



# பெண்மை.காம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

குழந்தைகள் சேமிக்க  
பணம் கொடுக்கலாம்!

வைகாசி விசாகம்

வெயில் கால

உணவுகள்...

கவண்

திரை விமர்சனம்

தொடர் கதை

ஏனோ வானிலை மாறுதே



Penmai.com<sup>®</sup>

Tamil Peoples Online Community...

Celebrating

9

Years!



**அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,**

உங்களோடு சில நிமிடங்கள்,



உங்கள் தோழி பெண்மை உங்கள் அனைவரின் பேராதரவுடன் பத்தாம் ஆண்டில் (May 20) அடியெடுத்து வைக்கிறாள்! கடந்த ஒன்பது ஆண்டாக உங்கள் அனைவர் மனதிலும் நீங்காத இடம் பிடித்தாள் என்பது பெண்மையுடனான உங்கள் காதலிலும், நீங்கள் பங்களிக்கும் விதத்திலுமே எங்களால் அறிய முடிகிறது.

**மலர் 7**

**இதழ் 4**

இதோ பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு சிறு விதையாக இணையத்தில் விதைக்கப்பட்டு இன்று 2 லட்சம் வாசகர்களோடு தனக்கென்று தமிழ் இணையத்தில் தனி இடம் பிடித்ததில் எங்களுக்கு பெருமையே... பாரெங்கும் வாழும் தமிழ் பெண்கள் மட்டுமல்லாது, பெண்களை மதிக்கும் ஆண்களிடத்தும் பலம்மிக்கதொரு அபிமானத்தைப் பெற்று அவர்களின் கவனத்தைக் கவர்ந்திருக்கும் இணையமாக நம் பெண்மை உள்ளது.

பெண்மை ஒற்றை வழி இணையதளமாக ஆரம்பித்து, பலர் கருத்துகள் பகிரும் தளமாக மாறி, ஆலோசனைகள், சமையல், பெண் எழுச்சி, குழந்தை வளர்ப்பு, கதைகள், self-empowerment, Apps என்று பல பரிமாணத்தில் பரிணமித்தது பலர் தங்கள் நட்புகளோடு இளைப்பாறும் தளமாகவும் இருக்கிறது.

இதோ இந்த வருடம் இன்னும் சிற்சில மாற்றத்தோடு உங்கள் முன்னேற்றத்திலும் பங்களிக்கும் வகையில் சில மாற்றங்கள் வரும். உங்களிடமிருந்து எங்களுக்கு வரும் வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுகளும் எண்ணிலடங்காதவை.

உங்கள் அனைவரது மனதிலும் நீங்கா இடம் பெற்ற பெண்மை, இனி வரும் பல காலங்களிலும் பல ஆக்கபூர்வமான செயல்பாடுகளுடன் ஒல்காப் புகழோடு வலம் வருவாள்!

எங்களது ஒவ்வொரு புது முயற்சிக்கு எங்களோடு துணையாக நிற்கும் நல் இதயங்களுக்கு எங்கள் நன்றி! எங்களோடு பயணித்த சக தோழிகளுக்கும், தோழர்களுக்கும், எங்கள் நன்றிகள்!

**- உங்கள் சோழி இளவரசி**



13



19



77



27



30



52



48

- 12 குழந்தைகள் சேமிக்க பணம் கொடுக்கலாம்!
- 13 விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகளுக்கு சொல்லி கொடுக்க
- 17 கறுத்துப்போன முழங்கை பளிச்சிட
- 22 பெருஞ்சீரகம்
- 27 வைகாசி விசாகம்
- 30 வெயில் கால உணவுகள்...
- 48 கவண் - திரை விமர்சனம்
- 75 குடும்ப அட்டை பெற எங்கே விண்ணப்பிப்பது?
- 52 தொடர் கதை - ஏனோ வானிலை மாறுதே

07 *Foods to avoid - breastfeeding mother*

47 *Celebrity Talk Show*

### The Penmai's Team

Administrator (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

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

Moderators (வழிகாட்டிகள்) - Angu Aparna@Aparna, Lali@Lalitha, Parasakthi, 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



## Fashion Jewells



Call us @  
**83441 43220**

# BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping  
also Available



# Moms vs Kids

Angu Aparna

தோழிகளே,

New/nursing Mothersக்கு என்னென்ன உணவுகள் கொடுக்கலாம்? உங்களுக்குத் தெரிந்ததை இங்கு ஷேர் செய்யுங்களேன். எல்லோருக்கும் உபயோகமாய் இருக்கும்.

Kasri66

எங்கள் வீடுகளில் காரமே சேர்க்கமாட்டோம். புளிக்கும் தடா தான். தக்காளி, லெமன் ஜூஸ் வைத்து புளிப்பையும், காரத்துக்கு மிளகையும் வைத்து சமைப்பது வழக்கம்.

பிரசவம் ஆனால் வயிறு புண்ணாகி இருக்கும் என்பார்கள். என் முதல்

பிரசவத்தின்போது என்னுடைய அம்மா வழி பாட்டி தாத்தா உயிரோடு இருந்தார்கள். முதல் பேத்தி பிரசவம் என்று மிகவும் ஆர்வமாகவே வந்து கவனித்துக் கொண்டார்கள். இன்றைக்கும் அதே மாதிரி பத்திய சாப்பாடு செய்து அடுத்த தலைமுறையினருக்குத் தந்தால் சாப்பிடுவார்களா என்று தெரியாது. அப்படி பல restrictions இருந்தது சாப்பாட்டில்.

பிரசவ லேகியம் என்று ஒன்று தருவார்கள். வாய்க்கு சுவையாகத்தான் இருக்கும். ஆனா உடல் சூடு ஏற்படும். நிறைய பால் சாப்பிட வேண்டும். டம்ளரில் தரமாட்டார்கள். பஞ்சாயத்துக்காரர்கள் மாதிரி சொம்புல் வரும். ரொம்ப பிடிவாதம் பண்ணினால் கொஞ்சமே கொஞ்சம் காபி டிகாஷன் கலந்து காபி என்ற பெயரில் வரும். சூடாவும் சாப்பிடக் கூடாது.

காலையில் தூக்கத்திலேயே ஒரு எலுமிச்சை அளவு லேகியம், (அப்புறம் எங்கே தூங்குவது?) பிறகு காபி. இரண்டாவது முறை பூண்டு போட்டு காய்ச்சிய பால். இது பால் அதிகம் சுரக்க உதவுமாம். சாப்பிடும் கொடுமைதான் பயங்கரம்.

இடலியுடன் பால் காலை உணவு. இது அடுத்த கொடுமை.

பிறகு பருப்புத் தண்ணீரில் தக்காளி





போட்டு ரசம். அடுத்த நாள் மிளகு ரசம் (பெயருக்கு புளித்தண்ணீரில் செய்வார்கள்). ஆனால் அது கொஞ்சம் புளி என்றாலும் தேவாமிர்தமாக இருக்கும்.

பீர்க்கங்காய் துவையல் தருவார்கள். முதலில் சின்ன வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி அதில் சாதம் பிசைந்து தருவார்கள். இது உடம்புக்கு குளுமை + பால் சுரக்கும் உணவு. அடுத்து கூட்டு சாதம். புடலங்காய், அவரைக்காய், சௌசௌ போல் கொடுத்ததாக நினைவு.

கீரை, பழம் எல்லாம் கொடுத்தார்களா என்று தெரியவில்லை. மறந்துவிட்டேன்.

மதியம் புளிப்பு இல்லாத தயிர். இரவு பால் சாதம்தான். நிறைய தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாதுன்னு என் பாட்டி தண்ணீரையே கண்ணில் காட்ட மாட்டார்கள். இஞ்சி சொரசம் என்று ஒரு கார சார ஜூஸ் தருவார்கள் (இங்கே சீனர்களும் பிரசவித்தவர்களுக்கு இஞ்சி நிறைய தருவதைப் பார்க்கிறேன்). எப்படியும் சமையலில் இஞ்சியை சேர்த்துவிடுவார்கள்.

ஸ்நாக்ஸ் போல வேண்டுமானால் இலைவடாம் என்று அரிசி மாவில் வீட்டிலேயே செய்வார்கள். அதைக் காய்ச்சித்தான் தருவார்கள். எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்க மாட்டார்கள். நெய்... நெய்... நெய் தான்.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைத்தால் மாதிரி கொடுமை என்னவென்றால், வெற்றிலை போடவேண்டும். சும்மா

இல்லை. முதலில் இரண்டு வெற்றிலை என்று ஆரம்பிப்பார்கள். அடுத்தநாள் (எல்லாம் இரண்டு வேளை என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்) மூன்று, நான்கு, பதினைந்து வரை போகும். மாடு மாதிரி வெற்றிலை தான் மெயின் கோர்ஸா என்று கேட்கத் தோன்றும்.

கால்சியம் சேர வேண்டும் என்று சுண்ணாம்பு சேர்ப்பது நாவின் சுவை மொட்டுக்களை கொலை பண்ணிவிடும். ஏற்கனவே காரம் இல்லாத சப்பு சப்பு என்று சாப்பாடு. வெற்றிலை போட்டால் நாக்கு மரத்தேதான் இருக்கும்.

ஆனால், எல்லாம் நல்லதுக்குத்தான். வாழைப்பழம் படத்திலே கூட காட்ட மாட்டார்கள். சீசன் என்றாலும் மாம்பழம் எல்லாம் ஏக்கமாக பார்க்க மட்டுமே முடியும். சம்சார சுகமாம் அது.

நெய்யில் சின்ன வெங்காயம் வதக்கி சாப்பிடுவது, பாலில் பிரட் ஊறவைத்து சாப்பிடுவது, பூண்டுப் பால் இது மூணும் Nursing mothersக்கு ரொம்ப effective-ஆக இருக்கும்.

நிறைய கால்சியம் எடுக்க வேண்டும். அவரவர் வீட்டுப் பெரியவர்கள் சொற்படி நடப்பதும் நம் தியாகம் தான். செரிமானம் ஆகாத எந்த உணவும் கூடாது. நம் உணவு நம்மை ஒன்றுமே செய்யாது, குழந்தையைத்தான் பாதிக்கும். அது ஒழுங்காக வளரும் வரை நம் நாக்கை கட்டுப்படுத்துவதுதான் சரி.



**Yasodha.gayathri**

**What foods should be avoided by a breastfeeding mother?**

*I have the following doubts. Please clarify.*

1. What are all the foods I should avoid?
2. I feel like my milk supply is not sufficient for my kid especially in night, so I am feeding her with native breed cow milk, Medicos are saying that the kid can't digest cow milk, so they ask me to go for formula milk. But I feel bad to go for synthetic version. Please do tell me what can be done in this regard.
3. I am looking for pal sura karuvadu recipe without tamarind.
4. Can I take fruits because many of the people are saying that if I take fruits it will develop cold for my kid? Is this the fact are myth.

*Please do help me, as a first time mom I am bit nervous and feeling guilty for not meeting my kids need. Please help me out.*

**Kasri66**

1. உங்கள் உணவில் எதையெல்லாம் தவிர்க்கலாம் என்பது உங்கள் முதல் கேள்வி.

கிழங்குகள் போன்ற வாய்வு உண்டாக்கும் பதார்த்தங்கள், காரமான உணவுகள், புளிப்பு அதிகமானவை எல்லாம் விலக்கலாம். அதேபோல அதிக சூடு, அதிக குளுமையான பதார்த்தங்களும் வேண்டாம்.

பிரசவித்த வயிறு ரணமாக இருக்கும்

என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். அதனால்தான் புளி, மிளகாய் காரம் இல்லாமல் பத்தியமாக சாப்பிடுவது. வெயில் காலமாக இருக்கிறதே என்று ஜில்லென்று எதையாவது சாப்பிட்டால் உங்களுக்கும் சளி பிடிக்கும், குழந்தைக்கும் சளி பிடிக்கும். அதற்குத்தான் பத்திய உணவெல்லாம்.

குழந்தை பெறுவது என்பது சாதாரணமான சமாச்சாரமில்லை. குழந்தை என்பது நமக்கு கிட்டத்தட்ட ஒரு wireless accessory போல. இங்கே அடிச்சா அங்கே வலிக்கும். உங்களுக்கு ஒன்று என்றால் அங்கேதான் பாதிக்கும். அதேபோல நீங்கள் சாப்பிடும் நல்ல சத்தான உணவுக்கு அங்கேயும் பலன் தெரியும். இதுதான் கணக்கு. இதை base செய்து உங்கள் உணவுகளை decide செய்யுங்கள். நீங்கள் எது சாப்பிட்டாலும் அது எளிமையா ஜீரணம் ஆகக் கூடியதாக இருந்தால் போதும்.

2. அடுத்து இரவில் பால் போதவில்லையென்று என்று கேட்டிருக்கிறீர்கள்.

பால் அதிகம் சுரக்கணும்னா குழந்தையும் நிறைய பாடு பட வேண்டும்.

உண்மைதாங்க... எவ்வளவு பணக்காரக் குழந்தையா இருந்தாலும் உழைத்தால்தான் உணவு.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலிலேயே எல்லா சத்தும் கிடைக்கும் என்பதுதான் இயற்கையின் ஏற்பாடு. பால் அருந்தும் நேரத்தை முதலில் regularize செய்து பண்ணுங்க.

எவ்வளவு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை



பால் தரவேண்டும், குழந்தை எவ்வளவு நேரம் பால் சாப்பிடவேண்டும், குழந்தை தூங்கிட்டாலும் எழுப்பி தரவேண்டும். பால் சாப்பிடும் போதே குழந்தை தூங்கிவிட்டாலும் காலை கையை சுரண்டி எழுப்பி விடவேண்டும். இவையெல்லாம் உங்களுக்கு ஹாஸ்பிடலிலேயே விளக்கியிருப்பார்கள். காரணம், குழந்தை பால் சாப்பிட சாப்பிடத்தான் பாலும் அதிகம் சுரக்கும். கிணற்றில் நீர் இறைக்க இறைக்கத்தான் ஊற்று பெருகும் என்பது போலத்தான் இது.

ரொம்ப நேரமா பால் சாப்பிடும்படி தெரிந்தாலும் குழந்தைக்கு ஸ்பூன் அளவில்தான் பால் கிடைக்குமாம். நிறைய நேரம் தாடையை அசைத்த களைப்பிலேயே குழந்தை அசந்துபோகுமாம். இதெல்லாம் வீட்டுப் பெரியவர்கள் சொல்லியது. டாக்டர்ஸ் கூட அதேதான் சொல்கிறார்கள்.

அதனால் அதற்கு ஏற்ற மாதிரி உங்கள் ஆகாரம் சத்துள்ளதாக இருக்கவேண்டும். மதர்ஸ் மில்க், Vitamilk இப்படி Mothers Special Drinks ஏதாவது எழுதித் தந்திருந்தால் இரவு வேளையாவது நீங்கள் சாப்பிடுங்கள். நீங்களும் நிறைய அளவு பால் சாப்பிடவேண்டும். அதுதான் உங்களுக்கும் பிற்காலத்திற்கு உதவியாக இருக்கும்.

3. இவை தவிர பால் அதிகம் சுரக்க வழி, காலையில் Breakfast ஆக பாலில் பிரட் தோய்த்து சாப்பிடலாம். இது அட்லீஸ்ட் ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாளாவது செய்யுங்கள்.

அடுத்து தினமும் ஒரு பிடியளவு சின்ன வெங்காயத்தை (Shallots தான் வேண்டும். பெரிய வெங்காயம்

கூடாது) நெய்யில் வதக்கி உப்பு மட்டும் தூவி சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடுங்கள். ஒரு பிடியளவு சாதம் இருந்தாலே போதும். இது பகல் வேளைக்கு மட்டும். இதுவும் பால் அதிகம் சுரக்க உதவும்.

அடுத்து, தினமும் காலையில் பூண்டுப் பற்கள் நான்கைந்து எடுத்து தோல் நீக்கி ஒரு டம்ளர் பாலில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். இது மாலை வேளைக்கு சாப்பிடலாம். இது இன்ஸ்டன்ட் effect தரும்.

பாலும் அதிகரித்து, குழந்தையும் சாப்பிடத் தெரிந்துகொண்டால் போதும் உங்கள் இரண்டாவது கேள்விக்கான இரவு நேரத்தில் பசியால் அழுவது நின்று தூங்குவாள்.

அடுத்து, பால் போதவில்லை என்று வெளிப் பால் தரலாமா என்ற உங்கள் கேள்விக்கு பதில்.

மேலே சொன்னதைப் போல செய்தும் பெரிய மாற்றம் எதுவுமில்லை என்று தோன்றினால் நாட்டுப் பசும்பால் கிடைத்தால். அதை சரிக்குச் சரி (equal ratio வில்) தண்ணீர் கலந்து தரலாம்.

குழந்தைக்கு வெளிப்பால் தருவதில் என்னென்ன விஷயங்கள் கவனிக்க வேண்டும் என்று மற்றவர்களுக்கும் உபயோகமாக இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் இங்கே சொல்கிறேன்.

குழந்தைக்கு வெளி உணவு அல்லது புது உணவு என்று எதை அறிமுகப்படுத்தினாலும் அதைப் பகல் வேளைகளில்தான் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இது பசும்பால், பவுடர்பால், சாதம், ஜூஸ், cerelac என்று எதுவாக வேண்டுமானாலும்





இருக்கலாம்.

காரணம், சில குழந்தைகளுக்கு சில உணவு ஆரம்பத்தில் ஒத்துக்கொள்ளாது. அப்போது உடனே மெடிக்கல் aid கிடைப்பது பகல் என்றால் சுலபம்.

குழந்தைக்கு தெரிந்த language என்றால் அது அழுகைதான். எந்த அழுகைக்கு “தூக்கு” என்று அர்த்தம், எதற்கு “பசி” என்று அர்த்தம், எதற்கு “வயிறு வலி” என்று அர்த்தம், “வயிறு உப்புசம்” என்று அர்த்தம் என்றெல்லாம் நாமாகத்தான் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

அடுத்து, கொடுக்கும் புது உணவை ரொம்பவும் குறைந்த அளவில் கொடுத்து என்ன reaction என்று பார்க்கவேண்டும். உதாரணமாக நீங்கள் பசும்பால் தர ஆரம்பிக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். முதலில் பாலில் சம அளவு தண்ணீர் (கொதித்து ஆறிய நீர்) கலந்து வடிகட்டித் தரவேண்டும். சுவை சேர்க்கிறேன் என்று சர்க்கரை சேர்த்தால் போச்சு, அப்புறம் குழந்தை இனிப்புக்குத்தான் அடிமையாகும். பாலை அப்படியே சாப்பிடப் பழக்குங்கள்.

கால் டம்ளர் அளவு கொடுத்து எவ்வளவு நேரம் பசி தாங்குகிறது, பால் செரிக்காமல் கக்கிவிடுகிறாளா என்றெல்லாம் தெரியும். இது போல குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் வரை தாங்கினால் அது நல்ல உணவு. அதற்குள் ரொம்பவும் அழுதாலும் அச்சோ பாவமே... என்று அடுத்த உணவைத் தந்துவிடக்கூடாது.

கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரைத் தந்து, கையில் தூக்கி வைத்து, மடியில் போட்டு என்று சமாதானம் செய்ய வேண்டும். ஒரு

மணி நேரத்திற்குப் பிறகுதான் அடுத்த உணவைத் தரவேண்டும்.

இது ஒத்துக்கொண்டது என்று தெரிந்தபின், குறைந்தது இரண்டு, மூன்று நாள், அதிகபட்சம் ஒரு வாரம் வரை அதே நேரம், அதே அளவு, அதே சமாதானம் என்று செய்யவேண்டும். பிறகு இந்த அளவு போல இன்னொரு பங்கு சேர்க்கலாம்.

இதே போல வாரம் ஒரு பங்கு என்று ஏற்றலாமா என்று கேட்டால், “கூடாது”. கால் டம்ளரில் ஆரம்பித்து ஒரு சின்ன டம்ளர் வரை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கஞ்சி என்றால் ஒரு ஸ்பூன் மாவு, பிறகு ஒன்றரை ஸ்பூன் என்று gradual ஆகத்தான் increase பண்ண வேண்டும்.

எனக்கு டாக்டர் சொன்ன அட்வைஸ். நம் நாட்டில் எங்கே போனாலும் பாக்கெட் பால் கிடைக்கும், அது ஒரு standardized மில்க் என்பதால் பிற்காலத்துக்கும் உதவும் என்றார். நானும் அதே போலத்தான் செய்தேன். மற்றபடி பவுடர் பால் எல்லாம் avoid பண்ண முடிந்தால் பண்ணிவிடலாம் என்பது என் கருத்து.

இந்த வயதிலேயே இரவு பசிக்கு என்று பசும்பால் தர ஆரம்பித்தால் அதுவேதான் பழக்கமாகிப் போகும். அதுவும் பாட்டிலில் தரவே பழக்காதீர்கள். பாட்டில் sterilize பண்ணுவதிலிருந்து எல்லாம் தொல்லைகள்தான். அதில் சுலபமாக பால் வருவதால் தாய்ப்பாலை விரும்பாமலேயே போய்விடும். அட்லீஸ்ட் ஆறு மாதம் வரையாவது இதை follow பண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

பிறகு பாலை எப்படித் தரலாம்?



பாலாடை அல்லது சங்கு என்று சொல்லுவார்கள். அது கிடைத்தால் ஒன்று வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சுலபமா தேய்த்து சுத்தமா வைக்கலாம். மடியில் போட்டு ஒரு பாலாடை அளவு தந்தால் ஒரு மணி நேரம் வரை கப்சிப்தான். கூட பெரியவர்கள் யாரும் இருந்தால் அவர்களிடமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

#### 4. கடைசி கேள்விக்கு இனி பதில்.

பழமா? வேண்டாமே... கொஞ்ச நாளைக்கு உங்கள் *taste buds*-ஐ எல்லாம் அடக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் குழந்தைக்கு மாந்தம் வரும் என்பார்கள். மாந்தம் என்றால் என்னவென்றே எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் அதைத் தெரிந்து கொள்ளவும் விரும்பவில்லை. வாழைப்பழத்திற்கு கொஞ்ச நாள் தடா போடுவோம்.

மாம்பழம் போன்ற உடல் உஷ்ணம் செய்யக் கூடியவைகள் வேண்டாம்.

சாத்துக்குடி போல தொண்டைக்கட்டு ஏற்படுத்தும் பழங்கள் உங்களையும் குழந்தையையும் சேர்த்தே பாதிக்கும்.

ஆப்பிள் தரமானது என்றால் பகலில் வாரம் ஒரு நாள் சாப்பிடுங்கள்.

இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் எல்லாம் உரம் போட்டு விளைவித்தவை, மரபணு மாறியவை, வேலியில் போகும் ஓணானை மடியில் எடுத்து விட்டுக் கொள்வானேன்? ஒரு ஆறு மாதம்தான்... அப்புறம் எல்லாம் சாப்பிடலாம்.

இனி, என் குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த நாளில் என்ன அளவு என்ன உணவு தந்தேன் என்று ஒரு தனி திரெட் போட

வேண்டும் என்று நினைத்துக்கொண்டே இருக்கிறேன். அதற்கு நேரம் வரவில்லை... இங்கே சில டிப்ஸ் மட்டும் சொல்கிறேன். அது எல்லாம் எங்கள் வீட்டில் செய்தவை மட்டுமே. உங்கள் டாக்டர் மற்றும் வீட்டுப் பெரியவர்களிடம் ஆலோசித்து செய்யுங்கள்.

குழந்தைக்கு பதினைந்து நாள் ஆகும்போதே நான் *Dry grape* ஜூஸ் தந்தேன். இது விரை திராக்ஷன் என்ற பெயரில் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும், உள்ளே கொட்டையுடன் பார்க்க பெரியதாக இருக்கும். ஒரேயொரு திராக்ஷன் காலையில் ஒரு பாலாடை அளவு கொதித்து ஆறின நீரில் போட்டு ஊற வைத்து மதியம் நல்ல வெயில் இருக்கும்போது பழத்துடன் கசக்கி வடிகட்டி பாலாடையில் போட்டிவிடுங்கள். குழந்தைக்கும் மலச்சிக்கல் போன்ற தொல்லைகள் உண்டு. நான் முன்பே சொன்னதுபோல *Universal language*-ல் தான் அதைத் தெரிவிக்கும். இந்த ஜூஸ் அந்த துன்பத்தைப் போக்கும். இது சுமார் இரண்டு மாதம் ஆகும் வரை செய்யலாம்.

இரண்டு மாதம் ஆனபின் தக்காளி ஜூஸ் தந்தேன். முதலில் கால் தக்காளியை குக்கரில் சாதம் வைக்கும்போது மேலே சின்ன கிண்ணத்தில் வைத்து கையால் கசக்கி வடிகட்டி சமபங்கு நீர் சேர்த்து அப்படியே தரலாம். இது சூப் போல இல்லை. குழந்தை பிடிக்காதது போல துப்பினால் *force* பண்ணாமல் விட்டுவிடலாம்.

மூன்று மாதம் ஆனதும் சாத்துக்குடி ஜூஸ் (*Not Orange*) தந்தேன். பாதி பழம் மட்டும் பிழிந்து முதலில் சம அளவு நீர் சேர்த்து சிட்டிகை உப்பு, கால் ஸ்பூன்



க்ளுகோஸ் போட்டு தந்தேன்  
(வடிகட்ட மறந்துவிடாதீர்கள்).

இதை மட்டும் பாட்டிலில் தரலாம்.  
விரும்பிக் குடிப்பார்கள். தண்ணீர்  
சேர்க்கும்போது சூடாக சேர்த்தால்  
பழத்தின் சத்துக்கள் அழியும். ஆறிய  
நீர்தான் சேர்க்க வேண்டும். நான்கு நாள்  
இப்படி செய்து பிறகு முழு பழமும்  
தண்ணீர் கலந்து (வேண்டுமானால்  
தண்ணீர் அளவைக் குறைக்கலாம்)  
தரவும். இது ஐந்து மாதம் ஆகும் வரை  
தரலாம். ஜூஸ் அதிகம் வரவில்லை  
என்றால் இரண்டு பழம் வரை  
எடுக்கலாம். நான் ஒரு சின்ன பாட்டில்  
அளவுக்குத் தருவேன்.

இரண்டு மாதங்களில் நேந்திரங்காய்  
கூழ் அல்லது மால்ட் தந்தேன். குழந்தை  
நன்கு வளரும் இதில்.

பிறகு ராகி மால்ட். இவை எல்லாமே  
இரண்டு மாதம், மூன்று மாதம் என்ற  
வயதில் காலை ஒன்று, மதியம் ஒன்று  
என்று தருவேன். அதனால் இரவு  
பிரச்சனை இன்றி குழந்தையும்  
தூங்கும்.

## Premabarani

Take plenty of garlic, small onion,  
avoid fruits like mango and jack fruit  
specially.

Please try to avoid other milks  
including cow milk.

In all the dishes add garlic and  
turmeric powder liberally.

## Recipe of paal sura - Sura puttu

- Just make slices of Paal sura and steam cook with salt and turmeric powder. Once cooked, remove the skin, mash with your hands like puttu.
- In kadai, in gingili oil add mustard seeds, curry leaves.
- Then add small onion (sliced), slit green chillies, sliced garlic (handful). Saute and then add the fish. Nicely keep stirring in low flame until well cooked and dry. For more spice, you can add pepper powder.

## Karuvadu & Katharikkai Poriyal

Karuvadu - handful

Katharikkai - 2-3

Garlic - handful

Small onion

Powder of pepper and jeera

## Method:

- In gingili oil, splatter kadugu, venthayam.
- Add garlic, curry leaves and the katharikkai and saute for few minutes.
- Add pepper powder, turmeric powder, Dhaniya powder and little water to cook.
- Once it is half cooked add the karuvadu and cook and serve.



# குழந்தைகள் சேமிக்க பணம் கொடுக்கலாம்!

...Chan

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர் ஏதேனும் வாங்கி உண்ண காச கொடுத்து அனுப்புவது காலம் காலமாக இருந்து வரும் பழக்கம். அப்பழக்கம் தற்காலத்தில் சற்று வலிமையடைந்து இருக்கிறது. தங்கள் குழந்தைகளுக்கு குறைந்தது பத்து ரூபாய் முதல் அதிகப்பட்டச பணம் கொடுத்து அனுப்பும் பெற்றோர் தற்போது அதிகரித்து இருக்கிறார்கள். சிறுவயது குழந்தைகளுக்கு காச கொடுத்து பழக்குவது அவர்களிடம் கெட்ட விளைவுகளையே உண்டாக்குகிறது.

செலவு செய்வதற்காக குழந்தைகளுக்குப் பணம் கொடுப்பதை விட சேமிக்கக் கொடுக்கலாம். பணம் கொடுத்து தன் முன்னிலையிலேயே உண்டியலில் போடுமாறு பெற்றோர் குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்தலாம். பின்னாளில் இந்நடத்தை சேமிக்கும் பழக்கத்தை குழந்தைகளிடம் வளர்க்கும். குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே சேமித்துப் பழகியவர்கள் பிற்காலத்தில் படித்து முடித்தவுடன் வேலைக்குச் சென்று விடுகின்றனர். மேலும் தான் பெறும் சம்பளப் பணத்தை கண்ணும் கருத்துமாக செலவு செய்பவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு குடும்ப பொறுப்பும் அதிகமாக இருக்கிறது. திட்டமிட்டு பொருட்களை வாங்கும் திறமை வளர்ந்து விடுகிறது.

கிடைத்த பணத்தையெல்லாம் செலவு செய்து வளரும் குழந்தைகள் பின்னாளில் மனதில்

நினைத்ததையெல்லாம் வாங்கிக் குவித்து விடும் இயல்பினராக மாறிவிடுவர். மேலும் கடன் வாங்கியாவது செலவு செய்ய வேண்டும் என்ற உந்துதல் ஏற்பட்டு பெரிய கடன் சுமையை தன் மீது இவர்கள் ஏற்றிக் கொள்வார்கள்.

பணம் இல்லாவிட்டால் என்ன நிகழும் என்பதை அவ்வப்போது குழந்தைகளுக்கு புரிய வைப்பது நல்லது. அப்போது தான் உதாரித்தனமாக செலவு செய்வதை பிற்காலத்தில் தவிர்ப்பார்கள். குறைவான பணத்தை எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளையும் அழைத்துக் கொண்டு கடைக்குச் சென்று பணம் போதவில்லை என்பதற்காக வேண்டிய பொருளை வாங்காமல் திரும்பி வரலாம். அப்படி வருவதை உணரும் குழந்தைகள் பணத்தின் அருமையை தானாகவே உணர்ந்து கொள்வார்கள். இதுபோன்ற மேலும் சில வழிமுறைகளை பயன்படுத்தி குழந்தைகளிடம் சிறுவயதிலேயே பணத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்த வேண்டும். அதே சமயத்தில் குழந்தைகளை கஞ்சத்தனம் உள்ளவர்களாக உருவாக்கி விடக்கூடாது என்பதில் பெற்றோர் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அவசியமான செலவுகளை செய்வதையும் அநாவசியமான செலவுகளை தவிர்ப்பதையும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுப்பதே சரியானது.



# விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகளுக்கு சொல்லி கொடுக்க வேண்டியவை!

...Chan

நமது குழந்தைகள் அனைவருமே விடுமுறை நாட்களை உற்சாகத்துடனும், ஆர்வத்துடனும் எதிர்கொள்வார்கள். தினசரி பள்ளிக்கும், சிறப்பு வகுப்புகளுக்கும் சென்று வந்து விட்டு, வீட்டுப்பாடம் மற்றும் பரீட்சைகளுக்குத் தயாராகும் அந்த வாழ்க்கை அவர்களை மிகவும் சோர்வடையச் செய்திருக்கும்.

அதனால் தான் குழந்தைகள் எந்தவித தடைகளும் இல்லாமல் விளையாடும் காலமாக விடுமுறைக் காலம் உள்ளது. ஆனால், விடுமுறைக் காலத்தை விளையாடியும், ஊர் சுற்றியும் வீணடிக்கத் தேவையில்லை. எனவே பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை ஊக்கத்துடனும், அவர்களுடைய மனதை பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்துமாறும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு நீச்சல் தெரிந்திருக்க வேண்டும். விடுமுறையில் குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்தும் அருமையான உடற்பயிற்சிகளில் ஒன்று தான் நீச்சல். விடுமுறைகளில் குழந்தைகளுக்கு நீச்சல் கற்றுத்தரும் வகுப்புகள் பல இடங்களில்

நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. மிகவும் கடுமையான ஆனால் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக நீச்சல் உள்ளது.

குழந்தைகளின் மனதை விசாலப்படுத்தும் விஷயமாக கலை மற்றும் நுண்கலைகள் உள்ளன.

குழந்தைகளின் கற்பனைத் திறன் மற்றும் சிந்தனைத் திறன்களை திறக்கும் கதவுகளாக இந்த வகுப்புகள் உள்ளன. ஓவியம் வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல் மற்றும் பல்வேறு வகையான பெயிண்டிங், ஓரிகாமி போன்றவை இந்த நுண்கலைகளில் அடங்கும்.

உங்கள் குழந்தைகள் சற்றே வளர்ந்தவர்களாக இருந்தால், இது





அவர்களுக்கு நடனம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய விடுமுறையாக இருக்கட்டும். நடனம் அவர்களை புத்துணர்வுடனும், உற்சாகமாகவும் வைத்திருக்கும். மேலும் அவர்களுக்கு ஒழுங்கையும், கூர்ந்து கவனிக்கும் திறனையும் மேம்படுத்த உதவும்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய மிகச்சிறந்த விஷயம் இசை. இசை என்பது பாடுவது மற்றும் இசைக்கருவிகளை பயன்படுத்த சொல்லிக் கொடுப்பது என எதுவாகவும் இருக்கலாம். இசை குழந்தைகளின் மனதையும், ஆன்மாவையும் அமைதிப்படுத்தும். பொறுமையாக இருப்பதை கற்றுக் கொடுக்கும் கலையாக இசை உள்ளது. உங்கள் குழந்தைகள் இசை மற்றும் பாடுவதில் ஆர்வமாக இருந்தால் விடுமுறையை கொண்டாட சிறந்த தருணம் இதுவே.

குடும்பமாக விடுமுறையில் சென்றாலோ அல்லது கோடைக்கால முகாமாக இருந்தாலோ,

குழந்தைகளுக்கு மேலாண்மை பாடங்களை கற்றுக் கொடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் குழந்தைகளை முகாம்களுக்கு அனுப்பும் போது, அவர்கள் சுயமாக வாழ்வது எப்படி என்றும், தங்களுடைய உடமைகளை பாதுகாப்பது மற்றும் பணத்தை எப்படி பயன்படுத்துவது என்றும் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

அவர்கள் விடுமுறையில் இருக்கும் போது, உங்களுடைய வேலைகளுக்கு உதவி செய்யுமாறும், சிறிதாக ஒரு கடை வைத்து அவர்களுடைய செலவிற்கு அவர்களே பணம் சம்பாதிக்கவும் மற்றும் புதிய நண்பர்களை பெறவும் உதவி செய்யுங்கள். வாழ்க்கையின் பாடங்களையும், அன்பையும் மற்றும் நிதி மேலாண்மையையும் கற்றுக் கொடுக்க விடுமுறைகள் தான் சிறந்த பருவங்களாக உள்ளன.





# CHILD INJURY PREVENTION

← Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

## First Aid Advice

### First aid for breathing problems or drowning:

- *If there is any possibility of injury to the head or neck, do not move the child's head. Follow the breathing directions below without moving the head.*
- *If the child is having difficulty breathing or is not breathing, lay the child flat on the back and tilt her or his head back slightly. Pinch the child's nostrils closed and blow (breathe) into the mouth, keeping all the mouth covered. Blow gently but hard enough to make the child's chest rise. Then, count to three and blow again. Continue until the child begins breathing.*
- *If the child is breathing but unconscious, roll the child onto his or her side so the tongue does not block breathing.*
- *If a person who cannot swim sees a child drowning in deep water, the person should immediately throw a rope, floating device or tree branch to the child and shout loudly so that others can come to help rescue the child.*





# Tips for Clean & Clear Face!

...gkarti

முகம் பொலிவை இழப்பதற்கு புகை, தூசு, வெயில், வியர்வை... என எத்தனையோ காரணங்கள் உள்ளன. இவை பொலிவை மட்டும் கெடுப்பது இல்லை... சருமப் பாதிப்புக்கும் உள்ளாக்குகிறது.

வீட்டிலேயே எளிமையான இயற்கை வழிகள் மூலமாக அழகைப் பாதுகாக்க முடியும். அதற்கான சில டிப்ஸ்...

- கண் கருவளையத்தைப் போக்க, ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியை மிதமான வெந்நீரில் நனைத்து, கண்களின் மீது வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- நல்லெண்ணெயை லேசாக சூடு செய்து, கழுத்துப் பகுதியில் தடவி மசாஜ் செய்தால், சுருக்கம், கறுப்பு வளையங்கள் படிப்படியாக நீங்கும்.
- முகத்தில் பூசும் ஃபேஸ் பேக்குகளை காதுகளிலும் பூசலாம். இப்படிச் செய்தால் காது மட்டும் கறுப்பாக, தனியாகத் தெரியாது.
- வேப்பம்பூவை தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். இளம்சூடு பதத்துக்கு ஆறியதும், அதை தலையில் நன்கு தேய்த்து அரை மணிநேரம் ஊறவைத்துக் குளித்தால், பொடுகுப் பிரச்சனை தீரும். பொடுகால் ஏற்படும் பருக்கள் தவிர்க்கப்படும்.
- வெளியே செல்வதற்கு முன்பு, சுத்தமான நீரால் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ்கட்டியால் முகத்தில் மசாஜ் செய்வதால் நீண்ட நேரம் முகம் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.
- எண்ணெய் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உண்பதாலும் கூட பருக்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலும், உடலில் சேரும் கொழுப்பு, மன இறுக்கம், மலச்சிக்கல் போன்றவற்றாலும் கூட பருக்கள் உண்டாகின்றன. இவற்றைத் தவிர்க்க, துத்தநாகம், பி காம்ப்ளெக்ஸ் நிறைந்த ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும்.
- தினமும் இரவில் தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பு, ஒரு வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் மிதமான வெந்நீர் ஊற்றி உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு விட வேண்டும். அதில் இரு பாதங்களையும் பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பிறகு பிரஷ்ஷால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதேபோல் கை விரல் நகங்களையும் சுத்தம் செய்யலாம்.





# கறுத்துப்போன முழங்கை பளிச்சிட

...Narayani80

பனிக்காலம் வந்து விட்டாலே உடலில் ஒரு வறட்சித் தன்மையும் வந்து விடுகிறது. குளிப்பதற்கு முன்பாக லேசாக எண்ணை தடவிக் கொண்டு குளித்தால் குளித்த பின் தோலில் வறட்சியால் வரும் சுருக்கங்கள் தவிர்க்கப்படும்.

- சுடு தண்ணீரில் எலுமிச்சை சாறும், சிறிதளவு தேனும் கலந்து குடிக்க புத்துணர்ச்சியாய் இருக்கும்.
- வைட்டமின் சி சத்து அதிகம் உள்ள நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் சருமத்தின் உள்கூடு பாதுகாக்கப்படும்.
- கால்பாதம் வெடித்து விடுவது பனிக்காலங்களில் சகஜம். இதற்கு பாதங்களை வெதுவெதுப்பான நீரில் வைத்து நீரில் உப்பு சிறிது ஆலிவ் ஆயில் சேர்க்கவும்.
- 15 நிமிஷம் கழித்து ப்யூமிக்ஸ் கல்லில் நன்கு தேய்க்கவும். பிறகு பாதங்களை துடைத்து லேசாக க்ரீம் தடவவும். பெட்ரோலியம் ஜெல்லி மிகவும் நல்லது அது வாஸ்லினுக்கு சமம். தோலுக்கு சிறந்த பாதுகாப்பு.
- உதடுகளுக்கு அவ்வப்போது சிறிது வெண்ணெய் பூசவும். வாஸ்லின் அல்லது உதடுகளுக்கென்றே உள்ள பிரத்தியேகக் க்ரீம்களை பயன்படுத்தலாம்.
- நிறைய பழங்கள், கேரட் சாப்பிடுவது உடல் வறட்சியை நீக்கும். சுடுநீர் குடித்து வந்தால் வறட்சியை கட்டுக்குள் வைக்கும்.

தோலில் ஏற்படும் சுருக்கத்தைப் போக்க ஆயில் மசாஜ்: பாதாம் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் சமமாக எடுத்து உடம்பு முழுவதும் தடவி மூன்று மணி நேரம் ஊற வைப்புகள். பின்னர் கோதுமைத் தவிடால் ஒத்தடம் கொடுத்து கடலை மாவினால் தேய்த்துக் கழுவுங்கள். வாரம் ஒருமுறை இப்படிச் செய்துவர, சருமத்தில் சுருக்கம் மறைந்துவிடும்.

கறுத்துப்போன முழங்கையை எப்படி





## பளிச்சாக்குவது?

நாற்காலியில் ஒரே பொசினில் உட்கார்ந்திருந்தால் முட்டிகள் உராய்ந்து கறுத்துப் போகும். நாற்காலியில் வியர்வை படாமல் பார்த்துக் கொண்டாலும், முட்டி கறுப்பாகாது. நாற்காலியின் கைப்பிடிகளின் மீது டவலையோ அல்லது வெல்வெட் துணியையோ போட்டும் உட்காரலாம். இதனால் கை முட்டி உராயாமல் இருக்கும்.

முட்டியின் கறுப்பு நிறத்தை அகற்ற, ஆரஞ்சுத் தோல் பவுடர் கடைகளில் கிடைக்கிறது. 4 டீஸ்பூன் ஆரஞ்சுத் தோல் பவுடரை, 4 டீஸ்பூன் பாலில் ஊறவைத்து கலந்து கொண்டு முட்டியில் பூசி லேசாகத் தேய்த்துவிட்டு, 10 நிமிடங்களுக்குப்பின் தண்ணீரில் கழுவிவிடலாம். மாய்ச்சுரைசர் கிரீம்கள், வாஸ்லின் மாதிரியான கிரீம்களை அப்ளை செய்வதாலும் முட்டியின் கறுத்த நிறம் போய் விடும். குளிர்காலத்தில் கதகதப்பான உடைகள் அணிந்துக் கொள்ளுதல், நெருப்புக்கு அருகில் அமர்ந்து குளிர் காய்தல், தலை முதல் கால் வரை மூடிய நிலையில் உடைகள் அணிதல் ஆகியவை மட்டும் போதாது. குளிர்காலத்தில், கூந்தலை பராமரிப்பது அவசியம்.

## கூந்தல் பராமரிப்பு:

- குளிர்காலத்தில் கூந்தல் வறண்டு காணப்படும். எனவே, கூந்தலில் கத்தாழை சாறு தடவி, சில நிமிடங்கள் கழித்து மசாஜ் செய்யலாம். இதனால், கூந்தல் மென்மையாக இருக்கும். மேலும், வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை ஆலிவ் ஆயில் தடவலாம். இதனால், கூந்தலின் ஈரத்தன்மை வலுவடையும். எண்ணெயை சூடுபடுத்தி, தலையில் தேய்த்து வெயில் காலத்தில் ஊறவிடுவதை விட குறைந்த நேரம் மட்டுமே ஊறவிட வேண்டும். தலையில், அதிக நேரம், எண்ணெயை ஊறவிட்டால், உடல் நலன் பாதிக்கப்படலாம். அதே போல், மூலிகைச் சாறுகள் ஏதாவது தலையில் தேய்ப்பதாக இருந்தாலும், அவற்றையும் அதிக நேரம் ஊற விடக் கூடாது. மூலிகை சாறுகள் பெரும்பாலும் குளிர்ச்சி தருபவை, அவை வெயில் காலத்திற்கே உகந்தது.
- அடிக்கடி ஹேர் கலரிங் செய்வது, சுருட்டை முடிகளை நீண்ட முடியாக மாற்றும் ஸ்ட்ரீக்கிங் ஆகியவற்றால் கூந்தலின் ஈரப்பதம் வறண்டு போவதால் அவற்றையும், சூடான சாதனங்களை கூந்தலில் பயன்படுத்துவதையும் தவிர்ப்பது நல்லது. கூந்தலில் இயற்கையான 'டைகள்' பயன்படுத்தலாம். ட்ரையர்கள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. குளிர்ந்த காற்றில் இருந்து கூந்தலைக் காப்பாற்ற, 'சிலக் பேப்ரிக்' துணிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.



# Diet to Reverse Hair Loss

...Aruna.K

Women - and also men, strive daily to mask blemishes and “imperfections” to project an ageless look. How far these chemicals succeed in their claims is something even the FDA doesn’t care knowing about.

Like for the skin, the cells and processes that support strong, vibrant hair depend on a balanced diet. The reason why most miss the triggers is because it takes longer for diet missteps to show on your hair. For eg. Just one week with a poor diet can yield acne flare-ups or dry, sallow skin within days but with hair, it can take a few months for a nutritional deficiency or the effects of a crash diet to show up. On the flip side a healthy diet will take longer to

show positive results to your hair, so be patient.

## Top 11 Food Tips for Healthier Hair

Here’s a low down of the “must have” foods for hair loss and the “must avoid” foods that cause hair loss and keep those long tresses flowing:

### Must Have

**Fatty acids rich food:** Omega-3 Fatty Acids promote healthy hair growth by nourishing both the hair shaft and follicles, and the cell membranes in your scalp, providing elasticity to your hair. Foods rich in Omega 3: Flaxseeds, walnuts, salmon, tuna, kale, Brussels





sprouts, rapeseed oil.

**Zinc rich food:** It helps regulate testosterone and other hormone levels in the body, maintain production of oil-secreting glands on the scalp, boost tissue growth and repair, keeping your scalp and hair healthy.

*Foods rich in Zinc: Chickpeas, wheat germ, oysters, beef, veal liver, roast beef.*

**Protein rich food:** Protein is a main constituent of hair, so having less of this can lead to greying and poor hair health. For lustrous hair consume high-quality, naturally occurring protein rich diet.

*Foods rich in Protein: Greek yogurt, eggs yolks, kale, peanuts, beans, peas, lentils, tofu, chicken, turkey.*

**Iron rich food:** Iron helps deliver blood and critical oxygen and nutrients to the body's cells, including your scalp. Getting iron deficiency (anemia) treated quickly will enhance the health of your hair.

*Foods rich in Iron: Dark leafy greens (spinach, Bok Choy), whole grains, beans, red meat, turkey, egg yolks, clams, mussels, oysters, lentils, prunes.*

**Vitamins A and C rich foods:** Both vitamins trigger hair follicles to secrete Sebum, an oily substance, which keep the hair rooted and prevent hair loss. Vitamin C also boosts iron production. *Foods rich in Vit. A & C: Swiss chard, spinach, broccoli, carrots, sweet potatoes, pumpkin, blueberries.*

**Magnesium rich foods:** Deficiency of magnesium contributes to inflammation, which is a major reason for Hair loss in both men and women.

*Foods rich in Magnesium: Almonds, spinach, cashews, lentils, brown rice, halibut.*

**Selenium rich foods:** A trace element that helps the body produce selenoproteins, which regulate reproduction, metabolism, DNA synthesis, and immunity, and also stimulates hair follicles to encourage new growth.

*Foods rich in Selenium: Brazil nuts, tuna, halibut, shrimp sardines, ham*

## **Must Avoid**

- **Soy protein shakes:** Protein shakes that contain soy proteins are very unhealthy, because soy isolate requires hexane (a petroleum solvent) for refining purpose that can lead to hair loss.
- **Cholesterol rich eatables:** Foods containing high amount of cholesterol and saturated fats increase the DHT (Dihydrotestosterone) levels, an endocrinal secretion that destroys the hair follicles.



**gloria's daughter  
esmi sketch**



**anibhino's  
daughter  
neha's sketch**

## Sloka for Kids

### Adilakshmi Sloka

Adhilakshmi Namasthesthu Parabrahma  
Swaroopine Yeshodhehi Dhanamdehi  
Sarvakamamcha Dehimey Mangaley  
Mangaladhare Mangalya  
Mangalapradhey Mangalartham  
Mangalesi Mangalyam Dehime Sadaa

### Meaning:

Salutations to Goddess Adi Lakshmi, who is essentially the supreme Brahman. Please grant us wealth and prosperity and fulfill our wishes. O! Auspicious Goddess, you are the seat of auspiciousness, you grant auspiciousness, you are auspiciousness





## பெருஞ்சீரகம்

✉ Vijigermay

பெருஞ்சீரகம் என்னும் சோம்பின் இலை, வேர், விதை என அனைத்துமே மருத்துவக்குணம் நிறைந்தவை. பெருஞ்சீரகம், சோம்பு என அழைக்கப்படுகின்ற இந்த மூலிகை, இறைச்சி உணவுகள் செரிமானமாகவும், பேக்கரி பொருட்களிலும், ஆயுர்வேத மருத்துவத்திலும் பெருஞ்சீரகம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகச் சாதாரணச் சளித்தொல்லையில் தொடங்கி வயிறு மற்றும் கர்ப்பப்பை தொடர்பான நோய் வரை பெருஞ்சீரகம் நல்லதொரு மருத்துவப்பணி ஆற்றுகிறது. ஆகவே, சாதாரணப் பெருஞ்சீரகத்தானே என்று அதை ஒதுக்கிவிடாமல் அதன் பலனை அனுபவியுங்கள்.

பெரும்பாலானோரின் மனம் நோகச்செய்யும் வாய் துர்நாற்றத்தைப்போக்க ஒரு சிட்டிகை பெருஞ்சீரகத்தை வாயில் அள்ளிப்போட்டாலே பலன் கிடைக்கும். ஹோட்டலில் உணவு உண்ட பிறகு, செரிமானத்துக்காகக் கொடுக்கப்படும் இந்தச் சோம்பு வாசனைமிக்கது.

நம் வீட்டு அஞ்சறைப் பெட்டியில் இருக்கும் சமையல் பொருட்களுள் ஒன்று சோம்பு. மருத்துவப் பலன்கள் நிறைந்த சோம்பு நமக்குப் பல்வேறு நன்மைகளைச் செய்யக்கூடியது. அதுபற்றி விரிவாக எடுத்துரைக்கிறார் சித்த மருத்துவர் ஜெய வெங்கடேஷ்.

பெருஞ்சீரகம், வெண்சீரகம் என்று

Nutritional Value of Fennel Seeds  
(For 100 gms)

### Nutrients

Energy	30 Kcal
Carbohydrates	7.6 g
Protein	0.6 g
Total Fat	0.15 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	0.4 g
<b>Vitamins</b>	
Folates	3 µg
Niacin	0.178 mg
Pantothenic acid	0.221 mg
Pyridoxine	0.045 mg
Thiamin	0.033 mg
Vitamin A	569 IU
Vitamin C	8.1 mg
Vitamin E	0.05 mg

### Electrolytes

Sodium	1 mg
Potassium	112 mg

### Minerals

Calcium	7 mg
Copper	42 µg
Iron	0.24 mg
Magnesium	10 mg
Manganese	0.038 mg
Zinc	0.10 mg

### Phyto-nutrients

Carotene-β	303 µg
Crypto-xanthin-β	78 µg
Lutein-zeaxanthin	8 µg
Lycopene	4532 µg

Angu Aparna





அழைக்கப்படும் சோம்பு வெண்மை நிறத்துடன் சிறிது பச்சை கலந்த நிறமுடையது. இது பூண்டு வகையைச் சார்ந்தது. சோம்புத் தண்ணீரை தினமும் குடித்து வர அது பல்வேறுவிதமான பலன்களை நமக்குத் தரும்.

## 1. சோம்பு கஷாயம்

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

சோம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்  
தண்ணீர் - 500 மில்லி

**செய்முறை:**

- கடாயில் சோம்பையும் தண்ணீரையும் சேர்த்து 125 மில்லி அளவு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்ட வேண்டும். பிறகு அந்தக் கஷாயத்தைக் காலை, மாலை என இருவேளையும் பருகி வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.
- தொப்பை குறையும். செரிமான சக்தி மேம்படும்.

## 2. சோம்புத் திராவகம்

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

சோம்பு - 250 கிராம்  
தண்ணீர் - 1 ½ லிட்டர்

தேன் - தேவையான அளவு

**செய்முறை:**

- பெருஞ்சீரகத்தில் நீர் ஊற்றி குக்கரில் ஆவி வரும் வரை வேக வைக்க வேண்டும்.
- அதன் பின்னர் குளிர்ந்த நீரில் சிறிது நேரம் வைக்க வேண்டும். அப்போது பாலாடை போன்று திரண்டு வரும்.
- அதனை 3 முதல் 5 மில்லி வரை எடுத்துத் தேனில் குழப்பிச் சாப்பிட்டு வர சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வலிகளுக்கு உடனடித் தீர்வாக

அமையும்.

## 3. சோம்புத் தண்ணீர்

**செய்முறை:**

கொதிக்க வைத்த இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் இரண்டு டீஸ்பூன் சோம்பு போட்டு மூடிவைத்துவிட வேண்டும். இதை நாள்முழுவதும் வைத்து குடிக்கலாம்.

**பலன்கள்:**

- சோம்பு தண்ணீர் உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை சரிசெய்து, உடலில் உள்ள கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும்.
- வயிற்றை சுற்றியுள்ள தேவையற்ற சதைப் பகுதி கரையும். தொப்பை கரைந்து தட்டையான வயிறாக மாறும்.
- செரிமானமின்மையால் ஏற்படும் வயிற்றுவலிக்குச் சோம்புத் தண்ணீர் உடனடி தீர்வு தரும்.
- ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.
- சோம்புத் தண்ணீர் ரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான யூரிக் ஆசிட்களை வெளியேற்றி, ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.
- புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும்.
- காலையில் காபி, டீ குடிப்பதற்குப் பதிலாக, சோம்புத் தண்ணீர் குடித்து வந்தால், மூளை சுறுசுறுப்புடனும் புத்துணர்ச்சியுடனும் செயல்படும்.
- தூக்கத்தைச் சீராக்கும். சோம்புத் தண்ணீர் மூளையில் பிட்யூட்டரி சுரப்பியால் சுரக்கப்படும் மெலடோனின் எனப்படும் நேச்சுரல் ஹார்மோனை சீராக உற்பத்தி செய்து, நல்ல நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெற வழிவகுக்கும்.



## பானகம்

✉ Narayani80

வெயிலினால் ஏற்படும் உடல்  
உஷ்ணத்தையும், களைப்பையும்  
பானகம் பருகி ஓட ஓட  
விரட்டுங்கள்

பானகம் என்பது இனிப்பு,  
புளிப்பு, லேசான காரம் என  
மூன்று சுவைகளும் ஒன்றாகக்  
கலந்த ஒரு பானம். வெல்லம்,  
புளி, ஏலக்காய், சுக்கு, மிளகு

சேர்த்து தயாரிக்கப்படும்  
நீராகாரம். உடலின் களைப்பை  
நீக்கி குளிர்ச்சியும்,  
புத்துணர்ச்சியும் தரக்கூடிய  
பானம்.

இது அடுப்பில் வைத்து  
காய்ச்சாமல் அப்படியே கலக்கி  
பருகக்கூடிய பான வகையைச்  
சேர்ந்தது (Raw and Uncooked).







தேர்த்திருவிழாவன்று  
ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்கள்  
ஒன்றுகூடி தேரை வடம்பிடித்து  
இழுத்துவருவார்கள்.

வேர்க்க, விறுவிறுக்க தேர்  
இழுத்துவரும் பக்தர்களுக்காக  
பானகம் வீட்டிற்கு வீடு  
தயாரித்துக் கொடுப்பார்கள்.  
தாகமும், களைப்பும் தீரும்  
அளவுக்கு வயிறு நிறைய வாங்கி,  
வாங்கிப் பருகுவார்கள்.  
இனிப்பும், புளிப்பும் கலந்த  
இந்த பானகம் உள்ளே  
சென்றதும் உடலின் மொத்த  
களைப்பும் நீங்கி  
புதுத்தெம்புடன் தேரை இழுத்து  
கோவிலுக்கு கொண்டு  
சேர்ப்பார்கள்.

நீங்கள் இதுவரை பானகம்  
குடித்திராத நபராக இருந்தால்  
ஒருமுறை தயாரித்து  
சுவைத்துப்பாருங்கள்.  
கண்டிப்பாக உங்களுக்கும்  
பிடித்துவிடும். இனிப்பும்,  
புளிப்பும் கலந்த இந்த பானத்தின்  
சுவை உங்களை மீண்டும்  
மீண்டும் பருகத்தூண்டும்.

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

புளி - சிறிய எலுமிச்சை  
அளவிலான உருண்டை  
வெல்லம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்  
ஏலக்காய் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்  
சுக்குப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்

மிளகுத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்  
தண்ணீர் - 2 கப்

**செய்முறை:**

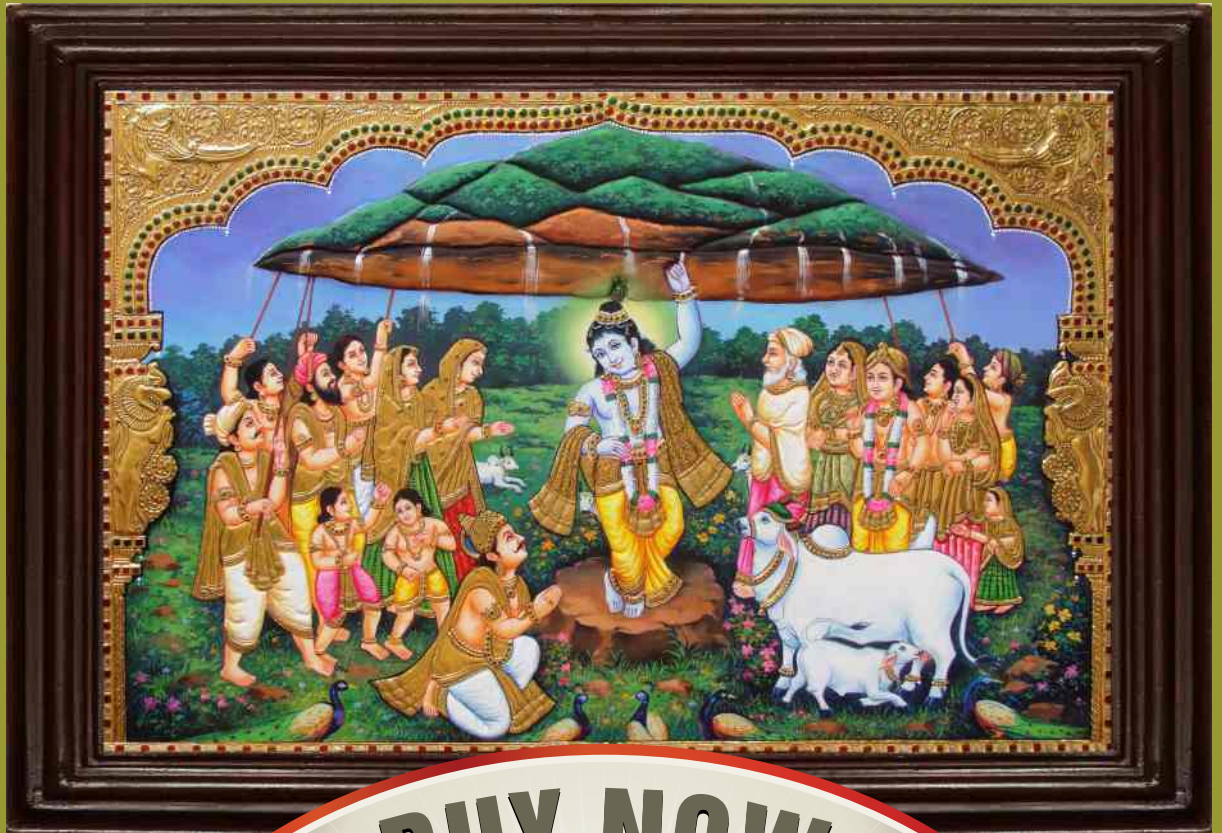
- வெல்லத்தைத் தட்டி  
பொடியாக்கிக்கொள்ளவும்.
- புளியை 2 கப் தண்ணீரில் நன்கு  
கரைக்கவும். கரைத்த புளிநீரில்  
வெல்லத்தை சேர்க்கவும்.
- வெல்லம் முழுவதுமாக  
கரையும்படி ஸ்பூன் கொண்டு  
கலக்கிவிடவும்.
- வெல்லம் முழுமையாக  
கரைந்தபின் வடிகட்டியால்  
இறுக்கவும். இதனுடன்  
ஏலக்காய்பொடி,  
சுக்குப்பொடி, மிளகுத்தூள்  
சேர்த்து கலக்கவும். இதை  
அப்படியே அல்லது சிறிது  
நேரம் மண்பானையில்  
வைத்திருந்து பருகவும்.
- மிளகு மற்றும் சுக்கு  
தொண்டை பிடிப்பை  
குணமாக்கும் நல்ல மருந்து.  
சளியையும் குணப்படுத்தும்.  
கோடையில் வெயிலினால்  
ஏற்படும் உடல்  
உஷ்ணத்தையும்,  
களைப்பையும் பானகம் பருகி  
ஓட ஓட விரட்டுங்கள்.



MY

ANGADI

com



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**



# வைகாசி விசாகம்

...Sumathisrini

சந்திரன் நிறைமதியாக இருக்கும் போது எந்த நட்சத்திரத்தில் இருக்கிறானோ அந்த நட்சத்திரத்தின் பெயராலேயே அந்த மாதம் அழைக்கப்படுகிறது.

சூரியன் மேஷ ராசியில் இருக்கும் காலம் சித்திரை மாதமாகும். ஆதியில் அது மேஷமாதம் என்றே அழைக்கப்பட்டது. பின்னாளில் அம்மாதத்தில் சந்திரன் சித்திரை நட்சத்திரத்தில் நிறைநிலவாக ஒளி வீசுவதால், அம்மாதம் சித்திரை மாதம் என்றே அழைக்கப்படுகிறது. இதுபோல் சூரியன் இடப ராசியில் இருக்கும் மாதம், இடப ரவி மாதம். அம்மாதத்தில் சந்திரன் விசாகத்தில் நிறைநிலவாக ஒளி பரப்புவதால்

வைகாசி எனப்படுகிறது.

இம்மாதத்தில் நிறைநிலவு வைகாசி நட்சத்திரத்தில் இருந்து ஒளி வீசுவதால் இந்நாளை வைகாசி விசாகம் என்று பெருமைப்படுத்துகிறார்கள். வைகாசி விசாகம் அறிவின் திரு நாளாகப் போற்றப்படுகிறது. அது ஞானம் விளைவிக்கும் நாளாகும்.

விசாக நட்சத்திரம் என்பது ஆறு நட்சத்திரங்களின் கூட்டம் ஆகும். விசாக நட்சத்திரத்தில் பிறந்ததால் முருகப் பெருமானை விசாகன் என்றும் அழைக்கின்றனர். 'வி' என்றால் பட்சி (மயில்) என்றும், 'சாகன்' என்றால் பயணம் செய்பவர் என்றும் அதாவது





பட்சி (மயில்) மீது பயணம் செய்பவர் என பொருள் கூறப்படுகிறது.

புத்த மதத்தில் இந்நாள் புத்தரின் அவதார நாளாகவும், புத்தர் ஞானம் பெற்ற நாளாகவும் கொண்டாடப்படுகிறது.

நம்மாழ்வார் பிறந்த தினமும் இந்நாளே ஆகும்.

வள்ளலார் அவர்கள் வடலூரில் சத்திய ஞான சபையை நிறுவிய நாள் வைகாசி விசாகம் அன்றுதான் .

சைவம், வைணவம் இரண்டிலும் உள்ள ஆழ்வார்கள், நாயன்மார்கள், இவர்களில் சிலரும் காஞ்சிப்பெரியவர் ஆகியோர் அனைவரும் இந்த மாதத்தில் பிறந்ததாலும், பற்பல தெய்வங்களுக்கும் சிறப்பான மாதம் ஆனதாலும், இந்த வைகாசி மாதத்தை, 'மாதவ மாதம்' என்றும் கூறுவர். எமதர்மன் பிறந்த நாளும் இதுவே. அன்று யமனுக்கு பூஜை செய்து, நோய்கள் அண்டாமல் இருக்க வேண்டுவர்.

வைகாசி விசாகத்தன்றுதான் இந்திரன் சுவாமிமலை முருகனை வழிபட்டு ஆற்றல் பெற்றான். திருமழபாடியில் ஈசன் வைகாசி விசாக நாளில் திருநடனம் புரிகிறார்.

மகாபாரதத்தின் வில் வீரான அர்ஜீனன் பாசுபதா ஆயுத்தை சிவபெருமானிடமிருந்து பெற்ற நாள் வைகாசி விசாகமாகும்.

விசாகம் ஞானத்திற்குரிய நட்சத்திரம். வைகாசி விசாகத்தன்று விரதம் இருந்து பால் குடம், பால் காவடி எடுத்து முருகனை வணங்கினால் ஞானமும்,

கல்வியும் பெருகும். துர் தேவதைகளின் கொடுமைகள் நீங்கும். குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் இருப்பவர்கள் வைகாசி விசாகம் அன்று விரதம் இருந்து முருகப்பெருமானை வழிபட்டால் குழந்தை பாக்கியம் உடனே கிடைக்கும். இந்த விரதத்தை மேற்கொள்ளும் பெண்கள் மோர், பானகம், தயிர்சாதம் ஆகியவற்றை ஏழைகளுக்கு தானமாகக் கொடுக்கலாம்.

வைகாசி விரதம் இருப்பவர்கள் அதிகாலை 4.30 மணியளவில் இருந்து 6 மணிக்குள் எழுந்து குளிக்க வேண்டும். நாள் முழுவதும் விரதம் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருக்க முடியாதவர்கள் ஒருவேளை உணவு உட்கொள்ளலாம். மற்றவர்கள் பால், பழம் சாப்பிட்டு விரதம் இருக்கலாம். முருகனுக்குரிய ஆறெழுத்து மந்திரங்களான 'ஓம் சரவணபவ', 'ஓம் முருகா' என்பவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சொல்லலாம். திருப்புழம், கந்தசஷ்டி கவசம் படிக்கலாம்.

முருகன் கோவிலுக்குச் சென்று விளக்கேற்றி வழிபடுவது நல்லது. முருகன் கோவில் அமைந்துள்ள மலையைச் சுற்றி கிரிவலம் வந்தால் விசேஷம். இந்த விரதம் இருப்பவர்களுக்கு அனைத்து செல்வங்களும் கிடைக்கப் பெறும். இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த வைகாசி விசாகத்தில் நாடும் விரத முறையைப் பின்பற்றி வாழ்வின் உயர்ந்த நிலையை அடைவோம்.

இந்த வருடம் வைகாசி விசாகம் ஜூன் 7 அன்று வருகிறது.



## பலன் தரும் ஸ்லோகம்

Datchu @ Mythili

வித்யாலக்ஷ்மி ஸ்லோகம்

சதுர்புஜாம் மஹாலக்ஷ்மீம் கஜயுகம்ஸுபூஜிதாம்  
பத்ம பத்ராய நயநாம் வராபயகரோஜ்வலாம்  
ஊர்த்வத் வயகரே சாப்ஜம் தததீம் சுகல் வஸ்த்ரகாம்  
பத்மாஸனே ஸுகாஸீனாம் பஜேஹம் ஸர்வமங்களாம்.

**பொதுப்பொருள்:** நான்கு கைகளை உடைய நாயகியே, பேரழகு பொலியும் திருமேனியைக் கொண்டவளே, வலக்கரங்களில் அபய ஹஸ்தமும் தாமரை மலரையும் ஏந்தியருள்பவளே, இடது கரங்களில் வரத ஹஸ்தமும் தாமரை மலரையும் கொண்டவளே, அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய சதுர்வித புருஷார்த்தங்களையும் தன்னை வணங்குவோர்க்கு அருளி, கல்வி, செல்வ வளம் செழிக்க அருள்பவளே, நமஸ்காரம்.

இந்தத் துதியை வரலட்சுமி விரத தினத்தன்று ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் பாராயணம் செய்து வந்தால் கல்வி, செல்வ வளம் செழிக்கும்.

### SPIRITUAL NOTEBOOK

மே

14 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

23 - பிரதோஷம்

25 - அமாவாசை

31 - சஷ்டி

ஜூன்

6 - பிரதோஷம்

7 - வைகாசி விசாகம்

13 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

## தமிழ் மந்திரம்

### அபிராமி அந்தாதி - தலைமை பெற

வந்திப்பவர் உன்னை வானவர், தானவர், ஆனவர்கள்;  
சிந்திப்பவர் நல் திசைமுகர் நாரணர் சிந்தையுள்ளே;  
பந்திப்பவர் அழியாப் பரமானந்தர்; பாரில் உன்னைச்  
சந்திப்பவர்க்கு எளிதாம் எம்பிராட்டி நின் தண் ஒளியே.





## வெயில் கால உணவுகள்...

...Kasri66 @ Chitra

ஒவ்வொரு வருஷமும் ஏதோ ஒன்று சொல்லிக்கொண்டேதான் இருக்கிறோம். கடந்த சில வருஷமாக நானும் எனக்குத் தெரிந்ததைச் சொல்லியிருக்கிறேன். எதைச் சொன்னேன், எதைச் சொல்லவில்லை என்று சரியாக நினைவு வரவில்லை. அதனால், என் பங்குக்கு இந்த வருஷம் நான் முயற்சி செய்த ஒரு சிலதை மட்டும் சொல்கிறேன்.

எல்லாமே ஒரே ஐட்டம் தான்... பல விதங்களில் செய்திருக்கிறேன்.

சின்ன வயதில் “ஐஸ்... குச்சி ஐஸ்... ஐஸ்... பால் ஐஸ்...” என்று தெருவில் விற்றுக்கொண்டே வரும்போது அதை வாங்கித்தரும்படி எவ்வளவு பேர் அடம் பிடிச்சிருப்போம். இனி நாமே வீட்டில் அதை செய்யலாம். மிகவும் சுலபமாகச் செய்யக்கூடியது. செலவும் கிடையாது.

### பால் ஐஸ் / Milk Popsicle:

Ingredients:

Milk – 2 Glass

Sugar – 4 to 5 tbsp or as needed

Cornflour – 2 tsp

Vanilla extract – ¼ tsp or

Elachi – 2 (crushed into fine powder)

Desiccated Coconut – 2 to 3 tsp

### Method:

- முதலில் பாலை அடுப்பில் ஏற்றி சூடு படுத்தவும்.
- கார்ன்ஃப்ளோரை சிறிது பாலில் கட்டியில்லாமல் கலந்து வைக்கவும்.
- பால் சூடானதும், சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்து சர்க்கரை கரையும்வரை

கிளறவும். வெனிலா எசன்ஸ் சேர்ப்பது என்றால் கடைசியில் ஆறும்போது சேர்க்கலாம்.

- சர்க்கரை கரைந்ததும் கரைத்து வைத்த கார்ன்ஃப்ளோரைக் கொட்டி கிளறவும். கலவை



- மில்க்மெய் ட் போல கெட்டிப்பட்டதும் இறக்கி சூடு ஆறும்வரை வைக்கவும்.
- குல்பி மோல்ட் இருந்தால் அதில் முதலில் சிறிது தேங்காய் பூவைப் போட்டு பாலைஸ் கலவையை ஊற்றி படத்தில் உள்ளதுபோல மேலே ஒரு cling foil ஆல் மூடி ஃப்ரீசரில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும்.
- ஒரு மணி நேரம் பொறுத்து foil-ஐ எடுத்துவிட்டு குல்பி ஸ்டிக் அல்லது ஐஸ் குச்சியை செருகி எட்டு மணி நேரம் ஃப்ரீஸ் செய்யவும்.

### குறிப்பு:

- தேங்காய் பூவை அடியில் தூவினாலும் ஐஸ் முழுக்க விரவலாக பரவிடும். தேங்காய் பூ கொஞ்சம் வாயில் அகப்படும். இந்தத் சுவை பிடிக்காதவர்கள் முந்திரி அல்லது பாதாமை காரட் துருவியில் துருவிச்



# Recipe of the Month



சேர்க்கலாம்.

- தேங்காய் வாசனை பிடிக்கும், ஆனால்வாயில் அகப்படக் கூடாது என்றால் தேங்காய் பாலில் செய்யுங்கள். இது சீக்கிரம் செட் ஆகும்.
- சேமியாவை வேகவைத்து போடுவது சேமியா பால் ஐஸ்.
- சர்க்கரைக்கு பதில் மில்க்மெய்ட் சேர்ப்பதும் ஒரு variation.
- ஐஸ் குச்சி, மோல்ட் எல்லாம் இல்லை என்றால் சின்ன சின்ன Disposable பிளாஸ்டிக் டம்ளர்களில் ஊற்றி குச்சிக்கு பதில் ஸ்ட்ராவை இரண்டாக கட் பண்ணி வைக்கலாம் (ஸ்ட்ரா வெயிட் தாங்காது என்பதால் ஒரு ஸ்ட்ராவை இரண்டாகக் கட் செய்து இரண்டையும் நடுவில் வைப்பது... மாடலுக்கு ஒன்று படத்தில் செய்து காட்டியிருக்கிறேன்).
- ஒரு டம்ளர் பாலுக்கு மூன்று ஐஸ் கிடைக்கின்றன.
- இரவு செய்துவைத்தால் காலையில் ஐஸ் குச்சிகள் தயாராக இருக்கும்.

## அடுத்தது Thandai (டண்டாய்) Popsicle:

ஹோலி பண்டிகையின் போது வடஇந்தியாவில் இந்த பானம் பிரசித்தம். இதை ரெடிமேட் பவுடராகவும் செய்யலாம், ஊறவைத்து பேஸ்ட் போல அரைத்தும் கலக்கலாம். இப்போது, கடைகளில் ரெடிமேட் மிக்ஸ் பொடியாகவும் சிரப் போலவும் கிடைக்கிறது. நமக்கு அதெல்லாம் எதுக்கு? நாமே வீட்டில் செய்துகொள்ளலாமே.

## முதலில் டண்டாய் பவுடர் செய்முறை:

### Homemade Thandai Mix:

#### தேவையானப் பொருட்கள்:

- பாதாம் - ¼ கப் அல்லது 40 பருப்புகள்
- முந்திரி - 10 முழு பருப்புகள்
- பிஸ்தா பருப்பு - 10
- கசகசா - 3 டேபிள் ஸ்பூன் (இதை ஊறவைத்து வடிகட்டி சூடான

வாணலியில் போட்டால் படபடவென்று வெடிக்கும். இது போலச் செய்தால் கசகசாவில் வரும் ஒரு வித வாடை குறையும்)

Melon seeds (Chironji in Hindi - முலாம்பழ விதை) - 2 tbsp

சோம்பு - 1 அல்லது 2 டீஸ்பூன் (வாடை பிடிக்காது என்பவர்கள் ஒரு ஸ்பூன் போட்டாலும் போதும்)

கருப்பு மிளகு - 1 டீஸ்பூன்

ஏலக்காய் - 8

குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை

காய்ந்த ரோஜா இதழ்கள் - கிடைத்தால் போடலாம்

## செய்முறை:

- கடைகளில் ரெடிமேடாக காய்ந்த பூக்கள் கிடைக்கும். ஆனால் சுத்தமாக இருக்குமா என்று தெரியாது. அதைவிட வீட்டில் பூஜைக்கு வாங்கும் பூவை நன்றாகக் கழுவி வீட்டில் காய வைத்தாலே போதும். இதில் சிரப் செய்துகொள்ளலாம். நல்ல வாசனை தரக்கூடியது. Rose Essential Oil கூட வீட்டிலேயே தயார் செய்துக்கலாம்.
- ரோஜாவைத் தவிர மீதியை தனித்தனியாக மணமாக வறுக்கவும். வறுப்பது, பொடிகள் நன்றாக பொடியவும், நாள்பட்டு வரவும் உதவும். ஏலக்காய் தோலை நீக்கிவிட்டு மிக்சியில் நைசாகப் பொடிக்கவும். Thandai பொடி தயார்.
- காய்ந்த ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சேர்த்துவிடலாம். அல்லது ரோஸ் சிரப் சொட்டு கலந்தாலும் போதும்.
- இதை ஊறவைத்து அரைத்து செய்வது Traditional முறை. இங்கே நமக்கு பொடிதான் சரிப்படும். இனி இதில் ஐஸ் பண்ணலாம்.
- மேலே சொன்ன அளவுக்கு ஒரு ஜாம் பாட்டில் அளவுக்கு பொடி கிடைக்கும். இதை வைத்து பல விதமாக விளையாடலாம். அதை தனி



# Recipe of the Month



த்ரெடில் தருகிறேன்.

## Thandai ஐஸ்:

மேலே பால் ஐஸ்க்கு சொன்ன அதே அளவு தான். ஏலக்காய் அல்லது வெனிலாவுக்கு பதில் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு பெரிய ஸ்பூன் Thandai பவுடர் கலந்து ரோஜா இதழ்களும் போட்டு அரை மணி முதல் ஒரு மணி நேரம்வரை அப்படியே வைத்துவிட்டு பிறகு பாலை வடிகட்டினால் மீதியுள்ள ஒரு டம்ளர் பாலுடன் மேலே சொன்ன அதே முறையில் குச்சி ஐஸ் செய்ய வேண்டியதுதான்.

## ஆரஞ்சு குச்சி ஐஸ்

ஆரஞ்சு பழத்தை சாறு பிழிந்து (தண்ணீர் எதுவும் சேர்க்கக்கூடாது, கொட்டைகள் இருந்தால் மட்டும் நீக்கிவிடலாம்), அதில் சிட்டிகை உப்பு, சிட்டிகை மிளகுப்பொடி, சுவைக்கு வேண்டிய தேன் கலந்து Popsicle மோல்டில் ஊற்றி ஐஸ் செட் பண்ணினால் போதும். குழந்தைகள் கட்டாயம் விரும்புவார்கள்.

## ஆரஞ்சு புதினா ஐஸ் டீ

- ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை சுட வைத்து அதில் ஒரேயொரு டீ பேக் மற்றும் இரண்டு ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டு மூடி வைக்கவும்.
- ஒரு பிடி புதினாவை சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு ஊற்றி அரைத்துக்கொள்ளவும். இதை டீ தண்ணீர் நன்றாக ஆறியபின் அதில் சேர்த்துவிடவும்.
- ஒரு கப் அளவுக்கு ஆரஞ்சு பழச்சாற்றை பிழிந்து கொள்ளவும்.
- ஆறிய டீயில் இதையும் கலந்து ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாக வடிகட்டிக்கொள்ளவும். ஒரு க்ளாஸில் இரண்டு, மூன்று ஐஸ் க்யூப்ஸ் போட்டு மேலே இந்த ஐஸ் டீயை ஊற்றி பரிமாறலாம்.

**குறிப்பு:** சர்க்கரைக்கு பதில் தேன் கலக்கலாம்.

## டிப்ஸ்:

- புதினா கீரை ஃபிரஷ்ஷாகக் கிடைக்கும்போது, இலைகளை ஆய்ந்து மண் போகக் கழுவி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இரண்டு அல்லது மூன்று எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து அந்த ஜூஸை ஊற்றி புதினா இலைகளை மிக்சியில் சட்னிபோல அரைத்து வீட்டில் ஃப்ரீசரின் உள்ளே ஐஸ் க்யூப்ஸ் ட்ரேயில் கொட்டி ஃப்ரீஸ் செய்து கொள்ளலாம். செட் ஆனதும் பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். இந்த ஐஸ் கட்டிகளை Zip lock கவரில் போட்டு வைத்தால் பல மாதங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
- இதில் பல உபயோகங்கள் இருக்கின்றன. மேலே சொன்ன முறையில் ஆறிய டீ டிகாக்ஷனில் அப்படியே ஒரு க்யூபை போட்டால் போதும் வேலை சுலபமாகும்.
- இதில் வேறு என்ன உபயோகம் என்றால் பிரியாணி செய்யும்போது இரண்டு அல்லது மூன்று க்யூப் போட்டால் போதும், எலுமிச்சைச் சாறு இருப்பதால் சாதம் உதிராக வரும், புதினா சேர்ப்பதால் மசாலா மணம் நன்றாக இருக்கும்.
- மேலே சொன்னபடி புதினாவை அரைக்கும்போது ஒரு துண்டு இஞ்சியைச் சேர்த்து அரைத்தால் வெந்நீரில் போட்டு வடிகட்டி தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து வடிகட்டி சூடான புதினா டீ உடனடியாக தயாரிக்கலாம். இதையும் குல்பி மோல்டில் செய்து வைப்பது என் வழக்கம். படத்தில் பாருங்களேன்.





## வெந்தய நீர் மோர்

...Nagaa

தேவையானப் பொருட்கள்:

வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்

தயிர் - 1 கிளாஸ்

உப்பு - தேவையான அளவு

இஞ்சி - சிறிய துண்டு

மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்

செய்முறை:

- மிக்ஸி ஜாரில் தயிர், வெந்தயம், உப்பு, இஞ்சி துண்டு, மஞ்சள் தூள் அனைத்தும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்திட வேண்டும். பிறகு தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு கலந்து நீர் மோராகச் செய்தால் சுவையான வெந்தய நீர் மோர் தயார்.
- கோடை வெப்பத்தை தணிக்க இயற்கையான நல்ல பானம் இது. அனைவருக்கும் ஏற்ற பானம் இது.

## வெள்ளரி சாலட்

...Gowrymohan

- வெள்ளரியின் தோலகற்றி மெல்லிய வட்டங்களாக வெட்டவும்.
- தேவையான அளவு பெரிய வெங்காயத்தையும் மெல்லிய வட்டங்களாக வெட்டவும்.
- இவை இரண்டுடனும் சிறிதளவு மிளகுத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கலக்கவும்
- வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் விரைவாகவும், இலகுவாகவும் செய்யக்கூடிய சாலட். தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கோடை காலத்திற்கு சிறந்த சைட் டிஷ்.



# Cucumber - Tender Coconut drink

...DewDrop

### **Ingredients:**

*Cucumber - 1 cup(peeled and finely chopped)*

*Tender coconut - 2 cups*

*Mint leaves - 10*

*Palm sugar (panakarkandu) - 2 tsp*

*Ginger - 1 tsp(grated)*

*Lemon juice - 2 tsp*

### **Method:**

- *Grind mint, ginger and lemon juice finely.*
- *Add palm sugar and tender coconut and blend until frosty.*
- *Serve chilled with ice cubes.*



# Coconut Water Fruit Punch

..DewDrop

### **Ingredients:**

*Coconut water - 2 cups*

*Tender coconut - 1/2 cup*

*Apple - 1/4 cup (finely chopped)*

*Banana - 1/4 cup (finely chopped)*

*Sugar - 3 tbsp*

### **Method:**

- *In a heavy bottomed vessel add sugar and water. Bring to boil.*
- *After the sugar dissolves add apple and banana pieces and mix well.*
- *In a bowl add the fruit mix and pour coconut water.*
- *Garnish it with tender coconut and serve chilled.*



# Nungu Juice

...Aruna.K

### **Ingredients:**

Nungu - 4nos (peeled)

Limejuice - 2 tbsp

Sugar/honey - as needed

Water

### **Method:**

- Blend nungu with a little sugar in a mixer and make a puree.
- Mix the lime juice and add the needed water and additional honey/sugar to the puree as per your taste.
- Makes an excellent refreshing drink.

*Version 1: You can add a few mint leaves or ginger too.*

*Version 2: Cut some cucumber and puree it with the nungu.*



Nungu Juice



# Vengaya Vadagam

...Aruna.K

### Ingredients:

Onion – 1kg

Garlic - 100 gms

Fenugreek seeds - 2 tbsp

Mustard - 100 gms

Urad dhal - 100 gms

Asafoetida/hing - 2 pinch

Salt – ½ tsp

Turmeric powder - 1 tbsp

Castor oil - 200 ml

### Method:

- Cut onions as dice and peel garlic
- Blend onion and garlic as a coarse paste (do not add water).
- The chunks should be visible don't grind into a paste.
- Add the other ingredients and mix it. Let this mixture be untouched for 2 days.
- Then, place a dry sheet and make small balls of the mixture and dry it in sun. By evening remove the balls and store indoor.
- Repeat this for at least 30 days (yes, it requires time).

### Note:

- We use this for tempering in all dishes and it tastes divine. Once u try this tasteful vadagam instead of usual, mustard and urad dhal. I am sure u ll never go back to normal tempering.
- You can store it for a year and add this to tempering and all your dishes will taste heavenly.





# Killu vadagam

...Aruna.K

*The previous post was for tempering. And this version is normal killu vadagam type which I can't describe how tasty it is. Do try it once and I'm sure you'll love it to the core.*

### **Ingredients:**

Shallots / chinna vengayam - ½kg (don't use big onions, shallots are a must)  
Garlic - 10 pieces (peeled and chopped)  
Urad dhal - 1 cup

Salt - per taste

Curry leaves - handful  
Dry red chilli - 5 nos (add more if you want it spicy)

### **Method:**

- Peel the shallots and dice them into small pieces (this is a tedious job and buy shallots when they are cheap).
- Peel and chop garlic in the same manner.
- Soak urad dhal for 2 hours and grind it with red chilly. Add very less water as the mixture should be in hard paste consistency.
- Mix the urad paste with the cut onion, garlic and salt.
- Spread a plastic sheet in sun and spread the paste as small balls (if u have time and patience, you can make it like a thattai with your palms and spread too).
- Dry it until all the moisture evaporates and store in air tight containers.
- It has got more than 6 months shelf life. But I do not think it will last that long given its taste.

**Note:** *If you soak the onions in water for 15 mins and then start peeling, the skin comes out very easily.*



# Kovakkai Vadagam

...Aruna.K

*Kovakkai or Ivy gourd is good for sugar patients by maintaining blood sugar levels. It helps to improve bowel movements.*

*This vadagam is very simple.*

### **Ingredients:**

*Kovakkai - 1 kg*

*salt - as per taste*

*turmeric powder - 1/2tbsp*

### **Method:**

- *Cut Kovakkai length wise pieces.*
- *Bring water to boil and add Kovakkai, salt and turmeric powder and let it boil for 3-4 minutes.*
- *Strain the water and place the half cooked Kovakkai in a plastic sheet and dry it in hot sun.*
- *It takes around 5-6 days for the vadagam to become completely dry.*
- *Store it in air tight containers and fry as and when needed.*

### **Note:**

*Similar procedure for cluster beans too (kothavarankai).*

*For bitter gourd, brinjal and lady's finger no boiling is needed as they will dry fine.*



## மசாலா மோர்

...Annapurani Dhandapani

கோடை வெப்பத்தைத் தணிக்க நாம் பழச்சாறு அல்லது இளநீர் அல்லது நீர்மோர் அருந்தி நாம் நம் உடலின் வெப்பத்தை தணித்துக் கொள்வோம்! அப்படி நீர்மோர் அருந்தும் போது வெறும் தண்ணீர் கலந்து அருந்தினால் பெரிதாக நன்மை ஒன்றும் கிடைக்காது! அதனால் கொஞ்சம் சுவை சேர்ப்போம்! இதனால் வெப்பமும் தணியும். வயிறும் நிறையும்!

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

கெட்டி தயிர்-1கப்  
கேரட்-1/4கப் (துருவியது)  
வெண்பூசணி-1/4கப் (துருவியது)  
வெள்ளரிக்காய்-1/4கப் (துருவியது)  
இஞ்சி-1 விரல் அளவு  
பச்சை மிளகாய்-1 (தேவைப்பட்டால்)

கொத்தமல்லி-2 இழை  
கறிவேப்பிலை-2 இழை  
ஓமம் தூள்-1 டீஸ்பூன்  
பெருங்காயத்தூள்-1 சிட்டிகை  
உப்பு- தேவையான அளவு

**செய்முறை:**

- ஓமத்தை நன்கு பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- தயிரை தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு கடைந்து கொள்ளவும்.
- துருவிய கேரட், துருவிய பூசணி, துருவிய வெள்ளரிக்காய், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் நன்றாக மை போல விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அரைத்த விழுதை கடைந்த மோரில் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பொடித்த ஓமத்தையும் பெருங்காயத் தூளையும் அதில் கலக்கவும்.
- தேவையான உப்பு சேர்த்து கலக்கவும்.
- இந்த மசாலா மோரை குளிர்வூட்டியும் சாதாரணமான அறை வெப்பநிலையிலும் அருந்தலாம்.





## பலாப்பழம் சிப்ஸ்

...Angu Aparna

இந்த சீசனில் எளிதாய் கிடைக்கும் பழம். குழந்தைகளும் விடுமுறைக்கு வீட்டில் இருப்பதால், இதனை செய்து கொடுத்தால் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

**தேவையானப் பொருள்கள்:**

பலாப்பழச்சுளைகள்- கொட்டைகள்  
நீக்கியது  
மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள்,  
மல்லித்தூள், மிளகாய்த்தூள் - தலா  
ஒரு டீஸ்பூன்

உப்பு - சுவைக்கேற்ப  
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

**செய்முறை:**

- சுளைகள் ஓரளவு காயாக இருப்பது நல்லது. அதனை நீள வாக்கில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- வெட்டிய சுளைகளில் பொடிகளையும், சிறிது உப்பும்சேர்த்து பிசிறிக்கொள்ளவும்.
- பின்பு சூடான எண்ணெயில் பிசிறி வைத்துள்ள பலாப்பழச்சுளைகளை சிறிது சிறிதாகப் போட்டு முறுகலாக பொரிக்கவும்.







# நுங்கும் பால்

...Angu Aparna

தேவையானப் பொருட்கள்:

நுங்கு

பால்

கன்டன்ஸ்டுமில்க் அல்லது மில்க்மெய்ட்

செய்முறை:

- அனைத்தையும் ஒன்றாக அரைத்து எடுத்தால் நுங்குப்பால்ரெடி. செய்வது மிகவும் சுலபம்.
- ஃபிரிட்ஜில்வைத்து சுவைக்கலாம்.
- கன்டன்ஸ்டுமில்க் சேர்த்துள்ளதால் சக்கரை தேவையில்லை.



# Manga and Manga Inji Chutney

...Anbupurush

**Ingredients:**

Bangalore Mango - 1

Manga Inji – 50gms

Green chillies - 8 - 10

Salt

**Method:**

- Remove skin from the Manga and Manga inji,
- In a mixie add all the ingredients and grind to chutney consistency.
- This chutney has many uses.
- Added to thayir vadai in the thayir, it tastes awesome.
- Apply little chutney on small thattai top with grated beetroot, carrot onion, on top cover with small thattai and eat as it is.
- This chutney lasts nearly one month if we store in the fridge.
- Even for idly this chutney goes well.



## கேரட் ஜீஸ்

...Annapurani Dhandapani

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

கேரட் – 3-4  
எலுமிச்சம்பழம் – 1  
கொத்தமல்லி – ¼கப்  
சர்க்கரை – 2-3 டீஸ்பூன்

**செய்முறை:**

- கேரட்டை தோல் சீவி கழுவித் துடைத்து பின் துருவிக் கொள்ளவும்.
- துருவிய கேரட்டை கொத்தமல்லித் தழையுடன் சர்க்கரை சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அரைத்த விழுதுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும்.
- குளிர்ந்த நிலையிலோ அல்ல சாதாரண அறை வெப்ப நிலையிலோ அருந்தலாம்.
- கேரட்டையும் கொத்துமல்லித் தழையையும் சர்க்கரை சேர்க்காமல் அரைத்து வடிகட்டிய பின்னர் சாற்றில் சர்க்கரை சேர்க்கலாம்.

**குறிப்பு:** சர்க்கரை பயன்படுத்த விரும்பாதவர்கள், நாட்டுச் சர்க்கரை பயன்படுத்தலாம்.

**பயன்கள்:**

- இந்த கேரட் ஜூலை பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு காலை எழுந்தவுடன் காபி அல்லது ஆரோக்கிய பானத்துக்கு பதிலாக கொடுக்கலாம். அவர்கள் கண்பார்வையின் திறன் அதிகரிக்கும் என்பது மருத்துவப் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது (நான் தினமும் என் மகனுக்கு இதைக் கொடுக்கிறேன்).
- இந்த கேரட் ஜூலை பெண்கள் தினமும் அருந்தி வந்தால் உங்களுக்கு சிவப்பழகு க்ரீம்களின் தேவையே இருக்காது! முகம் பளிங்கு போல அத்தனை அழகாக இருக்கும் (ஆமாம்! நீங்கள் நினைப்பது சரியே! நானும் இதை தினமும் குடிக்கிறேன்).
- நீங்கள் கேரட்டையும் கொத்துமல்லித் தழையையும் சர்க்கரை சேர்க்காமல் அரைக்க விரும்பினால் மிகவும் நன்று! சாற்றை வடிகட்டி எடுத்தபின் கேரட் சக்கையை நீங்கள் செய்யும் சாம்பாரிலோ கூட்டிலோ சேர்த்து விடுங்கள்! யாராலும் கண்டுபிடிக்கவே முடியாது! சொல்லப் போனால், இதனால் உங்கள் சாம்பாரின் சுவையும் நிறமும் கூடவே செய்யும்! உங்களின் சமையலுக்காக உங்களுக்கு கட்டாயம் பாராட்டுகள் குவியும் (என்னுடைய சாம்பார் மணக்கும் ரகசியம் இன்று வெளியிடப்பட்டது).



# Musk Melon Juice

*...Anbupurush*

### **Ingredients:**

*Musk melon*

*Jaggery*

*Lemon*

### **Method:**

- *Cut the melon into small pieces and mix with jaggery (measurement depends on the melon's sweetness).*
- *After some times, the melon will mix with jaggery and the pieces will give out water and disappear.*
- *If some pieces remains, mix with a spoon and mash the pieces. Now squeeze the lemon juice and mix well. Again the measurement is to our taste. If we like lemon juice taste, add more lemon juice or if we like melon taste add less lemon juice. Serve chilled.*

# Watermelon Popsicle

*...Dew Drop*

### **Ingredients:**

*Watermelon - 2 cups (Chopped)*

*Lemon juice - from ½fruit*

*Palm sugar - 2 tbsp (you can add*

*according to your taste)*

*Popsicle mold - as needed*

### **Method:**

- *Blend water melon, lemon juice and palm sugar and strain it to extract maximum juice. Fill in the Popsicle mold and freeze it for 6 - 7 hours or overnight. Run the outside of the mold in hot water to dissect it.*
- *If you don't have Popsicle mold you can use paper cup and lollipop stick.*



# Ginger Pudhina Juice

*...Anbupurush*

### **Ingredients:**

*Sugar*

*Pudhina*

*Lemon juice*

*Ginger*

*Measurement is according to taste*

### **Method:**

- *Make Sugar syrup to one string consistency. Add de-skinned and crushed ginger and bring to boil. A pinch of salt can be added to enhance the taste.*
- *Now switch off the flame, add lemon juice, cleaned, washed (pat dry without water) Pudina, close the lid and keep it to cool.*
- *When it is cool store it in clean dry bottle in a fridge.*
- *When needed add 1/3 syrup 2/3 ice water or water and ice cubes mix well and drink.*
- *This is very refreshing when we are exhausted after an afternoon outing.*

# Cucumber Buttermilk

*...Vidhanya*

### **Ingredients:**

*Cucumber - 1*

*Cumin seeds - 1 tsp*

*Parsley - few leaves*

*Coriander - few leaves*

*salt - as required*

### **Method:**

- *Blend all the above in mixie.*
- *If you want you can add one amla too. I add because this is the only way my daughter eats amla.*



## Kosumbari

...Anbupurush

### Ingredients:

Cucumber – 1 (peeled and chopped)  
Green gram dhal – ½ cup (soaked for an hour)  
Coconut - 3 tbsp (grated)  
Salt - to taste

Green chillies - 2 to 3 (chopped)  
Mustard seeds - 1 tsp  
Urad dhal - 1 tsp  
Oil - for tempering  
Curry leaves - Few

### Method:

- Mix green gram dhal, salt and temper with mustard seeds urad dhal, green chillies and curry leaves, mix grated coconut, and keep it ready.
- While serving add the cucumber and mix well and serve immediately. It has to be served immediately after mixing cucumber, otherwise cucumber will give out water and the salad will be watery.
- This salad cools the body.
- Instead of cucumber we can add grated carrot also.

## மாமிடிக்காய் ஜீஸ்

...Diyaa

- நன்கு முற்றிய மாங்காயை அப்படியே முழுதாக ஆவியில் ஒரு விசில் விட்டு வேக வைத்து எடுத்து நன்கு ஆற விடவும்.
- சூடு நன்கு ஆறியவுடன் கையால் பிசைந்தால்கொழு கொழுவென்றுவரும். கொட்டை மற்றும் தோலை நீக்கிவிட்டு, மாங்காய் கூழை மட்டும் ஒரு பாட்டிலில் போட்டு மூடி ஃபிரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தினமும் மதியம் / வெளியில் போய்விட்டு வந்ததும், தேவையான அளவு மாமிடிக்காய் பேஸ்ட் எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கலக்கி சிறிதளவு சர்க்கரை, உப்பு, சீரகப்பொடி போட்டு நன்குகலக்கி வேண்டுமென்றால் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி குடிக்கவும்.



## மாங்காய் சாதம்

...Sbsudha

தேவையானப் பொருட்கள்:

மாங்காய் - 1 (துருவியது - பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கி மிக்சியில் போட்டு துருவ்லாம்)

பச்சை மிளகாய் - 2

மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

கடலைப் பருப்பு - ½ டீஸ்பூன்

உளுத்தம் பருப்பு - ½ டீஸ்பூன்

கடுகு - ½ டீஸ்பூன்

பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை

இஞ்சி - ½ இன்ச் துண்டு

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வடித்த சாதம் - 1 பெரிய கப் (200 கிராம்)

செய்முறை:

- சாதத்தை உதிரியாக வடித்து எடுத்து ஒரு தட்டில் போட்டு ஆற விடவும்.
- மாங்காயைத் துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அது சூடானதும், கடுகு, பெருங்காயம், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கீறிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை எல்லாம் போட்டு தாளிக்கவும்.
- பெருங்காயம் லேசாக நிறம் மாறியதும் துருவிய மாங்காயைச் சேர்க்கவும்.
- உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
- ஈரப்பதமான மாங்காய் துருவல் எண்ணெயுடன் சேர்ந்து மிதமான தீயில் இரண்டு நிமிடங்களில் சுருண்டு வெண்ணெயாக வெந்துவிடும்.
- இந்த நேரத்தில் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து உதிரியான சாதத்தை கொட்டி நன்றாகக் கிளறவும்.
- ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை சேர்ப்பது மாங்காயின் ருசியை எடுத்துக் கொடுக்கும்.
- விருப்பப்பட்டால் வேர்கடலை அல்லது முந்திரி சேர்க்கலாம்.
- நன்றாகக் கிளறி, அடுப்பை அணைத்து வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றி பரிமாறவும்.



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

- gkarti @ Karthiga

**Q:** உங்க படைப்புகளை உங்கள் சக எழுத்தாளர்கள் படித்து கமென்ட் சொல்லி இருக்கிறார்களா? அதைப் பற்றி கொஞ்சம் சொல்ல முடியுமா? எந்தக் கதைக்கு... என்ன கமென்ட் என்று தெரிந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருக்கிறோம்.

**Ans:** 2006-ல் மனசே மனசே கதவைத் திற என்ற நாவல் வெளியானதும் அதை இந்திரா செளந்தரராஜனிடம் கொடுத்தேன். அதற்கு ஒரு காரணம் இருந்தது. அந்தக் கதையின் நாயகன் ஒரு மர்ம நாவல் எழுத்தாளன். ஒரு வீட்டில் இருக்கும் ஆவிகளின் ஆட்டத்தை எப்படி அடக்குகிறான் என்பதுதான் கதை. மனதில் இந்திர செளந்தரராஜனை வைத்துக் கொண்டுதான் அந்த நாவலை எழுதினேன். அதைப் படித்து பார்த்து எனக்கு நேர்மையான விமர்சனம் எழுதியிருந்தார். என் நடை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விளக்கியிருந்தார். உபயோகமாக இருந்தது.

பாக்கியம் ராமசாமியைத் தெரியுமா? அப்புசாமி - சீதாப்பாட்டியை உருவாகியவர். இயற்பெயர் ஜா.ரா. சுந்தரேசன். அவர் என்னுடைய "விசாரணை" என்ற கதையைப் படித்துவிட்டுக் கைப்பட கடிதம் எழுதியிருந்தார். பின் அவரது வீட்டிற்குச் சென்று அவரை

வணங்கி அவரிடம் ஆசி பெற்றது இனிமையான அனுபவம்.

**Q:** ஆன்மீகத்தைப் பற்றிய உங்களது கருத்துக்களைச் சொல்லியிருக்கிறீர்கள். அமானுஷ்யம் பற்றி உங்க கருத்து என்ன சார்? உங்களுக்கு அதில் நம்பிக்கையுண்டா?

**Ans:** எனக்கு மனிதர்கள் மேலும் தெய்வத்தின் மேலும் அதீதமாக நம்பிக்கை இருக்கிறது. அமானுஷ்யத்தை நம்ப மனதில் இடம் இல்லை.

நான் எழுதிய ஒரே அமானுஷ்ய கதையிலும் கடைசியில் விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கங்கள் கொடுத்திருந்தேன். மனித மனதின் செயல்பாடுகள் சில சமயம் அமானுஷ்யமாகத் தோன்றுகின்றன என்று சொல்லியிருந்தேன்.

எந்த மிருகமாவது "அமிருகம்" அதாவது மிருகம் இல்லாத தன்மையை விரும்புகிறதா? மனிதர்களாகப் பிறந்த நாம் ஏன் அமானுஷ்யத்தை நம்ப வேண்டும்? தெய்வத்தை நம்பலாமே!



# கவண் - திரை விமர்சனம்

..Sriramajayam

ஹாய் நண்பர்களே,

கவண் என்ற திரைப்படத்தை பார்த்தேன், ரசித்தேன், மகிழ்ந்தேன்.

'கோ' படத்திற்கு அடுத்து, கே.வி. ஆனந்த் தொலைக்காட்சி நிருபர் பின்னணியில் இயக்கியிருக்கும் இரண்டாவது படம் இது.

சமூக அக்கறையோடு இருப்பதாக தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டு எல்லா விஷயத்திலும் கல்லாக் கட்ட முயலும் சில தொலைக்காட்சி நிறுவனத்தின்

போலி, முகத்தை தோலுரித்துக் காட்டும் படமே 'கவண்'.

திரைப்படகல்லூரியில் படித்த விஜய் சேதுபதி, மடோனா செபாஸ்டியன் ஜோடியுடன் ஜெகன் உள்ளிட்ட நண்பர்கள் சேர்ந்து ஒரு சில குறும்படங்களை உருவாக்கிப் பார்த்து அது பெரிதாக போகவில்லை.

அதனால், ஒரு பிரபல தனியார் தொலைக்காட்சி நிறுவனத்தில், வேலைக்கு சேர்ந்ததின் மூலம் மீண்டும் நண்பர்கள் ஒன்று சேருகிறார்கள்.







இந்நிலையில், பெரும் பணக்கார அரசியல்வாதியான போஸ் வெங்கட்டின் போலி முகத்தை விஜய் சேதுபதி ரகசியமாக தன் காமிராவில் பதிவு செய்ய, அதை தங்கள் டி.வியில் போட்டுக் காட்டி, வெங்கட்டின் போலி புகழுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் அந்த பிரபல தனியார் தொலைக்காட்சி உரிமையாளர் ஆகாஷ் தீப் சாய்கல், ஒரு கட்டத்தில், போஸ் வெங்கட்டோடு சமரசம் பேசி, அவரை பெரிய அளவில் கொண்டாட முயற்சிக்கிறது.

அதுவும் விஜய் சேதுபதியை விட்டே. அதை பக்காவாக செய்ய நினைக்கும் அந்த சேனல் நிர்வாகத்தை எதிர்த்து மடோனா செபாஸ்டியன், ஜெகன் ஆகிய, தன் நண்பர்களுடன் வெளியேறும் விஜய் சேதுபதி, முத்தமிழ் டி.வி எனும் பெயரில் பிரபல இல்லாத தொலைக்காட்சி நடத்திக் கொண்டு, வருமானத்திற்கு மூலிகை மருத்து வியாபாரம் செய்து வரும் டி. ஆர்.

ராஜேந்திரன் அவரோடு கைகோர்த்துக் கொண்டு, எப்படி தனியார் தொலைக்காட்சி உரிமையாளரையும், அடாவடி அரசியல்வாதியையும் போட்டு பொளந்து கட்டுகிறார் என்னும் கதையுடன் விஜய் சேதுபதி, மடோனா செபாஸ்டியனின் காதல் கலாட்டாக்களையும் கலந்து கலக்கலாக வந்திருக்கும் இந்த படம்.

மற்றபடி பாண்டிராஜன், விக்ரம்த், ஆகியோரின் நடிப்பு அருமை. காவல் துறை அதிகாரியாக வரும் நாசர் சிறிது நேரத்துக்கு நடிக்கிறார்.

தொலைக்காட்சி நிறுவனத்தை அபிநந்தன் ராமானுஜத்தின் ஒளிப்பதிவு அழகாகக் காட்டியிருக்கிறது. ஹிப் ஹாப் தமிழா இசையில், கண்ணம்மா ராக் பாடல் மட்டும் கவர்கிறது.

என்னுடைய மதிப்பு 8 / 10.





# வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

குறள் பால்: அறத்துப்பால்  
குறள் இயல்: துறவறவியல்  
அதிகாரம்: கூடா ஒழுக்கம்

276. நெஞ்சின் துறவார் துறந்தார்போல் வஞ்சித்து  
வாழ்வாரின் வன்கணார் இல்.

விளக்கம் :

மனத்துள் எதையும் வெறுக்காமல், வெளியே வெறுத்தவர் போல் ஏமாற்றி  
வாழும் மனிதரைக் காட்டிலும் கொடியவர், இவ்வுலகத்தில் இல்லை.

Explanation :

Amongst living men there are none so hard-hearted as those who without to saking  
(desire) in their heart, falsely take the appearance of those who have forsaken (it).

277. புறங்குன்றி கண்டனைய ரேனும் அகங்குன்றி  
முக்கிற் கரியார் உடைத்து.

விளக்கம் :

குன்றிமணியின் மேனியைப் போல் வெளித் தோற்றத்தில் நல்லவராயும்,  
குன்றிமணியின் மூக்கு கறுத்து இருப்பதுபோல் மனத்தால் கரியவராகவும்  
வாழ்வோர் இவ்வுலகில் இருக்கவே செய்கின்றனர்.

Explanation :

(The world) contains persons whose outside appears (as fair) as the (red) berry of the  
Abrus, but whose inside is as black as the nose of that berry.

278. மனத்தது மாசாக மாண்டார் நீராடி  
மறைந்தொழுகு மாந்தர் பலர்.

விளக்கம் :

மனம் முழுக்க இருட்டு; வெளியே தூய நீரில் குளித்து வருபவர்போல் போலி  
வெளிச்சம் - இப்படி வாழும் மனிதர் பலர் இருக்கின்றனர்.

Explanation :

There are many men of masked conduct, who perform their ablutions, and (make a show)  
of greatness, while their mind is defiled (with guilt).

279. கணைகொடிது யாழ்கோடு செவ்விதுஆங் கன்ன  
வினைபடு பாலால் கொளல்.

விளக்கம் :

வடிவால் நேரானது என்றாலும் செயலால் அம்பு கொடியது. கழுத்தால்  
வளைந்தது ஆயினும் செயலால் யாழ் இனிது. அதனால் தோற்றத்தால் அன்றிச்  
செயலால் மனிதரை எடை போடுக.

Explanation :

As, in its use, the arrow is crooked, and the curved lute is straight, so by their deeds, (and  
not by their appearance) let (the uprightness or crookedness of) men be estimated.

280. மழித்தலும் நீட்டலும் வேண்டா உலகம்  
பழித்தது ஒழித்து விடின்.

விளக்கம் :

உயர்ந்தோர் வெறுத்தவற்றை மனத்தால் ஒதுக்கிவிட்ட பின் தலைமுடியைச்  
சிரைத்தல், நீள வளர்த்தல் என்பன பற்றி எண்ண வேண்டா.

Explanation :

There is no need of a shaven crown, nor of tangled hair, if a man abstain from those  
deeds which the wise have condemned.



**FAVOURITE AUTHORS NOVELS AS eBooks**  
**DOWNLOAD INSTANTLY**

**Special Offer  
for Limited Time**

**50%  
OFF**

**Check @  
[www.MyAngadi.com/eBooks](http://www.MyAngadi.com/eBooks)**

**Call us @ 95979 99274**



# 8 ஏனோ வானிலை மாறுதே!

| Sujana @ Sujibenzic |

"ஒருவழியா கீழ இறங்கி வர மனசு வந்துச்சாப்பா உனக்கு? என்ன உன் பொண்டாட்டிக்கு அலங்காரம் பண்ணி முடிக்க இவ்வளவு நேரமாயிடுச்சோ?"

வரவேற்பறையில் கம்பீரமாக அமர்ந்திருந்த சுபா அதையின் ஆரம்ப பேச்சே அதிரடி சரவெடியாக அமைய, உள்ளுக்குக்குள் சுறுசுறுவென்ற கோபம் கொப்பளித்தாலும், முகத்தில் மாறுதல் காட்டாமல் வணக்கம் சொல்லி வரவேற்றாள், தென்றல்.

"அங்க வந்து எவ்வளவு நேரம் நின்னானோ? உடனேயே சொல்றதுக்கென்ன? பெரிய நல்லவன் மாதிரி... இந்த பாட்டெல்லாம் கேட்க வேண்டியிருக்கு!" அந்த நேரத்திலும் ஓரமாய் ஒரு கோபப் பார்வையை சூர்யா மீது வீசினாள்.

அவள் பார்வையைக் கண்டு கொண்டாலும், முறுவல் மாறாத சூர்யா, "அலங்காரமா? தென்றல் 'நேச்சரல் பியூட்டி' அத்தை. நல்லா பாருங்க... எங்கேயாச்சும் மேக்கப் போட்ட அறிகுறி தெரியுதா?" என்று வெகு இயல்பாக தென்றலை பார்த்தவாறு பதில் தர, சுற்றி அமர்ந்திருந்த சூர்யாவின் பெற்றோரும், உடன்பிறப்புக்களும் சிரித்தனர். தென்றலோ முகத்தில் எவ்விதமான உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவது

என்பது புரியாமல் திணறிக்கொண்டிருந்தாள்.

"மருமகனே... முழுசா ஒரு வாரம் கூட ஆகலை... அதுக்குள்ள ரொம்ப அழகா கூஜா தூக்குறடா பெஞ்சாதிக்கு! அப்புறம் வேற என்ன காரணம்? எங்களை பார்க்க பிடிக்கலியாமா இவளுக்கு?"

"என்னடா சோதனை இது!" என்றிருந்தது தென்றலுக்கு.

"அமெரிக்கால இருந்து அவளோட ஃபிரண்டு 'விஷ' பன்றதுக்காக கூப்பிட்டாங்க. அதான் நாங்க இரண்டு பேரும் பேசிட்டு இருந்ததால இறங்கி வரதுக்கு ஒரு பத்து நிமிஷம் லேட் ஆயிடுச்சு. அதுக்கு இவ்வளவு குறுக்கு விசாரணையா? அறியாப் பிள்ளைங்க எங்களை மன்னிச்சு விட்டுறங்க 'ப்ளீஸ்' அத்தை", என்றபடி, அதிகப்படி பவ்யத்துடன் நாடக பாணியில் ஒரு கும்பிடு போட்டான் சூர்யா.

கூசாமல் சொன்ன பொய்யென்றாலும், அந்த சமயோசிதமும், சமாளிப்பும் தனக்காக வந்தவை என்பது புரிய, சூர்யாவை ஏறிட்டவளின் விழிகளில் ஒரு கணம் சிநேகத்தின் சாயல் தோன்றி மறைந்தது. அதைக் கண்டவன், பிறரறியாமல் அவளைப் பார்த்து கண்கள் சிமிட்டிச் சிரித்தான்.



"அப்போ அம்பாசமுத்திரத்தில் இருந்து வற்ற நாங்கல்லாம் இளப்பமா?"

மேற்கொண்டு பேச்சு வளருமுன், "சூர்யா, தென்றலும் நீயும் அததை, மாமாகிட்ட ஆசிர்வாதம் வாங்கிக்குங்க. கல்யாண சமயத்துல அததை சுகமில்லாம இருந்ததால இரண்டு பேரும் இப்பதானே வந்திருக்காங்க. வாங்கப்பா..." இடையிட்டார் சங்கரன்.

மூத்த தம்பதியரிடம், இளம் தம்பதிகள் ஆசிர்வாதம் பெற்றுக் கொள்ள, சிலபல சும்பிரதாய பேச்சுக்களுக்குப் பின் மீண்டும் தன் வேலையைத் துவங்கினார் சுபா.

"ஏம்மா? இப்போதானே கல்யாணம்

முடிச்சிருக்கு. அழகா ஒரு புடவை கட்டி, தலையைப் பின்னி, பூ வைக்கக் கூடாதா? மம்... எங்கே?! இந்த காலத்து பிள்ளைங்களுக்கு, இப்படி முடியை விரிச்சுப் போட்டுகிட்டு ஸ்டைல் பண்ண பொண்ணுங்களைத் தானே பிடிச்சிருக்கு! நானும் எவ்வளவு நல்ல சம்மந்தமெல்லாம் சொன்னேன். எங்க கேட்டான்?! எப்படியோ உங்க வீட்ல மடக்கிட்டீங்க!"

அவர் பேசிக் கொண்டே போக, தென்றலுக்கு ஆத்திரம் எகிறியது. ஏடாகூடமாக ஏதாவது பேசிவிடுவோமோ என்ற அச்சத்தில் சிரமப்பட்டு வாயை அடக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

அவசரமாக இறங்கி வந்திருந்தவள்,





## தொடர் கதை



முகத்தைக் கண்ணாடியில் கூட பார்த்திருக்கவில்லை. இத்தனைக்கும், முழுவதுமாகக் கூட முடியை விரித்துப் போடாமல், இருபக்கமும் 'ஹேர்பின்' குத்தி முடியை விரித்து விட்டிருந்தாள். அதற்கே இவ்வளவு குத்து வார்த்தை என்று கடுப்பாகி இருந்தவளுக்கு, அவள் குடும்பத்தினர் என்னவோ சூர்யாவின் முன் மண்டியிட்டு கெஞ்சி அவளை திருமணம் செய்யக் கோரியது போல அந்த அம்மாள் பேசியதை ஜீரணிக்கவே முடியவில்லை!

"வேலை மட்டும் போகமலிருந்தால் வெளிநாட்டுல நிம்மதியா இருந்திருக்கலாம். இந்த பிரச்சனைகளே இருந்திருக்காது. எல்லாம் நேரம்!" என்ற சிந்தனையில் அவள் முகம் வாடியது.

தென்றலின் முக மாறுதல்களைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த சூர்யாவிற்கு, சங்கடமாக இருந்தது. நிலைமையை எப்படி கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது என்று அவன் யோசித்துக் கொண்டிருக்கும் போது தென்றல் அவனை ஒரு பார்வை பார்த்தாள்! அந்த பார்வையின் முழு அர்த்தம் புரியாவிட்டாலும், அதில் விரவி இருந்த குற்றம்சாட்டலும், அதீத வெப்பமும் அவன் மனதைச் சுட்டது.

"இந்த காலத்துல இதெல்லாம் பெரிய விஷயமா சுபா? நம்ம ஐஷூ, மிருது கூட காலத்துக்கேத்த மாதிரி ஸ்டைல் பன்றதில்லையா என்ன? அதுக்காக வரம்பு மீறுறதும் இல்லையே. தென்றலும் அப்படித்தான். நல்ல பொண்ணு. சரி... நேரமாகுதுல... உமா சாப்பாடு ரெடியாமா? வாங்க மச்சான் சாப்பிடப் போகலாம்" பேச்சு வாக்கில் சுபாவின் மகள் ஐஷூ வையும் உதாரணப் புருஷி ஆக்கி, கூடவே தென்றலுக்கு நற்சான்றிதலும் வழங்கியவர், சங்கரன்.

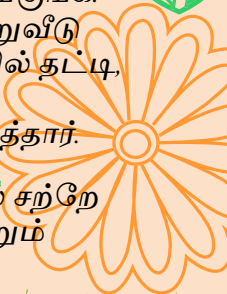
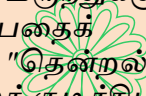
கலவரமாக உருமாறவிருந்த மாநாட்டைக் கமுக்கமாக கலைத்த மாமனாரின் மீது தென்றலுக்கு மரியாதையும், அன்பும் தோன்றினாலும், மனம் இன்னும் சுபா அத்தையின் வார்த்தைகளில் வதைபட்டுக் கொண்டு தான் இருந்தது.

இரவு உணவு முடிந்து அவர்கள் கிளம்பிய பின்னர், வீட்டு உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் மறைமுகமாக ஒரு பெருமூச்சை வெளியேற்றிக் கொண்டாலும், சகஜமாக இருப்பது போல் காட்டிக் கொண்டனர்.

மருமகளின் முகத்தில் மருந்துக்குக் கூட மலர்ச்சி இல்லை என்பதைக் கண்டுகொண்ட உமா, "தென்றல், இங்க வாம்மா. இந்த பாலைக் குடிச்சிட்டு சூர்யாவுக்கும் கொண்டு போய் குடும்மா" என்றார்.

அவள் சமையலறைக்குள் நுழைந்ததும், "சுபா மதினி குணமே அப்படித்தாம்மா. அவங்க நெருங்கின சொந்தத்தில இருந்து சூர்யாவுக்கு ஒன்னு இரண்டு நல்ல சம்மந்தம் கொண்டு வந்தாங்க. ஆனா, சூர்யா பிடிகொடுக்கவே இல்லை... அது அவங்களுக்கு வருத்தம். அந்த கோபத்தைத் தான் இப்படி காட்டிட்டு போறாங்க. வாழப்போறவங்க பிடித்தம் தானே முக்கியம். அதை புரிஞ்சுக்கலைனா என்ன பன்றது? விடும்மா... நீ மனசுல எதுவும் வச்சுக்காதே... சரி, தூங்குங்க. நாளைக்கு உங்க வீட்டுக்கு மறுவீடு கிளம்பணும்ல" என்று தோளில் தட்டி, பால் நிறைந்த கண்ணாடிக் குவளையைக் கையில் கொடுத்தார்.

உமாவின் ஆதரவான பேச்சில் சற்றே ஆறுதல் அடைந்தாலும், ஒன்றும்





## தொடர் கதை



பேசாமல் தலையை மட்டும் ஆட்டி  
பால் குவளையப் பெற்றுக்  
கொண்டவளின் முகம் முழுவதுமாக  
தெளியவில்லை.  
மாடி அறைக்குள் தென்றல் நுழைந்த  
வேளையில், கட்டிலின் ஓரத்தில், சூர்யா  
கண்ணியில் தலையை விட்டுக்  
கொண்டிருக்க, அவன் அருகே இருந்த  
மேசையில் இரவு விளக்கின்  
அருகே பாலை வைத்தவள், அவன்  
முகத்தைக் கூட ஏறிட்டு பார்க்காமல்  
குளியலறைக்குள் சென்றுவிட்டாள்.

அவள் திரும்பி வந்தபோது கணினியை  
ஓரங்கட்டியிருந்த சூர்யா, கைகளை  
மடக்கி, கால்களில் ஒன்றை நீட்டி,  
மற்றொன்றை மடக்கியவாறு கட்டிலில்  
சாய்ந்து அமர்ந்திருந்து அவளையே  
பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

அதைக் கண்டுகொள்ளாதவள் போல்  
அந்த விசாலமான கட்டிலின்  
மறுபக்கத்தில் வந்து படுக்க  
ஆயத்தமானாள்.

"தென்றல்..."

"ம்..."

"உன்கிட்ட பேசணும். ஒரு 'ஃபைவ்'  
மினிட்ஸ்."

"எனக்கு தூக்கம் வருது."

"போச்சுடா... வந்துருமே! உனக்கு  
கோபம்னு தெரியும். கொஞ்சம்  
பேசினா தெளிவாயிடலாம்."

"..."

போர்வையை இழுத்து மூடிக்கொண்டு  
அவனுக்கு முதுகுக் காட்டி  
படுத்திருந்தவள் திரும்பாவிட்டாலும்  
சூர்யா தொடர்ந்தான்.

"அத்தை எப்பவுமே இப்படித்தான்  
தென்றல். கோபமோ, சந்தோஷமோ,  
வெளிப்படையா காமிச்சிடுவாங்க  
ஆனா மனசுல எதுவும்  
வச்சுக்கமாட்டாங்க."

இதுவரை அவனுக்கு முதுகுக் காட்டி  
படுத்திருந்தவள், இப்போது எழுந்து  
உட்கார்ந்து அவனை முறைத்தாள்.

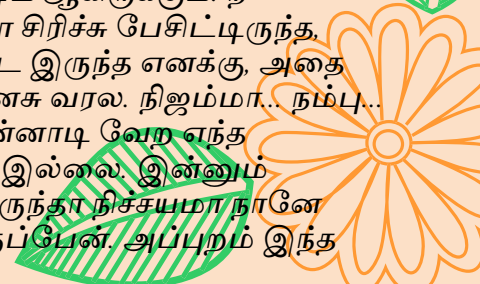
"அதுக்காக, யாரை வேணும்னாலும்,  
எப்படி வேணும்னாலும் 'ஹர்ட்'  
பண்ணலாமா?"

"தப்பு தான்டா. எனக்கும் கஷ்டமா தான்  
இருந்துச்சு."

அவன் ஆத்மார்த்தமாக சொல்வது  
புரிந்தாலும், தென்றலின் கோபத்தின்  
வீரியம் குறையவில்லை.

"இவங்களைப் பத்தி தெரியும்ல.  
சாயங்காலம் இவங்க வந்ததுமே  
என்கிட்ட சொல்லிருந்தீங்கன்னா  
அதுக்கு தகுந்த மாதிரி நான்  
ரெடியாகிருப்பேன்ல. வேணும்னே  
லேட்டாக வச்சு... 'டிரஸ் சேஞ்ச்'  
பண்ணக் கூட நேரம் இல்லாதபடி  
பண்ணிட்டீங்க. என்னை எல்லாரும்  
மட்டம் தட்டனும். இதானே வேணும்  
உங்களுக்கு?!"

"ஹே... ரிலாக்ஸ்மா... உன்னை மட்டம்  
தட்டுறதுக்கு நான் எப்படி  
சந்தோஷப்படுவேன்? நான் அங்க  
ரொம்ப நேரமெல்லாம் நிக்கல. ஒரு  
பத்து நிமிஷம் ஆகிருக்கும். நீ  
சந்தோஷமா சிரிச்சு பேசிட்டிருந்த  
பார்த்துட்டே இருந்த எனக்கு, அதை  
கெடுக்க மனசு வரல. நிஜம்மா.. நம்பு...  
இதுக்கு பின்னாடி வேற எந்த  
காரணமும் இல்லை. இன்னும்  
நேரமாகியிருந்தா நிச்சயமா நானே  
கூப்பிட்டிருப்பேன். அப்புறம் இந்த





டி ரெஸ்ஸிங், ஹேர்ஸ்டைல் இதெல்லாம் உன்னோட தனிப்பட்ட விருப்பம். உன்னோடது இயல்பாவே அலட்டல் இல்லாத நல்ல டேஸ்ட். உன் மனசாட்சிக்கு தப்பா இல்லாத வரைக்கும், மத்தவங்களுக்காக நீ உன்னை மாத்திக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லையே. நீ நீயாவே இரு. அவங்க இதை சொல்றாங்க, இவங்க இதை சொல்றாங்கங்குற ஒரே காரணத்துக்காக நீ நடிக்க ஆரம்பிச்சா காலம் முழுசும் நடிக்க வேண்டியது தான். மூச்சு முட்டிடும்! 'பாசிட்டிவம்', 'நெகட்டிவம்' நம்மை சுத்தி எப்பவுமே இருக்கத்தான் செய்யும். நல்லதை மட்டும் எடுத்துட்டு, தேவையில்லாத்து நம்மை பாதிக்காம பார்த்துட்டாலே போதும். எங்கேயும், எப்பவும் சந்தோஷமா இருக்கலாம்."

"இவனுக்கு பேசச் சொல்லியா தரணும்?!" என்று நினைத்தாலும், அவனது விளக்கவுரையில் இருந்த உண்மை, அவளது நியாய மனதிற்கு 'சரி' என்றே தோன்றியது. அவளுமே அப்படித்தான். முன்கோபம் உண்டு என்றாலும், அவளது செயல்களில் ஒரு நேர்மையும், கண்ணியமும் இருக்கும். அனாவசிய பொய் பூச்சுகளை அவள் விரும்புவதில்லை.

அவனது சிந்தனைகள் தன்னை ஒத்திருப்பதை அறிந்து ஒரு கணம் மகிழ்ந்த தென்றலின் மனதிற்குள், மறு நிமிடமே சுபா அத்தையின் "மடக்கிட்டிங்க" மறுஒலிபரப்பாக, "நீங்க தான் பெரிய இந்திரன், சந்திரன், மன்மதனாச்சே! அவங்க பார்த்த ரதி தேவியையே கட்டிக்க வேண்டியது தானே? அவங்க என்னமோ எனக்கு வரனே வராம எங்க வீட்டுக்காரங்க உங்க காலைப் பிடிச்சு கெஞ்சின மாதிரி எவ்வளவு 'சீப்'பா பேசிட்டாங்க?! நான்

ஒன்னும் அவ்வளவு மட்டமில்லை!" வார்த்தைக்கு வார்த்தை காரமேறிய குரலில் பொரிந்து தள்ளினாள்.

இவ்வளவு நேரம் ஒரு தீவிரத்துடன் சாந்தமாக பேசிக் கொண்டிருந்த சூர்யாவிற்கு, இதைக் கேட்டதும் இயல்பான குறும்புத்தனம் மீள, அரும்பிய புன்னகையுடன், "வாவ்! மீ இந்திரன், சந்திரன், மன்மதன்! எவ்வளவு பாராட்டு?! தேங்கஸ்டா" என்றான்.

வந்த ஆத்திரத்தில், விட்டால் அவன் தலையில் ஒரு குட்டு வைத்திருப்பாள்! நேரக் கொடுமையில், தன் தலையிலடித்துக் கொள்ள கூட மனம் வராமல் அவனை வெறித்த தென்றலை, கண்ணோடு கண் நோக்கிய அவள் கணவன், "ம்மஹூ... ம்!" என்று நீண்ட பெருமூச்சை வேளியேற்றினான்.

"யாரென்ன சொன்னா என்ன?! அப்பவும் சரி, இப்பவும் சரி, எனக்கு எப்பவுமே சூடா இருக்கிற தென்றலை மட்டும் தானே பிடிச்சிருக்கு! என்ன பண்ணது?! அந்த ரதி தேவி தான் நம்மளை கண்டுக்கவே மாட்டேங்குறாங்க! அவங்களா மட்டம்? என் நிலைமை தான் தரைமட்டமா இருக்கு!" என்றான் காதல் வெளிப்பட்ட தாபக் குரலில்.

எரிந்து கொண்டிருக்கும் விறகின் மீது சில்லென்ற நீர் கவிழ்ந்தால், நெருப்பு அணைந்தாலும், அது கொண்டிருக்கும் வெப்பத்தை விட்டுத் தள்ளவா? தக்க வைத்துக் கொள்ளவா? என்று குழம்பிய தன்மையில் இருக்குமே? சூர்யாவின் பேச்சைக் கேட்ட தென்றலின் நிலையும் அதுவாகத் தான் இருந்தது!

அவள் விழிகளைக் கட்டிப்போட்டு காதல் மொழி பேசிக்





## தொடர் கதை



கொண்டிருந்தவனின் பார்வையுடன் ஐக்கியமாகி இருந்தவளுக்கு, சில நொடிகள் கோபம் பறந்து, பேச்சு மறந்து, நா வரண்டு, மூளை வேலைநிறுத்தம் செய்தது!

"பேச வந்ததை மறக்கடித்து, மாற்றி, சந்தடி சாக்கில் 'பிட்டு' போடுறதே இவன் வேலையாகிப் போச்சு. இனி கோபமா பேசினாலும், ஒன்னு சிரிக்க வச்சிடுவான், இல்லனா காதல் வசனம் பேசுவான். பேசாம தூங்குட" என்று எச்சரித்த மனதின் வார்த்தைக்கு உடனே கட்டுப்பட்டுத் தன் பார்வையை பிரித்தெடுத்தவள், மறக்காமல் நடுவில் ஒரு தலையணையை வைத்துவிட்டு மறுபுறம் திரும்பி கடமைக்கு ஒரு 'குட்நைட்டை' உதிர்த்துவிட்டு படுத்துவிட்டாள்.

சூர்யாவின், "சுவீட் டிரீம்ஸ் தென்றல்" அவன் மனைவியின் செவிகளைத் தொட்டுச் செல்ல, ஒரு மில்லி மீட்டர் அளவில் அவளது இதழ்களில் உற்பத்தியான புன்னகையை காணும் வாய்ப்பு பாவம் அவனுக்கு கிடைக்கவில்லை.

"இதயக் கதவுகளை மூடி இரக்கமின்றி அனுமதி மறுத்தவளே! என் இமைக் கதவுகளை மூடி இன்பமாய் உன்னுடன் குலவுகிறேன் இப்போதென்ன செய்வாய்? தடுக்க நினைத்தால் இலகு வழியும் சொல்கிறேன், இளகிய மனசுக்காரன் நானே!

உன் இதழால் என் விழி தட்டி கனவுத் தொழிற்சாலைக்கு கடையடைப்பு நடத்தி விடு, நினைவிருக்கும் வரை காதல் வழி சாலையில் கைகோர்த்து பயணிக்கலாம் நாம்."

போர்வைக்குள் ஒளிர்ந்த அலைபேசி

சுமந்து கொண்டிருந்த சூர்யாவின் கவிதையைக் கண்ட தென்றலின் முகம் மெல்ல சிவந்து, அவளது புன்னகை மேலும் சில 'மில்லி மீட்டர்கள்' விரிந்தது.

"ஒன்னுமே புரியலை!" என்று வந்த பதில் கண்டு சூர்யாவின் புன்னகை பல 'சென்டி மீட்டர்' நீள, "ம்ம்... சீக்கிரமே புரியவைக்கிறேன்" என்ற பதில் குறுந்தகவலுடன் உறங்கச் சென்றவன், தங்கள் படுக்கையின் அதீத அகலத்தை சபிக்கத் தவறவில்லை.

பிறந்த வீட்டிற்கு செல்லப் போகிறோம் என்ற எண்ணம் தந்த மலர்ச்சியில் மிக உற்சாகமாக விடிந்தது தென்றலின் அடுத்த தினம்! அந்த உற்சாகம் அவள் முகத்தில் பிரதிபலித்தது.

சூர்யா இன்னும் தூக்கத்திலிருக்க, அதிகாலையிலேயே எழுந்து குளித்து, கீழே சமையல்கட்டிற்கு சென்றவள், சமையல் வேலைகளில் பரபரப்பாக இருந்த உமாவிிற்கும், அவருக்கு உதவியாக இருக்கும் அன்னம்மாவிிற்கும், "குட்மார்னிங் அதை... குட்மார்னிங் அன்னம்மாக்கா" என்று முகமன் கூறினாள்.

உமா அதை மலர்ச்சியுடன் மறுமொழிய, அன்னம்மா கூச்சத்துடன் ஒரு சிரிப்பை உதிர்த்தார்.

"ஏதாவது ஹெல்ப் பண்ணனுமா அதை?"

"ஒண்ணும் பண்ணவேண்டாம்மா... இந்தா காஃபி... குடிச்சிட்டு சீக்கிரமே ரெடியாகுமா. நல்ல நேரத்தில் கிளம்பணும்" என்றவர் சிறிது இடைவெளி விட்டு, "ஜோடியா இப்போதான் வீட்டுக்குப் போறீங்க. பட்டு புடவை கட்டிக்கோமா" என்றார்





## தொடர் கதை



சற்று தயங்கி.

சுபாவின் பேச்சைப் போல் இது தன்னை பாதித்து விடக்கூடாது என்று நினைக்கிறார் என்பது தென்றலுக்குப் புரிய, "அதான் எடுத்து வச்சிருக்கேன் அதை" என்றாள் புன்னகையுடன்.

உமா முகத்திலும் புன்னகை மலர, "சூர்யா எழும்பிட்டானா தென்றல்? இல்லைனா எழுப்பி விட்டு கீழ வரச் சொல்லுமா" என்றார்.

மாடிக்குத் திரும்பிய தென்றல், சூர்யா இன்னும் உறக்கத்திலிருப்பதைக் கண்டு அருகில் சென்று, அவனை எப்படி எழுப்புவது என்று யோசித்து நின்றாள்.

இருள் முழுவதும் நீங்கியிராத காலை வேலையில், மூடியிருந்த திரைச்சீலைகள் வழி ஊடுருவிக் கொண்டிருந்த மெலிதான ஒளியில், அவனை எழுப்பி விடும் நோக்கத்துடன் தயக்கத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவளின் மனம், எந்த நொடியில் அவனை மயக்கத்துடன் பார்க்கத் துவங்கியது என்று அவளுக்கே தெரியவில்லை!

பார்த்தாள்.. பார்த்துக் கொண்டே இருந்தாள்.

அழகான நெற்றியில் அலையலையாக புரண்ட கேசமும், கூர் நாசியும், அளவான மீசையும், தூக்கத்தில் கூட இனிமையை தக்க வைத்துக் கொண்டிருந்த முகமும் அவள் நெஞ்சத்தில் மெது மெதுவாக பதிவேறிக் கொண்டிருந்தன.

சுத்த 'வேஸ்டில்' இருந்து, சுமாருக்கு முன்னேறி, திருமணத்தன்று 'ஓகே'யாகி படிப்படியாக தென்றலின் இதய முன்னேற்ற அறிக்கையில் (progress report) உயர்ந்துகொண்டே இருந்தவன்,

இன்று 'நல்லாதான் இருக்கான்' என்ற சிறப்பு அங்கீகாரத்தைப் பிடித்திருந்தான்.

அவன் அப்படியேதான் இருக்கிறான் ஒருவேளை தன் மனம் தான் அவன்புறம் சாய துவங்குகிறதோ? என்ற சந்தேகம் தோன்ற, அப்படியும் இருக்குமோ? என்று குழப்பம் அரும்பியதன், தொடர்ச்சியாக மனம் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டது.

நடந்து முடிந்திருந்த சடங்கு சம்பிரதாயங்களோ, உறவினர்களின் உறுவேற்றலோ, அவன் கட்டிய மாங்கல்யமோ, குறைவற்ற அவன் கலகலப்போ இன்னதென்று வரையறுக்க முடியாத ஏதோ ஒன்றின் உந்துதலில், தென்றலின் மூளைக்குள், "இனி இவன் தானே என்னவன் ஆயுள் முழுமைக்கும்" என்ற உரிமை உணர்வு விநாடி நேரத்தில் எதிர்பாரா மின்னலாக வெட்டியது.

மின்னி மறைந்த எண்ணம், அதிசயிக்கத்தக்க வகையில் மனதிற்கும் பிடித்திருக்க, அவளது இதயத்திற்குள் சூடாக இரத்தம் பாய்ந்து, உள்ளத்தில் இன்பமாய் ஓர் சிலிர்ப்பு ஓடி மறைந்தது. எவ்வித ஆராய்ச்சியிலும் ஈடுபடாமல், அந்த புது உணர்வை அப்படியே அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாள் அந்தப் புதுப்பெண்.

தடுப்பக்கருவியை (brake) அழுத்தியதும், 'கிறீச்' என்ற சத்தத்துடன் குலுங்கி நிற்கும் வாகனம் போல், சில திமிடங்கள் நீடித்திருந்த மோன நிலையின் பிடியிலிருந்தவள், சுவர்க்கடிகாரத்தின் ஓசையில் சட்டென்று தன்னுணர்வு பெற்றாள்.

தன் எண்ணம் போன போக்கை நினைத்து, தானா இப்படி யோசிப்பது?



## தொடர் கதை



என்று வியந்தவளால், அதைச் சுத்தமாக நம்பமுடியவில்லை! இதயம் வேகமாக அடித்துக் கொள்ள, வலுக்கட்டாயமாக சிந்தனைகளை ஓரங்கட்டியவள், நேரத்தைப் பார்த்து பதறினாள்.

“சூர்யா... எந்திரிங்க சூர்யா.”

அவனிடம் அசைவே இல்லை. சுற்றுமுற்றும் பார்த்தவள், ஒரு குறும்புப் புன்னகையுடன், தன் அலைபேசியில் அலாரம் வைத்து அவன் காதருகில் அலற விட்டாள்.

பதறி துடித்து விழித்த சூர்யா, காதருகே ஒலித்த அபஸ்வரத்தை உதறிடும் அவசரத்தில், அதைப் பற்றியிருந்த தென்றலின் கையைப் பிடித்து இழுக்க, அவள் நிலைதடுமாறி அவன் மீது மொத்தமாக விழுந்தாள்.

முழுதும் விழித்திராத சூர்யாவிற்கு, என்ன நடக்கிறதென்று ஒன்றும் புரியவில்லை. தன் மேல் விழுந்த பாரத்தை அனிச்சையாக தள்ளி விட முயன்றவனின் கைகள், மென்மையான தென்றலை உணர்ந்ததும் அப்படியே அடங்கி அவள் மீதே நிலைக்க, கண்களோ வியப்பில் விரிந்தன. அவன் மீது வீழ்ந்திருந்த தென்றலும் அவனைத் தான் இமைக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

இரு இதயத்துடிப்புகளின் பின்னிசையில், அவளது கூந்தலின் வாசம் நாசியைத் தாக்க, சூர்யாவின் பிடி மெல்ல இறுகத் துவங்கியது.

சட்டென சுதாரித்து அவன் பிடியிலிருந்து துள்ளி வெளியேறிய தென்றல், "சாரி, சாரி... மறுவீடு... நல்லநேரம்... லேட்... அலாரம்... குட்மார்னிங்" என்று இரத்தமாய் சிவந்த முகத்துடன், ஒவ்வொரு

வார்த்தையையும் மளிகைக் கடை பட்டியல் போல் உளறிக் கொட்டினாள்.

அவள் விலகியது சூர்யாவின் புதுமாப்பிள்ளை மனதிற்கு ஏமாற்றமாக இருந்தாலும், அவளது தடுமாற்றம் அவன் ஆசை மனதை அள்ள, அர்த்தப் புன்னகையுடன் கண்ணடித்தவன், "தேங்க்ஸ், தேங்க்ஸ்... அலாரம்... நீ... விழுந்து... சூப்பர் மார்னிங்" என்றான் அவள் பாணியிலேயே.

அதற்கு மேல் தென்றல் அங்கு நின்றால் தானே!

"அத்தை உங்களை கீழ வரச் சொன்னாங்க" என்றபடியே உடை எடுக்கும் சாக்கில் மறைவை நோக்கி ஓடி மறைந்தாள்.

அதன் பின் அவன் கண்ணில் படாமல் கண்ணாமூச்சி ஆடிக் கொண்டிருந்த தென்றல், இளநீலம் கலந்த பச்சை நிறத்து மென்பட்டுடுத்தி படி இறங்கி வந்தபோது, தாய்க்கும் மகனுக்கும் வாக்குவாதம் நடந்து கொண்டிருந்தது.

“போ... போய் ஒரு நல்ல ஷர்ட்டும், பேண்டஸும் போட்டுட்டு வாடா... எப்பவும் போடறது சரி.. அதுக்காக இன்றைக்கும இப்படி துவைச்சு பல மாசமான மாதிரி இருக்கிற ஜீன்ஸும், இத்துப் போன டிஷர்ட்டும் போட்டுட்டா மாமனார் வீட்டுக்கு போவ. மாத்திட்டி வா... நல்ல நேரம் போய்டும்.”

தான் முன்னொரு நாள் பேசிய வசனம், மாமியாரின் வாய்மொழியாகக் கேட்டதும் தென்றல் 'பக்'கென சிரித்துவிட்டாள்.

"ஃபேஷனைப் பத்தி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?!" தாயை முறைத்தப்படி மாடிப்படி ஏறியவன், சிரித்த





## தொடர் கதை



முகத்துடன் நின்ற தென்றலைக் கண்டதும், வாயசைப்பில், "வாவ்வாவ்" என்றான் மெச்சுதலாக.

அவள் கவனியாதது போல் கடக்கவும், "சூப்பர் மார்னிங் தென்றல்" என்று உள்ளர்த்ததுடன் சிரித்தபடி கடந்து விட்டான்.

மாமியார் வீட்டிற்கு முதன்முறையாகச் செல்லும் பெண்ணுக்கும் கூச்சமும், பயமும் இருப்பது இயல்பு என்றால், ஆணுக்கு, வெட்கமும், சங்கோஜமும் இருப்பதும் சகஜமே!

என்னதான் கலகலப்பானவன்

என்றாலும், மனைவியின் பிறந்தகத்திற்கு 'மருமகன்' என்ற அந்தஸ்துடன் முதன்முறை செல்லும்பொழுது சூர்யாவிடமிருந்து லேசான கூச்சமும், வெட்கமும் இருக்கத்தான் செய்தது.

திருநெல்வேலிச் சீமையிலிருந்த தென்றலின் வீட்டினுள் நுழைந்த காரிலிருந்த இறங்கிய பெண்ணையும், மாப்பிள்ளையையும் வரவேற்க உறவினர் பட்டாளம் வெளியே காத்திருக்க, ஆரத்தி வைபவத்திற்கு பின், அவர்கள் இருவரும், வீட்டில் அடியெடுத்த நிமிடத்தில் இருந்து தென்றலின் இல்லம் கலகலப்பின்





பிடிக்குச் சென்றது.

இனியா, சத்யா, இன்னும் மற்ற இளவட்டங்களின் கேலியும், கிண்டலும் சரமாரியாகத் துவங்க, சிறிது நேரத்திலேயே சூர்யா சங்கோஜத்தை விட்டு, சகஜ நிலைமைக்குத் திரும்பி அவர்களுக்கு சரிசமமாக ஈடுகொடுக்கத் துவங்கினான். மாப்பிள்ளை பந்தா இன்றி இனிமையாகப் பழகியவனை அங்கிருந்தவர்களுக்கு பிடித்துப் போனதில் ஆச்சரியமேயில்லை!

"எப்படி எல்லோரையும் சட்டுனு வசப்படுத்துறான் இவன்? சரியான ஆள்மயக்கி!" என்று மனதிற்குள் பட்டமளிப்பு விழா நடத்தி, அவ்வப்போது அவனை ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தவளை எதிர்பாரா நொடி ஒன்றில் ஏறிட்டவன் புருவம் உயர்த்தி, "என்ன?" என்று சிரிக்க, தென்றலோ பதிலாக கூரையில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த மின்விசிறியை புதுக்காதலுடன் பார்த்து ரசித்தாள்.

சூர்யாவின் உள்ளம் குதூகல ஆட்டம் போட்டது!

"காலையிலிருந்து மேடம் ஒரு மார்க்கமாட் தான் பார்க்கிறாங்க! இப்போதான் 'வயரிங் வொர்க்' ஆரம்பிச்சிருக்கு போல. இன்னும் பல்பு மாட்டி, அது எந்த காலம் எரியப் போகுதோ?! ஷ்ஷ்... பரவால்லடா தம்பி. முயற்சியை விட்டறாத!" தன்னைத் தானே தேற்றிக் கொண்டான்.

அவனை விட்டுவிட்டு உள்ளே செல்ல எத்தனித்த தென்றலின் முயற்சிகள் அனைத்தும் அவள் சொந்தங்களாலேயே முறியடிக்கப்பட, வேறு வழியின்றி கடனேயென்று கணவன் அருகில் அமர்ந்திருந்தாள்.

நித்யாவும், வாசனும் மகளையும், மருமகளையும் ஜோடியாகப் பார்க்க, பார்க்க மனம் பூரித்ததை அவர்கள் முகமே காட்டிக் கொடுத்தது. அதிலும் தந்தையின் முகத்தில் நிலவிய மகிழ்ச்சியைப் பார்த்த தென்றலுக்கும் உள்ளத்தில் நிம்மதி அலை பரவியது.

மணி பாட்டியும் இளையவர்களுக்கு ஈடுகொடுத்து கலகலத்துக்கொண்டிருக்க, வெட்டி சிந்தனைகளை மூட்டை கட்டிவிட்டு, தன்னையும் அறியாமல் தன் இயல்பிற்கு மீளத் துவங்கினாள் தென்றல். சுற்றத்தாரின் மகிழ்ச்சி அலைகள் அவளையும் நனைத்து சந்தோஷத்தில் ஆழ்த்த, எப்படி இந்த கொண்டாட்டங்களை எல்லாம் விட்டு அயல்நாட்டில் தனித்திருந்தோம் என்ற எண்ணம் எழுவதை அவளால் தடுக்க முடியவில்லை.

முன்தினம் வெளிநாட்டில் இருந்திருக்கலாம் என்று சிந்தித்த அதே மனம், இன்று இதைவிட்டு அங்கு எப்படியிருந்தோம் என்று சிந்திக்கும் முரண்பாடை நினைத்து வியந்தவளுக்கு, சூர்யா சொன்ன பதில் அழைப்பில்லாமலே ஆஜராகி, மூளையில் பளிச்சிட்டது.

"என்ன அத்தான்? எங்க அக்கா அப்பப்போ 'சைலன்ட் மோடுக்கு' போயிடறாளே? என்ன மந்திரம் போட்டீங்க?"

"நான் என்னம்மா போட்டேன்? ஒன்னு 'சைலன்ட் மோடு' இல்லன்னா 'வயலன்ட் மோடு'. இதானே உங்க அக்கா 'பாலிசி!' தென்றலை ஓரக்கண்ணால் பார்த்தபடி சிரித்தான் சூர்யா.

"எரிமலை எப்படி பொறுக்கும்?"





## தொடர் கதை



என்பது போல் முறைத்தாள் அவன் மனையாள்.

"சொன்னேன்ல? என்னை ஏன் சுவீட் வம்புல மாட்டி விடற?"

"இரண்டாவது சொன்னது ரொம்ப சரி அத்தான். ஆனா முதல்ல சொன்னிங்களே, 'சைலண்டுனு'. அங்கதான் இடிக்குது. அத்தானுக்கு உன் வாயைப் பத்தி தெரியல போல தேனு... அடக்கி வாசிக்கிறியோ?"

தன்னை மட்டம் தட்டிய தங்கைக்கு பதிலடி கொடுக்க சிலிர்த்து எழுந்தவள், "நான் என்ன உன்னை மாதிரி ஓட்டை விழுந்த 'ரெக்கார்டா'? நான் எப்பவுமே அளவாத் தான் பேசவேன்" என்றாள் ரோஷத்துடன்.

"யாரு? நீ?! அளவா பேசறவ?! உன் உருப்படாத பிரெண்ட்ஸ் கிட்ட இருந்து ஒரு 'ஃபோன் கால்' வந்தா ஒன்பது மணி நேரம் 'அன்லிமிட்டட் நான்சென்ஸ்' பேசற நீயெல்லாம் என்னைப் பார்த்து ஓட்டை விழுந்த ரெக்கார்டுனு சொல்ற! போடி உப்பு மூட்டை"

"மரியாதையா பேசு. நீதான் உருளைக்கிழங்கு, உளுந்த வடை, புண்ணாக்கு மூட்டை".

"ஆமா... நீ பருத்திக்கொட்டை, கொள்ளு பிஸ்கட்டு."

தங்கையுடன் சரிசமமாக மல்லுக்கு நின்றவளுக்கு சுற்றி இருந்தவர்களைப் பற்றிய சிந்தனையோ, அவர்களின் சலசலப்பு சுத்தமாக நின்றிருந்ததோ தென்றலின் கவனத்திற்கு வரவேயில்லை.

"சும்மா நிறுத்துங்க புள்ளைகளா... மாட்டுத் தீவன கடைல இருக்குற மாதிரில்ல இருக்கு. பேரப் பிள்ளை

பயந்துரப் போறார்" என்ற பாட்டியின் அதட்டல் சகோதரிகள் இருவரையும், சண்டை உலகிலிருந்து சமாதான சமதளத்திற்கு இறக்கி வந்தது.

அப்போதுதான் தன்னுணர்வு பெற்று சட்டென சூர்யாவைத் திரும்பி பார்த்தாள் தென்றல்.

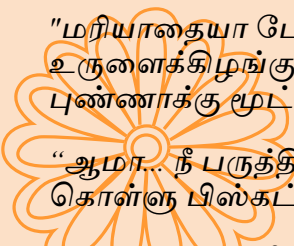
அல்லி ராணியாக அலட்டிக் கொள்பவள் இன்று அமுல் பேபியாக மாறி அடிதடியில் ஈடுபட்டதை அதுவரை சுவாரஸ்யத்துடன் ரசித்துக் கொண்டிருந்தவன், அவள் திரும்பிப் பார்த்ததும் அடக்கமாட்டாமல் சிரித்தான்.

வெட்கம் பிடுங்கித் திங்க, தங்கையின் முதுகில் ஓங்கி ஒரு அடி போட்டவள், அவள் திரும்பி அடிக்குமுன் அவ்விடத்தை விட்டு சிட்டாகப் பறந்து சமையலறைக்குள் மறைந்து விட்டாள். தங்கையை விட சூர்யாவின் பார்வையிலிருந்து தப்பிப்பதே அவளது முக்கிய குறிக்கோளாக இருந்தது.

தென்றலோ, தாய் நித்தியாவின் முந்தானையை கேடையமாக்கி சுற்றிக் கொண்டிருக்க, அவரோ, மாப்பிள்ளை அருகே சென்று உட்காரச்சொல்வி விரட்டாத குறையாகத் துரத்திக் கொண்டிருந்ததோடு மட்டுமல்லாது, அவள், 'சந்தோஷமாக' இருக்கிறாளா என்ற ஒரே பொருள் கொண்ட கேள்வியை, வெவ்வேறு ரகங்களில் கேட்டுத் துளைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

எல்லா கேள்விகளுக்கும் 'ம்ம்' கொட்டிக் கொண்டிருந்த தென்றலுக்கு முட்டிக் கொள்ளலாம் போலிருந்தது.

மாமியார் வீட்டிலாவது கணவனைக் கொஞ்சம் தவிர்க்க முடிந்தது, இங்கு அதற்கும் வழி இல்லை என்று





# தொடர் கதை



அங்கலாய்த்துக் கொண்டிருந்தவளை மணி பாட்டியின் கண்கள் தொடர்ந்து அளவெடுத்துக் கொண்டிருந்தன.

ஒரு கட்டத்தில், வீட்டின் பக்கவாட்டில் இருந்த தோட்டத்தில் பவளமல்லி மரத்தினருகே தனியே நின்றிருந்தவளைக் கண்டவர், அவள் அருகே சென்றார்.

மரநிழலில் இலை ஒன்றை உருட்டியபடி வெறித்துக் கொண்டிருந்த தென்றலின் மனதில் அததை பெண்ணின் கிண்டல் வார்த்தைகள் ஓடிக்கொண்டிருந்தன.

"தேனு, வெளிநாட்டுல இருக்கனும், வேலையில் சாதிக்கனும், கல்யாணமா 'நோ'ன்னு எவ்ளோ 'சீன்' போட்ட! இப்போ என்னடானா எங்க அண்ணாவைப் பார்த்து தொபுக்கடர்னு கவுந்து குடும்ப இஸ்திரி ஆயிட்டியே... இப்படி சொல்றவங்களை நம்பவே கூடாதுப்பா... பத்து மாசத்துல பாப்பாவோட நிப்பாங்க... கேடிங்க."

உண்மைதானே கனவுகள், இலட்சியங்கள் எல்லாமே கைமீறி விட்டனவே என்ற எண்ணத்தில், காலையிலிருந்து அதுவரை உற்சாகமாக இருந்த தென்றலின் மனம் சோர்ந்தது. இப்படி ஒரு முடிவை எடுத்ததை நினைத்து தன் மீதும், அதன் காரண நாயகனான மனம் கருதிய சூர்யா மீதும் கோபம் வந்தது.

கொஞ்சம் மண்டையைத் தட்டி முடிவெடுத்த காரணத்தை ஆராய முற்பட்டிருந்தால், சூர்யா மீது அவள் ஆழ்மனம் கொண்ட ஈடுபாடு புரிந்திருக்கும். அதைப் பற்றி சிந்திக்க பொறுமையும் இல்லை, அப்படியே சிந்தித்து, அவன் சிறிது சிறிதாக தன்னை ஈர்ப்பது புரியத் துவங்கினாலும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவமும் அவளுக்கு இல்லை.

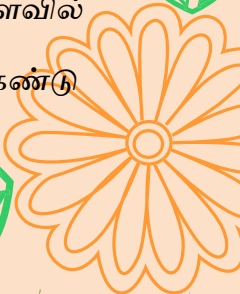
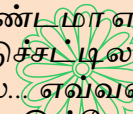
இப்படியே சிந்தனை அலைகளால் பந்தாடப்பட்டு, கோபம் கொண்டிருந்தவளை பாட்டியின் குரல் கலைத்தது.

"தேனுக்குட்டி... பேரப்பிள்ளையை தனியா விட்டுட்டு வந்து இங்க என்ன கண்ணு பண்ணிட்டிருக்க? இரண்டு பேரும் சந்தோஷமா இருக்கீங்களாடா?" என்று அவள் கேசத்தை நீவியடியபடியே கேட்டார்.

"ஏன் எல்லாரும் இப்படி உயிரை வாங்குறீங்க? உங்க இஷ்டப்படி தான் எல்லாமே நடந்துடுச்சே! இன்னும் என்ன? என் விருப்பத்தை யாராச்சும் மதிச்சீங்களா? வேலை வெட்டி இல்லாத வெட்டி தெண்டமா என்னை மாத்தி, இப்படி குண்டுச்சட்டில்குதிரை ஓட்ட வச்சுட்டீங்கள்ல... எவ்வளவு சுதந்திரமா இருந்தேன். இப்போ பிடிச்ச மாதிரி டிரஸ் பண்ணிக்கக் கூட ஆயிரத்தெட்டு அர்ச்சனை கேட்க வேண்டியிருக்கு. அப்புறமும் எதுக்கு சும்மா சும்மா சந்தோஷமா இருக்கியானு தொணதொணத்துட்டு இருக்கீங்க? நான் சந்தோஷமா இல்லை... போதுமா?!" என்றவள் அங்கு நிற்காமல் புறவாசலை நோக்கி விருட்டென்று நடந்தாள்.

அவளையே யோசனையாக பார்த்தபடி நின்ற மணிமலர், "பட்டுக்கோட்டைக்கு வழி கேட்டால், கொட்டைப் பாக்கு விலை சொல்லிட்டு போறா?!" என்று புலம்பிவிட்டு, மெதுவாகத் திரும்பி முன்புறமாக நகர, சுவர் வளைவில் கசங்கிய முகத்துடன் நின்று கொண்டிருந்த சூர்யாவைக் கண்டு திகைத்தார்.

தொடரும்...





# ஒத்திகை

...Annapurani Dhandapani

கோயமுத்தூரிலிருந்து வந்த அந்த நவீன படுக்கை வசதி கொண்ட தனியார் பேருந்து சென்னை தாம்பரத்தை அடுத்த பெருங்களத்தூர் பேருந்து நிலையத்தில் பயணிகளை உதிர்த்துவிட்டு ஆக்ரோஷமாகப் புறப்பட்டது.

அதிலிருந்து தன் பெட்டி மற்றும் தோள் பையுடன் இறங்கிய கௌதம், தன்னுடைய ஸ்மார்ட் போனில் ஊபர் ஆப்பை (Uber App) உயிர்ப்பித்து விருகம்பாக்கத்திலுள்ள தன் வீட்டுக்குச் செல்ல கால் டேக்ஸியை புக செய்து கொண்டான். பின், நிமிர்ந்து சுற்று முற்றும் பார்த்தான். பத்தாண்டுகளில் எத்தனை வளர்ச்சி! ஹப்பா! காலம் வேகமாக ஓடுகிறது! என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

இதே மாதிரி ஒரு காட்சிதானே! அன்றைக்கு அவள் எப்படி இருந்தாள்! ஒல்லியாக குள்ளமாக பள்ளிச் சீருடையில்.... முதுகில் மாட்டப்பட்ட பள்ளிக்கூட பையுடன்.. தலைமுடி கூட குழந்தைகள் வெட்டிக் கொள்வது போல பாப் தலையுடன்..... கண்களில் மிரட்சியுடன்..... குழந்தை முகத்துடன்..... அவனுடைய இதழ்களில் தானாகவே ஒரு புன்னகை வந்து ஓட்டிக் கொண்டது! இன்று நினைத்தால் சிரிப்பு வருகிறது! ஆனால் அன்று? இவ எங்க இங்க வந்தா? வழி தெரியாம வந்து இப்படி பயந்து நிக்கறாளோ? என்றுதானே எண்ணத் தோன்றியது!

அவன் புக செய்திருந்த கால் டேக்ஸியின் ஓட்டுனர் இவனுக்கு அழைத்து, இவனை அடையாளம் கண்டு கொண்டு, இவனை ஏற்றிக் கொண்டு, வண்டியை சென்னை நோக்கி ஓட்டத் துவங்க, இவனுடைய நினைவுகள் பத்தாண்டுகள் பின்னோக்கிப் பயணமானது.

அன்று கௌதம் பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தான். பள்ளி திறந்து ஒரு மாதமேயான நிலை! கோயமுத்தூரில் இவனுடைய பெரியப்பா மகள் இந்துமதிக்குத் திருமணம் என்று இவனை பள்ளிக்கு விடுப்பு எடுக்க வைத்து அழைத்துச் சென்றிருந்தனர். இவனுடைய அம்மா, கௌரி ஒரு தனியார் பள்ளி ஆசிரியை! அப்பா, தேவராஜன் ஒரு வங்கி ஊழியன்! இவன் அவர்களுக்கு ஒரே மகன்! அம்மா வேலை பார்க்கும் அதே பள்ளியில் படிப்பதாலும் நன்றாகப் படிக்கக் கூடியவன் என்பதாலும் இவனுக்கு விடுப்பு எடுக்க அனுமதி கிடைத்திருந்தது!

திருமணம் முடிந்து கோவையிலிருந்து பேருந்தில் கிளம்பி சென்னை தாம்பரம் வந்து இறங்கினர்! மணி முற்பகல் பதினொன்றரை ஆகியிருந்தது. காலை ஆறு மணிக்கே தாம்பரம் வந்திருக்க வேண்டிய பேருந்து வழியில் ஒரு முறை ரிப்பேராகியதாலும் கனமான போக்குவரத்து நெறிசலினாலும் மிக மிக தாமதமாக இப்போதுதான் தாம்பரம் வந்து சேர்ந்தது. பேருந்திலிருந்து மூவரும் இறங்கியதும் எல்லா பைகளும் எடுத்துக் கொண்டோமா என்று கவனித்துவிட்டு, பைகளுக்கு காவலாய் அம்மாவை நிறுத்திவிட்டு, அம்மாவுக்கு காவலாய் இவனை நிறுத்திவிட்டு இவனுடைய அப்பா மூவருக்கும் டீ வாங்கச் சென்றார். அம்மாவின் அருகில் நின்றபடி வேடிக்கை பார்க்கத் தொடங்கினான். அப்போதுதான் அவளைப் பார்த்தான். உடனேயே அடையாளம் தெரிந்துவிட்டது! இவ எங்க இங்க வந்தா? இவங்க வீட்டுக்கு இப்படி போக முடியாதே! ஒரு வேள வழி தெரியாம வந்து இப்படி பயந்து நிக்கறாளோ? என்று எண்ணியபடி தன் அம்மாவை அழைத்தான்.

"ம்மா! அங்க பாரேன்! டோரா மாதிரியிருக்கும்மா!"





"என்னடா?" என்று எரிந்து விழுந்தாள் கௌரி.

"ம்ச்! அங்க பாரும்மா! அந்த பொண்ணு? டோரா...." என்றான்.

"யாரு? டோரான்னா...."

"ஐயோ! அதாம்மா நம்ம சீதாப் பாட்டி வீட்டுக்கு பக்கத்துவீட்டு பொண்ணு!.... ஹூம்.... அப்பாவோட ஃப்ரண்ட்.... அவர் பேரென்ன..... ஹாங்! ஸ்ரீதர் அங்கிள் பொண்ணும்மா!" என்று விலாவாரியாக விளக்கினான்.

சீதாப்பாட்டி என்பவர் கௌரியின் அன்னை! அதனாலோ அல்லது நிஜமாகவே நினைவுக்கு வந்ததோ! உடனே கௌரிக்கும் அடையாளம் புரிந்தது.

"ஆமாடா! அவளேதான்! ஆனா இங்க ஏன் நிக்கறா? தனியா நிக்கறாடா! பயந்தா மாதிரி இருக்கா போலிருக்கேடா!"

பன்னிரெண்டாவது வந்துவிட்டதால் அவனுக்கு நாட்டு நடப்பு புரிந்துதான் இருந்தது. சின்னப் பெண் தனியாக நின்றால் அவளுக்கு என்னென்ன பாதிப்பு வருமென்று ஓரளவு தெரிந்திருந்தது. சமூக விரோதிகள் அவளை கடத்திச் சென்று கண்ணைப் பிடுங்கி பிச்சையெடுக்க வைப்பார்கள்! அல்லது அவளுடைய பெற்றோரிடம் பல லட்சங்கள் கொடு என்று பேரம் பேசுவார்கள்! இன்னும் என்னென்னமோ செய்வார்கள்! என்று அவளுக்கு நேரக் கூடிய அபாயங்கள் பற்றி அறிந்திருந்தான்.

பதினொன்றாம் வகுப்பில், "நம் வீட்டு பெண் குழந்தைகளைக் காப்போம்!" / "Save our Girls!" என்ற பிரச்சாரத்திற்காக இவன் செய்திருந்த போஸ்டரும் இவனுடைய கட்டுரையும் முதல் பரிசு பெற்றிருந்ததே! அதன் மூலம் அவன்

அறிந்து கொண்டிருந்த செய்திகள் இப்போது அவனை பயம் கொள்ளச் செய்தது!

தேவராஜன் டியூடன் வந்து விட கௌரி அந்த குட்டிப் பெண்ணை அவரிடம் காட்டினாள்.

"ஏ! ஆமா கௌரி! இவ ஏன் இங்க நிக்கறா! சுத்தி முத்தி பக்கத்ல ஸ்ரீதரும் இல்ல! அவன் வைஃபும் இல்லல்ல!"

"ஆமாங்க! நானும் கவனிச்சேன்! தனியாதான் நிக்கறா!"

அதற்குள் அந்தச் சிறுமியிடம் வேறு யாரோ ஒரு தடியன் பேச்சுக் கொடுக்க, கௌரம் நேராக அவளிடம் சென்றான்.

"என்னாம்மா! பாப்பா! தனியா நிக்கற! அம்மா இங்க நிக்க சொல்ட்டு பாத்தும் போய்ருக்காங்களா?" என்று கேட்டபடி தன் தாயைச் சொறிந்தான்.

அந்தச் சிறுமி பயந்துவிட்டாள்.

என்ன இந்தாள் இப்படி அசிங்கமா கேக்கறான்! ஐயையோ! அப்பா அம்மாவுக்குத் தெரியாம நம்ம இப்படி வந்தது தப்பு போலிருக்கே! இப்ப எப்பி வீட்டுக்கு போறது! வீட்டுக்கு போகறதுக்கு வழியும் தெரிவ! கொண்டு வந்த காசும் பத்தாது போலிருக்கே! என்று உள்ளுக்குள் நடுங்கினாள். அவளுக்கு அழுகை வரும் போல இருந்தது!

"சொல்லு பாப்பா!" என்று அவன் மேலும் நெருங்கினான். அவனிடமிருந்து கெட்ட வாடை அடித்தது! சிறுமிக்கு அந்த துர்நாற்றத்தில் குமட்டிக் கொண்டு வந்தது!

ஐயையோ! இந்தாள் நம்மள எங்கியாவது தூக்கிட்டுப் போய்டுவான் போலிருக்கே! அப்பறம் பக்கத்து வீட்டு சரண்யாவோட பாட்டி சொல்லிருக்கற மாதிரி கைகால ஓடச்சி பிச்சையெடுக்க வெச்சிடுவாங்களா? அம்மா! பயமா இருக்கும்மா! நீ வாம்மா! என்ன இங்கேந்து கூட்டிட்டுப் போம்மா! இனிமே உங்கிட்ட சொல்லாம எங்கியும் போமாட்டேம்மா! என்று உள்ளுக்குள் பேசிக்



கொண்டாள் சிறுமி! அவள் கண்கள குளம் கட்டிவிட்டது!

"ஹேய்! டோரா! நீ இங்க நிக்கறியா! அம்மா அங்க இருக்காங்க! வா! உனக்குதான் வெய்ட் பண்ணோம்! வா! இந்த பேக் தவிர வேற எதுவுமில்லதானே!" என்று சகஜமாக பேசிக் கொண்டே அவளுடைய பையை வாங்கி தன் தோளில் மாட்டிக் கொண்டு அவள் கையைப் பிடித்து அழைத்தான் கௌதம்!

"ஏய்! நீ யாருப்பா? தனியா நிக்கற பொண்ணு கையைப் புடிச்சி இழுக்கற?" என்றான் அந்த நாற்றமடித்தவன்!

"எங்க வீட்டுப் பொண்ணுங்க! நீ வா டோரா!" என்றான் கௌதம். அவளுடைய கையை விடவேயில்லை. அதற்குள் கௌரி இவர்கள் அருகில் வந்து,

"நிஷா! அதான் கௌதம் கூப்பட்டுறான்ல! நீ வாம்மா! நாந்தான் உன்ன கூட்டிட்டு வரச் சொல்லி அவன அனுப்பினேன்! நீ வாம்மா! அம்மா நம்ம வீட்டை உனக்காக வெய்ட் பண்ணாங்க! வாம்மா!" என்று பேசி அந்தச் சிறுமி நிஷாவின் மற்றொரு கையைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

நிஷா நிம்மதியாய் உணர்ந்தாள்.

"ஆன்டி! அம்மா உங்க வீட்டை இருக்காங்களா! அவங்கதான் உங்கள இங்க அனுப்பினாங்களா ஆன்டி?" என்று வெள்ளந்தியாய் கேட்டாள்.

"ஆமாம்மா! வா போலாம்!" என்று அவளை அழைத்துச் சென்றனர். அந்த நாற்றமடித்தவன் சில நிமிடங்கள் நின்று அவர்கள் போவதையே பார்த்திருந்துவிட்டு பின்னர், சே! சாவுக்ராக்கி! என்று திட்டிவிட்டு அங்கிருந்து போய்விட்டான்.

தாம்பரத்திலிருந்து ரயிலில்

கோடம்பாக்கம் வந்து அங்கே ஒரு சைவ சிற்றுண்டி சாலையில் உணவு சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு ஆட்டோவைப் பிடித்து விருகம்பாக்கத்திலுள்ள தேவராஜனின் வீட்டை அடைந்தனர்.

உள்ளே வந்ததுமே நிஷா கேட்டாள்!

"எங்கம்மா எங்க ஆன்டி?"

"உங்கம்மா இன்னும் வரலன்னு நெனக்கிறேம்மா! கொஞ்சம் வெய்ட் பண்ணு! நா அங்கிள போன் பண்ண சொல்றேன்! சரியா?" என்று கௌரி கேட்டாள்.

"சரி ஆன்டி!" என்று அமைதியானாள் சிறுமி.

அதற்குள் தேவராஜன், "கௌரி! டீ போடுப்பா! அந்த ஹோட்டல்ல காபி படு கேவலமா இருந்துச்சு! ப்ளீஸ்!" என்றான்.

"நா போடவா அங்கிள்! ஆன்டி ரெஸ்ட் எடுக்கட்டும்!" என்றாள் நிஷா!

"ஓனக்கு டீ போடத் தெரியுமாம்மா?"

"தெரியும் அங்கிள்! டெய்லி ஸ்கூல்லேந்து வந்ததும் அம்மா வெச்சிட்டுப் போற டிபன் சாப்பட்டுட்டு எனக்கு டீய நாளைதா போட்டுப்பேன்! அம்மா ஆஃபீஸ்லேந்து வந்ததும் அம்மாவுக்கும் நானேதா போட்டுத் தருவேன்!" என்றாள் அவள்.

"சரி போடும்மா!" என்று அவளிடம் கூறிவிட்டு கௌதமிடம் திரும்பி,

"கௌதம்! அவளுக்கு டீத்தூள், சக்கரை எல்லாம் எடுத்துக் குடு! அப்படியே பக்கத்து வீட்டை நம்ம வீட்டுப் பால எடுத்து வெச்சிருப்பாங்க! அதையும் வாங்கிட்டு வந்துடு!" என்றாள் கௌரி.

நிஷாவும் கௌதமும் சமையலறைக்குப் போனார்கள். தேவராஜன் மனைவியிடம் சன்னமான குரலில் சொன்னான்.



"கௌரி! நானும் கௌதமும் இங்கேந்து போனபிறமா அவகிட்ட மெதுவா விசாரி! யார் சொல்லி இப்படி வந்தா? யாராவது ஏமாத்தி வரவெச்சிருக்காங்களா? இல்ல இவளா ஏதாவது சினிமா ஆசைன்னு கிளம்பி வந்திருக்காளா? ஏதாவது காதல் விவகாரமா?...."

உடனேயே கௌரி நிறுத்தினாள்.

"ச்சூ! தேவ்! என்ன இது? ச்சும்மா வாய்க்கு வந்தத உளறாதீங்க! அது சின்னப் பொண்ணு! எட்டாவதுதான் படிக்கிது! இன்னும் வயசுக்கு கூட வரல!" என்று படபடத்தாள்.

"சாரிம்மா! நாடல் என்னென்மோ நடக்குதுல்ல! அதான்! அந்த படபடப்பில வார்த்தையும் பிழையா வந்திடுச்சு! ரியலி சாரி!" என்றான் தேவராஜன்.

"இட்ஸ் ஓகே! தேவ்! நீங்க வொரி பண்ணிக்காதீங்க! நான் மெதுவா விசாரிக்கறேன்! நீங்க, நான் சொன்னபிறமா ஸ்ரீதருக்கு போன் பண்ணுங்க!" என்றாள்.

"ம்! சரி!"

சமையலறையில் கௌதம் நிஷாவுக்கு டத்தாரும் சக்கரையும் எடுத்துக் கொடுத்து டீ போட எந்த குழாயிலிருந்து தண்ணீர் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று காட்டிவிட்டு பக்கத்து வீட்டுக்குப் போய் தங்கள் வீட்டு பால் பேக்கெட்டை வாங்கி வந்து அவளிடம் கொடுத்துவிட்டு ஹாலுக்கு வந்துவிட்டான்.

நிஷா பொறுமையாக பால் காய்ச்சி டீ போட்டு நான்கு கப்புகளில் ஊற்றினாள். ட்ரேயில் வைத்துவிட்டு அதை தூக்க முற்பட, அது கனமாக இருந்தது. அவளால் நாலையும் சேர்த்து தூக்க முடியவில்லை! அதனால் இரண்டை எடுத்து விட்டு இரண்டு கப்பை மட்டும்

எடுத்து வந்து பெரியவர்களிடம் கொடுத்தாள். திரும்ப உள்ளே போய் மற்ற இரண்டை எடுத்து வந்து ஒன்றை கௌதமுக்கு கொடுத்துவிட்டு மற்றொன்றை தான் குடிக்கத் தொடங்கினாள்.

"ஏன் நிஷா! எத்தன தடவ நடப்ப? எல்லாத்தையும் ஒரே வாட்டியா எடுத்துகிட்டு வரலாம்ல?" என்று கேட்டாள் கௌரி.

"இல்ல ஆன்ட! நாலத்தையும் சேத்து ஒண்ணா தூக்க முடியல! கனமா இருந்திச்சு! அதான்!" என்றாள் நிஷா.

"என்ன கூப்பிடறதுதானே டோரா!" என்றான் கௌதம்.

"நா ஒண்ணும் டோரா இல்ல! நிஷா!"

"ஓ! அப்டியா!" கேட்டுக் கொண்டே டீயைப் பருகினான் கௌதம்.

அவனுக்கு ஆச்சர்யமாயிருந்தது. இவ போட்ட டீ படு சூப்பரா இருக்கே! நேத்தி கல்யாணம் ஆன இந்து அக்காவுக்கு கிச்சன் எங்கிருக்குன்னு கூட தெரியாது! ஆனா இவ எய்ட்டு தான் படிக்கிறா. அதுக்குள்ள இவங்கம்மா இவளுக்கு டீ போட சொல்லி குடுத்துட்டாங்களே! பரவால்ல! ஆன்ட இப்பவே இதுக்கெல்லாம் ட்ரெய்னிங் குடுக்கறாங்க! என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

இதேதான் தேவராஜனும் கௌரியும் கூட நினைத்தனர்.

டீயை போட்டுக் கொடுத்ததோடு நில்லாமல் எல்லாரும் குடித்த டீ கப்புகளை ஒன்றாக சேகரித்து எடுத்துப் போய் கழுவியும் வைத்தாள் சிறுமி!

அவளுடைய பொறுமையான குணமும் வேலை செய்யும் பாங்கும் கௌரிக்கு அதிசயமாய் இருந்தது! இந்த காலத்த இப்படி ஒரு பொண்ணா? என்று நினைத்தாள்!



"ஹே! டோரா! டீ நல்லா இருந்துச்சு! தேங்க்ஸ்!" என்றான் கௌதம்.

"நா உங்கிட்ட நெறைய வாட்டி சொல்லிருக்கேன்! என்ன டோரான்னு கூப்டாதன்னு!" என்று கடுகடுத்தாள் சிறுமி.

"அப்பிதான் கூட்டுவேன்! டோரா! டோரா! டோரா!" என்று அவளை மேலும் கடுப்படித்தான்.

"ப்பெ! நா டோரான்னா நீ புஜ்ஜி! போடா! புஜ்ஜி! புஜ்ஜி! புஜ்ஜி!" என்று ஒழுங்கு காட்டினாள் சிறுமி.

"ஹேய்! போடான்னு சொல்ற! உன்ன.... என்ன பண்ணேன் பாரு!" என்று கூறிக் கொண்டே அவளுடைய பாப் தலையில் அவள் அணிந்திருந்த 'போ' வை அவிழ்த்தான். அவளுடைய முடி கலைந்து முகத்திலும் கண்ணிலும் விழுந்தது!

"குடுடா! போவ குடுடா!" என்று அவள் சினுங்கினாள்.

"திருப்பியும் டா சொல்ற! போட! தரமாட்டேன்! என்னட செய்வ!" என்று அதை தூக்கி எறியப்போனான்.

"குடுடா!" என்று அவனுடைய கையிலிருந்து அதை அவள் பிடுங்க முயற்சிக்க, அவன் தன் கையை உயர்த்திப் பிடித்துக் கொண்டு அவளுக்கு ஆட்டம் காட்டினான்.

அவன் நல்ல உயரம்! பதின் பருவத்தின் கடைசி ஆண்டுகளில் இருந்தான் அவன்! சிறுவனிலிருந்து வாலிபனாக மாறிவிட்டிருந்தான். அதன் அடையாளமாக நெடு நெடுவென்று வளர்ந்திருந்தான். குரலில் மாற்றம் வந்துவிட்டது! ஷேவ் செய்யவே ஆரம்பித்து விட்டான். அவளோ இப்போதுதான் பதின் பருவத்தின் தொடக்கத்தில் இருந்தாள்! இன்னும்

பூப்பெய்தவில்லை! அவ்வளவு ஏன்? அதன் அறிகுறி கூட இல்லை! குழந்தையின் குரலுடன் குள்ளமாக இருந்தாள். இன்னும் வளரவே தொடங்கவில்லையோ என்று நினைக்கும் அளவுக்கு அவனுடைய உயரத்தில் பாதிதான் இருந்தாள். அவள் இப்படி இருந்ததாலேயே அவன் அவளை குழந்தையாக நினைத்து அவளை சீண்டினான்.

ஆனால் அவளுக்கு இது பெரிய அவமானமாக இருந்தது. தன்னை முதலில் அவன் டோரா என்று அழைத்ததே பிடிக்கவில்லை! இப்போது போவை வேறு கழட்டிவிட்டான். எப்பவுமே இவன் இப்படிதான். என்னிடம் சண்டை போடுவதே இவனுடைய வேலை! இவன் ரொம்ப மோசம்! என்று நினைத்தாள்.

அவளுடைய தலைமுடியை பாப் செய்து கொண்டிருப்பதாலும் அவள் விடுமுறை நாட்களில் எப்போதும் சுட்டி டிவியில் டோராவின் பயணங்கள் என்ற கார்ட்டூன் நிகழ்ச்சியை விரும்பிப் பார்ப்பதாலும் அவளைத் தெரிந்த பலரும் அவளை பெரும்பாலும் டோரா என்றே அழைப்பர்.

அதிலும் அவளுடைய பக்கத்து வீட்டு சரண்யாவின் அண்ணன் சரத்தும் அவர்களுடைய அத்தை மகனான இந்த கௌதமும்தான் இந்தப் பெயரை நிஷாவுக்கு வைத்ததே! சரத்தாவது பரவாயில்லை!

எப்போதாவதுதான் கிண்டல் செய்வான். ஆனால் இந்த கௌதம் எப்போதும் கிண்டல் செய்கிறான். அதனாலேயே கௌதமை இவளுக்கு பிடிக்காது. முன்பானால் அவனும் சின்ன அண்ணா மாதிரி இருந்தான். அதனால் போடா என்று சொல்லிவிட்டு ஓடிவிடுவாள். ஆனால் இப்போது பார்ப்பதற்கு அங்கிள் மாதிரி மீசையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு கட்டைக் குரலில் பேசுகிறான்! அவனைப் பார்த்தாலே பயமாக இருக்கிறது! ஆனால் நான் சும்மா விட மாட்டேன்! ஆன்டியிடம் சொல்லிடுவேனே! என்று நினைத்தபடியே,

"ஹீக்கும்.... ஹீக்கும்..... ஆன்ட! கௌதம் என்



# சிறுகதை



போவ கழட்டிட்டான்!" என்று கெளரியிடம் முறையிட்டான்.

"ம்ச்! கௌதம்! இதென்ன? எப்பப்பாரு அவ கூட வம்பு பண்ண? அவ போவ அவ கிட்ட குடு!" என்றாள் கெளரி!

"ம்மா! ஜஸ்ட் ஃபார் ஃபன்ம்மா!" என்று அவளிடம் கூறிவிட்டு, "ஏய்! குள்ளச்சி! இந்தா! உன் போ!" என்று அவளிடம் கொடுத்தான்.

அவள் அதை வாங்கிக் கொண்டு, "வெவ்வெவ்வெ!" என்று அவனுக்கு ஒழுங்கு காட்டினாள்.

அவன் வேண்டுமென்றே அவள் காதருகில் குனிந்து, "டோரா! டோரா! டோரா!" என்று சன்னமான குரலில் கூறி தன் விளையாட்டைத் தொடர்ந்தான்.

அவள் அவனை முறைத்துவிட்டு அவளும் எக்கி அவனுடைய காதில், "நா டோரான்னா நீ புஜ்ஜி! புஜ்ஜி! புஜ்ஜி!" என்று சொல்ல முயன்றாள் அவள். ஆனால் அவனுடைய காது வரை எட்ட முடியவில்லை! நெஞ்சு வரைதான் எம்ப முடிந்தது. முடிந்தவரை எம்பி சொல்லிவிட்டு கெளரியின் அருகில் சென்று அமர்ந்து கொண்டாள்.

அவன் சிரித்தான். தான் அவனை குரங்கு என்று திட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம்! ஆனால் அவன் கோபப்படாமல் சிரிக்கிறானே என்று நினைத்தாள் அவள். அவன் சிரித்துக் கொண்டே தன் அம்மாவைப் பார்த்து,

"ம்மா! நா படிக்க போறேன்!" என்று கூறி தன்னுடைய அறைக்குப் போய்விட்டான்.

தேவராஜனும் மாலை மற்றும் இரவு உணவுக்காக காய்கறி வாங்கி வருகிறேன் என்று கூறிவிட்டு எழுந்து வெளியே சென்றான்.

கெளரி வாசல் கதவை சாத்திவிட்டு தன்னுடைய அறைக்குச் சென்று ஊருக்கு எடுத்துச் சென்றிருந்த பைகளை திறந்து அதில் துவைக்க வேண்டியதை எடுக்கத் துவங்க,

"நா ஹெல்ப் பண்ணட்டுமா ஆன்டீ?" என்று கேட்டபடியே அடுத்த பையை எடுத்தாள் நிஷா!

"வேண்டாம்மா! நா பாத்துக்கறேன்! உனக்கேன் வீண் சிரமம்!"

"போர் அடிக்கிது ஆன்டீ! அதான் கேட்டேன்!"

"ஆமா! உனக்கின்னிக்கு ஸ்கூல் இல்லையா? நீ ஏன் அந்த பஸ் ஸ்டாண்ட்டல் நின்னுட்டிருந்த?"

"அது..... அது வந்து ஆன்டீ...."

"சொல்லு நிஷா! ஸ்கூல்லேந்து பிக்கிக் போகும் போது உன்ன அவங்க மிஸ் பண்ணிட்டாங்களா?"

"இல்ல ஆன்டீ...."

"ஏன்னா, ஒரு வேள உன்ன மிஸ் பண்ணியிருந்தா, அவங்களும் உன்னப் பத்தி கவலப் படுவாங்க! உங்கம்மாவும், நீ பிக்கிக் போயிருக்கன்னு நெனச்சிட்டிருப்பாங்க! ஆனா சாயங்காலம் பிக்கிக் போனவங்க திரும்பி வரும்போதுதான் உன்னக் காணம்னு தெரியும்! எங்க போய் தேடுவாங்க? அவங்களுக்கு நீ எங்க இருக்கியோன்னு ஒரே கவலையா இருக்கும்! அழுவாங்கல்ல! அதான்!"

இதைக் கேட்டதும் சிறுமி அதிர்ந்தாள். ஆமால்ல! அம்மாக்கு நா காணம்னு இன்னும் தெரிஞ்சிருக்காதுல்ல! அவங்க ஆஃபீஸ்லேந்து வரும் போதுதான் தெரியும்! ஐயோ! நா எவ்ளோ பெரிய தப்பு பண்ணிட்டேன்! என்று வருந்தினாள்.

கெளரி அவளுடைய அதிர்ந்த முகத்தை கவனித்தாள். அவளாகவே என்ன விஷயம் என்று சொல்ல வேண்டுமல்லவா! எனவே



மேலும் தொடர்ந்தாள்.

"நீ நல்ல பொண்ணு! அழகா வேல பன்ற! சூப்பரா டீயெல்லாம் போடற! யார்கிட்டயும் ஹெல்ப் கேக்காம வேல பன்ற! ஆனா வலிய வந்து மத்தவங்களுக்கு ஹெல்ப் பன்ற! குட்கேர்ள்! ஆனா உன் வயசில இருக்கற நெறைய பேருக்கு இன்னும் இதெல்லாம் எதுவுமே தெரியாது தெரியுமா?"

சிறுமி சங்கடமாய் நெளிந்தாள்.

"நீ ரொம்ப தைரியசாலி! உன்ன மாதிரி சின்னப் பொண்ணுங்கள கடத்திட்டுப் போய் கைகால ஓடச்சி கண்ணப் பிடுங்கி பிச்ச எடுக்க விடுவாங்கன்னு உனக்குதா தெரியுமே!"

சிறுமி பயந்தாள்.

"பிக்னிக் போகலன்னா நீ ஏன் அங்க வரப் போற? உங்க வீடு எங்கியோ அடையார்ல இருக்கு! நீயோ ஸ்கூல் பஸ்லதா ஸ்கூல் போவ! அதனால நீ ஏன் வழி மாறிப் போய் தாம்பரம் வரப் போற! இல்லம்மா!?" என்று கொக்கி போட்டாள்.

போட்ட கொக்கியில் வசமாய் மாட்டிக் கொண்டாள் சிறுமி!

"ஆன்ட! சாரி ஆன்ட! நா... நா... அம்மாக்கு தெரியாம...." இழுத்தாள்!

"சொல்லும்மா! அம்மாக்குத் தெரியாம...."

"ஆன்ட... எங்க ஸ்கூல்ல... ஆனுவல்டே ப்ரோக்ராம்ல நானும் சேந்திருக்கேன்! அதனால டெய்லி ப்ராக்டீஸ் இருக்கு! அதயே பண்ணிகிட்டிருக்கறதுனால ஸ்டடீஸ்ல சரியா காள்சென்ட்ரேட் பண்ண முடியல! இன்னிக்கு மன்த்லி டெஸ்ட் ஆரமிக்கிது! நா சரியாவே படிக்கல! ஏற்கனவே நான் படிப்புல

கொஞ்சம் டல்லு! அதனால அப்பா எனக்கு டெஸ்ட் வெச்சு படிக்க வெப்பாங்க! நானும் அவர் டெஸ்ட் வெக்கும்போது ஓரளவு நல்லா எழுதுவேன்! ஆனா அப்பா நேத்தி நைட் கொஸ்டன் கேக்கும்போது சரியா ஆன்சர் பண்ணலயா! நீ எதுக்கும் லாயக்கில்லன்னு ரொம்ப திட்டிட்டாங்க! அம்மாவும் ரொம்ப கோவப்பட்டாங்க! எங்க மிஸ்ஸும் ஃபெய்ல் ஆனா அடிப்பாங்க! டெஸ்ட்டே எழுதாம இருந்துட்டா எல்லாம் சரியாய்டுமன்னு நெனச்சு...."

"நெனச்சு..."

"சரியாய்டுமன்னு நெனச்சு.... இன்னிக்கு ஹாஃப் டே தான்! அதனால ஸ்கூல் கிளம்பற மாதிரி எங்கியாவது போய்ட்டு மத்யானம் எப்பவும் ஸ்கூல் விடற நேரத்துக்கு வீட்டுக்கு போய்டலாமன்னு நெனச்சேன்! அதனால இன்னிக்கு காலைல அம்மாகிட்ட ஒரு நோட் வாங்கணும்னு பொய் சொல்லி அம்பது ரூபா வாங்கிகிட்டு ஸ்கூல் பஸ் வரதுக்கு முன்னாடியே வீட்டேலேந்து கிளம்பினேன். கடைக்கு போற மாதிரி அடையார் பஸ் ஸ்டாப் வந்து அங்க ஏதோ ஒரு பஸ்ல ஏறிட்டேன்! எனக்கு முன்னால இருந்தவங்க தாம்பரம் ரெண்டு டிக்கெட்ன்னு சொன்னாங்களா! நானும் தாம்பரம் ஒரு டிக்கெட்ன்னு சொன்னேன்! ஆனா தாம்பரம் வந்து இறங்கினபறமா திரும்பவும் அடையார் போகற பஸ்ஸுக்கு எங்க போகணும்னு தெரில! பசிச்சிது! ஒரு ஜூஸ் வாங்கி குடிச்சேன்! அதுக்கபற்றம் என்ன பன்றதுன்னு தெரியாம நிக்கும் போதுதான் நீங்க வந்தீங்க!" என்று கூறிவிட்டு அழுதாள் சிறுமி.

"நீ எவ்ளோ பெரிய தப்பு பண்ணியிருக்கன்னு உனக்கு இப்ப புரியுதா நிஷா! அப்பாவும் அம்மாவும் திட்டினாதான் என்ன? நீ நல்லா படிக்கணும்னுதானே திட்டறாங்க?"

"அதில்ல ஆன்ட! ப்ராக்டீஸ் மேக்ஸ் எ மேன் பெர்ஃபெக்டன்னு எப்பவும் அப்பா சொல்வாங்க! அதனால எல்லாதையும் நல்லா ப்ராக்டீஸ் பண்ணினாதான் எனக்கு சரியா செய்ய வரும்! எல்லாத்துக்கும் ரிகர்சல்



பண்ணிட்டுதான் ஓரிஜினல் டெஸ்ட் அட்டென்ட் பண்ணுவேன்! அப்பாவும் ஓரிஜினல் டெஸ்ட்ல எப்டி கொஸ்டின் பேப்பர் இருக்கமோ அது மாதிரியே கொஸ்டின் பேப்பர் ரெடி பண்ணி தருவார்! எனக்கும் ஈஸியா இருக்கும்! ஆனா நேத்தி அப்பாக்கு கொஸ்டின் பேப்பர் ரெடி பண்ண டைம் இல்ல! அதனால வாயால கேள்வி கேட்டாரா? எனக்கு பதில் சொல்லவே வரல!" என்று அழுதாள் சிறுமி.

"நிஷா! எப்பவும் எல்லா நேரமும் ஒரே மாதிரி இருக்காதும்மா! நீ வளர்ந்துகிட்டு வர! வீட்டுக்கு வெளிய ஓனக்கு என்ன மாதிரி ஆபத்தெல்லாம் வரும் தெரியுமா? இன்னிக்கு மட்டும் கௌதம் ஒன்ன பாத்திருக்காட்டி ஒன்ன யாராவது கடத்திட்டுக் கூட போயிருப்பாங்க! ஏன்? ஒங்கிட்ட ஒரு தடியன் பேசினானே! அவன் எப்டியிருந்தான்? காட்டான் மாதிரி, முரட்டு உருவம்!" என்று கௌரி கூறியதுமே அவனுடைய முரட்டுத் தோற்றமும் அவன் தன்னருகில் வந்ததும் அவன் மேலிருந்து துர்நாற்றமடித்ததும் அவள் நினைவக்கு வந்தது! தன்னிச்சையாக அவள் உடம்பு நடுங்கியது.

"ஓனக்கு குட்டச், பேட்டச் பத்தியெல்லாம் தெரியும்தானே!"

"ஆமா ஆன்ட! ஸ்கூல்ல சொல்லி குடுத்திருக்காங்க! அம்மாவும் சொல்லி குடுத்திருக்காங்க!"

கௌரி அவனைப் போன்ற கொடியவனால் அவளுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளை பூடகமாக ஓரளவு சொன்னாள்.

சிறுமி அழுதாள்.

"எனக்குத் தெரிலயே ஆன்ட! இப்படியெல்லாம் ஆகும்னு அப்பாவும் அம்மாவும் சொன்னதேயில்லையே! நல்லா படிக்கணும்! எல்லாருக்கும்

ஹெல்ப் பண்ணணும்! ஆனா யார்கிட்டயும் ஹெல்ப் கேக்கக் கூடாது! வீட்டு வேலையெல்லாம் சொல்லாமலே செய்யணும்! பாய்ஸ் கிட்ட பேசக் கூடாது! சுட்டி டிவி தவிர வேற எந்த சேனலும் பாக்கக் கூடாது! இப்பிதா எப்பவும் சொல்வாங்க! பக்கத்து வீட்டு சரண்யாவோட பாட்டி, அதான் உங்கம்மா, சீதாப்பாட்டி, ஒருவாட்டி தெரியாதவங்ககிட்ட பேசினா அவங்க நம்மள கடத்திட்டு போய் கண்ண நோண்டி கைகால ஓடச்சி பிச்ச எடுக்க வெச்சிடுவாங்கன்னு சொல்லிருக்காங்க! அதுனால யார்கிட்டயும் ரொம்ப பேச மாட்டேன்! அவ்ளோதா தெரியும் ஆன்ட!" என்று அழுதாள்.

"அழாதம்மா! நீ பயப்படணும்னு சொல்லலம்மா! ஆனா இதெல்லாமே நிஜம்! திட்டினாலும் அடிச்சாலும் அம்மா அப்பா மட்டும்தான் நமக்கு நல்லது செய்வாங்க! அவங்க மேல போய் கோவப்படலாமா? அது உனக்கு நீயே பண்ணிக்கிற ஆபத்தில்லையா?"

"ஆமா ஆன்ட!"

"இனிமே இப்படி அம்மாக்குத் தெரியாம வருவியா?"

"மாட்டேன் ஆன்ட! ஆனா.... இப்ப அம்மா கோவிச்சுப்பாங்கல்ல! எனக்கு பயமா இருக்கே! அப்பாவும் அடிப்பாரு!" என்று மேலும் அழுதாள் நிஷா.

"வாங்கிக்கோ! யாரு ஒன்ன திட்டுறா? ஒன்னோட அம்மாதானே! அடி வாங்கு! ஒன்னோட அப்பாதானே! ஒனக்காக எல்லாம் பண்ண அவங்களுக்கு ஒன்ன அடிக்கவோ திட்டவோ உரிமையில்லையா? நீ தப்பு பண்ணினதுனாலதானே அவங்களுக்கும் கோவம் வருது! நீ தப்பே பண்ணாம இரு! அவங்களுக்கும் கோவம் வராது!" என்றாள் கௌரி!

மேலும் தொடர்ந்தாள்.

"இப்ப நீ அம்மாக்குத் தெரியாம வந்திட்ட!



உங்கம்மாவால நீ இல்லாம எப்படி இருக்க முடியும்? உன்னக் காணாம அவங்களால சாப்ட முடியுமா? தூங்க முடியுமா? நீ எங்க இருக்கியோ? எப்படி இருக்கியோ? சாப்ட்டியோ? யாராவது உன்ன அடிக்கறாங்களோ? அப்டின்னு அழ மாட்டாங்களா? அவங்க உன்ன நெனச்சி நெனச்சி துடிச்சி போக மாட்டாங்க? உன் சந்தோஷம் மட்டுமே தன்னோட வாழ்க்கைன்னு இருக்கற உங்கம்மாமவ நீ இப்பிதா அழ வெப்பியா?" கௌரி சொல்ல சொல்ல நிஷாவுக்கு அவள் கூறியது கண் முன் காட்சியாய் விரிந்தது.

"ஐயோ! அம்மா! நீ அழக்கூடாதும்மா! நா இப்படி இனிமே செய்யவே மாட்டேம்மா!" என்று அழுதாள் நிஷா.

"எப்பவும் எல்லாத்துக்கும் ரிகர்ஸல் பண்ணிக்க முடியுமா? சில சோதனைகள் நமக்கு திடீர்னுதான் வரும்! அதெல்லாம் கடவுள் நமக்கு வெக்கற எக்ஸாம்ஸ்! அத நாம எப்படி சமாளிக்கறோம் அப்டிங்கறதுலதா நம்ம வாழ்க்கையோட வெற்றியே இருக்கு! அதுக்காக அதுல தோத்துட்டா வாழ்க்கை பூஜ்யம்னு ஆய்டாது! அதுலேந்து நாமதான் ஒரு பாடத்த கத்துக்கணும்! எப்பவும் எந்த பிரச்சனை வந்தாலும் தைரியமா ஃபேஸ் பண்ணணும்!"

நிஷா தலையாட்டினாள்.

"ஆனா நிஷா! ஒனக்கு ஒண்ணு தெரியுமா? கடவுள் வெக்கற எல்லா எக்ஸாம்க்கும் நமக்கு கடவுளே ஆன்ஸர் குடுத்து ஹெல்ப் பண்ணுவார்! நாமதா கவனமா இருந்து அத கரெக்ட்டா புரிஞ்சுக்கணும். நீ நல்லா ரெஸ்ட் எடு! நா உங்கம்மாக்கு சொல்லி அவங்கள வரவழைக்கிறேன்."

கௌரி சொல்லி முடித்து எழுந்து சென்றதும் நிஷா அப்படியே தரையில் அமர்ந்து தான் செய்த தவறுக்காக வருந்தினாள். இந்த கௌதம் மட்டும் என்ன பாத்திருக்காட்டி என் நிலைமை

என்னாவாகியிருக்கும்! கடவுளே! நெனச்சிக் கூட பாக்க முடியலையே! என்று நினைத்து நினைத்து மௌனமாக அழுதாள். அழுது அழுது அப்படியே தூங்கிவிட்டாள்.

அங்கிருந்து வெளியே வந்த கௌரி தன் கணவன் தேவராஜனுக்காக காத்திருந்தாள். அவன் வந்ததும் அவனிடம் நடந்ததைக் கூறிவிட்டு நிஷாவின் தந்தை ஸ்ரீதரனுக்கு போன் செய்யச் சொன்னாள். தானும் நிஷாவின் அம்மா சந்தியாவுக்கு போன் செய்தாள்.

ஸ்ரீதரும் சந்தியாவும் அலறியடித்துக் கொண்டு தேவராஜனின் வீட்டுக்கு வந்தனர். வந்தவர்களை தேவராஜனும் கௌரியும் பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொண்டனர்.

"சந்தியா! டீ போடவும் வீட்டு வேலையும் செய்ய பழக்கினா மட்டும் போறாது! அவ எந்த பிரச்சனை வந்தாலும் தைரியமா ஃபேஸ் பண்ண பழக்கணும்! அது தான் எல்லாத்த விடவும் ரொம்ப முக்யம்! அதல்ல நீ மொதல்ல கத்து குடுக்கணும்! இப்படி இருந்துட்டியே சந்தியா! அவளுக்கு ஏதாவது ஆகியிருந்தா நம்ளால என்ன பண்ணிருக்க முடியும்! சொல்லு!" என்றாள் கௌரி!

"ஸ்ரீதர்! படிச்சா மட்டும் போறுமா? எக்ஸாம்க்கு ரிகர்ஸல் மேல ரிகர்ஸல் வெச்சா மட்டும் போறுமா? அவ லைஃப்ல ஃபேஸ் பண்ணப் போற ஒரிஜினல் எக்ஸாம்க்கு எப்படி ரிகர்ஸல் வெப்ப? அட! அதவிடு! அது என்ன மாதிரி எக்ஸாம்னாவது உம்பொண்ணுக்கு தெரியுமா? ஏதாவது சொல்லிக் குடுத்தியா? வெறுமனே டீவி பாக்கக் கூடாது, பாய்ஸ்கிட்ட பேசக் கூடாதுன்னு சொன்னா ஆச்சா? நம்ம காலத்தில நம்ம அம்மா பாட்டியெல்லாம் வீட்டையேதான் இருப்பாங்க. நம்ம வீட்டு பொண்ணுங்களுக்கு பாதுகாப்பா இருக்க கத்து குடுப்பாங்க! நம்ம காலத்தில அப்படி இருக்க முடியாதுதான். அப்போ நம்ம எவ்ளோ ஜாக்கிரதையா இருக்கணும்!"

ஸ்ரீதரும் சந்தியாவும் முதலில் நிஷாவின் செயலினால் கோபமடைந்தாலும் அது





தங்களின் முட்டாள்தனத்தினால்  
எனபதை நன்கு உணர்ந்து கொண்டனர்.  
அவர்களுக்கு கௌரியும் தேவராஜனும்  
நன்கு உணர்ந்தினர்.

நிஷா கண்விழித்து எழுந்து வந்தவள் தன்  
பெற்றோரைப் பார்த்ததும்  
குற்றவுணர்ச்சியில் தலை குனிந்தாள்.  
அவளை வாரியணைத்து முத்தமிட்டாள்  
சந்தியா! ஸ்ரீதர் தன் மகளை சமாதானம்  
செய்தான். நிஷா இருவரிடமும்  
மன்னிப்பு கோரினாள்.

அவர்களுக்கு சிற்றுண்டி கொடுத்து  
உபசரித்து அனுப்பி வைத்தனர்  
தேவராஜன் குடும்பத்தினர்.

கிளம்பும்போது கௌரியிடமும்  
தேவராஜனிடமும் விடைபெற்றுக்  
கொண்ட நிஷா, கௌதமின் அருகில்  
வந்து,

"ரொம்ப தேங்க்ஸ்!" என்றாள்.

"வெல்கம் டோரா!" என்று அவன் கூற,

"நா ஒண்ணும் டோரா இல்ல! நிஷா!"  
என்று கூறினாள்.

"டோரா! டோரா! டோரா!" என்று  
அவளை அவன் வம்புக்கு இழுக்க,

"நா டோரான்னா, நீ புஜ்ஜி! புஜ்ஜி!  
புஜ்ஜிதான்!" என்று அவள் பழிப்பு  
காட்டிவிட்டு ஓடினாள்.

"சார்! இந்த ஃப்ளாட்டா?" என்று கேட்ட  
டாக்ஸி ட்ரைவரின் குரலில் நிகழ்வுக்கு  
வந்த கௌதம், தான் இறங்க வேண்டிய  
இடம் வந்ததெனக் கண்டு கொண்டு  
வண்டிக் கூலியை பேடிஎம் (paytm)  
செய்துவிட்டு இறங்கினான்.

"ஏ! கௌரி! மாப்ள வந்தாச்சு! வாடா  
கல்யாண மாப்ள!" என்று வரவேற்றான்  
தேவராஜன்.

"வா! வா! வா! கௌதம்!" என்று வரவேற்றாள்  
கௌரி.

"மணமகனே மருமகனே வா! வா!  
உன் வலது காலை எடுத்து வைத்து வா! வா!"  
என்று பாடினார்கள் கௌதமின் மாமா  
சங்கரும் மாமி யமுனாவும்.

"வெல்கம் ஏசிபி சார்!" என்று வரவேற்றனர்  
கௌதமின் பெரியப்பா மகள் இந்து! உடன்  
அவளுடைய கணவனும்!

கௌதம் அவளுடைய ஐந்து வயது மகளைத்  
தூக்கி கொஞ்சினான்.

கௌதம் தமிழ்நாடு காவல்துறையில்  
அசிஸ்டென்ட் கமிஷனராக கோவையில்  
பணியாற்றுகிறான்.

உறவினர்களின் வருகையில் வீடே  
களைகட்டியிருந்தது.

சரண்யாவும் அவள் கணவனும் சரத்தும்  
அவன் மனைவியும் கௌதமை அன்று  
முழுதும் கலாய்த்தபடி இருந்தனர்.

"டோரா! டோரான்னு அவன் கூப்பிட புஜ்ஜி!  
புஜ்ஜின்னு அவ கொஞ்ச, ஒரே  
குஜால்ஸ்தான்!" சரத் தன் மனைவியிடம்  
சொல்ல,

"அட! நீ வேற சரத்! கௌதம்க்கு புஜ்ஜின்னா  
குரங்குன்னே தெரியாது! நாந்தா அவனுக்கு  
ஒருநாள் அந்த கார்ட்டினப் போட்டுக் காட்டி  
சொன்னேன்!" என்றாள் சரண்யா!

கௌதம் அசடு வழிந்தான்.

"ஹே! ஆனா திடீர்ன்னு அவளுக்கு  
என்னாச்சுன்னு தெரில! நைன்த்  
ஸ்டார்டிங்லேந்தே அவ லாங் ஹேர்தான்  
தெரியுமா? செம்ம அழகு!" என்றாள் சரண்யா!

"ஆமா! முந்தியெல்லாம் எல்லாத்துக்கும்  
பயப்படுவா! படிப்பிலயும் டல்லுதான்!  
ஆனா இப்ப ரொம்ப தைரியசாலி! திடீர்ன்னு  
நல்லா படிக்க ஆரம்பிச்சுட்டா!" என்று சரத்



கூற,

"ஆமா! இப்ப அவ சென்னையோட லீடிங் சைல்ட் சைக்யாட்ரிஸ்ட்! டாக்டர் நிஷான்னா தெரியாதவங்களே கிடையாது! அவளால இன்னிக்கு தேதிக்கு எவ்வளவு மாணவர்கள் தற்கொலை எண்ணத்திலிருந்து வெளிய வந்திருக்காங்க! தெரியுமா?" என்றாள் சரண்யா!

கௌதமுக்கு பெருமையாக இருந்தது!

தனக்கு காவல்துறையில் வேலை கிடைத்ததை சீதாப்பாட்டியிடம் சொல்லி ஆசி பெற சென்றிருந்தபோது நிஷாவைப் பார்த்து காதல் வயப்பட்டு இதோ இன்று அது திருமணத்தில் முடிந்திருக்கிறது!

திருமணம் வெகு விமரிசையாய் நடைபெற்றது! மாலை திருமண வரவேற்பு! வரவேற்பில் அலங்கரித்துக் கொண்ட அழகுப் பதுமையாய் தன்னருகில் நின்றிருந்த தன் மனம் கவர்ந்தவளை ஆவலாய் நோக்கினான். அவளும் அவனை நோக்கினாள்.

"கண்ணும் கண்ணும் நோக்கியா!" என்று அவனருகில் கிசுகிசுத்த சரத்தின் முதுகில் ஒன்று போட பதுமை சிரித்தாள்.

கண்ணாலேயே தன்னருகில் நின்றிருந்தவளை மிரட்டினான். அவளோ, நானா மிரள்வேன்! என்று அவனை ஒரு பார்வை பார்த்து வைத்தாள்.

வரவேற்பு முடிந்து மணமக்கள் இருவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து உணவு உண்ட பிறகுதான் அவனுக்கு அவளிடம் தனியாகப் பேச சந்தர்ப்பமே கிடைத்தது.

"ஹே! டோரா!" என்று அவளுடைய காதருகில் அவன் கிசுகிசுக்க,

"நா டோரான்னா! நீ புஜ்ஜி!" என்று

அவளும் கிசுகிசுத்தாள்.

"எப்பவுமே நா ஒன்னோட புஜ்ஜிதான்!" என்று கூறி அவளுடைய கன்னத்தில் தன் முத்திரையை அவன் பதிக்க முயல,

"ஹூம்! ச்சும்மா இரு கௌதம்!" என்று அவள் சினுங்கினாள்.

"இல்ல! ஓரிஜினல்க்கு முன்னாடி ஒரு ரிகர்சல் பண்ணிக்கலாமேன்னு...." அவன் இழுத்தான்.

"அடப்பாவி! அப்ப அன்னிக்கு ஆன்டிகிட்ட நா பேசினதெல்லாம் நீ ஓட்டுக் கேட்டியா? துரோகி!"

"ஹே! டோரா! டோரா! சும்மாடா! ப்ளீஸ்!"

"ப்போ! நீ ரொம்ப மோசம்! அப்ப நீ என்ன லவ் பண்ணேன்னு சொன்னதெல்லாம் பொய்தான?"

"பொய்யில்லடா செல்லம்! ரிகர்சல் பண்லன்னா எக்ஸாம் ஃபேஸ் பண்ண ஒனக்கு பயமா இருக்குமேன்னு நெனச்சேன்! அதான்!" என்று சொல்லிக் கொண்டே தன்னருகில் நெருங்கியவனை வெட்கத்துடன் சிரித்தபடி, "அந்த எக்ஸாம் நா நல்லபடியா எழுதுவேங்கற நம்பிக்கையும் தைரியமும் எனக்கிருக்கு! அதுக்கு என்னோட தெய்வத்தோட ஹெல்ப்பும் எனக்கிருக்கும்னு தெரியும்! அதனால் எனக்கிப்ப எந்த ரிகர்சலும் தேவையில்லடா!" என்று கூறிக் கொண்டே அவனை தள்ளிவிட்டுவிட்டு அங்கிருந்து ஓடியவளைப் பார்த்து சிரித்தான்.

"இப்ப ஓடிட்ட! ஆனா இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில எங்கிட்டதானே நீ வந்தாகணும்! அப்ப ஒன்ன கவனிச்சுக்கறேன்டீ!" என்று கூறி சிரித்தபடி அவளை பின் தொடர்ந்தான் கௌதம்!

\*\*\*\*\*



## குடும்ப அட்டை பெற எங்கே விண்ணப்பிப்பது? அதன் அவசியம் என்ன?

..Durgamesh

குடும்ப அட்டையானது பொதுவிநியோகத் திட்டத்தில் பொருட்கள் பெற மட்டுமல்லாது, சிலிண்டர் இணைப்பு மற்றும் இருப்பிட சான்று பெறுவதற்கான முக்கியமான ஆவணமாகவும் பயன்படுகிறது.

**குடும்ப அட்டை பெறுவதற்கான தகுதிகள்:**

தமிழகத்தில் வசிப்பவராகவும், தனி குடும்பமாக வசிக்கும் எல்லோருமே குடும்ப அட்டைக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

விண்ணப்பதாரர் மற்றும் அவர் தரப்படும் தகவல்களில் இடம் பெற்றுள்ள பெயர்கள் தமிழகத்தில் வேறு எந்த குடும்ப அட்டையிலும் இருக்கக்கூடாது.

**விண்ணப்பம் எங்கே கிடைக்கும்?**

- விண்ணப்பதாரர் வசிக்கும் வட்டத்தில் உள்ள வட்டாச்சியர் அலுவலகம் மற்றும் ஒநுகமுடி கடைகளிலும் விண்ணப்பப் படிவங்கள் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் கிடைக்கின்றன.
- தமிழக அரசு இணையதளத்திலும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

**எங்கே, யாரிடம் விண்ணப்பிப்பது?**

- சென்னை மற்றும் சென்னை புறநகர்ப் பகுதிகளை தவிர மற்ற மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் வட்ட வழங்கல் அலுவலரிடம் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். விண்ணப்பத்தை நேரில் கொடுப்பவர்கள் கண்டிப்பாகக் கொடுத்ததற்கான அத்தாட்சி சீட்டை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். விண்ணப்பத்தைப் பதிவுத் தபாலிலும் அனுப்பலாம்.
- சென்னை மற்றும் புறநகர்ப் பகுதிகளைச் சேர்ந்தவர்கள் அவர்கள் வசிக்கும் பகுதிக்குட்பட்ட உணவுப் பொருள் வழங்கும் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை உதவி ஆணையாளரிடம் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

**கட்டணம்:**

புதிய குடும்ப அட்டை பெறும்போது ரூ.10 கட்டணமாகப் பெறப்படும்.

**தேவையான ஆவணங்கள்:**

- குடும்ப அட்டை பெறுவதற்கான விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கீழ்க்கண்ட ஆவணங்களின் நகல் அனைத்தையும் இணைக்க வேண்டும்.
- தமிழ்நாட்டில் வசிப்பதற்கான இருப்பிடச் சான்றாக தேர்தல் வாக்காளர் அடையாள அட்டை.
- மூன்று மாதங்களுக்குள்ளான வீட்டு வரி.



- தொலைபேசிக் கட்டணம் (தொலைபேசி இருந்தால்) செலுத்திய ரசீதுகளில் ஏதாவது ஒன்று.
- வங்கிக் கணக்குப் புத்தகத்தின் முதல் பக்க நகல்.
- மின்சாரக் கட்டணம்.
- பாஸ்போர்ட் நகல்.
- வேறு ஏதேனும் முகவரியில் குடும்ப அட்டை வழங்கப்பட்டிருப்பின் குடும்ப அட்டை வழங்கும் அலுவலரிடமிருந்து பெறப்பட்ட ஒப்பளிப்புச் சான்று. அந்த முகவரியின் குடும்ப அட்டை வழங்கும் அதிகாரியான வுளுமு விடம் பெறப்பட்ட பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் குடும்ப அட்டையிலிருந்து பெயர் நீக்கல் சான்று அல்லது பெயர்

சேர்க்கப்படவில்லை என்பதற்கான சான்று. முந்தைய முகவரியில் குடும்ப அட்டை இல்லை எனில் குடும்ப அட்டை இல்லை என்ற சான்று. பதிவுத் தபாலில் அனுப்புபவர்கள் சுய முகவரியிட்ட தபால் தலையுடன் கூடிய தபால் உறை அல்லது அஞ்சல் அட்டை இணைக்கலாம்.

விண்ணப்பத்தினை அளித்த உடன் விண்ணப்பத்தின் வரிசை எண், தேதி, அலுவலக முத்திரையுடன் மற்றும் இறுதி முடிவு தெரிந்து கொள்ளும் தேதி ஆகியவற்றுடன் கூடிய ஒப்புக்கைச் சீட்டை மனுதாரர் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

## யாஸ்யோர்ட்!

...Kvsuresh @ Kothai

யாரை அணுகுவது..?  
மண்டல பாஸ்போர்ட் அலுவலகங்கள்.

என்னென்ன ஆவணங்கள் தர வேண்டும்?  
காவல் துறை சான்றிதழ், பழைய பாஸ்போர்ட் நகல், 20 ரூபாய் முத்திரைத்தாளில் விண்ணப்பம்.

எவ்வளவு கட்டணம்?  
ரூ.4,000.

கால வரையறை: இந்தியாவில் தொலைத் திருந்தால் 35-லிருந்து 40 நாட்கள்; வெளிநாட்டில் தொலைத்திருந்தால் அதிக காலம் எடுக்கும்.



# வீட்டில் தண்ணீரை சிக்கனமாக பயன்படுத்துவது எப்படி?

**Sumathisrini**

துணி துவைத்து அலசிய தண்ணீரை அதற்கென்று ஒரு வாளி தனியே வைத்து அதில் சேகரித்து வைத்து, இயற்கை உபாதைகளை கழித்த பின் கழிவறையில் கொட்ட உபயோகித்துக் கொள்வேன்.

குடிநீர் சுத்திகரிப்பு சாதனத்திலிருந்து வெளியேறும் வேஸ்ட் தண்ணீரை வீணாக்காமல் ஒரு குடத்திலோ, வாளியிலோ சேகரித்து, துணி துவைக்கவோ அல்லது செடிகளுக்கு ஊற்றவோ பயன்படுத்துவேன்.

இந்த இரு சிக்கன முறைகளையும் நான் வெகுகாலமாகவே கடைப்பிடித்து வருகிறேன்.

**Gkarti**

எங்களுக்குத் தண்ணீர் கஷ்டம் இருந்ததில்லை. இருந்தாலும் இதனுடைய Seriousness தெரிந்ததாலே நிறைய

வீணடிக்க மாட்டோம்.

தினமும் மாலை நல்ல தண்ணீர் வரும். நாங்கள் அதைத் தான் டாங்கில் நிரப்புவோம். இப்போது வெயில் அதிகமுள்ளதால், தினமும் மாலையில் மொட்டை மாடியில் தண்ணீர் தெளிப்போம். தண்ணீர் வரும் போதே, tube-ல் அடித்து விடுவோம். இப்போது எல்லாம் டாங்க் சுத்தம் செய்யும் தண்ணீரையே மாடிக்கும் கொட்டி விட்டுவோம்.

தினமும் பிடித்து வைத்து இருக்கும் தண்ணீரை மாற்றுவதால், நிறைய வரும். அதனை செடிகளுக்கும் வாசலுக்கும் அம்மா வைத்துக் கொள்வார்கள்.

முக்கியமாக, என் அம்மாவுக்கு பாட்டிலில் இருக்கும் தண்ணீரை அரைகுறையாக வைத்தால் கோபம் வரும்.

அதாவது 4, 5 பாட்டில்களில் குடிக்கும் தண்ணீர் இருக்கும். ஒன்றை எடுத்தால் அது தீர்ந்தவுடன் அடுத்த பாட்டிலை எடுக்கவேண்டும். இதில் பாதி



## சிறப்பு பக்கம்...



இருக்கு என்று நாங்கள்  
முழுதாக இருக்கும் பாட்டிலை  
எடுத்து, அதையும்  
பாதியாக்கிவிட்டு  
இன்னொன்றை எடுப்போம்.  
ஆக மொத்தம் எல்லாமே  
அரைகுறையாக இருக்கும்.

தம்பி வீட்டில் இருந்தால், அதை  
முகம் கழுவ உபயோகித்துக்  
கொள்வான்.

### Vimalthegreat

எங்கள் வீட்டிலும் துணி  
துவைத்து அலசிய தண்ணீரை  
அதற்கென்று ஒரு வாளி தனியே  
வைத்து அதில் சேகரித்து  
வைத்து, இயற்கை  
உபாதைகளை கழித்த பின்  
கழிவறையில் கொட்ட  
உபயோகித்துக் கொள்வோம்.

வாஷிங் மிஷினில் போதுமான  
துணி சேர்ந்த பின் தான் வாரம்  
ஒரு முறை தான் போடுவேன்.  
எனக்கும் அப்போது தான்  
நேரம் கிடைக்கும். ஒன்று,  
இரண்டு துணிகளுக்காக  
எல்லாம் வாஷிங் மிஷின் போட  
மாட்டேன்.

காய்கறிகள் கழுவிய தண்ணீரை  
வீணாக்காமல் செடிகளுக்கு  
கொட்டுவேன். மோட்டர்  
போட்டு டாங்க்கில் தண்ணீர்

நிரப்பும்போது தண்ணீர் வழிய  
விடாமல் பார்த்து சுவிட்சை  
அணைத்து விடுவேன். அதையும்  
மீறி தண்ணீர் நிரம்பி தண்ணீர்  
வழிந்தால், எப்போதும் குழாய்  
அடியில் வைத்திருக்கும் வாளியில்  
நிரம்பிவிடும். அதை வீடு  
துடைக்கப் பயன்படுத்திக்  
கொள்வோம். வெயில் காலங்களில்  
மதிய நேரங்களில் மோட்டர்  
போடமாட்டோம். இரவில்  
போட்டு நிரப்பிக் கொள்வோம்,



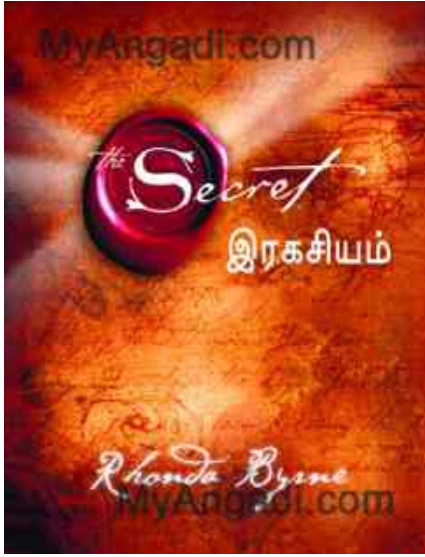


## Contests & Rewards

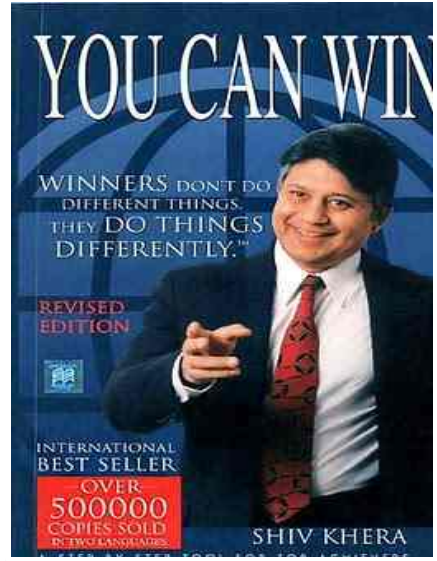


### April Month Contest Winners

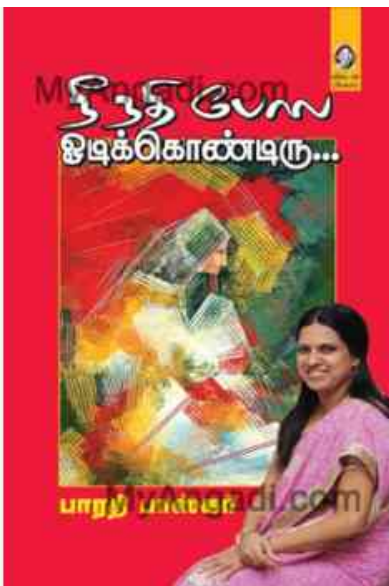
1. *Penmai Special Contest:*  
தமிழ் புத்தாண்டு சிறப்பு போட்டி -  
*Annapurani*



3. *Penmai's Super Star:*  
*Best Contest Participant - Kirubajp*



2. *Neeya Naana Winner - Kasri66*



### May Month Contest

**Penmai's Special Contest:** *What 9 things do you like most about Penmai?*

*Neeya Naana:* உங்களின் பார்வையில் பெண்மை தளம் பொழுதுபோக்குத் தளமாக இருக்கிறதா அல்லது பயனுள்ள தகவல்களை அறிந்து கொள்ள உதவும் தளமாக இருக்கிறதா?

**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**