



# பெண்மை-கரம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...



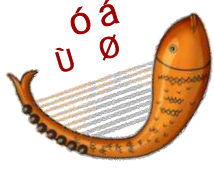
□ தேர்வு  
நேர  
உணவுகள்

□ தொடர் கதை  
என் உயிரில்  
மலரும் பனிமலரே!

□ சிறுகதை  
கைபேசியில்  
வந்த தகவல்



■ தமிழ் புத்தாண்டு  
■ ஸ்ரீ ராமநவமி  
■ அக்ஷயத் திருதியை



## புதுமையைத் தேடி...



மலர் 5

இதழ் 5

### அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

பல பள்ளிகளில் கோடை விடுமுறை ஆரம்பித்துவிட்டது. பல நண்பர்கள் மற்றும் உறவுகளின் கேள்வி, "லீவு விட்டாச்சா? எப்படி மேய்க்கறீங்க பசங்கள!" என்று. அதற்கு பதில் சொல்வதற்குள் அடுத்த யோசனை, இங்க நல்ல summer class எடுக்கறாங்க எங்க தங்கை அவளோட பெண்ணை அங்கதான் அனுப்பி இருக்கா. நீங்களும் சேர்த்துவிடுங்களேன். காலையில் போன சாயந்திரம் தான் அனுப்பறாங்க! போன்ற உப யோசனைகளோடு பலரது கருத்துகள் சாதாரணமாகிவிட்டது.

இங்கு குழந்தைகள் ஆடு, மாடுகள் அல்ல மேய்ப்பதற்கு. அவர் நம் பிள்ளைகள். கோடை விடுமுறை, அவர்களின் வசந்தகாலம். இதில் நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு நல்லது செய்கிறேன் என்று, நீச்சல், கம்ப்யூட்டர் கல்வி, ஸ்போக்கன் இங்கிலீஸ், இந்தி, அபாகஸ், கிராமர் அனைத்து பயிற்சி வகுப்பிற்கும் அட்டவணை போட்டு அனுப்பிவிடுவது தவறான பழக்கம். பெற்றோரின் கனவுகளை தங்கள் குழந்தைகள் மீது திணிப்பது தவறு.

இதுபோன்ற கோடை வகுப்புகளுக்கு அனுப்புவதற்கு பதில், நாம் எப்படி நம் சிறு வயதில் நிம்மதியாக தெரு பிள்ளைகளோடு விளையாடித் திரிந்தோமோ அதேபோல் அவர்களையும் அனுபவிக்க விடவேண்டும். நம் சொந்த மண்ணிற்குச் சென்று அவர்களின் தாத்தா பாட்டிகளுடனும், உறவினர்களுடனும் விளையாடி மகிழ்ந்தோம்.

அப்படி உறவினர்கள் வீட்டிற்கு அனுப்ப முடியாத நிலையில் உள்ள பெற்றோர்கள், இந்த விடுமுறையில் அவர்களுடன் சேர்ந்து வரைவது, பக்கத்தில் உள்ள விளையாட்டு மைதானத்திற்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுடன் விளையாடுவது, மரம் நடுவது, காய்கறி செடிகள் நடுவது, சிறு சிறு கைவேலைப் பொருட்கள் செய்வது போன்ற செயல்கள் மூலம் அவர்களின் எண்ணத்திற்கும் மதிப்பளித்து அவர்களுக்கு பிடித்தமான செயல்களை செய்தும் விடுமுறையை பயனுள்ள முறையில் குழந்தைகளுடன் அனுபவிக்கலாம். குடும்பத்துடன் சேர்ந்து சிறிய சுற்றுலா போன்றவைகளுக்குச் சென்று வந்தால் அவர்கள் மனம் மட்டும் இல்லாமல் நாமும் புத்துணர்வு பெறுவோம்.

குழந்தைகள், அவர்களுக்குப் பிடித்தமான செயல்களைச் செய்யும்போது தான் 'என்டார்பின்' என்ற ரசாயனம் உடலில் அதிகமாக சுரக்கும். இந்த ஹோர்மோன் தான் வலி நிவாரணிபோல் செயல்பட்டு மூளையை சோர்வடையாமல் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட வைக்கும். குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் மட்டுமே மூளையின் அறிவுத்திறன் அதிகரிக்கும்!

வாழ்வில் கல்வியும், பணமும் மட்டும் எல்லாவற்றையும் தந்துவிடாது. தாத்தா, பாட்டி, அத்தை, மாமா, சித்தி போன்ற உறவுகளின் அன்பிலும், பாசத்திலும் திளைக்கட்டும். நகரத்து வாழ்கையின் நெரிசலிலிருந்து சிறிது நாட்கள் அவர்கள் மூளை இளைப்பாற்றட்டும். இப்படி இல்லங்களில் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் நாளை அன்பிற்கும் பாசத்திற்கும் தான் முதல் இடம் கொடுக்கும். பெற்றோர்களுக்கு எது சிறந்த முதியோர் இல்லம் என்று தேடாது.

- உங்கள் தோழி இளவரசி



- 05 சத்துமாவு செய்முறை
- 09 மழை, குளிர்கால பாதுகாப்பு டிப்ஸ்
- 12 கஸ்தூரி மஞ்சள் அழகுக் குறிப்புகள்
- 14 வீட்டிலேயே நகைகளை சுத்தம் செய்ய சூப்பர் டிப்ஸ்
- 43 சமையலறையில் இருக்க வேண்டியவைகள்
- 26 தேர்வு நேர உணவுகள்
- 64 சிறுகதை - கைபேசியில் வந்த தகவல்
- 49 நீயா நானா
- 52 தொடர் கதை - என் உயிரில் மலரும் பனிமலரே!

10 *Finger Puppets with your kids*

47 *Celebrity Talk Show*

### The Penmai's Team

Administrator (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

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

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



Shared contents.  
credits goes to the rightful owner.

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

Write us your feedback to admin@penmai.com





MY

ANGADI



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**



# Moms vs Kids

## சத்துமாவு செய்முறை

Jayanthi

1 வயதுக்குள் உள்ள குழந்தைக்கு -  
செய்முறை:

- கடையில் ராகி 1 கிலோ வாங்கி, அதை நன்குக் கழுவி, வடிகட்டி, பின்பு ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் அதைப் போட்டு, நன்கு முடிந்து வைத்து விடவும். இதை 1 அல்லது 2 நாட்கள் அப்படியே வைத்திருந்து, பிறகு அந்த மூட்டையைத் திறந்தால், ராகி நன்கு முளை விட்டிருக்கும்.
- இதை ஒரு வெறும் வாணலியில் நன்றாகப் பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுத்து, ஆற வைத்து, மாவு மிஷினில் கொடுத்து, நன்கு அரைத்து

வைத்துக் கொள்ளவும்.

- நன்கு வறுத்து விடுவதால், சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாது.
- இதை முதலில் தினமும் ஒரு வேளை, ஒரு பாத்திரத்தில் 2 ஸ்பூன் எடுத்து,  $\frac{3}{4}$  டம்ளர் தண்ணீரில் நன்குக் கரைத்து, சிறிதளவு உப்பு அல்லது சர்க்கரைப் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து கை விடாமல் கிளறி, சிறிது கெட்டியாக ஆகும் போது (கட்டி தட்டாமல் இருக்க வேண்டும்) இறக்கி வைக்கவும்.
- இதில் வேறு ஒன்றும் கலக்க வேண்டாம். ஆறிய பிறகு, அப்படியே ஒரு ஸ்பூன் மூலம் குழந்தைக்கு ஊட்டி விடவும்.
- போகப் போக , உடம்புக்கு ஒத்துக்





கொள்ள ஆரம்பித்த பிறகு, இரண்டு வேளை, இந்தக் கூழைக் கொடுக்கலாம்.

- முதலில் எந்த திட உணவை அறிமுகப்படுத்தினாலும், சிறிதளவே கொடுக்க வேண்டும். அது உடம்புக்குப் பழக நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் எடுக்கலாம்.

ஒரு வயதிற்கு மேல், நாம் கொடுக்கும் கஞ்சி மாவில் பல மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டும்.

## தேவையானப் பொருட்கள்:

ராகி - ½ கிலோ

பச்சை பயறு - ½ கிலோ

கம்பு - 100 கிராம்

வேர்கடலை - ¼ கிலோ

பொட்டுக்கடலை - ¼ கிலோ

பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்

கோதுமை - ¼ கிலோ

செய்முறை:

இவற்றில் ராகியை மட்டும் முளை கட்டி, அதை உபயோகிக்கவும்.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு (இதில் பொட்டுக்கடலை, பாதாம், இவற்றை மட்டும் வறுக்க வேண்டாம்), வெற்று வாணலியில் நன்றாகப் பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுத்து, நன்கு நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்து விடவும். வேண்டுமானால், சிறிது வெளியில் வைத்துக் கொண்டு மீதமுள்ளதை ப்ரீசரில் வைத்து விடவும் (2 அல்லது 3 கவர் போட்டு).

இதை இப்போது, ஒரு பாத்திரத்தில் 2 ஸ்பூன் போட்டு, 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகக் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, கெட்டியாக ஆகுமுன் 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. இந்த சத்து மாவை எந்த வயதினரும் தயாரித்துப் பருகலாம்.

## ...Kasri66 @ Chitra

பொதுவாக ஆறுமாதக் குழந்தையிலிருந்தே எல்லா சாமானும் கலந்து சத்து மாவு கஞ்சி தரலாம் என்றாலும் சின்ன குழந்தைகள் என்பதாலும் புது உணவு என்பதாலும் ஜீரணம் ஆகப் பழகவேண்டும். அதனால் முதலில் சாதா சாமான்களை வறுத்துக் கொடுக்கலாம்.

முதலில் ஒரு ஸ்பூன் பொடியில் ஆரம்பித்து அதே அளவில் இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழகியதும் இன்னொரு அரை ஸ்பூன் அதிகரிக்கலாம். ஒரு வேளை குழந்தைக்கு வயிற்றுக்குப் போதாமல் போனால் மறுபடி பசியில் அழும். அப்போது கொஞ்சமாக தண்ணீர் குடிக்கத் தந்து சமாதானப்படுத்தி வைத்தால் கஞ்சி ஒத்துக்கொள்கிறதா என்று தெரியும். பசியில் அழுகிறதே என்று அதிகம் கஞ்சி கொடுத்துவிட்டால்





ஒத்துக்கொள்ளாமல் போவது தெரியாமல் போக வாய்ப்பு உண்டு என்பதால் இப்படி செய்வது.

## கஞ்சிமாவு அளவு:

நான் சொல்வது வீட்டில் மிக்சியில் அரைத்து செய்யும் முறை.

- நான்கு பங்கு புழுங்கலரிசி (இட்லி அரிசி நல்லது) என்றால் மீதி சாமான்கள் எல்லாம் ஒரு பங்கு போடவும் (செய்வதை முதலில் சின்ன கிண்ணத்தில் செய்து கொண்டால் மாதம் இருமுறை ஃபிரெஷ் மாவு தயாரிக்கலாம்).
  - ராகி (கேழ்வரகு), பொட்டுக்கடலை, பாசிப்பருப்பு, சம்பா கோதுமை எல்லாம் ஒரு பங்கு எடுக்கவும்.
  - ஜவ்வரிசி முக்கால் பங்கு எடுக்கவும் (ஜவ்வரிசி நல்லது என்றாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுத்தும் என்பதால் அளவைக் குறைக்கலாம்).
  - பார்லி பவுடர் இரண்டு ஸ்பூன்
  - ஓமம் இரண்டு ஸ்பூன்
- இதில் செய்முறை ஒவ்வொன்றிற்கும் வேறுபடும்.

முதலில் ராகியை காலையில் ஊற வைக்க வேண்டும். ராகியில் கல், மண் இருப்பது தவிர்க்க முடியாது, அது சின்ன குழந்தைகளுக்கு ரொம்பவும் சிரமத்தைத் தரும் என்பதால் எவ்வளவு நல்ல கடையில் வாங்கினாலும் இரண்டு, மூன்று முறைக் கழுவி கல் அரித்து ஊற விடவேண்டும்.

ஒரு நாள் முழுக்க ஊறியதும் மறுநாள் வடிகட்டி ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டித் தொங்கவிட்டால் அடுத்த நாள் உள்ளே முளைவிட்டு விடும். இந்தப் process முடியவே இரண்டு நாள் ஆகிவிடும். முளை விட்ட ராகியை ஒவ்வொரு பிடியாக எடுத்து இரும்பு வாணலியில் (இரும்பு வாணலியில் செய்வதால் இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும், சீக்கிரம் பதமாக வறுபடும்) போட்டுப் பொறிக்க

வேண்டும்.

முதலில் வாணலியை நன்றாகச் சூடு படுத்திவிட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு முளைவிட்ட ராகியைப் போட்டுவிட்டால் மணமாகப் பொறியும். பாப்கார்ன் பொறிவது போல வெள்ளைவெளரென்று பொறியும். வேண்டுமானால் மூடி வைத்துப் பொறிக்கலாம். கருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். இது ஒரு வேளை சூடு அதிகமாகி கருகிவிட்டால் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு மறுபடி ஆன் செய்யலாம். இப்படி கொஞ்ச கொஞ்சமாக பொறித்துக்கொண்டு மிக்சியில் நைசாக அரைத்து இரண்டு முறை சலிக்கவும். ராகியில் உள்ள தோல் சில சமயம் குழந்தைக்கு செரிக்காமல் பேதியாக ஆரம்பிக்கும் என்பதால் கொஞ்சம் கவனமாக இரண்டு முறை சலித்து வைக்கலாம். ராகியை மட்டும் தனியாக இப்படி செய்து கொண்ட பின் மற்ற சாமான்களை வறுக்கத் தொடங்கலாம்.

## மற்ற சாமான்களை வறுக்கும் முறை:

இட்லி அரிசியை இரண்டு முறை கழுவி உடனேயே வடிகட்டி ஒரு துணியில் பரத்தி காய வைக்கவும். அரிசி கொஞ்சம் ஈரமாக இருக்கும்போதே மேலே சொன்ன முறைப்படியே வாணலியில் ஒவ்வொரு பிடியாகப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். நல்ல வாசனைதான் பொறிந்ததன் அடையாளம்.

அடுத்து பாசிப்பருப்பை இப்படியே ஒவ்வொரு பிடியாக வறுக்கவும். இதுவும் சிவக்க வேண்டும், ஆனால் கழுவ வேண்டியதில்லை. குழந்தை கொஞ்சம் பெரிதாக ஆகும்போது பாசிப்பருப்புக்கு பதில் பாசிப்பயறு போடலாம், அடுத்து அதை முளைகட்டிப் போடலாம்.

கோதுமை என்றால் பஞ்சாப்



கோதுமையை விட சம்பா கோதுமைதான் சீக்கிரம் செரிக்கும், உடம்புக்கும் நல்லது. இதையும் வெறுமே வறுத்தால் போதும், நனைத்து வடிகட்ட வேண்டியத் தேவையில்லை. வறுத்த கோதுமையை வாயில் போட்டுப் பார்த்தால் சுலபமாக கடிபடவேண்டும், இதுவே அடையாளம்.

ஜவ்வரிசியை சூடான வாணலியில் போட்டால் பொரி போல பொரிந்து சைஸ் பெரிதாகும். இதுதான் வறுபட்டதன் அடையாளம். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு அந்த சூட்டிலேயே பொட்டுக்கடலையை போட்டு வைத்தால் போதும்.

பார்லி பொடியாக போடுவது என்றால் மாவாக்கிய பின் கலந்து கொள்ளலாம். குழந்தை பெரிதாகி மிஷினில் தந்து அரைப்பதானால் பார்லி அரிசியை வறுத்துச் சேர்க்கலாம்.

கடைசியாக ஓமம். ஓமம் செரிமானத்துக்கு உதவும், வாசனை தரும். ஆனால் கூடவே சூடு ஏற்படுத்தும் என்பதால் மிகக் குறைந்த அளவு போதும். ஆனால் மண் கலந்திருப்பது தவிர்க்கவே முடியாது என்பதால் இரண்டு ஸ்பூன் ஓமத்தை மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு அரை மணி நேரம் வைத்திருந்தால் கல், மண் குப்பைகள் அடியில் தங்கிவிடும். மேலாக உள்ளதை ஒரு டி வடிகட்டியில் வடிகட்டி மீண்டும் தண்ணீரில் அலசி வடிகட்டவும். இப்படி செய்யும்போது அளவு ஒன்றரை ஸ்பூன் அளவாகக் குறைந்துவிடும். இந்த ஓமத்தை வாணலி சூடாக இருக்கும்போது ஈரத்துடனேயே போட்டால் படபடவென்று பொரியும்.

இனி மேலே சொன்ன சாமான்களை ஒன்றாகக் கலந்து மிச்சியில் பொடித்து இரண்டு முறை மீண்டும் மீண்டும் சலித்து அரைக்கவும். கடைசியில் முதலிலேயே தயார் செய்துவைத்த ராகி மாவையும், பார்லி மாவையும் சேர்த்து மறுபடி ஒரு முறை சலித்தால் எல்லாம் சரியாகக் கலந்து கொள்ளும்.

இந்த மாவு பழகியதும் சோயா, கம்பு, பாதாம், வேர்க்கடலை என்று ஒவ்வொன்றாகச் சேர்க்கலாம். ஒவ்வொரு பொருள் சேர்க்கும் போதும் குறைந்த பட்சம் ஒரு மாதம் அது பழகிய பின் அடுத்த பொருளைச் சேர்க்கலாம். இனி இந்த மாவை எப்படி எல்லாம் விதவிதமாக செய்து தரலாம் என்று சொல்கிறேன்.

சிலர் இதில் ஏலக்காய் சேர்ப்பார்கள். அது பால் சேர்த்த கஞ்சியாக செய்ய மட்டுமே பயன்படும். மேலே சொன்ன விதத்தில் தயார் செய்தால் அதை கூழ் போல செமி சாலிட் (semi solid) ஆகவும் தரலாம். கெட்டியாக சாதம் போலவும் தரலாம். பாட்டிலில் ஹார்லிக்ஸ் போலவும் தரலாம். செய்முறைதான் வேறுபடும். 1. கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக கஞ்சி போலச் செய்து வீட்டில் செய்யும் குழம்பு ஒரு கரண்டி சேர்த்து தரலாம்.

2. அல்லது கெட்டியாக செய்து மிளகு ரசம் கலந்து ஊட்டலாம்.

3. காலை உணவு என்றால் குக்கரில் ஒரு துண்டு காரட், ஒரு துண்டு பீட்ரூட், ஒரு துண்டு உருளைக்கிழங்கு, ஒரு தக்காளி, ஒரு ஸ்பூன் கீரை நறுக்கியது சேர்த்து (ஒரு பல் பூண்டு சேர்த்தால் நல்லது) பானில் வைத்து வெந்ததும் ஒரு ஸ்பூன் வெந்த பருப்பு சேர்த்து தக்காளி தோல் மற்றும் கிழங்கு தோலை நீக்கிவிட்டு மிச்சியில் அரைத்து கஞ்சியில் கலந்து சூப் போலத் தரலாம். மேலே கால் ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து ஒரு சிட்டிகை மிளகுத்தூள் சேர்க்கலாம்.

4. அல்லது எப்போதும் போல பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சித் தரலாம். ஏலக்காய் வாசனை விரும்பினால் கொஞ்சம் பொடித்து சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இப்படி விதவிதமாக செய்து தந்தால் குழந்தைகள் விரும்பி அதிக நாள் சாப்பிடுவார்கள்.



## மழை, குளிர்கால பாதுகாப்பு டிப்ஸ்

...Chan

Cold வந்தால் சில சமயம் சளி உடன் ரத்தம் வரும். இது உள் முக்கில் ஈரப்பதம் குறைவதால் தான். அதற்கு குழந்தைகளின் சுண்டுவிரலில் சிறிது நெய் தடவி முக்கில் விடவேண்டும். இதை மாதம் ஒருமுறை செய்யலாம். இதனால் மூக்கின் உள்பகுதி மென்மையாக இருக்கும். இது டாக்டர் சொன்னது.

என் ஆந்திர தோழி ஆயுர்வேத டாக்டர் சொன்னது:

சளி நேரத்தில் மூக்கு அடைக்கும். அப்போது தூங்கச் செல்லும் முன் இளம் சூட்டில் உள்ள நீரில் துளி உப்பு போட்டு, மூக்கின் துவாரத்தில் உ சொட்டு ஊற்றினால், அடைப்பு நீங்கி நிம்மதியாகத் தூங்கலாம். இது பெரியவர்களுக்கும் செய்யலாம்.

சளிக்கு விக்ஸ் தடவக் கூடாது என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். அதனால் இரவுத் தூங்கும் முன் குழந்தையின் சட்டையின் முன் கழுத்தில் அந்த neck line இல் சிறிது விக்ஸ் தடவி விட்டால் அந்த மணத்திற்கு குழந்தை நன்றாகத் தூங்கும்.

ஒரு குழி கரண்டி அரிசி எடுத்து அதில் 2 கற்பூரம் போட்டு ஒரு துணியில் முடிந்து முகர்ந்து பார்த்தால், மூக்கு அடைப்புக்கு நல்லது.

ஒரு இஞ்சி எடுத்து தோல் நீக்கி (இஞ்சி எப்போதும் தோல் எடுத்துதான் உபயோகிக்கவேண்டும். தோல் விஷத் தன்மை உடையது), துருவி நன்றாகப் பிழிந்தால் கால் ஸ்பூன் சாறு கிடைக்கும். அதனுடன் தேன் கலந்து

கொடுத்தால் நன்றாகச் சளி கட்டுப்படும். குளிர் காலத்தில் இஞ்சிச் சாறு அளவு குறைத்து தினமும் ஒரு முறைக் கொடுக்கலாம்.

200 மிலி பாலுக்கு 1 அல்லது 2 காய்ந்த பேரீச்சம்பழத்தின் கோட்டையை நீக்கி விட்டு, தட்டி பாலில் போட்டு காய்ச்சி வெறும் பால் மட்டும் குளிர் காலத்தில் தந்தால் உடல் சூடு ஒரே மாதிரி இதமாக நன்றாக இருக்கும். தினமும் ஒரு முட்டையை வேக வைத்து மிளகுத்தூள் தூவி தந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை நன்றாக இருக்கும்.

என் பீகார், உ.பி தோழிகள் சொன்னது: ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஓமம் எடுத்து கடாயில் சூடு பண்ணி அதை துணியில் போட்டு பொட்டலம் கட்டி சளி என்றால் முன் நெஞ்சு, பின் முதுகு இவற்றிக்கு ஒத்தடம் தரவேண்டும். சூடு ஆறி விட்டால், அந்தப் பொட்டலத்தை கடாயில் வைத்து சூடு பண்ணி மீண்டும் உபயோகிக்கலாம். இதுவே வாயு, வயிறு பொருமல் என்றால் வயிற்றில் ஒத்தடம் தர வேண்டும்.





## Finger Puppets with your kids

✉ Madhuksharaa

*Summer has started and schools would be closed for vacation. Parents will be spending their afternoons and mid mornings with your nagging kids. Unless you make your kids engage in some activities you will not find even a little peace of mind. Needless to say you have a messy house to clean afterwards.*

*You can very well put them in front of the idiot box. But that would not help them much in any way. Instead, How about making some finger puppets with your naughty kid? It is easy, fun and you will get to spend some quality time with your little one.*

### **Things needed:**

*Fingers from used/waste rubber gloves  
Glue,  
Scissors,  
Woolen threads for hair  
Beads/sequin for eyes, nose*

### **Method:**

- *If you don't have glove, try using old socks and make "hand puppet" (cover your hands instead of fingers).*
- *You can use card board cuttings for eyes, nose or else can make your kid draw eyes/nose and colour and stick it.*
- *Cut woolen thread in desired length and stick in the head.*

*Here are some sample pictures of finger puppets that I collected from internet. You can view them as example and let your kids imagination flow through his/her fingers.*

*P.S: think of some story like Snow White, Cinderella, Bheem, Krishna, etc and make the puppets accordingly. Make your kids narrate the story in a simple manner.*



## A Parenting Checklist

 Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

## Safe Motherhood And Newborn Health

*Post-natal care for the mother and child reduces the risk of complications and supports mothers and fathers or other caregivers to help their new baby get a healthy start in life. The mother and child should be checked regularly during the first 24 hours after childbirth, in the first week, and again six weeks after birth. If there are complications, more frequent check-ups are necessary.*

### Supporting Information

*Post-natal care assisted by a skilled birth attendant is important to help ensure the survival and health of the mother and her newborn. During the first hours after childbirth and the first week and month of life, newborn babies are particularly vulnerable.*

### After childbirth the skilled birth attendant will:

- Check the mother's and baby's health regularly during the 24 hours after birth, during the first week, and again six weeks after birth.
- Advise and support the mother on how to continue breastfeeding the baby.
- Advise the new parents on how to prevent or delay another birth.
- Advise the mother on nutrition, rest, hygiene, immunizations, sleeping under an insecticide-treated mosquito net in malarial areas, regular health check-ups and how to care for herself and her baby; advise the father to be supportive of these needs of the mother and child.
- Explain potential danger signs for the mother and her baby.
- Support the mother, father and family in preparing an emergency plan in the event complications arise.
- Advise mothers and fathers on STIs, including HIV, and if they are infected with HIV, how to care for themselves and their child and how to

*practise breastfeeding in a way that reduces the risk of infecting the child*

- Counsel the mother who is HIV-positive and her partner to help them make informed decisions on future pregnancies and contraceptive methods.
- Schedule the next follow-up visit for the mother and her baby.

*For the mother and/or child with complications, the skilled birth attendant will:*

- Explain to the mother any complications she or her baby had and the treatment received and how she should continue to care for herself and her baby at home.
- Provide the mother with medications if necessary and instructions on how, when, and for how long to administer them.
- Identify and administer missing immunizations to the mother, including tetanus toxoid.
- Advise the mother and father or other caregivers on how to best care for their baby if born too soon or too small, or with other special needs.
- Schedule frequent follow-up visits to assess the health of the mother and her baby.

*The first days and weeks are especially risky for low-birth weight babies. The majority of newborn deaths occur in low-birth weight babies. Many of these babies could be saved with post-natal care provided by a skilled birth attendant who will:*

- Identify and address the danger signs in a timely manner
- Provide extra support for breastfeeding, including expressing milk and cup feeding
- Ensure the baby is warm by helping the mother or other caregiver use skin-to-skin care, also known as the 'Kangaroo Mother Care' method.





# கஸ்தூரி மஞ்சள் அழகுக் குறியீடுகள்

...gkarti @ Kartiga

கஸ்தூரி மஞ்சள் மற்றவைகளைவிட சற்று மணம் அதிகமுள்ளது. மேலும் கஸ்தூரி மஞ்சள் வலுவான கிருமி நாசினிகள் மற்றும் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இதனாலே தோல் நோய்களைப் போக்கும் தன்மையைப் பெற்றது.

தேவையற்ற முடியை நீக்கி முகத்தில் பொலிவைக் கொடுக்க வல்லது. இது மட்டுமல்ல, தோல் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறந்த நிவாரணி. அழகு தரும் கஸ்தூரி மஞ்சளின் பயன்களை இங்கு

காண்போம்.

## முகம் பளபளக்க

- தினமும் சாதாரண மஞ்சளுக்குப் பதிலாக, கஸ்தூரி மஞ்சளை முகத்திற்குப் பூசி வந்தால், முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும்.
- சென்சிட்டிவ் சருமம் கொண்டவர்கள், வெறும் மஞ்சளை பூசாமல், இதனுடன் பால்/தயிர் கலந்து பூசி வந்தால் நல்ல பலன் தரும்.
- எண்ணெய் பசை சருமம் உள்ளவர்கள், கஸ்தூரி மஞ்சளோடு பன்னீர் கலந்து உபயோகித்தால் நல்லது.

## கஸ்தூரிமஞ்சள் + பூலாங்கிழங்கு

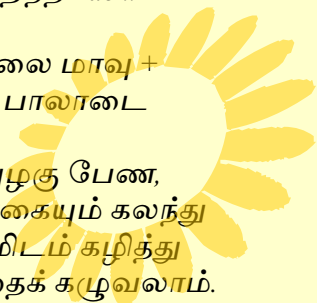
இந்த இரண்டையும் அரைத்து முகத்தில் பூசி வந்தால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

## கஸ்தூரிமஞ்சள் + பயித்தமாவு + தயிர்

இதனை ஒன்றாகக் கலந்து முகத்தில் பூசி 30 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். முகப் பளபளக்க இது ஒரு சிறந்த Pack.

## கஸ்தூரிமஞ்சள் + கடலை மாவு + பச்சைப்பயறு மாவு + பாலாடை

முகத்தில் இயற்கை அழகு பேண, மேலே சொன்ன நான்கையும் கலந்து முகத்தில் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவலாம்.





## தேவையற்ற முடி நீங்க

கஸ்தூரி மஞ்சள் மற்றும் பச்சைப் பயறு சேர்த்து, நன்றாகக் கழுவி வெயிலில் உலர்த்தி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். இது உடனடியாக முடியைப் போக்கி விடாது. ஆனால், புதிதாக முடிகளை வளரவிடாது.

கஸ்தூரி மஞ்சள் + பாசிப்பயறு + கோரைக் கிழங்கு + ரோஜா இதழ், + வெட்டிவேர் + சந்தனம். இவைகளை நன்றாகக் கழுவி வெயிலில் உலர்த்தி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு, தினமும் தேய்த்துக் குளித்துவந்தால், தேமல் மற்றும் தேவையற்ற முடிகள் போன்றவை நீங்கும்.

## முகப்பரு மற்றும் சருமப் பிரச்சனைகள் தீர

- கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியை, வெங்காயச் சாற்றில் கலந்து பூசினால், பருக்கள் உடையும்.
- மேலும் அடிபட்டு காயம் வந்தால், கஸ்தூரி மஞ்சளை அரைத்து சூடுபடுத்தி, அடிபட்ட இடத்தில் தடவினால், வீக்கமும் வலியும் குறையும்.
- கஸ்தூரி மஞ்சள் + பன்னீர் கலந்து வெயிலில் வைத்து சூடாக்கி, அதை முகத்தில் தேய்த்து வந்தால் முகப்பருக்கள் மாயமாகிவிடும்.
- வேப்பங்கொழுந்து + ஆரஞ்சு தோல் + கஸ்தூரி மஞ்சள் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, கருமை படர்ந்த இடங்களில் பூசி 5 நிமிடம் கழித்து கழுவ வேண்டும். இருமுறை செய்து வர கருமை ஓடிவிடும்.
- கஸ்தூரி மஞ்சள் + துளசி இரண்டையும் மையாக அரைத்து,

முகப்பரு மற்றும் முகப்பரு வடுக்கள் இருக்கும் இடங்களில் பூசி வந்தால் நல்ல பலன் இருக்கும்.

## குழந்தைகள் மற்றும் தாய்மார்களுக்கு

- கஸ்தூரி மஞ்சளை நலங்கு மாவில் கலந்து, பெண் குழந்தைகளுக்கு தினமும் பூசி குளிக்க வைத்து வந்தால், தேவையில்லா முடி உதிர்வதோடு சருமம் மென்மையாகும்.
- தாய்மார்கள் வாரம் ஒரு முறை கஸ்தூரி மஞ்சளில் தயிர் மற்றும் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தடவி வந்தால் தழும்பு மறையும்.

## குளியல் பொடி/நலங்கு மாவு

கஸ்தூரி மஞ்சள் + கோரை கிழங்கு + ரோஜா இதழ் + பாதம் பருப்பு + பாசிப்பயறு + பச்சரிசி + சம்பா கோதுமை + கசகசா + புதினா இலை

இவைகளை வெயிலில் காயவைத்து அரைத்து வைத்துக்கொண்டு, தினமும் குளிக்கும் போது, தேவையான அளவு எடுத்து குளித்து வந்தால் உடல் முழுவதும் நறுமணம் வீசும். சோப்பு போடக்கூடாது. இவ்வாறு தினமும் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் சருமம் பளபளக்கும்.

இங்கு சொல்லப்பட்ட குறிப்புகளில் உங்களுக்கு தேவையான ஒன்றை செய்து வந்தால், பளபளவென்று உங்கள் சருமம் பிரகாசிக்கும்.



## வீட்டிலேயே நகைகளை சுத்தம் செய்ய சல சூப்பர் டிப்ஸ்

...Selvipandiyan

பெண் என்றாலே பொன் நகை தான். அதிலும் குறிப்பாக திருமணம் ஆகப் போகும் பெண் என்றால், அவர்களுக்கு விதவிதமான நகைகளை அணிவித்து மகிழ்ச்சி பெறுவது பெற்றோர்களின் ஆசையாகவே இருந்து வருகின்றது. இன்று அதிகரித்து வரும் தங்கத்தின் விலையை பொருட்படுத்தாமல், இன்னும் நகைகளை வாங்கி கொண்டு தான் இருக்கின்றார்கள். அதற்கு முக்கிய காரணம் தங்கத்தின் மதிப்பு என்றென்றும் நிலையானதாகவே இருக்கும் என்பது தான். இப்படி அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் நகைகளை பேணிப் பாதுக்காப்பது நமது கடமையாகும். நமது தங்க நகைகளை கடைகளில் கொடுத்து சுத்தம் செய்தால், அது நாம் முதன் முதலில் அணிந்த போது பளப்பளப்பாக இருந்தது போன்று இருக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

ஆனால், இன்று இருக்கும் அவசர காலக் கட்டத்தில் நமக்கு அதனை கடைகளில் கொடுத்துச் சுத்தம் செய்வதற்கு நேரம் இல்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். அதனால், வீட்டிலேயே இருக்கும் பொருட்களான ஆன்டாசிட், அலுமினியம் பாயில் மற்றும் வினிகர் கொண்டு நகைகளை சுத்தம் செய்யலாம். எவ்வளவு சுலபமாக செய்யலாம் என்று வாங்க படிக்கலாம். இதற்குப் பிறகு நகைகளை கடைகளில் சுத்தம் செய்வதற்கு கொடுக்கவே மறுப்பீர்கள்.

### அம்மோனியா

வைரங்கள் தான் ஒரு பெண்ணின் உற்ற நண்பன். ஆனால் அவை அழுக்காக இருக்கும் போது அல்ல. ஆகவே ஒரு கப் வெந்நீருடன், ¼ கப் அம்மோனியாவை கலந்து வைர நகைகளை அதில் 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பின்னர், மென்மையான டூத் பிரஷால் மீதம் இருக்கும் அழுக்கை அகற்றவும்.







குறிப்பாக, அமைப்புகளின் பிளவுகளிலும், வைரத்தின் அடிப்பகுதிகளிலும் நன்றாக தேய்க்கவும்.

## வினிகர்

வெள்ளை வினிகர் கொண்டு தங்கம் மற்றும் கற்கள் பதித்த நகைகளை சுத்தம் செய்வது சுலபமானது அல்ல. ஆகவே ஒரு ஜார் வினிகரில் நகைகளை 10-15 நிமிடங்கள் வரை ஊற வைக்கவும். அதுமட்டுமின்றி அவ்வப்பொழுது கலக்க வேண்டும். பின் மென்மையான பிரஷால் தேய்த்து மீதம் இருக்கும் அழுக்கை அகற்றவும்.

## ஆன்டாசிட்

ஆன்டாசிட் மாத்திரை வயிற்றை தணிப்பது மட்டுமல்லாது, நகைகளையும் சுத்தம் செய்ய பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். அதற்கு வெந்நீரில் 2 ஆன்டாசிட் மாத்திரைகளை போட்டு, அதில் நகைகளை போட்டு, 2 நிமிடங்களுக்கு பிறகு எடுத்து அலச வேண்டும்.

## அலுமினியத்தாள்

அலுமினியத்தாள் கொண்டு வெள்ளிப் பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்வது போல், வெள்ளி நகைகளையும் சுத்தம் செய்யலாம். ஆகவே ஒரு தட்டில் ஒரு துண்டு அலுமினியம் பாயில் வைத்து, அதன் மேல் நகைகளை வைக்கவும். பின் அதில் சிறிது சமையல் சோடா தெளித்து, வெந்நீர் ஊற்றவும். இது நகைகளில் பட்டு பாயிலுக்கு செல்லும். குறிப்பாக வெந்நீரை ஊற்றும் போது, நகைகளின் எல்லா பக்கமும் படும்படி சுற்றி ஊற்ற வேண்டும். பின்னர் அதனை வெளியே எடுத்து தண்ணீரால் அலச வேண்டும்.

## தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு

மென்மையான துளைகள் உள்ள முத்து

மற்றும் டர்கைஸ் நகைகளை சிறப்பாக சுத்தம் செய்வதற்கு, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரை விட சிறந்தது வேறு எதுவும் இல்லை. எனவே 2 கப் வெந்நீருடன் சிறிது மைல்டு சோப்பு பவுடர் கலந்து, அதில் முத்து மாலையை ஊற வைத்து, பின் ஒவ்வொரு முத்தையும் காய்ந்த மென்மையான காட்டன் துணி கொண்டு துடைத்து, காய வைக்கவும் (முத்து நகைகளை அதிக நாட்கள் உபயோகித்தாலும், அதன் பளபளப்பு எளிதில் குறையாது. அதனால் அணிவதற்கு தயக்கம் வேண்டாம்). டர்கைஸ் நகைகளை சுத்தம் செய்வதற்கு சோப்பு கூட தேவை. இல்லை. மென்மையான பிரஷை வெந்நீரில் ஊற வைத்து கற்களை தேய்த்து, சுத்தமான துணியால் துடைத்து, நீண்ட நேரம் காய வைத்தாலே போதும்.

## உப்பு

நகைகளில் தங்கியுள்ள மறைந்துள்ள அழுக்குகளையும் உப்பானது நீக்கிவிடும். அதற்கு உப்பை நீரில் கலந்து, அதில் நகைகளைப் போட்டு, சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, பின் மென்மையான பிரஷை கொண்டு தேய்க்க வேண்டும். இதனால் உப்பானது நகைகளில் உள்ள அழுக்குகளை முற்றிலும் நீக்கிவிடும்.

## கெட்சப்

என்ன ஆச்சரியமாக உள்ளதா? ஆம், கெட்சப் கொண்டு கல் பதித்த நகைகளை சுத்தம் செய்தால், கற்கள் நன்கு ஜொலிக்கும். அதற்கு கல் பதித்த நகைகளில் சிறிது கெட்சப்பை தடவி, வட்ட நிலையில் தேய்த்து, பின் சுத்தமான நீரில் அலச வேண்டும்.

**குறிப்பு:** மென்மையான கற்களான ஓபல் மற்றும் முத்து நகைகளை, கெமிக்கல் அல்லது கடுமையான சிராய்ப்பான் கொண்டு சுத்தம் செய்யக்கூடாது. வெறும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு தான் கழுவ வேண்டும்.



*Gloria's Daughter  
Esmi Sketch*



*Ramyaraj's Son  
Harish Sketch*

## Sloka for Kids

*Subham Karoti Kalyanam  
Arogyam Dhana Sampadah  
Shatru Buddhi Vinashaya  
Dipa Jyotir Namostute*

### Meaning

*I salute the One who is the lamplight that brings  
auspiciousness; prosperity, good health, abundance of  
wealth, and the destruction of the intellect's enemy.*

*(This sloka is to be recited while lighting lamp)*





# மரவள்ளி கிழங்கு பயன்கள்

Angu Aparna

கிழங்கு என்றாலே கையெடுத்துக் கும்பிடுகிறவர்களையும் தன் ருசியால் கட்டிப் போட வைத்து விடும் மரவள்ளி. குறிப்பிட்ட சீசனில் அதிகம் கிடைக்கும். கிழங்கைத் தவிர்க்கச் சொல்லி அறிவுறுத்தப்படுகிற எல்லோருக்கும் மரவள்ளிக்கிழங்கும் அந்தப் பட்டியலில் உண்டு என்பதில் மாற்றுக்கருத்து இல்லை. இருப்பினும், மற்ற கிழங்குகளுடன் ஒப்பிடும் போது, மரவள்ளியில் மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம்!

எப்போதும் உருளைக்கிழங்கே கேட்டு அடம் பிடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு ஒரு மாற்றாக மரவள்ளிக் கிழங்கில் விதம் விதமான உணவுகளை செய்து கொடுக்கலாம்.

ஆசிய நாடுகளில் பெரும்பாலும் சிப்ஸ், வேஃபர்ஸ் தயாரிப்பில் அதிகம் பயன்படுகிறது.

கப்பைக்கிழங்கு, குச்சிக்கிழங்கு, மரச்சீனி கிழங்கு என இதற்கு வேறு பெயர்களும் உண்டு.

88 சதவிகித மாவுச்சத்து கொண்டுள்ள மரவள்ளிக்கிழங்கு ஏராளமான மருத்துவப் பயன்கள் கொண்டது. ஆரோக்கியமான பருமனுக்கு உதவுகிறது.

ஆசிய நாடுகளில் இதைப் பதப்படுத்தி வீட்டிலேயே கஞ்சி மாவு செய்து குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவார்கள். எளிதில் ஜீரணமாகும் இந்தக் கஞ்சி குழந்தையின் எடையை அதிகரிக்கப் பயன்படுகிறது.

ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கப் பயன்படுகிறது. ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும் பயன்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு பிறவி ஊனம்

## Nutrients

Energy	160 Kcal
Carbohydrates	38.06 g
Protein	1.36 g
Total Fat	0.28 g
Cholesterol	0
Dietary Fiber	1.8 g

## Vitamins

Folates	27 µg
Niacin	0.854 mg
Pyridoxine	0.088 mg
Riboflavin	0.048 mg
Thiamin	0.087 mg
Vitamin A	13 IU
Vitamin C	20.6 mg
Vitamin E	0.19 mg
Vitamin K	1.9 µg

## Electrolytes

Sodium	14 mg
Potassium	271mg

## Minerals

Calcium	16mg
Iron	0.27 mg
Magnesium	21 mg
Manganese	0.383 mg
Phosphorus	27 mg
Zinc	0.34 mg



Nutritional Value of Cassava  
(For 100 gms)

...Parasakthi



ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கப் பயன்படுகிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது. உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கப் பயன்படுகிறது. 40 வயதுக்கு மேல் நம் அனைவருக்கும் எலும்பின் அடர்த்தி குறையும்...

முக்கியமாக பெண்களுக்கு. வாரம் ஒரு முறையாவது ஏதாவது விதத்தில் மரவள்ளிக்கிழங்கை சேர்த்துக் கொண்டால் எலும்பின் அடர்த்தி குறையாமல் பாதுகாக்கலாம். அல்ஸீமர் எனும் ஞாபக மறதி நோயை குணப்படுத்த மரவள்ளிக்கிழங்கு பயன்படுகிறது. உடலில் நீரில் சமநிலையை சரி செய்ய

உதவுகிறது.

“வாரம் ஒரு முறையாவது ஏதாவது விதத்தில் மரவள்ளிக் கிழங்கை சேர்த்துக் கொண்டால் எலும்பின் அடர்த்தி குறையாமல்



## பாட்டி வைத்தியம்

- விரலி மஞ்சளை சுட்டு பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி காலையிலும் இரவிலும் ஆறாத புண்களுக்கு மேல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.
- நெருப்பு சுடுநீர் பட்ட இடத்தில் பெருங்காயத்தை அரைத்துப் பூசினால் எரிச்சல் குறையும் கொப்பளமும் ஏற்படாது.
- சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தாமரை இதழ், வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீரில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இரவில் ஒரு டம்ளர் சாப்பிடுவதால் மாரடைப்பைத் தடுக்கலாம்.

# தமிழ் புத்தாண்டு

...Sumathisrini

மேஷ ராசியில் சூரியன் பிரவேசிக்கும் நாளே வருடப் பிறப்பு. இதுதான் தமிழ்ப்புத்தாண்டு. மேஷ ராசியில் சூரியன் பிரவேசிப்பதால் அது மேஷ மாதம். அந்த மாதத்திய பௌர்ணமி சித்திரை நட்சத்திரத்தன்று வருவதால், அந்த மாதத்தை நாம் சித்திரை என்று அழைக்கிறோம்.

மனித வாழ்க்கை என்பது இனிப்பும், கசப்பும் கலந்ததே. இதை எடுத்துக் காட்டுவதைப் போலவே, வசந்த காலத்தில் மாமரங்களில் மாந்தளிர்களும், மலர்களும் பூத்துக் குலுங்கும். அதே போல் வேப்ப மரங்களிலும் வேப்பம் பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கும்.

சித்திரை திங்களின் முதல் தினத்தை மிக முக்கியமான பண்டிகையாக தமிழ் மக்களால் கொண்டாடப்படுகிறது. பங்குனி திங்களின் கடைசி நாளில் வீட்டை நன்றாக கூட்டி தூய்மை செய்து, தேவை இல்லாத குப்பைகளை களைந்து வீட்டை சுத்தப்படுத்துவர். சித்திரை முதல் நாளில், வீட்டு வாசலில் சாணம் தெளித்து, வண்ண கோலங்கள் இட்டு அழகுப் படுத்துவர்.

வாயிற்படிகளை சுத்தம் செய்து, சாணம் போட்டு, மஞ்சள் மற்றும் குங்குமம் இட்டு, நிலைவாயிலில் மாவிலைத் தோரணங்களை கட்டப்படும். இவ்வாறு மஞ்சள் பூசி, மெழுகி, கோலமிட்டால் வீட்டில் திருமகள் வாசம் செய்வாள் என்பது தமிழ்





மக்களின் நம்பிக்கையாகும்.

மஞ்சள் மற்றும் குங்குமம் இரண்டும் நோய்க்கிருமிகளும், துஷ்ட தேவதைகளும் வாசல்படியை தாண்டி வராமல் தடுக்கும் சக்திகளும் கூட.

பஞ்சாங்கம் படித்தல் தமிழ் வருடப் பிறப்பு நாளில் முக்கியமாக இடம் பெறுகின்றது.

அதிகாலையில் எழுந்து நீராடிய பின் பெற்றோர் பெரியோர் ஆசிபெற்று பின்னர் பூஜை அறையில் புதிய பஞ்சாங்கத்தை வைத்து அதற்குச் சந்தனம், குங்குமம் இட்டு, மலரிட்டு அர்ச்சிக்க வேண்டும். முதலில் குலதெய்வத்தை கும்பிட்டு பின் அந்த ஆண்டுக்கு உரிய தேவதையை வழிபட வேண்டும். அடுத்து நவகிரகங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு துறை நிர்வாகத்திற்கென ஒதுக்கப்படுகிறது. இவர்களை அந்த ஆண்டின் நவநாயகர்கள் என்பர்.

ராஜா, மந்திரி, சேனாதிபதி, சல்யாதிபதி, தான்யாதிபதி, அர்காதிபதி, மேகாதிபதி, ரஸாதிபதி, நீரஸாதிபதி இப்படி அந்த ஆண்டுக்குரிய கிரஹங்களுக்குரிய மந்திரங்களைச் சொல்லி அர்ச்சிக்கலாம். அடுத்து பஞ்சாங்கத்தையே ஒரு தேவதையாகக் கருதி கற்பூர ஆரத்தி காட்ட வேண்டும்.

பின்னர் பஞ்சாங்கத்தில் உள்ள பலன்களை வீட்டில் உள்ளோர் அனைவரும் கேட்கும்படி உரக்கப் படிக்க வேண்டும்.

பஞ்சாங்கப் பலன்களை

முறையாகப் படிக்க இயலாதவர்கள், கோயில்களில் நடைபெறும் "பஞ்சாங்கப் படனம்" எனும் பஞ்சாங்கம் படிக்கும் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கலாம். ஆந்திர மாநிலத்தின் தலைநகரில் "பஞ்சாங்கப் படனம்" அரசு விழாவாகவே நடைபெறுகிறது.

அன்று மாநில முதல்வர் மற்றும் இதர அரசு அதிகாரிகள் முன்பாக ஜோதிடர் ஒருவர் பஞ்சாங்கம் படிப்பார். அவருக்கு அரசு மரியாதைகள் செய்யப்படும்.

இந்த தினத்தில் இனிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என அறுசுவைகளில் உணவுகளை சமைத்து விருந்து படைப்பார். அந்நாளில் வேப்பம்பூ பச்சடியும், மாங்காய் பச்சடியும் செய்வது தான் சிறப்பு.

இது தொன்றுதொட்டு தொடர்ந்து வரும் தமிழக மரபாகும். அன்றைய தினத்தில் பானகம், நீர், மோர், பருப்புவடை ஆகியவற்றை நைவேத்தியம் செய்வது கூடுதல் சிறப்பு.







பவுர்ணமி அல்லது அமாவாசைக்குப் பிறகு வரும் மூன்றாவது திதி திருதியை. சித்திரை மாதத்தில் அமாவாசைக்கு பின் வரும் வளர்பிறை திருதியையே அட்சயதிருதியை. சயம் என்றால் தேய்தல் என்று பொருள். அட்சயம் என்றால் தேயாது, குறையாது, வளர்தல் என்று பொருள். சித்திரை மாத வளர்பிறையில் வரும் திருதியை நாளே அட்சய திருதியை எனப்படுகிறது.

எல்லா நலன்களையும் குறைவிலாது அள்ளிக் கொடுக்கும் இந்தத் திருதியை நன்னாளை அட்சய திருதியை என அழைத்துப் போற்றிக் கொண்டாடினர். அதனால் தான் மிக

விலையுயர்ந்ததாகக் கருதப்படும் தங்கத்தை அன்று மக்கள் வாங்குகின்றனர். மகாகவி காளிதாசர் அருளிய உத்திர காலாமிருதம் என்னும் ஜோதிட நூல், திதி நாட்களில் மிகவும் விசேஷமானது திருதியை என்று கூறுகிறது.

அன்றைய தினம் அதிகாலையிலேயே எழுந்து நீராடிவிட்டு, பூஜை அறையில் கோலமிடுங்கள். அதன்மேல் ஒரு மனைப் பலகையைப் போட்டு மேலே வாழையிலை ஒன்றினை இடுங்கள். இலையின் நடுவே கொஞ்சம் பச்சரியைப் பரப்பி அதன்மேல் ஒரு செம்பில் நீர் நிரப்பி மாவினை, மஞ்சள் தடவிய தேங்காய்

## அக்ஷயத் திருதியை

...Sumathisrini



வைத்து கலசமாக்குங்கள். கலசத்தின் அருகே ஒரு படி, ஆழாக்கு அல்லது ஒரு டம்ளரில் நெல் நிறைத்து வையுங்கள்.

கலசத்திற்குப் பொட்டு, பூ வையுங்கள். லட்சுமி நாராயணர் படம் இருந்தால் அதனையும் வைத்து அலங்கரியுங்கள். பின்னர் குத்துவிளக்கினை ஏற்றி வையுங்கள். மஞ்சள் பிள்ளையார் பிடித்து வாழையிலையில் வலப்பக்கமாக வையுங்கள். நீங்கள் புதிதாக வாங்கிய பொருளை கலசத்தின் முன்பாக வையுங்கள். விலை உயர்ந்த பொருளாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அட்சய திருதியை நாளில் எல்லோராலும் வாங்க முடிந்த பொருளான உப்பை வாங்கி வைத்தாலே போதும். அஷ்டலட்சுமி கடாட்சம் உங்கள் வீடு தேடிவந்துவிடும். முதலில் விநாயகரை வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் கலசத்தில் மகாலட்சுமியை எழுந்தருளும்படி பிரார்த்தியுங்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷ்ணுலட்சுமி, சிவன்பார்வதி, குபேரன், துதிகளைச் சொல்லுங்கள். அல்லது கேளுங்கள். குசேலரின் கதையைப் படிப்பது, கேட்பது, சொல்வதும் சிறந்தது. பின்னர் அவரவர் வழக்கப்படி தூப தீப ஆராதனைகள் செய்யுங்கள். இந்த பூஜையில் பாயசம் அல்லது சர்க்கரை கலந்த பால் நிவேதிப்பது சிறப்பானது. அன்றைய தினம் மாலையில் சிவாலயம், பெருமாள் கோயில் என்று உங்களால் இயன்ற தலத்திற்குச் சென்று தரிசியுங்கள். அதன் பின்னர் மீண்டும் தூப தீப ஆராதனையை கலசத்துக்குச்

செய்துவிட்டு, கலசத்தினை வடக்குப் பக்கமாக நகர்த்தி வையுங்கள். உண்ணாவிரதம் இருப்பது, எளிய திரவ ஆகாரம் மட்டும் உண்பது எல்லாம் அவரவர் வசதி, உடல்நலத்தைப் பொறுத்தது. கலசத்தினை நகர்த்துவது விரதத்தினை நிறைவு செய்துவிட்டதாக அர்த்தம். பயன்படுத்திய அரிசி, கலசத் தேங்காய், மற்ற பொருட்களை வீட்டு உபயோகத்திற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அக்ஷய திருதியை தினத்தன்று லட்சுமி குடியிருக்கும் பொருட்களை வாங்க வேண்டும் என்பதே ஐதீகம். அந்த வகையில் பார்த்தால் அன்று குறிப்பாக வாங்க வேண்டிய பொருட்கள் மஞ்சளும், முனை முறியாத (கைக்குத்தல்) பச்சரிசி, வெள்ளி, கல்லுப்பு ஆகியவைதான்.





## ஸ்ரீ ராமநவமி

...Sumathisrini



பங்குனி மாதம் புனர்பூச  
நட்சத்திரத்தில், கிருஷ்ணபட்ச நவமி  
திதியில் தான் ராம அவதாரம்  
நிகழ்ந்ததாக புராணங்கள்  
தெரிவிக்கின்றன. மனிதன் உலகில்  
எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதை  
மக்களுள் ஒருவராக வாழ்ந்து  
உலகத்துக்கு உணர்த்திய அவதாரமே  
ஸ்ரீ ராமாவதாரம். ராமர் அவதாரம்  
எடுத்த நாளையே ராம நவமியாக  
இந்துக்கள் வழிபடுகின்றனர்.

அஷ்டமி, நவமி திதிகள் என்றாலே,  
எந்த ஒரு நல்லக் காரியத்திலும்  
இறங்காமல், இந்தத் திதிகளை மக்கள்  
ஒதுக்கவே, அவை இறைவனிடம்  
சென்று, "மக்கள் எங்களை  
ஒதுக்குகின்றனரே, நாங்கள் என்ன  
பாவம் செய்தோம்?" என்று  
வருந்தினவாம். அதற்கு கருணை  
வடிவே ஆன இறைவன்  
"உங்களுக்கும் ஏற்றம் தருகிறேன்.  
அனைத்து மக்களும் உங்கள்  
இருவரையும் கொண்டாடச்  
செய்கிறேன்" என்று வாக்களித்தாராம்.  
பகவான் உறுதியளித்தபடி, நவமி  
திதியில் ராமனாகவும், அஷ்டமி  
திதியில் கிருஷ்ணனாகவும்  
அவதரித்து, மக்கள் அவ்விரு  
திதிகளையும் கொண்டாடச்  
செய்தாராம்.

ஸ்ரீராம நவமியை, வட மாநிலங்களில்  
பத்து நாள் கொண்டாடி  
மகிழ்கின்றனர். தென் பகுதியிலும்  
வைணவ ஷேத்திரங்களில்  
உற்சவங்களோடு ராமநவமி சிறப்பாக  
கொண்டாடப்படுகிறது.

இந்த நாட்களில் ஸ்ரீராமரை வழிபட்டு  
விரதம் மேற்கொள்வர். பஜனைகள்,  
ராமாயணச் சொற்பொழிவுகள்  
நடைபெறும். பக்தர்களுக்கு பானகம்,  
நீர்மோர், சுண்டல், விசிறி  
முதலியவை வழங்கப்படும்.

ராமநவமி அன்று கடைபிடிக்க  
வேண்டியவையும் பூஜை செய்யும்  
விதிமுறைகளும்:

ஸ்ரீராம நவமியன்று வீடுகளில்  
மாவிடை கட்டுவர் மாக்கோலம்  
போடுவார்கள்.

ராமநவமி அன்று காலை எழுந்து



நீராடி, பூஜை அறையை சுத்தம் செய்து அலங்கரித்து, பட்டாபிஷேக ராமர் படத்திற்கு பூசுசூடி, பொட்டு வைத்து பூஜைகள் செய்யப்படும். நைவேத்தியங்கள் படைத்து ராம நாமம் சொல்லி பூஜிக்க வேண்டும்.

ஸ்ரீராமர் பிறந்தது, நன்றாக அனல் கொளுத்தும் வெய்யில் காலத்தில். எனவேதான் ஸ்ரீராமநவமியன்று பானகம், நீர்மோர், வடைபருப்பு, விசிறி போன்றவற்றைத் தானமாகக் கொடுப்பதுண்டு.

ஸ்ரீராமர் பிறந்ததை, தசரதர் அரண்மனையில் கோலாகலமாகக் கொண்டாடினார். மக்களுக்கு நிறைய தான தர்மங்கள் செய்தார். அதை மனதில் கொண்டு இன்றும் கிராமங்களில் பல வீடுகளில் நெல் மணிகளும் பணமும் வைத்து தானமளிப்பது வழக்கமாக உள்ளது.

ஸ்ரீராமர் விசுவாமித்திர முனிவருடன் இருந்த போதும், ராமர் 14 ஆண்டுகள்

வன வாசம் இருந்த போதும், நீர் மோரையும், பானகத்தையும் தாக சாந்தியாக அருந்தினாராம். அதனால் ராம நவமியில், ராமனுக்கு நீர் மோர், பானகம் படைப்பது முக்கியம்.

படைத்து, பூஜை கைங்கரியங்கள் செய்வதோடு, ஸ்ரீராம நாமம் ஜெபிப்பதும், ராம நாமத்தை பிறர் சொல்லக் கேட்பதும், ஸ்ரீராமபிரானுடைய திருநாமத்தை எழுவதும் மிகுந்த புண்ணியத்தைக் கொடுக்கும். ராமாயணம் படிக்க இயலாதவர்கள், ஸ்ரீராம.... ஸ்ரீராம என்று சொன்னாலே ராமாயணம் படித்த புண்ணியம் கிடைக்கும்.

அன்று, ஸ்ரீ ராமஜயம் எழுதுவது, மற்றும் உபவாசம் இருப்பது இரண்டும், மிக மிக விசேஷம். அன்று ஒரு நாள் இதைச் செய்வது, 24 ஏகாதசி அன்று செய்வதற்குச் சமம்.

ஜெய் ஸ்ரீ ராம





## பலன் தரும் ஸ்லோகம்

← Datchu @ Mythili

திரிவிக்ரம மூர்த்தியின் அருளால் எல்லா  
வெற்றிகளையும் பெற...

சலயஸி விக்ரமனே பலிம் அத்துத வாமன

பதங்கனீர ஜனித ஜனபாவன

கேசவா த்ரத வானமனருபா

ஜய ஜகதீச ஹரே

-ஜெயதேவரின் தசாவதார ஸ்தோத்திரம்



பொதுப் பொருள்:

குறுவடிவம் தரித்த நாராயணா நமஸ்காரம். விஸ்வரூபம் கொண்டு  
திரிவிக்ரமனாகி, ஆணவமும் அகம்பாவமும் கொண்ட மகாபலி  
சக்கரவத்தியின் தலைமீது பாதம் பதித்து, அவனை பாதாள உலகினுள்  
செலுத்தி, அவனது செருக்கை அழித்தவரே நமஸ்காரம். அந்தப் பாதத்தின்  
விரல் நகத்திலிருந்து மகாநதி கங்கை உற்பவிக்கிறது. அந்த கங்கையை  
உலகோர் நன்மைக்காகப் புனித நதியாக ஓடச் செய்தவரே, நமஸ்காரம். என்றும்  
எங்கும் வெற்றியையே காண்பவரே, உம்மைத்  
தொழுவோருக்கும் அந்த வெற்றிகளையே  
அளிப்பவரே, நமஸ்காரம்.

(இந்தத் துதியை ஓணம் பண்டிகை தினத்தில் உளமாற  
ஜபித்தால், செருக்குகள் நீங்கி, வெற்றிகள் அணிவகுக்க  
வாழலாம்)

### SPIRITUAL NOTEBOOK

ஏப்ரல் - 2016

12, 28 - சஷ்டி

14 - தமிழ் வருடப் பிறப்பு

15 - ஸ்ரீராமநவமி

19 - பிரதோஷம்

22 - சித்ரா பெளர்ணமி

26 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

மே - 2016

4 - பிரதோஷம்

5 - அக்ஷய த்ரிதியை

6 - அமாவாசை



## தமிழ் மந்திரம்

அபிராமி அந்தாதி - ஞானமும் நல்வித்தையும் பெற

உதிக்கின்ற செங்கதிர், உச்சித்திலகம், உணர்வுடையோர்  
மதிக்கின்ற மாணிக்கம், மாதுளம் போது, மலர்க்கமலை  
துதிக்கின்ற மின்கொடி, மென்கடிக்குங்கும தோயமென்ன  
விதிக்கின்ற மேனி அபிராமி என்தன் விழித்துணையே.



## தேர்வு நேர உணவுகள்

...Kasri66

### ஜவ்வரிசி இட்லி

நாம் சாதாரணமாக செய்யும் இட்லிக்கு போடுவது போல 4:1 என்ற விகிதத்தில் அரிசியும் உளுந்தும் எடுக்கலாம். ஆனால் உளுந்து ஒரு கப் என்பதற்கு பதில் கால் கப் ஜவ்வரிசியும், முக்கால் கப் உளுந்தும் எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்து இட்லி செய்யலாம். இதில் பூ போல மெத்தென்றும் வெளுப்பாயும் இட்லி கிடைக்கும்.

### சிவப்பு அவல் இட்லி

சிவப்பு அவல் என்பது சாதா அவலை விட சத்து நிறைந்தது. இதில் இட்லி செய்ய வறட்டு வாணலியில் ஒரு கப் சிவப்பு அவலை வறுத்து ரவை போலப் பொடிக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து, ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம், காரத்திற்குத் தேவையான பச்சை மிளகாய் துண்டுகள், கறிவேப்பிலை தாளித்து ஒரு ஸ்பூன் பட்டாணி, இரண்டு ஸ்பூன் காரட் துருவல் சேர்த்து பிரட்டி அடுப்பை அணைக்கவும். இந்தக் கலவை சூடாக இருக்கும்போதே அவல் ரவையைச் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.

ஒரு கப் தயிர் அல்லது இட்லி மாவு போன்ற பதத்துக்கு தேவையான தயிர் சேர்த்து சுவைக்குத் தகுந்த உப்பும் போட்டு ஒரு சிட்டிகை சோடா உப்பு சேர்த்து ஊற விடவும். பத்து நிமிடம்

ஊறினால் போதும்.

இட்லி தட்டில் முதலில் வறுத்த முந்திரி, ஒரு ஸ்பூன் கொத்தமல்லி + காரட் துருவல் சேர்த்து அவல் கலவையை மேலே கொட்டி இட்லி போல ஆவியில் வைத்து எடுக்கவும்.

தட்டை விட்டு இட்லியை எடுத்தால் முந்திரி, காரட், மல்லி தலையில் வைத்துக்கொண்ட மல்லிப்பூ இட்லி தயார்.

### சிவப்பு அவல் பணியாரம்

இட்லி தினமும் சாப்பிட போர் என்பவர்கள் ஒரு நாள் மேலே சொன்ன முறையிலேயே மாவை தயாரித்து குழிப் பணியாரக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு பணியாரமாகச் செய்யலாம்.

நான்ஸ்டிக் கல் என்றால் முதலில் மூடி செய்யவும், அடிப்புறம் நன்றாக வெந்ததும் திருப்பி விட்டு ஒரு சொட்டு எண்ணெய் சேர்த்து திறந்து வைத்து செய்யவும். இது சூடாகச் சாப்பிட மொறுமொறுவென்று இருக்கும்.

### சிறுதானிய உப்புமா கிச்சடி

வரகு அல்லது குதிரை வாலி என்று எதையும் உபயோகித்து கிச்சடி செய்யலாம்.

ஒரு கப் சிறுதானியத்தைக் கழுவி சற்று ஊறவிடவும். அதற்குள் ஒரு பாணில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், சோம்பு தாளித்து பச்சை மிளகாய்,







இஞ்சித் துண்டுகள் சேர்த்து வெங்காயம் அல்லது கோஸ் நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கவும் (வெங்காயம் வேண்டாம் என்பவர்கள் கோஸ் சேர்க்கலாம்).

அடுத்து தக்காளி துண்டுகள், காரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, காலிஃபிளவர், உருளைக்கிழங்கு போன்றவை தலா இரண்டு ஸ்பூன் நறுக்கியது சேர்த்து வதக்கவும். கொஞ்சம் வதங்கியதும் கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், கால் ஸ்பூன் மிளகாய் தூள், கால் ஸ்பூன் தனியாத் தூள், கால் ஸ்பூன் கரம் மசாலா சேர்த்து இரண்டு அல்லது இரண்டரை கப் நீர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.

கொதித்ததும் ஊறிக்கொண்டிருக்கும் அரிசியை வடித்துச் சேர்த்து சுவைக்குத் தக்க உப்பு போட்டு குக்கரில் இரண்டு விசில் வைத்து இறக்கவும்.

தொட்டுக்கொள்ள வெள்ளரிக்காய் அல்லது தக்காளி பச்சடி பொருத்தமாக இருக்கும்.

## பீஸ் பரத்தா

ஒரு கப் பச்சைப் பட்டாணியை வேக வைத்து வடிக்கவும். ஒரு பச்சை மிளகாயுடன் உப்புச் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்து கோதுமை மாவில் கலந்து சப்பாத்தி மாவாக பிசையவும். பிசைய ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தயிர் சேர்க்கலாம்.

மொத்தமான / தடிமனான பரத்தாக்களாய் செய்து உருளைக்கிழங்கு மசாலுடன் சாப்பிடலாம்.

## பரங்கிக்காய் ஸ்டீப்பிங் பரத்தா

ஒரு கீத்து பரங்கிக்காயை தோல் சீவி பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்.

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் வைத்து இந்த பரங்கித் துண்டுகளை வதக்கவும். ரொம்ப குழையாதபடி வதக்க வேண்டும். அரை வேக்காடு வெந்தால் போதும். இந்த துண்டுகளுடன் ஒரு பிடி புதினா, ஒரு பிடி கொத்தமல்லி தழைகளை சேர்த்து இரண்டு ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மற்றும் காரத்திற்குத் தகுந்த பச்சை மிளகாய், அரை ஸ்பூன் இஞ்சித் துண்டுகள் சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்கவும்.

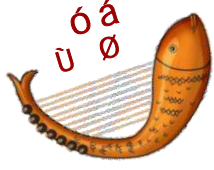
வேறு காய் சேர்க்க விரும்பினால் மறுபடி வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து வெங்காயம், கோஸ் துண்டுகளை மெலிதாக நறுக்கி, வதக்கி கடைசியாக அரைத்த விழுதும் சேர்த்து தனியாப் பொடி, சீரகப் பொடி, பெருங்காயம் சேர்த்து கெட்டியாக வரும்வரை வதக்கவும். வெந்த உருளைக்கிழங்கு வேண்டும் என்றாலும் ஒன்றை மசித்துச் சேர்க்கலாம். இது stuffings.

மேல் மாவுக்கு சாதா சப்பாத்தி மாவு போதும். அல்லது இரண்டரை கப் கோதுமை மாவுக்கு மூன்று ஸ்பூன் ரவை என்ற கணக்கில் சேர்த்து உப்பு, கால் ஸ்பூன் ஓமம், சேர்த்து ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை காய்ச்சி ஊற்றி கையால் பிசிறி வைக்கவும். பிசைய தயிர் சேர்க்கலாம்.

தயிர் சேர்ப்பது நன்றாக fluffy ஆக வர உதவும். மாவை சப்பாத்தி போலப் பிசைந்து கால் மணி நேரம் ஊற விடவும்.

செய்து வைத்த பூரணம் ஆறியபின் ஒரு உருண்டை மாவை சப்பாத்தியாக இட்டு நடுவில் பூரணம் வைத்து தவாவில் போட்டு சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு கிரிஸ்ப் பரத்தாவாக எடுக்கவும். அடுப்பு





சிம்மில் இருந்தால் சமோசா போன்ற சுவையில் பரத்தா கிடைக்கும்.

இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள எதுவுமே வேண்டாம். கால் வட்டமாக கட் செய்து தரலாம்.

பரங்கிக்காய் இயற்கையிலேயே க்ஞகோஸ் நிறைந்த காய். அதை குழம்பில் போடுவதை விட இப்படிச் செய்யலாம்.

## புதினா மல்லி பருப்பு உசிலி

மதிய உணவுக்கு புரதச்சத்து நிறைந்த பருப்பு உசிலி செய்யலாம். கடலைப் பருப்பும் துவரம்பருப்பும் சம அளவு எடுத்து ஊற விடவும். ஊறியதும் வடித்துப் போட்டு காரத்திற்குத் தேவையான பச்சை மிளகாய் அல்லது சிவப்பு மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து பெருங்காயப் பொடி, உப்பு, ஆய்ந்து நறுக்கிய புதினா + கொத்தமல்லி தலா ஒரு கப் சேர்த்து மிக்சியில் கொரகொரவென்று அரைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து கடுகு தாளித்து, இந்த அரைத்த விழுதைக் கொட்டி வதக்கவும். நடுநடுவே தண்ணீர் தெளித்து வதக்கலாம். ஈரம் நன்றாகச் சுண்டியதும் ஒரு முறை அடுப்பை அணைத்துவிட்டு மூடி வைத்துவிடவும். அந்தச் சூட்டிலேயே பருப்பு பதமாக வெந்துவிடும். மறுபடி திறந்து நன்றாகக் கலந்துவிட்டு அடுப்பை ஆன் செய்து சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு திறந்து வைத்து வதக்கவும். சிம்மில் செய்வது அடிப் பிடிக்காமல் நிறம் மாறாமல் காக்கும்.

இதையே கடுகு தாளித்த பின் வெங்காயம் அல்லது பிற காய்கள் சேர்த்து வதக்கி பருப்பு விழுதைச்

சேர்த்தும் செய்யலாம்.

சிம்பிள் ரசம் செய்த அன்று இது balance செய்யும் சத்துணவாக இருக்கும்.

## ஜவ்வரிசி வடகம் மிதக்கும் பாதாம் ட்ரின்சு

இது வலையில் படித்த ஒன்றுதான், ஏற்கெனவே ஏதோ ஒரு த்ரெட்டில் சொன்ன ஞாபகம். வெயில் காலத்தில் கூழ் வற்றல் வடாம் என்று போடும்போது உப்பு காரம் சேர்க்காமல் ஜவ்வரிசி வடகம் போட்டு வைத்தால் வேண்டியபோது எண்ணெயில் பொரித்து சுண்டின பாலில் போட்டு சர்க்கரைச் சேர்த்து சுலபமாக பாயசம் செய்யலாம் என்று. அதை என் மாமியாரிடம் சொன்னபோது அவர்கள் உடனே செயல் படுத்திவிட்டார்கள்.

இதோ படம்,



கடையில் கிடைக்கும் இன்ஸ்டன்ட் பாதாம் மில்க் பவுடரை பாலில் கலந்து ஜவ்வரிசி வடகத்தைப் பொரித்துச் சேர்த்து கொதிக்க விட்டுள்ளார்கள். இதை கடையில் கிடைக்கும்





இன்ஸ்டன்ட் பவுடருக்கு பதில் வீட்டிலேயே தயார் செய்யும் முறையை இங்கே நான் தருகிறேன்.

அரை கப் பாதாம் பருப்பை வெந்நீரில் போட்டு ஊற விடவும். தண்ணீர் ஆறும்போது பருப்பும் ஊறியிருக்கும். பருப்பை கையால் கசக்கினால் தோல் கழண்டு விழும். பருப்புகளை வடித்து கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து மிச்சியில் நைசாக அரைக்கவும்.

அரை கிலோ சர்க்கரையைக் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றவும். சர்க்கரை கரைந்து கொதிக்கத் தொடங்கியதும் ஒரு ஸ்பூன் பால் விட்டால் சர்க்கரையில் உள்ள அழுக்கு நுரைத்து வரும். அதை ஸ்பூனால் நீக்கிவிட்டு அரைத்த விழுதையும் கொட்டி கலக்கவும். இந்தக் கலவை கலந்து கொதித்து கையால் தொட்டால் பிசுக்கு போல் வந்ததும் (பாகெல்லாம் வரவேண்டாம்) இறக்கி நிறைய

குங்குமப்பூ, கேசரி கலர் சிட்டிகை கலந்து ஆறவிடவும்.

ஆறியதும் கண்ணாடி பாட்டிலில் கொட்டி பிரிட்ஜில் வைக்கலாம். தேவைப்படும்போது ஒரு கப் சூடான பாலிலோ, காய்ச்சி ஆறின குளிர்ந்த பாலிலோ தேவையான அளவு கலந்து குடிக்கலாம். அல்லது மேலே சொன்ன ஜவ்வரிசி வடகத்தைப் பொரித்து சேர்த்து பாயசம் போல் சாப்பிடலாம்.

## பிஸ்தா பால்

மேலே சொன்ன அதே முறையில் பிஸ்தா பருப்பை ஊறவைத்து அரைத்தும் செய்யலாம். இதில் கேசரி கலருக்கு பதில் ஒரு சொட்டு edible green கலர் சேர்க்கலாம். குங்குமப்பூவும் வேண்டாம். பிஸ்தா பாலில் ஜவ்வரிசி வடகம் போட்டால் வித்தியாசமாகவும் இருக்கும்.

## தயிர் வேர்க்கடலை ராய்த்தா

...Girija Chandru

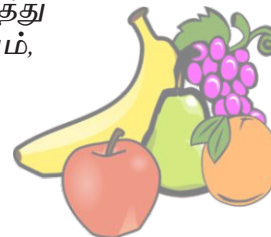
### தேவையானப் பொருட்கள்:

குளிர்ந்த தயிர் - 2 கப்,  
வேர்க்கடலை - 1 கப் (நன்கு வறுத்துப் பொடித்தது),  
பச்சை மிளகாய் - பொடியாக நறுக்கியது  
இஞ்சி, மாங்காய் - பொடியாக நறுக்கியது,  
பெருங்காயம், உப்பு - சிறிதளவு

### செய்முறை:

- அனைத்துப் பொருட்களையும் நன்கு கலந்து சாப்பிட வேண்டியது தான்.
- தேவையெனில் சிறிதளவு நீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வயிற்றிற்கு இதம் தரும். சத்து நிறைந்தது (இரும்புச் சத்தும், ப்ரோடீனும் நிறைந்தது).





## வாழைப்பூ அடை

...Chan

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

புழுங்கலகரிசி - ½ கப்

பச்சரிசி - ½ கப்

துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு - அனைத்தும் கலந்து 1 கப்

(இதில் துவரம் பருப்பு, கடலை பருப்பு சேர்த்து ¾ கப் இருக்க வேண்டும், உளுத்தம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டும் சேர்த்து ¼ கப் இருக்க வேண்டும்)

சின்ன வெங்காயம் - ½ கப் அல்லது பெரிய

வெங்காயம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது.

வாழைப்பூ - தேவையான அளவு (1 கப் அல்லது 2 கப்)

காய்ந்த மிளகாய் - 3

மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சோம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

இஞ்சி - ஒரு துண்டு

தேங்காய் துருவல் - ¼ கப் (விருப்பப்பட்டால்)

பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன்

எண்ணெய் & உப்பு

**செய்முறை:**

- அரிசியையும், பருப்புகளையும் 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- பின் அரிசியையும், பருப்புகளையும், சோம்பு, மிளகு, இஞ்சி, தேங்காய் துருவல், காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து மாவாக அரைக்கவும்,
- சின்ன வெங்காயம் சேர்த்தால் மாவுடன் கடைசியில் ஒரு சுற்று விடவும்.
- சின்ன வெங்காயம் கொரகொரப்பாக அரைபடவேண்டும். பெரிய வெங்காயம் என்றால் அரிந்து மாவுடன் கலக்கவும்.
- வாழைப்பூவை ஆய்ந்து உள்ளே இருக்கும் நரம்பை நீக்கி, பொடியாக நறுக்கி, உப்பு சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வேக விடவும். ஆறியதும் நன்கு பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- அரைத்த மாவுடன் வேக வைத்த வாழைப்பூ, நறுக்கி வைத்து இருக்கும் வெங்காயம், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கலந்து, பின்னர் தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு, ஒரு கரண்டி மாவை விடவும். ஒருபுறம் வெந்ததும், மறுபுறம் திருப்பிப் போட்டு பொன்னிறமாக வேக விட்டு எடுக்க வேண்டும்.
- இப்போது சூடான அடை தோசை தயார் ஆகிவிடும். இதை தேங்காய் சட்னியுடன் அல்லது வெல்லத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். வாழைப்பூ சாப்பிடமாட்டேன் என்று கூறும் குழந்தைகளுக்கு இப்படி செய்து தரலாம். இது அனைத்து சத்துகள் நிறைந்த சமச்சீரான திடமான உணவு.





## கஸ்டர்ட் பிரெட்

...Chan

தேவையானப் பொருட்கள்:

பிரட்

பால் - ½ லிட்டர்

கஸ்டர்ட் பவுடர்

சர்க்கரை

வாழைப்பழம்

ஆப்பிள்

மாதுளை

ஸ்ட்ராபெரி சிரப்

பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரிப்பருப்பு -

அனைத்தையும் பொடியாக உடைத்து

வைத்துக் கொள்ளவும்

ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு



செய்முறை:

- கஸ்டர்ட் மிகவும் கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது. தோசை மாவு பதத்திற்குச் செய்யவும் (உங்கள் எல்லோருக்கும் செய்யத் தெரியும் என நினைக்கிறேன். அதனால் இங்கு கூறவில்லை)
- இரண்டு பிரட் துண்டுகள் எடுத்துக் கொள்ளவும். இதை டோஸ்ட் செய்தும் உபயோகிக்கலாம். டோஸ்ட் செய்யாமல் அப்படியேவும் உபயோகிக்கலாம்.
- ஒரு பிரெட் ஸ்லைசை எடுத்துச் செய்து வைத்துள்ள கஸ்டர்டில் முக்கி (dip செய்து) ஒரு தட்டில் வைக்கவும். பின் அதன் மேல் பொடித்து வைத்து இருக்கும் dry fruits, ஏலக்காய் பொடி தூவி, பின் அதன் மீது ஒரு கரண்டி கஸ்டர்ட் எடுத்து மேலே ஊற்றி, மீண்டும் ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸ் எடுத்து செய்து வைத்துள்ள கஸ்டர்டில் முக்கி (dip செய்து) மூடவும்.
- இதை ஃபிரிட்ஜில் காலை செய்து வைத்து விடவும். மாலை கஸ்டர்ட் முழுவதையும் பிரட் நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளும். இப்போது பிரட் நன்றாக dry ஆக இருக்கும். serve செய்யும் முன் அதே தட்டில் பிரட் மேல் மீண்டும் கஸ்டர்ட் ஊற்றி மாதுளை, ஆப்பிள், வாழைப்பழத் துண்டுகள் போட்டு, விரும்பினால் ஸ்ட்ராபெரி சிரப் சிறிது ஊற்றி சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில் அப்படியே சாப்பிடலாம்.
- இது ஒரு மிதமான இனிப்பு உள்ள பால், dry fruits, பழங்கள் உள்ள குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் உணவு.
- படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு காலை 11 மணிக்கு அல்லலது மாலையில் தரலாம். எளிதில் செய்து விடலாம்.





## மாம்பழ மஸ்தானி பானம்

...PriyagauthamH

### தேவையானப் பொருட்கள்:

மாம்பழம் - 1 பெரியது (நார் குறைந்த வகை - அல்போன்சோ, கேசர், பங்கனப்பள்ளி)  
காய்ச்சி, ஆற வைத்து, குளிருட்டப்பட்ட திக்கான பால் - ½ டம்ளர்  
சர்க்கரை - சுவைக்கேற்ப

முந்திரி - 3

பிஸ்தா - 3

பாதாம் - 3

உலர்ந்த செர்ரி பழங்கள் - அலங்கரிக்க

வெனிலா அல்லது மாம்பழ ஐஸ்க்ரீம் - தேவையான அளவு

### செய்முறை:

- முதலில் முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தாவை பொடியா நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பெரிய மாம்பழத்தின் தோலை நீக்கிட்டு, பழத்தை மட்டும் கொட்டையில்லாமல் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- அதனுடன் பால், இனிப்பு தேவைப்பட்டால் சர்க்கரையும் சேர்த்து மிக்சியில் மைய அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இந்த திக்கான மில்சேக்கை பரிமாறும் களாசில் ஊற்றி, மேல ஒரு ஸ்கப் வெனிலா ஐஸ்க்ரீம் போட்டு, அரிந்த முந்திரி, பாதாம் போட்டு, அலங்காரத்துக்கு ஒரு உலர் செர்ரி வைத்துக் கொடுங்கள்.
- சுவையான மாங்கோ மஸ்தானி தயார்.

### குறிப்பு:

- நார் வகை மாம்பழம் சுவைக் கொடுக்காது. இதில் மாம்பழ அளவு பால் அளவை விடக் கூடுதலாக இருக்க வேண்டும். பால் நன்றாகக் குளுமையாக இருக்கவேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் சில ஐஸ் கியூப் சேர்த்து மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். திக்காக இருக்க வேண்டும்.
- சர்க்கரை அளவு - அவரவர் சுவைக்கேற்ப.
- பழம் மிகவும் இனிப்பாக இருந்தால் கூடுதல் சர்க்கரை தேவைப்படாது. அதேபோல் மேலே ஐஸ்க்ரீம் வேற சேர்க்கிறோம். நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையென்றால் திகட்டிவிடும்.
- மாம்பழம், பால், ஐஸ்க்ரீமுடன் உலர் பழங்களின் சுவையும் கலந்த பானம்.





# Sweet Corn Chicken Soup

*...PriyagauthamH*

## **Ingredients:**

Sweet corn - 200 gms (Canned)

## **For veg stock:**

Carrot - 1 small (Chop into chunks)

White onion - 1 small (quarter it )

Celery - 1 stalk

Basmati Rice - 2 tbsp

Chicken - 1 breast piece ( Skinless and fat free )

White pepper corns - 1 tsp

Ginger - Small piece

Mixed herb - A small Bunch

Salt - As required

Water

Egg white - from 1 egg

**To Serve: Freshly ground pepper powder**



## **Preparing The stock:**

*You can use veg stock or chicken stock. I prefer veg stock.*

## **Veg stock:**

*In a pressure Cooker add the carrots, celery stalk, white onion, washed basmati rice. Add 1 ½ glasses of water and pressure cook for 4 whistles. Open the cooker. Separate the carrot pieces alone. Now pass the rest through a metal strainer. Mash and extract as much of the juice from the rice /celery /onion pulp. This is a fragrant Stock. Basically a rice konjee. I have used the basmati rice for fragrance as well as to give the starch necessary to thicken soup. I have not used any cornstarch or corn flour to thicken soup.*

## **Cooking the Chicken:**

- In pressure cooker add the Cleaned Chicken breast, salt, the mixed herb bunch, ginger and pepper corns. Add about 1 - 1 ½ glasses of water and pressure cook for 3 whistles. Strain it. Now shred the cooked chicken. Leave aside. If you wish you can use the strained stock instead of hot water to thin the soup. I used bay leaf, fresh thyme, rosemary and basil to make the herb bunch.*
- Strain the Tinned Sweet corn. In a microwave bowl add the sweet corn and pour water to cover it. Microwave high for 3 mins. Strain it, cool and run it in mixie to just cream it a bit.*
- Heat a saucepan add the Strained Vegetable stock, reserved carrot pieces, Creamed corn, shredded chicken and bring to boil after adding some hot water if soup is too thick. Adjust salt and finally add the egg white and stir continuously. Sprinkle some pepper and serve hot.*



# Ragi Choco delight Milkshake

*...PriyagauthamH*

## **Ingredients:**

Ragi flour - 2 tbsp, Water - 1.5 cups, Milk - As necessary / required, Vanilla ice cream - To suit your taste, Plain cocoa powder or Drinking chocolate – 1 tsp only if using former or to your taste if using drinking chocolate, Ice cubes - Optional or as required.

## **Method:**

- Dry toast the ragi flour in a pan for approx five minutes in low flame. The raw smell will go and a nice flavour of toasted ragi will come. Switch off and cool it well.
- Mix this cooled toasted ragi flour with half cup of water. Make sure there are no lumps.
- Bring a glass of water to boil. Add the mixed ragi liquid to this and stir in low flame for five minutes. The ragi porridge will thicken as it cooks. Use a low flame and cool it. It will thicken further on cooking.
- In a mixie jar, add the cooked ragi porridge, cocoa powder, vanilla ice cream, boiled cool milk and ice cubes. Blitz it well until mixed and frothy.
- Serve chilled.
- Optional serving with a dollop of ice cream, esp. for children.

## **Variations:**

- I used only skimmed milk. But after chilling in fridge for a short while the milkshake became thick due to Ragi.
- I tried it with nutella instead of cocoa/drinking chocolate. It was delicious.
- Tried plain cocoa powder - It was a touch bitter as I preferred no added sugar. Just went with the ice cream sweetness alone. If using plain 100% cocoa powders use just a tsp.  
Tastes equally good with drinking chocolate too. Just add it to suit your taste. So choice of chocolate flavouring is yours.
- If need be use sugar or any other sweetener like dates to get a sweeter milk shake. It is entirely your choice.
- My daughter's feedback - Well she did not have a clue that there was something else other than chocolate in the drink. She loved it.
- Now it is time for you all to try this drink on your unsuspecting kids.



*Priyagautham Ragi - Chocolate Milkshake*



## Homemade Grape Squash

...PriyagauthamH

### Ingredients:

Black seedless grapes - ½ kg

Sugar - 200 gms

Lemon -1 (Big)

Water

### Preparation:

Clean a glass bottle with well fitting lid in hot water. Dry it well. Use this to store the prepared squash. Wash the black grapes well and drain all the water.

### Method:

- Take the grapes in a heavy bottomed vessel and add 1 cup water to it.
- Cook until the grapes are well done and you are able to crush and pulp the grapes with a ladle. Cool it well. Drain all the juice and leave it aside (will need this to make syrup).
- In a mixie grind the cooked cooled grapes. To the cooked ground grapes add the drained juice plus the sugar.
- Cook it in a medium to low flame until the sugar dissolves and starts turning sticky and syrupy.
- Turn off the stove when the whole mix looks glossy and thick and sticky. When it is still moderately warm add the juice from one big lemon to the squash and mix well.
- When completely cool transfer to the dry glass bottle and store in refrigerator.
- The flavour develops over 24 hrs. So don't worry if it does not have the smell of a shop bought squash. Also this is pulpy syrup with fruit bits and not clear syrup.
- This squash uses less sugar, has no artificial colors, preservatives or essence. The preservative is the sugar and lemon juice.
- It has a shelf life of 4 weeks if stored in refrigerator.

To serve: Add water, Ice cubes to the required quantity of squash. Mix and serve.

### Note:

I Used a very sweet variety of grapes and demerara sugar (which is slightly more sweeter than white cane sugar). So have used very minimal sugar to prepare the squash. But you may have to add more sugar depending on sweetness of the grapes.







## புதினா ஜுஸ்

...Shrimathi Venkat

தேவையானப் பொருட்கள்:

புதினா - ஒரு கைப்பிடி  
வெல்லம் - சிறிய துண்டு  
இஞ்சி - சிறிய துண்டு  
ஏலக்காய் - 2  
சீரகம் - ½ ஸ்பூன்  
எலுமிச்சை - ½ மூடி

செய்முறை:

- ஒரு டம்ளர் நீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் வெல்லம், சீரகம், இஞ்சி (தட்டிய பின்) ஆகியவற்றைப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும்.
- இரண்டு நிமிடங்கள் கொதித்த பின் ஒரு பிடி புதினாவை நன்கு சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு உடனே அடுப்பை அணைத்து அதை ஒரு தட்டால் மூடி வைக்கவும்.
- ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு எலுமிச்சைப் பிழிந்து, சிறிது தேன் விட்டு அருந்தினால் உடல் சோர்வு, அசதி என்பது வரவே வராது.

## ஓட்ஸ் கஸ்டர்ட்

...Shrimathi Venkat

ஓட்ஸ் - 1 கப்  
பால் - 1 கப்  
ஆப்பிள் - 1  
ஆரஞ்சு - 1  
மாதுளை - சிறிதளவு  
வாழைப்பழம் - 1  
பேரிச்சம் பழம் - சிறிதளவு (அவரவர் விருப்பப்படி துண்டாக்கவும்)  
ஃபுட் கலர் மஞ்சள் - ஒரு சிட்டிகை (தேவையெனில்)  
சர்க்கரைப் பொடி - 4 ஸ்பூன்  
தேன் - 2 ஸ்பூன்  
சோள மாவு - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை:

- ஓட்சும் காய்ந்த பாலும் சேர்த்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும்போது சோள மாவை ஃபுட் கலர் தண்ணீரில் கரைத்து அதில் சேர்க்கவும்.
- ஓட்ஸ் கெட்டியானவுடன் அடுப்பை அணைத்து, ஆறிய பிறகு சர்க்கரைப் பொடி, தேன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். கஸ்டர்ட் ரெடி. இதை நறுக்கிய பழத் துண்டுகளுடன் சேர்த்து கலக்கவும். இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஒருமணி நேரம் கழித்து சில்லென்று கொடுக்கலாம்.
- இதில் இருக்கும் பழங்களும் ஓட்சும் நார்சத்து மிகுந்தது.



# Beetroot Pulao

*...PriyagauthamH*

## **Ingredients:**

*Cooked Basmati Rice - 1 cup  
Cooked Beetroot - 3 (chopped)  
Onion - 1 (sliced)  
Green chilly - 4 (sliced)  
Ginger Garlic paste - ½ tsp  
Tomato - 2 (chopped)  
Green peas - Handful  
Garam masala powder - ½ tsp  
Red chilly powder - ½ tsp or to taste  
Mint leaves - Handful (chopped)  
Salt - To taste*

## **To Temper:**

*Oil - 2 tsp  
Ghee - 1 tsp  
Elaichi - 1  
Cinnamon - small piece  
Jeera - ½ tsp*

## **Method:**

- *Heat oil and ghee in kadai, Temper with elaichi, jeera, cinnamon, Add onion cook until light golden, Add the ginger garlic paste and green chilly.*
- *Cook until raw smell disappears. Add the red chilly powder, garam masala powder and salt. Mix well and cook in low flame.*
- *Add the cooked beetroot, peas, tomato and mix well and cook until the tomato is mushy. Add the cooked rice and chopped mint leaves. Mix with the masala well with the rice. Serve the beetroot pulao with raita of choice.*

## **Notes:**

- *When cooking basmati rice remember to add some salt.*
- *I have used precooked beetroot. Instead you can chop beets finely and saute with some water until cooked. Or can use grated beetroot.*
- *I have used mild spice level. Adjust chilly amount to suit your taste.*
- *Instead of using tomato can squeeze lemon juice in the end.*
- *Very healthy and easy to make one pot dish.*



**PG Beetroot Pulav**



## முலிகைச் சுண்டல்

...Shrimathi Venkat

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

கொள்ளு - ¼ கிலோ, வல்லாரைக் கீரை - ½ கப் (பொடியாக நறுக்கியது), தேங்காய் துருவல் - ½ மூடி, இஞ்சி விழுது - 1 ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 ஸ்பூன், பனை வெல்லப்பொடி - 2 ஸ்பூன், கரம் மசாலாப் பொடி - 1 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு (நறுக்கியது)

**செய்முறை:**

- கொள்ளை முதல் நாளே ஊறவைத்து களைந்து, மறுநாள் அதை வேக வைத்து, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து, நறுக்கி அலசிய வல்லாரைக் கீரையையும் போட்டு, கீரை வேகும் அளவுக்கு சிறிதளவு நீர் விட்டு, நன்கு வெந்தபின் கொள்ளைப் போட்டு அத்துடன் இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் விழுதையும் போட்டு நன்கு கிளறி, மேலும் பனை வெல்லத் தூள், உப்பு, தேங்காய் துருவல் எல்லாம் போட்டு, நன்கு கலந்து கடைசியாக கரம் மசாலாத் தூள் போட்டு இறக்கி, கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறலாம்.
- இதில் உள்ள கொள்ளு உடல் எடைக்கு நல்லது. கொழுப்பு சேராது, வல்லாரை ஞாபக சக்திக்கு நல்லது.

## தீரிபலா சுண்டல்

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

ராஜ்மா - 1 கப், சோயா பீன்ஸ் - 1 கப், கொள்ளு - 1 கப், வரகரிசி - 1 கப், துருவிய தேங்காய் - ½ கப், மிளகாய் வற்றல் - 4, பச்சை மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன், தனியா - 1 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மாங்காய் துருவல் - 3 ஸ்பூன், எலுமிச்சை ஜூஸ் - 2 ஸ்பூன்

**செய்முறை:**

- முதல் நாளே ராஜ்மா, சோயா, கொள்ளு எல்லாவற்றையும் நன்கு களைந்து ஊற வைத்து, சுண்டல் செய்ய 2 மணி நேரம் முன்பு வரகரிசியைச் சுத்தப்படுத்தி ஊற வைக்கவும். பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்கு அலசி ஒன்றாகக் குக்கரில் உப்பு போட்டு வேகவைத்து 4 விசில் வந்தவுடன் அணைத்து, எடுத்து வடிய விட்டு, வைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தனியா, கடலைப் பருப்பு வறுத்து, சிகப்பு மிளகாய் வறுத்து, அத்துடன் பெருங்காயம், தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலைச் சேர்த்து நன்கு வறுத்து பொடியாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, பச்சை மிளகாய் நறுக்கிப் போட்டு, வடிய விட்ட வரகரிசி, சுண்டல் வகைகளைத் தாளித்து, அதன் மேல் அரைத்த தனியா, மிளகாய் பொடிச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு அத்துடன் மாங்காய் துருவலையும் சேர்த்து, பரிமாறும் முன் எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்து கொஞ்சம் கொத்தமல்லியும் சேர்த்து பரிமாறலாம்.
- சோயா ராஜ்மா புரத சத்து நிறைந்தது. வரகரிசியும் கொள்ளும் உடலுக்கு நல்லது.





# Simple Broccoli Peas Rice

*...Chill Queen*

## **Ingredients:**

Basmati rice - 1cup, Broccoli florets - 2 cups (blanched), Peas - ½ cup (I use frozen)  
Green chillies - 2 (slit), Jeera - 1 tbsp, Ghee - 1 tbsp, Salt

## **Method:**

- Let the rice start cooking in rice cooker in 2 cups of hot water.
- In a pan heat the ghee/oil. Add jeera, chillies, broccoli, peas one after other. Stir for a few seconds till the ghee is coated on all the florets.
- Now add the veg to the cooking rice. Add salt & stir in slightly.
- Let the cooker finish its cooking. Serve with raita.
- It is so flavorful and tastes wow.

## **Note:**

- Jeera gives flavor and taste, so do not reduce the quantity of jeera.
- If you add veg with rice in the beginning, broccoli and peas will be over cooked and the color will change.





## Veg fried Rice

...Chill Queen

### Ingredients:

Basmathi rice - 1 ½ cups (Cook & cool, each grain remain distinct and not mushy)

Cabbage – ½ cup (Julienne - very thin long strips)

Carrot - 1 (Julienne)

Green beans – 10 - 12 (chop into very small pieces)

Capsicum - 1 small (julienne)

Leeks – small - 1 (chop as you like)

Green chillies - 2 (slit)

Garlic – 2 - 3 cloves (chop finely)

Soy sauce (Low sodium)- 1 tbsp

Oil - 2 tsp

Black pepper powder – 1 tsp

Salt - As required

### Method:

- In a big kadai/ Non- stick pan heat oil. Add garlic & stir, add chillies, stir, and then julienned carrot. Cook for 10 seconds.
- Now add green beans. Cook for 5 more secs, add cabbage and cook 10 secs, add capsicum, cook 5 secs and add leeks, soy sauce give a quick stir. After 10 secs add rice, sprinkle salt, mix everything for a few secs in low heat (I turn off my stove as the heat remains for some more time). Turn off the stove. Sprinkle pepper powder mix very well.
- Prepare rice, all veggis and keep everything ready. Cooking veggis and mixing takes hardly 5 mins. Veggis should not be fully cooked and they should be slightly crunchy. No need to fry the rice. 2 tsp oil is perfectly enough. Kadai/pan should be really big.
- No masala but tastes yummy!

### Note:

- Jeera gives flavor and taste, so do not reduce the quantity of jeera.
- If you add veg with rice in the beginning, broccoli and peas will be over cooked and the color will change.



## சோளம் மிக்ஸ்

...jv\_66 @ Jayanthi

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

ஸ்வீட் கார்ன் (சோளம்) - 1 பெரியது

பெரிய வெங்காயம் - 1

பச்சை மிளகாய் - 2

இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு

பூண்டு - 2 பற்கள் (விருப்பப்பட்டால்)

மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை

மிளகுத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

பால் - ஒரு கப்

மைதா மாவு - 2 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்

கொத்தமல்லி தழை - சிறிதளவு

**செய்முறை:**

- சோளத்தை நன்கு வேக வைத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- அடுப்பை சிறிதாக வைத்து, ஒரு கடாயில் மைதா மாவை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும் (வாசனை போக மட்டுமே).
- அதை எடுத்து தனியாக வைத்து விடவும்.
- பின்னர் அதே கடாயில் வெண்ணெயைப் போட்டு உருக்கி, அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும்.
- பிறகு மைதா மாவை அதில் போட்டுச் சேர்த்து வதக்கவும்.
- இப்போது பாலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுக் கொண்டே கிளறவும். மைதா மாவு கட்டித்தட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். சேர்ந்தாற் போல வந்தவுடன் இறக்கிவிடவும்.
- இப்போது இதில் வேக வைத்து உதிர்த்த சோளம், உப்பு, மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கிளறவும். கொத்தமல்லித் தழையை மேலே தூவவும். இப்போது இதை எதனோடும் இணைத்துச் சாப்பிடலாம். ப்ரெட்டின் நடுவில் வைத்து சாண்ட்விச் போலவும் அல்லது வேறு எதனோடும் கூட சாப்பிடலாம். இல்லையென்றால், அப்படியே வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்.







## ப்ரோடின் கொழுக்கட்டை

...Girija Chandru

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

பயத்தம் மாவு - 1 கப்

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - சிறிதளவு

பதப்படுத்திய அரிசி மாவு - 2 கப்

உப்பு;- தேவையான அளவு

**செய்முறை:**

- கொஞ்சம் நீரை வாணலியில் விட்டு, பதப்படுத்திய அரிசி மாவினைச் சேர்த்து கொழுக்கட்டை மேல்மாவு செய்து கொள்ளவும்.
- பிறகு, வேறு ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் நீர் விட்டு, பயத்தம் மாவு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். இதுவே பூரணம்.
- மேல்மாவில் சொப்பு செய்து பூரணத்தை உள்ளடக்கி, கொழுக்கட்டைகளாக வேக வைத்து எடுக்கவும்.
- இந்தக் கொழுக்கட்டைகளை காலை தேர்வுக்கு செல்லுமுன் சாப்பிட்டால், இதமாகவும், வயிறு நிறைந்தும் இருக்கும். நினைவு சக்தி அதிகம் ஆகும் (10 பாதாம் பருப்புகளை கூட பூரணத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்).

**பின்குறிப்பு:**

காரம் பிடிக்காதவர்கள், வெல்லம் + நீர் + பயத்தம் மாவு + 10 பாதாம் பருப்புகள் சேர்த்து இனிப்புப் பூரணங்கள் உண்டாக்கி கொழுக்கட்டைகள் செய்யலாம்.

## தர்பூசணி மில்க் ஜூஸ்

...jv\_66 @ Jayanthi

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

தர்பூசணி பழம் - சிறியது

பால் - ½ லிட்டர்

சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப

விருப்பப்பட்டால் ஏதாவது எசன்ஸ் - ரோஸ், வெண்ணிலா, பைனாப்பிள் போன்றவை

**செய்முறை:**

- தர்பூசணி பழத்தை வெட்டி, இரண்டு அல்லது மூன்று துண்டங்கள் எடுத்து விதையை நீக்கி, தோல் நீக்கி, சிறு துண்டங்களாக்கி, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- பாலை அடுப்பில் சிறியதாக வைத்து கொஞ்சம் சுண்டியவுடன் சர்க்கரைச் சேர்த்து மேலும் கிளறவும்.
- பிறகு இறக்கிவைத்து ஆற விடவும். இதில் தர்பூசணி ஜூஸைக் கலந்து, தேவைப்பட்டால் எசன்ஸ்கம் சேர்த்து, நன்றாகக் கலக்கி, அப்படியேவும் கொடுக்கலாம். இல்லாவிடில் கொஞ்சம் குளிரவைத்தும் கொடுக்கலாம்.

# சமையலறையில் இருக்க வேண்டியவைகள்

...kasri66 @ Chitra

Mr. Ceramic Coated (Peter) Pan:



கேட்டு வாங்க வேண்டும் (நான் வாங்கியது Big Bazaarல் தான்....ஆன்லைன் ஷாப்பிங்கில் நிறைய brands உள்ளது).

இதில் என்ன வசதி என்றால் ஆயில் அதிகம் இழுப்பதில்லை. சீக்கிரமாகவும் குடாகிறது.

இவரால் என்ன பயன்?

எண்ணெய் கண்ணில் கூட காட்டக்கூடாது என்று இருப்பவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம். எதையும் செய்யலாம், யாரும் செய்யலாம். நான் ஸ்டிக் எல்லாம் இப்போது அவுட் டேட்டட்.... இது இருந்தால் ஆயில் தடவிவிட்டு அடுப்பில் ஏற்றினால் போதும், ஒட்டாமல் சமைத்துவிடுகிறது.

எங்கள் வீட்டில் குழம்பு, கூட்டு, பொரியல், பாயசம், ஸ்வீட் என்று எது செய்தாலும் அலுக்காம சலிக்காம இதுவே திரும்பத் திரும்ப குளிச்சுட்டு அடுப்பில் ஏறும்.

தேய்ப்பதும் சுலபம் என்பதோடு சிம்மில் அல்லது மீடியம் ஹீட்டில் சமைத்தாலே சீக்கிரம் வெந்துவிடுகிறது. கேசரி, அல்வா போன்றவைகள் செய்ய இது perfect choice.

Potato fry, பச்சைக்காய், கேசரி என்று எல்லாம் சமைக்கப் படுவதை மேலே

இவர் இன்னிக்கு நம்ம எல்லார் வீட்டுக்கும் கண்டிப்பா தேவைப்படுகிறார்.

Ceramic Coated Frying Pan/Kadai என்பது உள்ளே பீங்கான் போல செராமிக் பூசியது. பாருங்களேன் படம்... பல சைசில் உள்ளது. உள்புறம் வெளுப்பாக அல்லது பழுப்பாக இருக்கும். கறுப்பிலும் வருகிறது. செராமிக் அல்லது neo film coated pan என்று





படத்தில் பாருங்கள்...

ஏதாவது பொடிவகைகள் செய்ய வேண்டும் என்றாலும் வறுக்கலாம். சீக்கிரமாகவும் ஈவனாகவும் வறுப்பட்டுவிடும். முக்கியமாக செராமிக்கில் சமைப்பது ஆரோக்கியமானதாம்.

எப்படி பராமரிக்கலாம்?

புதியதாக வாங்கி வந்ததும் soft scrubber ஆல் லிக்விட் சோப் கொண்டு கிளீன் செய்து ஒரு சுத்தமான துணியால் துடைத்து சமையல் எண்ணெய் தடவி வைக்கவேண்டும். அடுப்பில் ஏற்றும்போது ஹை ஹீட் வேண்டாம். மீடியம் அல்லது சிம்மில் சமைத்துவிடும். மூடி வைத்தால் உடனே வெந்துவிடுகிறது. ஸ்வீட்ஸ் செய்யும்போது சாதா பான் அல்லது வாணலியை விட குறைந்த நெய் அல்லது எண்ணெய்யே இழுக்கும்.

வறுக்கும் போது சாதா வாணலி எடுக்கும் நேரத்தை விட பாதி அளவு நேரத்துக்கே வறுத்துவிடும். ஆனால் மெடல் ஸ்பூன் மட்டும் ஆகவே ஆகாது.

கீழே படத்தில் உள்ளபடி Wooden Spatula அல்லது Polyamide Plastic Spatula என்றால் ரொம்ப நல்லது. சமைத்து முடித்ததும் சூட்டுடன் தேய்க்கப் போடாமல் நன்றாக ஆறியதும் soft scrubber கொண்டு தேய்த்து சுத்தமான துணியால் துடைத்து வைக்கவேண்டும்.

இதே போல் பாத்திரங்கள் இரண்டு மூன்று இருந்தால் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைக்காமல் நடுவில் ஒரு



மெல்லிய டவல் அல்லது Pan Protector வைத்து பத்திரப் படுத்தினால் நீண்ட நாள் உழைக்கும்.





...Sriramajayam

சென்னை மாநகரத்தில் சாதாரண அடுக்குமாடி குடியிருப்பில் அம்மா (ஜெயசுதா), தம்பி, தங்கையுடன் வாழ்ந்து வரும் சீனு (கார்த்தி), திருட்டுத் தொழிலை செய்து ஜெயிலுக்குச் சென்று வருகிறார். இதனால், இவருடைய வீட்டில் யாருமே இவரை மதிப்பதில்லை. ஒரு கட்டத்தில் கார்த்தியை அவருடைய அம்மா வீட்டை விட்டும் துரத்துகிறார். இந்நிலையில், கார்த்தியின் வக்கீலும், நண்பருமான விவேக், கார்த்தியை பரோலில் வெளிய கொண்டு வந்து, நல்வழிப்படுத்த நினைக்கிறார்.

அதன்படி, தனக்குத் தெரிந்த இடங்களில் அவரை வேலைக்கு சேர்க்கிறார். ஆனால், அந்த வேலையெல்லாம் கார்த்திக்கு பிடிப்பதில்லை. இந்நிலையில், ஒருநாள் பெரிய தொழிலதிபரான

விக்ரம் ஆதித்யாவுக்கு (நாகர்ஜுனா) வேலையாள் வேண்டுமென விளம்பரம் வருவதை பார்த்து அங்கு இண்டர்வியூவுக்கு செல்கிறார் சீனு.

இண்டர்வியூவுக்கு நிறைய பேர் வந்தாலும், சீனுவின் பதப்படுவென்ற பேச்சு விக்ரம் ஆதித்யாவை மிகவும் கவர்கிறது. இதனால், அவரையே தனக்கு உதவியாளராக நியமிக்கிறார். ஆனால், இவரை நியமித்தது நாகர்ஜுனாவின் செயலாளராக இருக்கும் கீர்த்திக்கும் (தமன்னா) நாகர்ஜுனாவின் நலம் விரும்பியும், நெருங்கிய நண்பருமான பிரகாஷ் ராஜுக்கு பிடிக்கவில்லை.

நடக்க முடியாத நிலையில், சக்கர நாற்காலில் வலம் வரும் நாகர்ஜுனாவுக்கு கை கால்களுக்கு மருந்து போடுவதும் மற்றும்



பணிவிடைகள் செய்ய முதலில் கார்த்தி தயங்கினாலும், ஒரு நேரத்தில் நாகர்ஜுனாவின் நல்ல மனதைப் புரிந்துகொண்டு அவருடன் நெருங்கிப் பழகுகிறார். கார்த்தி, நாகர்ஜுனாவை, காரில் மற்றும் பைக்கில் ஏற்றிக் கொண்டு ஊர் சுற்றுவது, சிறு சிறு ஹோட்டல்களுக்கு சென்று சாப்பாடு வாங்கிக் கொடுப்பது என நாகர்ஜுனா கண்டிராத ஒரு புது உலகத்தை காட்டுகிறார்.

நாகர்ஜுனாவும் கார்த்தியை தனது தம்பி போலவே பாவிக்கிறார். மறுபுறம் செகரட்டரியான தமன்னாவை ஒருதலையாக காதலிக்கிறார் கார்த்தி. இந்நிலையில், கார்த்தியின் தங்கை ஒருவரை காதல் திருமணம் செய்துகொள்ள போகிறார். அதை தடுத்து நிறுத்தச் செல்லும் கார்த்திக்கு அவமானமே மிஞ்சுகிறது. இது நாகர்ஜுனாவுக்கு தெரியவர, இதில் தலையிட்டு கார்த்தி தங்கையின் திருமணத்தை நடத்தி வைக்கிறார். இதிலிருந்து நாகர்ஜுனா - கார்த்தியுடனான நட்பு பலமாகிறது.

இந்நிலையில், ஒருநாள் நாகர்ஜுனாவுக்கு திடீரென மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்படுகிறார். அவருக்கு டாக்டர்கள் தீவிர சிகிச்சை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். அவருக்கு ஏற்பட்ட இந்த நிலைமையை கண்டு அனைவரும் கண்கலங்குகின்றனர். கடைசியில் நாகர்ஜுனா குணம் அடைந்தாரா? தமன்னாவுடனான கார்த்தியின் காதல் என்னவாயிற்று? நாகர்ஜுனாவின் பழைய வாழ்க்கை ரகசியம் என்ன என்பதே மீதிக்கதை.

கார்த்தி, தனியொரு ஆளாக நின்று படத்தின் கதையை தூக்கி நிறுத்துகிறார். காதல், சென்டிமெண்ட், நகைச்சுவை என எல்லாவற்றிலும் புகுந்து கலக்கியிருக்கிறார். மற்றபடி சிறு காட்சியில் வருகிறார்கள் அனுஷ்கா, ஸ்ரேயா, சமீபத்தில் மறைந்த கல்பனா மற்றும் ப்ளாக் பாண்டி.

கோபி சந்தர், இசை நன்றாக அமைத்து உள்ளார். இயக்குனர் வம்சி, படத்தின் சிறப்பு. அருமையாக இந்த படத்தை கொடுத்திருக்கிறார். மதன் கார்க்கி வரியில் அமைந்த 'தோழா' பாடலின் வரிகள், மற்றும் அதைக் காட்சிப்படுத்திய விதம் ரசிகர்கள் மனதில் நீங்கா இடம்பிடிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. வினோத்தின் ஒளிப்பதிவு கண்களுக்கு இதமாக இருக்கிறது. ஒரு நல்ல படத்தை ரசிக்கும்படி செய்திருக்கிறது இவரது ஒளிப்பதிவு.

பிளஸ் பாயிண்ட் - கதை  
மைனஸ் பாயிண்ட் - பாரிஸ் கார் ரேஸ் மொத்தத்தில் 'தோழா' 7/10 மதிப்பெண்





## Session with the writer Mr. Varalotti Rengasamy @ Sridhar - gkarti @ Karthiga

**Q:** நிறைய பேர் உங்களின் *Krishna's Kiss* வாசித்துவிட்டு, *Chance*யே இல்லை என்று சொல்லிருக்கிறார்கள். *Krishna's Kiss* எழுத வேண்டும் என்று னும்ன்னு எப்படி எண்ணம் வந்தது? அதுவும் *A Love Letter from God* - இந்த caption யே வித்தியாசமா இருக்கிறது. *Krishna's Kiss* - இந்த தலைப்பை தேர்ந்தெடுக்க எதாவது காரணம் இருக்கிறதா?

**Ans:** 2013 வரை கதைகள் மட்டுமே எழுதி வந்தேன். சிறுகதை, குறுநாவல் முழு நாவல், மொழிபெயர்ப்புக் கதைகள் என்று வகை வகையாகக் கதைகள் எழுதியபின் கதையில்லாத ஒன்றைக் கையாண்டால் என்னவென்று தோன்றியது.

அப்போது கையில் கிடைத்தது ப்கவத் கீதை. அதைப் புனித நூலாக ஆக்கியதுதான் நாம் செய்த மிகப் பெரும் தவறு. அதையே இறைவன் நமக்கு எழுதிய காதல் கடிதமாகப் பார்த்தால் என்னவென்று தோன்றியது. அந்த ஆதங்கத்தில் விளைந்ததுதான் கண்ணா வருவாயா என்ற நூல்.

பகவத் கீதையின் சுலோகங்களை வார்த்தைவாரியாக விளக்காமல் அதில் பொதிந்திருக்கும் அன்பை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டத்தான் அந்த நூலை எழுதினேன். அதை எழுதியபின்னும் எனக்கு நிறைவு இல்லை. இன்னும் எழுதியிருக்கலாமோ என்று தோன்றியது. ஆகவே கண்ணா வருவாயா என்ற நூலை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்தேன். அதுதான் *Krishna's Kiss*. பொதுவாக நாம் கீதையை retire ஆனபின்பு தான் கையில் எடுக்கிறோம். அப்போது நமக்குத் தூக்கம்தான் வருகிறது. தூக்க மாத்திரையாக பலர் பயன்படுத்தி வந்த நூலை ஒரு காதல் கடிதமாக மாற்றும் முயற்சிதான்

*Krishna's Kiss*. அதைப் படித்துவிட்டு ஒரு 25 வயது மென்பொருளாளி அலைபேசினான். முதல் முறையாக கீதையைப் படித்துவிட்டு அழுதேன் என்று சொல்லும் போது அவள் குரல் உடைந்துவிட்டது. அப்போதுதான் எனக்கு நிறைவு ஏற்பட்டது.

**Q:** திரு. சோ. ராமசாமி (பத்திரிகையாளர் மற்றும் எடிட்டர்) அவர்கள் பற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

**Ans:** சிறந்த எழுத்தாளர். நகைச்சுவை மன்னர். அறிவாளி. துணிச்சலானவர். நல்ல மனிதர்.

2011ல் என் வல்லமை தாராயோ நூல் வெளியீட்டு விழா சென்னையில் நடைபெற்றது. பட்டிமன்றம் ராஜா வெளியிட பாரதி பாஸ்கர் அவர்கள் பாராட்டிப் பேசினார்கள். கடைசியில் என்னுடைய ஏற்புரை. நான் பேசியதைக் கேட்ட ஒருவர் (அதுவரை அவரைப் பார்த்ததில்லை), "தூரத்துலருந்து கேக்கும் போது சோ பேசற மாதிரியே இருந்துச்சங்க. இங்க வந்து பாத்தா நீங்க. சப்புன்னு போயிருச்சி."

ஆனால் எனக்கு சந்தோஷமாக இருந்தது. யாராவது உங்களைப் பார்த்து, "ஐயோ நீங்கள் ஐஸ்வர்யா ராயைப் போலவே இருக்கிறீர்கள்" என்று சொன்னால் சந்தோஷமாக இருக்கும் அல்லவா (அது பொய்யாக இருந்தாலும்) அந்த நிலையில்தான் நான் இருந்தேன்.







# வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

குறள் பால்: அறத்துப்பால்  
குறள் இயல்: இல்லறவியல்  
அதிகாரம்: ஒப்புரவு அறிதல்

211. கைம்மாறு வேண்டா கடப்பாடு மாரிமாட்டு  
என்ஆற்றுங் கொல்லோ உலகு.

விளக்கம் :

பிறர்க்கு உதவுவது, அவ்வுதவியைப் பெற்றவர் திரும்பச் செய்வதை எதிர்பார்த்து அன்று; ஒருவர் செய்ததற்குத் திரும்பச் செய்துதான் ஆகவேண்டும் என்றால் மழை தரும் மேகங்களுக்கு இந்த உலகம் திரும்ப என்ன செய்துவிட முடியும்?

Explanation :

Benevolence seeks not a return. What does the world give back to the clouds?

212. தாளாற்றித் தந்த பொருளெல்லாம் தக்கார்க்கு  
வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு.

விளக்கம் :

முயன்று சம்பாதித்த பொருள் எல்லாம், உழைக்க முடியாமல் பொருள் தேவைப்படுவோர்க்கு உதவுவதற்கே.

Explanation :

All the wealth acquired with perseverance by the worthy is for the exercise of benevolence.

213. புத்தே ஞலகத்தும் ஈண்டும் பெறலரிதே  
ஒப்புரவின் நல்ல பிற.

விளக்கம் :

தேவர்கள் உலகத்திலும் இப்பூவுலகிலும், உழைக்க முடியாதவர்க்கு உதவுவது போன்ற வேறு நல்ல செயல்களைப் பெறுவது கடினம்.

Explanation :

It is difficult to obtain another good equal to benevolence either in this world or in that of the gods.

214. ஒத்த தறவோன் உயிர்வாழ்வான் மற்றையான்  
செத்தாருள் வைக்கப் படும்.

விளக்கம் :

உழைக்கும் சக்தி அற்றவர்க்கு உதவுபவனே உயிரோடு வாழ்பவன். உதவாதவன் இருந்தாலும் இறந்தவனாகவே எண்ணப்படுவான்.

Explanation :

He truly lives who knows (and discharges) the proper duties (of benevolence). He who knows them not will be reckoned among the dead.

215. ஊருணி நீர்நிறைந் தற்றே உலகவாம்  
பேரறி வாளன் திரு.

விளக்கம் :

உலகின் வளர்ச்சிப் போக்கை அறிந்து செயற்படும் பேர் அறிவாளனின் செல்வம், நீர்நிறைந்த ஊருணி எல்லார்க்கும் பொதுவாவது போல் பொதுவாகும்.

Explanation :

The wealth of that man of eminent knowledge who desires to exercise the benevolence approved of by the world, is like the full waters of a city-tank.



# நீயா நுரை

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

சென்ற மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:

**பெண்கள் தாங்கள் நிர்ணயித்த இலக்கை அடைய முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது அவர்களின் சுயத்தீர்மானமா? அல்லது அவர்களைக் சுற்றியுள்ள குடும்பம் மற்றும் சமுதாயமா?**

பெண்கள் பெரும்பாலும் குடும்பம் மற்றும் பொறுப்பு இல்லாத காலக்கட்டத்தில், அதாவது கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்து வேலைக்குச் செல்லும் நிலையில், தாங்கள் நிர்ணயித்த இலக்கை அடைவதில் காட்டும் மும்முரம் அவர்கள் திருமணமாகி ஒரு குடும்பத்தின் பொறுப்பை கையில் எடுத்துக் கொண்ட பின் குறையவே செய்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் ஒரு பெண்ணுக்கு அனுசரணையான கணவன் அமைந்துவிட்டாலும்... குடும்பத்தையும் குழந்தைகளையும் மறந்து அவளால் நூறு சதவிகிதம் வேலையில் மூழ்கிவிட முடியும் என்று உறுதியாகச் சொல்லிவிட முடியாது. காரணம்... ஒரு தாயின் மனசு,

குழந்தைகளை மையமாக வைத்தே சதாசர்வகாலமும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். ஏனெனில் ஆதிகாலம் தொட்டே பெண்களின் பொறுப்பும், கடமையும் குடும்பத்தைக் காப்பதிலும், அதில் உள்ள அங்கத்தினரின் தேவையை நிறைவேற்றுவதிலேயே மையம் கொண்டு திகழ்ந்துள்ளது.

அதையும் தாண்டி சில பெண்கள் தங்களின் இலக்கை அடைய வெறியாக உழைத்து சாதித்ததும் நிகழ்வதுண்டு. அதற்கும் அவர்களின் குடும்பச் சூழலே காரணமாக இருந்திருக்கலாம். அதாவது, குடும்ப உறவுமுறைகளில் அதிருப்தி அடைந்த பெண், தன் குடும்பத்தில் அக்கறைக் காட்டுவதைக் குறைத்து, தான் நிர்ணயித்ததை இலக்கை அடைந்து சமுதாயத்திலாவது ஒரு உன்னத நிலையை அடைவோமே என்று தன் பாதையை மாற்றி வெற்றி கண்டவர்களாகவும் இருக்கலாம். ஆக மொத்தம் பெண்கள் தன் குடும்பம் மற்றும் சமூகச் சூழலை வைத்தே தன்னுடைய முடிவுகளை தீர்மானிக்கிறாள்.

மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

**RathideviDeva**

பெண்கள் தாங்கள் நிர்ணயித்த இலக்கை அடைய முட்டுக்கட்டையாக, தற்காலத்தில், முதன்மையாக இருப்பது அவர்களின் சுயத்தீர்மானமே. அதன் பிறகு தான், ஏனைய (குடும்பம், சமுதாயம்) முட்டுக்கட்டைகள் வருகின்றன.

அவர்களுக்கு தங்கள் சிறகுகளின் பலமும் தெரிவதில்லை. தெரிந்தாலும் அதை பரீட்சித்து பார்க்க முயல்வதும் இல்லை.





அவர்களே தங்களுக்கான வரையறைகளை நிர்ணயித்து, தங்களை சிறைபடுத்திக்கொண்டு, அதன் திறவுகோலை அடுத்தவர்களிடமோ அல்லது தங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்திலேயோ வைத்துவிட்டு, தன் உலகத்தை சுருக்கிக்கொள்கிறார்கள். They feel secured in their comfort zone, from which they rarely want to step out. தன்னாலும் சிறகடிக்க முடியும் என்று நம்பிக்கையையும், தான் சிறகடித்து பறக்கத் தேவையான சப்போர்ட்டையும் ஏனோ தன்னை சார்ந்தவர்களே தர வேண்டும் என்று நம்பி காத்திருக்கிறார்கள். தங்களை தாங்களே முடக்கிக்கொண்டு மற்றவர்களை குறை கூறுவதில் நியாயம் இல்லை.

இந்த நடைமுறையிலும் விதிவிலக்காக ஒரு சிலர் தங்களின் பலத்தை உணர்ந்து, கனவை நினைவாக்கி வானில் சிறகடித்துப்பறக்கிறார்கள்.

## Priyagautham

கண்டிப்பாக பெண்களோட சுயதீர்மானமே அவர்களுக்கு இருக்கும் முட்டுக்கட்டை. ஆனால், அவர்கள் அப்படி ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்க குடும்பமும், சமுதாயமும் ஒரு விதத்தில் காரணமாக இருக்கின்றனர் என்பது என்னுடைய கருத்து.

## Nithyamani

பெண்கள் தாங்கள் நிர்ணயித்த இலக்கை அடைய முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது அவர்களது சுய தீர்மானம்தான் என்பது என்னுடைய கருத்து. திருமணத்திற்கு முன் சுதந்திரமாக சுற்றித்திரியும் பெண்கள், திருமணத்திற்கு பின் கூட்டிற்குள் அடங்கி விடுகிறோம். சிலரே தடைகளை உடைத்து வெளியே வருகிறார்கள். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நாமே காரணம். அப்படியாயின் நமக்கு நாமே வரையறை வைத்துக்கொள்கிறோம். பெண்கள்

தமக்காக ஒதுக்கும் நேரம் மிகவும் குறைவு. மனம் சோர்வடையாமல் இலக்கைப்பற்றியே சிந்தித்தல் ஒரு நாள் கைகூடிவிடும் என்பது என்னுடைய கருத்து.

## Chan

இந்தச் சமுதாயம் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் பெண்களைச் சுற்றி ஒரு வட்டத்தைப் போட்டுக் கொண்டதான் இருக்கிறது.

இறைவனின் படைப்பில் ஆண் உடலால் வலிமை மிகுந்தவனாகவும், பெண் மனதளவில் வல்லமை பெற்றவளாகவும் படைக்கப் பெற்று இருக்கிறார்கள். இப்போது இருக்கும் கால மாற்றத்தில் பெண்கள் ஆண்களுக்கு நிகராக கல்வி அறிவு பெறுகிறார்கள். ஆனால் ஆண்களால் மட்டும் செய்யப்படும் வேலைகள் சில உள்ளன. பெண்கள் சிலர் அதை எங்களால் செய்ய முடியும் என்று தர்க்கம் செய்வதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை.

சமுதாயத்தில் உள்ள கட்டுப்பாடுகளை குடும்பங்கள் பெண்ணின் மீது திணித்தாலும் திணிக்காவிட்டாலும் பெண் என்பவள் தன் குடும்பத்தை நினைத்து தன் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்கிறாள்.

படிக்கும் படிப்பை வைத்து நல்ல பதவி, புகழ் அடைந்தால் மட்டும் தான் வெற்றி அல்ல. நல்ல முறையில் குடும்பத்தை நிர்வாகம் செய்து, நம் குழந்தைகளை நல்ல குடிமகனாக நாட்டிற்குத் தர வேண்டிய பொறுப்பு நமக்கு இருக்கிறது. அதை சிறப்பாக செய்த அனைத்து பெண்மணிகளும் சாதனையாளர்களே.

## Girija Chandru

பெண்கள் தாங்கள் நிர்ணயித்த இலக்கை அடைய முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது அவர்களைச் சுற்றியுள்ள குடும்பம்





மற்றும் சமுதாயம் என்று  
அபிபிராயப்படுகிறேன்.

பெண்களை அவர்கள் படிப்பிற்காக  
குடும்பங்கள் அங்கீகரிப்பதில்லை.  
பெண்களை சம்பாதிக்கும் இயந்திரமாக  
மட்டுமே பார்க்கிறார்கள். (உதாரணம்: I.T.  
கம்பெனியில் வேலை பார்க்க வேண்டும்.  
நிறைய சம்பளம் வாங்க வேண்டும்.  
ஆனால், வீட்டிற்கு இருட்டுவதற்கு முன்  
வந்து விடவேண்டும். Oxymoron- முரணாக  
இருக்கிறது. இலக்கு என்று எல்லாம்  
யோசிக்கக் கூட பயப்படும் நிலைக்கு  
பெண்களை தள்ளி விடுகிறார்கள்.

**Gowrymohan**

பெண் நினைத்தால் தான் நிர்ணயித்த  
இலக்கை நிச்சயமாக அவளால் அடைய  
முடியும். பெண்ணின் முன்னேற்றத்திற்கு  
முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது அவளிடம்  
இயற்கையாக நிறைந்திருக்கும் அன்பு,  
பாசம், இரக்கம், பணிவு, பொறுப்பு  
போன்ற குணங்கள் தான்.

குடும்ப சூழ்நிலை, சமுதாய சீர்கேடு  
இவற்றை மனதில் கொண்டு தனது  
முடிவுகளை எடுக்கின்றாள்.  
தனது தோற்றத்தில் கவலைகொண்டு -  
அழகு/நிறம் இல்லையென  
தாழ்வுமனப்பான்மை கொண்டு  
முடங்கியிருக்கும் பெண்ணும் உண்டு.

நிரந்தரமில்லா புற அழகை நினைத்து  
ஏக்கம் கொள்ளாது, எக்காலத்திலும்  
அழியா அக அழகை புரிந்து கூடவே  
மெருகூட்டும் கல்வி அறிவும் அதனால்  
கிடைக்கும் நற்பெயர், புகழ், பட்டம்,  
பதவி, இவைகளே பேரழகு என்பதை  
அவள் உணர்ந்துவிட்டால் அவளால்  
சாதிக்கமுடியாதது எதுமில்லை.

பெண், தன்னுள்ளே புதைந்திருக்கும்  
மனவலிமை, துணிவு, ஆற்றல்  
என்பவற்றை அறியாதிருக்கின்றாள்.  
இவற்றை தட்டி எழுப்பி, தானே,

தன்னுள்ளே போட்டிருக்கும் தளைகளை  
உடைத்தெறிந்து வெளியே  
வருவாளேயாயின் அவள்  
முன்னேற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும்  
புறத்தடைகள் ஒரு பொருட்டல்ல.

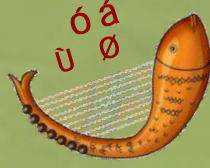
**KKmathy**

என்னைப் பொறுத்தவரை இது முற்றிலும்  
பெண்களுடைய சுய தீர்மானம் தான்.  
நம்முடைய தீர்மானங்களையும்,  
இலக்கையும் அடைய குடும்பம் என்ற  
கூட்டை தாண்டிக் கொண்டு போக  
முடிவதில்லை அல்லது விரும்பவில்லை  
என்பதுதான் காரணம். எவ்வளவு உயர்ந்த  
பதவிகள் வகித்தாலும் பெண்கள் அன்றும்  
இன்றும் குடும்பம் என்று கூட்டுக்குள்  
அடங்கி தான் இருக்க வேண்டி  
இருக்கிறது.

வேலை என்று வந்து விட்டால்  
ஆணென்ன பெண்ணென்ன, ஒரே  
மாதிரிதானே இருக்கும். ஆண்கள் அதிக  
வேலை என்று இரவு எந்த நேரம் திரும்பி  
வந்தாலும் ஒத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால்  
பெண்கள் மாலை நேரத்திலேயே வீடு  
திரும்ப வேண்டும். இரவு நேரங்கழித்து  
வரக்கூடாது, மாலை நேரத்தில் மீட்டிங்  
போன்றவற்றில் கலந்து கொள்ள  
முடியாது. வேலை விசயமாக  
வெளியூருக்கு போக அனுமதி கேட்டு  
நிற்க வேண்டும். இப்படி பல  
பிரச்சனைகள் பெண்களுக்கு.

ஒருவேளை இன்றைய தலைமுறை  
ஆண்கள், இப்போதைய பெண்களின்  
திறமைகளுக்கு மதிப்பு கொடுப்பார்கள்  
என்று நம்புவோமாக.

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



# 5 என் உயிரில் மலர் மலரும் பன்மலரே !

...Sriju @ Srija Bharathi

கேட்கும் ஒலியிலெல்லாம் நந்த லாலா நின்றன்  
கீதம் இசைக்குதடா நந்த லாலா  
தீக்குள் விரலை வைத்தால் நந்த லாலா நினைத்  
தீண்டும் இன்பம் தோன்றுதடா நந்த லாலா

“என்னது?!! Suicideஆ? என்னடா கோகுல் இவ்வளவு சாதாரணமா சொல்ற?” என்று அதிர்ந்தாள் மலர்.

“ஆமாம் மலர், இப்போ அவளை தான் பார்த்துட்டு வரேன். சீரியஸ் எல்லாம் ஒண்ணுமில்லை ஆனால் இரண்டு நாள் ரெஸ்ட் எடுக்க சொல்லியிருக்காங்க.”

“எந்த ஹாஸ்பிடல்? நானும் வரேன் வா போகலாம்” என்றாள் பதட்டமாய்.

“இப்போ தான் அவளை பார்த்துட்டு வரேன்னு சொன்னேன், மறுபடியும் கூப்பிடுற. அவ நல்லா தான் இருக்கா அவளுக்கு என்ன, அவ சாகணும்ன்னு எல்லாம் எலி மருந்து சாப்பிடலை, சும்மா மிரட்டிடுக்கா. அவளுக்கு அவங்க வீட்டில மாப்பிள்ளை பார்க்குறாங்க அதான் இப்படி.”

“என்னது!!! உனக்காக அவ தற்கொலை முயற்சி பண்ணியிருக்காளா?” என்று அதிர்ந்தவளைக் கண்ட கோகுலுக்கு கடுப்பாய் இருந்தது.

“பின்ன எதுக்கு?” என்று கோபமாய் பாய,

“இல்லை ஏதாவது பரீட்சையில் failன்னு...” என்று இழுத்தவளைக் கண்டு கோபத்தைத் தாண்டி சிரிப்பு வர, “உன்னை...” என்று மெதுவாக அவள் கழுத்தை நெறித்தான்.

“டேய்... டேய்... என்னடா பண்ண?” என்று பதறியபடி விவரம் புரியாமல் ஓடி வந்து கோகுலை தள்ளிவிட்டது இரு கைகள். வேறு யார் நம் நாயகன் சார் தான்.

“மலர் நீங்க ஓகே தான?” என்றபடி அவளைப் பார்க்க அவளோ சிரிப்பை மறைக்க பிரயத்தனப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

“அறிவுகெட்டவனே, அவளுக்கு என்ன வந்தது. எல்லாரும் நல்லா தான் இருக்காங்க. ஆனா விடியுறது எல்லாம் என் தலையில தான்” என்று புலம்பியபடி எழுந்தான் கோகுல்.

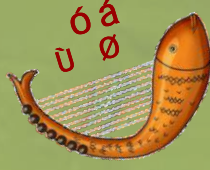
“நாங்க சும்மா பேசிட்டு இருந்தோம் பாண்டியன். நீங்க ஏன் இப்படி ரியாக்ட் பண்ணிங்க” என்றாள் மலர் புரியாமல்.

“தெரியலை மலர், திடீர்னு அவன் உங்க கழுத்தை நெறிக்கறா மாதிரி வந்ததைப் பார்த்ததும் இப்படி பண்ணிட்டேன். மச்சான் சாரிடா” என்றபடி கோகுல் அருகில் வந்தான்.

“சாரியாவது, சுடிதாராவது... பேசமா போயிடு” என்று திமிறியவன், “அப்படியாடா உன் தங்கத்தை நான் கொல்லப் போறேன்! உன் பாசத்தில பாய்சன் ஊத்த” என அவனுக்கு மட்டும் கேட்கும் குரலில் கூறினான்.

“விட்டறா... விட்டறா மச்சான் நமக்குள்ள





இதெல்லாம் ஜகஜம்...” என ஒரு வழியாய் சமாளித்து விசயத்தைக் கேட்டான்.

“என்னது ஸ்வப்னா குட்டி தற்கொலை பண்ணிட்டாளா?” என அதிர்ந்தவனை நமட்டுச் சிரிப்புடன் மலர் நோக்க, மேலும் கீழும் ஒரு பார்வை பார்த்தபடி “பண்ணிட்டாளா... இல்லை, சும்மா முயற்சி பண்ணிருக்கா அவ்வளவு தான்” என்று திருத்தினான் கோகுல்.

“ஆமா அவ எப்போ உனக்கு குட்டி ஆனா?” என்று புருவம் உயர்த்தி கோகுல் கேட்க மலருக்கு சிரிப்பு அதிகமானது.

“லூசு... சார் எனக்கு மேல உன்னை கலாய்ச்சிட்டு இருக்காரு... அது கூடத் தெரியாம பே... பே... ன்னு பதில் சொல்லிட்டு இருக்க பாரு” என அவன் தலையில் தட்டிவிட்டு எந்த மருத்துவமனை என்று விசாரித்தாள் மலர்.

“வாங்க பாண்டியன் நாம போய் பார்த்துட்டு வரலாம்.” என பாண்டியனை அழைத்தாள்.

“இப்போ எதுக்கு நீங்க இவ்வளவு அவசரமா போறீங்க? அதெல்லாம் ஒன்னும் தேவையில்லை” என்றான் கோகுல்.

“பின்ன உன்னை மாதிரி ஒரு லூசு பயலுக்காக ஸ்வப்னா குட்டி இவ்வளவு பெரிய ரிஸ்க் எடுக்கலாமா? அதெல்லாம் தப்புன்னு சொல்லிட்டு வரோம். என்ன பாண்டியன்?” என்று மலர் பாண்டியனைப் பார்க்க அவன் கட்டைவிரலை உயர்த்தினான்.

“உங்க இரண்டு பேருக்கும் கொழுப்பு ரொம்ப ஜாஸ்தி ஆய்டுச்சு, போய் தொலைங்க” எனக் கடுப்பாய் கூறிவிட்டு அறையினுள் நுழைந்தான்.

மலரின் வண்டியை அங்கேயே

நிறுத்திவிட்டு பாண்டியனின் வண்டியில் இருவரும் கிளம்பினர்.

“என்ன பாண்டியன் இந்த பொண்ணு இப்படி பண்ணிட்டா? நிஜமாவே இந்த பயலை ரொம்ப லவ் பண்றாளோ?”

“எனக்கும் அப்படித் தான் தோணுது மலர், ஆனால் வீட்டில இருக்குறவங்களை மிரட்ட இப்படி பண்ணிருக்கான்னு கோகுல் சொன்னானே!”

“May be she was helpless, அந்த நொடிய என்ன பண்றதுன்னு தெரியாம கூட இப்படி பண்ணியிருக்கலாம் இல்லையா?”

“தெரியலை மலர், கோகுல் பத்தி அவங்க வீட்டில சொல்லியிருப்பாளோ இல்லையோ. Lets see...” என்றவாறு வண்டியை மருத்துவமனைக்கு விரட்டினான்.

மருத்துவமனையின் உள்நோயாளிகள் பிரிவில் தனி அறையில் இருந்தாள் ஸ்வப்னா. அவளின் குடும்பம் பரம்பரை பரம்பரையாக தங்கநகை செய்யும் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்கள். கூட்டுக்குடும்பமாக வாழ்ந்து வருகின்றனர், எனவே அவளைச் சுற்றி பலர் இருந்தனர்.

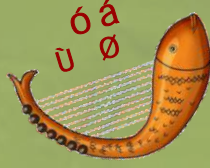
தாங்கள் ஸ்வப்னாவின் கல்லூரி நண்பர்கள் என அறிமுகம் செய்தபடி உள்ளே நுழைய மற்றவர்கள் வெளியே சென்றனர்.

இருவரையும் கண்டு புன்னகைத்தவள் வெளியே எட்டிப்பார்த்தாள். யாரும் இல்லாதது கண்டு மறுபடியும் இருவரையும் பார்த்து புன்னகைத்தாள். மூவரின் உரையாடலும் ஹிந்தி மற்றும் ஆங்கிலத்தில் நடந்தது.

“ஹாய், எப்படி இருக்கீங்க இப்போ?” என்று பாண்டியன் தொடங்க,

“Yes... I am ok, thank you...” என்றான் இவர்.





புன்னகையுடன்.

“எதுக்காக ஸ்வப்னா இந்த முடிவு? இதெல்லாம் தப்பில்லையா? எதுக்கு உங்களை இப்படி கஷ்டப்படுத்துறீங்க” என்றாள் மலர்.

“எனக்கு தெரியும் நான் Stupid ஆ இதெல்லாம் பண்ணிருக்கேன்னு... ஆனால் வேற வழி இல்லை, எங்க வீட்டில என்னை கல்யாணம் பண்ணச் சொல்லி force பண்ணாங்க. நான் வேண்டாம்ன்னு சொன்னா அவங்க காரணம் கேட்கறாங்க. நான் என்ன காரணம் சொல்லுவேன்! I love Gokul இதைச் சொல்ல எனக்கு பயம் இல்லை, ஆனால் கோகுல்கிட்ட இருந்து எந்தவொரு பதிலும் வராமல் நான் எப்படி சொல்கிறது? அதான் இந்த டிராமா. இப்போதைக்கு கல்யாணம் பத்தி பேச மாட்டாங்க. எங்க வீட்டில வைக்குற எலி மருந்துக்கு எலியே சாகாது. நான் எப்படி சாவேன் சொல்லுங்க!! இது தெரியாம என்னை அடிச்ச பிடிச்ச இங்க கொண்டு வந்து சேர்த்தாங்க” என பாவமாய் ஆரம்பித்து குறும்பில் முடித்தாள்.

“I am sorry ஸ்வப்னா, நான் தான் உங்கக்கிட்ட கோகுலை தொந்தரவு பண்ண வேண்டாம்ன்னு சொன்னேன். நியாயமா நான் பேசிருக்கணும் உங்கக்கிட்ட” என வருந்தினான் பாண்டியன்.

“நோ நோ இதில யார் தப்பும் இல்லை பாண்டியன், நான் தான் கொஞ்சம் எதிர்பார்ப்பை ரொம்பவே வளர்ந்துட்டேன் போல. இப்போ எனக்கு கோகுல் நோ சொன்னாலும் நான் வருத்தப்பட மாட்டேன்” என்றவளின் குரல் தழுதழுக்க “But I need some time இல்லையா? I ll be okay” என்று புன்னகைத்தாள்.

ஸ்வப்னாவிற்கு எவ்வாறு ஆறுதல் கூறுவது எனத் தெரியவில்லை

இருவருக்கும். நண்பன் என்ன பேசினான் என்று எதுவுமே அறியாதவர்கள் அவன் சார்பாக இவர்களால் எந்தவித உறுதியும் கொடுக்க இயலாது என்ற நிலையில் அமைதியாகவே இருந்தனர்.

சிறிது நேரத்தில் யாரோ இரு இளம்பெண்கள் உள்ளே நுழைய அவர்களை அறிமுகம் செய்து வைத்தாள் ஸ்வப்னா. பின் சிறிது நேரம் இருந்துவிட்டு அங்கிருந்து விடைபெற்றனர். பாண்டியன், மலர் இருவரும் தனித்தனியே ஸ்வப்னாவை பற்றி விசாரித்தவரை அனைவரும் அவளைப்பற்றி நல்லவிதமாகவே கூறினர்.

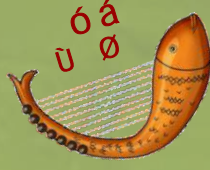
மலர் அன்று கோகுலிடம் ஸ்வப்னாவின் பெயர் கேட்டபின் பலவிதத்தில் அவளைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டாள். அவளின் தோழிகள் சிலர் மலரின் தோழிகளுக்கு தோழிகளாய் இருக்க அவளின் மொத்த விவரம் கிடைத்தது.

படிப்பில் படுகெட்டி, பாட்மிட்டனில் மாநில அளவில் வெற்றி பெற்றவள். காலை தினமும் வாக்கிங், உடற்பயிற்சி பின் பாட்மிட்டன் பயிற்சி என சுறுசுறுப்பாக ஆரம்பமாகும் அவள் நாள்.

பாண்டியன் பொதுவாய் அவளைப் பார்த்து தெரிந்துகொண்ட விஷயங்கள் யாரிடமும் கோபம் கொள்ளாமல் அமைதியாய் பேசி சூழ்நிலையை கையாளும் திறன், யாரிடம் எந்த அளவு இருக்கவேண்டும் என அவள் வைத்திருக்கும் எல்லைக் கோடு என அவளை மிகவும் நல்ல பெண்ணாகவே காட்டியது.

இதில் இருவருக்குமே புரியாத ஒன்று ஏன், எவ்வாறு இவளுக்கு கோகுல் மீது காதல் பிறந்தது என்பதே!!!

இவ்வாறு இருவரும் தங்கள்



யோசனையிலேயே வண்டியில் வர  
எதுவும் பேசாமலேயே வீடு வந்து  
சேர்ந்தனர்.

கோகுல் ஏதோ யோசனையில் மாடியில்  
அமர்ந்து செடிகளை வேடிக்கை  
பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். இருவர்  
வரும் அரவம் கேட்டு திரும்பி  
என்னாச்சு என்று சைகையால்  
வினவினான்.

இருவரும் ஒருசேர தோளைக் குலுக்கி  
தெரியாது என்பது போல் பதிலளித்தனர்.

“என்னடா நக்கலா? எதுக்கு இப்போ  
இவ்வளவு அவசரமா போனீங்க?  
என்னன்னு கேட்டா தோளைக்  
குலுக்குனா என்ன அர்த்தம்?”

“நாங்க சொல்றது இருக்கட்டும், நீ  
அவகிட்ட என்ன சொல்லிட்டு வந்த?”  
என்றாள் மலர்.

“நான் என்ன சொன்னேன்...  
அதெல்லாம் ஒண்ணும் சொல்லலை,

என்ன அவ புகார் சொன்னாளா?” என்று  
எகிறினான்.

“அவ உன்னைப் பத்தி ஒரு வார்த்தை  
கூட எங்ககிட்ட கேட்கலை, பேசலை. நீ  
அவளை லவ் பண்ணலன்னா அவளுக்கு  
ஒண்ணும் இல்லையாம். அவ்வளவு  
தான் சொன்னா, இல்லையா மலர்”  
என்று பாண்டியன் மலரை துணைக்கு  
இழுக்க,

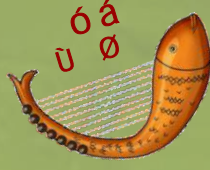
“அதே தான், இனிமே எல்லாம் சும்மா  
உன் பின்னாடி சுத்திட்டு இருக்க  
மாட்டாளாமா. அடுத்த மாசம் ஏதோ  
நேஷனல் லெவல் பாட்மிட்டன் மீட்  
வருதாம். அதில பிசி ஆய்நுவா. சோ  
உனக்கு பிரச்சனை இல்லை கோகுல்,  
ஈசியா விடு” என்று மலரும் தன்  
பங்கிற்கு எழு எட்டு பிட் போட்டு  
வைத்தாள்.

“அவ்வளவு தான் சொன்னாளா?” என்று  
சிறு வருத்தம் ஏமாற்றத்துடன் கோகுல்  
வினவ,

“இவ்வளவு சொன்னதே பெரிய







விஷயம் இல்லையா மச்சான். விடு எப்படியோ அவள் தொல்லை இனிமே உனக்கு இல்லை” என்று ரைமிங்காய் பேசிவிட்டு வீட்டிற்குள் சென்றான் பாண்டியன்.

“என்ன மலர் இப்படி சொல்லிட்டு போறான்? உங்கிட்ட ஸ்வப்னா தனியா எதுவும் சொன்னாளா?” என்று எதையாவது அறிந்து கொள்ளும் ஆவலில் கேட்டான்.

“தனியாவா? அதெல்லாம் எதுவுமே சொல்லலை கோகுல். உன்னை அவ இனிமே வெறுத்து ஒதுக்கிடுவா. நீ வொர்ரி பண்ணிக்காத” என்றபடி தன் வண்டி சாவியை எடுத்தான்.

“ஹே என்ன நினைச்சிட்டு இருக்கீங்க இரண்டு பேரும்! நீங்க அங்க போகலைன்னு யார் அழுதா?! நீங்க போனதுனால் தான் அவ இப்படி எல்லாம் பேசினா...” என்று அவர்கள் இருவரிடமும் கத்தினான்.

“இப்போ எதுக்கு நீ அநாவசியமா கத்தற?! உங்கிட்ட அவ நேரடியா சொல்லணும்ன்னு எதிர் பார்க்குறியா? சரி விடு சொல்ல சொல்லிடலாம், அவ்வளவு தான்?” என்று மலர் நிதானமாகக் கூறினான்.

“மலர் Don't do this. எனக்கு ஸ்வப்னாவை பிடிச்சிருக்கு, நீங்க ஏன் இப்படி எல்லாம் செய்றீங்க!” இருவருக்கும் என்ன சொல்லி புரிய வைப்பது எப்படி சமாளிப்பது எனத் தெரியாமல் தன் மனதில் உள்ளதை உடைத்து விட்டான்.

“என்ன சொன்ன?! இப்போ நீ என்ன சொன்ன?” என்று குதூகலத்துடன் மலர் கோகுல் அருகில் வர பாண்டியன் பதறி அடித்து ஓடிவந்தான்.

“எனக்கு அவளைப் பிடிச்சிருக்கு, அவ இப்படி முட்டாள்தனமா ஏதாவது முடிவு பண்ணது தான் பிடிக்கலை” என்று

இருவரின் முகம் பார்க்காமல் கைகளால் தலையை கோதியபடி கூறினான்.

“அப்போ நீ அவளை லவ் பண்ணியா?!!!” என்று மலர் ஆவலாகக் கேட்க,

“மலர், நான் முழுசா பத்து நிமிஷம் கூட அவகிட்ட பேசினது கிடையாது. இதுல லவ் எல்லாம் எங்க வரும்! எனக்கு அந்த ஐடியா எல்லாம் அப்போ இல்லை ஆனா இப்போ...” என்று சொல்லத் தெரியாமல் அவன் இழுக்க,

“என்னடா சொல்லித்தொலை முழுசா” என்று பாண்டியன் அவசரப்படுத்த,

“இப்போ அவளை பிடிக்கலை, வேணாம்ன்னு சொல்ல மனசு வரலைடா, அவ்வளவு தான்”.

மலர், பாண்டியன் இருவரும் தங்கள் திட்டம் சற்று வெற்றியடைந்ததை நினைத்து கள்ளச்சிரிப்பு சிரித்தவாறே கோகுல் பேசட்டும் என அமைதி காத்தனர்.

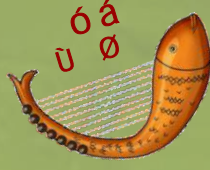
“ஆனால் நீங்க ஏன்டா அதுக்குள்ள ஹாஸ்பிடல் போய் இவ்வளவு வேலை பார்த்து வச்சிருக்கீங்க!! அவளை நான் இனிமே எப்படி பார்ப்பேன்?” என்று வருந்தினான்.

“நாங்க பண்ணது இருக்கட்டும். நீ அவகிட்ட என்ன சொன்ன? அதை முதலில் சொல்லு” என்றாள் மலர்.

“அவளைப் பார்த்ததும் ரொம்பவே கஷ்டமா போச்சு மலர், அவளுக்கு உடம்பு சரியில்லைன்னு தான் நீத்து சொன்னா ஹாஸ்பிடல் போய் பார்த்தா Suicide attempt! எனக்கு ரொம்ப அதிர்ச்சியா இருந்தது. கோபம் வந்தாலும் அதை அந்நேரம் அவகிட்ட காட்டத் தோணலை” என சிறு இடைவேளை விட்டு அவனே தொடர்ந்தான்.

“ஏன் இப்படி எல்லாம் செஞ்சன்னு





பார்த்தாங்க அவங்ககிட்ட சொல்லி புரியவைக்க முடியலை, அதான் இப்படின்னு சொல்றா, என்னால தான் அவ இப்படி பண்ணிட்டாளோன்னு ஒரு குற்ற உணர்ச்சி வேற இருக்கு எனக்கு. இப்படி எல்லாம் செய்யாத, எதுவா இருந்தாலும் பேசிக்கலாம்ன்னு சொல்லிட்டு வந்தேன். சீக்கிரம் குணம் ஆயிட்டு வானு சொல்லிட்டு வந்தேன்.”

“ஆனால் உங்ககிட்ட இப்படி பேசிருக்கானா என்னால அவ ரொம்ப காயப்பட்டிருக்கானு தான அர்த்தம், ரொம்பவே கஷ்டமா இருக்குடா பாண்டியா” என்று வருந்தினான்.

“இப்போ நாங்க உங்கிட்ட சொன்ன எதுவுமே ஸ்வப்னா எங்ககிட்ட சொல்லலை, நாங்க தான் சும்மா நாலு அஞ்சு பிட்டு போட்டோம்ன்னு சொன்னா எங்களை மன்னிச்சு விட்டுடுவே இல்லை கோகுல்...” என்று கேட்டவாறே மலர், பாண்டியன் இருவரும் கோகுல் அருகில் இருந்து மெதுவாக விலகிச் சென்றனர்.

“என்னது!! Are you guys Crazy... முட்டாளாடா நீங்க. ஏன் இப்படி என் உயிரை வாங்கறீங்க. எங்க இருந்துடா வரீங்க” என்று கடுப்பில் ஏகத்திற்கு கத்தினான் கோகுல்.

“என்னடா ரொம்ப துள்ளுற... நீ தான இந்த காதல் கத்திரிக்காய் எல்லாம் வேண்டாம்னு சொல்லிட்டு இருந்த அதான் நாங்க அப்படி பேசி உன் மனசை நிம்மதியாக்கலாமேன்னு நல்ல எண்ணத்துல தான்...” என்று பாண்டியன் தொடங்க,

“நீங்க... எனக்கு... நிம்மதி... கொடுத்துட்டாலும்...” என்று ஒவ்வொரு வார்த்தைகளையும் கேள்வியாய் கேட்டு தலையில் அடித்துக் கொண்டான் கோகுல்.

“சரி... சரி... இப்போ என்ன பண்ணலாம்ன்னு திட்டம் வச்சிருக்க? ஸ்வப்னாவை லவ் பண்ணப் போறியா?” என்று ஆர்வமாய் மறுபடியும் ஆரம்பித்தாள் மலர்.

“முதல்ல உங்க இரண்டு பேரையும் இங்க இருந்து போகச் சொல்லப் போறேன்” என்று கூறிவிட்டு அவன் கீழிறங்கி சென்று விட்டான்.

“என்ன மலர் இவன், நம்மளை போகச் சொல்லிட்டு குழம்பி அவனே போயிட்டானே” என்று சிரித்தபடி மலரிடம் வந்தான் பாண்டியன்.

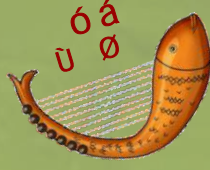
“இவன் கண்டிப்பா ஸ்வப்னாவை கல்யாணம் பண்ணிக்குவான் பாண்டியன். நம்ம பையனுக்கு அறிவு வளர்ந்துடுச்சு” என்று புன்னகைத்தவாறு விடைபெற்றான்.

“நாளைக்கு காலேஜ்ல பார்க்கலாம் பாண்டியன், கோகுலை கண்டுக்காதீங்க, அவன் சரியாய்டுவான்” என்றபடி வண்டியை எடுத்தாள்.

இங்க காதலுக்கே வழியை காணோம். இதில இவ கல்யாணம் வரைக்கு போய்ட்டா என்று யோசித்தவாறே கோகுலைக் காண விரைந்தான் பாண்டியன்.

அதே நேரம் ஞாயிறு என்றும் பாராமல் சென்னை சுற்றுச்சூழல் மந்திரி அலுவலகத்தில் மாலை நேரம் நெருங்கிக் கொண்டிருந்த வேளை நீர் மாசுபடுவதை தடுக்க என்ன என்ன நடவடிக்கைகளை அரசு மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய ஆலோசனை கூட்டம் நடந்து கொண்டிருந்தது.

சாயப்பட்டறை கழிவுகள் ஆறு மற்றும் குளங்களில் கொட்டப்படுவது தான் மிக முக்கிய காரணம் என்று அறிந்திருந்தாலும் அதற்கான நடவடிக்கை எதுவும் இதுவரை எடுக்கப்படவில்லை. காரணம்



சாயப்பட்டறைகளில் இருந்து மந்திரிக்கு வரவேண்டியது சரியாக வந்து கொண்டிருப்பதால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நியாயம் கிடைப்பது என்பது சாத்தியமானதா என்று அறியவில்லை.

“காரணம் தெரிஞ்சும் நடவடிக்கை எடுக்காம இருந்தா நம்ம அரசைத் தான் குறை சொல்லுவாங்க. அதுக்காகவாவது ஏதாவது பண்ணனும் தலைவரே” என மந்திரிக்கு அறிவுரை வழங்கியது வேறு யாரும் இல்லை மந்திரியின் பங்கில் சிறிது அனுபவிக்கும் அரசு அதிகாரி.

“ஏதாவது ஒரு சாயப்பட்டறை நமக்கு கமிஷன் தராம இருக்கும் இல்லை அவங்க ஆலைக்கு சீல் வையுங்க, அதை காட்டி சமாளிக்கலாம்” என்பது சாட்சாத் மந்திரி சேனாதிபதியின் யோசனையே.

“அப்பறம் சண்முகம் நாளைக்கு மரம் நடுவிழாவுக்கு ஒரு லட்சம் மரக்கன்று சொல்லியிருந்தோமே அது என்னாச்சு?”

“ஒரு லட்சமா?!! ஐயா பத்தாயிரம் தானே சொல்லிருந்தோம்” என்று அவன் குழம்ப, “ஏலேய்... கையெழுத்து போட்டது ஒரு லட்சத்துக்குவே, அதனால் பேசும் போது அப்படித் தான் பேசணும்” என்று அவனுக்கு மட்டும் கேட்கும் குரலில்.

“இந்தாளுக்கு எது எதில கொள்ளை அடிக்கணும்ன்னு விவஸ்தை இல்லாம போச்சு. நல்லவேளை இவரு சுகாதாரத்துறை அமைச்சரா இல்லாம போனாரு, இல்லையா மருந்து மாத்திரையில் எல்லாம் கை வச்சிருப்பாரு” என்று வழக்கம் போல் மனதில் முனங்கிவிட்டு சிரித்த மாதிரி தலையாட்டி வைத்தான்.

“தலைவரே இன்னும் நாலு மாசத்துல தேர்தல், இந்த தடவையும் நாம தான் ஆட்சியைப் பிடிப்போம் எந்த சந்தேகமும் வேண்டாம்” எனக்

கட்சியின் ஆள் ஒருவன் கூற அனைவரும் பற்கள் தெரிய இளித்தனர்.

கட்சி மீட்டிங் முடிந்து வீடு வந்து சேர இரவு எட்டாகி இருந்தது, அமுதா வழக்கம் போல் சமைத்ததை டேபிளில் வைத்து விட்டு புத்தகத்தில் மூழ்கி விட்டார்.

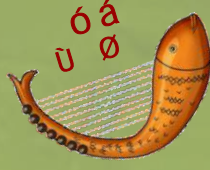
“சண்முகா வாடா சாப்பிடலாம்” என்றபடி உடைமாற்றிவிட்டு வந்தார் சேனாதிபதி.

“எனக்கு பசி இல்லைங்க ஐயா, நீங்க சாப்பிடுங்க” என்றவாறு உணவு மேசையில் இருந்து ஒரு வாழைப்பழத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டான்.

சண்முகம், பாண்டியனின் கல்லூரித் தோழன். கல்லூரியில் சேர்ந்த முதல்நாளே நண்பனானவன். கள்ளமற்ற பேச்சு, பார்த்ததும் பிடிக்கும் முகம், இனிமையாய் பேசும் திறன் என படிக்க வந்திருக்கும் படிப்புக்கு ஏற்றவாறு இருந்தாலும் அதைத் தாண்டி எதுவோ ஒன்று பாண்டியனுக்கு சண்முகத்தை நெருங்கிய ஒருவனாகக் காட்டியது. பொலிதிகல் சயின்ஸ் படிக்க வந்தவர்கள் என்றாலே ஒன்று IAS ஆக வேண்டும் என்ற முனைப்பு, இல்லையென்றால் அரசியலில் குதிக்க, இது தவிர்த்து பெரிதாய் வேறு காரணங்கள் இருக்க முடியாது. இவர்கள் வகுப்பில் இருபத்தைந்து பேரில் இருபது பேர் முதல் கூறிய வகை. பாண்டியன், சண்முகம் மீதி இருக்கும் மூவர் அரசியலில் இறங்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இந்தப் பிரிவை தேர்ந்தெடுத்தனர்.

அரசியல் சாக்கடை என்று இளைஞர்கள் ஒதுங்கியது எல்லாம் அந்தக் காலம், இப்போது எல்லாம் அவர்களும் அதில் இறங்கி தூர்வார ஆரம்பித்து விட்டார்கள், ஆனால் சிலர் அந்தச் சாக்கடையில் சேர்ந்து புரளவும்





செய்கின்றனர். பாண்டியனுக்கு சண்முகத்தை பார்த்த முதல் பார்வையிலேயே அவன் முதல் ரகத்தைச் சேர்ந்தவன் என்று புரிந்தது.

சந்தித்த முதல் நாளே பத்து வருடத்தில் இந்தியாவை எவ்வாறு மாற்றலாம் என சண்முகம் ஆர்வமாய் கூறியதைக் கேட்ட பாண்டியனுக்கு அவன் மேல் இருந்த நல்லெண்ணம் உடனே நட்பாக துளிர்த்தது.

சண்முகத்தின் சொந்த ஊர் திருநெல்வேலி பக்கம், இருப்பினும் அவன் பிறந்து வளர்ந்தது எல்லாம் சென்னை தான். தந்தை பிரகாசம் மத்திய அரசு ஊழியர். தாய் சிவகாமி குடும்பத்தலைவி. அவனுக்கு ஒரு தங்கை இருக்கிறாள் சங்கவி. அப்போது அவள் பத்தாம் வகுப்பில் அடி எடுத்து வைத்திருந்தாள். சிறு வயது முதலே சண்முகத்திற்கு அரசியல் மேல் ஆர்வம் இருந்தது அதற்குக் காரணம் அவனின் தாத்தா பெருமாள்சாமி. தீவிர அரசியலில் இருந்த அவர் அதில் இருக்கும் நல்லது கெட்டது கூறி அவனுள் அரசியலை விதைத்திருந்தார். அந்த விதையே சண்முகத்திற்குள் மரமாய் மாறியிருக்கிறது.

பாண்டியன், சண்முகம் இருவரின் நட்பும் வேகமாய் வளர்ந்தது, பாண்டியன் என்ன தான் பெரிய அரசியல் குடும்பத்தை சேர்ந்தவன் என்றாலும் எந்தவித பந்தாவும் இல்லாமல் பழகுவது சண்முகத்திற்கு வியப்பாக இருந்தது. காலங்கள் செல்லச் செல்ல சண்முகம் பாண்டியன் வீட்டிற்கு வருவது, போவது என்றாகியது. சேனாதிபதி அப்போது மிகவும் கருத்தாக அரசியலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார். வரும் தேர்தலில் வென்று பதவியை வாங்கியே ஆகவேண்டும் என்ற முனைப்பு. முதலில் சண்முகத்தைக் கண்டால் ஏனோ தானோ என்று பேசும் சேனாதிபதி பேச்சுவாக்கில் அவன்

என்ன சாதி என்று கேட்டறிந்து அவன் தன் சாதிக்காரன் எனத் தெரிந்ததில் இருந்து நன்றாகப் பேசத் தொடங்கினார். அமுதா அப்படி எல்லாம் இல்லை. அவர் எப்போதும் பாண்டியனின் நண்பர்கள் மேல் தனி பாசத்தில் இருப்பார், எனவே சண்முகத்தை தன் பிள்ளை போலவே பார்த்துக் கொண்டார். இவ்வாறு வளர்ந்த நட்பு இப்போது ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதலாய் மாறும் அளவிற்கு வளர்ந்திருக்கிறது.

படிப்பு முடிந்து பாண்டியன் சில மாதத்தில் மும்பைக்குச் செல்ல, சண்முகம் அவனுக்கு வேலையாகவும் பாண்டியன் இல்லாத சமயத்தில் குடும்பத்திற்கு ஒரு ஆதரவாகவும் இருக்கும் படி அமுதா, பாண்டியன் இருவரும் கேட்டுக் கொள்ள மறுப்பின்றி சம்மதித்தான்.

இரவு உணவை முடித்துவிட்டு சிறிது நேரம் சண்முகத்திடம் நாளை விழாவில் என்ன பேச வேண்டும் என எழுதி வாங்கிக் கொண்டு உறங்கச் சென்றார்.

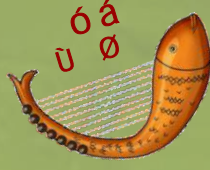
அமுதா இருவர் செய்கையையும் ஆற்றாமையுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார், சண்முகம் கிளம்பும் வேளையில் அவனை நிறுத்தினார்.

“சண்முகா நாளைக்கு சங்கவிக்கு பிறந்தநாள் தான? இந்தா அவளுக்கு இதில புது டிரஸ் இருக்கு. நான் வாழ்த்து சொன்னேன்னு சொல்லி அவகிட்ட கொடுத்துடுடா” என்று ஒரு பையை நீட்டினார் அவனிடம்.

“அட என்னம்மா நீங்க இதெல்லாம் நியாபகம் வச்சிருக்கீங்க? அவ ஏற்கனவே நாலு டிரஸ் எடுத்து வச்சிட்டா அம்மா. உங்க ஆசிர்வாதம் எங்களுக்குப் போதாதா?”

“ரொம்ப பிழியாதடா எனக்கே ஒரு மாதிரி இருக்கு. என் பிள்ளைங்களுக்கு





நான் செய்ததுல என்னடா இருக்கு, நாளைக்கு அவளை இங்க வரச் சொல்லுடா”

“அவள் ஒரு வாரமா சொல்லிட்டு இருக்கா, இங்க வரணும் வரணும்னு பரீட்சை நடக்குறதுனால கொஞ்சம் பிஸி. நாளைக்கு கண்டிப்பா வருவா அம்மா.”

“சரி டா, பார்த்து பத்திரமா போயிட்டு வா. நாளைக்கு சிவகாமியையும் கூட்டிட்டு வாடா.”

“சரிமா, அப்போ நான் கிளம்புறேன். குட் நைட்” என்று விடைபெற்றான்.

திங்கள் காலை பரபரப்பாக விடிய மந்திரி அவரின் படைகளோடு மரம் நடும் விழாவிற்குச் செல்ல ஆயத்தமானார். சண்முகம், சங்கவி மற்றும் சிவகாமியை அழைத்துக் கொண்டு கோவில் சென்ற கையுடன் அமுதாவை பார்க்க வந்துவிட்டான்.

“அம்மா... அம்மா” என்றவாறே உற்சாகமாய் அமுதாவை தேடிச் சென்றான்.

சிவகாமி, சங்கவி இருவரும் சேனாதிபதியை சந்தித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். சங்கவிக்கு பிறந்தநாள் என்று அறிந்து ஆசிர்வாதம் செய்து ஐந்தாயிரம் பரிசாகக் கொடுத்தார்.

“எங்கடா நீ மட்டும் வர? சங்கவி எங்க?” என்றவாறே கையில் கேசரியுடன் வந்தார்.

“இதோ வந்துட்டேன் அமுதா அம்மா” என்று அமுதாவைக் கட்டிக்கொண்டு கேசரியை வாயில் வாங்கினாள்.

“ஆசிர்வாதம் ப்ளீஸ்...” என்று காலில் விழுந்து ஆசி பெற்றாள்.

“டிரஸ் சூப்பரா இருக்கு அமுதா அம்மா,

எனக்கு பிடிச்ச கலர். எப்படி இருக்கும்மா” என்று சுத்தி சுத்திக் காட்டினாள்.

“உனக்கு என்னடா ராஜாத்தி... அம்சமா இருக்க, வாங்க சிவகாமி எப்படி இருக்கீங்க? பார்த்தே ரொம்ப நாள் ஆச்சு இல்லை. இங்க பக்கத்தில தான் இருக்கோம்ன்னு பேரு, ஆனா பார்த்துக்க முடியறது இல்லை” என்றவாறு அவருக்கும் கேசரி பரிமாறினார்.

“சரி நீங்க பேசிட்டு இருங்க அம்மா, நான் கிளம்புறேன். சங்கி உன்னை காலேஜ்ல விட்டுட்டு போகவா? இல்லை நீயே போய்க்குவியா?” என்று மந்திரியுடன் செல்லத் தயாரானான் சண்முகம்.

“நீ போ அண்ணா, நான் அப்பறமா போய்க்குவேன். இன்னிக்கு அமுதா அம்மா சமையல ஒரு பிடி பிடிக்கணும்.”

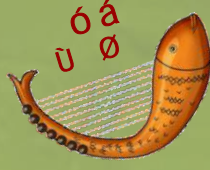
“நீயும் சாப்பிட்டுட்டு போடா” என அமுதா அழைக்க,

“ஐயா சாப்பிடலை நான் எப்படி? வேண்டாம் அம்மா” என்று கூறியவாறு கிளம்பிய வேளை சேனாதிபதி அவன் முன் வந்து நின்றார்.

“ஏன்டா இப்படி? நீ பட்டினியா கெடக்க பழி என் மேலயா? வேண்டாம் சாமி. சாப்பிட்டுட்டு வாடா” என்றார்.

“அப்படி எல்லாம் இல்லைங்க ஐயா, நாம கிளம்பலாம். வந்து சாப்பிடலாம்” என கூறிவிட்டு எல்லாருக்கும் மறைவாய் ஒரு டாட்டா பறக்கவிட்டுச் சென்றான்.

மும்பையிலும் வாரத்தின் முதல் நாள் அழகாய் விடிய கோகுல் வேக வேகமாய் மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தான். பாண்டியன் அவன் செய்கையை கண்டு மனதினுள் சிரித்தாலும் வெளியே காட்டிக்



கொள்ளாமல் கல்லூரிக்கு கிளம்பிக்  
கொண்டிருந்தான்.

“நேற்று இல்லாத மாற்றம் என்னது...”  
என பாண்டியனின் வாய் தானாக  
முணுமுணுக்க கோகுல் அவனை  
முறைத்தான்.

“எனக்கு பிடித்த பாடல் அது உனக்கும்  
பிடிக்குமே...” என மேலும்  
வெறுப்பேற்ற,

“பிடிக்காதுடா உங்க இரண்டு பேரையும்  
எனக்கு பிடிக்கவே பிடிக்காது” என  
நேற்றைய கோபத்தில் கத்தினான்.

“நீயா பேசியது... என் அன்பே நீயா  
பேசியது!!” என்று அதற்கும் பாட்டாய்  
பாட,

“கொலை விழும்டா இங்க, வாயை  
மூடிட்டு பேசாமா இரு” என்று மேலும்  
கடுப்பானான்.

“வாயை மூடி சும்மா இருடா...” என  
அதற்கும் பாட இனி பேசுவது  
பிரஜோனம் இல்லை என அங்கிருந்து  
அகன்றான்  
கோகுல்.

கோகுல் கோபமாய்  
சென்றதும் மலரின்  
வாட்ஸ்அப்  
அழைப்பு  
பாண்டியன்  
மொபைலை  
அடைய இவனும்  
வேகமாகக்  
கிளம்பினான்.

கல்லூரியில்  
வழக்கமாய்  
சந்திக்கும்  
இடமான  
பார்க்கிங் மலர்  
காத்திருக்க

பாண்டியன் வந்து சேர்ந்தான்.

“வந்து ரொம்ப நேரம் ஆச்சா மலர், சாரி  
நான் லேட்” என்றபடி வந்தான்.

“இல்லை பாண்டியன் இப்போ தான்  
வந்தேன், ஸ்வப்னாவோட கிளாஸ்மேட்  
ஒரு பொண்ணு என்னோட friend  
அவக்கிட்ட ஸ்வப்னா பத்தி கேட்டேன்.

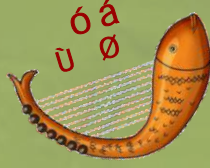
அவங்களுக்கு எதுவும் தெரியலை  
போல. அவ காலேஜுக்கு வரலை என்னு  
தெரியலைன்னு சொல்லிட்டாங்க”  
என்று வந்ததில் இருந்து நடந்ததை  
விளக்கினாள்.

“நல்லது தான மலர், இதெல்லாம் போய்  
எதுக்கு பெருசு பண்ணிக்கிட்டு. அதான்  
நம்ம ஆளு காலையிலேயே அடிச்ச  
பிடிச்ச ஓடிட்டாரே அவங்களை பார்க்க”  
என்று கோகுலைப் பற்றி கூறினான்.

“ஹா... ஹா... நான் தான் நேத்தே  
சொன்னேன்ல பாண்டியன். இதுங்க  
எப்படியும் கல்யாணம் பண்ணிக்கும்.  
ஆனால் கடைசியில நம்ம தலை  
உருளும் அது உறுதி” என்று தலையில்  
கை வைக்காள். மலர் கூறியதற்கு







நிகழ்ச்சிக்கு என்று வந்தால் பேசவேண்டும் அல்லவா? எனவே நேற்று எழுதி வைத்ததை எழுத்து மாறாமல் அழகாய் வாசித்து முடித்தார் சேனாதிபதி. வழக்கமாய் இவருக்கு வில்லன்களாய் இருக்கும் பத்திரிக்கைக்காரர்கள், “சார் ஒரே ஒரு கேள்வி” என ஆரம்பிக்க வேறு வழியில்லாமல், “கேளுங்கள்” என்றார். சண்முகம் இன்னிக்கு என்ன காத்திருக்கோ என எண்ணியபடி அவர்களை நோக்கினான்.

“ஐயா ஒரு லட்சம் மரக்கன்றுகள் நடப் போறதா சொன்னாங்களே? நீங்க என்ன வெறும் மூணு மட்டும் நடறீங்க” என எதிர்க்கட்சி பத்திரிக்கை ஒருவன் நக்கலாய் கேள்வி எழுப்ப இம்முறை சண்முகத்திற்கே கோபம் வந்து விட்டது.

என்ன தான் ஊழல் செய்கிறார் என்றாலும் மந்திரி என்ற மரியாதையை வேண்டாமா இவர்களுக்கு? எப்போது பார்த்தாலும் இவரை கிள்ளுக்கீரையாகவே நடத்துவது

சண்முகத்திற்கே சற்று கோபம் வந்தது.

“என்ன சார் இது? என்ன கேள்வி வேணா கேட்கலாம்ன்னு நினைச்சிட்டு என்னத்தை வேணா கேட்பீங்களா? ஒரு லட்சம் மரக்கன்று நட அவர் என்ன குழி தோண்டுற வேலையா பார்க்கறாரு? இல்லை உங்கக் கட்சி ஆட்சியில இருந்த போது நீங்க இப்படித் தான் நடட்டங்களா? பத்திரிக்கைக்குன்னு சில மரியாதை இருக்கு, அதை நீங்களே கெடுத்துக்காதீங்க. நக்கல் கிண்டல் பண்ண அவரு என்ன உங்க பக்கத்து வீட்டுக்காரரா? அமைச்சர்ன்னு ஒரு மரியாதை வேண்டாமா? வேற யாருக்கும் கேள்வி கேட்கணும்ன்னா நாங்க பத்திரிக்கையாளர் சந்திப்பு வைக்கும் போது வந்து கேளுங்க. இப்போ எங்களுக்கு அடுத்தக்கட்ட வேலைகள் நிறைய இருக்கு” என்று கூறிவிட்டு சேனாதிபதியை அழைத்துக் கொண்டு சென்று விட்டான் சண்முகம்.

மலரும்...





# செல்போனை பாதுகாப்பான முறையில் பயன்படுத்தும் வழிகள்

...Silentsounds

'செல்போன் சார்ஜில் இருக்கும்போது பேசியதால் போன் வெடித்து இளைஞர் பலி', 'இரவு முழுக்க சார்ஜில் இருந்த போன் வெடித்து ஏற்பட்ட தீ விபத்தில் முதியவர் பலி' என டெக்னாலஜி தொடர்பான கவனக்குறைவு மற்றும் தவறு ஏற்படுத்தும் விபத்துகள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன. மொபைல்... 'டூஸ் அண்ட் டோன்ட்ஸ்' இங்கே!

முதலில் போனோடு கொடுக்கப்படும் யூசர் கைடை முழுமையாகப் படித்து... அதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும், எப்படிக் கையாளக் கூடாது போன்ற விவரங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

போனுக்கு உரிய ஒரிஜினல் சார்ஜரை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள். நண்பர்களின் சார்ஜரை ஒசி வாங்கும்போது, ஒரு நிறுவனத்தின் மொபைல் செட்டுக்கு மற்றொரு நிறுவனத்தின் சார்ஜரைப் பயன்படுத்தி செட்டை டேமேஜ் ஆக்காதீர்கள். ஒருவேளை நீங்கள் சாம்சங் போன் வைத்திருந்தால், குறைந்தபட்சம் சாம்சங் போன் வைத்திருக்கும் நண்பரின் சார்ஜரையாவது பயன்படுத்துங்கள்.

ஆன்லைன் ஆஃப்ரை நம்பி சார்ஜரை ஆர்டர் செய்து மலிவு விலையில் வாங்கிப் பயன்படுத்தாதீர்கள். அந்த தரமில்லாத சார்ஜர், உங்கள் செல்போனின் பேட்டரியை பழுதாக்கிவிடும். மேலும், இது பாதுகாப்பானதும் அல்ல. செல்ஃபோன் வெடித்த சில நிகழ்வுகளில், மலிவு

விலை சார்ஜரைப் பயன்படுத்தியதும் ஒரு காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பேட்டரி விஷயத்திலும் டூப்ளிகேட் தவிர்த்து ஒரிஜினலையே பயன்படுத்துங்கள்.

சார்ஜர் பின்னும் பிளக் பாயின்ட்டும் ஒரே அளவில், கச்சிதமாகப் பொருந்தினால் மட்டுமே அந்த பிளக் பாயின்டில் சார்ஜ் செய்யுங்கள். ஸ்மார்ட்போனை சில நாட்களுக்கு ஒருமுறை சிறிது நேரமாவது சுவிட்ச் ஆஃப் செய்துவையுங்கள். பேட்டரிக்கும் ஓய்வு தேவை. இது எல்லோருக்கும் தெரிந்த, ஆனால்... செயல்படுத்த மறுக்கும் ஒரு விஷயம்.

செல்போன் சார்ஜில் இருக்கும்போதே பேசுவது, 'வாட்ஸ்அப்' செக் செய்வது, படம் பார்ப்பது, கேம் விளையாடுவது, ஹெட் செட்டில் பாட்டுக் கேட்பது... இவையெல்லாம் போனை விரைவில் சூடாக்கும். விளைவாக விபத்து ஏற்பட்டு, உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம்... உஷார்!

போன் சார்ஜில் இருக்கும்போது அதை தலையணைக்குக் கீழே வைக்காதீர்கள். காற்றோட்டமில்லாத அந்த இடம், போனை அதிக சூடேற்றும். இரவு முழுக்க போனை சார்ஜில் வைத்திருப்பது, மிகப் பெரிய தவறு. அது போனை சூடேற்றும், விபத்துக்கு வழிவகுக்கும். 100% சார்ஜ் ஆனவுடன் உடனடியாக சார்ஜிங்கை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

போனை சார்ஜ் செய்துகொண்டே இருக்காதீர்கள். பொதுவாக, போனை முழுதாக சார்ஜ் செய்து, பின்னர் சார்ஜ் தீர்ந்ததும் மீண்டும் சார்ஜ் செய்தால் பேட்டரி நீண்ட நாள் நீடிக்கும். இதை 'சார்ஜ் டிஸ்சார்ஜ்' ஃபார்முலா என்பார்கள்.



# கைபேசியில் வந்த தகவல்

...kasri66 @ Chitra

வீடே அமளி துமளிப்  
பட்டுக்கொண்டிருந்தது.

கல்யாணி வேலைக்காரியை  
ஆட்டுவித்துக்கொண்டிருந்தாள்.

சமையல் அறையில் பார்வதி மூச்சு  
விட நேரமில்லாத அளவுக்கு பிசியாக  
இருந்தார்.

சங்கரனுக்கு எல்லாமே புதிதாகத்  
தெரிந்தது.

"கோமதி! சீக்கிரம் இங்கே வா, இந்த  
படத்தைத் துடை... இதெல்லாம்  
துடைக்கறதே இல்லையா? கொஞ்ச  
நாளா நான் வேலையா இருந்துட்டா  
வீடு எப்படி தூசு படிஞ்சு இருக்கு  
பாரு... வா, படத்தைக் கழட்ட நானும்  
ஹெல்ப் பண்ணேன். கீழே வைச்சு  
ஈரத்துணி கொண்டு துடைச்சு தா..." -  
வேலைக்காரி கோமதி நாளை வருவது  
சந்தேகம்தான் என்ற அளவுக்கு  
இருந்தது கல்யாணியின் அதிகாரம்.

"தா... சொல்றதப் பாரு... தினமும்  
படமெல்லாம் தொடைக்கோணும்னா  
நம்மால ஆவாது தாய்... எங்கே அந்தப்  
பெரியம்மா... சமயல்லுட்டிலே போய்  
குந்திகிச்சாங்காட்டியும்... அம்மோவ்...  
தா... பெரியம்மோவ்... இங்கன செத்த  
வா... ஆரு வராங்கோன்னுட்டு இது  
இப்பிடி அலட்டிக்குது?" என்று  
பார்வதியை கூவி  
அழைத்துக்கொண்டிருந்தாள்.

இப்போதும் தலையிடாவிட்டால்  
நிலைமை கவலைக்கிடமாகும்  
போலிருந்தது. சங்கரன் அறையை  
விட்டு வெளியே வந்து ஹால்  
சோபாவில் அமர்ந்தார்.

"கல்யாணி!"

"ம்ம்ச்... என்னன்னா... எதுக்கு இங்கே  
வந்து உட்கார்ந்திருக்கீங்க? ஒரே தூசியும்  
தும்புமா இருக்கே..."

"கல்யாணி... கொஞ்சம் இங்கே வாயேன்...  
எனக்கு சளி பிடிக்கும் போல இருக்கு...  
தலையெல்லாம் ஒரே பாரம்... இப்போ  
பார்த்து க்ளீனிங்கெல்லாம் வைச்சண்டு...  
அப்புறம் பண்ணலாம் அவளைக் கிளம்பச்  
சொல்லு... ஒரே சத்தம் போடறா பாரு..."

"உங்களுக்கு ஒண்ணும் புரியாதுன்னா...  
இன்னும் எட்டு நாள்தான் இருக்கு...  
இப்போவே பண்ணாத்தான் அவன்  
வரச்சே சரியாயிருக்கும்... வீட்டுக்கு  
பெயிண்ட் அடிக்க முடியலையேன்னு  
நான் கவலைப்பட்டுண்டிருக்கேன்... இந்த  
க்ளீனிங் கூட வேண்டாம்னா எப்பிடி?"

"கோமதி கூச்சல் போடறா பாரு... எனக்கு  
இன்னும் தலைவலி தான் அதிகமாறது...  
கொஞ்சம் பொறுத்துக்கோ... நாளைக்கு  
நானும் வந்து ஹெல்ப் பண்ணேன்...  
அக்காவும் இன்னிக்கு ரொம்ப பிசியா  
இருக்காப்பல  
தெரியறது...  
இப்போ எனக்கு  
கொஞ்சம் காபி  
இருந்தாத்  
தேவலையே..."

"ப்பூ...  
காபிக்குத்தானா  
இந்த  
ஆர்பாட்டம்?  
இருங்கோ...  
பார்வதி  
அக்காட்டே காபி  
கலந்து தரச்  
சொல்றேன்..."  
என்றபடியே  
கையில் இருந்த  
படத்தை  
சுவற்றில் சாத்தி



வைத்தாள் கல்யாணி.

"அம்மா... ஐயாவுக்கு காபி குடுக்கும்போது எனக்கும் தரச் சொல்லும்மா... காலையில் செஞ்ச நாஷ்டா... ஒரு காபி இருந்தா நல்லா இருக்கும்..." இது கோமதி.

"கல்யாணி! நீயே உன் கையால காபி கலந்து கொண்டுவாயேன்... அக்கா கலந்தா சூடு பத்தவே பத்தாது..." எப்படியாவது அவளை உள்ளே அனுப்பப் பாடுபட்டார் சங்கரன். ஹாலில் பேசுவது எல்லாம் பார்வதி காதில் விழாமல் இல்லை. தம்பி எப்படி சமாளிக்கப் போகிறான் என்ற கவலைதான் அவருக்கு. கல்யாணியை காபி கலக்க உள்ளே அனுப்ப முயற்சிப்பது கூட தன்னை வெளியில் வரச் செய்யும் உத்திதான் என்று அவருக்குப் புரியாதா என்ன?

கல்யாணியோ உள்ளே வருவதாய் தெரியவில்லை. நாம்தான் சமாளிக்கணும் என்பது போல அடுப்பை அணைத்துவிட்டு காபி டிகாஷனை மறைத்து வைத்துவிட்டு வேர்வையை முந்தானையால் ஒற்றிக்கொண்டே வெளியில் வந்தார்.

"உஸ்... என்ன சூடு... என்ன சூடு... சங்கரா... உள்ளே ரொம்ப நாழி நிக்க முடியலைப்பா... வயசாறதோன்னோ... அடுப்பு சூடு தாங்கலை... செத்த நாழி ஃபேன் (Fan) அடியில் உக்காந்தா போறும்ன்னிருக்கு..." என்றபடியே சோபாவில் தம்பி அருகில் அமர்ந்தார்.

"அம்மா... கல்யாணி... இத்தனை நாழி அடுப்படியில் நின்னது நாக்கை வறட்டறது... உன் கையால கொஞ்சம் காபி கலந்துண்டு வாயேன்..." என்று எதுவும் அறியாதது மாதிரி கல்யாணியைக் கேட்டார்.

"இதோக்கா... இப்பதான் இவரும் காபி கேட்டார். நீங்க உக்காருங்கோ... இதோ எல்லாருக்கும் காபி போட்டுண்டு வரேன்..." என்றபடியே

சமையலறை நோக்கி நடந்தாள்.

விடுவாரா பார்வதி... "கல்யாணி... டிகாஷன் தீந்து போச்சும்மா... புதுசா போடணும்..."

"போடறேனக்கா..."

இதுதான் சாக்கு என்று கோமதியும் வேலையை நிறுத்திவிட்டு தன்னுடைய காபி பிரேக்கை எதிர்நோக்கி உட்கார்ந்தாள். அக்காவும் தம்பியும் என்ன பேசுகிறார்கள் என்று வம்பு அவளுக்கு.

"கோமதி! நீயும் காபிக்குத்தான் காத்திருக்கயா?" என்று கேட்டுக்கொண்டே பாக்கெட்டில் கையை விட்டு நூறு ரூபாய் நோட்டை வெளியில் எடுத்து கோமதியிடம் நீட்டியவாறே "மருந்துக் கடை திறந்திருப்பான் இந்நேரம்.... ஒரு தலை வலி மாத்திரை வாங்கிவாயேன்... மண்டை வெடிச்சிடும் போலிருக்கு... அதுக்குள்ளே உனக்கும் காபி தயாராயிடும்..." என்றபடி அவளைத் துரத்தினார் சங்கரன்.

பிகு பண்ணிக்கொண்டே அரை மனதுடன் கோமதி கிளம்பியதும் அக்காவிடம் வந்தமர்ந்து,

"என்னக்கா... இன்னிக்கு கல்யாணி கொஞ்சம் வித்யாசமா நடந்துக்கறா பாத்தியா? என்ன பன்றது? ஒரு நடை போய் டாக்டர் கோபால கிருஷ்ணனை போய் பார்த்துட்டு வந்துட்டா? ஸ்வாதி பேசறச்சே நீயும் கேளேன்... அவ என்ன சொல்றான்னு..."

"ஆமாண்டா சங்கரா... எனக்கு எதையும் சொல்லவே முடியல... இப்போ பிடிச்ச பக்ஷணம் எல்லாம் பண்ணச் சொல்லி ஒரே பிடிவாதம்... இது எங்க போய் முடியப்போறதோ தெரியல... நீ காபி சாப்பட்டுட்டு கிளம்பு... டாக்டரை முதலில் போனில் பிடி... என்ன சொல்றார் கேக்கலாம்... ஸ்வாதிக்கு இப்போதான் பாதிராத்திரியா இருக்கும். விடியட்டும், அவளை skype-ல் பிடிக்கறேன்..."





"பேசாம ஸ்வாதி சொன்னபடி ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதான் போலிருக்குக்கா... டாக்டரும் என்ன சொல்றார் பார்ப்போம்... இந்த கோமதி வேற நடுவில எதுவும் உளரிடாமப் பார்த்துக்கணும்".

காபி மணம் மூக்கைத் துளைத்தது. சுடச்சுட காபி ட்ரேயுடன் கல்யாணியும் வந்தாள், மாத்திரையும் கோமதியுடன் வந்தது. சற்று நேரம் காபி உறிஞ்சப்படும் சத்தம் தவிர எதுவுமில்லை.

"வெரி குட். நானே ஒரு மாத்திரை போட்டுக்கோங்கோன்னு சொல்லனும்னு நினைச்சேன்... கோமதிகிட்டே சொல்லி வாங்கிண்டு வந்துட்டேளா? மாத்திரை சாப்பட்டுக் கொஞ்ச நாழி கண்ணை மூடிப் படுத்துக்கோங்கோ... இங்கே தூசியில் நீங்க அலைய வேண்டாம்".

"படுக்கறதா?... இங்கே ஒரே தூசியா இருக்கு... அப்படியே காலாற வெளியில் போயிட்டு வரேன். வெளிக்காத்து பட்டா கொஞ்சம் குறையும்" என்று அக்காவுக்கு

கண்ணைக் காட்டியபடியே டாக்டரை பார்க்கப் புறப்பட்டார் சங்கரன்.

"சரி, மொபைலை ஞாபகமா எடுத்துக்கோங்கோ... நான் லஞ்ச் தயாரானதும் என் ஹான்ட்போனில் கூப்பிடறேன், அப்போ வந்தாப்போறும். அதுக்குள்ள கோமதியை வைச்ச எல்லாம் துடைச்ச வச்சுடறேன்".

"யம்மோவ்... பத்து பாத்திரம், துணி தோய்க்கறதெல்லாம் எப்போம்மா? அடுத்த ஊட்டு வேலைக்கு நா போவேணாவா?" கோமதிக்கு அவள் கவலை.

"இன்னிக்கு துணி தோய்க்க வேண்டாம் போ... இந்த வேலை மட்டும் செய்வியாம்..." என்று கோமதியை கல்யாணி தாஜா பண்ணும்போதே சங்கரன் வெளியே வந்தார்.

மனது முழுக்க கவலையில் மூழ்கிக்கிடந்தது.

'இது எதில் போய் முடியும்? எல்லாம் ஒரு மாதிரி போய்க்கொண்டிருக்கும் போது எவன் வந்து வயத்தெரிச்சலைக்

கொட்டிக் கொள்கிறான்?'

போனில் டாக்டரை பிடித்துத் தான் அவசரமாக வருவதைத் தெரிவித்து விட்டு ஒரு ஆட்டோவை கையமர்த்தி, "அடையாறு போப்பா..." என்றவாறே உள்ளே அமர்ந்தார்.

"அடையாறி





ல் எங்கே சார்?"

"சிக்னல் கிட்டே போ, அங்கிருந்து வழி சொல்றேன், கொஞ்சம் நிதானமாப் போனாலும் பரவாயில்லை..." யோசிக்க நேரம் வேண்டியிருந்தது சங்கரனுக்கு.

சங்கரனின் மனம் பின் நோக்கிப் பயணிக்க ஆரம்பித்தது.

கல்யாணி சங்கரன் வாழ்வில் வந்து ஏறக்குறைய முப்பது வருடம் ஆகப்போகிறது. சங்கரனுக்கு பார்வதி ஒரே அக்கா, சிறு வயதில் திருமணமாகி, உடனே வயிற்றில் பிள்ளையும் உண்டாகி, அது பிறக்கும் முன் கணவனை விஷ ஜூரத்தில் பறிகொடுத்துவிட்டு புறப்பட்ட வேகத்திலேயே பிறந்த வீடு வந்தவள்தான் பார்வதி. மகள் வாழ்வு கருகிய ஏக்கத்திலேயே தாயார் படுக்கையில் விழுந்தார். நல்ல வேளை, சற்றே சொத்து பத்துள்ள குடும்பமாக இருந்ததோ, எந்த பிரச்சனையும் வரவில்லை.

சுவாதி பிறந்ததும் அவளுக்கும், தன்னைவிட ஏழு வயது சிறிய தம்பி சங்கரனுக்கும் தாயாக இருந்து பார்த்துக்கொள்ள ஆரம்பித்த பார்வதி இன்று வரை சங்கரனுக்குத் துணையாக இருக்கிறாள்.

பார்வதியின் புகுந்த வீட்டார் மருமகளின் ராசிதான் சரியில்லை என்றதோடு குழந்தையையும் கண்டுகொள்ளவேயில்லை. குழந்தையின் பதினெட்டாவது வயதில் கிடைக்குமாறு சில லட்சங்களை மாமனார் கைலாசம் மட்டும் யாருக்கும் தெரியாமல் ஏற்பாடு செய்து வைத்திருந்தார்.

மறுமணம் என்பதே கெட்டவார்த்தை என்று நினைக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்திருந்த பார்வதிக்கும் குழந்தை சுவாதியும், தம்பியும் மட்டுமே வாழ்க்கை என்றாகிப் போனது.

சங்கரனின் தந்தையும் தங்கள் சொத்தை இரண்டாகப் பிரித்து மகனுக்கும் மகளுக்கும் சமமாக எழுதி வைத்துவிட்டார்.

எப்படிப்பட்ட மருமகள் வருவாளோ, பார்வதியையும், குழந்தை சுவாதியையும் தனக்கு பாரமாக நினைத்து ஒதுக்கி விடுவாளோ என்ற கவலை மட்டுமே படுக்கையில் கிடந்த தாயாரைத் தேற விடாமல் வைத்திருந்தது. நடமாடாவிட்டாலும் குடும்பத்தின் அச்சாணியாக இருந்து வந்த அவர், தன் கணவனின் தூரத்து உறவான தாயற்ற சிறு பெண் கல்யாணியின் வெகுளித்தனத்தால் ஈர்க்கப்பட்டு அவளையே மருமகளாக்கிக் கொண்டார்.

தன் கவலைகளைப் போக்கும் மருந்தாகவும், தன் குழந்தைகளை தன்னலமில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளும் மற்றொரு தாயாகவும் இருப்பாளா கல்யாணி என்றெல்லாம் கேட்டு அவள் சம்மதத்தை அறிந்த பின்பே சங்கரனுக்கு மணமுடித்துவைத்தார் அவர். பிறகு அதிக நாள் இருக்கவில்லை.

கல்யாணிக்கு ஒரே அக்கா. இவளுக்குத் திருமணம் செய்த கையோடு அவளது தந்தையும் தன் சகோதரர்களுடனேயே சென்றுவிட்டார்.

தாயாரின் தேர்வு சோடை போகவில்லை. கல்யாணி மிகவும் நல்ல பெண். சிறு வயதில் தாயை இழந்ததாலோ என்னவோ நாத்தனாரை தாயாகவே பாவித்தாள். இத்தனை கஷ்டத்திலும் மனம் தளராத மாமனாரை சொந்த தந்தையை விட அதிகம் நேசித்தாள். பதினேழு வயதே நிறைந்த சுவாதியைத் தன் தோழியாகவே நினைத்தாள்.

சுவாதியும் அப்படியே. பார்க்க சின்ன பொம்மை போலிருந்த கல்யாணியை 'மாமி' என்று அழைக்கவே பிடிக்கவில்லை அவளுக்கு. பார்வதி மற்றும் தாத்தாவின் வற்புறுத்தலால் போனால் போகிறது என்று "மன்னி" என்று அழைக்க ஒப்புக்கொண்டாள். எப்போதும் இருவரும் குசுகுவென்று



எதையோ பேசிக்கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டும் இருந்ததே வீட்டில் ஒரு கலகலப்பை உண்டாக்கியது.

கல்யாணி சூட்டிகையான பெண். நாத்தனார் இப்படி சமையலறையே கதி என்று கிடக்க விடாமல் அவளிடம் இருந்த தையல் கலையை மேம்படுத்தி பட்டுப் புடவைகளுக்கு கைவேலை செய்யும் பயிற்சிக்குப் போக வைத்தாள். தானும் கூடவே தஞ்சாவூர் ஓவியக்கலையைக் கற்றாள். இருவரும் வேலை நேரம் போக வீட்டில் இருந்தே தொழில் செய்யத் தொடங்கினர். சுவாதி, தானும் படிப்பில் கெட்டிக்காரி என்று நிரூபித்து மருத்துவப் படிப்பு படிக்கச் சென்றாள். தனியார் கம்பெனியில் இருந்த சங்கரனின் குடும்பம் சற்றே மனம் மகிழத் தொடங்கிய நேரம் கல்யாணி பிள்ளை உண்டானாள்.

குடும்பமே மகிழ்ச்சியில் திளைத்தது. புது அங்கத்தினரை வரவேற்கத் தயாரானது. ஆனால் நினைத்தது எல்லாம் நடந்துவிடுமா என்ன? கல்யாணியின் கருப்பையில் சிக்கல். எப்படியோ குழந்தை நல்லபடி பிறந்தால் போதும் என்றாகிப் போனது நிலைமை. கல்யாணி சங்கரனின் அருமந்தப் புத்திரன் பிறந்ததும் கருப்பையும் தன் வேலையை முடித்துக்கொண்டு விடை பெற்றது.

எல்லா சிக்கல்களுக்கும் இடையே குழந்தைக்கு 'கல்யாண் குமார்' என்று பெயர் சூட்டி மகிழ்ந்தாள் சுவாதி. வீட்டாருக்குக் 'குட்டிக் கண்ணன்', கல்யாணிக்கு 'குமார்'. துருதுருவென்று ஓடும் பிள்ளை யாரையும் சும்மா இருக்க விடவில்லை. பார்வதியும் தையலை மறந்தாள், கல்யாணியும் தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் என்றால் கிலோ என்ன விலை என்ற நிலைமைக்கு வந்தாள். தாத்தாவையும் நன்றாக ட்ரில் வாங்கினான் குமார்.

குமாரை பள்ளியில் சேர்த்த பின்பே

கொஞ்சம் ஓய்வு கிடைத்தது பெண்களுக்கு. பிடிவாதம் பிடித்தால் ஊரையே கலக்கிவிடுவான் குழந்தை. சங்கரனுக்கு மட்டுமே அடங்குவான். சில சமயங்களில் மீறிப் போகும் முதுகில் ஒன்று வைத்தால்தான் அடங்குவான்.

வாழ்க்கை தன் பாட்டுக்குப் போய்க்கொண்டிருந்தது. சுவாதி படிப்பை முடித்துவிட்டு கைனகாலஜியில் மேல்நிலை படித்துக்கொண்டிருந்தபோது தன்னுடன் படிக்கும் மாணவனை தான் விரும்புவதாக ஒரு குண்டைப் போட்டாள். அதிர்ந்து போனாள் பார்வதி. தந்தை இல்லாத குறை தெரியாமல் மாமனும் பாட்டனும் பார்த்துக்கொள்ளும்போது திருமணம் மட்டும் செய்து வைக்க மாட்டார்களா என்ன? இப்போது திருமணத்துக்கு என்ன தேவை? படிப்பில்லாமல் தான் பட்ட கஷ்டம் மகளுக்கும் வரக் கூடாது என்று நினைத்து படிப்பு சொல்லிவைத்தால் தானாகவே தனக்கு மணமகனை தேர்ந்தெடுப்பது நன்றி கெட்ட செயலாகவே தோன்றியது அவளுக்கு.

பையன் என்ன மதமோ, எந்த ஊரோ என்று கேட்டதற்கு ஸ்வாதி சொன்ன பதில் வேறு பார்வதியை கலக்கியது. கொதித்துப் போன பார்வதியை சமாதானப் படுத்தியவள் கல்யாணிதான்.

"இருங்கோக்கா... நான் கேட்கிறேன்" என்று அமைதிப்படுத்தியவள் "விளையாடாதே ஸ்வாதி... பையன் யாரு, எந்த ஸ்டேட்டைச் சேர்ந்தவன்? அம்மாவைக் கோபப்படுத்தாமல் சொல்லு..." என்றாள்.

"அதான் சொல்றேனே மன்னி... பையன் பஞ்சாபில் பிறந்து வளர்ந்தவன். அவாத்தில் அப்பா, அம்மா ரெண்டு பேருமே டாக்டர்ஸ் தான். ஒரே பிள்ளை வேறு... ரொம்ப நல்லவன்..." என்றவளை, "ஏண்டி... எவனையோ கொண்டை வைச்ச சிங்கை விரும்பறியா?" என்று கேட்டு அறைந்து விட்டாள் பார்வதி.

...தொடரும்





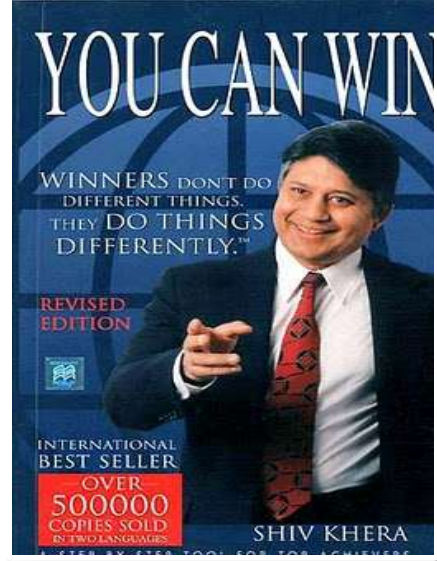
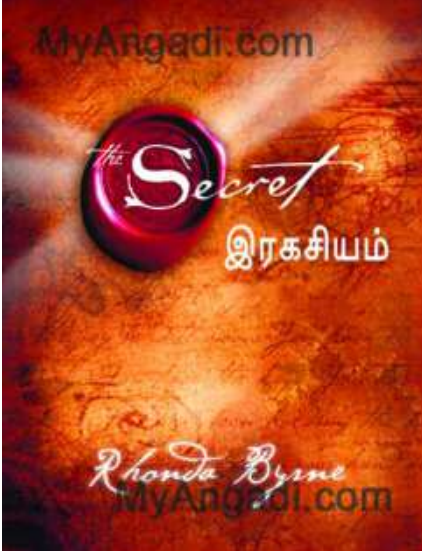
## March Month Contest Winners

1. Penmai Special Contest:

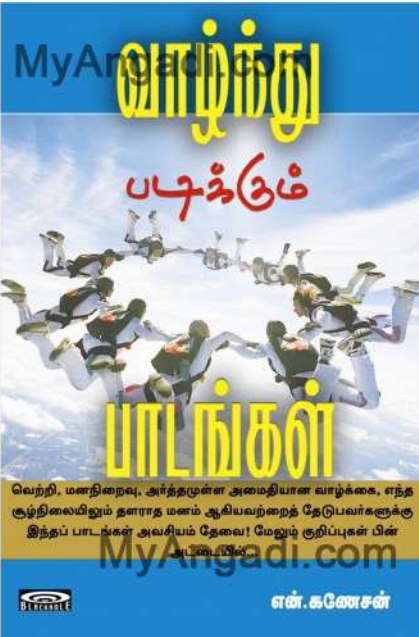
3. Penmai's Super Star:

Women's Day Contest - Vimalthegreat

Best Contributor - Shrimathi Venkat



2. Neeya Naana Winner - Chan



## April Month Contest

Penmai's Special Contest: தமிழ் புத்தாண்டு சிறப்பு போட்டி

Neeya Naana:

இன்றைய காலக்கட்டத்தில், மக்கள் தான் தங்களுடைய தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்களா..? அல்லது பணம் தான் தலைவனை நிர்ணயிக்கிறதா?

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**