வெட்டிப்பேச்சு ஒழுங்கா வண்டியைப் பார்த்து ஓட்டு” என அவன் தலையில் தட்டி அடக்கினான். பரபரப்பான மும்பை நகரின் பகுதிகளைக் கடந்து கல்லூரிக்கு சரியான நேரத்தில் வந்தடைந்தனர்.

“நேத்து உன் பிறந்தநாளுக்கு மலர் என்ன மச்சான் கொடுத்தா? நீ காட்டவே இல்லையே” என்று யோசனையாய் கேட்டான்.

“அடப்பாவி நேத்து நைட் சரக்கு ஏதாவது போட்டியா? நான் அவள் கொடுத்ததைப் பத்தி தானடா ராத்திரி எல்லாம் பேசிட்டு இருந்தேன். நீ கூட நல்லா கதை கேட்டியே!!” என்று அதிர்ச்சியாய் விளக்கினான்.

“அப்படியா மச்சான், நான் கேட்டேனா?” எனத் திருப்பி அவனிடமே கேள்வி கேட்டவனை ஒங்கி மூக்கில் குத்த வேண்டும் போல் இருந்தது.

“கண்ணுல படாம ஓடியே போயிடு” என அவனைத் துரத்திவிட்டு வகுப்புக்குச் சென்றான்.

இரண்டு வருட படிப்பில் இன்னும் ஆறு மாதங்களே மீதி இருந்த நிலையில் வகுப்பில் அதிகமான வேலைகள் இருக்கவில்லை. இறுதி ஆண்டிற்கான களப்பணி, ப்ராஜெக்ட் என ஓய்வில்லாமல் உழைத்தான்.

அரசியல் என்றால் சாதாரணம், யார் வேண்டுமானாலும் ஆடும் ஆட்டம் என அவன் எப்போதும் குறைவாய்க்

கணித்தது இல்லை. அரசியல் சாசனம் பற்றி முழுதாய் அறிந்த எவராக இருந்தாலும் அவர் மிகப்பெரிய ராஜதந்திரியாக வலம் வருவார் என நம்பிக்கை உள்ளவன். அரசியல்வாதிகள் என்றாலே நாட்டை உலுக்குபவர்கள், ஊழல் செய்பவர்கள் என்ற எண்ணத்தை மக்களிடம் இருந்து மாற்ற வேண்டும் என்பதிலும், அதை வெறும் சொல்லாக அல்லாமல் செயலாக நிரூபிக்க வேண்டும் என்பதிலும் தெளிவாய் இருந்தான் பாண்டியன். அதன் மாற்றமாகப் பல ஆண்டுகளாய் நாட்டில் நடந்து கொண்டிருக்கும் விவகாரத்தைத் துணிவுடன் கையில் எடுத்தான்.

பெண்களுக்கான 50% சதவீத இட ஒதுக்கீடு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதையும், அது நாட்டை எப்படி ஒரு வளர்ச்சிப் பாதையில் கொண்டு செல்லும் என்பது போன்ற பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டிருக்கிறான். இதை அவன் செய்வதற்கு முக்கியக் காரணம் அவன் தாய் என்று கூடச் சொல்லலாம். ஆண் பெண் சமம் என்ற கருத்து பல ஆண்டுகளாக ஏட்டிலேயே உள்ளது. பெண்கள் அனைத்துத் துறையிலும் ஆண்களுக்கு நிகராகச் சாதனை புரிந்தாலும் அவர்களுக்கு என்று ஓர் அங்கீகாரம் அவசியமானதே என்பதில் மிகவும் தெளிவாய் இருந்தான்.

காலை வகுப்புகள் முடிந்ததும் களப்பணிக்கான வேலைகளுக்காகச் சில புத்தகங்கள் எடுக்க நூலகம் சென்று கொண்டிருந்தான். போகும் வழியில் கல்லூரி பூங்கா அருகில் மலர் அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டு படிப்பை சற்று ஒத்தி வைத்துவிட்டு மலரிடம் வந்தான்.

“மலர் ஒன்று மலருக்கு நடுவே... அட்டே ஆச்சர்யக்குறி!” என்று அவனே கவிதை என்ற பெயரில் ஒன்றைக் கூறி அவள் அருகில் அமர்ந்தான்.

“தயவு செஞ்சு கவிதைங்கிற பேர்ல என்னைக் கொல்லாதீங்க பாண்டிய மன்னா” எனக் கை எடுத்து கும்பிட்டாள்.

“அரசியல்ல இதெல்லாம்





சாதாரணமப்பா” என்றபடி தோளை துடைத்துவிட்டு நிமிர்ந்தான்.

“இங்க என்ன பண்ணுறீங்க மலர், கிளாஸ் இல்லையா? இல்லை ஏதாவது மொக்கை கிளாஸா”

“ஹா... ஹா... நான் என்னைக்குக் கிளாஸ் மிஸ் பண்ணிருக்கேன், இது Free Hour. அதான் சும்மா ஏதாவது வரையலாம்ன்னு இங்க வந்தேன்” என்று கையில் இருக்கும் படத்தைக் காட்டினான்.

அவ்வளவு நேரம் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தவன் அவள் கையில் வரைந்து கொண்டிருக்கும் படத்தைக் கவனிக்கவில்லை. வண்ணப்பூச்சு இல்லாமல் வெறும் பென்சில் வைத்து அழகாய் வரைந்திருந்தான்.

பூங்காவின் ஓரத்தில் இருக்கும் மரத்தில் அணில் ஒன்று பழத்தை கொறித்தபடி துறுதுறுவெனக் கீழும் மேலும் விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. அதை மிகவும் தத்ரூபமாக வரைந்திருந்தான்.

“சிலர் பிறக்கும் போதே அறிவாளியா, கலைநயத்தோட பிறந்திருப்பாங்கன்னு எங்க அம்மா அடிக்கடி சொல்லுவாங்க மலர், நீங்க அந்த வரிசை குழந்தை போல. உங்க கையில் ஏதோ மாயம் இருக்கு” என்று வியந்து பாராட்டினான்.

“இதெல்லாம் கேட்க எனக்கே புல்லரிப்பா இருக்கு பாண்டியன், தயவு செஞ்சு இதோட நிறுத்துங்க.” என்று கை எடுத்து கும்பிட்டான்.

“உண்மையான பாராட்டுக்கு மரியாதையே இல்லை இந்த உலகத்துல” என்றபடி வருந்துவது போல் வலயிடமாய்த் தலையசைத்தான்.

“சரி நீங்க என்ன இங்க சுத்திட்டு இருக்கீங்க? Final இயர் வந்தாச்சு என்ன பெரிய கிளாஸ்ன்னு நினைப்பா?” என்று அவனை எகிறினான்.

“யாரைப் பார்த்து என்ன பேச்சு?!! ஒரு வருங்கால அரசியல் மேதையைப் பார்த்து! நான் லைப்ரரி பக்கம்

போகலாம்னு வந்தேன். வழியில் உங்களைப் பார்த்துட்டு இங்க வந்தேன். This is too much Malar, I am leaving” என்று வராத கோபத்தை வரவழைத்து எழுந்தான்.

அவன் எழுந்ததும் I am sorry என்று மன்னிப்பு கேட்பாள் என எதிர்பார்த்து நகராமல் நின்றவனைப் பார்த்து புன்னகைத்து எதுக்கு இந்த சீனு எனச் சைகையால் கேட்டுப் பின் அவனுடன் நடந்தான்.

அரசியலுக்கும், ஓவியத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று யாராவது கேட்டால் என்னிடமும் பதில் இல்லை. ஆனால் இந்தக் காதல் எல்லாம் என்ன வேலை, படிப்பை பார்த்தா வருகிறது. பாண்டியனுக்கு மலரை இந்தக் கல்லூரியில் சேர்ந்த நாள் முதல் தெரியும். சின்னச் சின்னச் சந்திப்புகள் வாழ்க்கையில் பெரும் மாற்றத்தை உண்டு செய்யும் என்றால் அதை நம்பித்தான் ஆக வேண்டும். இதோ இவர்களின் சந்திப்பு ஒரு விபத்தாய் நிகழ்ந்தது தான், அதன் பின் நடந்தவைகள் தான் மீதி கதை.

ஒன்றரை ஆண்டுகளுக்கு முன்பு...

முதல் நாள் கல்லூரிக்கு செல்லப்போகும் பரபரப்பு, புதிய சூழல், புதிய மக்கள், விரும்பிய படிப்பு என உற்சாகமாகக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தான் பாண்டியன். கோகுலும், அவனும் ஒரே கல்லூரி என்றாலும் வகுப்புத் துவங்குவதில் நாட்கள் வித்தியாசம் இருந்தது. எனவே தனியாக வண்டியை எடுத்துக்கொண்டு கல்லூரிக்குச் சென்றான் பாண்டியன். மும்பையின் நகர வீதியில் வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்வது அவ்வளவு எளிதான காரியம் அல்ல. இருப்பினும் தன்னால் முடிந்த மட்டும் வேகமாகச் செல்ல முயற்சி செய்து அனைத்து சிக்னலிலும் முந்திரிகொட்டை போல் முன்னால் நின்றான்.

கல்லூரியை நெருங்கும் வேளையில் அருகில் இருந்த சிக்னலில் 25 வினாடி எனக் காட்டியபடி இருக்க அனைத்து வாகனங்களையும் முந்திக்கொண்டு



முன்னே வந்தவன் தனக்கு முன்னால் இருந்த வெள்ளை ஹோண்டா ஆக்டிவாவை தெரியாமல் தட்டிவிட்டான். முதலில் பதறியவன் பின் வண்டிக்கு எதுவும் இல்லை என்பதைப் பார்த்து சற்று நிம்மதியாக வண்டியின் உரிமையாளரை பார்த்தான். வண்டியை யாரோ பின்னிருந்து இடிக்க எரிச்சலாய் திரும்பியவன் தன்னைவிடப் பதட்டமாய், இடித்தவன் அவன் வண்டியை பார்க்காமல் தன் வண்டியை ஆராய்ச்சி செய்வதைப் பார்த்துக் கோபம் சற்றுக் குறைந்தது. வண்டிக்கு எதுவும் ஆகவில்லை என அவன் உறுதி செய்து, "மாரியாத்தா என்னைக் காப்பாத்திட்ட" என்று வாய் வழியே கூறியவனைப் பார்த்ததும் கோபம் சுத்தமாய்ப் போனது. தன் ஊரில் தமிழனைக் கண்ட மகிழ்ச்சியில் அவனை முறைத்தபடி, "என்ன இது?" என்று ஹெல்மட்டை கழட்டாமல் சைகையால் கைகளை விரித்தபடி கேட்டவனிடம், "சாரி மேடம், மாஃப் கீஜியே" என்று கூறிவிட்டு அவளின் பதிலை எதிர்பாராமல் முன்னே நகர்ந்தான்.

நம்ம ஊர்க்காரங்களுக்கு இத்தனை அவசரமா எனத் தலையில் அடித்தபடி பச்சை விளக்கைப் பார்த்ததும் பறந்தாள் அந்த யுவதி. கல்லூரியை அடைந்ததும் எப்போதும் வண்டியை பார்க் செய்யும் இடத்தில் நிறுத்திவிட்டு திரும்பியவளின் கண்களில் சிக்னலில் இடித்தவன் நிற்பது தெரிந்தது.

ஐந்தே முக்கால் அடியில் மீடியம் ஆஜானுபாகுவாக நின்றிருந்தவனைப் பார்த்தபடி அவன் அருகில் வந்தாள். அவன் எதையோ யோசித்தபடி சுற்றும் முற்றும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். தன்னை நோக்கி ஒரு பெண் வருவதை உணர்ந்து அவளைப் பார்த்தபடி நின்றான்.

அவள் அருகில் வந்ததும், "Excuse me, Can you tell me the way to Seminar Hall Please" என்று இவன் ஆங்கிலத்தில் வினவ, அவளோ, "நேராப் போய் வலது பக்கம் போங்க Mr. சிக்னல்" எனக் கிண்டலாய் பதில் கூற, அதைக்கூட உணரும்

நிலையில் இல்லாமல் நன்றி கூறிவிட்டு அங்கிருந்து நகரப் போனான். பின் அவள் கூறியது செவிப்புலன்களை எட்டி மூளைக்குச் செல்ல இரண்டு வினாடி பிடித்தது. தான் தமிழ் என்று அவள் எவ்வாறு கண்டு கொண்டாள் எனப் புரியாமல் பின் அவள் கூறிய Mr. சிக்னலை இணைத்துப் பார்த்து அவள் யார் என்று புரிந்து கொண்டான் நம் அறிவாளி கதாநாயகன்.

"ஏங்க நான் தமிழன்னு எப்படிச் கண்டுபிடிச்சீங்க? நீங்களும் தமிழா? சிக்னலில் இடிச்சது உங்க வண்டி தானா? சாரிங்க. இங்க சரியான நேரத்துக்கு வரணும்ன்னு தான் அந்த அவசரம்" என்றபடி புன்னகையுடன் ஒரு விளக்கத்தைக் கூறினான்.

"என் வண்டியை இடிச்சிட்டு மாரியாத்தாக்கு நன்றி சொன்னீங்களே, அதுவும் சத்தமா... அதை வச்சத் தான் கண்டுபிடிச்சேன்" என்று கூறிவிட்டு சிநேகமாய் புன்னகைத்தாள்.

"என் பேரு மலர், மலர்விழி. இங்க தான் BFA ஓவியம் இரண்டாவது வருஷம் பண்ணேன், நீங்க காலேஜுக்கு புதுசா? எந்தக் கோர்ஸ்?" என்று தன்னை அறிமுகம் செய்து விட்டு அவனைப் பற்றிய விசாரணையில் இறங்கினாள். மும்பையில், அதுவும் அவள் படிக்கும் கல்லூரியில் ஒரு தமிழன் என்றால் விசாரிக்காமல் இருப்பாளா என்ன?

"ஹாய் மலர், என் பேரு பாண்டியன்... ஹ்ம்ம் பாண்டியன் தான்" என்று எதையோ கூற வந்து பாதியில் நிறுத்தினான்" இங்க MA பொலிடிகல் சயின்ஸ் சேர்ந்துருக்கேன். இன்னைக்குத் தான் முதல் நாள். அதான் அவசரம், நாம இன்னொரு நாள் பார்க்கலாம் மலர். Nice to meet you and Thank you" எனக் கூறிவிட்டு அவள் காட்டிய திசையில் ஓடினான்.

"இந்தக் காலத்துல அரசியல் படிப்பா? IAS படிக்கப் போகிறாரோ? நல்லா சம்பாதிக்கலாம்ன்னு நினைச்சா இல்லை நாட்டுக்கு நல்லது நினைச்சா?" என்ற சிந்தனைகளை ஓரம்கட்டி விட்டு தன்





வகுப்புக்கு நடந்தாள்.

முதல் நாள் கல்லூரி என்பதால் பாடங்கள் எதுவும் எடுக்கப்படவில்லை, கல்லூரியைப் பற்றியும் அவன் தேர்ந்தடுத்த படிப்பு பற்றியும் சிறிய அறிமுகப் படலம் மட்டுமே நடந்தேறியது. யார் யார் தன் வகுப்பில் இருப்பவர்கள் எனச் சுற்றி முற்றி பார்த்தவன் கண்களில் மைதா மாவு மக்களே நிறையத் தெரிந்தனர். நம்ம ஊர்க்காரங்க ஒருத்தர் கூட இல்லையா? என்ன கொடுமை சாமி இது? என்று கண்களைச் சுழல விட்டவனுக்குத் தென்னிந்தியாவை ஒட்டிய சாயலுடன் ஒருவன் கண்ணில் பட்டான்.

தனக்குத் தெரிந்த அரைகுறை ஹிந்தியில் அருகில் இருக்கும் பெண்ணுடன் எதுவோ உரையாடிக் கொண்டிருந்தான். இப்போதைக்கு அவனைத் தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம் பின்னே பேசிக் கொள்ளலாம் என எண்ணி அவனைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டான். பின் பேச்சுக்கள் முடிந்து எழுந்து செல்லும் வேளையில் அந்த பையனிடம் சென்று பேசலாம் என எழுந்தான். “ஹாய், நீங்க தமிழா?” என்று எடுத்துத் அவனிடம் வினவ, பாண்டியனை மேலும் கீழும் பார்த்தவன்” அல்லா, மலையாளம் ஆனு” என்று சம்சாரித்தான்.

“என்டே பேரு கிரிஷ், நீங்கள் தமிழா?” என்றான் ஆர்வமாக.

சரி தமிழோ, மலையாளமோ தனக்கு ஒரு தென்னிந்தியன் கிடைத்தான் என்ற மகிழ்ச்சியில் அவனிடம் தன்னைப் பற்றி கூறிவிட்டு வகுப்பில் சந்திக்கலாம் எனக் கூறி விடை பெற்றான்.

சிறிது நேரம் அருகில் இருப்பவர்களிடம் அறிமுகப் படலம் முடிந்து மதிய உணவு இடைவேளைக்குக் கல்லூரி கேண்டினை அடைந்தான். கிட்டத்தட்ட உயர்தர ஐந்து நட்சத்திர உணவகம் போல் காட்சியளித்தது. எப்படியும் நம்ம ஊரு சாப்பாடு கிடைக்காது எனத் தெரிந்தமையால் ரொட்டி, பன்னீர் மசாலா வாங்கி அமர்ந்து உண்ண இடம்

தேடினான்.

இடம் தேடிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் யாரோ “மதுரை வீரன்” என்று அழைப்பது கேட்க சுற்றி பார்வையைச் செலுத்தினான். “பாண்டியன், இங்க இங்க” என்ற குரல் வந்த திசையை நோக்கி திரும்பியவன் கண்களில் மலர்விழி தென்பட்டாள்.

இங்க வாங்க என்று சைகையால் தன் அருகில் இருக்கும் இருக்கையைச் சுட்டிக் காட்டினாள். உட்கார இடம் கிடைத்த மகிழ்ச்சியிலும், தமிழ் பேச ஆள் கிடைத்த நிம்மதியிலும் அவள் அருகில் சென்றாள்.

“ஹாய் மலர், எப்பவும் இங்க தான் சாப்பிடுவீங்களா?” என்று அவள் காட்டிய இருக்கையில் அமர்ந்தாள்.

“காலேஜுக்கு சாப்பாடு கட்டிக்கிட்டு வந்தா நல்லாவா இருக்கும். அதனால் எப்பவும் இங்க தான், சில சமயம் வெளியே போய் சாப்பிடுவேன். எனக்கு நான்கு மணி நேரம் தான் கிளாஸ் இருக்கும், சமாளிச்சிக்கலாம்” எனக் கூறியவாறே உணவை உண்டாள்.

“ஹம்ம் ஒகே மலர், உங்க சொந்த ஊரு எது? இங்க அப்பா அம்மா கூட இருக்கீங்களா இல்லை தனியாவா?”

“நான் பிறந்தது வளர்ந்தது எல்லாமே இங்க தான் பாண்டியன். அப்பாவோட அப்பாவுக்கு... அதாவது எங்க தாத்தாவுக்கு மதுரை பக்கம் தான், ஆனால் அப்பா சின்ன வயசா இருக்கும் போதே தாத்தா இங்க வந்து தொழில் தொடங்கிட்டார். அதனால் அப்பாவோட படிப்பு, வேலை எல்லாம் இங்க தான்” என்று சுருக்கமாய் முடித்தாள்.

“ரொம்ப நல்லாவே தமிழ் பேசுறீங்க மலர், உங்க பேரும் ரொம்ப அழகா இருக்கு. உங்க அப்பா ஒரு கலா ரசிகர் போல”

“நீங்க சொன்னாலும் இல்லைன்னாலும் எங்க அப்பா ஒரு கவிஞர் தான், தமிழ் கவிதை எல்லாம் பிரமாதமா எழுதுவார். அம்மா, அப்பா இரண்டு பேரும் ஸ்கூல்



டீச்சர்ஸ்.” என்றாள் பெருமையாக.

“இப்போ தான் தெரியுது நீங்க ஏன் ஓவியம் மேல இவ்வளவு ஈடுபாடா இருக்கீங்கன்னு, அப்பா பொண்ணு தான நீங்க” என்று மெலிதாய் புன்னகைத்தான்.

“இது எல்லாம் உலக நியதி தான பாண்டியன், நீங்க கண்டிப்பா அம்மா செல்லம் தான?” என எதிர்கேள்வி கேட்டாள்.

“ஹ்ம்ம் ஆமா” என்று தலையாட்டியபடி சற்று சத்தமாகவே சிரித்தான்.

“நீங்க மும்பை வந்து எத்தனை நாள் ஆகுது?”

“ஒரு மாசம் தான் ஆகுது மலர், நான் மும்பைக்கு ரொம்பவே புதுசு. இங்க என்னோட UG படிச்ச ஒரு பையனோட சொந்தக்காரன் MBA படிக்குறான். பேரு கோகுல், அவன் கூட தான் தங்கியிருக்கேன்”.

இந்த பேச்சுகளுக்கு இடையில் இருவரும் உண்டு முடித்திருந்தனர். மலர் சில சாக்லேட்களை வாங்கி பையில் வைத்தவாறே அவனுடன் நடந்தாள்

“சரி பாண்டியன், எனக்கு கொஞ்சம் வேலை இருக்கு. இங்க தானே இருப்போம் அடிக்கடி சந்திக்கலாம்” என விடைபெற்று அவளின் பிரிவு நோக்கி சென்றாள்.

பாண்டியனுக்கு முதல் நாள் அனுபவமே மிகவும் இனிமையாக இருந்தது. மலரை சந்தித்தது மேலும் மகிழ்ச்சியை கொடுத்தது, வந்த முதல் நாளே ஒரு தோழி... அதுவும் தமிழ் தெரிந்த தோழி. சென்னையில் இருக்கும் போது அவனைச் சுற்றி எப்போதும் ஒரு நண்பர்கள் கூட்டம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். இங்கும் எப்படியும் நிறைய பேரை சம்பாதித்து விடுவான். அவன் தன் தந்தை உதவியை எப்போதுமே எதிர்பாராமல் வாழ்ந்து வந்தவன் என்பதால் சிறிது சிறிதாய் ஏதாவது பகுதி நேர வேலையும் செய்வான். மும்பையிலும் அப்படி ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என முடிவு

செய்தான். இதை எல்லாம் விட முக்கியமாக தன் தந்தை பெயரை யாரிடமும் உபயோகிக்கவே கூடாது என்பதில் மிகவும் தெளிவாய் இருந்தான். இன்றுவரை கோகுலை தவிர யாருக்கும் அவன் யார் மகன் என்ற உண்மை தெரியாது. கோகுலும் அதைப்பற்றி யாரிடமும் கூறி அவனை கஷ்டப்படுத்த மாட்டான். பெற்றோர்கள் யார்? என்ன செய்கிறார்கள் என்று யாரவது கேட்டால் சென்னையில் இருக்கிறார்கள், சொந்த தொழில் எனக் கூறி முடித்துவிடுவான்.

கல்லூரியில் சேர்ந்த இரண்டு மாதத்தில் மலரின் தந்தை மூலம் பகுதி நேர தமிழ் வகுப்பு எடுக்கும் வேலை கிடைத்தது. குழந்தைகள் என்றாலே எப்போதும் தனி பிரியம் இருக்கும் பாண்டியனுக்கு அந்த வேலை மிகவும் பிடித்திருந்தது. கல்லூரியும் அவனுக்கு நன்றாகப் பழகிப் போயிருந்தது. அவனது வகுப்பில் மொத்தமே இருபது பேர் தான் என்பதால் அனைவரிடமும் நன்றாகப் பேசிப் பழகிக் கொண்டான்.

மும்பை வந்தும், கல்லூரியில் சேர்ந்தும் கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் ஆகிறது. மும்பையை முடிந்தவரை நன்றாக சுற்றிப் பார்த்திருந்தான். மலரின் நட்பு எப்போதும் போல் இனிமையாக சென்றது. மும்பையில் உள்ள தமிழ் சங்கத்தில் உறுப்பினராய் சேர்ந்து பல நல்ல விஷயங்களை செய்து கொண்டிருந்தான். ஒரு முறை கடற்கரையில் உள்ள குப்பைகளை அகற்றும் பணிக்காக சங்கத்தில் இருந்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. பாண்டியன், மலர், கோகுல் மற்றும் பலர் அதில் கலந்து கொள்ள முடிவு செய்தனர்.

“மலர், நாளைக்கு காலையில் நானே வந்து உங்களை கூட்டிட்டு போறேன். கோகுல் நேரா கடற்கரைக்கு வந்துடுவான்” என்று கூறியவாறே ஒரு சாக்லேட்டை அவளிடம் நீட்டினான்.

மலரின் மிட்டாய் பைத்தியத்தைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்த பாண்டியன் எப்போதும் இது போல் ஏதாவது ஒன்றை அவனுக்குக் கொடுக்கக் கொண்டே





இருப்பான். இத்தனை நாட்களில் இருவருக்கும் பழகி போன ஒன்று அது.

மறுநாள் காலை ஆறு மணிக்கு எல்லாம் மலர் வீட்டு வாசலில் இருந்தான் பாண்டியன். மலரின் தாய் சத்யவதி அவனை வரவேற்று தேநீர் வழங்கினார். மலரின் குடும்பத்துடன் நன்றாக ஒட்டிக்கொண்டான் பாண்டியன். மலரின் அக்கா குழந்தை வேதிகாவிற்கு மிகவும் பிடித்த அங்கிள் பாண்டியன் தான். வேதிகாவிற்கு மூன்று வயது தான் ஆகிறது. சென்றமுறை விடுமுறைக்கு வந்த போது தாத்தாவோடு பாண்டியன் தமிழ் வகுப்பு எடுக்கும் இடத்திற்கு வந்தவன், அவனிடம் அ, ஆ கற்றுக் கொண்டனோ இல்லையோ அங்கிளை நன்றாக பிடித்துக் கொண்டான். அந்த சுட்டிப்பெண் மும்பை வந்த ஒரு வாரத்தில் பாண்டியன் கூடவே தான் எப்போதும் சுற்றிக் கொண்டிருந்தாள் தன் சித்தியுடன்.

வீட்டில் உபசரிப்பு எல்லாம் முடிந்து கிளம்ப ஆறரை மணி ஆனது. தானே அழைத்துச் செல்வதாய் வந்தானே அப்படி என்றால் பைக் இல்லை கார் என நினைத்திருந்தவருக்கு வாசலில் வாகனம் எதுவும் இல்லாமல் போக அவனைப் பார்த்தான்.

“போகலாமா மலர்?” என்றபடி வந்தவனை நிறுத்தி, “எப்படி?” என்றாள் கேள்வியாய்.

“பஸ்ல தான்” என்று கூறியவனைக் கண்டு சிரிப்பு தான் வந்தது மலருக்கு.

“இது நானே வந்திருக்க மாட்டேனா? நான் வந்து பிக் பண்ணிக்கிறேன்னு பெருமை வேற” என அவன் தலையில் மெதுவாய் குட்டு வைத்து அவனுடன் நடந்தான்.

மும்பையின் காலைநேர அழகை ரசித்தவாறே இருவரும் பேருந்தில் பயணித்து கடற்கரை சாலையை வந்தடைந்தனர். இவர்களுக்கு முன்னரே அங்கு வந்திருந்த கோகுல் அங்கிருந்த குப்பைகளை கையுறையுடன் அப்புறப்படுத்துத் கொண்டிருந்தான்.

பாண்டியன், மலரும் அவனுடன் இணைந்து வேலையில் இறங்கினர். இவர்கள் செய்து கொண்டிருப்பதை பார்த்த சிலரும் விருப்பமுடன் முன்வர அவர்களையும் தங்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டனர்.

“ஆமா பாண்டியன் உங்களுக்கு ஹிந்தி எப்படி தெரியும்? ஸ்கூல படிச்சதா?” என்று பார்த்ததும் கேட்கவேண்டிய கேள்வியை ஆறுமாதம் கழித்து ஒருவழியாக கேட்டு விட்டான்.

“ரொம்ப சீக்கிரமா கேட்டுடங்க மலர்” என புன்னகைத்தவாறே ஆமாம் என்று தலையசைத்தான்.

“இது என்ன சிதம்பர ரகசியமா பாண்டியன், உங்களைப் பார்த்த அன்னிக்கே யூகிச்சேன்... அதான் கேட்டுக்கலை” என்றவாறே இருவரும் தங்கள் பகுதியை சுத்தப்படுத்தி இருந்தனர்.

“டேய் கோகுல், இந்த பக்கம் முடிஞ்சது. உனக்கு உதவி வேணுமாடா?” என்றபடி அவனிடம் வந்தான் பாண்டியன்.

“இந்த பக்கமும் முடிந்ததுடா, நாம எதிர்பார்த்ததைவிட நிறைய பேர் வந்துட்டாங்க அதனால் நம்ம வேலை சுலபமா முடிஞ்சது இல்லை” என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறியபடி அனைவரும் சாலைப்பக்கம் வந்தனர்.

நேரம் பத்தை தாண்டி இருக்க அனைவர்க்கும் பசி வயிற்றை கிள்ளியது. மற்றவர்கள் அனைவரும் தங்கள் இருப்பிடம் நோக்கிச் செல்ல பாண்டியன், மலர், கோகுல் மூவரும் அருகில் இருக்கும் தென்னிந்திய உணவகத்திற்குச் சென்றனர்.

மலர் வீட்டில் வாரத்திற்கு இருமுறையாவது இட்லி, தோசை கட்டாயம் இருக்கும் எனவே அவருக்கு மிகுந்த ஆர்வம் இல்லை, ஆனால் மற்ற இருவரும் இட்லி தோசையை பார்த்து கிட்டத்தட்ட இரண்டு மாதங்களுக்கு மேல் ஆகிறது. பட்டிக்காட்டான் மிட்டாய் கடையை பார்த்த மாதிரி இட்லி, தோசை, பூரி, பொங்கல் என அனைத்தும்



ஆர்டர் செய்தனர்.

“ஹலோ என்ன இனிமே ஜென்மத்துக்கும் சாப்பிடப் போறது இல்லையா?” என கிண்டல் செய்த மலரை ஒதுக்கி விட்டு நன்றாக கட்டத் தொடங்கினர்.

“நீ என்ன மலர் கொஞ்சம் கொஞ்சமா கொறிச்சிட்டு இருக்க” என்றவாறு அவள் இலையில் கை வைத்த கோகுலை ஒரு அடி வைத்து தள்ளிவிட்டாள்.

“அடச்சீ, வேணும்னா இன்னும் கொஞ்சம் வாங்கி கொட்டிக்கோ. என் இலைக்கு பங்கு வராதே” என்று அவனுக்கு ஒரு குட்டு வைத்தாள். கோகுல், மலரின் பேச்சு எப்போதும் ஒருமை வகையில் தான் இருக்கும். அது என்னமோ இருவரும் பேச ஆரம்பித்ததில் இருந்தே அவ்வாறே பேசி பழகி விட்டனர்.

இவ்வாறாக சிரிப்பு, சாப்பாடு என காலை உணவை முடித்து தங்கள் வீட்டிற்கு கிளம்பினர்.

“இப்பவும் நான் வந்து ட்ராப் பண்ணவா?” என்று கேட்டவனை கை எடுத்து கும்பிட்டு கோகுலுடன் அனுப்பி வைத்தான்.

மூவருக்கும் ஒரு அழகான நட்பு ஒரு பாலமாக அமைய, நாட்கள் இனிமையாகச் சென்று கொண்டிருந்தது. கிடைக்கும் நேரத்தில் எல்லாம் கல்லூரியில் கலாட்டா, அரட்டை அவ்வப்போது பொதுநலம் என நாட்கள் ஓடியது. இதற்கு இடையில் மலரின் ஓவியத்திற்கு பாண்டியன் தீவிர ரசிகன் ஆகியிருந்தான். சிலசமயம் ஆலோசனைகள் வழங்கி தானும் ஒரு கலைஞன் என்று நிரூபித்துக் கொண்டிருந்தான். அது நாள் முதல் மலர், பாண்டியன் நட்பு மேலும் வலுவானது. பாண்டியனுக்கு மலரின் மீது நட்பையும் தாண்டி ஏதோ ஒன்று இருப்பதாய் புரிந்தது. அப்படி ஒரு மாற்றம் மலருக்கு வந்ததாய் தெரியவில்லை, இருப்பினும் தன் மனதில் உள்ளதை உறுதி செய்யாமல் அவளிடம் எதுவும் கூறாமல் இருக்கிறான்.

நீங்க சொல்லுங்க பாண்டியன் நான் கேட்குறேன், நீங்க சொல்லுங்க செய்யுறேன், இது நல்லா இருக்கா? இல்லை இது? நான் போகவா வேண்டாமா, அம்மா இப்படி சொல்றாங்க இருந்தாலும் நீங்க சொல்லுங்க. இந்த டிரஸ் நல்லா இருக்கா? இப்படி சிறிய பெரிய விஷயங்கள் அனைத்தும் அவனிடம் கேட்ட பின்னே தெளிவு பெற்று அவள் நிம்மதியடைந்தாள். மலர் தனக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் அவனை என்னவோ செய்தது. பறவைக்கு சவாலாய் அவனும் விண்ணை நோக்கிப் பறந்து கொண்டிருந்தான்.

கல்லூரியில் ஒருமுறை சோர்வாய் அமர்ந்திருந்த மலரைக் கண்டு ஏதோ பிரச்சனை என யூகித்தவன் அவளிடம் காரணம் வினவினான்.

“ஒண்ணும் இல்லை பாண்டியன், எங்க கிளாஸ்ல உமேஷ்ன்னு ஒரு பையன் இருக்கான். அவன் இன்னிக்கு எனக்கு லவ் லெட்டர் கொடுத்துட்டான். அதான் அவனை என்ன பண்ணலாம்னு யோசிக்குறேன்” என்று தன் குழப்பத்தை அவனுடன் பகிர்ந்து கொண்டாள்.

“என்னது லவ் லெட்டரா?!!” என அதிர்ந்தவன் மனதில் பல எண்ண ஓட்டங்கள்” மலரை வேறொருவன் விரும்புவதா? ஏன் எனக்கு கோபம் வருகிறது? மலரை யார் விரும்பினால் என்ன? நான் ஏன் இப்படி அதிர்ச்சி அடைகிறேன்?” என அவனே அவனுக்கு பல கேள்விகள் கேட்டு பதில் இல்லாமல் மலரை நோக்கினான்.

“என்ன பாண்டியன் இவ்வளவு டென்ஷன் ஆகுறீங்க? லெட்டர் எனக்கு கொடுத்தான், உங்களுக்கு இல்லை. நீங்க என்ன தான் அழகா இருந்தாலும் உமேஷ் அந்த மாதிரி பையன் இல்லை” எனக் கூறி மர்மப் புன்னகை விரிக்க, அவள் கூறுவதன் அர்த்தம் புரிய, “ச்சை என்ன மலர் நீங்க!” என்று அவன் சத்தமாகவே புன்னகைக்க அவளும் சேர்ந்து கொண்டாள் அவன் சிரிப்பில்.





“சில் (chill) பாண்டியன், இதெல்லாம் இந்த ஊர்ல சகஜம். எனக்கே இதுக்கு முன்னாடி நிறைய வந்துருக்கு, அதெல்லாம் நான் கண்டுக்கவே மாட்டேன். இன்னிக்கு லெட்டர் குடுக்குறவன் நாளைக்கு நான் முடியாதுன்னு சொன்னா வேற பெண்ணை பார்த்துட்டு போய்டுவான். இது எல்லாம் நான் நிறைய பார்த்திருக்கேன் பாண்டியன். ஆனால் இந்த உமேஷ் கொஞ்சம் Sensitive மாதிரி தெரியுறான், அதான் யோசிக்கிறேன். என்ன சொல்லி எப்படி அவனுக்குப் புரிய வைக்குறதுன்னு” என்று வழக்கம் போல் ஆதி முதல் அந்தம் வரை கூறி பாண்டியனுக்கு தெளிவுபடுத்தினாள்.

தன் வாழ்க்கை வரலாற்றை அவள் கூறிக் கொண்டிருக்கும் போதே பாண்டியன் மனதில் ஆயிரம் ஓடியது. நிறைய கடிதம் வந்துருக்கா? எதையும் கண்டுக்கொள்ள மாட்டாளா? அப்படி என்றால் நான் காதல் செய்கிறேன் என்று கூறினாலும் அவ்வாறு தான் என்னை தவறாக நினைப்பாளோ? என்ன சொல்லி இவளுக்கு என்னை புரியவைக்க? என மனம் அலைபாய்ந்த போது தான் அவனின் மனநிலை அவனுக்கே புரிந்தது. நட்பு என்பதை தாண்டி நிச்சயம் ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது, மலர் தனக்கு வெறும் தோழி அல்ல அதற்கும் மேலே என்பதை மட்டும் மனம் நன்றாக உரைத்தது.

“என்ன பாண்டியன் எனக்கு மேல யோசிக்குறிங்க? ஏதாவது solution சொல்லுங்க” என்று மலர் கேட்ட போது தான் நிகழ்காலத்திற்கு வந்தான்.

“அதான்... உமேஷ்... எப்படி சொல்லி புரிய வைக்கலாம்ன்னு...” என்று எதையோ உளறினாள்.

“நான் கேட்டதை எனக்கே திருப்பி கேளுங்க, நல்லா இருக்கு” எனக் கூறிவிட்டு விடைபெற்றாள்.

“மலர் என்ன பண்ணப் போறீங்க?” “ஹ்ம்ம்...” என யோசித்தவள், “சொல்ல மாட்டேன், செய்யறேன்” என்று புன்னகை மாறாமல் கூறிவிட்டு

அங்கிருந்து நகர்ந்தாள். நிச்சயம் அவள் பேசி உமேஷை சமாளிப்பாள் என்ற எண்ணத்தில் நாயகன் மகிழ்வுடன் தன் நினைவில் மூழ்கினான்.

மலரிடம் பேசும் போது எல்லாம் எழும் உற்சாகத்திற்கும், மனதில் பரவும் மகிழ்ச்சிக்கும், எந்நேரமும் அவளுடன் இருக்கும் தருணத்திற்காக மனம் ஏங்குவதும், பல சமயங்களில் தன்னிலை புரிந்து அவள் நடந்து கொள்வதும் என பட்டியல் நீண்டு கொண்டே செல்ல அவன் மனம் படபடத்தது. பட்டாம்பூச்சி பறப்பது போல், மணியடிப்பது போல், இளையராஜாவின் பாடல் காதில் கேட்பது போல் என அனைத்தும் அவனுக்கு நல்ல சகுனங்களாக மாற மனதில் உள்ளதை உறுதியாய் நம்ப வைத்தது. அவள் இல்லாமல் தன் வாழ்வில் இருக்கும் மீதி நாட்களை கடக்கவே முடியாது என முடிவு செய்தான் அந்த நொடி.

இருப்பினும் தன் மனதில் உள்ளதை காதலியிடம் கூறும் தைரியம் இல்லை அவனிடம். பன்மையில் இருந்து ஒருமைக்கே மாறாதவள், எந்த அளவு அவனிடம் மரியாதை வைத்திருக்கிறாள் என்பதை உணர முடிந்தது. மரியாதை காதலாக மாறுமா? தன்னையும் பத்தில் ஒன்றாய் நினைத்து கேவலமாக எண்ணிவிட்டால்? தற்போது இருக்கும் நட்பும் பாழாகி, தன்னைப்பற்றிய தவறான நினைப்பும் அவளை ஆட்கொள்வதை அவன் விரும்பவில்லை. தான் உணர்ந்ததை நிச்சயம் அவளும் ஒரு நாள் உணர்வாள் என்ற நம்பிக்கையில் இப்போதைக்கு ஒரு தலைக்காதலனாக மாறி மாய்ந்து மாய்ந்து காதலித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவன் காதல் காவியம் தொடங்கி இன்னும் ஒரு வாரத்தில் ஒரு வருடம் நெருங்க போகிறது. மலரின் மனதில் இது வரை பாண்டியன் ஒரு நல்ல நண்பனாக, மரியாதைக்குரிய நபராகவே இருக்கிறான். இந்த நட்பு காதலாக மாறுமா? மலரின் மனம் மலரும் வரை காத்திருப்போம்.



# பண்டிகையும் பரிதவிப்பும்

...Jayanthi Balakrishnan

அம்மா என்று அலறியபடியே வீட்டுக்குள் வந்த அமுதனைக் கண்ட வள்ளி, “எதுக்கு ஸ்கூலு விட்டு வாரையிலே இந்த கத்து கத்தறே” என்று மகனை அதட்டினாள். கண்களில் ஆசைமின்ன, “மா, பட்டாசு வாங்க காசு தாறேன்னு சொன்னியே... குடுமா நான் கடைக்கு போகனும்” என அவசரப்படுத்தினான்.

நைந்து போன லுங்கியுடன் பொத்தலான பனியனுடன் பின்புறம் இருந்து வந்த தந்தையைக் கண்டவுடன் அமுதனின் மனம் வாடியது.

“என்ன வள்ளி சொல்றான் நம்ம பய...” என்றபடியே தனது காக்கி உடையை அணிந்துகொண்டு வந்த கணவனை கவலையுடன் பார்த்தவள், “என்னங்க... தீபாவளி அன்னிக்கு உங்களுக்கு டியூட்டி இருக்கா?” எனக் கேட்டாள்.

“இல்லம்மா... அன்னிக்கு லீவு சொல்லிட்டேன். அதனால சிறப்பு பஸ் விட்டு இருக்காங்க. அதுல டியூட்டி போட்டு இருக்காங்க. எப்படியும் தீபாவளி அன்னிக்கு காலையில் வந்துருவேன்... கவலைப்படாதே. மாவு வகைகள் எல்லாம் ரெடி பண்ணி கொடுத்தாச்சு. இனி நீதான் பலகாரம் செய்ற வேலையை ஆரம்பிக்கணும், டேய் ராசா அம்மாவுக்கு ஒத்தாசை பண்ணுடா” என்று மகனின் கன்னத்தை வருடிவிட்டு வேலைக்குக் கிளம்பினான் முத்து.

அமுதனிடம் பணத்தைக் கொடுத்தாள் வள்ளி. தாயின் ரவிக்கை தையல் விட்டு இருப்பதாய் கண்ட மகனின் நெஞ்சம் வருந்தியது. இத்தனை வறுமையிலும் தனக்காக பண்டிகையை சிறப்பாக கொண்டாட எண்ணும் பெற்றோரின் அன்பு மனதை வருடியது. தனது உண்டியலில் உள்ள பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு கடைவீதி சென்று பனியனும், ரவிக்கையும் வாங்கினான்.







1000வாலா சரவெடியை ஆசையுடன் வாங்கிக் கொண்டு வீடு திரும்பினான்.

அம்மா முறுக்கு சுட்டுக் கொண்டு இருந்தாள். அமுதன் ஆவலுடன் எடுத்து சுவைத்துப் பார்த்தான். “நீ செய்ற முறுக்குதான் பெஸ்ட்மா” என்று சொல்லியே ஒரு டசன் தின்று தீர்த்தான். “மா என்னிக்கு மா தீபாவளி?” என்று சினுங்கினான். செவ்வாய்கிழமைதான் தீபாவளி. இன்னிக்கு ஞாயிறுதானே ஆகுது. சரி ரொம்ப மழை கொட்டுது அதனால் முறுக்கை எல்லாம் டப்பாவில் போட்டு மேலே எடுத்துவை என்றாள்.

திங்கள்கிழமை வானம் பொத்துக்கொண்டு ஊற்றியது. வெள்ளம் கரையுடைத்து வெளியேற அவசரமாக ஒரு லாரி விசூர் கிராமத்துக்கு வந்தது அனைவரையும் உடனே வண்டியில் ஏறுமாறு அரசு அதிகாரிகள் கட்டளை இட்டனர். மறுத்தவர்களை வலுக்கட்டாயமாக லாரியில் ஏற்றினர். அமுதுகொண்டே வள்ளியும், அமுதனும் கையில் கிடைத்த பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டு வண்டியில் ஏறிச் சென்றனர். பாதுகாப்பான இடத்தில் தங்க வைக்கப்பட்டனர்.

வள்ளி தனக்குத் தெரிந்த நபரிடமிருந்து அலைபேசியை வாங்கி கணவனக்கு தகவல் சொன்னாள். அவனின் ஆறுதல் வார்த்தைகள் சற்று நம்பிக்கை அளித்தது. செவ்வாய்க்கிழமை வந்தது, தீபாவளியும் வந்தது. ஆனால் அனைவருக்கும் தங்கள் வீடு என்னவாகியதோ என்ற கவலையே இருந்தது. மழை

நின்றவுடன் ஒருவர் சென்று பார்த்து வந்ததில் மொத்த கிராமமும் நீரில் மூழ்கிப்போய் இருப்பதாகச் சொல்ல அனைவரும் கண்ணீர் வடித்தனர். ஒரே நாளில் தங்கள் வாழ்வு தலைகீழாக மாறிவிட்டதை மனம் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தது.

அமுதன், “மா... வாம்மா வீட்டுக்கு போகலாம். இன்னிக்கு தீபாவளிமா. முறுக்கு, புது டிரஸ், பட்டாசு எல்லாம் வீட்லதான் இருக்கு. வாம்மா போகலாம்” என அமுது அடம் பிடித்தான். பக்கத்தில் இருந்த பெரியவர், “கண்ணு... அழாதே ராசா, நாம அடுத்த வருஷம் பண்டிகை கொண்டாடலாம். இப்ப நம்ம வீடு எல்லாம் ஆத்துல அடிச்சிட்டு போய்டிச்சு கண்ணு. நாம அடுத்த வேளை உணவுக்கு கையேந்த வேண்டிய நிலையில் இருக்கோம் ராசா... புரிஞ்சிக்கோடா” என்று அவன் தலையை வருடினார். “போ தாத்தா... நீ சொல்றத நான் நம்பமாட்டேன். அம்மா நீ சொல்லு நாம எப்ப நம்ம வீட்டுக்கு போவோம் என்று” கண்களில் கண்ணீருடன் கேட்ட மகனின் கேள்விக்கு என்ன பதில் சொல்வது என்று கலங்கி நின்றாள் வள்ளி.

இது கதையல்ல... கடலூர் மாவட்டத்தின் த(க)ண்ணீர் கதை.





## சொத்துப் பத்திரங்கள் தொலைந்துவிட்டால் என்னதான் தீர்வு?

...Silentsounds @ Guna

சொத்துப் பத்திரத்தின் அசல் (Original) ஆவணங்கள் தொலைந்துவிட்டால், உடனடியாக அது தொலைந்த இடத்துக்கு அருகில் இருக்கும் காவல் நிலையத்தில், தொலைந்த பத்திரங்களின் விவரங்களைத் தெளிவாக எழுதி, ஒரு புகார் கொடுக்க வேண்டும். அதில் அந்தப் பத்திரங்களை கண்டுபிடித்துத் தரும்படி கேட்க வேண்டும்.

காவல் நிலைய அதிகாரிகள் உங்கள் மனுவை பதிவு செய்துகொண்டு ஆவணங்களைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிப்பார்கள். காணாமல் போன ஆவணங்கள் கிடைத்தால், புகார் செய்தவரிடம் தந்துவிடுவார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை எனில், கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை (Non Traceable Certificate) என சான்றிதழ் தந்துவிடுவார்கள்.

அதனைப் பெற்றுக்கொண்டவுடன், அதைக் காண்பித்து தங்களுக்குத் தெரிந்த வழக்கறிஞர் மூலமாக இரண்டு பிரபலமான நாளிதழ்களில் (ஒரு ஆங்கில நாளிதழ், ஒரு தமிழ் நாளிதழ்) பத்திரங்கள் காணவில்லை என்றும், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் கண்டெடுப்பவர் வழக்கறிஞரிடம் தரவேண்டும் என்றும் விளம்பரம் செய்ய வேண்டும்.

தொலைந்த சொத்து பத்திரங்களை யாராவது கண்டெடுத்து,

வழக்கறிஞரிடம் தந்தால், நாம் அந்த ஆவணங்களை பெற்றுக்கொள்ளலாம். அவ்வாறு கிடைக்கவில்லை எனில், பத்திரப் பதிவு அலுவலகங்களில் இருந்து பெறப்பட்ட பத்திரங்களின் நகலை (Certified Copies of the Documents) காணாமல் போன அசல் (Original) ஆவணங்களுக்கு பதிலாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி அசல் பத்திரம் காணாமல் போன சொத்துக்களை வாங்குபவர் கவனிக்க வேண்டியவை என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்.

காவல் நிலையத்தில் புகார் செய்தபின், அசல் சொத்துப் பத்திரத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்று காவல் நிலையம் தரும் சான்றிதழ், பத்திரிகைகளில் வெளியான விளம்பரங்கள் போன்ற ஆவணங்களை, தங்களின் வழக்கறிஞரிடம் காண்பித்து அவர் ஒப்புதல் தரும்பட்சத்தில் அந்தச் சொத்தை வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

புதிதாக பதிவு செய்யும் சொத்து ஆவணத்தில் அடுத்து வரும் வாசகம் கட்டாயம் இடம்பெறும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். “இந்தச் சொத்தில் எந்த வில்லங்கமும் இல்லை என்று விற்பவராகிய நான் உறுதி அளிக்கிறேன். பிற்காலத்தில் இந்த சொத்தில் எந்த வில்லங்கம் ஏற்பட்டாலும், விற்பவராகிய நான் முன்னின்று என் செலவில் வில்லங்கத்தை சரிசெய்வேன் என்று உறுதி அளிக்கிறேன்”. அசல் ஆவணம் இல்லாத சொத்தின்





மேல், வங்கியில் கடன் வாங்கும்போது சிக்கல் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. முன்னர் ஏற்பட்ட சில கசப்பான அனுபவங்களால் சில வங்கிகள் கடன் வழங்க தயக்கம் காட்டக்கூடும். ஏனெனில், முன்பெல்லாம் சொத்தின் ஆவணங்களை கொலாட்ரல் செக்யூரிட்டியாக (Collateral Security) கொடுத்து, வங்கியில் கடன் பெறுவார்கள். ஆனால், பத்திரப் பதிவு அலுவலகத்தில் அவ்வாறு கடனுக்காக கொலாட்ரல் செக்யூரிட்டி கொடுப்பதைப் பதிவு செய்யமாட்டார்கள். அதனால் கடன் பெறுவது வில்லங்கச் சான்றிதழில் தெரியாது.

ஒரு சிலர் பல்வேறு காரணங்களால் தாங்கள் வங்கிக்கு கொடுக்க வேண்டிய கடனைக் கொடுக்காமல், மேற்கூறியவாறு சொத்து ஆவணங்கள் தொலைந்துவிட்டது என்று காவல் நிலையத்திலும், பின்பு பத்திரிகைகளிலும் விளம்பரம் கொடுத்து வழக்கறிஞரிடம் சான்று பெற்று சொத்தினை விற்றுவிடுவார்கள். பிற்காலத்தில் சொத்தை வாங்கியவரும், கடன் கொடுத்த வங்கியும் நீதிமன்றங்களை நாடும். பொதுவாக, கடன் கொடுத்த வங்கிதான் வெற்றி பெறும். ஆனாலும் நீண்ட கால தொல்லைகள் உண்டாகும். வாங்கியவருக்கும் நஷ்டம் ஏற்படும்.

இதுமாதிரியான தவறுகள் நடக்காதிருக்க, தற்போது வங்கியில் ஆவணங்களை வைத்துக் கடன் பெற்றால், Memorandum of Deposit of Title Deeds (MOD) என்ற ஆவணம் பத்திரப் பதிவு அலுவலகத்தில் பதிவு செய்யப்படும். இது வில்லங்க சான்றிதழில் தெரியவரும். இந்தமுறை கடந்த 10 ஆண்டுகளாக

செயல்பட்டு வருகிறது.

பொதுவாக, சொத்தின் அசல் ஆவணங்கள் தொலைந்துவிட்டால், அந்த சொத்தின் மதிப்பு, சந்தை (Market) மதிப்பைவிட சற்று குறைவாகவே இருக்கும். மேலும், ஆவணங்களை தொலைத்தவர் கீழ்க்கண்ட முறையை பின்பற்றினால், வாங்குபவருக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவதாக இருக்கும். ஆவணங்களை தொலைத்தவர், அவருடைய மனைவி அல்லது மகன் எவருக்காவது அந்த சொத்தினை தான செட்டில்மென்ட் (Settlement Deed) மூலம் எழுதிக் கொடுக்கலாம். இதற்கான செலவு என்பது சொத்தின் மதிப்பு 25,00,000 ரூபாய்க்கு மேல் இருப்பின் ரூ.33,000 வரை செலவாகும். அந்த செட்டில்மென்ட் பத்திரத்தில், அந்த சொத்தினை வாங்கிய விவரம், சொத்தின் ஆவணங்கள் விவரம், அவை காணாமல் போன விவரம், காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுத்த விவரம், வழக்கறிஞர் மூலம் பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் அளித்த விவரம் ஆகியவற்றை முறையாக எழுதிப் பதிவு செய்யலாம்.

இந்த செட்டில்மென்ட் பத்திரத்தைக் கொண்டு, வீடாக இருந்தால் பட்டா, வீட்டு வரி ரசீது, மின் வாரிய ரசீது ஆகியவற்றை சொத்து செட்டில்மென்ட் செய்தவர் மேல்மாற்றம் செய்துவிடலாம்.

இதனால் அந்த செட்டில்மென்ட் ஆவணத்தில் உங்கள் புகைப்படத்துடன், தற்போதைய விலாசம், அதற்குரிய சான்றுகள் ஆகியவை மூலம் நீங்கள்தான் அந்த சொத்தின் உரிமையாளர் எனவும், நீங்கள் அதை மனைவிக்கோ, மகனுக்கோ செட்டில்மென்ட் செய்துவிட்டீர்கள் எனவும் வில்லங்க சான்றிதழ் மூலம் தெரியவரும். பின்பு உங்கள் மனைவியோ அல்லது மகனோ இந்த சொத்தினை மேற்கூறிய ஆவணங்களைக் காட்டி சுலபமாக விற்கலாம்.

# Contest & Rewards



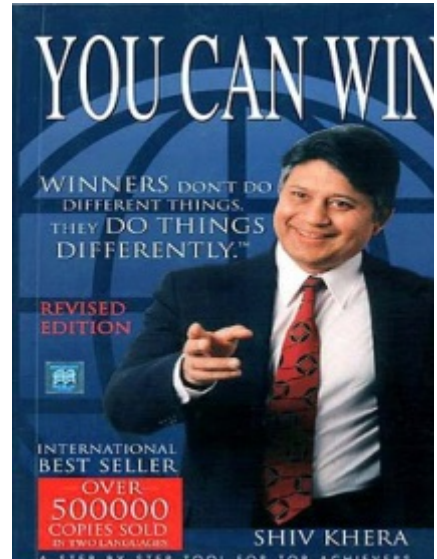
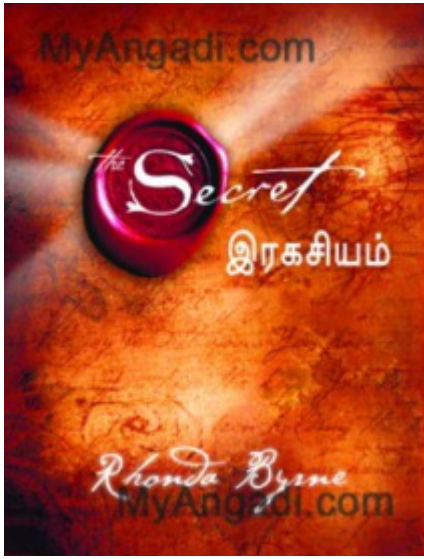
## December Month Contest Winners

### 1. Penmai Special Contest:

Newyear - Gowrymohan & Srija Bharathi

### 3. Penmai's Super Star:

Best Poet - S.B.Chaithanya



### 2. Neeya Naana Winner - Sindulakshmi



## January Month Contest

Penmai's Special Contest: kolam Contest

Neeya Naana:

நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு ஊடகங்களின் பங்கு சரியாக உள்ளதா அல்லது சரியாக இல்லையா?

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**