



பெண்மை.காம் பின்னூழ் புதுமையைத் தேடி...



|| மாசி மகம்



|| நாட்டுக் காய்கறி
ரெசிபிக்கள்



|| குழந்தைக்கான
உணவு முறைகள்



|| நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு
ஊடகங்களின்
பங்கு விவாதங்கள்

புதுமையைத் தேடி...



அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

கள்ளக்குறிச்சி அருகே கல்லூரி மாணவி தற்கொலை / கொலை செய்யப்பட்டது பெற்றோர்களிடையே பெரும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இன்னும் எத்தனை ஆண்டுகள் ஏழை மக்களை ஏமாற்றி இப்படி பணம் பறிக்கும் கூட்டம் பறித்துக் கொண்டே இருக்கும்!

**மலர் 4
இதழ் 4**

கல்லூரியில் மிக முக்கியமான கட்டிடங்கள் கூட ஒழுங்காக இல்லாமல், எந்த ஒரு உபகரணங்களும் இல்லாமல் இவர்கள் மருத்துவராகி மக்களுக்கு என்ன செய்ய முடியும்? மாணவிகள் பலமுறை மனு கொடுத்தும் எந்த ஒரு அதிகாரிகளும் நடவடிக்கை எடுக்காமல், பின் அவர்களின் உயிர் பிரிந்த பின் கல்லூரிகளுக்கு இடுக்குப்பிடி போடுவதும் நம் நாட்டில் நடந்துவரும் நாடகங்களில் ஒன்றே. இதுபோன்ற இன்னும் பல பள்ளிகள், கல்லூரிகள், தரமான கட்டிடங்கள் இல்லாமலும், கழிவறைகள் இல்லாமலும், லேப் வசதிகள் இல்லாமலும், ஆசிரியர்கள் இல்லாமலும் என்று பல இல்லாமைகளுடனேயே நடந்து வருகின்றன.

கும்பகோணப் பள்ளி எரிந்து பல குழந்தைகளை பலி வாங்கிய பின் அரசு சட்டம் இயற்றி நடவடிக்கை எடுத்தது. அதேபோல் பள்ளி வாகனம் விபத்துக்குள்ளான பிறகு அவற்றிற்கான நடவடிக்கை எடுத்தது என்று எப்போதும் பல இன்னுயிர்களை இழந்து அனுபவித்த பின் தான் இங்கு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன. அது போன்ற நடவடிக்கைகளும் சில மாதத்திலோ, வருடத்திலோ மறந்து மறுபடியும் உயிர்பலி இழப்புகள் என்று தொடர்கதையாகவே உள்ளது!

எப்போது அரசாங்கம் கல்வியினை தன் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருகிறதோ அப்போது தான் இது போன்ற மாணவர்களின் மரணத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வரும். ஆனால் இங்கு தான் அரசாங்கம் ஏற்று நடத்த வேண்டிய கல்விக் கூடத்தை போதைப்பொருள் விற்பவர்களும், போதைப்பொருள்களான மதுபானத்தை அரசாங்கமும் நடத்தி வருகிறது.

தலை நிமிர்ந்து பதில் சொல்லக்கூடிய அதிகாரிகள் பெற்றோர், மக்கள் மற்றும் பத்திரிகையின் கேள்விக்கு பதில் சொல்ல முடியாமல் ஓடி மறைகின்றனர். துணிந்து ஆணை பிறக்கும் அமைச்சர்கள் கைக்கட்டியும் மேலவர்களின் காலில் விழுந்தும் கிடக்கின்றனர். இது நம் நாட்டின் சாபக்கேடு! விடியலை நோக்கி பல பெற்றோர்களும், எதிர்காலத்தை இழந்து பல இளைய தலைமுறையினர்களும் இருக்கின்றனர்!

போட்டிபோட்டுக் கொண்டு பள்ளி கல்வி புத்தகங்களில் அவர்களின் புகைப்படங்கள் மற்றும் சாதனைகள் இடம்பெறவும், அவர்களின் எதிர்கட்சிகளின் சாதனைகளை ஸ்டிக்கர் ஒட்டி மறைப்பதுமாக இருப்பது மிகவும் வருத்தப்படக்கூடிய விஷயம். நன்மை செய்தால் பெயரும் புகழும் தன்னாலேயே வரும் என்ற நிதர்சனத்தை உணராத அறிவீலிகளாக இருப்பது நம் துரதிஸ்டமே!

- உங்கள் தோழி இளவரசி



05



17



14



07



37



20

05 வெளிநாட்டில் பெற்றோர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள்!!!

08 மழை, குளிர்கால பாதுகாப்பு டிப்ஸ்

07 8 மாத குழந்தைக்கான உணவு முறைகள்

10 கோபக்கார பெற்றோர்களுக்கு...

16 பீன்ஸ்

17 மாசி மகம்

20 நாட்டுக் காய்கறிகள் ரெசிபி்க்கள்

37 திரை விமர்சனம்

48 என் உயிரில் மலரும் பனிமலரே!

14 Mood Swings during Pregnancy!

42 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



MY

ANGADI

.com



BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping
also Available

Call us @
83441 43220

**TRADITIONAL TANJORE
PAINTINGS COLLECTION**



Moms vs Kids

வெளிநாட்டில் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பெற்றோர்கள் சந்திக்கும் சவால்கள்!!!

stulip0110 @ Swapna

என் மகளுக்கு இப்போது 6 வயது. அவளுக்கு ஒரு வயது இருக்கும் போது நான் இங்கே வந்தேன். அது வரை என் அம்மா மற்றும் என் கணவரின் அம்மா துணை இருந்ததால் அவளைத் தனியாக சமாளிப்பது தான் பெரிய சவாலாக இருந்தது. எனக்கு அதன் பின் மெல்ல சுற்றி இருக்கும் இங்கே உள்ளவர்களுடன் பழகும் போது ஓரளவு பிரச்சனை இல்லாமலே சென்றது. அதற்கு முக்கிய காரணம், இங்கே இந்தியர்கள் நிறைய பேர் உள்ளதால் இங்கே இருப்பவர்கள் ஓரளவு இயல்பாகவே பழகினர்.

3 வயதில் இருந்து அவள் இங்கேயே ப்ரீஸ்கூல் செல்வதால் அவளுக்கு பெரிதாக மொழிப் பிரச்சனை இல்லை. அதோடு

இங்கே இருப்பதால் வரும் நன்மைகளைப் பிள்ளைகளுக்கு முதலில் சொல்லித் தருவது நல்ல பழக்கவழக்கங்களே. எடுத்ததை எடுத்த இடத்தில வைப்பது, அறையை விட்டு வரும் போது லைட் ஆப் பண்ணி வருவது எனச் சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் கூட ஒரு முறையாக செய்வாள். குப்பையைக் கீழே போடும் பழக்கமே கிடையாது. அப்படி குப்பை கூடை இல்லை என்றால் அதை பையில் வைத்து அல்லது என்னிடம் கொடுத்து குப்பைத் தொட்டி கண்ணில் படும்போது அதில் போடுங்கள் என்பாள். இது போல பல நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும் இது வரை ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் அவளிடம் கொஞ்சம் சொல்லி புரிய வைக்க வேண்டிய கட்டாயமும் வந்தது. முதலில் என் மகளுக்கு கைகளில் சிறு





சிறு முடிகள் இருக்க, அது நம்மூரில் ஒரு விஷயமே இல்லை. ஆனால் இங்கே அனைவருக்கும் அப்படி இல்லாமல் இருக்க, அவளுடம் பயிலும் ஒரு பெண் கொஞ்சம் வம்பு பண்ணும் வகை போல. இவளிடம் என்ன பையன்கள் போல உன் கையில் முடி எனத் திரும்பத் திரும்பக் கூற அவள் என்னிடம் முறையிட்டாள். அப்போது நானும் என்னவரும் அவளை இது போலத் தான் நாம் என்பதைச் சொல்லி, நாம் நாமாக இருப்பதில் எந்த தப்பும் இல்லை. அதற்கு வெட்கப்படவும் வேண்டாம். நான் இப்படித் தான், என் உடல் இப்படித் தான், என தைரியமாக இரு எனச் சொல்லிக் கொடுத்தோம். திரும்பவும் அப்படி பேச்சு கேட்டபோது அவள் என் தோல் இப்படித் தான். என் அப்பா போல எனக்கும் இப்படி இருக்கு. வேறு பேசலாமா எனச் சொன்னதாகச் சொன்னாள். அதே போல் அதன் பின் இன்னொரு முறை யாரோ உனக்கு ஏன் இப்படி பிரவுன் ஸ்கின் எனக் கேட்க

இது தான் நான் என பதில் கூறியதாகச் சொன்னாள்.

நாம் யார்? நம் வேர் எது? எனப் பிள்ளைகளுக்குச் சொன்னால் அதைப் புரிந்து நடக்கும் பக்குவம் பிள்ளைகளிடம் இருப்பதாகப்படும் எனக்கு. இங்கே இருக்கும் நண்பர்கள் செட் தமிழர்களாக இருக்க தமிழ் பண்டிகைகளை ஒன்று சேர்ந்து கொண்டாடி, இந்திய ஆடைகள் அணிந்து எனக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் நம் வாழ்க்கை பற்றி சொல்லிக் கொடுப்போம். நான் இங்கு என் மகளிடம் தமிழில் தான் பேசவேன். என்ன... அவள் பதில் கூறுவது பாதி தமிழில் வரும், பாதி ஆங்கிலத்தில் வரும். இங்கு டிவி பிரச்சினை இல்லை. இங்கே பிள்ளைகளுக்கு என வரும் சேனல் பார்க்கும் வயதில் அவள் இருப்பதால் இந்த சீரியல் பிரச்சினை இல்லை தான்.





8 மாத குழந்தைக்கான உணவு முறைகள்

JV_66@ Jayanthi

7 மாதத்திற்கு மேல், இட்லி, தோசை, சாதம் இவைகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சப்பாத்தியை, பாலில் ஊறவைத்து, துளி துளியாகக் கொடுக்கலாம். பிஸ்கட் வகைகளைக் கொடுக்கலாம். மொத்தத்தில் நாம் சாப்பிடும் அனைத்து வகைகளையும் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். இந்தப் பருவத்திலேயே சர்க்கரைக்கு பதில், தேனைப் பழக்கப்படுத்துவது நல்லது. சர்க்கரை உபயோகிப்பதால், தீமைதான் விளையும். தேன் எப்போதும் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இப்போதே பழக்கமாகிவிட்டால், கொஞ்சம் பெரியவர்களாக ஆன பின், சர்க்கரைப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வது கடினமாக இருக்கும். ஒரு வயதிற்கு மேல், நாம் கொடுக்கும் கஞ்சி மாவில் பல மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டும்.

தேவையானப் பொருட்கள்:

ராகி - ½ கிலோ
பச்சைப் பயறு - ½ கிலோ
கம்பு - 100 கிராம்
வேர்கடலை - ¼ கிலோ
பொட்டுக்கடலை - ¼ கிலோ
பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்
கோதுமை - ¼ கிலோ

செய்முறை:

- இவற்றில் ராகியை மட்டும் முளைக் கட்டி உபயோகிக்கவும்.
- எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு (இதில் பொட்டுக்கடலை,

பாதாம் இவற்றை மட்டும் வறுக்க வேண்டாம்), வெற்று வாணலியில் நன்றாகப் பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுத்து, நல்ல நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்து விடவும். வேண்டுமானால், சிறிது வெளியில் வைத்துக் கொண்டு, மீதியை ஃப்ரீசரில் வைத்து விடவும் (2 அல்லது 3 கவர் போட்டு).

- இதை இப்போது, ஒரு பாத்திரத்தில் 2 ஸ்பூன் போட்டு, 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகக் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, கெட்டியாக ஆகும் முன் இறக்கி விடவும். இதில் சிறிது பால் விட்டு, தேன் அல்லது சர்க்கரைப் போட்டுக் கலந்து, காபி, டீ போன்று (அதற்கு பதில்) கொடுக்கவும்.
- நிறைய தானியங்கள் சேர்வதால், உடலுக்கு வேண்டிய கால்சியம், ப்ரோடீன், மினரல்ஸ், கார்போஹைட்ரேட் எல்லாம் இதன் மூலமே கிடைத்து விடும்.





மழை, குளிர்கால பாதுகாப்பு டிப்ஸ்

...Rudhraa

...Gloria

பிரான்சில் வருடத்தில் இரண்டு மாதம் தான் வெயில். மற்ற நேரம் எல்லாம் குளிர் தான். எனவே பிள்ளைகளை காது, கழுத்து, நெஞ்சு போன்ற பகுதிகளை நன்றாக மூடி அனுப்புவேன். கூடுமான வரை காத்து பிடித்துக்கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்வேன். பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை மிளகு, திப்பிலி அரைத்து குழம்பு செய்துவிடுவேன். காலை வெளியே கிளம்பும் முன் பாலில் பனங்கல்கண்டு, கொஞ்சம் மிளகுத்தூள் கலந்து கொடுப்பேன். இரவு குடிக்கும் பாலில் இஞ்சித் தட்டிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து கொடுப்பேன். அவ்வளவு தான். இங்கே குளிர் கால நோய்கள் நிறைய வரும். எனவே கை வைத்தியம் எதுவும் செய்வது இல்லை. நோய்

வந்தால் டாக்டரின் போய் விடுவோம்.

...kasri66 @ Chitra

குழந்தைகளுக்கு சளி பிடிக்கும் முன்னால் சிணுங்கிக்கொண்டே இருக்கும். மூக்கடைப்பு, காது வலி என்றெல்லாம் சொல்லவே தெரியாது. அதேபோல் ஜூரம் வந்தால் தூக்கும்போது கனக்கும். சிறு குழந்தைகள் இருந்தால் வீட்டில்/கையில் எப்போதும் ஒரு தெர்மாமீட்டர் வைத்திருப்பது நல்லது. மணிக்கொரு முறை temp. check பண்ண வேண்டும். Handy medicine paracetamol போல உடனே தரலாம். ஜூரம் அதிகமானால் ஒரு துண்டை நனைத்து உடம்பு முழுக்க துடைத்து விடவேண்டும். ஆனால் துடைத்தவுடனே ஒரு காய்ந்த துண்டு கொண்டு ஈரத்தை துடைக்க





வேண்டும். கூடவே பவுடர் போடவேண்டும். இதைச் செய்யும்போது fan எதுவும் இருக்கக் கூடாது. Temperature உடனே மட்டுப்படும். உடனேயே டாக்டரிடம் அழைத்துப் போக வேண்டும்.

அப்புறம் சளி பிடித்து அதன் கலர் பச்சையாக மாறினால் ரிஸ்க் எடுக்காமல் டாக்டரிடம் போய்விடவேண்டும். சாதாரணமா மூக்கடைப்புக்கு nasal drops போடலாம். தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தை பொடி செய்து கலந்து மார்பில் தடவி விடலாம். யூகலிப்டஸ் ஆயில் தடவலாம் என்றாலும் சில குழந்தைகளுக்கு அது ஸ்கின் எரிச்சலைத் தரலாம். விண்டோ AC என்றால் ஒரு பஞ்சில் யூகலிப்டஸ் ஆயிலைப் போட்டு லூவரஸ்ஸில் வைத்துவிடலாம். தலைகாணி, போர்வை எல்லாவற்றிலும் போடலாம். மிகவும் சிறிய குழந்தைகள் என்றால் ஒரு மக்கில் (mug) கொதிக்கும் தண்ணீர் வைத்து அதில் சில துளிகள் சேர்த்து கட்டிலின் அடியில் வைத்து விடலாம். ஆனால் குழந்தைகள் கைக்கு எட்டாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

சளி காய்ந்து போனால் மூச்சு விட முடியாது. வெதுவெதுப்பான நீரில்

சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு மிருதுவான துணி கொண்டு உப்புத் தண்ணீரை மூக்கில் துடைத்துவிட்டால் relief கிடைக்கும். டாக்டரிடம் கேட்டால் சில handy drops தருவார்கள். ஆரம்ப நிலையில் அதை கொடுத்து relief கிடைக்காவிட்டால் டாக்டரிடம் போகலாம்.

ஜூரம், சளி என்றால் ஜீரண சக்தி குறையும். அப்போது கட்டாயப்படுத்தி சத்துமாவு கஞ்சி, பால் போன்றவை தரக்கூடாது. கஞ்சிக்கு வெறும் அரிசியை வறுத்து அரைத்து லைட்டாக கஞ்சி தரலாம். அல்லது ரசம் சாதம் பெஸ்ட். பாலுக்கு பதில் டொமாடோ சூப் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

இரண்டு வயதுக்கு மேல் குழந்தைகள் என்றால் நீர்க்கோவை என்று Impcopsல் மாத்திரைகள் கிடைக்கும். அது ஒரு பாக்ஸில் ஐம்பது மாத்திரைகள் இருக்கும். அதை கையாலேயே பொடித்து ஒரு ஸ்பூன் பாலில் உரைத்து நெற்றி, காது பின் புறம், கன்னம் என்று தடவலாம். இது sinus தொல்லையால் அவதிப்படும் பெரியவர்களுக்கும் நல்ல மருந்து. கூடுமானவரை குளிர் காலத்தில் ஜில்லென்று எதுவுமே தராமல் இருப்பதும் ஒரு prevention. வெளிக்காற்று படாமல் பார்த்துக்கொள்வதும் முக்கியம்.



My kid is now 4 years old. She is eating viboothi and balpam more. How to control her? If I scold she is doing it behind me and hides it.

...Ramyarajan

Even I used to do that. I like that taste. But later I came to know that people who have less calcium only will do like these. Consult your pediatrician. Give calcium rich foods to her.



கோபக்கார பெற்றோர்களுக்கு...

Chan

குழந்தை வளர்ப்பு என்பதை இன்று பலரும் ஒரு முழுநேர "வேலையாக" நினைக்கிறார்கள். காரணம் குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்ள தாத்தா, பாட்டி என்ற கூட்டுக்குடும்பச் சூழல் இல்லை. அதனால் தான் இன்றைக்கு குழந்தைகள் முழுநேரமும் தங்கள் பெற்றோர்களின் பொறுப்பில் மட்டுமே வளர்கிறார்கள். ஆபிஸ் வேலை, வீட்டு வேலை என்று இரண்டு பக்கமும் அல்லாடும் பெற்றோர்களால் குழந்தைகளின் சின்னச் சின்ன பிடிவாதங்களைக் கூட தாங்க முடியாமல் கோபம் வந்து விடுகிறது.

தவிர இந்தக்காலப் பெற்றோர்களுக்கு மணல் வீடு கட்டுதல், பொம்மை வைத்து விளையாடுவதெல்லாம் சுத்த வேஸ்ட். கொஞ்ச நேரம் கிடைத்தாலும், அந்த நேரத்தை மிகவும் பயனுள்ளதாக கழிக்க வேண்டும் என்று குழந்தைகளை கால்பந்து, சங்கீதம், ஜிம்னாஸ்டிக், கம்ப்யூட்டர் என்று ஏதாவதொரு விஷயத்தில் ஏறக்குறையத் தள்ளிவிடுகிறார்கள்.

இது கெட்டதிலும் முடியலாம், நல்லதிலும் முடியலாம். ஆனாலும் பெற்றோர்களின் மனதில் பதிந்த ஆணித்தரமான எண்ணம், "ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையுமா!" என்கிற அடிப்படை விஷயம்தான்.

சொல்லிச்சொல்லி வலியுறுத்துவதைவிட நேரடியாக களத்தில் இறக்கிவிட்டுவிடலாம் என்ற வகையில் சில பெற்றோர்கள் அந்தந்த

துறையின் நிபுணர்களை அணுகி செயலில் இறங்கிவிடுகிறார்கள். இதற்கு இணையதளங்களும் பேருதவியாக இருக்கின்றன.

பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் மீதான இந்த எதிர்பார்ப்பு, அதற்காக பெற்றோர்கள் பின்பற்றும் வழிமுறைகள் நல்லதாகவும் முடியலாம், கெட்டதாகவும் முடியலாம் என்கிறது சமீபத்தில் எடுக்கப்பட்ட கருத்துக்கணிப்பு ஒன்று. மேலும் அந்தக் கருத்துக்கணிப்பில், "குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு பெரிய விஷயமானதுக்குக் காரணமே இன்றைய தனக்குடித்தன குடும்ப அமைப்புத்தான்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு பெரிய இஷ்யூ ஆனதால்தான் பெரிய பெரிய நகரங்களில் குழந்தை வளர்ப்பைக் கற்றுக் கொடுக்க என நிறைய வொர்க்ஷாப்ஸ் முளைத்துவிட்டிருக்கின்றன. ஒரு மணிநேர கன்சல்டிங் ஃபீலாக ரூபாய் 500 லிருந்து 2000 வரை டெல்லி, மும்பை, பெங்களூர் போன்ற நகரங்களிலும் 500லிருந்து 1000 வரை கொல்கத்தா, ஹைதராபாத், சென்னை போன்ற நகரங்களிலும், வசூலிக்கப்படுவதாகத் தெரிகிறது.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது இப்போது ஏன் ஸ்ட்ரெஸ் நிறைந்ததாக இருக்கிறது என்று சைக்யாட்ரிஸ்ட் தேன்மொழியிடம் கேட்டபோது, "இன்றைய நவீன அம்மாக்களுக்கு தங்கள் குழந்தையின் மீதான திருப்தியின்மைதான் குழந்தை வளர்ப்பு



என்னும் மென்மையான விஷயத்தையே ஒரு பிரச்சினையாக பேசும் அளவுக்கு கொண்டுபோய் விட்டிருக்கிறது" என்கிறார்.

உதாரணத்துக்கு தன் குழந்தை 98% மார்க் வாங்கியிருப்பான்... ஆனால், அதற்கு பெத்தவங்க சந்தோஷப்பட மாட்டாங்க... ஏன் 100% வாங்கவில்லை; அவனால் முடியும்.. ஏனோ அவன் 100 மார்க் வாங்கவில்லை என்று என்னிடம் வருவார்கள். இந்த திருப்தியின்மைதான் அன்பான பெற்றோர்கள் கூட கோபக்கார பெற்றோர்களாக மாறுவதற்கு முதல் காரணம்.

இதனால் கோபம் மட்டுமில்லாமல் மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, எப்பவும் சாப்பிடுவதைவிட குறைவாகச் சாப்பிடுவது அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுவது என்று ரொட்டேஷன் வேலைகளெல்லாம் பாதிக்கப்படும். இதை ஸ்ட்ரெஸ் டாலரன்ஸ் லெவல் (Stress tolerance level) என்று சொல்லுவோம். இந்த நிலையில் பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகள் மீது தொட்டதற்கெல்லாம் கோபம் வரும். தேவையில்லாத எரிச்சல் வரும்.

"குழந்தைகள் எப்போதுமே 100ல் 70 பர்சன்ட் தங்களுடைய பெற்றோரின் பழக்கவழக்கங்களைப் பார்த்துத்தான் விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒரு தாய் ஓவர் ஸ்ட்ரெஸ்டன் குழந்தை வளர்ப்பில் ஈடுபடும் போது, தாயின் ஸ்ட்ரெஸ்தான் குழந்தையின் மனதில் பதியும். இதனால் அந்தக் குழந்தையும் தன் அம்மாவைப் போலவே டென்ஷனாவதற்கும் கோபப்படுவதற்கும் தானாகவே கற்றுக்கொள்கிறது".

"குழந்தைகளின் மேல் உங்கள் விருப்பங்களை திணிக்காதீர்கள். அப்படித் திணிக்கும் போது அதை உங்கள் பிள்ளைகள் மறுக்கும். அந்த நேரத்தில் தேவையில்லாமல் நீங்கள் கோபப்பட நேரிடும். இதனால் குழந்தைக்கு உங்கள் மீது வெறுப்பு வரலாம். அந்த வெறுப்பு, பார்ப்பவர்கள் மேலெல்லாம் தொடரும். இதனால் வீட்டிலும், வெளியிலும் உறவுமுறை சுமுகமாக இருக்காது".

"குழந்தை தவறு செய்தால் பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் கோபத்தில் கெட்ட வார்த்தைகளைச் சொல்லிக் குழந்தைகளைத் திட்டுவார்கள். அந்தக் வார்த்தைகளை குழந்தைகள் சுலபமாகக் கற்றுக்கொண்டு, மற்ற குழந்தைகளை அதே கெட்ட வார்த்தைகளைச் சொல்லித் திட்டுவார்கள். இதனால் அந்தக் குழந்தைகள் கெட்ட குழந்தை என்ற பெயருடன் ஸ்கூலில் ஒதுக்கப்படுகிறார்கள். இப்படி ஒதுக்கப்படும் குழந்தைகள் பின்னாளில் பல கெட்ட பழக்கவழக்கங்களில் சிக்கிக் கொள்வதற்கும் நிறைய வாய்ப்பு இருக்கிறது".

"குழந்தைகளுக்குத் தன்னைப் பற்றிய நல்ல அபிப்பிராயம் ஏற்படும்படி பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் உணர வேண்டும். குழந்தைக்குத் தான் ஒரு நல்ல குழந்தையில்லை என்கிற எண்ணம் வந்துவிட்டாலே, அவர்களுக்கு செல்ஃப் கான்பிடன்ஸ் இல்லாமல் போய்விடும். குழந்தைகளை திட்டிவிட்டு கொஞ்சுவதோ, அடித்துவிட்டு கொஞ்சுவதோ நோ யூஸ்!"



A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

Safe Motherhood And Newborn Health

Every pregnant woman and her family need to know that pregnancy and childbearing can have risks. They should be able to recognize the warning signs.

It is generally recommended that women give birth in a facility and with a skilled birth attendant, since complications cannot be predicted. For some women, this is even more important because the possibility of complications increases if they:

- are under 18 or over 35 years of age
- gave birth less than two years ago

- have had several previous pregnancies
- have had a previous premature birth or a baby weighing less than 2 kilograms at birth
- have had a previous difficult birth or Caesarean birth
- have had a miscarriage or still birth
- weight less than 38 kilograms
- are less than 1.5 metres tall
- have been through infibulation or genital cutting
- have HIV or other STIs.

A pregnant woman should be supported to recognize the signs of labour and know



What to Expect During a High-Risk Pregnancy



when it is time to seek a skilled birth attendant to assist with the birth.

The signs of labour include any one of the following:

- painful contractions every 20 minutes or less
- the water breaks
- bloody, sticky discharge.

Warning signs during pregnancy include:

- anaemia (symptoms include paleness of the tongue and inside the eyelids, fatigue and shortness of breath)
- unusual swelling of legs, arms or face
- little or no movement of the fetus.

Signs that mean help is needed immediately include:

- spotting or bleeding from the vagina
- severe headaches, blurred vision
- convulsions (fits) severe abdominal pain
- fever and weakness
- fast or difficult breathing
- labour pains for more than 12 hours.

During the prenatal visits, the pregnant woman and her family should be supported in preparing for the birth and possible complications by developing a plan that specifies:

- where the woman will give birth and where she will go if complications arise
- who will accompany her
- how she will get there

- what supplies she needs to take for herself and her baby
- what costs are involved and how they will be covered
- who will help take care of her family while she is away
- who can donate blood if it is needed.

Because conditions may change, the plan for the birth and possible complications should be updated during every prenatal care visit as the pregnancy progresses.

The plan for emergency care in case of complications should include the location of the nearest maternity clinic or hospital and the resources needed to quickly get the woman there at any time of the day or night.

All pregnant women should have access to a maternity clinic or hospital when they give birth. This is particularly important if the woman and her family are aware that the birth is likely to be difficult. In some cases, where distance and/or an expected risky birth are factors, it may be preferable to have the mother-to-be move closer to the clinic or hospital as her due date approaches so she is within quick reach of health services.

Health workers, families and communities need to give special attention to pregnant adolescents because they are at higher risk of pregnancy complications and in some cases they may lack the influence to make family decisions or ask for assistance.



Mood Swings in the first trimester of Pregnancy!

...Dwi-Rakhi



After the detection of the pregnancy and setting in of the nausea vomiting or extreme fatigue. The next evident change an expecting mother will see is change in her mood and behavior. She may feel very blue and weepy over trivial issues or nothing at all. Sometimes very small advices or personal remarks will trigger anger and resentments.

It's very normal to feel this way. One must understand that the expecting mother feels that everything about her is changing her preferences about food. She does not like what she used to like before rather does not know what she likes. Some foods trigger vomiting and what they are? She is totally confused. It's all about discovering herself all over again. The nausea vomiting leads to lack of appetite dehydration fatigue and drop in the blood sugar levels which makes her very irritable.

Tired and unable to handle the normal usual day to day activities sets her tempers

flying. Pregnancy is not a disability or disease its normal physiology, in the first trimester there are no physical changes either but lot of transformations are happening with in.

- Hold on take it slow.
- Eat small meals to avoid hunger and anger acting up together. It can blow a simple situation out of proportion.
- Rest enough at this time. A body and mind rested well is at peace and calm and is more sensible in handling situations.
- Music, indulging in hobbies and activities that are calming, meeting people who are comfortable and supportive to be with can elevate the mother's mood.

Partners need to be more supportive and not take things too seriously, take each moment as it comes. Smile after a show down laugh after a heartfelt cry, let it go.



**Dayamalar's
Brother Drawing**

**Durgaramesh's
daughter
sketch**



Sloka for Kids

*Srushti sthithi vinasanam sakthi bhootho sanathani,
Gunasraye gunamaye Narayani namosthute.*

Meaning

Hey goddess who is the power behind creation, upkeep and destruction. Hey goddess who is for ever, who is depended upon by three characters of Sathva, Rajas and Thamas and who is filled with all good characteristics, Our salutations to you, Narayani.





Angu Aparna

இருதய படபடப்பு, மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் பீன்ஸை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் உடலின் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகித்து உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய படபடப்பை நீக்கி உடலை பாதுகாத்துக்கொள்ளும்.

கொழுப்பின் அளவு ரத்தத்தில் அதிகம் உள்ளவர்கள் பீன்ஸை பொரியலாகச் செய்து தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் பீன்ஸில் உள்ள லெசித்தின் எனும் நார்ப்பொருள் இருதய டானிக்காக செயல்படுவதோடு ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை கரைத்து ரத்தத்தை சுத்தமாக்கும்.

மேலும் ரத்தகுழாய்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் அடைப்பை நீக்கி இருதய அடைப்பு மற்றும் இருதய சம்பந்தமான நோயிலிருந்து உடலை பாதுகாக்கலாம். மேலும் நீரிழிவால் அவதிப்படுபவர்கள் உணவில் அடிக்கடி பீன்ஸை எடுத்துக்கொள்வதால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படும். இதனால் நோயின் தாக்கம் குறையும்.

பீன்ஸ் சாப்பிட்டு வந்தால், அதில் உள்ள ஃப்ளேவோனாய்டுகள் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து, புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பைத் தடுக்கும்.

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைப்பதற்கு பீன்ஸ் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். ஏனெனில் அதில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் மெதுவாக கரைவதால், அது இரத்தத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக சர்க்கரை சேர்வதைத் தடுக்கும்.

பீன்ஸில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகள், புரோட்டீன், நார்ச்சத்து, கால்சியம் கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துக்களான பொட்டாசியம், ஃபோஸ்போரஸ், காப்பர், இரும்புச்சத்து, மாங்கனீசு, பாஸ்பரஸ் மற்றும் மக்னீசியம் இருப்பதால், இது உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுவதைத் தடுத்து, உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

Nutritional Value of Beans (For 100 gms)

Nutrients

| | |
|---------------|--------|
| Energy | 31Kcal |
| Carbohydrates | 7.3g |
| Protein | 1.82g |
| Total Fat | 0.34g |
| Cholesterol | 0 |
| Dietary Fiber | 3.4g |

Vitamins

| | |
|------------------|----------|
| Folates | 37µg |
| Niacin | 0.752 mg |
| Pantothenic acid | 0.094 mg |
| Pyridoxine | 0.074 mg |
| Riboflavin | 0.105 mg |
| Thiamin | 0.084 mg |
| Vitamin A | 690 IU |
| Vitamin C | 16.3 mg |
| Vitamin K | 14.4 µg |

Electrolytes

| | |
|-----------|-------|
| Sodium | 6 mg |
| Potassium | 209mg |

Minerals

| | |
|------------|----------|
| Calcium | 37mg |
| Iron | 1.04 mg |
| Magnesium | 25 mg |
| Manganese | 0.214 mg |
| Phosphorus | 38 mg |
| Zinc | 0.24 mg |

Phyto-nutrients

| | |
|-------------------|--------|
| Carotene-β | 379 µg |
| Carotene-α | 69 µg |
| Lutein-zeaxanthin | 640 µg |



...Angu Aparna



மாசி மகம்

...Sumathisrini

பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை குரு சிம்ம ராசியில் இருக்க, சூரியன் கும்பராசியில் இருக்க மாசி மாதத்தில் பெளர்ணமி தினம் அன்று மக நட்சத்திரம் கூடி இருப்பதான சேர்க்கை நடைபெறும். இந்தச் சேர்க்கை பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறையே வரும். அன்றைய தினமே மகாமகம் என்று கொண்டாடப்படுகிறது. ஆண்டு தோறும் வருவது மாசிமகம்.

ஒரு காலத்தில் பிரளயம் ஏற்பட்டு உலகமே அழியும் நிலை ஏற்பட்டது. உயிர்களை காக்குமாறு சிவபெருமானிடம் தேவர்கள் முறையிட்டனர். பல புண்ணிய ஸ்தலங்களில் இருந்து மண், அமுதம், ஜீவ ராசிகளின் ஜீவ வித்துக்கள் ஆகியவற்றை ஒரு கும்பத்தில் பாதுகாப்பாக சேகரித்தார் சிவபெருமான். அதற்கு பாதுகாப்பாக நான்கு பக்கமும் நான்கு வேதங்களை வைத்து, வில்வத்தால் அர்ச்சித்து மேரு மலையில் வைக்கும்படி சொன்னார்.

பிரளயம் வந்து அனைத்து உயிர்களும் அடித்து செல்லப்பட்டன. அமுதம், ஜீவ வித்துக்கள் வைக்கப்பட்ட கும்பம், பிரளயத்தில் அடித்து வரப்பட்டு ஒரு இடத்தில் தடைபட்டு நின்றது. பிரளயம் வடிந்ததும் வேடன் உருவெடுத்து வந்த சிவபெருமான், அம்பெய்து குடத்தை உடைத்து மீண்டும் உயிர்கள் தழைக்கச் செய்தார். பிரளயத்தில் அடித்து வரப்பட்ட கும்பம் நின்ற இடமே கும்பகோணம் எனப்படுகிறது. உயிர்களை காத்த சிவபெருமானுக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில்





ஆண்டுதோறும் மாசி மக விழாவும், 12 ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மகாமக விழாவும் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்று கும்பேசுவரர் கோவிலில் உள்ள மகாமகக்குளத்தில், நர்மதா, யமுனை, சிந்து, காவேரி, கோதாவரி உள்ளிட்ட பன்னிரண்டு புண்ணிய நதிகள் தங்களின் பாவங்களை நீக்கி புனிதம் அடைய மகாமகக் குளம் வருவதாக ஆன்றோர்களும் புராணங்களும் குறிப்பிடுகின்றன.

இந்த நாளில் கும்பகோணம் ஆதிகும்பேஸ்வரர் கோயிலில் சிறப்பு வழிபாடுகள் நடத்தப்படுகின்றன. மகாமகக்குளம் கிழக்கு மேற்காக நீள் சதுரமாகவும், வடகரையும், தென்கரையும் சிறிது உள்வளைந்தும், கிழக்கில் குறுகியும், மேற்கில் அகன்றும் ஒரு குடம்போல உள்ளது. இக்குளத்தில் புனித நீராடினால் அமுதக் குடத்திற்குள்ளேயே நீராடியது போன்றது ஆகும். பொதுவாக ஒருவரின் பாவம் புண்ணியதீர்த்தம் எதில் நீராடினாலும் நீங்கும் என்பது சாஸ்திரவிதி. புண்ணியத் தலங்களில் பிறந்தவர்கள் செய்த பாவம் கங்கையில் நீராடினால்

நீங்கும். ஆனால், காசியில் பிறந்தோர்கும்பகோணத்தில் நீராடினால் தான் பாவம் விலகும். கும்பகோணத்தில் பிறந்தவர்கள் எங்கும் செல்லத் தேவையில்லை. மகாமகக்குளத்தில் நீராடினாலேயே விலகிவிடும். “வாரணா ஸ்யாம் க்ருதம் பாபம் கும்ப கோணே விநயஸ் யதி கும்ப கோணே க்ருதம் பாபம் கும்ப கோணே விநயஸ் யதி” காசியில் செய்த பாவம் கும்பகோணத்தில் நீங்கும். கும்பகோணத்தில் செய்த பாவம் கும்பகோணத்திலேயே நீங்கும்’ என்று சுலோகம் கூறுகிறது.

இந்த மகாமகக் குளம் சுமார் 20 ஏக்கர் பரப்புடையது. இந்நாளில் இங்கு வந்து தீர்த்தமாட இயலாதவர்கள், வீட்டில் நீராடும்பொழுது, புண்ணிய நதிகளும், ஏழு கடலும் இந்த நீரில் கலக்கட்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். இந்த நன்னாளில் கோவிலுக்குச் சென்று இறைவனை வழிபடுதல் பல நன்மைகளைத் தரும்.





பலன் தரும் ஸ்லோகம்

✉ Datchu @ Mythili

உன்னதப் பதவியும் அதிகாரமும் பெற...

த்ரயாணாம் தேவானாம் த்ரிகுண ஜநிதானாம் தவ சிவே
பவேத் பூஜா பூஜா தவ சரணயோர் யா விரசிதா
ததா ஹி த்வத் பாதோத்வஹன மணிபீடஸ்ய நிகடே
ஸ்திதா ஹ்யேதே சச்வன் முகுலித கரோத்தம்ஸ மகுடா.
-ஸௌந்தர்ய லஹரி(25)

பொதுப் பொருள்:

சிவ பத்தினியான அன்னையே, நமஸ்காரம். உங்கள் திருவடிகளில் சமர்ப்பிக்கப்படும் பூஜைகள் எல்லாம் மும்மூர்த்திகளுக்கும் உரிய பூஜையாகும். ஏனென்றால் அந்த மும்மூர்த்திகளும் உங்களுடைய முக்குணங்களை அனுசரித்துத் தோன்றியவர்களே. இவ்வாறு மும்மூர்த்திகளுக்குமான பூஜைக்குரியவளே, நமஸ்காரம். அவர்கள் மூவரும் உங்களுடைய திருவடிகளைத் தாங்கும் ரத்தினப் பலகைக்கு அருகே தத்தமது கிரீடங்களுக்கு மேலாகத் தம் கரங்களைக் குவித்து எப்போதும் வழிபடும் வகையில் சிறப்பு பெற்றவளே, நமஸ்காரம்.
(ஆதிசங்கரர் அருளிய இத்துதியை செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் பாராயணம் செய்து வந்தால் அதிகாரம், கூடுதல் சலுகைகளோடு கூடிய உயர்ந்த பதவி கிடைக்கும்)

SPIRITUAL NOTEBOOK

பிப்ரவரி - 2016
13 - சஷ்டி
20 - பிரதோஷம்
26 - சங்கடஹர சதுர்த்தி
29 - சஷ்டி

மார்ச் - 2016
6 - பிரதோஷம்
8 - அமாவாசை



தமிழ் மந்திரம்

கணபதி துதி

பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலும் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் - கோலம்செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீ எனக்குச்
சங்கத் தமிழ் மூன்றும் தா!



நாட்டுக் காய்கறிகள் ரெசிபிடுக்கள்

பிரண்டைத் துவையல்

பிரண்டைத் துண்டு உள்ள அளவுக்கு சம அளவு கறிவேப்பிலை, பிரண்டை உள்ள அளவுக்கு ஒன்றரை பங்கு உளுத்தம்பருப்பு, இரண்டு துண்டு இஞ்சி, காரத்திற்குத் தகுந்த மிளகாய் (இஞ்சியும் சேருவதால் காரம் அதிகம் இருக்கும், மிளகாய் விரும்பாதவர்கள் மிளகு சேர்க்கலாம்), கருப்பு எள் இரண்டு ஸ்பூன், சுவைக்குத் தகுந்த உப்பு, விரும்பினால் தேங்காய் துருவல் ஒரு மூடி.

முதலில் எள்ளை சூடான வாணலியில் போட்டு படபடவென்று வெடிக்கும்வரை வைக்கவும். வெடித்ததும் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டு மிளகு அல்லது மிளகாய் வறுத்து, அதிலேயே உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து வறுக்கவும். எடுத்தபின் பருப்பில் பெருங்காயம் பொடியாக போட்டால் சரியானபடி வறுபடும். கட்டிப் பெருங்காயம் போடுவது சரியாக இருக்காது. அதே எண்ணெயில் பிரண்டை, இஞ்சித் துண்டுகளையும் கறிவேப்பிலையையும் போட்டு நன்றாக வறுத்து எடுக்கவேண்டும்.

ஒரு உருண்டை புளியைக் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு வறுத்தவைகளுடன் உப்பு, ஒரேயொரு துண்டு வெல்லம் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த துவையலில் விரும்பினால் கடுகு தாளித்து சேர்க்கலாம். தேங்காய் சேர்ப்பதானால் பச்சையாகவே சேர்க்கவேண்டும். இதைச் சீக்கிரத்தில் காலி பண்ணிவிடவேண்டும்.

குறிப்பு:

வீட்டில் தொட்டியில் வைத்தாலே

போதும், வளர்ந்துவிடக்கூடியது பிரண்டை. மிகவும் குறைவாக இருந்தால் எந்த வகைத் துவையலிலும் வறுத்து அரைக்கலாம். பிரண்டைச் சேர்த்தால் அதன் சுவையே அதிகரித்துவிடும்.

பிரண்டைத் தொக்கு:

பிரண்டைத் துவையலை விட சுலபமாக செய்துவிடக்கூடியது பிரண்டைத் தொக்கு. நிறைய நாளும் வைத்திருக்கலாம். இட்லி தோசைக்கு தொட்டுக்கொள்ள நன்றாக இருக்கும். தயிர் சாதத்துடன் ஊறுகாய் போலவும் சாப்பிடலாம். சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம்.

இளம் பிரண்டையை கிளின் செய்து ஒரு பெரிய உருண்டை புளியுடன் (புளியில் உள்ள காம்பு, கோது நீக்கி கொஞ்சம் ஊறவைத்துக்கொள்ளவும்) நிறைய சிவப்பு மிளகாயுடன் மிக்சியில் பச்சையாகவே அரைக்கவும். அளவு தேவை என்றால் ஒரு உருண்டை புளிக்கு ஐந்து மிளகாய், ஒரு கப் பிரண்டை துண்டுகள் தேவை. விரும்பினால் ஒரு துண்டு வெல்லம் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

சட்னி போல இருக்கும் இந்த விழுதை ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து அரைத்த விழுதையும் கொட்டி சுருள வதக்கவும். கொஞ்சம் எண்ணெய் தேவை இதற்கு. உப்பு போட்டு எண்ணெய் வெளிவரும் வரை வதக்கி ஆறவிட்டு எடுத்து வைக்கலாம். இது பிரிட்ஜில் இல்லாமல் வெளியிலேயே நன்றாக இருக்கும்.

குறிப்பு:

பிரண்டை முற்றியது என்றால் கையில்



தொட்டாலே உடம்பெல்லாம் அரிக்கும். நிறைய புளி வைத்து இதையும் சமைக்கலாம் என்றாலும் டான்ஸ் ஆடுவது தவிர்க்க முடியாது.

கொத்தவரங்காய் பருப்பு உசிலி

காயின் தலை, வாலை வெட்டி எறிந்துவிட்டு பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து மிளகாயுடன் அரைக்கவும். உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வைக்கவும்.

நறுக்கிய காயை தனியாக தண்ணீர் தெளித்து மூடி வைத்து வதக்கவும். காய்க்குத் தேவையான உப்பையும் சேர்த்து நீர் வற்றும்வரை வதக்கி இறக்கவும். இன்னொரு வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, அரைத்த பருப்பு விழுதைக் கொட்டி வதக்கவும். அடுப்பு சிம்மில் இருப்பதும், மூடி வைத்திருப்பதும் அடிபிடிக்காமல் காக்கும்.

அவ்வப்போது கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்க்கலாம். பருப்பு வெந்து வதங்கி உசிலியாக ஆனதும் வதக்கிய காயைச் சேர்த்து மீண்டும் சில நிமிடங்கள் வதக்கி இறக்கவும். உதிர்த்த மசால் வடை போலவே இருக்கும் இது.

கொத்தவரங்காய் வற்றல்:

இதை மோருடன், மோரில்லாமல் என்று இரண்டு விதமாக தயாரிக்கலாம்.

1. கொத்தவரங்காயைக் கழுவி அப்படியே வெந்நீரில் உப்பு, மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கையில் நசுங்கும் வரை வேக விடவும். வடித்து எடுத்து வெயிலில் காய விடவும். இரண்டு, மூன்று நாள் வெயிலில் வைத்தால் போதும். நன்றாக காய்ந்ததும் டார்க் கலரில் மாறிவிடும். தேவையான போது ஒரு கை நிறைய எடுத்து பொரித்து அப்படியே சாப்பிடலாம். வற்றல் குழம்பில் போடலாம்.

2. கொத்தவரங்காயைக் கழுவி

இரண்டாக நறுக்கவும். தலைப் பகுதியையும் வால் பகுதியையும் வெட்டி எறியவும். வெந்நீரில் போட்டு கையில் நசுங்கும் வரை வேக விட்டு வடிகட்டவும். உப்பு போட்டு வேக விட மறக்க வேண்டாம். புளித்த தயிர் ஒரு லிட்டர் அளவு எடுத்து அதில் அரை கப் உப்பு போட்டு, வெந்து வடித்த காயைக் கொட்டி ஒரு நாள் முழுக்க ஊற விடவும். மறுநாள் தயிரில்லாமல் வடித்து எடுத்து வெயிலில் காய விடவும். வெயில் போனதும் பாதி காய்ந்த காயை மீண்டும் தயிரிலேயே போடவும். இரவு முழுக்க தயிரில் ஊறிய காய்களை மறுபடி வடித்து வெயிலில் காய விடவும். மறுபடி மாலையில் மீந்த தயிரிலேயே போட்டு வைத்து என்று தயிர் நன்கு வற்றும் வரை போடவும். இந்த வற்றல் உப்புப் புளிப்புமாக இருக்கும். அளவு ஒரு கிலோ காய்க்கு ஒரு லிட்டர் தயிர், சுமார் ஒரு கப் உப்பு (வேகவும் தயிருக்கும் சேர்த்து).

மாங்காய் இஞ்சி/White Ginger இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய்:

மாங்காய் இஞ்சியை தோல் சீவி வில்லைகளாகவோ பொடியாகவோ படத்தில் காட்டியது போல் நறுக்கி வைக்கவும். இதை பச்சை மிளகாயுடன் அல்லது மிளகாய் தூள் சேர்த்து என்று இரண்டு விதமாகவும் போடலாம். பச்சை மிளகாய் சேர்ப்பது என்றால் ஒரு ஈரமில்லாத ஜாடியில் நறுக்கிய மாங்காய் இஞ்சி துண்டங்களுடன் நறுக்கிய பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து





(காரம் அவரவர் விருப்பம்), உப்பு போட்டு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து விடவும். மேலே ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டலாம்.

சிவப்பு மிளகாய் தூள் சேர்த்துப் போடுவது என்றால் ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து நறுக்கிய மாங்காய் இஞ்சி துண்டங்களையும் சேர்த்து லேசாக வதக்கி மேலே காரப்பொடி போட்டு உப்பும்து போடவும். இது சிவக்காமல் லேசாக வறுத்தாலே போதும். இறக்கி நன்றாக ஆறும் வரை வைத்துவிட்டு மேலே எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து வைக்கலாம். ஒரு வாரம் வரை கெடாது.

இனிப்பு மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய்: மேலே படத்தில் முதலில் இருப்பது இனிப்பு மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய் பக்கத்திலேயே இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய்.

இதை ஒரு மாறுதலுக்காக துருவிச் செய்யலாம். நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, துருவிய இஞ்சியைச் சேர்த்து அரை வேக்காடு வேகும் வரை வதக்கவும். இதில் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், புளி பேஸ்ட், உப்பு எல்லாம் போட்டு நன்றாக சுருள வதக்கவேண்டும். முதலில் ஊற்றிய எண்ணெய் வெளி வரவேண்டும். அப்போது இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் வெல்லத்தூள் போட்டு அல்வா போல வரும்வரை கிளறி இறக்கவும். இது இனிப்பு, புளிப்பு, காரம் என்று நன்றாக இருக்கும்.

வேப்பம்பூ துவையல்:

அரை கப் வேப்பம்பூவை சுத்தம் செய்து தேவையான மிளகாயுடன் நெய்யில் வறுக்கவும். சிவக்க வறுத்தால் நல்லது. கொஞ்சம் கருகிவிட்டாலும் சுவை கெடாது. வறுத்தவைகளுடன் உப்பு, புளி, வெல்லம் வைத்து அரைத்தால் துவையல் தயார். இது மிகவும்

கொஞ்சமாகவே வரும். பார்க்க லேகியம் போல் இருக்கும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடுவதை விட தயிர் சாதத்துடன் தொட்டுக்கொள்ள நன்றாக இருக்கும். ஜூரம் வந்து சரியானபின் மாத்திரை மருந்துகளாலும் ஜூர வேகத்தாலும் வாய் கசக்கும். இந்த வாய் கசப்பு போக நாக்கில் இந்தத் துவையலை தடவி மோர் சாதமாகச் சாப்பிட்டால் மாத்திரை மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் போகும். பசியும் தூண்டிவிடப்படும்.

அடுத்து எளிமையான வேப்பம்பூ ரசம். ஒரு அவசர ஆத்திரத்துக்கு வேப்பம்பூவும் அதில் செய்யும் ரசமும் உதவுவது போல் வேறு எதுவும் உதவாது.

வேப்பம்பூ ரசம்:

ஒரு உருண்டை புளியை அழுத்தமாக உருட்டி தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க விடவும். அடுப்பு மிகவும் தணிவாகவே இருக்க வேண்டும். ஓரங்களில் முத்து போல பூக்கும்போது உப்பு, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம் போட்டு வைக்கவும். இந்த ரசத்துக்கு ரசப்பொடி எதுவும் வேண்டியதில்லை. புளி உருண்டை கலையாமல் இருக்கவே அடுப்பை சிம்மில் வைப்பது.

சிம்மில்லேயே கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் மேலே தண்ணீர் விட்டு விளாவி நுரைக்கும்போது இறக்கவும். இறக்கியதும் ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு கடுகு, நாலு மிளகாய் பாதியாக கிள்ளிப்போட்டு, ரெண்டு டேபிள் ஸ்பூன் சுத்தம் செய்த வேப்பம்பூவையும் போட்டு சிவக்க வறுக்கவும். கடைசியாக கறிவேப்பிலை சேர்த்து கறிவேப்பிலை கர கரவென்று ஆகும் வரை வறுத்து ரசத்தில் கொட்டி மூடி வைக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன் செய்தால் வேப்பம்பூவின் சுவை ரசத்தில் இறங்கி இருக்கும். புளி உருண்டை கலையாமல் இருந்தால் கரண்டியால் எடுத்து நீக்கி விடலாம்.



புளியை உருட்டிப் போடுவதற்கு பதில் புளியைக் கரைத்தும் செய்யலாம். கசப்பே தெரியாத ரசம் தயார்.

வேப்பம்பூ சாதம்:

சாதத்தை உதிரியாக வடிக்கவும். வடித்த சாதத்தை தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆறவிடவும். ஒரு வாணலியில் நெய் + நல்லெண்ணெய் கலந்து வைத்து அதில் காரத்திற்குத் தேவையான மோர் மிளகாயையும், ஒரு பிடி வேப்பம்பூவையும் போட்டு சிவக்க வறுக்கவும். நன்றாக ஆறியதும் கையால் பிசைந்தாலே பொடிந்துவிடும். ஆறிய சாதத்தில் இந்தப் பொடி, உப்பு, (மோர் மிளகாயிலும் உப்பு உள்ளதால் கவனமாக போடவேண்டும்) சேர்த்து கிளறினாற் போல் பிசையவும். மேலே கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். விரும்பினால் இரண்டு உளுந்து அப்பளங்களை பொரிக்காமல் சுட்டு எடுத்து மேலே நொறுக்கிச் சேர்க்கலாம். கசப்பில்லாத வேப்பம்பூ சாதம் ரெடி.

பலாக்காய் பொரியல்:

பலாக்காய் என்பது seasonal veg. வெயில் காலத்தில் கிடைக்கும். வைட்டமின்களும் இரும்புச்சத்தும் நிறைந்தது. அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துவந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகும். BP Asthma போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு நல்லது.

கேரளாவில் இதை சமையலில் நிறைய சேர்ப்பார்கள். உள்ளே பழச்சுளை, கோது, கொட்டை எல்லாம் பிஞ்சாக இருக்கும்போதே சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி விற்பார்கள். இந்தத் துண்டங்களை வாங்கி காயாக வதக்கலாம்.

நமக்கு வேண்டிய சைசில் காயை வெட்டிக்கொண்டு, நீர் விட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக விடவும். வெந்ததும் வடிகட்டி வைக்கவும்.

வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து வெந்த காயையும் கொட்டி நீர்ப்பசை போக வதக்கவும். கடைசியாக தேங்காய் துருவலைச் சேர்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு: பயறு அல்லது காராமணி காய் ஊறவைத்து, வேக வைத்து காய் போலவோ கூட்டு போலவோ கூட இதை செய்தால் நன்றாக இருக்கும்.

வாழைப்பூ கூட்டு:

பூவை முதல் நாளே ஆய்ந்து நறுக்கி மோர் கலந்த நீரில் போட்டு வைக்கவும். இப்படி முதல் நாளே ஆய்ந்து வைப்பதுதான் நல்லது. பூவை பிழிந்து கொதிநீரில் போட்டு வேக விடவும் (இந்த நீரிலும் சத்து உண்டு. மேலே சொன்ன பிரச்சனைகள் உள்ள பெண்கள் இந்த நீரை வடிகட்டி அருந்திவந்தால் நல்ல குணம் தெரியும்).

பாசிப்பருப்போ துவரம்பருப்போ குழைய வேக விட்டு மசிக்கவும்.

தக்காளியையும், வெங்காயத்தையும் (optional) நறுக்கி வதக்கவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், ஒரு தக்காளி, ஒரு ஸ்பூன் வெங்காயம் (optional) கொஞ்சம் தேங்காய், கொத்தமல்லி தழை நான்கு முந்திரி பருப்புகள் எல்லாவற்றையும் நைசாக அரைத்து வைக்கவும்.

வதக்கிய தக்காளி வெங்காயத்துடன் வெந்த பூவையும் பிழிந்து போட்டு சில நிமிடங்கள் வதக்கி, அரைத்த விழுதையும் கொட்டி வதக்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து வதங்கியதும் வேக வைத்த பருப்பையும் கொட்டி உப்பு போட்டு இறக்கவும். மேலே சீரகமும் கறிவேப்பிலையும் தாளிக்கலாம்.



வெந்தயக் கீரை தோசை

...smmadhumathi

தேவையானப் பொருட்கள்:

வெந்தயக் கீரை - 2 அல்லது 3 கட்டுகள், புழுங்கல் அரிசி - 2 டம்ளர், பச்சரிசி - 2 டம்ளர், உளுந்து - 1 டம்ளர், வெந்தயம் - சிறிதளவு

செய்முறை:

- இரண்டு அரிசி, உளுந்து மற்றும் வெந்தயத்தை ஒன்றாகக் கலந்து நான்கு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- கீரையை நறுக்கிக்கொள்ளவும். நறுக்கிய கீரையை ஊறவைத்த கலவையுடன் சேர்த்து கிரைண்டர் அல்லது மிக்சியில் போட்டு அரைத்து எடுத்தால் மாவு ரெடி. நீங்கள் அபோழுதே அதை பயன்படுத்தலாம்.
- சூடான, மொரு மொருப்பான தோசை ரெடி. இது கசக்கும் என பயப்படவேண்டாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இதனுடன் எந்த வகையான சட்டினியும் பயன் படுத்தலாம்.

வாழைக்காய் பழுத்தால் என்ன செய்யலாம்?

...smmadhumathi

தேவையானப் பொருட்கள்:

வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - தேவைக்கேற்ப, புளி - ஊறவைத்தது

செய்முறை:

- பழுத்த வாழைக்காயை குக்கரில் இரண்டு விசில் விட்டு வேகவைக்கவும்.
- தோலை உரிக்கக் கூடாது. அப்படியே குக்கரில் வைக்கவும். விசில் போனவுடன் அதை எடுத்து தோலை உரித்து நன்றாக மசிக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து அதில் கடுகு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பிறகு மசித்த வாழைக்காயைச் சேர்த்து உப்பு, சாம்பார் அல்லது ரசப்பொடி சேர்த்து புளித்தண்ணீர் விட்டு நன்றாக வதக்கவும்.
- வாழைக்காய் ரெசிப்பி ரெடி.
- இதை பூரி அல்லது சப்பாத்தியுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம் சுவை மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.





சிறுகிழங்கு பொரியல்

...Saveetha1982

சிறுகிழங்கு ரொம்பவும் மண்ணாக இருக்கும். எங்கள் வீட்டில் அரிசி வாங்கும் சாக்கு வைத்து தான் இதை சுத்தம் செய்வோம். சாக்கில் ஒரு ஓரத்தில் சிறுகிழங்கை போட்டுவிட்டு அதை இரண்டு கைகளால் தேய்த்து சுத்தம் செய்வோம்.

நான் அளவு எல்லாம் சொல்லவில்லை. எங்கள் வீட்டில் எப்படி செய்வார்களோ அப்படியே சொல்லிவிடுகிறேன். சுத்தம் செய்த பிறகு நன்றாகக் கழுவிவிட்டு குக்கரில் ஐந்தாறு விசில் வரும் வரை வைக்கவேண்டும். கிழங்கு சீக்கிரம் வேகாது, கூடுதலாக இரண்டு விசில் வைத்தாலும் தவறில்லை.

வெந்து இறங்கிய பிறகு தோலை எடுத்து தனியாக வைக்கவும் (இதற்கு வேறு குறிப்பு சொல்கிறேன்). கிழங்கு மிகவும் சிறியதாக இருக்கும் என்பதால் நேரடியாக சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அளவு பெரிதாக இருப்பதாக நினைப்பவர்கள் சிறியதாக அரிந்து கொள்ளலாம். அடுப்பில் கடாய் வைத்து எண்ணெய்விட்டு கடுகு, உளுந்து போட்டு தாளிக்க வேண்டும். பிறகு பொடியாக அரிந்து வைத்த சின்ன வெங்காயம் போட்டு வதக்கிக்கொள்ளவும். வெங்காயம் போட்ட பிறகு கறிவேப்பிலை போட்டால் வெடிக்காது. அதனால் அடுத்து அதையும் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். எல்லாம் கொஞ்சம் வதங்கிய பிறகு சிறுகிழங்கையும் அதில் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். சிறிது மஞ்சள் தூள் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அது கொஞ்சம் வதக்கிக் கொண்டு இருக்கட்டும். இந்த நேரத்தில் நான்கு பத்தை தேங்காய், மூன்று வரமிளகாய் போட்டு (விரும்பினால் பூண்டு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்), மிக்சியில் போட்டு துருவி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். கிழங்கு கொஞ்சம் நன்றாக வதங்கிய பிறகு துருவியதைப் போட்டு கொஞ்சம் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி பின் இறக்கி சாப்பிடலாம்.

இதில் மசியலும் செய்யலாம். மசியலுக்கு கொஞ்சம் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி செய்யவேண்டும். எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்ததும் வெங்காயம், ஒரு சின்ன தக்காளி விருப்பப்பட்டால் போட்டுக் கொள்ளலாம். கிழங்கை போட்டுவிட்டு (நன்கு வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவேண்டும்), கொஞ்சம் புளியை ஊற்றி நன்கு சிவக்க எடுத்து இறக்கிக் கொள்ளவும். தயவு செய்து நான் சொன்ன எல்லாவற்றிற்கும் உப்பு போட மறந்து விடாதீர்கள்.

அந்தத் தோலை எடுத்து வைக்கச் சொன்னேன் அல்லவா? இதில் ருசியான துவையல் செய்யலாம். கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி, உளுந்து கொஞ்சம் போட்டு சிவக்க வறுத்து ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சி, நான்கு பல் பூண்டு, வரமிளகாய் நான்கு அல்லது ஐந்து (காரம் வேண்டுமானால் இன்னும் கூட போட்டுக் கொள்ளலாம்), கொஞ்சம் புளி கிள்ளி எடுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் போட்டு வதக்கி, அந்தத் தோலையும் சேர்த்து வதக்கி, ஆற வைத்து மிக்சியில் போட்டு அரைத்து துவையலாக செய்யுங்கள். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

குறிப்பு: தேங்காய் வேண்டுமானால் இரண்டு பத்தை போட்டு அரைத்துக் கொள்ளலாம்.



முளைக்கீரை மசியல்

...Premabarani

தேவையானப் பொருட்கள்:

முளைக்கீரை - 1 கட்டு, புளி - எலுமிச்சை அளவு, தக்காளி - 1, சிறிய வெங்காயம் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 4 அல்லது 5,

செய்முறை:

- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வடகம் அல்லது கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். நன்றாக வெந்தபின் ஆறவைத்து மிக்சியில் அரைத்து எடுக்கவும்.
- இது சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.
- புளி வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் இந்த கீரையுடன் ஒரு பல் பூண்டு, 1 பச்சைமிளகாய் சேர்த்து இதேபோல் வேகவைத்து மசித்து சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் பொரியல்

...Premabarani

தேவையானப் பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய் - 6, வாழைக்காய் - 1, தேங்காய் - சிறிதளவு, சாம்பார்பொடி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

- கத்தரிக்காயை 4 துண்டுகளாக நறுக்கவும்.
- வாழைக்காயை வட்ட வடிவில் துண்டுகளாக நறுக்கவும்.
- தேங்காயுடன் சோம்பு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வடகம் அல்லது கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், சாம்பார்பொடி, உப்பு, தேங்காய் விழுது எல்லாம் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு சுருள வதக்கி எடுக்கவும்.
- இது எல்லா விதமான சாதத்திற்கும் தொட்டுக்கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.



பீர்க்கங்காய் மசியல்

...Shrimathivenkat

பீர்க்கங்காயை நன்கு பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து தாளித்து, பெருங்காயம் போட்டு இந்த நறுக்கிய காயும் சேர்த்து ஒரு எலுமிச்சை அளவு புளி கரைத்து விட்டு நான்கு கறிவேப்பிலையும் கிள்ளிப் போட்டு, உப்பும், மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து காய் நன்றாக வேகும் வரை கொதிக்க விடவும். சாம்பாருக்கு போடுவது போல் பருப்பை வேகவைத்து இதில் சேர்க்கவும் (இதற்கு பயத்தம் பருப்பையும் சேர்க்கலாம்). இத்துடன் தனியா, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், தேங்காய் துருவல் எல்லாவற்றையும் எண்ணெய் விட்டு சிவப்பாக வறுத்து மிகவும் நைசாக இல்லாமல் அரைத்து, கொதிக்கும் கூட்டில் விட்டு இரண்டு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடலாம். சாதத்திற்கு பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

பீர்க்கங்காய் தோல் துவையல்

...Shrimathivenkat

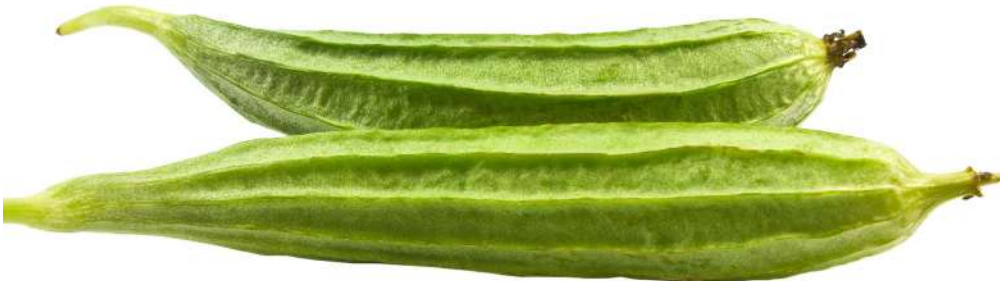
மேலே சொன்ன மசியலுக்கு பீர்க்கங்காய் நறுக்கும் பொது தோலை சீவி நறுக்குவோம். அந்த தோலை வீணாக்காமல் துவையல் அரைக்கலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள்:

நறுக்கிய தோல் - 2 கப், மிளகாய் வற்றல் - 8, உளுந்து - 2 ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்

செய்முறை:

- இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல், உளுந்து போட்டு நன்கு வறுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- மீதி இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சீவி வைத்ததிருக்கும் தோலை நன்றாக அலம்பி எண்ணெயில் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். உப்பு, புளி, மிளகாயுடன் இந்தத் தோலை சேர்த்து அரைத்து, லேசாக தண்ணீர் விட்டு நைசாக அரைக்கவும்.
- கடைசியில் உளுந்து, கடுகு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். இதற்கு நான்கு காய்ந்த மிளகாய், நான்கு பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, இஞ்சி சேர்த்து அரைத்தால் இன்னும் சூப்பராக இருக்கும்.





பாகற்காய் சீவப்பு காராமணி பயறு குழம்பு

...Uma Manoj

பயிரை ஊறவைத்து வேக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்து அதில் நீள் வாக்கில் அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்கி, பின் இஞ்சி, பூண்டு போட்டு வதக்க வேண்டும் பின் பாகற்காய் போட்டு வதக்க வேண்டும்.

அதில் ஒரு உருண்டை ஊற வைத்த புளி கரைசலை ஊற்றி, உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தனியாத்தூள் போட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் சிறிதளவு தேங்காய் அரைத்து ஊற்றும் போது அதில் வெந்த பயறையும் போடும் எண்ணெய் பிரியும் வரை கொதிக்க வைத்து எடுத்தால் குழம்பு தயார்.

பயிறு சேர்ப்பதால் கசப்பு இல்லாமல் குழம்பு மிக ருசியாக இருக்கும்.

மஞ்சள் பூசணிக்காய் பொரியல்

...Uma Manoj

மெலிதாக அரிந்த மஞ்சள் பூசணி ஒரு கப் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, நசுக்கிய பூண்டு, மெலிதாக அரிந்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு தாளித்து, பின் காயை வதக்கி உப்பு போட்டு மெல்லிய தீயில் வேக வைத்து இறக்கி, அதில் தேங்காய் துருவல் போட்டால் பொரியல் தயார்.

சாப்பிட இனிப்பாக இருக்கும். பொரியலில் கொஞ்சம் பச்சை மிளகாய் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

மாங்காய் ஜாம்

...Salma

மாங்காயைத் தோல் சீவி கழுவிக்கொண்டு, சிறு சிறு துண்டுகளாக சீவிக்கொள்ளவும். ஒரு குக்கரில் ஒரு மிளகாய் போட்டு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு, சீவி வைத்துள்ள மாங்காய் துண்டுகளை போட்டு, தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு வேக விடவும். வெந்ததும் குக்கரில் உள்ள தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் வடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். மிளகாயை எடுத்து விட்டு, மாங்காயை மட்டும் ஆறவைத்து மிக்சியில் சர்க்கரை போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும் (தேவைப்பட்டால் வடித்து வைத்த தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கலாம்).

பின் ஒரு கடாயில் சிறிது நெய் சேர்த்து, அதில் சிறிது முந்திரி போட்டு வறுத்து அதையும் சேர்க்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் இதை சேமித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.



பாகற்காய்/வாழைப்பூ குழம்பு

...Ramyarajan

தேவையானப் பொருட்கள்:

பாகற்காய் பழுத்தது - ¼ கிலோ (பொடியாக நறுக்கியது) அல்லது வாழைப்பூ, சுத்தம் செய்து நறுக்கியது - 1 கப், வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), தக்காளி - 2 (பொடியாக நறுக்கியது), பூண்டு - 4 பல், பச்சை மிளகாய் - 1, புளி - ஒரு எலுமிச்சை அளவு, குழம்பு மிளகாய் தூள் - 4 ஸ்பூன், தேங்காய் விழுது - 4 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு, உளுந்து, வெந்தயம் - தாளிக்க

செய்முறை:

- முதலில் புளியைக் கரைத்து சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்து, வெந்தயம் தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு அதில் தக்காளி சேர்த்து, தக்காளி நன்றாக மசிந்ததும் பாகற்காய்/வாழைப்பூ போட்டு நன்றாக சிறிது நேரம் வதக்கவும். அதோடு குழம்பு மிளகாய் தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு வேகவிடவும்.
- காய் வெந்ததும் கரைத்து வைத்த புளியையும் சேர்த்து, கடைசியாக அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.
- இந்தக் குழம்பு சாப்பிட மீன் குழம்பு போலவே சுவையாக இருக்கும்.

பீர்க்கங்காய்/புடலங்காய்/சுரைக்காய் வாழைத்தண்டு கூட்டு

...Ramyarajan

தேவையானப் பொருட்கள்:

மேலே சொன்ன காய்களில் எதாவது ஒன்று - ½ கிலோ (நறுக்கியது), பெரிய வெங்காயம் - 1, சிறுபருப்பு - ½ கப், பச்சை மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு, சீரகம் - 1 ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - ½ ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன் உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து தாளித்து, சீரகம் போட்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும்.
- பிறகு அதில் நறுக்கிய காயைப் போட்டு மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கிய பின் அதில் பருப்பைச் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு, குக்கரை மூடி இரண்டு விசில் வைக்கவும்.
- தேங்காய் சேர்க்க விரும்புவர்கள் சிறிது தேங்காயை மிளகு, சீரகத்துடன் அரைத்து சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.



பாகற்காய் பொடி

...Durgasakthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

பாகற்காய் - 1, பொட்டுக்கடலை - ½ கப், மிளகு - ½ டீஸ்பூன், எள்ளு - 2 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பில்லை - 30, மிளகாய் - 3, உப்பு

செய்முறை:

- பாகற்காயை பொடியாக நறுக்கி வெறும் வானலியில் அதன் ஈரப்பதம் சுண்டும் வரை வதக்கவும். வதங்கியதும் அரை கப் கிடைக்கும். தனியாக எடுத்து ஆற வைக்கவும்.
- பிறகு வானலியில் எள்ளைப் போட்டு பொரிந்ததும் இறக்கவும்.
- அதேபோல் மிளகு, மிளகாய், கறிவேப்பிலையை வெறும் வானலியில் வறுத்தெடுக்கவும்.
- இவை அனைத்தையும் மிக்சியில் போட்டு, அதனுடன் பொட்டுக்கடலை, உப்பு சேர்த்து நைசாகப் பொடிக்கவேண்டியது தான்.
- இதை இட்லி/தோசைக்கும் தொட்டுக்கொள்ளலாம். இல்லையென்றால் சாதத்திலும் போட்டு சாப்பிடலாம்.

மஞ்சள் பூசணிக்காய் பால் சூட்டு

...Sriniv

தேவையானப் பொருட்கள்:

பூசணிக்காய் - 1, கடுகு, உளுந்து, மிளகாய் - தாளிக்க, அரிசி, சீரகம், தேங்காய் - அரைக்க

செய்முறை:

- அரைக்க வேண்டிய பொருட்களுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு சீரகத்தை கால் மணி நேரம் ஊற வைத்து மைய அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு வானலியில் எண்ணெய் ஊற்றி தாளித்துக் கொண்டு, கொஞ்சம் பெரியதாக நறுக்கிய பூசணித் துண்டுகளைப் போட்டு வேக வைக்க வேண்டும்.
- அவை வெந்தவுடன் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து கை விடாமல் கிளறி இறக்க வேண்டும்.





வாழைத்தண்டு பொறியல்

...repplyuma

தேவையானப் பொருட்கள்:

வாழைத்தண்டு - ஒரு முழம் நீளத்தண்டு, மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன், துவரம் பருப்பு - ½ கைப்பிடி, தயிர் - 1 ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கேற்ப

தாளிக்க:

எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன், வர மிளகாய் - 2 (காரதிற்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்), கடுகு - ¼ ஸ்பூன், உளுந்து - ½ ஸ்பூன், பெருங்காயப் பொடி - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை

செய்முறை:

- வாழைத்தண்டை அரிவது தான் பெரிய வேலை சமைப்பது சுலபம்.
- வாழைத்தண்டை மேல் பட்டை நீக்கி, உள் தண்டை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாழைத் தண்டில் நார் இருக்கும். அதனால் அதை முதலில் வட்டமாக மெலிதாக நறுக்கவும். அதை நறுக்கும் போதே நார் வரும். அதை உங்கள் ஆள்காட்டி விரலில் சுற்றிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு வட்டமாக அரிந்தத் தண்டை பொடியாக நறுக்கி, தயிர் கலந்த தண்ணீரில் சேர்க்கவும். இல்லையென்றால் வாழைத்தண்டு கருத்துவிடும்.
- அதே தண்ணீரில் துவரம் பருப்பையும் சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊற விடவும்.
- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிக்கக் கொடுத்தப் பொருட்கள் சேர்த்து தாளித்து, அரிந்த வாழைத்தண்டு மற்றும் துவரம் பருப்பைச் (நீரை வடித்து) சேர்த்து மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சிறுதீயில் மூடி வேக விடவும்.
- வாழைத்தண்டு வேக தண்ணீர் தேவை இல்லை. அதில் உள்ள நீரே போதும். நடுவில் கிளறி விடவும். வாழைத்தண்டை கையால் மசித்துப் பார்த்து வெந்தவுடன் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி அடுப்பை நிறுத்தி விடவும்.

குறிப்பு:

- வாழைத்தண்டு உப்பு காரம் அதிகம் எடுக்காது அதனால் பார்த்து சேர்க்கவும். துவரும் பருப்பைச் சேர்க்க விருப்பம் இல்லை என்றால் கடைசியில் வேக வைத்த துவரம் பருப்பு ஒரு கரண்டி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்... நன்றாக இருக்கும்.
- வாழைத்தண்டு நீர் சத்து மற்றும் நார் சத்து நிறைந்தது. உடலில் உள்ள நீர் கட்டு நீங்க உதவும். கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. மற்றும் உடம்பில் சேரும் அதிக யூரிக் ஆசிடை கரைக்கும் குணம் உண்டு.





முருங்கைக்காய் பொரித்த குழம்பு

...repplyuma

தேவையானப் பொருட்கள்:

முருங்கைக்காய் - 2, வெங்காயம் - 1 மீடியம் சைஸ் (பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்), தக்காளி - 1 மீடியம் சைஸ் (பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்), பூண்டு - 1 முழு பூண்டு (உரித்து அரிந்து கொள்ளவும்), மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன் (சாம்பார் மிளகாய் தூள்), உப்பு - தேவைக்கேற்ப, நல்லெண்ணெய் - தாளிக்க, மல்லித்தழை தாளிக்க:

குழம்பு தாளிக்கும் வடகம், கறிவேப்பிலை

செய்முறை:

- கடாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, குழம்பு வடகம் போட்டுத் தாளித்து, பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டு வதக்கி, பின்பு முருங்கைக்காய், மிளகாய் தூள், உப்புச் சேர்த்து கிளறி, சிறிது தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும்.
- அடிக்கடி கிளறினால் முருங்கைக்காய் கசந்து விடும்.
- 5 - 7 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு மல்லித் தழைச் சேர்த்து அடுப்பை அணைத்து விடவும்.
- இது சுடு சாதத்தில் சேர்த்து சாப்பிடவும், சாம்பார் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.
- இதே போல் கத்தரிக்காயிலும் செய்யலாம். முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், தட்டவரை மூன்றும் சேர்த்தும் செய்யலாம், நன்றாக இருக்கும்.





பச்சை அவரை பிதுக்குப்பருப்பு குழம்பு

...Anbupurush

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சை அவரை - (தோல் உரித்து பருப்பை 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து பிதுக்கி பருப்பின் மேல் உள்ள தோலை எடுத்துவிட்டு பருப்பை மட்டும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்). 1 கிலோ அவரைக்கு 300 கிராம் பருப்பு கிடைக்கும், பூண்டு - 6 பல் வெங்காயம் - 1 (நீள நீளமாக அரிந்தது), சாம்பார் தூள் - காரத்திற்கு ஏற்ப, உப்பு - சுவைக்குத் தக்கவாறு, தக்காளி - 3, புளி - சுவைக்கு ஏற்ப, தேங்காய் - ½ மூடி (துருவி அரைத்துக்கொள்ளவும்), கத்தரிக்காய் - 4 அல்லது 5, கடுகு, உளுந்து, எண்ணெய் - தாளிக்க, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி

செய்முறை:

- ஒரு குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து தாளித்து, கறிவேப்பிலை போட்டு, பிறகு பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து, 2 நிமிடம் வதக்கி, பிறகு பிதுக்கிய பருப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கவும்.
- பருப்பு சிறிது ட்ரான்ஸ்பெரன்டாக ஆக மாறும். இப்போது கத்தரிக்காய், சம்பார் தூள் புளி, உப்பு, 2 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி மூன்று விசில் விடவும். குக்கர் விசில் விட்டதும் குக்கரைத் திறந்து அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து, 3 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.
- பிறகு மல்லித் தழை தூவி மூடி வைத்தால் சாம்பார் ரெடி.

குறிப்பு:

- இது சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட ஏதுவாக இருக்கும்.
- இதே அளவு முறையில், புளி, கத்தரிக்காயைத் தவிர்த்து, தேங்காயுடன் கசகசா சேர்த்து அரைத்து விட்டால் இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக்கொள்ள ஏதுவான க்ரேவி தயார்.
- மேலே சொன்ன க்ரேவியுடன் இறுதியில் சிறிது கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்தால் சப்பாத்தி, பூரிக்குத் தொட்டுக்கொள்ள அருமையான க்ரேவி தயார்.





வாழைப்பூ கட்டு

...Chan

தேவையானப் பொருட்கள்:

வாழைப்பூ - 1, துவரம்பருப்பு - 1 சின்ன கப் அல்லது ஊறவைத்த காராமணி - 1 சின்ன கப், சின்ன அல்லது பெரிய வெங்காயம் - 1 கப் (பொடியாக நறுக்கியது) தக்காளி - 1, சாம்பார் பொடி - 1 டீஸ்பூன் அல்லது சிவப்பு மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன் அல்லது வரமிளகாய் - 3, தேங்காய் பூ - 12 டேபிள் ஸ்பூன், பூண்டு பல் - 2 சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள் - சிறிது

அரைக்க:

தேங்காய் பூ, பூண்டு பல், சீரகம் (காரத்திற்கு வரமிளகாய் உபயோகிப்பதானால் அதையும் சேர்த்து அரைக்கவும்)

செய்முறை:

- வாழைப்பூவை சுத்தம் செய்து நரம்பு நீக்கி, மோர் தண்ணீர் அல்லது சிறிது மஞ்சள் சேர்த்த தண்ணீரில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்தால் கருக்காது. சிறிது உவர்ப்புச் சுவை நீங்கும்.
- குக்கரில் துவரம்பருப்பு அல்லது காராமணியை வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வாழைப்பூவைச் சேர்த்தும் வேக வைக்கலாம்.
- கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலைப் போட்டு தாளித்து, பின் பொடிதாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, பின் வெங்காயம் வதக்கியவுடன் பொடிதாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் தக்காளி போட்டு வதக்கவும்.
- அடுத்து, வேக வைத்து இருக்கும் துவரம்பருப்பு அல்லது காராமணி, வாழைப்பூவை மற்றும் மஞ்சள், அரைத்த மசாலா போட்டு சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வைத்து வேக வைத்தால், சிறிது நேரத்தில் நன்றாக வெந்து விடும். இது குழம்பு சாதம், ரசம் சாதத்துடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.





தய்யளான் குழம்பு

...Gloria

காய்கறிகள் குழம்பில் சேர்க்க:

மொச்சைக்கொட்டை - 1 கப் (வேக வைத்தது)

கத்தரிக்காய் - 3

முருங்கைக்காய் - 1

வாழைக்காய் - 1

உருளைக்கிழங்கு - 1

அவரைக்காய் - 1 கப்

இளம் தேங்காய் துண்டுகள் - ½ கப்

குழம்பு கூட்ட தேவையானப் பொருட்கள்:

புளி - எலுமிச்சை சைஸ்

சின்ன வெங்காயம் - 20

பூண்டு பல் - 12

கறிவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி

பச்சை மிளகாய் - 1

தக்காளி - 3

வடகம் - 1 ஸ்பூன்

சீரகம் - 1 ஸ்பூன்

பூண்டு (தோலோடு) - 3

குழம்புத்தூள் - 5 டேபிள் ஸ்பூன் (மிளகாய் தூள், மல்லித்தூள் கலவை)

நல்லெண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- வெங்காயத்தை நசுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் வடகம் போட்டு தாளிக்கவும்.
- வடகம் பொரிந்ததும், வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின் தக்காளிச் சேர்த்து நன்கு சுருளும் வரை வதக்கவும்.
- இப்போது அதில் குழம்புத்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கவும்.
- இப்போது புளியை கெட்டியாகக் கரைத்து ஊற்றவும்.
- இதில் தோலோடு உள்ள பூண்டு, சீரகம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை அனைத்தையும் நன்கு இடித்து குழம்பில் கலக்கி குழம்பை கொதிக்க விடவும். கொதி வந்ததும் மேலே கொடுத்துள்ள காய்கறிகளைக் குழம்பில் சேர்த்து, காய்கறிகள் வேகும் வரை கொதிக்க வைத்து அடுப்பை அணைக்கவும். சுவையான குழம்பு தயார்.



பச்சை சுண்டைக்காய் குழம்பு

...PriyagauthamH

தேவையானப் பொருட்கள்:

பச்சை சுண்டைக்காய், சாம்பார் வெங்காயம், நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - சுவைக்கு, மஞ்சள் தூள் - சிட்டிகை, பெருங்காயத்தூள் - சிட்டிகை
வறுத்து அரைத்த பொடி - தேவையான அளவு, புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு
புளியிலிருந்து கெட்டியாகக் கரைத்தது

தாளிக்க:

கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை

வறுத்து அரைக்க:

இந்தப் பொடி நாம அரைத்து விட்ட சாம்பாருக்குச் செய்யும் பொடி போலத் தான்.
அந்தப் பொடி தயாராக இருந்தால் அதையே உபயோகிக்கலாம்.

தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எள் - 1 டீஸ்பூன், வர மிளகாய் - 5-6,
(அல்லதுகாரத்திற்கேற்ப), வெந்தயம் - சிட்டிகை, சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், மிளகு - ¼
டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

கடாயில ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, மேலே வறுத்து அரைக்கக்
கொடுத்துள்ளதை சிவக்க வறுத்து, ஆற வைத்து, கொரகொரப்பான பொடியாக
அரைத்துக் கொள்ளவும்.

குழம்பு செய்முறை:

- சின்ன வெங்காயம் தோல் உரித்து முழுதாக வைக்கவும். சுண்டைக்காயை கழுவி,
துடைத்து, லேசாக இடித்து வைக்கவும்.
- வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, தாளிக்க கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை,
பெருங்காயம் கொண்டு தாளித்து, சின்ன வெங்காயம் போட்டு வதக்கவேண்டும்.
- பிறகு சுண்டைக்காய் போட்டு, வதக்கி, அரைத்த குழம்புப் பொடி, உப்பு, மஞ்சள்
தூள் போட்டு வதக்கி, கொஞ்சம் தண்ணி விட்டு காய் வேகும் வரை சமைக்கவும்.
- பிறகு புளித்தண்ணீர் விட்டு பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்க விட்டு
இறக்கவேண்டும்.
- விருப்பப்பட்டால் சிறிது தேங்காய்
அரைத்து விட்டு, கொதிக்க வைத்து
இறக்கலாம்.

குறிப்பு: இதே முறையில் ஆனால்,
புளித்தண்ணீர் விடாமல் அத்திக்காய் குழம்பும்
செய்யலாம். அதற்கு முதலில் அத்திக்காயை
கழுவி, உலர்த்தி இடிக்க வேண்டும். சின்ன
வெங்காயம் போடுவதால் சிறிது இனிப்புச்
சுவை வரும்.





...Sindulakshmi Jagan

இந்த வருஷத்தோட சிறந்த படத்துல, சந்தேகமே இல்லாம எல்லாரோட மனசலயும் இடம் பிடிச்ச படம் தான் "பசங்க - 2". அப்படி என்ன தான் இருக்கு இந்த படத்துலன்னு கேக்கறீங்களா? Hyperactive disorder - இந்த நோயால பாதிக்க படும் குழந்தைகளை எப்படி வழி நடத்த வேண்டும் என்று இயக்குனர் பாண்டியராஜ் மிக அருமையா சொல்லியிருக்கிறார். வாங்க கதைக்கு போவோம்!

கவின், நைனா ரெண்டு பேருமே ஓவர்துறு துறு, வாலு பசங்க. அவங்க வீட்டுலயும் சரி, பள்ளியிலும் சரி சமாளிக்க முடியாம தவிக்கிறாங்க அவங்கள பெத்தவங்க. ஓர் அளவுக்கு மேல பொறுக்க முடியாமல், பள்ளியிலும் அவர்களை டி.சி. குடுத்து அனுப்பி விடுகிறார்கள். இப்படியே ஸ்கூல் மாற்றி, மாற்றி வெறுத்து போன அவர்களின் அப்பாவும் அம்மாவும்,

கடைசியில் இரண்டு பசங்களையும் ரெசிடென்ஷியல் ஸ்கூல்லில் சேர்க்கிறார்கள். அப்போது தான் அவங்கள் குழந்தைகள் மனநல மருத்துவரான சூர்யா மற்றும் அவரோட டீச்சர் மனைவி அமலா பாலையும் சந்திக்கிறார்கள்.

அதற்குப் பிறகு எப்படி சூர்யாவும், அமலா பாலும் சேர்ந்து அந்த பசங்களோட திறமையை வெளிக்கொண்டு வந்து, அவர்களுடைய பெற்றோர்களுக்கு பாடம் சொல்லித் தருகிறார்கள்? இது தான் மீதிக் கதை.

படத்தில் கவினுடைய பெற்றோர்களாக வரும் முனிஸ்காந்த் மற்றும் வித்யா, கூடவே நைனாவோட பெற்றோர்களாக வரும் கார்த்திக் குமார் மற்றும் பிந்து மாதவி எல்லோருமே சிறப்பான நடிக்ப்பை வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

MOVIE REVIEW





ஒரு சென்னை அடுக்குமாடி குடியிருப்பில் பார்க்கும் சாதாரண தம்பதிகளாக வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். படத்தின் பிற்பகுதியில் வரும் அமலா பாலும், சூர்யாவும் கனக்கச்சிதம்!

படத்தையே தூக்கி நிறுத்துவது அந்த குட்டிப்பசங்க கவினும் நைனாவும் தான். தங்களோட துறு துறு நடப்பால் நம்மைக் கட்டிப் போடுகிறார்கள் இரண்டு பேரும். படத்தில் நம்மை சிர்க்கிய வைப்பதும் இவர்கள் தான். மூக்கு பிழிய அழ வைப்பதும் இவர்கள் தான்!!

படத்தின் இன்னொரு பெரிய ப்ளஸ் - வசனங்கள்! "பசங்க கெட்ட வார்த்தை பேசுவது இல்லை, கேட்ட வார்த்தைகள் தான் பேசுகிறார்கள்" தொடங்கி, "நம்ம பசங்களுக்கு மதிப்பெண்கள தான் சொல்லிக் கொடுக்கிறோம், மதிப்பான எண்ணங்களை இல்லை" முடியற வரைக்கும் எல்லாம் கை தட்டும் வசனங்கள்!

Family planning – இதற்கு டோட்டலாக வேற அர்த்தம் கொடுத்திருக்கிறார் பாண்டியராஜ்! அதற்கு அவருக்கு

ஸ்பெஷல் கைத்தட்டல் கொடுக்கலாம்!! குழந்தைங்க பிறக்கறதுக்கு முன்னடியே எப்படியெல்லாம் இன்னிக்கு இருக்குற பேரன்ட்ஸ் அவங்களோட எதிர்காலத்தை முடிவு பண்ணாங்க, பள்ளியிலும் சரி, வீட்திலும் சரி எப்படியெல்லாம் பிள்ளைகளுக்கு படிப்பு திணிக்கப்படுகிறது, சமுதாயத்திற்காக பெற்றொர்கள் தங்களுடைய பசங்களை எப்படியெல்லாம் கொடுமைப்படுத்துகிறார்கள் - இப்படி பல நிதர்சன உண்மைகளை படம் முழுக்க எந்த ஒளிவு மறைவும் இன்றி காட்டியிருக்கிறார்கள்!

பாடல்கள் பெரிதும் பேசப்படவில்லை என்றாலும் பின்னணி இசை மிகவும் அருமை. பிற்பாதி படத்தில் கொஞ்சம் நாடகத்தன்மை இருந்தாலும், அதுவும் அழகாகவே சொல்லிருக்கிறார்கள்!

பாண்டியராஜ் ஒரு நல்ல கருத்துடன் படத்தை அழகா வடிவமைச்சிருக்கிறார். பெற்றொர்கள் மற்றும் பெற்றொர்கள் ஆகப்போகிற அனைவரும் கண்டிப்பாக பார்க்க வேண்டிய படம் இது.





...Srija Bharathi

பொங்கல், கரும்பு எல்லாம் சிறப்பா சாப்பிட்டு ஒரு படமும் பார்த்துட்டு விமர்சனத்தோட வந்துட்டேன். என்ன படம்னு கேட்கறீங்களா? கன் கன் முருகன்... ரஜினி முருகன்... இப்படித் தாங்க அவிங்க intro கொடுத்தாங்க. விமர்சனம் போறதுக்கு முன்னாடி சொல்லிடுறேன். நாட்டை திருத்தணும், இந்தியாவை வல்லரசாக்கணும், ரத்தம் தெறிக்க ஆகூன் படம், த்ரில்லிங் படம், ட்விஸ்ட் வேணும், புரட்சி வேணும், வேகம் இல்லை, விறுவிறுப்பு கம்மி இப்படி எல்லாம் நீங்க சொல்ற ஆளா இருந்தா இந்தப் படம் உங்களுக்கு இல்லை. பொங்கலுக்கு வந்த படத்தில குடும்பத்தோட சந்தோஷமா குழந்தைங்க என்ஜாய் பண்ண படம் பார்க்கணும்னா உங்க பெஸ்ட் சாய்ஸ் இது தான்.

படத்தில கதை எல்லாம் ஒண்ணும்

பெருசா இல்லைங்க. வழக்கமான கதை தான். ஹீரோ ரஜினி முருகன் (சிவகார்த்திகேயன்) வேலை இல்லாம வெட்டியா தன் நண்பன் தோட்டாத்ரியுடன் (சூரி) வெட்டியாய் ஊர் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். ரஜினி முருகனின் தாத்தா அய்யன்காளைக்கு (ராஜ்கிரண்) ஆறு பிள்ளைகள் அனைவரையும் நன்கு படிக்க வைத்தார். அவர்கள் அனைவரும் குடும்பத்துடன் வெளிநாட்டில் செட்டில் ஆகிவிட்டனர். ஒரே மகன் மட்டும் மதுரையில் இருக்கிறார் அவரின் மூன்றாம் மகன் தான் ரஜினி முருகன். அய்யன்காளை நீண்ட நாட்களாக தன் பூர்வீக வீட்டை விற்று அதை தன் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்து சொத்தை பிரித்துவிட வேண்டும் என எண்ணுகிறார். ஆனால் பிள்ளைகள் யாரும் இந்தியா வர விரும்பாததால் அவரின் ஆசைத் தள்ளிப் போகிறது.

MOVIE REVIEW



ரஜினிமுருகன்



மற்றொரு பக்கம் ரஜினி முருகன் ஒரு பெண்ணை காதலிக்கிறார். அவர் வேறு யாருமில்லை, தன் தந்தையின் நெருங்கிய தோழரும், தீவிர ரஜினி ரசிகரும், ரஜினி முருகனுக்கு பெயர் வைத்தவருமானவரின் பெண் கார்த்திகா தேவி எனும் KD (கீர்த்தி சுரேஷ்) தான். சிறு வயதில் அவருக்கும், முருகனின் தந்தைக்கும் சிறு மனஸ்தாபம் ஏற்பட அது பெரிய பகையாக மாறிவிட்டது. தன் தந்தையின் எதிர்ப்பை மீறி அவன் காதலை ஏற்காமல் தந்தையின் சம்மதத்திற்காக காத்திருக்கும் மகள். வேலை வெட்டி இல்லாததால் தான் இவ்வாறு எல்லாம் நடக்கிறது. எனவே ஒரு தொழில் தொடங்க தன் தாத்தாவிடம் உதவி கேட்கிறான் முருகன். பேரன் மீது மிகுந்த பாசம் வைத்திருக்கும் தாத்தா இந்த வீட்டை விற்றால் அதில் என் பங்கு உன் அப்பா பங்கு பின் உன் பங்கு என அனைத்தும் நீயே வச்சிக்கோ. ஆனால் இதை எப்படியாவது வித்துடு என்று கேட்கிறார்.

இதன் நடுவில் ஏழரை மூக்கன் (சமுத்திரக்கனி) மதுரையில் வசதி படைத்தவர்களிடம் இருந்து காசை கறக்கும் பேர்வழி. ஒருமுறை ரஜினி முருகனிடம் அவ்வாறு கேட்க இருவருக்கும் பிரச்சனை ஆரம்பமாகிறது. அய்யன்காளை இறந்துவிட அவரின் சொந்தங்கள் எல்லாம் வந்து காரியம் செய்யவிருக்கும் வேளையில் தானும் ஒரு பேரன் தான் எனக்கும் இந்த சொத்தில் பங்குண்டு என வந்து நிற்கின்றான் மூக்கன். பின் என்னாயிற்று என்பது தான் கதை. சொத்தை விற்றாரா? மூக்கனை எவ்வாறு சமாளித்தார்? தனக்கு விருப்பமான பெண்ணை மணந்தாரா?

என்பதை நகைச்சுவை என்ற ஒன்றை மட்டுமே வைத்துக் கொண்டு கூறியிருக்கிறார் இயக்குனர் பொன்ராம்.

படம் ரொம்ப கலரா இருக்கு, ஏதோ தெலுங்கு படம் பார்க்குற ஃபீல். சிவா வழக்கம் போல ரொம்ப மெனக்கிடாம தனக்கு என்ன வருமோ அதைச் சிறப்பா செய்திருக்கிறார். சிவா-சூரி காம்போ எனக்குப் பிடிக்கும். இதிலேயும் அது நல்லா வொர்க் அவுட் ஆகியிருக்கிறது. சூரி கொஞ்சம் படம் எல்லாம் வரிசையா மொக்கை போட்டு கொன்னுட்டு இருந்தார். இந்த படத்தில கொஞ்சம் காப்பாத்திட்டார். சிவாவோட அப்பாவா வர நம்ம ஞானசம்பந்தம் சார், சொல்லவே வேண்டாம் செம்மையா பண்ணியிருக்கிறார். குடும்பம் சொந்தம்ன்னு படத்தில ஏகப்பட்ட கேரக்டர் அங்குட்டும் இங்குட்டும் வந்து போகுது. நான் சொன்ன மாதிரி தெலுங்கு படம் எஃபக்ட்.

நானும் என் அக்கா பையனும் நன்றி திரு.ரஜினிகாந்த் அவர்கள்னு போடும் போது தொண்டை கிழிய கத்தினா இன்னொரு குரூப் கீர்த்தி சுரேஷ்ன்னு பேர் போடும் போது கத்துது!! நான் அப்படியே ஷாக் ஆயிட்டேன். டேய் பசங்களா என்னடா இது??! இவ வேர்ல்ட் பேமெஸ் ஆகிட்டாளான்னு? அப்படி ஒரு சத்தம். ஒகே தான் நடிப்புன்னு சொல்லுற அளவு பெருசா ஒண்ணும் அந்த புள்ளைக்கு இல்லை. சோ அதைச் சொல்லி குற்றம் இல்லை. ஆனால் வர சீன் எல்லாம் பசங்க மயங்கிடுறாங்க.

ராஜ்கிரண் தாத்தா வேஷ்டியை தொடை தெரிய மடிச்சி கட்டி, நல்லி எலும்பை கடிக்குற சீன் எல்லாம் இல்லாமல் காமெடியில பிண்ணியிருக்கிறார். சூரியோட அப்பா, ஒரு சீனுக்கு வர



மனோபாலா, கிளைமாக்ஸ்ல திடீர்னு வர காமெடி எல்லாம் படத்தை ரசிக்க வைக்குது. திரைக்கதை இன்னும் கொஞ்சம் நல்லா பண்ணியிருக்கலாம். எங்க வெட்ட, எங்க ஒட்டன்னு தெரியாம நிறைய சீன் sync ஆகாம இருந்த மாதிரி எனக்கு தோணிச்சு.

படத்தில் கிட்டத்தட்ட ஏழு பாட்டுன்னு நினைக்குறேன். அது ஒண்ணு தான் என்னால தாங்கவே முடியல. இமான் சார் வேற கையில் இருக்குற ஒரு பத்து டியூனை மாத்தி மாத்தி எத்தனை படத்துக்கு போடுறாரு. ஆனாலும் நான் அதையும் பாடிகிட்டு தான் இருக்கேன். அது வேற விஷயம். டேய் படத்தை போடச் சொன்னா பாட்டா போடுறீங்களேடா!! என்னடா இப்படி பண்ணிடங்களேடா... அதுவும் சிவா எல்லா பாட்டுக்கும் ஒரே ஸ்டெப் தான் போடுறாப்பல. என் அக்கா பையன் அதுவும் ஒரு ஸ்டெப்னு சட்டையை தூக்கி ஆடிட்டு இருக்கான். என்னத்த போங்க. எடிட்டருக்கு செகண்ட் ஹாஃப் என்னாச்சோ வெட்ட சோம்பேறித்தனம் பண்ணிட்டாரு போல. நிக்காம போய்கிட்டே இருக்கு!! முடியலை.

படத்தில் வர பஞ்சாயத்து சீன், சூரி சிவா காமெடி கவுண்ட்டர், தாத்தா ஒரு கட்டத்தில் பண்ணுற அலும்பு இதெல்லாம் படத்தோட பிளஸ். ஒவ்வொரு கவுண்ட்டருக்கும் அவ்வளவு கிளாப்ஸ். எனக்கு சிவா பிடிக்கும், ஆனால் அவன் படம் எல்லாம் பிடிக்கும்னு இல்லை, ஆனால் இந்தப் படம் பிடிச்சது. அவருக்கு எது வருமோ அதே மாதிரி பண்ணிட்டே இருந்தா நல்லா இருக்கும்ன்னு நினைக்குறேன். ஒரு நிகழ்ச்சியில் விஜய் சொல்லிருப்பாரு இவர்

பிடிச்சிட்டாரு... குழந்தைங்க எல்லாத்தையும் பிடிச்சிட்டாருன்னு அது உண்மை தான், செகண்ட் ஷோ படத்துக்கு கூட அத்தனை குட்டிஸ் தூங்காமா ஜாலியா பார்த்தாங்க படத்தை.

ரஜினி முருகன்னு பேரு வச்சிட்டோமே... எப்படி தலைவரை உள்ள கொண்டு வரதுன்னு பொன்ராம் ரொம்ப யோசிச்சு ஹீரோயின் அப்பாவை ரஜினி ரசிகரா மாத்திட்டாரு போல. ஆனால் அவரை சும்மா சொல்லக்கூடாதுங்க... தலைவரை ரொம்ப பிடிக்கும் போல அவருக்கு. எப்பவும் அவர் ஸ்டைலையே இருக்கிறார். மகளுக்கு அட்வைஸ் கூட அவர் பண்ண மாட்டார். அண்ணாமலை தலைவர் தான் பண்ணுவார் டிவியில்.

சூரி இந்தப் படத்தில் நல்லா செய்திருக்கிறார். சில இடத்தில் எல்லாம் வ.ப.வா.ச வசனம் மாதிரியே பேசி கடுப்பும் பண்ணுகிறார். அப்புறம் பாவம் நம்ம சமுத்திரகனிக்கு இப்படி ஒரு காமெடி பீஸ் ரோல் ஆகிப்போச்சு. சரி இது டைரக்டர் டீச் போலன்னு நான் விட்டுட்டேன். அதே டைலர் அதே வாடகை தான் படம்.

அப்போ இந்த படத்தை எல்லாம் ஏன் பார்க்கணும் அப்படின்னு குதர்க்கமா கேட்டா என்கிட்ட பதில் இல்லை. ஆனால் கிட்டத்தட்ட ரெண்டே முக்கால் மணி நேரம் வருத்தப்படாத வாலிபர் சங்கம் படம் மாதிரி... மாதிரி என்ன மாதிரி, அதே படத்தோட பார்ட் 2 வச்சிக்கோங்க. பார்க்கணும்ன்னா நீங்க கண்டிப்பா இந்த படத்தை பார்க்கலாம். சாப்பிட்ட பொங்கல், கரும்பு ஜீரணம் ஆகிடுச்சு நான் அடுத்த ரவுண்டு போயிட்டு வரேன்.



Session with the writer Mr. Varalotti Rengasamy @ Sridhar

- gkarti @ Karthiga



நீங்க எழுதியதில் உங்களுக்கு அதிகம் வரவேற்பு மற்றும் விமர்சனம் கிடைத்தப் படைப்பு எது?

எந்த ஒரு எழுத்தாளருக்கும் வாயில் எச்சில் ஊறும் கேள்வி இது. ஒரு தாயிடம் உங்கள் குழந்தைகளில் எந்தக் குழந்தை மிகவும் பிடிக்கும் என்று கேட்க முடியாது. என் கதைகள் என் குழந்தைகள். எல்லாக் குழந்தைகளையும் எனக்குப் பிடிக்கும். என்றாலும் மற்ற வீடுகளில் சில குழந்தைகளுக்கு அதிக வரவேற்பு இருக்கும் அல்லவா?

அது போல் என் தமிழ் கதைகளில் அதிகம் வரவேற்பு பெற்றது தழும்பு என்ற சிறுகதை. அதே கதையை "தங்கத்திலே ஒரு குறை இருந்தாலும்" என்ற தலைப்பில் குறுநாவலாக விரித்து

எழுதினேன். அது ஜெயா டிவியில் ஒளிபரப்பானது. ஜெயா டிவியின் ஒரு அதிகாரி நிகழ்ச்சி தயாரிப்பாளரிடம் சொன்னார் "எங்கள் Vice President இந்தத் தொடரைப் பார்த்துக் கண்ணீர் சிந்தினார்".

ஆங்கிலத்தில் 2013ம் ஆண்டு வெளியான Oh My God என்ற புத்தகம் அதிகம் வரவேற்பு பெற்றது. என் தாய்க்கு மருத்துவம் செய்த ஒரு டாக்டருக்கு அதைப் பரிசாகக் கொடுத்தேன். அதைப் படித்துப் பார்த்தபின் அம்மாவிடம் ஃபீஸ் வாங்குவதையே நிறுத்திவிட்டார். கொஞ்சம் அதிகமாகவே தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டுவிட்டேனோ! என்ன செய்வது. பிறவிக்குணம்.





குறள் பால்: அறத்துப்பால்
குறள் இயல்: இல்லறவியல்
அதிகாரம்: தீவினை அச்சம்

201. தீவினையார் அஞ்சார் விழுமியார் அஞ்சுவர்
தீவினை என்னும் செருக்கு.
விளக்கம் :

தீமை என்னும் மயக்கத்தைச் செய்ய, முன்னைத் தீவினை உடையவர்
பயப்படமாட்டார்; பெரியவர்களோ பயப்படுவர்.

Explanation :

Those who have experience of evil deeds will not fear, but the excellent will fear the pride of sin.

202. தீயவை தீய பயத்தலால் தீயவை
தீயினும் அஞ்சப் படும்.
விளக்கம் :

நமக்கு நன்மை என்று பிறருக்குச் செய்யும் தீமைகள், நமக்குத் தீமையே
தருவதால், தீமைகளைத் தீயினும் கொடியனவாக எண்ணிச் செய்ய அஞ்ச
வேண்டும்.

Explanation :

Because evil produces evil, therefore should evil be feared more than fire.

203. அறிவினுள் எல்லாந் தலையென்ப தீய
செறுவார்க்கும் செய்யா விடல்.
விளக்கம் :

தனக்குத் தீமை செய்பவர்க்கும் தீமை செய்யாது இருப்பதே, அறிவில்
எல்லாம் முதன்மை அறிவு என்று கூறுவர்.

Explanation :

To do no evil to enemies will be called the chief of all virtues.

204. மறந்தும் பிறன்கேடு சூழற்க சூழின்
அறஞ்சூழும் சூழ்ந்தவன் கேடு.
விளக்கம் :

மறந்தும் பிறர்க்குத் தீமை செய்ய எண்ணாதே; எண்ணினால்
எண்ணியவனுக்கு அறக்கடவுளே தீமையைத் தர எண்ணும்.

Explanation :

Even though forgetfulness meditate not the ruin of another. Virtue will meditate the ruin of him who thus meditates.

205. இலன்என்று தீயவை செய்யற்க செய்யின்
இலனாகும் மற்றும் பெயர்த்து.
விளக்கம் :

தன் ஏழ்மையைப் போக்கப் பிறர்க்குத் தீமை செய்யாதே, செய்தால் மேலும்
ஏழை ஆவாய்.

Explanation :

Commit not evil, saying, "I am poor": if you do, you will become poorer still.



நீயா நாரை

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

சென்ற மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு: நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு ஊடகங்களின் பங்கு சரியாக உள்ளதா (தன்னலமற்று பாரபட்சமின்றி சமுதாயத்தின் அவலங்களை தட்டி கேட்கின்றதா)? அல்லது சரியாக இல்லையா (வெறும் பொழுதுபோக்குக்காக, வியாபார நோக்கத்தோடு மட்டுமே உள்ளதா)?

ஊடகங்கள் ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அடிப்படைத் தேவையாக இருப்பதால், கருத்துக்களை கொஞ்சம் ஆழமாக சொல்லவேண்டிய கட்டாயம்.

எந்தச் செய்தியையும் தாங்கள்தான் முதலில் தரவேண்டும் அதுவும் சுவையாக, அதனுடைய பிரதிகள் அதிகம் விற்கும் வகையில் தரவேண்டும் என்று ஒவ்வொரு ஊடகமும் களத்தில் இறங்குகின்றன. ஊடகங்கள் மிகவும் அதிகரித்து விட்ட இன்றைய நிலையில், போட்டியின் காரணமாகவும் ஊடகங்கள் ஒரு வியாபார

நோக்கோடுதான் செயல்படுகிறது. சமூக நோக்கம் குறைந்த பட்சம் இரண்டாவது நோக்கமாகவாவது இருக்கவேண்டும். ஆனால் இன்றோ அது கேள்விக் குறியாகிவிட்டது.

ஊடகம் என்பது அந்தந்தப் பகுதியின் வளர்ச்சிக்கும், நாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற வகையில் தான் செய்திகளை ஒரு சமுதாயத்தின் பார்வையில் இருந்து பார்த்து, மக்களுக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஆனால் இன்று நிலைமை தலைகீழ். ஊடகங்கள் தங்களுடைய பார்வையிலிருந்துதான் எந்த ஒரு தகவலையும், செய்தியையும் மக்களுக்குப் பரப்புகிறது. மக்களும் இன்றைய அவசரயுகத்தில் ஊடகங்களின் வாயிலாக அதன் போக்கிலேயே செய்திகளைத் தெரிந்துகொள்கிறார்கள், உண்மை நிலை என்ன என்பதை எந்த ஒரு தனிமனிதனாலும் (அந்த விஷயத்தைக் சார்ந்த மனிதர்களைத் தவிர) கண்டுபிடிப்பதோ, உணருவதோ முடியாத நிலை. மேலும் இன்று





தொலைக்காட்சியில் வரும் பல நிகழ்ச்சிகள் பொழுதுபோக்கு அம்சமாகவே இருக்கின்றன. அவையும் ஒரு நல்ல பழக்கத்தையோ அல்லது ஒரு நல்ல கருத்தையோ கூறுவதாக இல்லை.

தொலைக்காட்சி நிறுவனத்தார்களும் லாபம் ஒன்றையே குறிக்கோளாய் கொண்டு நிகழ்ச்சிகளை ஒலிபரப்புகின்றனர். எந்த ஒரு நிகழ்ச்சியை எடுத்தாலும், அது செய்தியாகவோ அல்லது ஒரு நாடகமாகவோ இருந்தாலும் இடையிடையில் இந்த 'விளம்பரங்கள்' அதிகம் காண்பிக்கப்பட்டு (விளம்பரங்களுக்கிடையில் நிகழ்ச்சிகள் வருகிறதோ என்று எண்ணும்வண்ணம்), அதன் மூலம் வருமானத்தைப் பெருக்குவதிலேயே முனைப்பாயிருக்கின்றனர். மேலும் ஊடகங்கள் 'வருமுன் காக்கும்' வேலையையும் கொஞ்சம் செய்து, ஒரு அரசுவையை மந்திரிகள் எப்படி வழிநடத்திச் செல்வார்களோ, அப்படி ஒரு சமுதாயத்திற்கும், அரசிற்கும் ஒரு மந்திரியாக இருந்து, ஒரு பாலமாக மக்களையும் அரசாங்கத்தையும் நன்முறையில் இணைக்கவேண்டும்.

இந்த ஊடகங்களுக்கு அனுமதியளித்து அதை கண்காணித்து வரும் 'REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA' (popularly known as 'RNI') என்ற ஒரு அமைப்பு, ஊடகங்களில் வரும் செய்திகளின் தரத்தையும் அவ்வப்போது ஆராய்ந்து அதன் அடிப்படையில் ஊடகங்களின் அனுமதியைப் புதுப்பித்தால் ஒருவேளை கொஞ்சம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர வாய்ப்பிருக்கிறது. மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

Salma

என்னைப் பொறுத்தவரை ஊடகங்கள் நிச்சயமாக வியாபார நோக்கோடுதான் செயல்படுகின்றன. ஊடகங்கள் மூலமாக

பலர் பயன் அடைந்தாலும், அவை கண்டிப்பாக வியாபாரத்தைத் தான் முதன்மையாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றன.

Rathidevideva

ஜனநாயகத்தின் நான்காம் தூண் வலுவிழந்து வருகிறது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள விவாதமே தேவை இல்லை என்று தோன்றுகிறது. ஊடகங்கள், பத்திரிக்கைகள் எப்போது சமூக அவலங்களை தட்டிக்கேட்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் தன் கடமையை விட்டுவிட்டு லாபம் ஒன்றை மட்டுமே குறி வைத்து செயல்பட துவங்கிவிட்டன. விழிப்புணர்வை விட இவர்கள் இதை வெறும் கேளிக்கையாக மட்டுமே பார்க்கிறார்கள். மக்களின் உணர்வுகளை வைத்து விளையாடும் கேடுகெட்டவர்கள். இவர்கள் கையில் இருக்கும் ஆயுதத்தின் சக்தியை உணர்ந்து செய்கிறார்களா இல்லை உணராமல் செய்கிறார்களா? மனசாட்சியை கழட்டி வைத்துவிட்டு தான் கடமையில் ஈடுபடுகிறார்களோ என்னவோ?

Thenuraj

ஊடகங்கள் என்று ஒன்று இருக்கிறதா என்றே தெரியாத, புரியாத நிலைதான் இன்று...! இதற்கு முன்பு எப்படியோ... ஆனால் சமீப காலமாக ஊடகங்கள் சரியாக இயங்கவில்லை என்பது தான் நிதர்சனம். அது இயங்கவில்லையா, அல்லது இயங்க முடியவில்லையா என்பதெல்லாம் அந்த கடவுளுக்குத் தான் வெளிச்சம்...! எப்படி இருந்தாலும், அதன் கடமையை சிறிதளவாவது செய்திருக்க வேண்டும். ஊடகங்கள் மக்களுக்காகவா அல்லது ஆள்பவர்களுக்காகவா?

ஊடகங்கள் தன்னலமற்று பாரபட்சமின்றி சமூகத்தில் நடக்கும் அவலங்களை தட்டிக் கேட்க வேண்டும், ஆனால் இப்போது அன்பினாலோ அல்லது ஆணவத்துக்கு அடங்கியோ... சமூகம் என்னு ளென்று



இருப்பதை மறந்து, கூஜா தூக்குவதில் தான் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இங்கு அரசியல் பேசலாமா என்று தெரியவில்லை... இருந்தாலும் சில கருத்துக்களை சொல்ல விரும்புகிறேன். அது என்னவோ தெரியவில்லை, கருணாநிதி ஆட்சியில் இருந்தால், அவரை தினம் நூறு கேள்விகள் கேட்டு குடையும் இதே ஊடகம், இந்த அம்மையார் ஆட்சியில் மட்டும் வாய்மூடி மௌனம் காத்து, கேட்க வேண்டிய அவசியமான கேள்விகளைக் கூட கேட்காமல்... நாட்டு மக்களுக்கு பெரும் அநீதி தான் செய்கிறது. இதுதான் பாரபட்சமின்றி செயல்படுவதா? என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் ஊடகங்கள் நாட்டுக்காக... மக்களுக்காக இல்லை... பாரபட்சமின்றி செயல்படவும் இல்லை. ஒருதலைப்பட்சமாக, வெறும் வியாபார நோக்கோடு தான் செயல்படுகிறது. பொழுதுபோக்கு தேவை தான்.. ஆனால் அது மட்டுமே முக்கியம் இல்லை.. இவர்களால் முடிந்தால், மக்களுக்கு நல்லது செய்யட்டும். இல்லையெனில் ஒதுங்கிக் கொள்ளட்டும். நிஜமாகவே இந்தச் சமூகத்தின் மீது அக்கறை உள்ளவர்கள், இவர்கள் செய்ய தவறியதை செய்வார்கள்.

Sriju

ஊடகம் எப்படி எல்லாம் இருக்க வேண்டும் என அதை ஆரம்பித்தார்களோ அதில் ஒன்றைக் கூட கடைபிடிக்காமல் வார்த்தைக்கு வார்த்தை தொழில் தர்மம் என்ற பெயரை வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு சேனல், பத்திரிக்கை என தன் பங்கிற்கு ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்கிறது. இது நமக்கு இப்போது எல்லாம் பூகடமாகத் தான் இருக்கிறது. இந்த விசயத்தில் நான் மக்களை குறை சொல்ல மாட்டேன். அவர்கள் என்ன காட்டுகிறார்களோ அதைப் பார்க்கிறார்கள். அவங்களுக்கு நல்லது கெட்டது எல்லாமே அவர்கள் சொல்வது தான் என்று இருக்கும் போது அவங்களை என்னவென்று சொல்லி புரிய வைப்பது?

ஊடகங்கள் மூலம் பல நன்மைகள் நடந்தது என்று சிலர் கூறிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஆனால் விகித அளவு என்று இருக்கிறதே. நல்லது vs கெட்டது என்று பார்த்தால், கெட்டது மட்டுமே மூட்டை மூட்டையாய் உள்ளது. ஒரு செய்தி கிடைத்தால் அதை வைத்து ஒரு வாரம் ஒட்டுவது, என்னவோ இவர்கள் தான் நீதியைத் தூக்கி நிறுத்தி தண்டனை வாங்கிக் கொடுப்பவர்கள் போல். ஆனால் மறுவாரம் வேறு விஷயம் தலைதூக்க இதை மறந்து விடுவார்கள். ஒரு இராணுவ வீரனின் மரணம் கூட சில சமயங்களில் இவர்களால் மறக்கப்படுகிறது. ஒரு மனிதன் தன் மேல் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றி தீ வைத்துக் கொள்வதை எல்லாம் நேரடியாக படம் பிடிப்பவர்களை நிற்க வைத்து சுடலாம் எனத் தோன்றும். ஒரு உயிரை காப்பாற்றுவதை விட உங்கள் தொழில் தர்மம் உங்களுக்கு முக்கியமானதாகப் போய்விட்டதா? இதெல்லாம் பாவத்தின் உச்சகட்டம் தானே! நாட்டின் வளர்ச்சி என்பது மக்களின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும் ஒன்று, என்னைப் பொறுத்தவரை அதில் பெரும்பாலும் ஊடகங்களின் உதவியோ, நன்மையோ இல்லை என்றே தோன்றுகிறது.

Chan

ஊடகங்கள் குறித்து இந்தியா என்றில்லாமல் பல மேலை நாடுகளிலும் கடுமையான விமர்சனங்கள் முன்வைக்கப்படுகிறது. சில சமயம் அதன் செயல்பாட்டில் ஐயம் தோன்றவே செய்கிறது. உலகமே கையில் அடங்கிவிட்ட இந்த காலத்தில் உலகத்தின் எந்த மூலையில் நடக்கும் நிகழ்வுகள் நம் அனைவருக்கும் உடனுக்குடன் தெரிந்து விடுகிறது. அதில் பரப்பப்படும் செய்திகளில் எந்த அளவுக்கு உண்மை இருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரிகிறது. இருந்தும் ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலையில் பல சமயம் நாம் கண்முடி செல்ல வேண்டி இருக்கிறது. அனைத்தும் கெரிநகம் நம்மால் அட்சியாளர்களை



எதிர்த்து போராடி நம் உரிமைகளை பெறவும் முடியவில்லை. அவர்களின் தவறுகளைத் தட்டி கேட்கும் தைரியமும் வருவதில்லை. இவை எல்லாம் ஒரு தனி மனிதனால் செய்வது கடினம். ஆனால் ஊடகங்கள் மக்கள் போராட்டத்திற்கு பக்க பலமாக இருந்து அவர்களுக்கு அவர்களின் உரிமைகளைபெற்றுத் தர உதவியாக இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் அப்படி இருக்கிறார்களா?

பொதுமக்களே... நாமும் நம் பொறுப்பு உணர்ந்து நல்ல தரமான செய்திகளை வழங்கும் ஊடகங்களுக்கு நம் ஆதரவை வழங்க வேண்டும். நம் மக்களின் ஆதரவு அவர்களை மேலும் ஊக்கம் அடையச் செய்யும். நமக்கு நல்ல செய்திகளைக் கொண்டு வருவார்கள்.

நடு நிலைமையான செய்திகளை வழங்கத் தவறும் ஊடகங்களின் மீதா அல்லது அனைத்தையும் அறிந்து அவர்களின் வளர்ச்சிக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ மறைமுகமாக ஆதரவு அளிக்கும் பொதுமக்களா?

பொதுமக்களே... நாட்டின் மற்றும் மக்களின் வளர்ச்சியில் அக்கறை இல்லாத நாலாந்தர ஊடகங்களைத் தூக்கி எறியத் தவறாதீர்கள்.

வணிகநோக்கு, சார்பு நிலைகள் போன்றவற்றை விலக்காமலேயே ஊடகங்கள் மக்கள் பிரச்சனைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க முடியும். அதை செய்தால் வரவேற்போமாக!

Ramyaraj

பத்திரிகை சுதந்திரம் என்பது இப்போது இல்லவேயில்லை. ஆட்சியாளர்களைத் தட்டிக் கேட்க முடியாததால் தான், தங்களுக்கு பாதிப்பு வராத சினிமா துறையைப் பற்றிய செய்திகளே இன்றைய பத்திரிகைகளில் அதிகம் வருகிறது. ஊடகங்கள் என்பது நடுநிலையில் இருக்க வேண்டும். மக்களுக்கு உண்மையை மட்டும் சொல்ல வேண்டும். மக்களை எழுச்சிகொள்ள செய்ய வேண்டும்.

இதையெல்லாம் இப்போது இருக்கிற ஊடகங்கள் செய்கிறதா என்றால் இல்லை என்பது தான் வருந்தத்தக்க உண்மை.

Lashmi

உலகின் எந்த மூலையில் எது நடந்தாலும் அதை நாம் இருக்கும் இடத்திற்கே கொண்டு வந்து சேர்க்கும் கருவியே ஊடகம். ஊசிநூல் நுழைந்து விடமுடியாத இடத்தில் கூட இந்த ஊடகத்தின் பார்வைகள் நுழைந்து விடும். உலகின் அரசியல் புரட்சி, போர், சமூக மாற்றங்கள் இவை அனைத்திற்கும் ஊடகத்தின் பங்கு அளப்பரியது. மேலும் கல்வி, வேளாண்மை, கலைகள், விளையாட்டுத் தொடர்பான பல நிகழ்வுகளை நாம் இருக்குமிடத்தில் இருந்தே அறிந்து கொள்ள உதவுவது இந்த ஊடகமே.

சில ஊடகங்கள் தவறு செய்கின்றன. ஆனால் அவை நீங்கள் எல்லாம் சொல்லும் அளவிற்கு தீர்க்க முடியாதது இல்லை. அதற்கு மக்கள் மனதில் மாற்றம் வரவேண்டும். உண்மைச் செய்திகளை தரும் ஊடகத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து மற்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். ஊடகம் என்பது அதனுடையப் பணியை செவ்வனே செய்து வருகிறது. சில குறைகள் தவிர்க்க முடியாதவை. காலத்தின் மாற்றம் கட்டாயம். மாற்றமொன்றே மாறாதது.

ஊடகத் துறையிலும் ஊடுருவி இருக்கும் களைகள் பிடுங்கப்பட்டு, ஜனநாயகத்தின் நான்காம் தூண் இன்னும் தொய்வின்றி நிமிர்ந்து நிற்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு முடித்துக் கொள்கிறேன்.

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



3 என் உயிர்ல் மலரும் பன்மலரே !

...Sriju @ Srija Bharathi

காலைப் பொழுதினிலே கண்விழித்து மேனிலை மேல்
மேலைச் சுடர்வானை நோக்கி நின்றோம் விண்ணகத்தே
கீழ்த்திசையில் ஞாயிறுதான் கேடில் சுடர்விடுத்தான்
பார்த்த வெளியெல்லாம் பகலொளியாய் மின்னிறந்றே

பாண்டியன் மனதில் தோன்றிய காதலை மலருக்குத் தெரியாமல் பூட்டி வைத்து மலரே கண்டு கொள்வாள் என எண்ணி நாட்களைக் கடத்திக் கொண்டிருக்கிறான். மலருக்கு இப்போதைக்கு அவன் மீது இருப்பது நட்பு மட்டும் தான், இருப்பினும் அவளில் எதிர்கால மனமாற்றத்தை அவளே அறிவாள். அவளின் மாற்றத்தைக் காண பாண்டியனை போல் நாமும் ஆர்வமாக காத்திருப்போம். அவன் நினைவலைகள் கடந்து வந்த பாதையை முடித்த சமயம் மலரின் அழைப்பு காதுகளை எட்டியது.

“என்ன பாண்டியன் இன்னைக்கு சுத்தி சுத்தி உங்களையே பார்த்துட்டு இருக்கேன். நீங்க வெட்டியா? இல்லை நான் வெட்டியா?” என்று கேட்டவாறே அவனுடன் நடந்தாள்.

“இரண்டு பேரும் தான், விண்வெளிக்கு ராக்கெட்டா விட போறோம்... வாங்க நாம ஆஸ்தான இடத்துக்கு போவோம்” என கேன்டனுக்குள் நுழைந்தனர்.

இவர்கள் இருவரையும் கண்டதும் ஒரு குரல் அழைத்தது. “டேய், மலர், இங்க வாங்க” என

இருவரையும் அழைத்தான் கோகுல்.

“நீ என்னடா பண்ணுற இங்க, கிளம்பலையா?” என்றாவறே அவனிடம் வந்தனர்.

“மொக்கை மச்சி, ஏதாவது படத்துக்கு போகலாமா? இங்க இருக்குறவங்க எல்லாம் சல்மான், ஷாருக்ன்னு உயிரை வாங்குறாங்க. தலைவர் படம் பார்க்கணும் போல இருக்கு” என்று சலித்துக் கொண்டான்.

“எனக்கும் ஆசை தான், ஆனால் என்ன பண்ண? தலைவர் வருசத்துக்கு ஒரு படம் தான பண்ணறாரு” என்றபடி அவன் சிப்ஸில் கை வைத்தாள் மலர்.

“அதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாது, தலைவர் படம் பார்க்கணும். அதுவும்





பாட்ஷா படமா இருந்தா ரொம்ப நல்லாயிருக்கும். இங்க எங்க CD கிடைக்கும் நாம வாங்கிட்டு போய் வீட்டில் பார்க்கலாம் பாண்டியா” என்று ஆர்வமாய் கூறியவனைப் பார்த்து இருவரும் சிரித்தனர்.

“திடீர் திடீர்ன்னு கிளம்புறடா நீ” என்று அவனை குட்டியவாறு CD கிடைக்கும் இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றாள் மலர்.

மும்பையின் நெரிசல் மிகுந்த இடத்திற்கு புகுந்து தமிழ் CD வாங்குவதற்குள் போதும் போதும் என்றாகி விட்டது. ஏதாவது சாப்பிடலாம் என அடுத்த திட்டத்தைத் தீட்ட மலர் வேண்டாம் என்று மறுத்தாள்.

“ஹே...guys பக்கத்துல தான எங்க வீடு, வாங்க அங்கேயே போகலாம். அம்மா இன்னிக்கு வீட்டில தான் இருக்காங்க. ஏதாவது ருசியா சாப்பிட்டு எல்லாரும் சேர்ந்து தலைவர் படம் பார்க்கலாம். எங்க அம்மாவும் தலைவர் பைத்தியம் தான். அவங்களும் என்ஜாய் பண்ணுவாங்க ப்ளீஸ்”.

“நீ சும்மா கூப்பிடாலே நாங்க வருவோம் மலர், அதுவும் சோறு போட்டு படம் காட்டுறேன்னு சொன்ன பிறகு யோசிப்போமா!! பசுபதி எட்றா வண்டியை” என்றபடி பாண்டியன் வண்டி ஓட்ட கோகுல் ஏறிக் கொண்டான்.

மலர் கூறியது போலவே அவளின் அம்மா அன்று ஏதோ வேறு வேலை காரணமாக விடுப்பு எடுத்து வீட்டில் தான் இருந்தார். ஏற்கனவே போன் செய்து வருவதை கூறிவிட்டதால் அவரும் அனைத்தும் தயாராக வைத்திருந்தார். பாவ் பாஜி, கட்சோடி என வகையாய் சாப்பிட்டு அம்மாவை பாராட்டிய பின் படம் பார்க்க முடிவு செய்தனர்.

மலர் வீட்டில் பெரிய திரை உள்ள LCD டிவி இருந்தது, அதற்கு ஏற்றார் போல் ஹோம் தியேட்டர் வசதி எல்லாம் செய்து அது ஒரு மினி திரையரங்கம் போல் இருந்தது.

“வாவ்!! மலர் செட்அப் எல்லாம் பிரமாதமா இருக்கு, இப்படின்னு தெரிஞ்சிருந்தா இந்த ஒரு வருஷம் தியேட்டருக்கே போயிருக்க மாட்டோமே” என்று உற்சாமாக சிடியை எடுத்தான் கோகுல்.

“மலர் அப்பாக்கு சினிமா பார்க்கறது ரொம்பப் பிடிக்கும், எல்லாம் அவர் பண்ண வேலை தான். உங்களுக்கும் பிடிச்சிருக்கா” என்றார் சத்யவதி.

“சார் ஒரு கலா ரசிகர்ன்னு எப்பவும் நிரூபிச்சிட்டே இருக்கார் இல்லைடா கோகுல்” என்றான் பாண்டியன்.

“அவர் மட்டுமா குடும்பமே அப்படி தான்டா. நம்ம மலர் ஓவியம், அம்மா சமையல்ன்னு சும்மா அசத்துறாங்களே” என கோகுலும் சேர்ந்து கொள்ள..

“சரி சரி எல்லாரும் எங்க குடும்பத்தை புகழ்ந்தது போதும், இப்போ தலைவரை பார்க்கலாம்” என்றபடி சிடியை ஓட விட்டாள்.

படத்தில் சூப்பர் ஸ்டார் பெயர் போடும் போது வரும் “ஹ்ஹே ஹே ஹே ஹே” என்ற பின்னணி இசைக்கு ஏற்ப இங்கு கோகுலும் கத்திக் கொண்டிருந்தான். “தலைவருக்கு இந்தப் படம் பக்கா மாஸ் இல்லை டா” என்று பாண்டியனும் ஆரம்பித்து படம் முடியும் வரை ரகளையாய் சென்றது.

ஒரு வழியாக ஸ்டைல், மாஸ் என கூறியபடி படத்தைப் பார்த்து முடித்திருந்தனர். ரஜினிக்கு வில்லனாய் ரகுவரனைத் தவிர யாரும் செட் ஆக மாட்டார்கள் என ரகுவரனுக்கும் ஒரு பாராட்டு பத்திரத்தை வாசித்து முடித்தபோது மலரின் தந்தை தேவபிரகசமும் வந்திருந்தார்.

“அட்டே, என்ன அதிசயம். எல்லாரும் இங்க தான் இருக்கீங்களா?”

“வாங்கப்பா இன்னிக்கு என்ன சீக்கிரம் வந்த மாதிரி இருக்கு” என்றபடி அவருக்கு இருக்கையை கொடுத்தாள் மலர்.

“உங்களை எல்லாம் பார்க்கலாம்ன்னு



தான் வந்தேன்”.

“இந்த நக்கல் தான வேண்டாங்கறது”.

“ஹா... ஹா... இன்னிக்கு ஸ்பெஷல் கிளாஸ் இல்லைமா அதான்” என பதில் கூறிவிட்டு சிறிது நேரம் பாண்டியன், கோகுலிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

“அப்பறம் கோகுல் எப்படி போயிட்டு இருக்குMBA, எம்பி எம்பி படிக்கறியா?” என்றார் கிண்டலாக.

“என் சார் நீங்க வேற, ஏதோ கை போன போக்குல போகுது சார். எப்படியாவது முடிக்கணுமே” என்று சலித்துக் கொண்டான்.

“என்ன கோகுல் இப்படி சொல்லிட்ட நீ? சரி விடு, அரசியல் படிப்பு எப்படி பாண்டியன் போகுது உங்களுக்கு?” என்று பாண்டியனிடம் திரும்பினான்.

“நல்லாப் போகுது சார், ப்ராஜெக்ட் வேலை ஆரம்பிச்சிட்டேன். அடுத்த மாசம் கொஞ்சம் தீவிரமா இதில இறங்கணும் சார்” என்று தெளிவாய் பதிலுரைத்தான்.

“சூப்பர் பாண்டியன், எனக்கு தெரியும் நீங்க நிச்சயம் நல்லபடியா முடிப்பீங்க. All the best உங்க இரண்டு பேருக்கும்” என்னோட வாழ்த்துக்கள்”.

“தேங்க்ஸ் சார்” என கோரசாக கூறிவிட்டு சத்யவதி அடுத்ததாய் எடுத்து வந்த சில பல ஸ்நாகஸ்களை உள்ளே தள்ளிவிட்டு ஒரு ஏழு மணி போல் கிளம்பினார்.

“ரொம்ப நல்லா என்ஜாய் பண்ணோம் மலர், உங்க குடும்பம் ரொம்ப அழகு” என கூறியவனின் குரலில் சிறு ஏக்கம் இருப்பது போல் தோன்றியது மலருக்கு. இருப்பினும் அதைப்பற்றி எதுவும் கேட்காமல் புன்னகை மட்டும் உதிர்த்தாள்.

“இனிமே இப்படி அடிக்கடி வீட்டுக்கு கூப்பிடு மலர்” என்று வெட்கமே இல்லாமல் கூறிவிட்டு கோகுலும் கிளம்பினான்.

மலர் வீட்டில் உண்டதே வயிறு நிரம்பி

இருக்க வந்ததும் உடல் சோர்வில படுத்து உறங்கிவிட்டனர் இருவரும். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்த பாண்டியன் அலைபேசிக்கு அழைப்பு வர அதை யாரென்றும் பாராமல் தூக்க கலக்கத்திலேயே காதில் வைத்தான்.

ஹலோ என்று கூறாமல், “”ஹம்ம்” என்று சத்தம் வந்தது இவனிடம் இருந்து.

“பாண்டியன் கேட்குதா? நான் மலர் பேசறேன்” என்று அவள் இரண்டு முறை கத்தியபின் சுய உணர்வுக்கு வந்தவன்,

“ஹான்... கேட்குது மலர், சாரி தூங்கிட்டோம்” என்றான் அரை தூக்க நிலையில்..

“ஓ.. பாண்டியன், நீங்க வீட்டுக்கு பத்திரமா போய்லங்களானு கேட்கத் தான் போன் பண்ணேன். நீங்க போற வழியில எதுவும் பிரச்சனை இல்லையல்ல?” என்றாள் பதட்டமாக.

அவள் குரலின் பதட்டம் பாண்டியனை தொற்றிக் கொள்ள அவனும் பதட்டமானான்.

”என்னாச்சு மலர்? ஏதாவது பிரச்சனையா அங்க?”

“ஆமாம் பாண்டியன். நீங்க போன வழியில ஏதோ கலவரம்னு செய்தி வந்தது. நான் ரொம்ப நேரமா உங்கள் போனுக்கு ட்ரை பண்ணேன். இரண்டு பேரும் போன் எடுக்கலை, அதான் கொஞ்சம் பயம் ஆய்டுச்சு”.

“சாரி மலர் வந்ததும் அசதியில தூங்கிட்டோம், எதுவுமே கேட்கலை. சரி உங்களுக்கு ஒண்ணும் பிரச்சனை இல்லையே?”

“அதெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லை பாண்டியன், எங்க ஏரியால பதட்டம் இல்லை. சரி நீங்க ரெஸ்ட் எடுங்க நாம நாளைக்கு காலேஜ்ல பார்க்கலாம்”.

“ஓகே மலர் தேங்க்யூ” என்ற புன்னகையுடன் இருவரும் அழைப்பை வைத்தனர்.

மறுநாள் கல்லூரி எங்கும் கலவரம் பற்றிய பேச்சே நடந்து கொண்டிருந்தது.



அனைவரும் பரபரப்பாக தங்கள் பகுதியில் நடந்தவைகளைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

காலையிலேயே பார்க்கிங்கில் தனக்காக காத்திருக்கும் படி மலர் செய்தி அனுப்பியிருந்தாள். எனவே பாண்டியனும், கோகுலும் அவள் வருகைக்காக காத்திருந்தனர்.

“என்ன மச்சான் ஏதோ பெரிய கலவரம் போல? நாம தான் பொறுப்பு இல்லாம தூங்கிட்டோமோ?” என இழுத்தான் கோகுல்.

“முழிச்சிட்டு இருந்தா மட்டும் என்னடா பண்ணிருப்போம்? சிக்காம தப்பிச்சு வந்தோமேன்னு சந்தோஷப்படுவியா” என்றான் பாண்டியன் தப்பித்த மகிழ்ச்சியில்.

இவர்கள் இவ்வாறு பேசிக் கொண்டிருக்க அவசர அவசரமாக உள்ளே நுழைந்த மலர் இருவருக்கும் ஒரு ஹாயை பறக்க விட்டாள்.

“சீக்கிரமா வந்துட்டீங்களா?”

“இல்லை மலர் இப்போ தான் வந்தோம், சொல்லுங்க ஏதாவது முக்கியமான விஷயமா?” பாண்டியன் வினவினான்.

“இல்லை பாண்டியன், உங்க ப்ராஜெக்ட்டுக்கு ஒரு ஹெல்ப் அவ்வளவு தான்” என்றவள் கோகுலைக் கண்டதும், “”இவன் ஏன் இங்க நிக்குறான்? ஹோய் உனக்கு கிளாஸ் இல்லையா?” என அவனிடம் பாய்ந்தாள்.

“டேய் என்னடா நடக்குது இங்க? நீ தானடா சொன்ன, மலர் வெயிட் பண்ண சொன்னான்னு” என்று பாண்டியனிடம் திரும்பினான்.

“நான் பாண்டியனை தான் வெயிட் பண்ண சொன்னேன். நீ ஓடிப் போ” என்று அவனைக் கிண்டலாக விரட்டினாள்.

பாண்டியனை ஒருமுறை முறைத்துவிட்டு மலர் மண்டையில் குட்டிவிட்டு அங்கிருந்து நகர்ந்தாள்.

“இவனை கடுப்பேக்குனா எவ்வளவு

நல்லா இருக்கு இல்லை?” என்று கூறியவள் பாண்டியனுக்குத் தேவையான தகவல் கூறினாள்.

“மும்பையில் இருக்கற ஒரு முக்கியமான பெண்கள் சங்கம் சார்பா எங்க ஏரியா பக்கம் சமீபத்தில ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்தது, அதுக்கு போன போது அங்க அம்மாவோட தோழி ஒருத்தவங்க பத்தி தெரிய வந்தது பாண்டியன். அவங்க அந்த சங்கத்தில ஒரு முக்கியப் புள்ளி. உங்க ப்ராஜெக்ட்டுக்குத் தேவையான உதவி இவங்க மூலமா உங்களுக்கு கண்டிப்பா கிடைக்கும். நான் ஏற்கனவே அவங்ககிட்ட உங்களைப் பத்தி சொல்லியிருக்கேன். ஒரு நாள் நீங்க ஃப்ரீயா இருக்கும் போது சொல்லுங்க... நாம போய் அவங்களைப் பார்க்கலாம்” என்றாள் நிறுத்தி நிதானமாக பொறுமையாய்.

“இது ரொம்ப நல்ல விஷயம் மலர், கண்டிப்பா நாம அவங்களை பார்க்கலாம். தேங்க்யூ சோ மச்...” என்றான் மகிழ்ச்சியாக.

“இட்ஸ் ஒகே, நோ மோர் formalities பாண்டியன். அப்போ நான் கிளம்பவா? சாயங்காலம் பார்க்கலாம்” என விடைபெற்று தன் பிரிவு நோக்கிச் சென்றாள்.

சென்னை மாநகரின் மத்திய பகுதியில் போக்குவரத்து நெரிசல் ஒரு பக்கம் மக்களை வாட்டி எடுக்க சாலையின் ஓரத்தில் இருக்கும் குப்பை தொட்டிகளுக்கு விமோசனம் கிடைத்தது போல் அதை யாரோ தூர்வாரிக் கொண்டிருந்தனர். அட... இது நல்ல விஷயம் தானே என்று எட்டிப்பார்த்தால் குப்பைத்தொட்டியை சுற்றி பத்து காமிராக்கள், பத்திரிக்கையாளர்கள், தொலைகாட்சி நிருபர்கள் என குப்பைகளை விட இவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாய் இருந்தது.

“தள்ளிப் போங்க சார் கொஞ்சம், ப்ளீஸ்” என அங்கிருந்தவர்களை துரத்திக் கொண்டிருந்தான் நமது சண்முகம்.

“தலைவர் பார்த்தியாடா ஊர் சுத்தமா



இருக்கணும்ன்னு என்ன எல்லாம் செய்யறார். இவரு தான்டா இந்த தேர்தல்லயும் ஜெயிப்பாரு” என கூட்டத்தில் ஒரு கரை வேஷ்டி கத்த அவன் காதை திருக வேண்டும் போல் வந்தது சண்முகத்திற்கு.

“எல்லாம் என்ற நேரம் பாண்டியா... உன்னை கொல்லணும்டா எல்லாத்துக்கும் நீ தான் காரணம். இந்தக் கொடுமை எல்லாம் கேட்கணும்ன்னு எழுதியிருக்கு பாரு எனக்கு” என மானசீகமாக தலையில் அடித்துக் கொண்டு கூட்டத்துடன் போராடிக் கொண்டிருந்தான்.

முன் தின இரவே துப்புரவு பணியாளர்களை வைத்து அந்த இடத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்து வைத்திருந்ததால் அங்கு ஒன்றும் மலை அளவு குப்பைகள் இல்லை. ஏதோ ஒன்று இரண்டு காகிதங்கள் மற்றும் நம் மக்கள் துப்பி வைத்திருந்த எச்சில் என குப்பை தொட்டி சற்று நாராசமாகத் தான் இருந்தது. அதையும் கையில் ஒரு கையுறை, முகத்திற்கு முகமூடி என அனைத்தும் அணிந்து பத்தடி தூரம் தள்ளி நின்று சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்தார் நம் அமைச்சர் சிகரம்.

சில மணி நேரம் நீடித்த துப்புரவு பணி நிறைவு பெற்று, அதாவது அந்த இரண்டு காகிதங்களைப் பொறுக்கி வேறு குப்பைத் தொட்டிக்கு மாற்றும் பணி நிறைவு பெற்று ஊடகங்களை சந்திக்கும் அடுத்த பணிக்கு ஆயத்தமானார்.

கூடி இருந்த அனைவரும் வழக்கம் போல் அவர்களின் கேள்விக்கணைகளை வீச ஏற்கனவே மனதில் செயற்கையாய் வைத்திருந்த பதில்களுடன் அவர்களை எதிர்கொண்டார் மந்திரி.

“தேர்தல் நெருங்கிட்டு இருக்குறதுனால் மட்டும் தான் நீங்க இந்த மாதிரி எல்லாம் செய்துட்டு இருக்கீங்கன்னு உங்க மேல பல குற்றசாட்டுகள் சொல்லப்படுது... அதுக்கு நீங்க என்ன சொல்றீங்க சார்?” என்று ஒரு நிருபர் தொடங்க, “இது எல்லாம் என் வளர்ச்சி பிடிக்காமல் எதிர்க்கட்சியில இருப்பவர்கள் கூறும்

பழிச்சொற்கள். நான் எப்போதும் இந்த மக்களுக்கு சேவகன் தான், அதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்”.

“சார் நீங்க இப்படி கூட்டி பெருக்கி குப்பை அள்ளுறதுனால யாருக்கு என்ன பிரயோஜனம்? மக்கள்கிட்ட விழிப்புணர்வு கொண்டு வர இதெல்லாம் செய்றீங்களா? இல்லை போட்டோக்காகவா?”

“என்ன தம்பி கேள்வி கேக்குறீங்க நீங்க... இஷ்டத்துக்கு கேப்பீங்களா? நான் ஒரு மந்திரி... இப்படி எல்லாம் கேக்கற வேலை வச்சிகாதிங்க” என்று ஏகக்கடுப்பில் கத்திவிட்டு அங்கிருந்து நகர, அன்றைய தினத்திற்கு கூடசுட செய்தி கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் அனைவரும் கலைந்தனர்.

நேராக வண்டியை வீட்டிற்கு அழுத்தியவர் குளித்து முடித்து சந்தனம் குங்குமம் சகிதம் சோபாவில் அமர்ந்தார்.

“என்ன கேள்வி கேக்கறான் அவன்? குப்பை பொறுக்கின்னு சொல்லாம சொல்றானா? யார் அவன் எதிர்கட்சி டிவிகாரன் தான, அவிங்க தான் இந்த சோலி எல்லாம் பாப்பாய்ங்க” என்று எரிந்து கொண்டிருந்தார்.

எல்லாத்துக்கும் ஆம் இல்லை என தலையாட்டிக் கொண்டிருந்த சண்முகம், அமுதா அவன் அருகில் வந்து நிற்பது கண்டதும் கை எடுத்து கும்பிட்டான்.

“இன்னிக்கு எங்க போயி என்னடா காமெடி பண்ணிட்டு வந்தீங்க” என ஹஸ்கி குரலில் அமுதா கேட்க, எல்லாம் அவர் செயல்” என சேனாதிபதியை நோக்கி கை காட்டினான்.

“அதுவும் திருந்தாது, நீயும் திருந்த மாட்ட” எனத் தலையில் அடித்தபடி இருவருக்கும் காபி எடுத்து வந்தார்.

“சுற்றுச்சூழல் மந்திரின்னா பின்ன என்ன தான்டா பண்ணணும். காடு வளர்க்கணும்ன்னு சொன்னிங்க... மரமா நட்டு வைச்சேன். குப்பையா இருக்குன்னு சொன்னீங்க... இதோ நானே குப்பை அள்ளினேன். எதை



பண்ணாலும் கேள்வி கேக்காணுக. என்னவே இதெல்லாம்?” எனத் தன் பதவிக்கு தான் என்ன செய்ய வேண்டும், வேண்டாம் எனக் கூட தெரியாத நிலையில் புலம்பும் மந்திரியைப் பார்க்க சற்று கடுப்பாகவும், கோபமாகவும் வந்தது இருவருக்கும்.

“என்ன வேலை செய்யணும்ன்னு தெரியலை, இவரெல்லாம் மந்திரி. நாடு எங்கடா போய்கிட்டு இருக்கு சண்முகா?” என அமுதா நக்கல் அடிக்க,

“சும்மா இருங்க அம்மா, அவர் காதில விழுந்து தொலைச்சா அதுக்கும் கத்துவாரு” என இவன் கடுப்பானான்.

“இப்படியே பண்ணிட்டு இருங்க, உங்க தலைவரை சந்திச்சு வரப்போற தேர்தல்ல நானே நிற்கப் போறேன் பாரு” என கிண்டலாய் கூறிவிட்டு நகர்ந்தார்.

பின் சிறிது நேரம் சேனாதிபதி புலம்பலைத் தொடர அதற்கு மேல் கேட்க முடியாமல் அங்கிருந்து நழுவு முயற்சித்தான் சண்முகம்.

“ஐயா, நான் போய் அந்த டிவிக்காரனை ஒரு பிடி பிடிச்சிட்டு வரேன். நீங்க ஒண்ணும் கவலைப்படாதீங்க” என சமாதனம் கூறிவிட்டு அங்கிருந்து நகர்ந்தான்.

யாரிடமாவது இதைக் கூறி அவன் மனபாரத்தை குறைக்க வேண்டும் போல் இருந்தது, பாண்டியன் அலைபேசிக்கு முயற்சித்தான்.

மணி ஒரு பதினொன்றை எட்டி இருந்தது, வகுப்புகள் முடிந்து ஆசிரியர் ஒருவரை சந்திப்பதற்காக சென்று கொண்டிருந்த வேளையில் சண்முகத்தின் அழைப்பு வர யோசனையுடன் எடுத்தான்.

“நெட்டை என்னடா பண்ணுற?” என்ற சண்முகத்தின் ஏக்கக் கடுப்பான குரலில் சிரித்தவன்,

“மாப்பிள்ளை நான் கொஞ்சம் பிஸிடா, அப்பறமா கூப்பிடுறேன் சரியா” என கூறியவன் எதிர்முனையின் பதிலை எதிர்பாராமல் அலைபேசியை வைக்க

விட்டான்.

“டேய்... டேய்... டே...” என மறுமுனை கத்தியது போனை வைக்கும் போது கேட்டாலும் அதை பாண்டியன் கண்டுகொள்ளவில்லை.

“ஊர் உலகத்திலயே எங்கும் இல்லாத நண்பன் எனக்கு, எல்லாம் என் நேரம், மாப்பிள்ளை ஆமா மாப்பிள்ளை... இவன் என்ன தங்கச்சியவா எனக்குக் கொடுத்துருக்கான். அப்படியே கொடுத்தாலும் இப்படி ஒரு மாமனாருக்கு மருமகன் ஆகற கொடுமை யாருக்கும் வரக் கூடாது சாமி” என பொலம்பிவிட்டு அந்த டிவிக்காரனை பற்றி விசாரிக்கச் சென்றான்.

பாண்டியன் பேராசிரியரை பார்த்துவிட்டு வெளியே வர கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேரம் ஆனது. பசி வயிற்றைக் கிள்ள சாப்பிடலாம் என எண்ணி கோகுலுக்கு அழைத்தான். அழைப்பு எடுக்காமலேயே அணைந்தது, சரி மலருக்கு அழைக்கலாம் என அவளுக்கு ரிங் கொடுத்தவாறு திரும்பியவன் கண்களில் கோகுலும், ஒரு பெண்ணும் தெரிந்தனர்.

கோகுல் ஏதோ காரசாரமாக அந்தப் பெண்ணுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பது போல் தெரிந்தது. ஏதாவது பிரச்சனை செய்துவிட்டனா என எண்ணி மலரின் அழைப்பை துண்டித்து வேகமாக அவ்விடம் விரைந்தான்.

கோகுலும் அந்தப் பெண்ணும் சிறிது நேரமாகவே பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என அவர்களின் பேச்சின் வழியே பாண்டியனுக்குப் புரிந்தது. ஆனாலும் அவர்களைச் சுற்றி யாரும் வேடிக்கை பார்க்கவில்லை என்பது மேலும் ஆச்சர்யம் அவனுக்கு.

“நான் பேசற பாஷை உனக்குப் புரியுதா?! இல்லை இல்ல? அப்படித் தான் இருக்கும். எதுக்கு இப்படி இம்சை பண்ணுற?” என கோகுல் அந்தப் பெண்ணிடம் தெளிவு படுத்திக்



கொண்டிருந்தான்.

“Hey Gokul talk in english, I can't understand your language” என அவளும் தனக்கு எதுவும் புரியவில்லை என்பதை விளக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

இருவரின் பேச்சையும் கேட்டவனுக்கு ஒன்றும் புரியாமல் இருக்க கோகுலின் அருகில் சென்றான்.

“என்னடா பிரச்சனை கோகுல்? யாருடா இந்தப் பொண்ணு?” என்று அவனிடம் வினவினான்.

“என் தெய்வமே! வாடா மதுரை வீரா... உனக்கு கோடி புண்ணியம். இவ என்னை பாடா படுத்துறாடா. இவளுக்கு புரியுற மாதிரி தயவு செஞ்சி என் நிலைமையை எடுத்து சொல்லுடா” என்று கை எடுக்கும்பிட்டான்.

“டேய்... என்னடா பிரச்சனை” என்று

மேலும் அழுத்தமாக வினவக் காரணத்தை கூறினான்.

“இவ பேரு ஸ்வப்னா குப்தா. என்னோட கிராஸ் தான்டா, என்னை லவ் பண்ணாளாமா. இதோ இப்போ தான் லெட்டர் கொடுத்து ப்ரபோஸ் பண்ணினா! எனக்கு என்னத்த சொல்றதுன்னு தெரியலைடா. எனக்கு இதெல்லாம் எப்படி மச்சான் செட் ஆகும்” என சோக கதையைக் கூற பாண்டியனுக்கு சிரிப்பு தான் வந்தது.

“ஹாய் ஸ்வப்னா, நான் பாண்டியன். கோகுலோட ஃபிரெண்ட்” என்பதை ஹிந்தியில் கூறித் தன்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டான்.

“ஹாய்... Nice to meet you” எனப் புன்னகையுடன் அவனுக்கு கைக் கொடுத்தாள்.

“என்ன ஸ்வப்னா இது. நீங்க இவனைக்





காதலிக்கறீங்களா? என்ன திடீர்னு” இப்படி கேட்பது சற்று சங்கோஜமாக இருந்தாலும் தன் நண்பனுக்காக அதையும் செய்தான்.

“ஆமா நான் இவரை காதலிக்கறேன், ரொம்ப நாளாவே சொல்லணும்ன்னு நினைச்சிட்டு இருந்தேன். இப்போ தான் நேரம் வந்துருக்கு, I Really love him. Please make him understand” என அவனிடம் கிட்டத்தட்ட கெஞ்சினாள்.

பாண்டியனுக்கு இப்போது நிஜமாகவே என்ன பேச என்று தெரியவில்லை. மூன்றாமவன் தன்னிடமும் அவள் இவ்வாறு கூறியது அவனுக்கு என்னவோ போல் இருக்க கோகுலிடம் திரும்பினான். தன் காதலை எப்படியும் நிரூபிக்க வேண்டும் என அந்த பெண் இவ்வாறு செய்வது போல் இருந்தது அவனுக்கு.

“மச்சான் எதையும் எடுத்தோம் கவுத்தோம்ன்னு இல்லாம நிதானமாயோசிச்சு பாருடா. இப்போதைக்கு நீ எதுவும் சொல்ல வேண்டாம், ஆனால் அந்தப் பொண்ணை திட்டாதடா” என்று கூறியவனை ஒன்றும் புரியாமல் பார்த்தான் கோகுல்.

“டேய் உன்னை எதுக்குடா கூப்பிட்டேன்! நீ என்ன வேலை பார்க்கற?!” என்று பதறியவன் ஸ்வப்னாவிடம் திரும்பி,

“Swapna, I can understand your situation, can you please give me sometime to think about it” என அவள் மனதை புண்படுத்தாமல் கூறிவிட்டு பாண்டியனுடன் அவ்விடம் விட்டு அகன்றான்.

பாண்டியனை இழுத்துக் கொண்டு மலரை அழைத்தவாறு கேண்டின் நோக்கி சென்றான் கோகுல்.

“இந்த மலர் என்னடா பண்ணுறா? என்னத்தான் கிறுக்கிட்டு இருக்காளோ” என கடுப்பாய் அவள் அலைபேசிக்கு அழைத்தவாறு பேசிக் கொண்டிருந்தது மலரின் காதுகளில் விழ,

“தடிமாடு என்னடா அவசரம்? இரு வரேன்” என அழைப்பை வைத்துவிட்டு

ஐந்தாவது நிமிடத்தில் கேண்டினுக்குள் வந்தாள்.

“என்னடா உன் பிரச்சனை, நான் கிறுக்கிட்டு இருக்கேன்னு நீ பார்த்தியா?” என கடுப்பாக அமர்ந்தாள்.

“சரி... சரி அவன் ஏதோ தெரியாம சொல்லிட்டான் மலர், நீங்க கொஞ்சம் பொறுமையா அவன் சொல்றதை கேளுங்க” என பாண்டியன் சமாதனம் செய்தான்.

“சொல்லித் தொலை என்ன?” என கோகுலை ஏறிட்டாள்.

“சாரி...” என அவள் முகம் பாராமல் கூறியவனைக் கண்டு சிரிப்பு வந்தாலும் அதை மறைத்துக் கொண்டு, “”சரி... சரி விஷயத்தை சொல்லு” என்றாள்.

“என்னோட கிளாஸ்மேட் ஒரு பொண்ணு என்கிட்டே ப்ரபோஸ் பண்ணிட்டா” என்றான் பழைய நிலை மாறாமல்.

“ஹா... ஹா... ஹா...” என வயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு சிரித்தவளைக் கண்டு பாண்டியனுக்கும் சிரிப்பு எட்டிப் பார்த்தது. இருப்பினும் நண்பனின் கூட்டெரிக்கும் பார்வை அவளின் சிரிப்போடு தன் சிரிப்பை கலக்காமல் தடுத்து நிறுத்தின.

“ஷ்ஷ்ஷ்... மலர் எதுக்கு சிரிக்கறீங்க?” என அவளிடம் ரகசியமாக வினவ,

“பின்ன என்ன பாண்டியன், இவனுக்கு ஒரு பொண்ணு ப்ரபோஸ் பண்ணிருக்கா. என்னால நம்பவே முடியலை, கோகுல் நீ அவ்வளவு பெரிய ஆளாடா!! உன் அருமை எங்களுக்கு தெரியாம போச்சே” என கன்னத்தில் கை வைத்துக் கொண்டாள்.

“இங்கயே பிறந்து இங்கயே வளர்ந்து நல்லா நெய் கொழந்தை மாதிரி இருக்குற திமிர் உனக்கு” என்று கடுப்பாய் அவளை முறைக்க,

“சரி... சரி... சாரி கோகுல் பையா... சொல்லு யார் அந்தப் பார்வை இழந்த பதுமை?” என மீண்டும் அவளை வம்பிழுக்க அவன் எழும் போனான்.



“அச்சோ... சத்தியமா சாரி. கிண்டல் பண்ண மாட்டேன் சொல்லு. என்னாச்சு?!” என்றாள் விஜய் சேதுபதி பாணியில்.

“நிஜமாவே ஒரு பொண்ணு இவனைக் காதலிக்கிறாள் மலர், நானே பார்த்தேன்” என்று நண்பனுக்கு பரிந்து பேசினான்.

“அவங்க லவ் பன்றதை எல்லாம் நீங்க ஏன் பாண்டியன் பார்க்கறீங்க, தப்பில்லை?” என மீண்டும் முதலில் இருந்து தொடங்க, நிஜமாகவே கோகுல் எழுந்து சென்றுவிட்டான்.

“கொஞ்சம் ஓவரா போய்ட்டேனோ” என நாக்கைக் கடித்தவர், அங்கிருந்த ஜூஸ் பாக்கெட்டை கையில் எடுத்தபடி அவன் பின்னே ஓடினான்.

“இதுங்களை எல்லாம் வச்சிக்கிட்டு... என் தலை எழுத்து” என பாண்டியனும் அவர்கள் பின்னே சென்றான்.

பார்க்கிங் அருகில் இருவரும் வம்பிழுத்துக் கொண்டிருப்பது தெரிய அங்கே விரைந்தான் பாண்டியன்.

“சாரிக்கு ஒரு சாரி கோகுல். நான் சும்மா விளையாடினேன். இதுக்கு எல்லாம் இப்படி சீரியஸ் ஆகணுமா? Chill out man” எனக் கெஞ்சி தன் ஜூசில் பாதி பங்கு கொடுத்து சமாதானம் செய்து கொண்டிருந்தாள் மலர்.

“நானே அவளை எப்படி சமாளிக்கறதுன்னு தெரியாம இருக்கேன். நீ வேற... உனக்குத் தான் இந்த விசயத்தில நிறைய அனுபவம் இருக்கே, அதான் உங்கிட்ட கேக்கறேன்”.

“ஹோய் நக்கலா? ஏதோ இரண்டு மூணு அவ்வளவு தான். என்னமோ டெய்லி ஓண்ணு வர மாதிரி சின் போடற. உனக்கு ஒரு உதவியும் கிடையாது பே...” என்று வண்டியை எடுக்கப் போனாள்.

“ஹே... இரு... இரு... சரி சாரி... சொல்லு அந்த ஸ்வப்னாவை என்ன பண்ணலாம்? இந்த பாண்டியன் கிட்ட சொன்னா அவன் நிதானமா யோசிச்சு முடிவு பண்ணுங்குறான். எங்க வீட்டுக்கு

இதெல்லாம் செட் ஆகுமா? தமிழ் பொண்ணுன்னாலே நாலு வருஷம் யோசிப்பாங்க. ஹிந்தி பாப்கா பேட்டினா என்னை பொளந்துடுவாங்க. எனக்கும் அவள் மேல அப்படி ஓண்ணும் ஈர்ப்பு எல்லாம் இல்லை. ஹெல்ப் பண்ணு மலர் ப்ளீஸ்” என அனைத்தையும் கொட்டித் தீர்த்தான்.

“ஸ்வப்னா... பேரு நல்லா இருக்கு. பொண்ணு எப்படின்னு நான் விசாரிக்கறேன், பாண்டியன் சொன்ன மாதிரி கொஞ்சம் பொறுமையா இரு கோகுல். அந்தப் பொண்ணு என்ன உன்னை நாளைக்கே கல்யாணம் பண்ணிக்கவா போறா? இதுக்கு போய் இவ்வளவு டென்ஷன் ஆகலாமா? வா வீட்டுக்குப் போகலாம். தலைவர் படம் பார்க்கலாமா?” என அவளை உற்சாகமாக்க முயற்சித்தாள்.

“ஹம்ம்... நீ சொல்றதும் சரி தான், நான் ஏன் இவ்வளவு டென்ஷன் ஆகணும்? அந்த பொண்ணைப் பிடிக்கலைன்னா அவகிட்ட அதை சொல்ல என்ன பயம்? கொஞ்சம் ஓவராத் தான் போய்ட்டேனோ?” என தன் செயலின் விசித்திரத்தை உணர்ந்தான்.

“தெரிஞ்சா சரி...” எனக் கூறிவிட்டு மலர் தன் வண்டியில் ஏறி பறந்து போனாள்.

“மச்சான், இவளுக்கு நீ தான்டா சரி. சீக்கிரம் இவளைக் கல்யாணம் பண்ணி கொடுமைப்படுத்துடா” என்று பாண்டியனிடம் கடுப்பாகக் கூற,

“என் செல்லத்தை நான் ஏன்டா கொடுமை பண்ணப் போறேன். உன்னைத் தான் கொல்லப்போறேன்... பார்த்துட்டே இரு” என அவனும் வண்டியை எடுக்க...

“டேய்... டேய் நான் இன்னும் ஏறவே இல்லை. என்னை விட்டுட்டு போகாதடா. இதுங்க கல்யாணம் பண்ணா நம்ம உயிருக்கு உத்திரவாதம் இல்லை போலயே” என அவன் பின்னாடியே ஓடினான்.

மலரும்...



தோழி

...Subhasreemurali

என் உயிர் காதலி சந்தியா,

நலமா? எனக் கேட்க மாட்டேன். நிச்சயம் நீ என் மீது மிகுந்த கோபத்தில் இருப்பாய். உன் பிரிவால் நானும் இங்கு நலமில்லை. உன்னிடம் நான் இந்த விஷயத்தை போனில் பேசலாம். ஆனால் அதற்கான தைரியம் என்னிடம் இல்லை. என் மனதில் உள்ளதை அப்படியே இந்த கடிதத்தின் மூலமாக உனக்குச் சொல்கிறேன். முதலில் என்னை மன்னித்துவிடு. உன்னோடு கடந்த நான்கு நாட்களாக போனில் பேசமுடியவில்லை அதற்கு ஒரு எக்ஸ்ட்ரா ஸாரி.

என் நண்பன் மூலம் இந்த திடீர் திருமணம் பற்றி நீ அறிந்திருப்பாய் என நினைக்கிறேன். கடந்த நான்கு நாட்களில் எல்லாமே மாறிவிட்டது. இந்த திருமணத்தில் எனக்கு துளிக் கூட விருப்பமில்லை. எத்தனை சொல்லியும், மன்றாடியும் வீட்டில் யாரும் கேட்கவில்லை. அண்ணனும் அண்ணியும் அப்பாவின் பக்கம் சாய்ந்துவிட்டனர். என் அம்மா மட்டும் உயிரோடு இருந்திருந்தால் இந்த நிலை வருமா?. “நீ இந்த வீட்டின் கடைசி பையன். நாங்கள் என்ன கூறுகிறோமோ அதைத்தான் நீ கேட்க வேண்டும்” எனக் கூறிவிட்டார் அப்பா. என் வீட்டிலும், வாழ்க்கையிலும் புதிய உறவு. அப்பாவிற்கு தெய்வ பக்தி அதிகம் அதனால் இந்த திடீர் திருமணம் முடிந்தவுடன் முதலில் குல தெய்வக் கோயிலுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்பது அப்பாவின் கட்டளை. அதனால் திருப்பதிக்கு பயணமானோம்.

திருப்பதியில் வரிசையில் மூன்று மணி நேர காத்திருப்புக்குப் பின் வெங்கடாஜலபதியின் தரிசனம்

கிடைத்தது. “நீ இப்படி செய்துவிட்டாயே” என மனதிலேயே ஸ்ரீனிவாசப் பெருமாளிடம் சண்டை போட்டேன். ஸ்ரீனிவாசப் பெருமானோ எப்பொழுதும் போல மோனப் புன்னகையில் “எல்லாம் நன்மைக்கே” என எனக்கு மட்டும் கேட்கும் வகையில் பதிலளித்தார். கீழ் திருப்பதியிலும் தரிசனம் முடித்தவுடன், வேறு சில கோயில்களுக்கும் சென்று திருமண தம்பதியினர் பூஜை செய்ய வேண்டுமாம். அப்பாவின் ஆணையை யாரால் மீற முடியும். எதிலும் என் மனம் ஒட்டவில்லை. ஒவ்வொரு நொடியும் உன் நினைவு தான் அலைகழித்தது. எல்லாம் முடிந்து சென்னையும் வந்தாயிற்று. வரும் புதன்கிழமை மாலை ஆறு மணிக்கு ரிசப்ஷன். கட்டாயம் நீ வர வேண்டும், அதுவும் கல்யாணப் பரிசோடு.

அன்று நான் தைரியமாக என் அப்பாவிடம் நம் காதலைப்பற்றி சொல்லப் போகிறேன். இந்த நிலைமையிலா என நினைக்காதே. நிச்சயம் நம் திருமணத்துக்கு அப்பா ஒத்துக் கொள்வார். ஏனெனில் அவரும் இப்பொழுதுதான் காதலித்து திருமணம் செய்தவர் ஆயிற்றே. அவர் திருமணத்தை முதலில் நான் எதிர்த்தேன். அம்மாவின் இடத்தில் வேறு ஒருவரை என்னால் நினைத்துக் கூட பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால் என்ன செய்வது அப்பாவிற்கு பிடித்திருக்கிறதே. முதலில் எனக்கு சித்தியை பிடிக்கவில்லை. ஆனால் சித்தி எங்கள் எல்லோர் மீதும் பாசம் பொழிகின்றார். அவர்கள் காதல் நம் காதலுக்கு வழிவகுத்துவிட்டது. நம் திருமணத்திலும் இனி எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. முதலில் என் தோழியாய் இருந்தாய்... பின் காதலியானாய்... இப்பொழுது கூடியவிரைவில் என் மனைவியாகப் போகிறாய். விரைவில் சந்திப்போம்.

இப்படிக்கு உன் ஆருயிர் காதலன் தீபக்.



வாக்காளர்களுக்கு வேண்டுகோள் மொபைல் எண் பதிய எஸ்.எம்.எஸ்., அனுப்புங்க!

...Vijigermay

அனைத்து வாக்காளர்களும், தங்கள் மொபைல் எண்களை பதிவு செய்ய, மொபைல் போன் மூலம், தங்களின் வாக்காளர் அடையாள அட்டை எண்ணை, '1950' என்ற எண்ணுக்கு, எஸ். எம்.எஸ்., அனுப்புங்கள்' என, தமிழக தலைமை தேர்தல் அதிகாரி ராஜேஷ் லக்கானி, வாக்காளர்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்.

அவரது அறிக்கை: நாடு முழுவதும், ஜனவரி 25ம் தேதி, ஆறாவது தேசிய வாக்காளர் தினம் கொண்டாடப்பட உள்ளது. இந்த ஆண்டின் மைய நோக்கு, 'ஆர்வமான பங்களிப்புடன் தேர்தல் நடைமுறைகளில் பங்கேற்றல்' என்பதாகும். மாநில அளவிலான விழா, கவர்னர் தலைமையில், 25ம் தேதி காலை, 11:00 மணிக்கு, கவர்னர் மாளிகையில் நடைபெறும்.

விழாவில், 'ஆர்வமான பங்களிப்புடன் தேர்தல் நடைமுறைகளில் பங்கேற்றல்' என்ற

மையக்கருத்தை உணர்த்தும் வகையில், பள்ளி மாணவர்களின் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

மேலும், அன்றைய தினம், அரசு அலுவலகங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில், வாக்காளர் உறுதிமொழி ஏற்கப்படும். குடியரசு தினத்தன்று நடைபெற உள்ள, கிராமசபைக் கூட்டங்களிலும், வாக்காளர் உறுதிமொழி ஏற்கப்படும்.

அனைத்து வாக்காளர்களும், தங்கள் மொபைல் போனிலிருந்து, '1950' என்ற எண்ணுக்கு, தங்கள் வாக்காளர் அடையாள அட்டை எண்ணை, எஸ். எம்.எஸ்., அனுப்பவும்.

இதன் மூலம், வாக்காளர்களின் மொபைல் எண் பதிவு செய்யப்படும். இதன் மூலம், வாக்காளர் சேவை விவரங்களான, ஓட்டுச்சாவடி விவரம், வாக்காளர் விவரம் குறித்த தகவல்கள், வாக்காளரின் மொபைல் எண்ணுக்கு, அவ்வப்போது அனுப்பப்படும்.

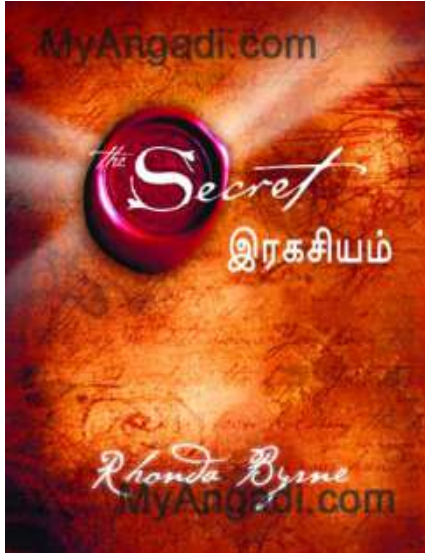




January Month Contest Winners

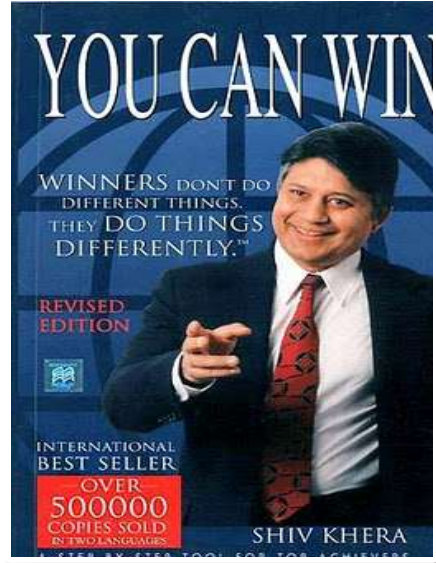
1. Penmai Special Contest:

Pongal Kolam Contest - Malarkodi
Arumugham

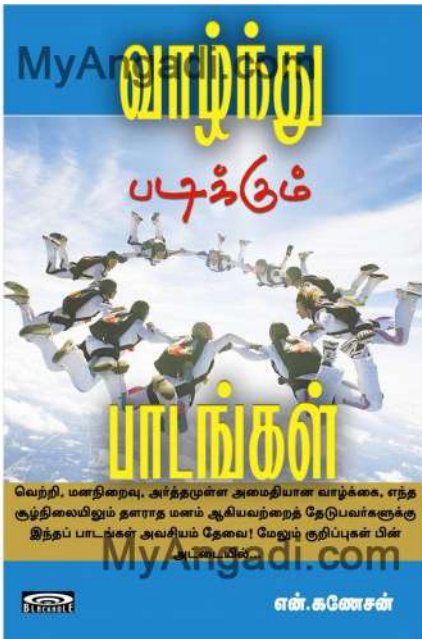


3. Penmai's Super Star:

Long Standing Member - Vimalthegreat



2. Neeya Naana Winner - Thenuraj



February Month Contest

Penmai's Special Contest: Valentines Day
Contest

Neeya Naana:

நாட்டில் பெருகி வரும் விவாகரத்திற்கு
காரணம் தம்பதிகளிடையே காதல்
இல்லாமையா? / பொருளாதாரச்
சுதந்திரம் & ஈகோவா?

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