



# **பெண்மை.காம்** மின் இதழ் **புதுமையைத் தேடி...**

**பிரசவ தழும்புகளைப்  
போக்குவது எப்படி?**

**மளிகைப்பொருட்களை  
பாதுகாப்பது எப்படி ?**

**தன்மை தரும்  
தவறான வாய்ப்புகள்**

**Bachelor's Recipes**

**கிருஷ்ணா ஜெயந்தி**



அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,



மலர் 7  
இதழ் 6

மிஷன் கிளினப் தாமிரபரணி - 2017' சந்தீப் நந்தூரி என்ற ஆட்சியர் மூலம் திருநெல்வேலி தாமிரபரணியை சுத்தப்படுத்தும் பணி தொடங்கி வைக்கப்பட்டு, ஒரேநாளில் 7 டன் குப்பைகள் அகற்றப்பட்டது. 20 கல்லூரிகளைச் சேர்ந்த 1,500 மாணவ, மாணவிகள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் 2 ஆயிரம் பேர் இப்பணியில் ஈடுபட்டனர். ஆற்றின் இரு கரைகளையும் 5 கிலோமீட்டர் தொலைவுக்குச் சுத்தப்படுத்தினர். தொலைக்காட்சியிலும், செய்தித்தாள்களிலும் இந்தச் செய்தியை பார்க்கும் போது நம் மாணவ சமுதாயம் எப்போதும் நல் எண்ணங்களுடன் தான் இருக்கிறது. ஆனால் அவர்களை வழிநடத்த தலைவன் தான் இல்லை என்பது தெரியவருகிறது.

இதோ ஒரு ஆட்சியரின் முயற்சியால் ஒரு நதியின் பயணமும் அதனைச் சார்ந்த சமூகம், பிற உயிரினங்களின் வாழ்வாதாரம் என்று எத்தனையோ நன்மைகள். இப்படி எத்தனையோ நதிகள் இங்கு கேட்பாரற்று தேங்கி குட்டைகள் போல் உள்ளது.

"வங்கத்தில் ஓடி வரும் நீரின் மிகையால் மையத்து நாடுகளில் பயிர் செய்வோம்"

நதிகளை இணைப்பின் பாரதியின் கனவு பல ஆண்டுகளாகவே நம் தமிழ்நாட்டில் மட்டும் கனவாகவே உள்ளது. அண்டை மாநிலங்கள் பலவும் தம் மாநிலத்தின் நதிகளை இணைத்துக் கொண்டு நீர்வளத்தில் ஓரளவிற்கு தன்னிறைவு பெற்றுள்ளது உலகுக்கு நீர் மேலாண்மையை முதலில் எடுத்துரைத்த தமிழனைத் தவிர.

உலகில் வெற்றிகரமாக கட்டப்பட்ட முதல் அணைக்கட்டு நம் சோழ மன்னன் கரிகாலனால் கட்டப்பட்ட கல்லணையே! உலகப் பொறியியலாளர்கள் வியந்த தமிழக அணைக்கட்டுகள் இன்று வரை உலகிற்கே எடுத்துக்காட்டாக உள்ள கல்லணை. தஞ்சையை இந்தியாவின் நெற்களஞ்சியமாக மாற்ற உதவியதும் இக்கல்லணையே...!

நம்மிடம் இயற்கை வளம், மனித வளம், பண்பாட்டு வளம் என்று எல்லாமே உள்ளது. சரியான தலைமையைத் தவிர.

நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் நீர் ஆதாரங்கள் மற்றும் அதனைச் சார்ந்த வளங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது நமது கடமையாகும்.

- உங்கள் தோழி இளவரசி



- 05 பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கான உணவு
- 08 தனிமை தரும் தவறான வாய்ப்புகள்
- 12 பிரசவ தழும்புகளைப் போக்குவது எப்படி?
- 15 அகத்திக்கீரை!
- 17 மளிகைப்பொருட்களை காப்பது எப்படி ?
- 20 ஆவணி அவிட்டம்
- 60 புலமுருகன் திரை விமர்சனம்
- 76 நண்பேண்டா
- 63 தொடர் கதை - ஏனோ வானிலை மாறுதே

26 *Bachelor's Recipes*

59 *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, 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



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**

# Moms vs Kids

...Angu Aparna

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

...Selvipandiyan

நாங்கள் குளிர் ஊரில் இருந்ததால்  
அதற்கு ஏற்ற படிதான் உணவு  
இருக்கும். தேங்காய் சேர்க்க  
மாட்டோம். காரம் இல்லாத  
உணவுகள், மூன்றாம்  
நாளிலிருந்து தான் அரிசி சாதம்.  
அது வரை ப்ரெட், கஞ்சி, சூப்  
இப்படித்தான்.



பால் ஊறும் என்பதால் அசைவம் நிறைய சேர்ப்போம். பத்து நாட்களுக்குள் எல்லாவித உணவுகளும் சேர்த்து விடுவார்கள். பத்தாம் நாள் நவ தானியங்கள் எல்லாம் சேர்த்து ஒரு குழம்பு செய்வார்கள். கோழி ரசம், கருவாடு இவைதான் அதிகம் சேர்ப்பார்கள்.

கை, கால் விரல்களில் வேப்பெண்ணெய் தேய்த்து சூடு பண்ணி விடுவார்கள். இல்லையென்றால் ஜன்னி வரும் அபாயம் அதிகம். இரவில் ஒரு அவுன்ஸ் மது கொடுப்பார்கள்.

**Baby born on 26.12.2016. Which month to do Annaprasana?**

**...jv\_66**

*Generally this Annaprasana is done in the even months like 6th, 8th months for the Boy babies.*

*For Girl babies it is done in the odd months like 5th, 7th months.*

*You haven't mentioned about the gender of your baby. Anyway the 6th month is over.*

*If your baby is a boy, then you may do this annaprasannam in the month of August which is the 8th month of the baby*

*if your baby is a girl, then you may do this in the coming July month.*



**How to increase water level during 8th month pregnancy. Please tell me foods to take.**

## **sumathisrini**

*Here are some tips to increase Amniotic Fluid with Home Management.*

1. Drink at least 8 to 10 glasses of water each day. One of the simplest ways to increase your amniotic fluid is to make sure that you are always hydrated. When you increase the amount of water you have in your body, your amniotic fluid levels will also rise.

- Drink water throughout the day and try to drink at least 8 to 10 glasses at a minimum.

2. Eat fruits that have water contents. A great way to stay hydrated while also getting good nutrients is to eat fruits and vegetables that have high water concentrations. As stated above, when you increase the amount of hydration your body gets, you will also increase the amount of amniotic fluid you have. Good fruits and vegetables to eat when needing hydration include:

- Vegetables like: Cucumber (96.7% water), iceberg lettuce (95.6%), celery (95.4%), radishes (95.3%), green peppers (93.9%), cauliflower (92.1%), spinach (91.4%), broccoli (90.7%), and baby carrots (90.4%).
- Fruits like: Watermelon (91.5%), tomatoes (94.5%), star fruit (91.4%), strawberries (91.0%), grapefruit (90.5%), and cantaloupe (90.2%).

3. Avoid herbal supplements that can dehydrate you. Some herbal supplements can

act as diuretics that make you have to urinate more. The more you go to the bathroom, the likelier you are to become dehydrated. It is very important that you stay hydrated when you are concerned about your levels of amniotic fluid. Herbal supplements to stay away from include:

Dandelion extract, celery seed, watercress, and parsley.

## **Kasri66**

I remember I was asked to drink Barley water for the entire term of Pregnancy. Some women develop swelling in legs and it is good to boil a handful of barley rice in water and store it for the entire day to drink.

Another tip is to have Fennel seeds (ஊட்டி or saunf) infused water after 8th month regularly.

Fennel seeds are considered as good aid for digestion.

Simply boil a tablespoon of fennel seeds in 2 litres of water, cool and store in a mud pot. Since it is hot summer, this water will cool the body and keep hydration in control. Wash the pot in the night and repeat the same next morning. This is good for digestion too.

You can take plenty of fruits now. Pomegranate is good for health. You can get a sort of tonic like syrup in நாட்டு மருந்து கடை, called மாதுளங்க ரசாயனம், which is good to stop vomiting sensation during earlier stage of pregnancy and good to maintain body hydration level in later stage. You can try that with an elder's advice.

## தனிமை தரும் தவறான வாய்ப்புகள்

...Chan

பள்ளி மாணவிகள் தேர்வு முடிந்ததைக் கொண்டாடும் விதமாக ஒன்றுசேர்ந்து மது அருந்துவது போன்ற சில படங்கள் சமூக வலைதளங்களில் சமீபத்தில் வெளியாகி அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தின.

அதேநேரம், தனிமையில் போதை சுகத்துக்காக மட்டும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது ஆண்களின் வழக்கம். நல்லவேளையாகப் பெண்களிடையே அந்த வழக்கம் இன்னமும் அதிகம் தொற்றிக்கொள்ளவில்லை. வளர்இளம் பெண்களிடையே போதைப்பொருட்கள் பயன்பாடு தென்படத் தொடங்கியிருந்தாலும், ஆண்களிடமிருந்து அவர்களை வித்தியாசப்படுத்துவது இந்த ஒரு விஷயம்தான்.

வளர்இளம் பெண்கள் என்றைக்காவது கூட்டமாகவோ, கொண்டாட்டங்களின் போதோ மட்டும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். சமூகரீதியான கட்டுப்பாடுகள் இருப்பதுதான் இதற்கு முக்கியக் காரணம். வளர்இளம் பெண்களின் போதைப்பழக்கத்துக்கும் இளவயது கர்ப்பம் மற்றும் பால்வினை நோய்களுக்கும் நேரடித் தொடர்பு இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர். பெண்கள் 100 மில்லி லிட்டர் குடிப்பது, ஆண்கள் 300 மில்லி லிட்டர் குடிப்பதற்குச் சமம். அத்தனை எளிதில் ஆண்களைவிட போதைக்கு அடிமையாகும் தன்மையுடன் பெண்களுடைய நரம்பு மண்டலம் அமைந்துள்ளது. ஆபத்தான தனிமை

இதுபோன்ற பழக்கங்களிலிருந்து பள்ளிப் பருவத்தில் தப்பிவரும் பெரும்பாலான ஆண்-பெண் வளர்இளம் பருவத்தினர் கல்லூரிக்குள் நுழையும்போதுதான், அடுத்தகட்ட ஆபத்தான சூழ்நிலைக்குள் நுழைகின்றனர். அதுவரைக்கும் உள்ளூரிலேயே பள்ளிப்படிப்பை முடித்திருப்பார்கள், பெற்றோரின் நேரடிக் கண்காணிப்பில் இருந்திருப்பார்கள். ஆனால், கல்லூரிப் படிப்பை வெளியூரில் தொடரவேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்.

அப்போது பெற்றோரின் நேரடி கண்காணிப்பு இல்லாமல் இருப்பது, கட்டற்ற சுதந்திரம் மற்றும் அனானிமிட்டி (Anonymity) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லப்படும் யாரும் நம்மை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள் என்ற தைரியம் போன்றவை காரணமாகப் போதைப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாக வாய்ப்பு அதிகம்.

எனவே, வாரிசுகள் வேறு ஊரில் உள்ள கல்லூரிக்குச் சென்று விட்டாலும் அவர்களுடன் அடிக்கடி தொடர்பு கொண்டு வீட்டிலிருக்கிற உணர்வைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் மீது தாங்கள் மிகுந்த நம்பிக்கை வைத்திருப்பதை வெளிப்படுத்த வேண்டும். அவர்களுடைய ஆசிரியர்களை அடிக்கடி தொடர்பு கொண்டு அவர்களுடைய கல்வி, மற்ற விஷயங்கள் குறித்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தூரமாக இருந்தால் குழந்தைகள்



படிக்கும் கல்லூரி இருக்கும் ஊரில் வசிக்கும் குடும்ப நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களை அவ்வப்போது சென்று பார்த்து வருமாறு பொறுப்பாக ஒருவரை நியமிக்கலாம். வாரிசுகளுடைய நலனில் அக்கறை உள்ள, அவர்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களோடு பெற்றோரும் நல்ல உறவை வளர்த்துக்கொள்வது, பல நேரம் உதவியாக இருக்கும். தேவைக்கு மீறிய பணப்புழக்கம் அவர்கள் கையில் இருப்பதைத் தவிர்க்கலாம். எப்போதாவது ஒருமுறை மட்டுமே அவர்களால் ஊருக்கு வர வாய்ப்பிருக்கிறது என்றால், வங்கிகளில் பணத்தைப் போட்டுக் கொடுத்து ஏ.டி.எம். பரிமாற்றங்களைக் கண்காணித்துக் கொள்ளலாம்.

## மனநோயும் போதைப்பழக்கமும்

வளர்இளம் பருவத்தினரைப் பொறுத்தவரையில் மனநோய்க்கும் போதைப்பழக்கத்துக்கும் உள்ள சம்பந்தம் 'முட்டையிலிருந்து கோழி வந்ததா அல்லது கோழியிலிருந்து முட்டை வந்ததா' என்ற குழப்பத்தைப் போலத்தான். சில வேளைகளில் வளர்இளம் பருவத்தினர் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டதன் முதல் அறிகுறியே போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிப்பதாக இருக்கக்கூடும்.

அதிலும் குறிப்பாக மன அழுத்த நோய் இவர்களைப் பாதிக்கும்போது, அவர்களுடைய மன அழுத்தத்தைச் சரிசெய்ய முயற்சிக்கும் ஒரு வழியாகப் போதைப்பழக்கம் ஆரம்பமாகும். ஆனால் மன அழுத்த நோய் என்பது மனநல மருத்துவத்தால் முற்றிலும் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒன்று. பல நேரங்களில் மனநல மருத்துவரை அணுகக் காலம் தாழ்த்துவதால், வளர்இளம் பருவத்தினர் சீர்கெட்டுப் போகும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. மன அழுத்தத்தைப் பற்றி தனியாகப்

பார்ப்போம்.

இதுபோலப் பல மனப் பதற்ற நோய்கள், மனச் சிதைவு நோய்களின் முதல் அறிகுறியாகவும் போதைப்பழக்கம் இருக்கலாம். இவை எல்லாம் வளர்இளம் பருவத்தினருக்கு மட்டுமே பொருந்தும். சில நேரம் மனநோய் ஆரம்பித்துப் பல அறிகுறிகள் தெரிந்த பிறகு, போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாவதும் உண்டு. இதுபோன்ற மனநோய்களால் ஏற்படும் குடி மற்றும் போதைப்பழக்கங்களை மனநோய்க்கான சிகிச்சையை எடுத்துக்கொண்டாலே சரிசெய்துவிட முடியும். எனவே, ஆரம்ப அறிகுறிகள் தெரியும்போதே மனநல மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றுச் சிகிச்சை எடுப்பதுதான் சிறந்த தடுப்பு வழி.



# பெண்கள் பார்லர் செல்ல சரியான நேரம் எது?

...Honey Rose

பெண்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை எந்த சரும பிரச்சனைகளும் வருவதில்லை. பருவமடைந்த வயதில் முகப்பருக்கள் வரும். அதற்கு சில இயற்கைப் பொருட்களை பயன்படுத்தினாலே போதுமானது. பதினெட்டு வயதிற்கு முன்னால் முகத்தில் அதிக கெமிக்கல்களை பயன்படுத்துவது மற்றும் பார்லர்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கலாம். உங்கள் சருமம் இயற்கையான அழகுடன் தான் இருக்கும். அதை பணத்தை செலவு செய்து கெடுத்துக்கொள்ள

வேண்டாம். ஒவ்வொரு பார்லர் சிகிச்சைகளை செய்து கொள்ளவும் ஒரு வயது இருக்கிறது. உங்களது தோழிகள் இப்போதே செய்துகொள்கிறார்கள் என்பதற்காக நீங்களும் அவற்றை செய்ய வேண்டாம்.

## திரெட்டிங்

உன் ஏஜ் பருவத்தில் கன்னங்கள், உதடுகளின் மேல், புருவங்கள் ஆகியவற்றில் முடி அதிகமாக வளரும். அதை உடனே எடுத்து விட வேண்டும் என்று பார்லருக்கு போக வேண்டாம். எடுக்க எடுக்கத் தான் அதிகமாக வளரும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு முறை திரெட்டிங் செய்துவிட்டால் அது வளர்ந்தவுடன் மீண்டும் திரெட்டிங் செய்யக்கூடாது. நன்றாக வளர்ந்தவுடன் திரெட்டிங் செய்யுங்கள்.

## மசாஜ் ஸ்பா

மசாஜ் ஸ்பாவிற்கு 25 வயதிற்கு மேல் செல்வது சிறந்தது. 25 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வேலைப்பளு மற்றும்



குடும்பச்சமை இருக்கும். இவர்கள் மசாஜ் ஸ்பா எடுத்துக் கொள்ளலாம். சின்ன வயதிலேயே மசாஜ் ஸ்பாவிற்கு அடிமையாக வேண்டாம்.

## ஹேர் ஸ்டைலிங்

ஹேர் ஸ்டைலிங் செய்ய விரும்பினால் ஏதாவது முக்கியமான இடங்கள் அல்லது விஷேசங்களுக்கு செல்லும் போது மட்டும் செய்து கொள்ளலாம். அடிக்கடி செய்வது முடியை பழாக்கிவிடும். **வேக்சிங்**

குட்டைப் பாவாடைகளை பள்ளிச் சீருடைகளாக அணிய வேண்டுமென்றால் வேக்சிங் செய்ய வேண்டியது அவசியம். ஆனால் இதை முதல் முறையாக செய்யும் போது வலியை உண்டாக்கும். வேக்சிங்கை முதலில் காலில் செய்து பார்த்து விட்டு படிப்படியாக கைகள் மற்றும் முகத்திற்கு செய்வது நல்லது.

## ஹேர் கட் மற்றும் ஹேர் வாஷ்

ஹேர் கட் மற்றும் ஹேர் வாஷ் செய்வது நாம் சிறு வயதிலிருந்து செய்து வருவது தான்.

இருப்பினும் டீன் ஏஜில் நீங்கள் உங்களது முகத்திற்கு ஏற்றவாறு ஹேர் கட் செய்வது அவசியம். மிகவும் சிறியதாக ஹேர் கட் செய்தால் உங்களை அதிகமாக காட்டிவிடும். எனவே உங்கள் அம்மா அல்லது அக்காவின் ஆலோசனைப்படி ஹேர் கட் செய்யலாம்.

## பிளிச்சிங்

பிளிச்சிங் செய்வது ஆரம்பத்தில் முகத்திற்கு பளிச்சென்ற தோற்றத்தைக் கொடுத்தாலும் அது முகத்திற்கு கெடுதலை விளைவிக்கக் கூடியது. கண்டிப்பாக பிளிச்சிங் செய்தே ஆக வேண்டுமென்றால் இயற்கையான பிளிச்சிங்கை தேர்ந்தெடுப்பது சிறந்தது.



# பிரசவ தழும்புகளைப் போக்குவது எப்படி?

...Vishnushree

பிரசவ தழும்புகள் என்ன  
செய்தாலும் போகவில்லையா?  
கண்டிப்பாக இவை பலன் தரும்!

உடலில் மெல்லிய கோடுகள்  
போல ஏற்படுவது தான் ஸ்ட்ரெட்ச்  
மார்க். இது உடல் எடை அதிகரிப்பு,  
உடல் எடை குறைப்பு அல்லது  
பேறு காலங்களில்  
ஏற்படக்கூடியது. இது உடலில் எந்த  
இடங்களில் வேண்டுமானாலும்  
ஏற்படக்கூடியவை. ஆனால்,  
பெரும்பாலும் இடுப்பு, வயிறு  
மற்றும் தொடை பகுதிகளில் தான்  
ஏற்படும்.

ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்கை  
போக்குவதற்கு எத்தனையோ  
சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.  
ஆனால், அந்த சிகிச்சை முறைகள்  
பக்க விளைவுகள் இல்லாமல்  
இருப்பதில்லை. வேறு எதாவது  
அழகு சாதன முறைகளை  
உபயோகித்தால் பணம் அதிகமாக  
செலவிட நேரிடும். எனவே, இது  
போன்ற பிரச்சனை  
ஏற்படுத்தக்கூடிய  
வழிமுறைகளைக் கையாளுவதற்கு  
பதிலாக இயற்கை நமக்கு அளித்த  
பொருட்களை வைத்து நாமே  
இவற்றை எளிமையாக சரிசெய்து

விடலாம்

அந்த மாதிரியான இயற்கை அளித்த  
அற்புதப் பொருள் தான் தேங்காய்.  
தேங்காயை எண்ணெயைப்  
பயன்படுத்தி உடலில் இருக்கும்  
ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்குகளை  
கண்ணுக்கு எளிதில் தெரியாத  
மாதிரி குறைத்துவிடும். உடலில்  
எளிதில் உறிஞ்சிக் கொள்ளக்கூடிய  
எண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய்.  
இத்துடன் பிற இயற்கை  
பொருட்களைச் சேர்த்து  
உபயோகித்தால் சீக்கிரம் கோடுகள்  
மறைவதை நீங்களே  
பார்க்கலாம்.  
இங்கே, தேங்காய்  
எண்ணெயை  
எப்படி  
எல்லாம்



சருமத்திற்கு பயன்படுத்தி  
ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்களை போக்கலாம்  
என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.  
வாருங்கள் இப்போது அவற்றைப்  
பார்க்கலாம்.

தேங்காய் எண்ணெயை  
வெதுவெதுப்பாகச் சூடேற்றி,  
ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க் உள்ள இடத்தில்  
தடவி மென்மையாக மசாஜ்  
செய்யவும். இதனால் விரைவில்  
சருமத்தில் உள்ள அசிங்கமான  
ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க்குகள் மறைய  
ஆரம்பிக்கும். நல்ல பலனைப் பெற  
இந்த முறையை தினமும்  
குறைந்தது 2 தடவை செய்யுங்கள்.

தேங்காய் எண்ணெயுடன் ஆலிவ்  
ஆயில்: 1 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய்  
எண்ணெயுடன் 1 டேபிள் ஸ்பூன்  
ஆலிவ் ஆயில் சேர்த்து  
வெதுவெதுப்பாக சூடேற்றி, பின்  
அதனை ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க் உள்ள  
பகுதியில் தடவி வட்ட சுழற்சியில்  
மசாஜ் செய்து, இரவு முழுவதும்  
ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில்  
வெதுவெதுப்பான நீரில்  
அலசுங்கள்.

தேங்காய் எண்ணெயுடன் கற்றாழை  
ஜெல்: 2 டேபிள் ஸ்பூன் கற்றாழை  
ஜெல்லுடன் 1 டேபிள் ஸ்பூன்  
தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு  
கலந்து, ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க் உள்ள  
பகுதியில் தடவி மென்மையாக  
மசாஜ் செய்து, ஒரு மணிநேரம்  
நன்கு ஊற வைத்து, நீரில் நனைத்த  
துணியால் துடைக்க வேண்டும்.  
இந்த முறையை தினமும்

பின்பற்றினால், ஸ்ட்ரெட்ச்  
மார்க்குகள் மறைய  
ஆரம்பிப்பதைக் காணலாம்.

தேங்காய் எண்ணெயுடன்  
விளக்கெண்ணெய்: 1 டேபிள்  
ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயுடன் 1  
டேபிள் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து  
கலந்து, ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க் மீது தடவி  
மென்மையாக மசாஜ் செய்து, 20  
நிமிடங்கள் நன்கு ஊற வைத்து,  
பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ  
வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணெயுடன் மஞ்சள்  
தூள்: 1 டேபிள் மஞ்சள் தூளுடன் 2  
டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய்  
எண்ணெய் சேர்த்து கலந்து,  
ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க் உள்ள பகுதியில்  
தடவி சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்து,  
20 நிமிடங்கள் கழித்து  
வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ  
வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணெயுடன்  
வைட்டமின் ஈ ஆயில்: 3-4  
வைட்டமின் ஈ கேப்ஸ்யூலை  
எடுத்து அதில் உள்ள எண்ணெயை  
ஊசி பயன்படுத்தி துளையிட்டு ஒரு  
பெளலில் எடுத்து, அத்துடன் 2  
டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய்  
எண்ணெய் சேர்த்து கலந்து,  
ஸ்ட்ரெட்ச் மார்க் பகுதியில் தடவி  
குறைந்தது 10 நிமிடம்  
மென்மையாக மசாஜ் செய்து, 1/2  
மணிநேரம் கழித்து குளிர்ச்சியான  
நீரில் கழுவ வேண்டும்.



**Gloria Daughter  
Esmi Sketch**



**Rosei Son  
Uiman sketch**

## Sloka for Kids

### *Divya Sloka*

*Divya Mangala Dehaaya Peethambara  
Dharayacha Thaptha Kanchana Varnaaya  
Mangalam Shri Hanumathey.*

### **Meaning:**

*O! Lord Hanuman with a divine form, who wears an yellow silk garment and who looks like molten gold, let thy be auspiciousness.*



## சூடு தணிக்கும், புண்களை ஆற்றும், மனக்கோளாறு நீக்கும் அகத்திக்கீரை!

✉ Vijigermany

அகத்தி... 'செஸ்பேனியா கிராண்டி ஃப்ளோரா' (*Sesbania grandiflora*) என்ற தாவரவியல் பெயரைக்கொண்ட சிறுமரம். 63 வகை சத்துகள் அகத்திக்கீரையில் இருப்பதாக சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் 8.4 சதவிகிதம் புரதச்சத்து, 1.4 சதவிகிதம் கொழுப்புச்சத்து, 3.1 சதவிகிதம் தாதுஉப்புகள் மட்டுமல்லாமல் மாவுச்சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, சி ஆகிய சத்துகளும் உள்ளன.

அகத்தி என்றால், 'அகம் தீ' என்பது பொருள். உள் உறுப்புகள் அனைத்திலும் தீயை உண்டாக்குவதுடன் அகத்தில் (இதயத்தில்) தீயை உண்டாக்கி, ரத்த ஓட்டத்தைச் சமப்படுத்தி சீரான ரத்த

ஓட்டத்தைக் கொடுப்பதாலேயே 'அகத்தி' எனப்படுகிறது. மேலும், குறிப்பாக உடலின் உள் உறுப்புகளைச் சுத்தப்படுத்தும் பணியைச் செய்கிறது.

இது, பெரும்பாலும் கொடிக்கால்களில் வெற்றிலைக்கொடி படர்வதற்கும் மிளகுத் தோட்டத்தில் மிளகுக்கொடி படர்வதற்கும் வளர்க்கப்படுகிறது. அகத்தி, சாழை அகத்தி, சிற்றகத்தி, சீமை அகத்தி, பேய் அகத்தி ஆகியவை இதன் குடும்பமாகும்.

பொதுவாக இதில் இரண்டு வகை உள்ளது. அதில் ஒன்று வெள்ளை நிற பூக்களைக்கொண்டது. இன்னொன்று, சிவப்பு நிற பூக்களைக்கொண்ட

Nutritional Value of Agathi Leaves  
(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

செவ்வகத்தி.

அகத்திக்கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால், உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும். பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். உடல் சூடு தணிந்து கண்கள் குளிர்ச்சியாகும். சிறுநீர், மலம் தாராளமாக வெளியேறும்.

மனக்கோளாறுகள் நீங்கும். அல்சர் என்னும் வயிற்றுப்புண் குணமாகும். சுத்தம் செய்யப்பட்ட கீரையுடன் சின்ன வெங்காயம், மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றுப்புண் சரியாகும்.

இந்தக் கீரையின் சாற்றை சேற்றுப்புண்களில் பூசிவந்தால், விரைவில் ஆறிவிடும். நாள்பட்ட புண்களின் மீது கீரையை மட்டும் அரைத்துத் தடவி வந்தால், விரைவில் ஆறும். தேமல் வந்த இடங்களில் இதன் இலையை தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, விழுதாக அரைத்துப் பூசி வந்தால் குணமாகும். இந்த கீரையின் சாற்றில் கடல் சங்கை இழைத்து மருக்களின் மீது தடவினால் அவை காய்ந்து விழுந்துவிடும்.

அகத்திக்கீரையைப்போல பூவும் மருத்துவ குணம் நிறைந்தது. பூவை பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், கண் எரிச்சல், தலைசுற்றல், சிறுநீர் மஞ்சளாகப்போவது போன்ற பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

பீடி, சிகரெட் போன்ற புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் இந்தப் பூவை சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், அவர்கள் உடம்பில் உள்ள விஷம் மலத்துடன் வெளியேறும்.

அதுமட்டுமல்ல புகைப்பிடிப்பதில்

உள்ள ஆர்வமும் குறையும்.

அகத்திப்பூவுடன் மிளகு, சீரகம், ஓமம், பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இதய படபடப்பு, இதய வீக்கம், சிறுநீரக நோய், புற்றுநோய் போன்றவை கட்டுக்குள் வரும்.

வைகுண்ட ஏகாதசியின்போது இரவு முழுவதும் கண்விழித்திருப்பதால், உடல் சூடாகிவிடும். அதைத் தணிக்க, அதற்கு அடுத்த நாள் அகத்திக்கீரையைக் குழம்பாகச் செய்து சாப்பிட்டால் சூட்டைத் தணிப்பதுடன் ரத்த அழுத்தத்தை சமநிலைப்படுத்தும். இதேபோல் இறந்தவர்கள் வீடுகளில் உடல் அடக்கம் நடக்கும் வரை பட்டினிகிடப்பார்கள். இதனால் உடல் சூடாவதோடு வருத்தத்துடன் இருப்பதால், ரத்த அழுத்தம் காணப்படும். இதற்கு நிவாரணம் பெற மறுநாள் கீரைச் சாம்பார் செய்து உண்பது வழக்கத்தில் உள்ளது.

அகத்தி, மருந்துகளை முறிக்கும் தன்மைகொண்டது. ஆகவே, சித்த மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதை சாப்பிடக் கூடாது. பொதுவாக இந்தக் கீரையை அடிக்கடி சாப்பிடக் கூடாது. அப்படிச் சாப்பிட்டால் மருந்தாகச் செயல்படவேண்டியது அதற்கு எதிராகச் செயல்பட்டு சொறி, சிரங்கை ஏற்படுத்திவிடும்.

அகத்திக்கீரையையும் கோழிக்கறியையும் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக்கூடாது; மது அருந்திவிட்டும் இந்தக் கீரையைச் சாப்பிடக் கூடாது. அப்படிச் சாப்பிட்டால் மாரடைப்பு உள்ளிட்ட இதயம் தொடர்பான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.



# மளிகைப்பொருட்கள் மற்றும் சமையல் பொடிகள் இவற்றை பூச்சிகள் தாக்காமல் காய்ப்பது எப்படி ?



...Jv\_66 @ Jayanthi

தோழிகளே,

நமது சமையலறையில் உபயோகப்படுத்தும் மளிகைப் பொருட்கள் மற்றும் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தும் பல்வேறு வகைப் பொடிகள், மாவு வகைகள், இவற்றை, ஒரு சில மாதங்கள் வைத்திருந்தால் அதில் பூச்சிகள் வந்துவிடுகின்றன.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் பொடி வகைகளை தினம் தினம் செய்து கொள்வது இயலாத காரியம்.

சிலர் மளிகை சாமான்களை வருடாந்திற்கு வாங்கி வைத்துக் கொள்வார்கள். இதை நீங்கள் எப்படிக் காப்பாற்றுவீர்கள்?

வடாம், வத்தல், ஊறுகாய் போன்றவற்றையும் எப்படிக் காப்பீர்கள்?

மாவு வகைகள், ரவை போன்றவற்றில் சட்டென்று பூச்சி வந்துவிடும். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பிரெட் கெட்டுப்போகாமல்

(பிரிட்ஜில் வைத்தால் கட்டை போல ஆகிவிடுமே) வைப்பது எப்படி?

இவர்களுக்கு தீர்வு சொல்லும் விதமாக, நீங்கள் கடைபிடிக்கும் தற்காப்பு முறைகள் (பூச்சித் தாக்குதலி இருந்து) என்னென்ன என்று இங்கே சொன்னால் மற்ற பல தோழிகளுக்கும் இவை பேருதவியாக இருக்கும்.

வெளிநாட்டில் உள்ள தோழிகள்:

1. உங்கள் ஊரில் எல்லாவித மளிகை சாமான்களும் கிடைக்குமா?
2. அவை புதிய ஸ்டாக்காக இருக்குமா?
3. கிடைக்காததை இந்தியாவிற்கு வரும்போது எடுத்துச் செல்வீர்களா?
4. அதை ஒரு வருடத்திற்காவது எப்படிக் காத்து வைப்பீர்கள்?
5. ஊறுகாய், வற்றல் வகைகள் இவைகளின் பாதுகாப்பை பற்றியும் சொல்லவும்.

நான் செயல்படுத்தும் முறைகளைச்

சொல்கிறேன்.

இங்கே பெங்களூரில் இப்போது வெயில் நன்றாகக் காய்கிறது. ஆனால், எனக்கு அவ்வப்போது மளிகைப் பொருட்களை காய வைக்கவோ, வற்றல், வடாம் போடவோ வசதிகள் இல்லை.

அதனால், நான் ஒரு மாதத்திற்குத் தேவையான மளிகைப் பொருட்களை மட்டுமே வாங்கிக் கொள்வேன்.

அதிலும், பருப்பு வகைகள், தனியா, மிளகாய் போன்றவற்றை கண்டிப்பாக சூப்பர் மார்க்கெட்டிலிருந்து வாங்குவதை தவிர்த்து விடுவேன். இங்கிருந்து வாங்கினால், சில நாட்களிலேயே பூச்சிகள், வண்டுகள் வந்து விடுகின்றன. அதனால், சாதாரண மளிகைக் கடையிலிருந்தே இவற்றை மட்டும் வாங்கிக் கொள்வேன். ஏனென்றால், இது போன்ற கடைகளில் கொஞ்சமாகவே பொருட்களை வாங்கி, உடனுக்குடன் விற்று விடுவார்கள். வருடக்கணக்கில் சேர்த்து வைத்து அதை பாக்கெட் போட்டு வைத்து விற்க மாட்டார்கள்.

சாம்பார் பொடி, ரசப்பொடி, கூட்டுப்பொடி, சிலவகை மசாலாப்பொடி வகைகள் இவற்றை ஒரு மாதம் (கூட்டுப்பொடி – இரண்டு வாரத்திற்கு மட்டும்) வருமாறு செய்து, இவற்றையும் ஃப்ரீசரில் தான் ஏர் டைட் கன்டெனரில் போட்டு வைப்பேன்.

இதே போல அரிசிமாவு, ரவை, காபிப்பொடி (எக்ஸ்ட்ரா உள்ளது) போன்றவற்றையும் ஃப்ரீசரில் தான் வைப்பேன்.

அஞ்சறைப்பெட்டியில் வைக்கும் உளுந்து, கடலைப்பருப்புகளை பாதி அளவு மட்டுமே வைப்பேன். இல்லாவிட்டால், சில நாட்களில் அதில் பூச்சி வந்துவிடும்.

தேங்காய் வாங்கியவுடன் உடைத்து, அதை முழுவதும் துருவி, ஒரு டைட் கன்டெனரில் போட்டு ஃப்ரீசரில் வைத்து விடுவேன். இது 2 மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும். அவ்வப்போது தேங்காய் துருவும் வேலையும் இருக்காது.

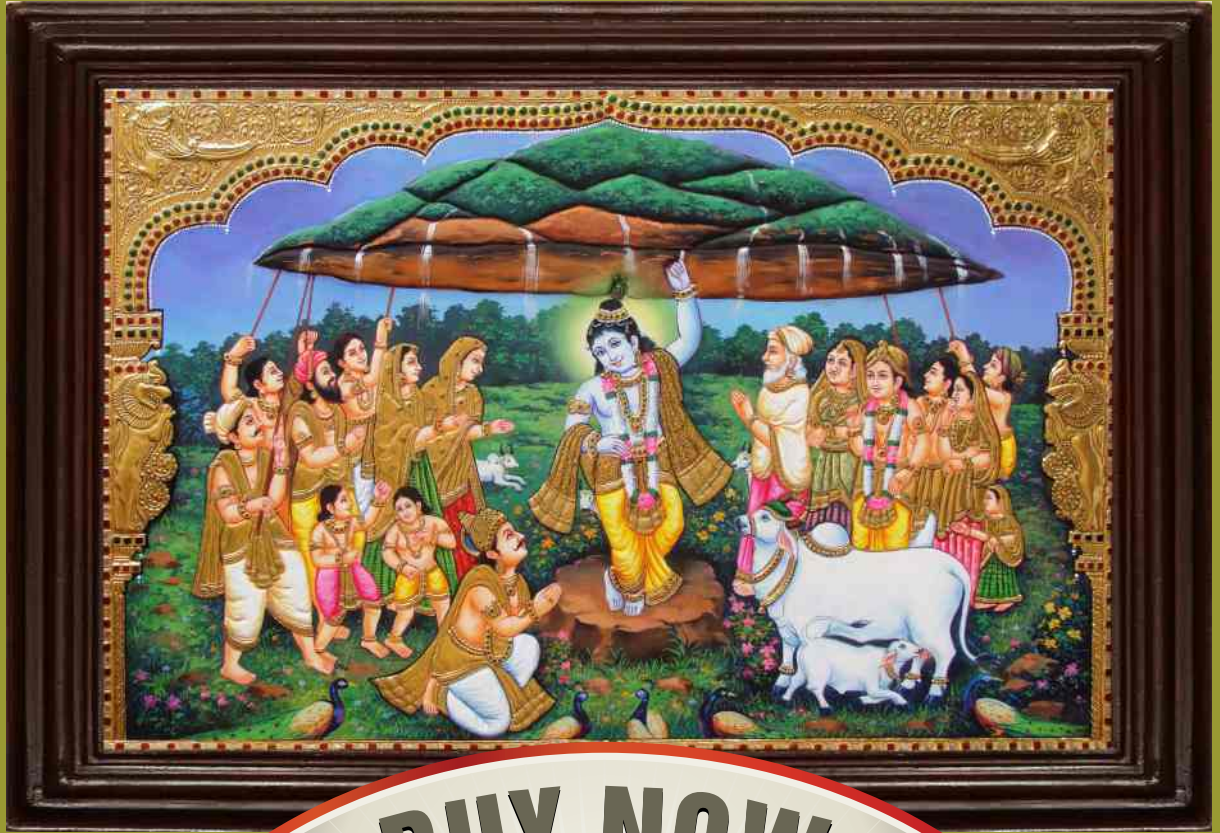




MY

ANGADI

.com



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**

## ஆவணி அவிட்டம்

...Sumathisrini

ஆவணி மாத அவிட்டம்  
நட்சத்திரத்தன்று பூணூல்  
அணிபவர்களால் சிறப்பாகக்  
கொண்டாடப்படும் ஒரு  
பக்திபூர்வமான பண்டிகை இது.  
இந்த நாளில் பழைய பூணூலை  
கழற்றிவிட்டு, புதிய பூணூல்  
அணிந்து கொள்வார். இதை  
குருமுகமாகத்தான் செய்ய  
வேண்டும். வீட்டில் குருக்களை  
வைத்து காயத்ரி மந்திரம் ஜபித்து பின்  
பூணூல் போடுவார்கள்.

ஆவணி அவிட்டம் என்று  
சொல்லப்படுகிற சடங்கின்  
உண்மையான பெயர் உபாகர்மா.  
உபாகர்மா என்றால் ஆரம்பம் என்று  
அர்த்தம். சிரவண மாதத்தில்  
பிரம்மதேவனுக்கு வேதம் கிட்டியது;  
அதாவது உபதேசம் ஆகியது. அந்த  
தினம், ஆவணி மாதம், அவிட்ட  
நக்ஷத்திரம். அதனால்தான் இதற்கு  
'ஆவணி அவிட்டம்' என்ற பெயரும்  
வந்தது. அப்போது பிரம்மனுக்கு  
வேதம் கிட்டியதால், அவனுக்கு அது  
ஆரம்பம் ஆகியது. அந்த ஆரம்பத்தை  
இங்கே மனிதர்கள்  
கொண்டாடுகிறார்கள். இது வருடா  
வருடம் செய்யப்படுகிறபோது,  
வேதத்திற்குச் செய்யப்படுகிற  
மரியாதையாக இது கருதப்படுகிறது.

வேதத்திற்கு ஆண்டு விழா என்றும்  
இதைச் சொல்லலாம். பிரம்மம்  
தேவனுக்கு உபதேசமாகிய தினம்;

அதிலிருந்து வழி வழியாக  
மனிதர்களுக்குக் கிடைத்தது.  
அதனால் ஒவ்வொரு வருடமும்  
அந்த தினத்தைக்  
கொண்டாடுகிறோம்.  
அந்தணர்களாக பிறந்த  
ஒவ்வொருவரும் எட்டு வயதில்  
உபநயனம் எனும் பூணூல் சடங்கை  
நடத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உபநயனம் என்ற இரண்டு  
சொற்களின் அர்த்தம் 'காயத்ரி  
மந்திரத்தைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு  
குருவின் சமீபம் அழைத்துச்  
செல்லுதல்' என்று பொருள்.

இவ்வாறு பூணூல் அணிபவர்கள்  
தினமும் காலை, மதியம், மாலை  
மூன்று வேளையும் காயத்ரி மந்திரம்  
சொல்ல வேண்டும். பூணூல்  
அணிந்தவர்கள் தினமும் காயத்ரி  
மந்திரத்தை குறைந்தது 144 முறை  
காலை, நண்பகல், மாலையில்  
ஜபித்து வரவேண்டியது கடமை.

பூணூல் அணிவிக்கும்போது குரு  
சொல்லித் தரும் ஜபம் "ஓம், பூர்புவ,  
சுவஹ, தத், ஸவிதுர், வரோண்யம்,  
பர்கோ, தேவஸ்ய, தீமஹி, தியோ  
யோந, ப்ரசோதயாத்' என்பதாகும்.  
இம்மந்திரத்தை தினம் மூன்று  
வேளை கை மேல் துணி போட்டு  
மூடி, 108 அல்லது 1008 முறை ஜபிக்க  
பாவம் நிவர்த்தியாகும்.

காயத்ரி மந்திரம் ஜபித்தால் துன்பம், எதிர்பயம் நீங்கும். முகத்திலும், உடலிலும் ஒருவித தேஜஸ் உண்டாகும். பூணூல் அணிந்த அனைவரும் முதலில் தேவர்களுக்கும், பின்னர் ரிஷிகளுக்கும் தர்ப்பணம் (எள்ளும், நீரும் கலந்து தாரையாக விடுவது) என்னும் சடங்கைச் செய்கின்றனர்.

## காயத்ரி மந்திர சக்தி:

ஒரு பிராமணர் முறைப்படி காயத்ரி ஜபத்தினை தன் மூன்று வயதிலிருந்து தவறாமல் ஓதி வந்தார். இவருக்கு ஒருசமயம் பணத் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டதால், அரசனிடம் சென்று தன் பூணூல் எடைக்குத் தங்கம் தர வேண்டுமெனக் கேட்டார். மன்னனும் பூணூலை தராசில் வைத்து மறு தட்டில் தங்கத்தை வைத்தார். எவ்வளவு தங்கம் வைத்தாலும் தராசு சமமாகவில்லை.

மந்திரியிடம் ஆலோசனை கேட்ட மன்னர், அந்தணரை மறுநாள் வந்து சன்மானம் வாங்கிக் கொள்ளுமாறு கூறி அனுப்பி விட்டார். மறுநாள் வந்தவரின் பூணூலை எடை போடச் செய்தனர். என்ன ஆச்சரியம்! உடனே எடை சமமாகி விட்டது. இதற்கான காரணத்தை மந்திரியிடம் கேட்டார் மன்னர்.

"மன்னா... இவர் எப்போதும் காயத்ரி மந்திரத்தை முறைப்படி ஜபிப்பவர். மூன்று வயது முதல் நேற்று வரை ஜபிக்கத் தவறவில்லை. ஆனால் நேற்று அவர் ஜபித்தலை சரியாகச் செய்யவில்லை. அதனால் காயத்ரி மந்திர ஜபத்தின் பலன்

குறைந்துவிட்டதால் எடை எளிமையாகச் சமமாகி விட்டது" என்றார்.

## விரத முறை:

கணபதி பூஜையுடன் இவ்விரதத்தை துவங்கி, புண்யாவாகனம் செய்த பின், பஞ்சகவ்யம் அருந்தி உடல், மனம், இருப்பிடங்களைத் சுத்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வேளையில் கிழக்கு நுனியாக வாழை இலை போட்டு, அதில் அரிசி பரப்பி 7 கொட்டைப் பாக்குகள் வைத்து, அதில் சப்தரிஷிகளை ஆவாஹனம் செய்து, தீபாராதனை செய்து, நைவேத்தியம் படைக்க வேண்டும். பின், சப்தரிஷிகளை வேண்டி ஹோமம் செய்ய வேண்டும். அதில் அரசு அல்லது புரசு சமித்துக்கள் (குச்சிகள்), சத்துமாவு, நெய், நெல்பொரி ஆகியவற்றை மந்திரம் சொல்லி அக்னியில் இட வேண்டும். பின், புதிய பூணூல் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வேளையில் பஞ்சபூதங்களையும் வழிபடலாம்.

திருமணம் ஆகாத ஆண்கள் பூணூலை குருவிற்கும், வயதில் மூத்தோருக்கும் தானமாகத் தரலாம். புதிய பூணூல் அணிந்த அனைவரும் முதலில் தேவர்களுக்கும், பின்னர் ரிஷிகளுக்கும் தர்ப்பணம் செய்கின்றனர். இவர்களில் தந்தையை இழந்தவர்கள் தேவர்களுக்கும், ரிஷிகளுக்கும் தர்ப்பணம் செய்தபிறகு தங்களுடைய பிதுர்களுக்கும் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். இதற்கு பிறகு குருவிற்கும், வயதில்

மூத்தோருக்கும் வெற்றிலை பாக்கு, பழம் மற்றும் அவர்கள் சக்திக்குத் தகுந்தாற்போல் காணிக்கைகளை அளித்து அவர்களின் ஆசிர்வாதம் பெற வேண்டும். பூணூல் அணிந்து வரும் ஆண்களை, பெண்கள் வாசலில் மங்கள ஆரத்தி எடுத்து வரவேற்பர்.

சில சமயம் ஆவணி மாதத்தில் இரண்டு அமாவாசைகள் வருவதினால் தோஷமாதலால் அந்த மாதத்தில் உபநயனம், கல்யாணம் போன்ற சடங்குகள் செய்ய மாட்டார்கள். ஆகையினால் தான் ஆவணி அவிட்டம் ஆடி மாதத்திலேயே வந்து விடுகிறது.

**பலன்:**

இவ்விரதம் இருந்து பூணூல் அணிந்து கொண்டு காயத்ரி ஜபம் செய்பவரை எவ்வித துன்பமும் நெருங்காது. எதிரிகளின் தொல்லை குறையும்.

ஆவணி அவிட்டம் ஆகஸ்ட் 7-ந்தேதி கொண்டாடப்படவுள்ளது.



# கிருஷ்ண ஜெயந்தி

...Sumathisrini

தர்மம் தழைக்க, அதர்மம் வீழ்  
கண்ணன் அவதரித்த நாளே கிருஷ்ண  
ஜெயந்தி என்றும், கோகுலாஷ்டமி  
என்றும் கொண்டாடப்பட்டு  
வருகிறது. பகவான் கிருஷ்ணர்  
குழந்தை அவதாரமாக நம் வீட்டுக்கு  
வந்து அருள்பாலிப்பதே  
கோகுலாஷ்டமி பண்டிகையின்  
முக்கிய அம்சமும், நோக்கமும்  
ஆகும்.

ஆவணி மாதம் தேய்பிறை  
அஷ்டமியன்று, ரோகிணி  
நட்சத்திரத்தில் நள்ளிரவு நேரத்தில்  
சிறைக்குள் வசுதேவர் - தேவகிக்கு  
மகனாகக் கிருஷ்ணன் அவதரித்தார்.  
பிறந்தபோது சங்கு, சக்கரம்,  
தாமரை, கதாயுதம் ஏந்திய  
கைகளுடன் கிருஷ்ணன்  
காட்சியளித்தான். பெற்றோரின்  
வேண்டுகோளுக்கு இணங்க  
சாதாரணக் குழந்தை வடிவானான்.

கிருஷ்ண ஜெயந்தியன்று பகலில்  
விரதம் இருந்து இரவில்  
கண்விழிக்க வேண்டும். வீட்டில்  
பூஜை அறையில் கிருஷ்ணர்  
விக்ரகம் அல்லது படத்தை வைத்து  
அதற்கு சந்தனம், குங்குமம் இட்டு  
அலங்கரிக்க வேண்டும். வீட்டின்  
வாசற்படியில் இருந்து பூஜை அறை  
வரைக்கும் கிருஷ்ணனின் பாதத்தை  
மாக்கோலமாக இட வேண்டும்.  
இப்படி செய்வதால் கிருஷ்ணன்  
காலால் நடந்து வீட்டுக்குள்  
வருவதாக ஐதீகம்.

தேங்காய், பழம், வெற்றிலை பாக்கு  
போன்ற பூஜை பொருட்களுடன்  
கண்ணனுக்கு பிடித்தமான சீடை,  
முறுக்கு, தட்டை, லட்டு, அதிரசம்,  
தேன்குழல், சர்க்கரை கலந்த  
வெண்ணெய், பாசிப் பருப்பு  
பாயாசம் போன்ற பிரசாதங்களை  
படைத்து குழந்தைகளுக்கு வழங்க  
வேண்டும். கிருஷ்ணர் அஷ்டோத்திர  
நாமாவளி அல்லது  
பாடல்களைப்பாடி அர்ச்சனை  
செய்ய வேண்டும். வழிபாடு



செய்யும்போது கோவிந்தா என்று அழைத்து வழிபாடு செய்தால் அதிக பலன்களை பெறலாம். அதன் பொருள் பசுக்களின் தலைவன் கூப்பிட்ட குரலுக்கு ஓடி வருபவன். பூமியை தாங்குபவர். வேண்டுவதால் அடையக் கூடியவன் என்பதாகும். இதனால்தான் ஆதிசங்கரரும், பஜகோவிந்தம் பாடுங்கள் அது மரண பயத்தை போக்கும் மந்திரம் என்றார்.

நீ எனக்கு ஒரு இலையைக் கொடு; அல்லது பூவை கொடு; இல்லை ஒரு பழத்தைக் கொடு; அதுவும் இல்லையென்றால், கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடு; எதைக் கொடுத்தாலும் பக்தியோடு கொடு. சுத்தமான மனம் உள்ளவன் பக்தியோடு கொடுப்பதை நான் சாப்பிடுவேன்” என்றார் கீதையில் கண்ணன். பாகுபாடு பாராமல் குழந்தை உள்ளம் படைத்த கண்ணனை வணங்கினால் வாழ்நாள் முழுவதும் கிருஷ்ண பரமாத்மா, தம் பக்தர்களை தன் கண்ணைப்போல் காப்பார்.

ஊரில் உள்ள அத்தனை குழந்தைகளையும் கண்ணனாகவும், ராதையாகவும் அலங்கரித்து கோவிலுக்கு அழைத்துச் செல்வார்கள். ஆடல், பாடல், கோலாட்ட நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். குழந்தைகள் ஆடுவதைப் பார்க்கும் போது, கண்ணன் ஒவ்வொரு கோபியர்களிடமும் ஆனந்த நடனம் ஆடிய தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளையை நினைவுபடுத்தும். இவ்வேடமிட்ட குழந்தைகள்

புத்திசாலியாக செயல்படுகிறார்கள். கண்ணனின் பரிபூரண அருள் இந்தக் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கிறது.

**பலன்கள்:**

கிருஷ்ண ஜெயந்தியில் கண்ணனை வழிபட குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கும். மகிழ்ச்சி தங்கும், அகந்தை அகலும், மூர்க்க குணம் குழந்தைக்கு ஏற்படாது. தர்மசீலராக இளைஞர்கள் வருவார்கள். அரசியல் ஞானம் உண்டாகும். நிர்வாகத் திறன் அதிகரிக்கும்.

மாமனார் வழியில் சொத்துக்கள் கிடைக்கும். திருமணத் தடைகள் அகலும், செல்வம் பெருகும். வயல்களில் விளைச்சல் அதிகரிக்கும், ஆடு, மாடுகள் பல்கிப் பெருகும், கடன் தீரும், பகைமை ஒழியும், நண்பர்கள் கூட்டுத் தொழில் செய்தால் வெற்றி பெறுவார்கள். புகழ் கூடும், அமைதி நிலவும், ஆற்றல் பெருகும், வறுமை இல்லா வாழ்வு அமையும்.

கிருஷ்ண ஜெயந்தியன்று அவரைப் பற்றிய ஸ்தோத்திரங்களைப் படித்து, பூஜைகள் செய்து, அவர் அருள் பெற்று, அறியாமையிலிருந்து அகன்று, எல்லா நலன்களையும் பெற்று, பரிபூரண ஆனந்தத்தையும், பகவான் அனுகிரஹத்தையும் பெறுவோமாக!

ஆகஸ்ட் மாதம் 14-ந்தேதி கிருஷ்ண ஜெயந்தி கொண்டாடப்படவுள்ளது.



## பலன் தரும் ஸ்லோகம்

Dangu

கிரக தோஷங்கள் போக்கும் சூலினி துர்க்கா ஸ்லோகம்

பிப்ரணா ஸூலபாணாஸ்யரிஸதரகதா சாபபாஸாந்  
கராப்ஜை:

மேகஸ்யாமா கிரீடோல்லிகிதஜலதரா பீஷணா பூஷணாட்யா  
ஸிம்ஹஸ்கந்தாதிருடா சதஸ்ருபிரஸிகேடாந்விதாபி: பரீதா  
கந்யாபிர்பிந்நதைத்யா பவது பவபய தவம்ஸிநீ ஸூலிநி வ:

பொதுப் பொருள்: சூலினி துர்க்காதேவியை வர்ணிக்கும்  
ஸ்லோகம் இது. பேரொளியோடு திகழும் திரிகூலத்தைக்  
கையில் தாங்கியவள்; எதிரிகளை அழிப்பதில் நிகரற்றவள்.

இரு புறங்களிலும் கத்தி, கேடயம் ஏந்திய தோழிகள்  
காவலிருக்க கம்பீரமாக கோலோச்ச்பவள். இவளை  
நினைத்த மாத்திரத்திலேயே துஷ்ட கிரகங்கள் பயந்து ஓடுகின்றன. இந்த  
மந்திரத்தை ஜபம் செய்பவர்கள் எந்த செயலைத் தொடங்கினாலும் அதில்  
வெற்றி கிட்டும்.



### SPIRITUAL NOTEBOOK

ஜூலை

21 - பிரதோஷம்

23 - அமாவாசை

29 - சஷ்டி

ஆகஸ்ட்

5 - பிரதோஷம்

7 - ஆவணி அவிட்டம்

11 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

14 - கோகுலாஷ்டமி

## தமிழ் மந்திரம்

அபிராமி அந்தாதி - முக்காலமும் உணரும் திறன் உண்டாக

களியே! கிளைஞர் மனத்தே கிடந்து, கிளர்ந்து, ஒளிரும்  
ஒளியே! ஒளிரும் ஒளிக்கிடமே எண்ணில் ஒன்றுமில்லா  
வெளியே! வெளிமுதல் பூதங்களாகி விரிந்த அம்மே!  
அளியேன் அறிவளவிற்கு அளவானது அதிசயமே.





## Bachelor's Recipes



...Kasri66 @ Chitra

'பேச்சிலர்ஸ் ரெசிபிஸ்' என்ற தலைப்பில் எதைச் சொல்வது எதை விடுவது என்று தெரியவில்லை. அவ்வளவு நிறைய சொல்லத் தோன்றுகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஆணையிருந்தாலும், பெண்ணாயிருந்தாலும் பள்ளிப்பருவம் முடிந்ததுமே எல்லோருக்கும் இந்த *self-cooking* என்ற நிலைமை *avoid* பண்ண முடியாமல் போகிறது.

காரணம் வெளியில் சாப்பிடுவது பல விதங்களிலும் உடல்நிலையையும், சில சமயம் நிதி நிலையையும் பாதித்துவிடுகிறது. அதனால் சின்னச் சின்ன சமையல் குறிப்புகளை பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுப் போலவே சொல்லித்தருவது பிற்காலத்தில் உதவும்.

அந்த வகையில் இந்த மாதத் தலைப்பு மிகவும் அவசியமானது. சமையல் குறிப்புகள் சொல்வதுடன் முக்கியமான சில டிப்ஸ்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவைகளே.

உள்நாட்டிலோ, வெளிநாட்டிலோ வசிப்பவர்கள் சமைக்க மிக அவசியமான துரித உணவு வகைகளை (*readymade food*) கூடிய வரையில் வீட்டிலேயே தயாரித்து எடுத்துச் செல்வது நல்லது. அந்த வகையில் பார்த்தால் ரசம், சாம்பார், இட்லி பொடிகள் என்று தயாரித்து எடுத்துச் செல்லலாம்.

புளி கிடைக்காத இடங்களுக்குச் செல்பவர்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லோருமே புளி பேஸ்ட் போன்றவைகளை வீட்டில் தயாரித்து எடுத்துச் செல்லலாம். இது பல விதத்திலும் உதவும்.

எடுத்துச் செல்லும் பொருட்களை கெட்டுப்போகாமல் பாதுகாக்கவும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

காலை அவசரத்திலோ, வேலை முடிந்து வீடு திரும்பிய அசதியிலோ எதுவும் தோன்றாது. அதனால் முன் கூட்டியே ஒரு பிளான் செய்து கொள்வது வீண் டென்ஷனைக் குறைக்கும்.

சில உணவுகளை வெளியில் வாங்கிக்கொள்வது நல்லது. உதாரணம், தேங்காய் பால், *Desiccated coconut*, *Frozen peas*, *Tomato Puree* போன்றவைகளை உபயோகிப்பதில் நேரம் மிச்சமாகும்.

எப்போதும் பிரட், ஓட்ஸ் போன்ற உணவுகள் கையில் இருந்தால் உதவும். பிரட் வைத்து செய்யும் ரெசிப்பிக்களை கீழே உள்ள லிங்கில் காணலாம்.

மிளகுத்தூள், தனியாத் தூள் போன்றவைகளை பெரிய பாக்கெட்களாக வாங்கி வைப்பதை விட தேவைப்படும் அளவுக்கு தயாரிப்பது நல்லது, அது உணவின் சுவையையும் கூட்டும்.

தயிர் போன்றவைகளை வெளியில்



வாங்குவதை விட இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை இரவில் உரை ஊற்றி வைத்துக்கொண்டால் நல்லது (பர்ஸ் தப்பிக்கும்). அதேபோல சாப்பிட்டதும் மறக்காமல் தயிரை மறுபடி பிரிட்ஜ் உள்ளே பத்திரப்படுத்தும் பழக்கம் இருந்தால் பொருள் வீணாகாது.

சில வகைப் பாத்திரங்கள் பல விதங்களில் உபயோகிக்கக் கூடியதாய் இருக்கும். அது போன்ற பாத்திரங்களை எடுத்துச் சென்றால் எல்லா உணவையுமே செய்ய முடியும். உதாரணமாக *Electric Rice Cooker, Sandwich Toaster* போன்றவைகளில் சாதம், சாண்ட்விச் போன்றவைகளை மட்டுமே செய்யாமல் அதில் வேறென்ன செய்யலாம் என்று பல குறிப்புகள் வலைத்தளங்களில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. கொஞ்சம் மெனக்கிட்டால் அதை பல விதத்திலும் பயன்படுத்தலாம். அல்லது ஊரிலிருந்து பெரியவர்கள் யாராவது *guide* பண்ணலாம்.

இனி ஜாலியாக சமையலறை டீர் அடிக்கலாம்.

காலை உணவுக்கு ஓட்ஸ், ப்ரட் போன்றவைகள் மிகவும் நல்லது. இட்லி, தோசை என்பதெல்லாம் காலை அவசரத்தில் சாத்தியமில்லை. அதற்கு பதில் லஞ்ச் தயார் செய்வது உபயோகமாக இருக்கும்.

சில சமயம் பிரட்டுடன் ஏதாவது மசாலா ஐட்டம் செய்தாலும் மதிய உணவாக எடுத்துச் செல்லலாம். இனி எனக்குத் தெரிந்தவைகள் இங்கே தொடரும்...

## பேபிகார்ன் மசாலா

பேபிகார்ன் என்பது இப்போது பெரிய டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்ஸிலிருந்து

எல்லா காய்கறி கடைகளிலும் கூட கிடைக்கிறது.

பேச்சிலர்ஸ்க்காகவென்றே ஏற்பட்டது இந்த பேபிகார்ன் எனலாம். நறுக்க, சுத்தம் செய்ய என்று பாடுபடுத்தாத ஒரு வெஜிடபிள் இது.

விரல் நீளத்துக்கு இருக்கும் இந்த பேபிகார்னை காரட் போல வில்லை வில்லையாக நறுக்கவும், அல்லது நீளவாட்டில் ஸ்லிட் செய்துகொள்ளவும். எப்படி நறுக்கினாலும் சூப்பர் வெகு சீக்கிரம் வெந்துவிடும்.

முந்திரியில் ஒரு கிரேவி செய்யவேண்டிய ரெசிபி இது. ஆனால் வேலைக்கும் போய்விட்டுவந்து அரைக்கவேண்டும், கரைக்கவேண்டும் என்றால் பெண்களே சலிக்கும் இந்த நாளில் ஆண்களைப் படுத்தவேண்டாமே. தக்காளியை வைத்து கிரேவி செய்து சமாளிப்போம்.

தக்காளி பேஸ்ட், தக்காளி *Puree, Diced Tomatoes* என்று டின்னில் அடைத்ததை வெளிநாடுவாழ் மக்கள் வாங்கிக்கொள்ளலாம். இதெல்லாம் வாங்க வசதிப்படாது என்றால் இருக்கவே இருக்கிறது தக்காளி. அதையே வைத்து செய்யலாம். நல்ல சிவந்த பழமாக இருந்தால் கண்ணுக்கு விருந்தாயிருக்கும்.

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, முதலில் இஞ்சி, பிறகு பூண்டு (அல்லது இருக்கவே இருக்கிறது இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட்), பிறகு வெங்காயம் என்ற வரிசையில் போட்டு வதக்கி, அடுத்து பச்சை மிளகாய் (இதை அப்படியே ஒடித்துப் போடலாம்) போட்டு, நறுக்கி வைத்த நான்குதக்காளிகளைப் போட்டு வதக்கவும்.

ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்க்க, தக்காளி



வேகமாகவும் நல்ல ஈரப்பதம் இருக்கும்படியும் வதங்கிவிடும்.

*Canned Tomatoes* அல்லது மேலே சொன்ன டின் food சேர்ப்பதாக இருந்தால் அப்படியே போட்டு பேபிகார்னையும் போட்டு மூடி வைக்கவும். தக்காளியில் உள்ள ஈரப்பதம் போதும், ஆனால் கெட்டியாக இருந்தால் அரை கப் தண்ணீர் சேர்க்கலாம் தப்பில்லை.

காரன் சீக்கிரமாக வதங்கிவிடும். ஒரு ஸ்பூனால் குத்திப்பார்த்து வெந்ததை உறுதி செய்து கொள்ளலாம். உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்து தேங்காய் பால் (இதுவும்தான் ரெடிமேடாகக் கிடைக்குமே) சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும்.

**குக்கரில் செய்யும் முறை:**

முதலில் மூன்றுஸ்பூன் தண்ணீர், பிறகு இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய், நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் துண்டுகள், அடுத்து தக்காளித் துண்டுகள் (அல்லது *Puree*, பேஸ்ட் என்று ஏதாவது ஒன்று) போட்டு கடைசியாக பேபிகார்ன் வில்லைகளை மேலே போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத் தூள் என்று இதே ஆர்டரில் போட்டு குக்கரை மூடி மிதமான தீயில் இரண்டு விசில் வரும்வரை அல்லது ஐந்து நிமிடம் வைத்து அடுப்பை அணையுங்கள். குக்கரில் சேர்த்ததை எல்லாம் கிளறிவிடாமல் இதே ஆர்டரில் போட்டு வையுங்கள். வெங்காயம் தக்காளி போன்ற காய்களில் உள்ள ஈரப்பதமே வேகப் போதுமானது.

விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு பத்து வரை எண்ணிவிட்டு ஒரு ஸ்பூனால் வெயிட்டை லேசாகத் தூக்கி உள்ளே உள்ள பிரஷர் இறங்கியதும் திறந்து தேங்காய் பால் சேர்த்து உடனே

சாப்பிடலாம்.

சாதம் இருந்தால் அதில் பிசைந்தும், சப்பாத்தி என்றால் தொட்டுக்கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும். பிரட் கூட சாப்பிடவும் ஏற்றது.

**மெந்தய ரஸ / Mentha Rasa:**

ஒரு உருண்டை புளியை கெட்டியாகக் கரைத்து வைக்கவும்.

இரண்டு ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலையை லேசாக வறுத்துப் பொடிக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு சேர்த்து வெடித்ததும், கால் ஸ்பூன் வெந்தயம், பெரிய சிட்டிகை பெருங்காயப்பொடி சேர்த்து இரண்டு முழு பச்சை மிளகாய்களைப் போட்டு, கறிவேப்பிலையும் போட்டு கரைத்து வைத்த புளியைக் கொட்டவும். இதில் சுவைக்கு வேண்டிய உப்பு, நல்ல சிவப்பான மிளகாய் தூள் காரத்துக்கு வேண்டிய அளவு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

மிளகாய் தூளுக்கு பதில் சாம்பார் பொடி போடலாமா என்றால் கூடாது, அதில் சாம்பார் சுவை வந்துவிடும்.

நன்றாகக் கொதிக்கும்போது ஒரு சிறு உருண்டை வெல்லம் சேர்த்து பொட்டுக்கடலைப் பொடியைச் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் கிளறி சட்னி போல பதத்தில் இறக்கவும். புளிக்காய்ச்சுவை விட கொஞ்சம் தளர்வாக இருக்கும் இதை தோசை, ரொட்டிக்கு தொட்டுக் கொள்வது மட்டுமில்லாமல் சாதத்திலும் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

**கலபமாக ஒரு மோர்க்குழம்பு**

இது லீவு நாளைக்கானது.



ஆண்கள் என்றால் பெரும்பாலும் தயிரை பிரிட்ஜ் உள்ளே வைக்க மறந்துவிடுவார்கள்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் இதை அடிக்கடி செய்யலாம்.

ஒரு கப் புளித்த தயிரை கடைந்து வைக்கவும்.

கடைய மத்து இல்லையே என்று கவலை வேண்டாம். மிக்சியில் அடிக்கலாம், அல்லது ஒரு Fork spoon-ஆல் வேகமாகச் சுழற்றினால் மத்தின் வேலையை அதுவே செய்துவிடும்.

ஒரு கப் தண்ணீரை அடுப்பில் ஏற்றிக் கொதிக்கவிடவும். அதற்குள் ஒரு கப் தேங்காய் துருவல், இரண்டு பச்சை மிளகாய், அரை கப் பொட்டுக்கடலை சேர்த்து ஒரு துண்டு இஞ்சியும் வைத்து சீரகத்துடன் சட்னி போல் அரைக்கவும்.

(காலையில் அரைத்த சட்னியும் ப்ரிட்ஜுக்குள் எடுத்து வைக்க மறந்துட்டேன்... அதை சேர்க்கலாமா என்று கேக்கக்கூடாது... அது குப்பைத்தொட்டிக்கான உணவு... இது ஜோக்!)

அரைத்த விழுதை கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து உப்பு போட்டு, அரை ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளும் போட்டு கொதித்ததும் கடைந்துவைத்த தயிரைச் சேர்த்து அடுப்பை சிம்மில் வையுங்கள். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் இறக்கி, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்தால் மோர்க்குழம்பு ரெடி.

## Variations:

காய்கறிகள் வேகவைத்து சேர்க்கலாம், அல்லது சிம்பிளாக அப்பளம், மணத்தக்காளி வத்தல் போன்றவைகளைப் பொரித்துச்

சேர்க்கலாம். அல்லது கடையில் வாங்கிய மசால் வடை, பஜ்ஜி போன்றவைகளை சின்னத் துண்டுகளாக கட் செய்து சேர்க்கலாம். எப்படிச் செய்தாலும் நன்றாகவே இருக்கும்.

## பனீர் புர்ஜி (Paneer Bhurji) with Pickles

அதிக சாமான்கள் தேவையில்லை இதற்கு. Self-cooking செய்யும் ஆண்களுக்கு ஊறுகாய் போல நண்பன்டா கிடையாது.

அதனால் ஊறுகாய் மட்டும் கண்டிப்பாக வேண்டும். மாங்காய் தொக்கு பெஸ்ட். மிக்ஸ்ட் வெஜிடபிள் ஊறுகாயும் நன்றாக இருக்கும்.

ஒரு கடாயில் ஒரு பெரிய ஸ்பூன் எண்ணெய், அடுத்து அரை ஸ்பூன் சீரகம், பிறகு ஒரு நறுக்கிய வெங்காயம், அடுத்து இரண்டு பச்சை மிளகாய் (முழுதாகவே போடலாம், காரம் உரைக்கும்) போட்டு வெங்காயம் வதங்கியதும் இரண்டு தக்காளிகளை நறுக்கிச் சேர்க்கவும்.

ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டால் தக்காளி சுலபமாக வதங்கிவிடும்.

இரண்டு பெரிய ஸ்பூன் ஊறுகாய் சேர்த்து கலந்து அரை கப் தண்ணீரும் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.

ஊறுகாயில் உப்பு இருப்பதால் கவனமாக உப்பு சேர்க்கவும்.

எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும்போது ஒரு பாக்கெட் பனீரைக் கையால் உதிர்த்துச் சேர்த்து இறக்கவும்.

டிப்ஸ்: சூடான நீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து அதில் ஒரு கப் அளவுக்கு பனீர் துண்டங்களைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். இது பனீரை Fresh and Soft ஆக்கும். பனீரை உதிர்க்க எளிதாகவும்



இருக்கும்.

மேலே கொத்தமல்லி நறுக்கிச் சேர்த்து வைக்கவும்.

இது காய்கறியைப் போல *dry* சப்ஜியாகத் தான் இருக்கும். சப்பாத்தி, தோசைக்கு பிரமாதமான *companion*.

## Matter Paneer / மட்டர் பனீர்

இது ஒரு சிந்தி *Cuisine*. சுலபமாக செய்யக்கூடிய ஒன்று.

முதலில் ஒரு கப் பச்சைப் பட்டாணியை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து சரியாக இரண்டு நிமிங்கள் பொறுத்து வடிகட்டி வைக்கவும். அல்லது கடைகளில் கிடைக்கும் *Frozen Peas* உபயோகிக்கலாம்.

இப்போதெல்லாம் கடைகளில் காரட், பீன்ஸ், பட்டாணி என்று கட் செய்து ரெடிமேடாகவே விற்கிறார்கள். அதை வாங்கினாலும் போதும்.

சூடான நீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து அதில் ஒரு கப் அளவுக்கு பனீர் துண்டங்களைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். இது பனீரை *Fresh and Soft* ஆக்கும்.

ஒரு பானில் இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய காய்கறிகளை (சுமார் ஒன்றரை கப்) சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து தக்காளி *puree* (அரை கப் வரை சேர்க்கலாம்) சேர்த்து பேஸ்ட் போல் ஆகும்வரை வதக்கவும். எல்லாம் நன்றாக வதங்கியதும் வடித்து வைத்த பச்சைப் பட்டாணி மற்றும் பனீரை வடித்துப் போட்டு வதக்கவும்.

அடுப்பு சிம்மில் இருக்கட்டும்.

ஒரு ஸ்பூன் தனியாத்தூள், ஒரு ஸ்பூன் காஷ்மீரி மிளகாய் தூள், கால் ஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள், மற்றும் அரை ஸ்பூன் கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து, எண்ணெய் வெளி வரும் வரை வதக்கி சுவைக்கு உப்பும் சேர்த்துவிடவும்.

இதில் இரண்டு அல்லது மூன்று கப் நீர் சேர்த்து (நமக்கு வேண்டிய *consistency* வரும் அளவு நீர் சேர்க்கலாம்) சிம்மில் வைக்கவும். பட்டாணி வெந்து, பனீரும் மசாலாவில் ஊறி *soft* ஆனதும் இறக்கி கொத்தமல்லி தழைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

## குறிப்பு:

பச்சை, சிவப்பு, வெளுப்பு என்று மூன்றும் *Bright* கலர் என்பதால் இது கண்ணைக் கவரும். சிவப்பு மிளகாய் தூள் என்றால் காஷ்மீரி மிளகாய் தூள் மிதமான காரத்துடன் நிறத்திலும் *bright* ஆக இருக்கும்.

## Side dish மட்டும்

சொல்லிகொண்டே போனால் எப்படி? கொஞ்சம் மெயின் கோர்ஸையும் பார்க்கலாமே...

## திடீர் அடைமாவு

இது இரவில் செய்யலாம்.

மைதா, அரிசிமாவு, கோதுமைமாவு, கடலைமாவு என்று நான்கு மாவுகளையும் சம அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கரைத்து வையுங்கள். கட்டியில்லாமல் கரைக்கவேண்டும். உப்பு, சிட்டிகை மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவேண்டியது அவசியம்.

சிவப்பு, மஞ்சள் பச்சை என்று மூன்று நிறங்களிலும் குடைமிளகாய் கிடைக்கும். அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை வாங்கி, வெங்காயம் அல்லது கோஸ் நறுக்கியது அரை கப், நறுக்கிய குடை மிளகாய் அரை கப், நறுக்கின பச்சை மிளகாய் இரண்டு, (விரும்பினால்



தக்காளியும் போடலாம்) கொத்தமல்லி எல்லாம் சேர்த்து காய்கறிக்கான உப்பு தூவி வைக்கவும்.

தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் ஊற்றி மாலை அடை போல கெட்டியாக ஊற்றி, நறுக்கிய காய்களை மேலே பரவலாகப் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

திருப்பிப்போட்டு திறந்து வேகவிடவும். Pizzaபோலவே இருக்கும் இதை எல்லோரும் விரும்புவார்கள்.

## ரவை தோசை

சுமார் அரை கப் ரவையை லேசாக, கை வைத்தால் பொறுக்க முடியக்கூடிய சூட்டில் வறுத்து, அப்படியே மிச்சிக்கு transfer பண்ணி அரைத்தால் மாவாகிவிடும்.

இந்த மாவில், ஒரு கரண்டி அரிசி மாலைச் சேர்த்து, உப்பு போட்டு, மூழ்கும்வரை தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும் (கொஞ்சம் மோர் இருந்தால் அதில் கலந்தால் சுவை இன்னும் கூடும், ரவை நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுத்தும் என்று கூறுபவர்கள் கூட மோர் சேர்ப்பதால் சாப்பிடலாம்) .

எப்பவுமே மாவுகளைக் கலக்கும்போது தண்ணீர் சேர்த்து உடனேயே கலப்பதால் தான் கட்டிகள் விழும். இப்படி அசைக்காமல் வைத்துவிட்டு ஒரு fork spoon (முள் கரண்டி) ஆல் கலந்துவிட்டால் கட்டியே விழாமல் ஸ்மூத்தாக வரும். முள் கரண்டிக்கு எங்கே போகிறது என்றுகவலைப்பட வேண்டாம், கடவுள் தந்த முள் கரண்டியான (கைவிரல்கள் ஐந்தையும் விரித்து வைத்து கலந்தால் even ஆ கலக்கலாம்) கை இருக்கவே இருக்கிறது.

இப்படிக் கலந்த மாவில் தாளித்து

வைக்கவும். ஒரு சின்ன ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கியது), ஒரு பிடி நறுக்கிய வெங்காயம் (இது இல்லாமலும் செய்யலாம்), இஞ்சி பச்சை மிளகாய் துண்டுகள் சேர்த்து வதக்கி மாவில் கொட்டி உடனே தோசை வார்க்கலாம். நல்ல மொறுமொறுப்பாக வரும்.

அதிக அளவு மாவு தயார் செய்து கொள்வதாக இருந்தால் ஊருக்கு வரும்போது ஒரு கப் ரவையுடன் ஒரு கப் அரிசியை சேர்த்து மிஷினில் தந்து அரைத்து எடுத்துச் செல்லலாம். ரவையை மட்டும் வறுக்க மறக்கவேண்டாம்.

## டிப்ஸ்:

எப்போதுமே ரவை தோசை வார்க்க ஒரு ஸ்பெஷல் டெக்னிக் உண்டு. தோசைக்கல்லில் முதலில் வெங்காயத்துண்டுகளை பரவலாக தூவிவிட்டு ரவை தோசை மாலை (இதன்படி செய்வதாக இருந்தால் மாவில் கடுகு மட்டும் தாளித்தால் போதும்) கையால் எடுத்து வாசல் தெளிப்பது போல தோசைக்கல் முழுக்க தெளிக்கவேண்டும். அப்புறம் எண்ணெய் ஊற்றலாம். இந்த தோசையின் மொறுமொறுப்புக்கு சொத்தையே எழுதி வைக்கத் தோன்றும். இதில் இன்னொரு advantage-ம் இருக்கிறது. தோசைக்கல்லில் தோசை எடுபடாமல் ஒட்டிக்கொண்டால் ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கி தேய்த்துவிட்டு தோசை வார்த்தால் அழகாக வரும் என்பார்கள். நாம் செய்யும் இந்த வெங்காயத் தூவல் டெக்னிக் நம் தோசையை அலேக்காகத் தூக்கித் தந்துவிடும்.

## அரைக்க வேண்டாத ரவை தோசை

தோசை செய்வதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன் 3 கப் பச்சை ரவையுடன்



(ரவையை வறுக்கவேண்டாம்) ஒரு கப் அரிசி மாவைக் கலந்து தண்ணீர் தெளித்து தெளித்து கலந்து வைக்கவும். இந்த மாவு சப்பாத்தி மாவை விட தளர்வாக இருக்க வேண்டும். அதாவது மிகவும் கெட்டியாவும் இல்லாமல் மிகவும் தண்ணியாவும் இல்லாமல் நடுவாந்திரமாக இருந்தால் நல்லது.

தோசை செய்யும் முன் உப்பு, மேலே சொன்னபடி தாளிப்பு எல்லாம் செய்து தோசை மாவு consistency வரும்வரை நீர் மோர் கலந்து தோசை வார்க்கலாம். நல்ல கரகரப்புடன் வரும்.

## லீவு நாளில் செய்ய

அலுப்பாக இருக்கிறது, காலையில் செய்த அல்லது முதல் நாள் செய்த சாதம் பிரிட்ஜ் உள்ளே இருக்கு, அதை எதையாவது போட்டு அட்ஜஸ்ட் பண்ண முடியாதா என்பவர்களுக்கு ஒரு ஐட்டம் இருக்கிறது.

## ரைஸ் டிக்கியா:

மீந்த சாதத்தில் நான்கைந்து பிரிட் ஸ்லைஸ்களை சேர்க்க வேண்டும். பிரிட்டை அப்படியே போடாமல் பால் அல்லது மோரில் (ஆமாம், மோரில் கூட தோய்த்துப் போடலாம்) பிரிட்டை தோய்த்து பிறகு போடலாம். இப்படிச் செய்யும்போது ஆறய சாதம் என்றாலும் நல்ல Moist ஆயிக்கும். தண்ணீர் மட்டும் சேர்க்கவே வேண்டாம். பால் அல்லது மோர் மற்றும் சாதத்தில் உள்ள ஈரப்பதமே போதும்.

கூடவே உப்பு, பெருங்காயம், நறுக்கிய வெங்காயம் (இது purely optional) கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி எல்லாம் நறுக்கிப் போட்டு காரத்துக்கு வேண்டிய பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிச் சேர்த்து கையால் அழுத்திப் பிசையவேண்டும்.

மிக்சியில் போட்டு அடிக்கலாமா என்று கேட்டால், அப்புறம் குழந்தைகள் சாப்பிடும் செரிலக் போல ஆகிவிடும்..

அப்படியும் நீர்க்க இருப்பது போலத் தெரிந்தால் இரண்டு ஸ்பூன் கடலை மாவு அல்லது பொட்டுக்கடலை மாவு சேர்த்தால் கெட்டியாகும்.

இந்த மாவை வடை போலத் தட்டி தோசைத் தவாவில் போட்டு சுற்றி எண்ணெய் விட்டு கட்டுவெட் போல துருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். தொட்டுக் கொள்ள காரமான ஊறுகாய் இல்லையென்றால் தக்காளி சாஸ் கூட போதும். சாதம், பிரிட் இரண்டும் இருப்பதால் வயிறு நிரம்பிவிடும்.

## மணல் உப்புமா

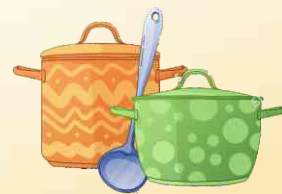
நான் இருக்கும் ஊரில் மணல் எல்லாம் கிடைக்காதே என்று கவலைப்படாதீர்கள். அரிசிமாவு இருந்தால் இதைச் செய்துவிடலாம்.

அரிசி மாவு எப்பவுமே நிறையக் காணும் என்பதோடு வயிறும் நிரம்பிவிடும். ஒரு ஆளுக்கு என்றால் அரை கப் அல்லது இரண்டு கை நிறைய மாவு போதும். இது காலை உணவுக்குக்கான அளவு.

அரை கப் மாவில் தேவையான உப்பு போட்டுக் கலந்து வைக்கவும்.

ஒரு சின்ன உருண்டைப் புளியை வெந்நீரில் ஊறவைத்து (வெந்நீரில் போட்டு வைத்தால், அதிக சிரமம் தராமல் ஜூஸ் வந்திவிடும்) கரைத்து வடிகட்டி எடுக்கவும். மாவில் இந்த புளித்தண்ணியை ஊற்றி சப்பாத்தி மாவு போல கெட்டியாகப் பிசையவேண்டும். தண்ணீர் அதிகம் ஆனால் எண்ணெய்





கன்னாபின்னாவென்றுகுடிக்கும்.

புளித்தண்ணி அதிகம் கரைத்துவிட்டால் இன்னும் இரண்டொரு ஸ்பூன் மாவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்(அதிகப்படி மாவுக்கு ஏற்ற உப்பை மட்டும் போட மறக்கவேண்டாம்).

வாணலியில் இரண்டு பெரிய ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, நான்கைந்துமுழு சிவப்பு மிளகாய்கள் (அல்லது மோர் மிளகாய் கூட போடலாம், மோர் மிளகாய் போடுவது நன்றாக இருக்கும், ஆனால் உப்பு சேர்ந்திருக்கும் என்பதால் மாவில் உப்பு அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்), கறிவேப்பிலை எல்லாம் தாளித்து பிசைந்த மாவை அப்படியே போடாமல் கையால் உதிர்த்து நிதானமாகச் சேர்க்கவும்.

எல்லா மாவையும் உதிர்த்த பின் கரண்டியால் காய்கறி வதக்குவது போல (அல்லது scrambled egg செய்வதுபோல) வேகமாகக் கலந்து உதிர்க்கவும்.

மணல் போல உதிர்த்து வரவேண்டும். நிமிஷத்துக்குள் தயாராயிடும். மாவு வெந்ததன் அடையாளம் கலர் கொஞ்சம் டார்க் ஆகிவிடும். உதிர் உதிரா மணல் போல அல்லது சம்பா கோதுமை ரவை போல வரும். மாவு வெந்ததா என்று மட்டும் பார்த்து, தேவைப்பட்டால் இன்னும் சற்று நேரம் வதக்கிச் சாப்பிடலாம்.

## ப்ளான் சேமியா உப்புமா

அதிகம் சாமான் இல்லாவிட்டாலும் செய்யலாம் என்பது இதன் சிறப்பு.

வறுக்காத சேமியா என்றால் நெய்யில்

கலர் மாறாமல் சேமியாவை வறுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் கொட்டி வைக்கவும். வறுத்த சேமியா என்றால் அப்படியே கிண்ணத்தில் சேர்க்கலாம்.

பாலும் தண்ணீரும் கலந்து கொதிக்க விடுங்கள். பால் சேர்ப்பதால் ரிசினெஸ் கிடைக்கும். சேமியா மூழ்கும் வரை இந்த பால் + தண்ணீர் mixture-ஐச் சேர்த்தால் போதும். மறக்காமல் மூடி வைக்க வேண்டும். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து பாத்திரத்தைத் திறந்து ஒரேயொரு முறை fork ஸ்பூனால் கிளறிவிடவும். உள்ளே சேமியா பதமாக வெந்திருக்கும். தண்ணீரும் அளவாக எடுப்பதால் தண்ணீர் எல்லாம் உறிஞ்சப்பட்டு உப்புமா போலத் தெரியும்.

இனி வாணலியில் கடுகு மற்றும் முந்திரிப்பருப்புச் சேர்த்து, வெந்த சேமியாவையும் சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும். உப்பு தூவி அப்படியே வைத்துவிடவும்.

கொஞ்ச நேரம் கழித்து கலந்து வைக்கலாம். இது மசாலா போன்ற எதுவும் இல்லாத உப்புமா.

இதையே மசாலா சுவையுடன் செய்வது என்றால் கடுகுடன் தாளிப்பு சாமான்கள் போட்டு தாளித்து, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சிஎன்று என்னென்ன தேவையோ போட்டு வதக்கி, வெந்த சேமியாவையும் சேர்த்து அடுப்பை அணைத்து அப்படியே வைக்கவும். கொஞ்சம் ஆறியதும் உப்பு தூவி கலந்து சாப்பிடலாம்.

## சிம்பிள் புட்டு

புட்டு என்பது நம் இட்லி போல கேரளாவில் காலை உணவு. மென்னியை அடைக்கும் போலத்தெரிந்தாலும் கூடவே வாழைப்பழம், தேங்காய் என்று



சேர்த்துவிடுவார்கள் என்பதால் நல்ல ஹெல்தி உணவும் கூட. போனஸாக ஆவியில் வேகுவதும் ஒரு சிறப்பு.

அங்கே “புட்டு குட்டி” என்று புட்டு அவிக்கும் மெஷின் கிடைக்கும்.

நமக்கு DIY புட்டு குட்டி போதுமே...

வெளியூர் வாசிகளா இருந்தால் ஊரிலிருந்து இரண்டு செட் எடுத்துப் போங்க...Immigration-ல மாட்டாதபடி checked in baggage-ல் போட்டு எடுத்துப் போனால் அசடு வழியாமல் இருக்கலாம். சரி, சரி, விஷயத்துக்கு வரேன்.

கொஞ்சம் பெரியதான ஒரு தேங்காயை உடைத்து உள்ளே உள்ள பருப்பை கவனமா நீக்கிடுங்க. கீழ்ப்புறத்தில் மூணு ஓட்டை இருக்கும். முத்தின காய் என்றால் ஒரு ஓட்டை தொட்டதுமே திறந்து கொள்ளும். ஒரு ஸ்பூனால் தட்டினால் ஓட்டை பெரிதாகும். இதுதான் நம் புட்டு குட்டி.

குக்கரில் சாதம், சாம்பார் ஏதோஒன்று வைக்கும்போது மேலே உள்ள Vent மீது இந்த ஓட்டையை பொருத்தி உள்ளே புட்டு மாவு போட்டு ஒரு சின்ன தட்டால் மூடி விடவும். அடுப்பு மட்டும் மிதமாக இருக்கட்டும். குக்கர் உள்ளே வெறும் தண்ணீர் வைத்தால் கூடப் போதும். நம் அவசரத்துக்கு இரண்டு வேலை ஆகும் என்பதால் சாதம் வைக்கும்போது வைக்கச் சொன்னேன்.

புட்டு மாவு கடைகளில் கிடைக்கும். ஒரு சின்ன கப் மாவில் கொஞ்சம் தேங்காய் (இது பிரெஷ் கிடைக்காவிட்டாலும் Desiccated coconut போடலாம்), இரண்டு ஸ்பூன் sprouts (பச்சைப் பயறு என்றால் வீட்டில் சுலபமாக நாமே செய்யலாம், கடைகளில் தயாராகவே இருக்கிறது) சேர்த்து மிக்ஸ் பண்ணி வைக்கவும்.

கொஞ்சம் warm water-ல் உப்பு போட்டு (சில புட்டு மாவில் உப்பு போட்டே இருக்கும், Please check your ingredients before using) மேலே செய்து வைத்துள்ள





கலவையில் தெளித்து விடவும்.

இட்லி, தோசைக்கு போல நிறைய தண்ணீர் விட்டுவிடாமல் மாவைப் பிடித்தால் கையில் பிடிக்க வரவேண்டும், விட்டால் உதிர வேண்டும்போன்ற பக்குவத்தில் உப்புத்தண்ணீரைத்தெளிக்கவும். இந்தக் கலவையை குக்கர் மேலே தயாராக இருக்கும் நம் புட்டுக் குட்டியில் போட்டு அடைத்து மேலே ஒரு சின்ன தட்டு கொண்டு மூடி வைப்புகள்.

அடுப்பு சிம்மில் இருக்க வேண்டும்.. அதிக நேரம் வைத்துவிடாமல் சரியாக ஐந்து நிமிடம் ஆனதும் கொட்டாங்கச்சியை எடுத்துவிட்டு, குக்கரில் வெயிட் போட்டு சாதமோ, சாம்பாரோ வேலை நடக்கட்டும்.

இனி ஒரு ஆள் சாப்பிடத் தேவையான இந்தப் புட்டை ஒரு தட்டில் கவிழ்த்துத் தட்டி எடுத்தால் ஹெல்தி புட்டு தயார். கூட சட்னி அல்லது ஏதாவது சைட் டிஷ் நன்றாக இருக்கும். சூடாகச் சாப்பிடலாம்.

படத்தில் நான் செய்தது அவலில். இது இனிப்பு புட்டு, இதுவும் சுலபமே. காலை உணவுக்கு ஏற்றது. சிவப்பு அவலை சுத்தம் செய்து அப்படியே சல்லடையில் வைத்தால் போதும், பத்து நிமிடத்தில் மெத்தென்று ஆகும். இதை புட்டு குட்டியில் ஸ்பூன் அளவு போட்டு மேலே தேங்காய் மறுபடி அவல் மறுபடி தேங்காய் என்று லேயர்களில் போட்டு செய்வது. இறக்கி வெல்லம் அல்லது மேலே சொன்னபடி கார சைடு டிஷ் என்று எதனுடனும் சாப்பிடலாம். சிம்பிள் வெங்காயக்குருமா

ஆந்திரா ஸ்பெஷலான இதில் வெங்காயம் மட்டும்தான் ஹீரோ. மசாலாவுக்கு ஒரு துண்டு இஞ்சி, காரத்துக்கு வேண்டிய பச்சை

மிளகாய்கள், கறிவேப்பிலை இவற்றுடன் ஒரு பிடி வறுத்த வேர்க்கடலை சேர்த்து மிக்சியில் தண்ணீர் எதுவும் விடாமல் பொடிக்கவும். இஞ்சி, மிளகாயில் உள்ள நீர் போதும்.

வெங்காயம் நிறைய நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயத் துண்டுகளைச் சேர்த்து வதக்கவும். ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்தால் சுலபமாக வதங்கும். கண்ணாடி போல ஆனதும் அரைத்த மசாலாவைத் தூவி கலந்து இறக்கவும்.

சாப்பிடும் முன் லெமன் ஜூஸ் பிழிந்து சேர்த்து வைத்தால் சுவையான சைட் டிஷ் தயார். தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, சாதம் எதுவானாலும் நல்ல மேட்ச் இது

## சட்டுபுட்டு கறிவேப்பிலை சாதம்

உதிர் உதிராக சாதம் வடித்து நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு ஒரு தட்டில் பரவலாக கொட்டி ஆறவிடவும்.

நாம் எவ்வளவு அரிசி எடுத்தோமோ அதைப் போல நான்குமடங்கு அதிகமாக கறிவேப்பிலை வேண்டும். அதுவும் இளசாக இருந்தால் நல்லது. அவ்வளவுவெல்லாம் கிடைக்காது என்றால் தாராளமாக கறிவேப்பிலை எடுங்கள், போதும்.

கறிவேப்பிலை, ஒரு துண்டு இஞ்சி, கொஞ்சம் மிளகு, கொஞ்சம் சீரகம் தேவையான உப்பு எல்லாம் போட்டு மிக்சியில் அப்படியே அரைக்கவும். தண்ணீர் எதுவும் வேண்டியதில்லை. அப்படியே சாதத்தின் மேலே தூவி முந்திரி மட்டும் வறுத்துப் போட்டால் முடிந்தது வேலை.

அரைக்க வேண்டியது, சூடான சாதத்தின் மேலே போடவேண்டியது, முந்திரி



வறுத்து சேர்க்க வேண்டியது, மூன்றே மூன்று ஸ்டெப்ஸ் தான் இதில். சும்மாவே சாப்பிடலாம்.

## ஜீரா ரைஸ்

இது ஹோட்டல் ஜீரா ரைஸ் போல இருக்காது. ஆனா மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது.

ஒரு கப் பச்சரிசியை நான்கைந்து முறைக் களைந்து அரை மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஊறிய அரிசியை colander அல்லது சல்லடையில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

சின்ன குக்கரில் இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, அதில் ஒரு ஸ்பூன் ஜீரகம் போட்டு (கடுகு மாதிரி படபடவென்று வெடிக்காது, அதிக நேரம் விட்டால் மருந்து வாசனை வந்துடும்) லேசாக வெடித்ததும் வடித்து வைத்த அரிசியைச் சேர்த்து பிரட்டவும்.

நெய்யில் பிரட்டும்போது அரிசி ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் வரும், சீக்கிரமாகவும் வேகும்.

தேவையான உப்பு சேர்த்து அரிசி எடுத்த அளவுக்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைக்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்று விசில் போதும். திறந்ததும் சுடச்சுட ஜீரா ரைஸ் ரெடி.

இதற்கு சுட்ட அப்பளம், தயிர் பச்சடி என்று எதுவும் நல்ல combination.

## அப்பள சாதம்

நான்கு அப்பளத்தை சுட்டுக் கொள்ளவும். எண்ணெய் இல்லாமல் gas burner மீது வைப்பதோ, மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் வைப்பதோ உங்கள் விருப்பம்.

ஒரு கப் சாதம் வடித்து தட்டில் கொட்டி

ஆறவிடவும். மேலே ஒரு ஸ்பூன் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டால் சாதம் உதிர்ந்து கொள்ளும்.

ஒரு சின்ன வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு இரண்டு சிவப்பு மிளகாய், அரை ஸ்பூன் பெருங்காயம் சேர்த்து வறுத்து, சுட்ட அப்பளத்துடன் மிக்சியில் பொடிக்கவும். சுவைக்கு வேண்டிய உப்பு போடவும்.

ஆறிய சாதத்தின் மேலே இந்தப் பொடியைத் தூவி நேரே கபளீகரம் தான். இதுவரை சொன்னதிலேயே மினிமம் வேலை வாங்கும் சமையல் என்றால் இதைத்தான் சொல்ல வேண்டும்.

## முட்டைகோஸ் சாதம்

கோஸ், வெங்காயம் இரண்டையும் அரை கப் அளவுக்கு நீளமாக மெல்லிதாக நறுக்கவும். காரத்துக்கு இரண்டு பச்சை மிளகாயையும் இதேபோல நீளமாக நறுக்கவும். இஞ்சியையும் அப்படியே.

## டிப்ஸ்:

கோசை இலையிலையாக எடுத்து பாய் போல சுருட்டி மெலிதாக நறுக்கினால் நூல் போல வரும்.

வடித்த சாதத்தை தட்டில் பரவலாக கொட்டி ஆறவிடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு முதலில் மிளகாய்கள், அடுத்து வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.

வதக்கும்போது நீளமாக நறுக்கிய ஷேப் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வெங்காயம் சூப்பர் fast ஆக வதங்கிவிடும். கடைசியில் கோஸ் நூல்களைச் சேர்த்து வதக்கி, சாதத்தின் மேலே கொட்டவும். உப்பு சேர்த்து



கரண்டியின் பின்புறத்தால்  
கிளறிவிட்டால் நூல்கள் in tact ஆக  
இருக்கும். அவ்வளவுதான், கோஸ்  
சாதம் ரெடி.

ரசப்பொடியே வேண்டாத க்விக் ரசம்  
செய்யலாமா?

## Quick Rasam

இது புளியை கசக்கி சாறு எடுக்கப்  
பிடிக்காதவர்களுக்கு பிடித்த ரசமாக  
இருக்கும்.

ஒரு சிறு உருண்டை புளியை அழுத்தமாக  
உருட்டி தண்ணீரில் உப்புடன் போட்டு  
கொதிக்கவிடவும். உருண்டை  
பிரியாதபடி அழுத்தி உருட்ட வேண்டும்.

அடுப்பை அதிக தீயில் வைக்காமல்  
மிதமான தீயில் வைத்தால் புளி  
பத்திரமாக இருக்கும்.

புளித்தண்ணீர்கொதிப்பதற்குள் மிக்சியில்  
ஒரு சிவப்பு மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு  
இரண்டையும் பொடித்து, கூடவே  
இரண்டு தக்காளியையும் சேர்த்து  
அரைக்கவும். தண்ணீர் எதுவுமே  
வேண்டாம். எல்லாம் அரைபட்டதும்  
கொதிக்கும் புளித்தண்ணீரில் சேர்த்து  
தளதளவென்று கொதிக்கும்வரை  
விடவும்.

எதையும் வறுக்கவில்லை என்பதால்  
பச்சை வாசனை போக வேண்டும்.  
வாசனைக்கு பெருங்காயம் போடலாம்.  
கொதிக்கும்போதே வேண்டிய அளவுக்கு  
தண்ணீர் சேர்த்து கொஞ்சம் சூடானதும்  
இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை  
தாளித்தால் ரசம் ரெடி.

இந்த ரசம் நுரைக்கக் கூடாது. ரசம்  
நுரைத்தால் வாசனை போய்விடும்.  
கரண்டியால் புளி உருண்டையை

எடுத்துவிடலாம்.

இனி சில துவையல் வகைகள்  
பார்க்கலாம்.

## துவையல் வகைகள்

### கோஸ் துவையல்:

ஒரு கப் நறுக்கிய கோஸ் எடுத்து  
எண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி வைக்கவும்.  
அதே வாணலியில் ஒரு கைப்பிடி  
உளுந்து, இரண்டு சிவப்பு மிளகாய், ஒரு  
பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் வறுத்து  
மிக்சியில் போட்டு அரைக்கவும்.  
அரைபட்டதும் வதக்கிய கோஸ், ஒரு சிறு  
உருண்டை புளி, உப்பு சேர்த்து துவையல்  
பதத்துக்கு வரும் வரை தண்ணீர் சேர்த்து  
அரைக்கவும். காய் சேர்த்து அரைக்கும்  
எந்தத் துவையல் வகைக்கும் அதிகம்  
தண்ணீர் இழுக்காது என்றாலும் சிறிது  
நேரத்தில் கெட்டிப்படும் என்பதால்  
தண்ணீர் சேர்ப்பது. மேலே கடுகு  
தாளித்தால் சாதத்தில் பிசைந்து  
சாப்பிடலாம், தோசை, இட்லிக்கும்  
தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: வெங்காயம் சாப்பிடுபவர்கள்  
என்றால் வெங்காயம் சேர்த்து  
வதக்கலாம்.

### கீரை துவையல்:

முளைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை,  
வல்லாரை என்று எதுவானாலும்  
எடுக்கலாம்.

கீரையைக் கழுவி ஆய்ந்து நறுக்கி  
என்னையில் வதக்கி வைக்கவும்  
(ஆண்களுக்கு சிரமமாகத் தெரியலாம்,  
ஆனால் அரைக்கப்போவதால் நன்றாகக்  
கழுவியகீரையை கையாலேயே கசக்கிச்  
சேர்த்தாலும் தெரியாது).

மேலே கோஸ் துவையலுக்குச் சொன்ன



அதே சாமான்கள் வறுத்து அதே procedure-ல் அரைத்தால் பச்சைபச்சை என்று கீரை துவையல் தயார். தேங்காய் இருந்தால் சேர்த்து அரைக்கலாம். தேங்காயை வதக்க வேண்டியதில்லை.

**குடைமிளகாய் துவையல்:**

இது மற்றொரு சுலபமான உணவு. பார்க்க பச்சையாக இருக்கும். கிட்டத்தட்ட ஹோட்டல் சட்னி போல் சுவைக்கும். சாதம், இட்லி, சப்பாத்தி என்று எல்லாவற்றிற்குமேநன்றாக இருக்கும்.

மேலே சொன்ன அதே அளவுதான். உளுத்தம்பருப்பு சிவப்பு மிளகாய், பெருங்காயம் வறுத்து கடைசியில் ஒரு முழு குடைமிளகாயையும் நறுக்கி வதக்கி புளி உப்புடன் அரைக்க வேண்டியதுதான்.

**தக்காளி குருமா**

தேங்காயை அரைக்கவும். இதற்குபதில் தேங்காய் பால் கடைகளில் கிடைக்கும், அதையே உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு சின்ன குக்கரில் நான்குதக்காளி + இரண்டு வெங்காயத்தை ஓரளவுக்கு பெரியதாகவே நறுக்கிப்போட்டு, கால் கப் நீருடன் வேக விடவேண்டும். அதிலேயே உப்பு, மஞ்சள் தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், கரம் மசாலா எல்லாம் போட்டு மூடிவிட்டால் போதும். இரண்டு விசில் வந்ததும் இறக்கி பிரஷர் அடங்கியதும் திறக்கவும்.

கரண்டியால் நன்றாக மசித்துவிட்டு தேங்காய் பால் சேர்த்து கலக்கி மேலே தாளிக்கவும். இதில் கறிவேப்பிலை மட்டும் பச்சையாக போட்டால்தான் வாசனை நன்றாக இருக்கும். சப்பாத்தி தோசை எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்றது,

சாதத்துடனும் சாப்பிடலாம்.

**வடகறி**

இதைச் செய்ய மசால் வடை செய்யவேண்டும். வெளிநாட்டில் வாழ்பவர்கள், அதுவும் ஆண்கள் என்றால் கொஞ்சம் சிரமமாகத் தெரியும்.

எங்கேயாவது பார்ட்டி அல்லது ஹோட்டலில் சாப்பிட்டால் நான்குவடை பார்சல் கட்டிக்கொண்டு வாருங்கள், அடுத்த வேளை உணவுக்கு வடகறி செய்துவிடலாம்.

அதாவது, வடை சுடத் தெரிந்தவர்கள்சுடலாம். அல்லது சுடத் தெரிந்தவர்களிடமிருந்து சுட்டுக்கொள்ளலாம்.

வடை செய்யத் தெரியும் என்பவர்கள் வடை செய்து நான்காககட் செய்து வைக்கவும். அல்லது வடை மாவை சின்ன குணுக்குகள் போலக் கிள்ளிப் போட்டு பொரித்து வைக்கவும். எண்ணெய் வேண்டாம் என்றால் வடை மாவை இட்லி போல ஸ்டீமரில் வைத்து எடுக்கவும்.

மேலே தக்காளி குருமாவுக்குச் சொன்ன அதே ரெசிபிதான். குக்கரில் நிமிடத்தில் தயார் ஆகிவிடும். தக்காளி மட்டும் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். கிரேவி நீர்க்க இருந்தால்தான் வடைகள் ஊறும். தேங்காய் பால் அதிகம் சேர்க்கவும். செட்டிநாட்டுப் பக்கத்தில் கரம் மசாலா சேர்க்காமல் செட்டிநாட்டு மசாலாதான் சேர்ப்பார்களாம். மேலே சொன்ன அதே தக்காளி குருமாவில் வடைகளைச் சேர்த்து ஊற வைத்து அப்புறம் என்ஜாய்தான்.



## Berry Breakfast Smoothie

*...Chill Queen @ Renu*

### *Ingredients:*

*Strawberry/Blueberry – ½ cup  
Banana – ½ (Eat the other half while preparing smoothie)  
Rolled Oats – ½ cup  
Whey protein – 1 scoop + 1 cup water  
Or*

*Soy milk/Almond milk/ Milk- 1 cup  
Walnuts – 1tbsp  
Vanilla essence – ½ tsp (If whey protein is flavoured, no need for essence)  
Honey – 1tsp(optional)  
Chia seeds- ½ tsp (optional)*

### *Method:*

- *Blend all the ingredients in a blender and have it for breakfast.*
- *Very filling and healthy breakfast.*

## Potato Salad

*...Chill Queen @ Renu*

### *Ingredients:*

*Potato – 1 (boiled in salted water & cubed)  
Celery – ½ cup (Cut into pieces)  
Mayonnaise – 1tbsp  
Sugar – ¼ tsp  
Salt – a pinch (optional)*

*Pepper crushed – ¼ tsp  
Onion – 1 (chopped)  
Boiled eggs- 2 - Optional (to be chopped & added last)*

### *Method:*

- *Mix the last five ingredients in a big bowl.*
- *Add celery, potato and toss.*
- *Refrigerate for a few hours or till chilled.*



## Easy Peas/Methi Pulao

...Chill Queen @ Renu

### Ingredients:

Basmati rice - 1 cup

Frozen peas - ½ cup

Methi leaves frozen - ½ cup (Peas & Methi can be replaced by frozen mix veg – 1 cup)

Jeera - 1 tsp

Garam masala- ¼ tsp

Green chillies - 2 (Slit lengthwise)

Salt - required

Ghee - 1 tsp + 1 tsp

### Method:

- In ricecooker, let the rice start cooking. Add salt.
- In a pan, heat 1tbsp ghee, add jeera, chillies, peas, and methi leaves one after another. Cook for 2 mins.
- Add the veg mix to the cooking rice (50-70% cooked). Sprinkle garam masala, mix. Add 1 tsp ghee when it comes to warm mode.
- Have it with onion/cucumber/ pineapple/Apple/raita or any raita of your choice and pickle.

## Celery Pepper soup

...Chill Queen @ Renu

### Ingredients:

Celery pieces - 1 cup

pepper/Green pepper - ½ cup

Tomatoes - 2 (chop or cut)

Onion big - 1 (chop or cut)

Cooked Chick peas/Kidney beans - ½ cup

Salt & pepper

### Method:

- Pressure cook all the veggies with chick peas for 3 whistles.
- Add salt and pepper and serve.
- Have it with toast/ bread/garlic bread.





## Lemon Cod/ Salmon

...Chill Queen @ Renu

### Ingredients:

Cod/ Salmon fillets - 400 gms

Salt - ½ tsp

Pepper - ½ tsp

Thyme/ Rosemary - ½ tsp (optional)

Lemon - ½

### Method:

- Marinate the fish fillets with salt and pepper and leave for 15 mins.
- Grease a pan with cooking spray. Heat the pan, place the fillets.
- Cook on each side for about 2-3 mins.
- Place on a serving plate and squeeze lemon juice over the fillets.
- Have it as lunch or dinner with Baby spinach/Spring mix, carrots, cucumber, Cherry tomatoes.

## Chicken Tikka

...Chill Queen @ Renu

### Ingredients:

Chicken Legs/ Breasts - 2

Potato - 1 Medium size (peeled & cut into 4 pieces - optional)

Tikka Masala - 1 or 2 tbsp

Ginger garlic paste - ½ tsp

Cider vinegar - 2 tbsp

Oil - 1 tbsp

### Method:

- Make a shallow cut on the chicken pieces. Mix masala, Ginger garlic paste, vinegar, oil and apply on the chicken and potato.
- Leave it in the fridge for 3- 4 hrs or overnight.
- Grill or bake it in 425 degree for 20 mins on each side of the chicken.
- Have it with a generous amount of salad.



## Bread omelette

...Dewdrop @ Parasakthy

### Ingredients:

Bread slice - 2

Egg - 1

Capsicum (red, yellow & green)- 3 tsp (finely chopped)

Chilly - 2 (finely chopped)

Salt and pepper - to taste

Ketchup - 2 tbsp

Butter - a little

### Method:

- In a bowl mix egg, capsicum, chilli, salt and pepper. Beat it nicely.
- Heat a pan in medium flame grease some oil and pour the mixture into it, cook both sides.
- Cut the omelette so that it fits in the bread.
- Grease the bread slices with Ketchup. Place the omelette and a cheese slice between the two slices of bread. Spread some butter on both sides of the bread and toast in a toaster or pan.
- Cut it diagonally.

### Variations:

- You can use any vegetables of your choice (onion, carrot, cabbage, broccoli, cauliflower and mushroom).
- Instead of Ketchup, mayonnaise cream cheese or any cheese spread can be used.

## Chappathi Roll

...Dewdrop @ Parasakthy

### Ingredients:

Chappati - 2

Onion, tomato, capsicum - 1 cup (finely chopped)

Paneer - 1/4 cup (grated)

Cumin seeds - 1 tsp

Turmeric powder - 1/4 tsp

Redchili powder - 1 tsp

Garan masala - 1 tsp

Oil - 2 tbsp

Salt - to taste

### Method:

- In a pan or kadai heat oil. Add cumin seeds.
- After it splutters add onion and saute it until glassy.
- Add ginger garlic paste and saute until its raw smell goes.
- Now add tomatoes and saute until mushy. Add capsicum and saute for a minute.
- Add all the masala items and salt. Finally add paneer and cook well until all are mixed together well.
- Spread it on chappati and roll.

**Variation:** You can add cheese and your favorite veggies if you want.



## Besan Cheela

...Vidhanya

### Ingredients:

Besan - 1 ½ cup

Buttermilk - 2 tbsp

Ajwain(carrom seeds Omam) - 2 tsp

Cumin powder - 1 tsp

Aamchur powder(dry mango powder)  
- 2 tsp

Garammasala powder - 1 tsp

Carrot grated -1(you can add other  
veggies like capsicum, cabbage)

Onion - 1

Tomato - 1 (optional)

Coriander leaves - few

Ginger-grated(small piece)

Green chilli - 1 cut or slit

Redchilli powder -1tsp

Salt- as required

Water - to mix the batter in pouring  
consistency(don't make it too thin nor  
too thick)

Oil

### Method:

- Mix all the ingredients listed above without lumps using beater or your hands except oil.
- Let it rest for 15 minutes to half an hour. Then spread it on a dosa pan and cook it covered sprinkling oil on the sides and top. Easy besan Cheela is ready.
- You can make the same with moong dhal. Soak moong overnight, drain the water grind it in the morning with minimum water and repeat the above process. Healthy moong dhal Cheela is ready.



## Methi Thepla

...Vidhanya

### Ingredients:

Wheat flour - 1 cup

Besan flour - 1/4 cup

Methi leaves (vendhayam keerai) - 1 bunch (washed and finely chopped)

Coriander leaves - few

Curd - 3 tbsp

Butter

Salt- as required

Red chilli powder - as required

Caromseeds - 1 1/2 tsp

Garammasala powder - 1 tsp

Cumin powder - 1 tsp

Aamchur powder - 1 tsp

### Method:

- Mix the above like how you do for chapatti adding minimum water, since methi leaves leave water. So add water little by little. This is the reason the recipe calls for besan to absorb the excess water.
- I have not given the quantity for butter, you can add as required to make the dough in to a soft consistency.
- The dough should be very soft to get soft Thepla. It's a very tasty, healthy and travel friendly dish.

## ஸ்பைசி மிளகு சாதம்

...Aruna.K

### தேவையானப் பொருட்கள்:

மிளகு - 2 டீஸ்பூன்

சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்

காய்ந்த மிளகாய் - 2

உப்பு

வெள்ளை உளுந்து - 1 டீஸ்பூன்

கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

வடித்த சாதம்/மீதமான சாதம்

### செய்முறை:

- மிளகு, சீரகம், வரமிளகாய், உளுந்து, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றை கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்.
- வடித்த சாதம்/மீதமான சாதத்துடன் இந்த மிளகுப் பொடியை சேர்த்து, உப்பு, நல்லெண்ணெய்/நெய் விட்டு பிசைந்தால் மிளகு சாதம் தயார்.
- அப்பளத்துடன் சுவைக்க மிகவும் ருசியான, சுலபமான மதிய உணவு.
- இந்தப் பொடியை செய்து வைத்துக் கொண்டால் தேவையான போது சாதத்துடன் சேர்ந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்.



## Amla rice

*..Vidhanya*

### *Ingredients:*

*Basmati or normal raw rice - 1 cup  
Amla(nellikai or gooseberry) - 7  
small or big five  
Carrot- 1 (grated)  
Onion - 1  
Ginger - 1 (small piece)*

*Green chillies - 6 to 7(added more to counter the sour amlas)*

*Oil*

*Mustard seeds*

*Channa dhall - 1/2tsp*

*Urad dhall - 1/2tsp*

*Curry leaves - few*

### *Method:*

- Cook the rice in cooker with sufficient water to make it fluffy.*
- In a pan add oil when it is hot add 4 green chillies and then switch off the stove and then add the amlas with required salt.*
- Close the pan with a lid. Let it be for 10 minutes.*
- In a separate pan add oil, temper with mustard seeds, urad dhall, and channa dhall, and curry leaves, remaining green chillies and ginger.*
- Saute onions and grated carrot until cooked.*
- Add the set aside amla sauted in oil and give a quick stir.*
- Add the above mixture to the cooked rice. Easy Amla rice is ready.*



## சான்விச்

...Gowrymohan

தேவையானப் பொருட்கள்:  
பிரட்டுண்டுகள் -6 (சதுரமாக  
வெட்டியது)  
கேரட்-1(சிறியது)  
உருளைக்கிழங்கு -1(சிறியது)

உப்பு, மிளகுத்தூள்- சிறிதளவு  
பட்டர்/மாஜரீன்

### செய்முறை:

- கேரட், உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, துருவலில்வேறு வேறாகத் துருவி உப்பு மிளகுத்தூள் சேர்த்து வைக்கவும்.
- ஒரு துண்டு பிரட்டில் பட்டர்/மாஜரீன் பூசி அதன்மேல் கேரட் துருவலைத் தூவி, மறு துண்டு பிரட்டில் பட்டர்/மாஜரீன் பூசி மூடவும். இதன் மேல் பாகத்தில் பட்டர்/மாஜரீன் பூசி அதன்மேல் உருளைக்கிழங்கு துருவலைத் தூவி, இன்னுமொரு துண்டு பிரட்டில் பட்டர்/மாஜரீன் பூசி மூடவும்.
- விரும்பினால் முட்டையையும் அவித்து இதுபோல் துருவல் செய்து இன்னுமொரு லேயர் வைக்கலாம்.
- இலகுவாகவும் விரைவாகவும் செய்யக்கூடிய சத்தான காலை உணவு.

## சின்ன வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் வதக்கல்

...தோலாண்டி

சின்ன வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி தோசைக்கல்லில் கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு தாளிதம் பண்ணி வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பாதி வதங்கும்போது 2 ஸ்பூன் புளித்த தயிர் சேர்த்து சிறு தீயில் அடி பிடிக்க விடாமல் சுருள வதக்கவும்.

இது தயிர் சாதம் அல்லது சுடு சாதத்துடன் சாப்பிட தேவாமிர்தமாய் ருசிக்கும்



## உப்புமா

...Gowrymohan

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

வறுத்த ரவை - 1 கப்

தேங்காய் துருவல் - ¼கப்

உருளைக்கிழங்கு -1(சிறியது)

பெரிய வெங்காயம் - 1

பூண்டு - 2 பல்

செத்தல் மிளகாய் - 3

தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள்

ஸ்பூன்

நீர் -½கப்

கறிவேப்பிலை, உப்பு

**செய்முறை:**

- உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், பூண்டு, செத்தல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை இவற்றை சிறிதாக நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் வதங்க விடவும்.
- பொன்னிறமாக வதங்கியபின் நீருடன் தேங்காய் துருவலையும், உப்பையும் சேர்க்கவும்.
- கலவை கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் அடுப்பை நன்றாகக் குறைத்து வைத்து ரவையை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அகப்பைக் காம்பால் கிளறி இறக்கவும்.
- இலகுவாகவும் விரைவாகவும் சமைக்கக்கூடிய இரவு உணவு.

**குறிப்பு:** தேங்காய் துருவல் கிடைக்காவிடில் தண்ணீருக்கு பதில் தேங்காய் பாலை பாவிக்கலாம்.

## 2 Minutes Instant Biryani Rice

...Durgamesh

**Ingredients:**

Boiled rice - 1 cup

Any Biryani Masala

Oil

Salt

**Method:**

- Heat a pan add oil, after heat add mustard, jeeragam and add biryani masala in oil itself and add required salt.
- Off the flame add 1 cup of rice and mix them well if required add gingelly oil.
- Instant Biryani rice is ready to taste.



## Bachelor Recipes Tips

...Diyaa

- பிரெட்டை தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் ஊற்றி, அதற்கு மேல் அஸ்கா தூவி நன்கு மொறுமொறுப்பாக செய்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.
- மிளகையும், சீரகத்தையும் சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து மிக்சியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்து சாதத்தில் போட்டு உப்பும், நெய்யும் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.
- பிரெட்டில் புதினா சட்னி அல்லது தக்காளி சட்னி தடவி சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். சட்னியைத் தடவுவதற்கு முன் ப்ரெட்டை லேசாக டோஸ்ட் செய்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு தான் சட்னியை அதன் மேல் தடவ வேண்டும். இல்லையென்றால் சாத சாதவென்று ஆகிவிடும்.
- கஞ்சி செய்தாலும் நன்றாக இருக்கும்.
- சாதத்தை கொஞ்சம் குழைவாக வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு மூடி தேங்காய் பால் எடுத்து வெந்த சாதத்தில் ஊற்றிகொஞ்சமாக உப்பும் போட்டு அடுப்பில் வைத்து ஒரு கிளறு கிளறி சாப்பிட்டால் வெகு அருமையாக இருக்கும். பால் ஜாஸ்தி ஆக ஆக ருசி மிகவும் அபாரமாக இருக்கும்
- வீட்டில் இருக்கும் ஊறுகாயை சாதத்தில் போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.
- எல்லாவற்றிற்கும் மேல் இருக்கவே இருக்கிறது தயிர். தயிர் சாதத்திற்கு இணை வேற என்ன இருக்கிறது?
- சாதத்தில் பால் விட்டு சாப்பிட்டாலும் சுவையாக இருக்கும்.





## Fried (LeftOver) Rice

...Chan @ Lakshmi

### தேவையானப் பொருட்கள்:

சாதம் -1 கப் (நான் முதல்நாள் சமைத்த மீதம் ஆன சாதத்தை ஃபிரிட்ஜில்வைத்து அடுத்த நாள் உபயோகித்தேன்)  
உங்களிடம் இருக்கும் காய்கள்-  
கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், காலி பிளவர்  
போன்ற காய்களை நீளமாக கட் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

### செய்முறை

- சிலமுறை சாதம் மீதம் ஆகிவிட்டால் ஃபிரிட்ஜில்வைத்து அடுத்த நாள் உபயோகிப்போம். அந்த சாதத்தை வைத்து ஃப்ரைடு ரைஸ் செய்தால் நன்றாக இருக்கும். இதற்கு பாசுமதி, பச்சரிசிநன்றாக இருக்கும். புழுங்கல் அரிசியிலும் செய்யலாம். ருசி சிறிது வேறுபடும்.
- நான் படத்தில் காட்டியது பழைய சாதத்தில் செய்தது. அரை கப் சாதம் தான் அது. கோஸ், கேரட், வெங்காயம் எல்லாம் போட்டு செய்தவுடன் 3 பேர் சாப்பிடும் அளவு வந்து விடும்.
- கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்த்தும் இஞ்சி, பூண்டு போட்டு வதக்கி, அடுத்து வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும்.
- வெங்காயம் வதக்கியதும் காய்கள் போட்டு வதக்கி, முட்டை உடைத்து ஊற்றி சிறிது நேரம் வதக்கி, பின் உப்பு, மிளகுத்தூள், சோயா சாஸ் போட்டு கலந்து, வேகவைத்து இருக்கும் சாதத்தைப் போட்டு கலந்து விடவும். சிறிது வினிகர் ஊற்றி கலக்கவும்.
- நன்றாகக் கலந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விட்டு உங்களிடம் வெங்காயத்தாள் இருந்தால் சேர்க்கலாம்.
- முட்டை சாப்பிடாதவர்கள் அதைத் தவிர்க்கலாம். பேச்சிலர்ஸ் எவ்வளவு அளவாக சமைத்தாலும் சில சமயம் சாதம் மீதம் ஆகிவிடும். அவர்கள் அடுத்த நாள் இதை ஃப்ரைடு ரைலாக செய்து சாப்பிடலாம்.
- ஃப்ரஷ்ஷாகசெய்த சாதத்தில் ஃப்ரைடு ரைஸ் செய்வதை விட, ஃபிரிட்ஜில்வைத்து எடுத்த சாதத்தில் செய்தால் ஃப்ரைடுரைஸ் பதம் நன்றாக இருக்கும்.

மிளகுத்தூள்-½ டீஸ்பூன்  
வினிகர்-¼ டீஸ்பூன்  
இஞ்சி, பூண்டு -1 டேபிள் ஸ்பூன்  
(துருவியது)  
சோயா சாஸ்-½ டீஸ்பூன்  
முட்டை -1  
உப்பு-ருசிக்கேற்ப  
எண்ணெய் -1 டேபிள் ஸ்பூன்





## தால்யாலக்

...Chan @ Lakshmi

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

பாசிப்பருப்பு-¼ கப் (பேச்சிலர்ஸ்-  
க்கு போதும்)  
பாலக்-1 கட்டு  
வெங்காயம் - 1  
தக்காளி-1  
பச்சைமிளகாய்-1

பூண்டு-5

சாம்பார் பொடி-½ டீஸ்பூன்  
மஞ்சள் - சிறிது

**தாளிக்க:**

சீரகம், கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை  
, நெய், பெருங்காயம்

**செய்முறை:**

- கீரைகளில் பாலக்கைத் தான் எளிதில் சுத்தம் செய்யலாம். கீரை ஆய சோம்பல் பட்டுக் கொண்டு பேச்சிலர்ஸ் கீரையை தவிர்த்து விடுவார்கள்.
- ஆனால் பாலக்கீரையை எளிதில் சுத்தம் செய்து விடலாம்.
- குக்கரில் கழுவிய பருப்பு, நறுக்கியபாலக், மஞ்சள் தூள், தக்காளி, பூண்டு, சம்பார்பொடி போட்டு 3 விசில் வைக்கவும்.
- ஆவி அடங்கியதும் திறந்து நெய் அல்லது எண்ணெய், கடுகு, உளுந்து, சீரகம், பெருங்காயம், வெங்காயம் போட்டு தாளித்து, பருப்பில்கலந்து சப்பாத்தி அல்லது சாதத்துடன் சாப்பிடலாம். எளிதில் செய்ய கூடிய தால்இது.

## 2 Minutes Instant Milagai Thool Sadham

...Durgaramesh

**Ingredients:**

Boiled rice - 1 cup  
Milagai powder  
Oil  
Salt

**Method:**

This is also same one if you addition add garlic, coriander leaves smash the 2 garlic with cloves and add them oil this is also tasty recipe.



## கத்திரிக்காய் யொரியல்

...Chan @ Lakshmi

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

கத்திரிக்காய்-¼ கிலோ

வெங்காயம் -1

பச்சைமிளகாய் -3

தேங்காய் துருவல் -2 டேபிள் ஸ்பூன்

(விருப்பம் இல்லாதவர்கள்

தவிர்க்கலாம்)

உப்பு

**தாளிக்க:**

எண்ணெய், கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை

பிலை

**செய்முறை:**

- கத்திரிக்காயை நீளமாக நறுக்கிதண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். இப்படி தண்ணீரில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்தால் கருப்பு ஆவதும் தவிர்க்கப்படும், அதே சமயம் காய் காரலாக இருந்தாலும் காரல் சுவை போகும்.
- நீரை சிறிது உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள காயைப் போட்டு வேகவைத்து வடிகட்டி கொள்ளவும். இந்த முறையில் மதுரை மாவட்டத்தில் வேகவைத்து தான் செய்வார்கள்.
- ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து, பொடியாக நறுக்கி வைத்த வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் போட்டு வதக்கி, வெங்காயம் வதக்கியதும் வேக வைத்த கத்திரிக்காயைப் போட்டு வதக்கி, உப்பு சரிபார்த்து தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கலந்து விடவும்.
- இது புளிக்குழம்பு, ரசம் சாதத்துடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். அதிக வெங்காயம் சேர்த்தால் சுவை நன்றாக இருக்கும்.





## பருப்புப் பொடி

...தோலாண்டி

தேவையானப் பொருட்கள்:

துவரம்பருப்பு - 1 கப்

கடலைப் பருப்பு - 1/4 கப்

மிளகாய் வற்றல் - 2

மிளகு - 2 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

பெருங்காயம் - சிறிதளவு

செய்முறை:

- துவரம்பருப்பு மற்றும் கடலைப் பருப்பை வெறும் வாணலியில் எண்ணெயில்லாமல் சிறு தீயில் சிவக்க வறுக்கவும். பாதி வறுக்கும்போதே பெருங்காயம், மிளகு, மிளகாய் வற்றலையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- இறக்கி ஆறியதும் தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து பின் நன்கு சலித்துவிட்டு மறுபடி அரைக்கவும்.
- சாதத்தில் நல்லெண்ணெயோ, நெய்யோ சேர்த்து இந்த பருப்புப் பொடி போட்டு கலந்து சாப்பிடவும்.
- சாதம் உதிரியாய் இருந்தாலும் நன்றாக இருக்கும், குழைந்து இருந்தாலும் நன்றாக இருக்கும்.
- இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள வத்த குழம்பு சூப்பராக இருக்கும். ஆவக்காய் அருமையாக இருக்கும்.
- வத்தக்குழம்பு சாப்பிடும் போது அதன் மேல் பருப்புப் பொடி தூவியும் சாப்பிடலாம். பிடித்தமானால் 4 வெள்ளைப்பூண்டும், ஒரு கையளவு கறிவேப்பிலையும் வறுக்கும் போது சேர்த்து அரைக்கலாம். சுவையும் மணமும் ஆளை மயக்கும்.





## Lemon rice

*..Dhivyasathi*

### **Ingredients:**

Lemon juice extract - from one lemon  
Rice rice ( leftover also) – 2 cups  
Onion  
Green chilly  
Zeera - 1 spoon

Garlic – 5 pieces  
Kadalai paruppu  
Curry leaves  
Groundnut - (fried)  
Cashew - (fried)

### **Method:**

- First saute kadugu, kadalai paruppu, zeera with oil.
- Then add Green chilli, garlic saute it. After that add onion curry leaves, saute this also. Finally add lemon juice extract with salt.
- If need add pinch of turmeric powder.
- Let it to be five minutes. The Onion will turn red colour, off the flame. Add fried ground nut and cashew in it. Then mix this with rice.

Another one method, if you didn't have time means...

- Just take lemon extract and mix it with rice add salt along with it. Then saute kadugu, zeera, curry leaves and red chilly. Having ground nut means add that also (option).
- Add into rice and mix it.
- This way takes less than five mins.



## Tamarind rice

*..Dhivyasathi*

### **Ingredients:**

Tamarind extract  
Onion  
Red chilli  
Garlic – 5pieces

Kadalai Paruppu  
Curry Leaves  
Groundnut - (fried)  
Left over rice - 1 cup

### **Method:**

- Take tamarind extract, mix it with leftover rice along with salt at night itself.
- Morning you can saute kadugu, kadalaiparuppu with oil. Then add red chilli, onion saute it. Afterthat add onion and curry leaves,saute this also.
- Let it to be few minutes. The Onion will turns light brown colour, offthe flame.
- Add fried ground nut.Then mix this with rice.

Same for curd rice also...

- Mix curd in leftover rice or new rice.
- Saute kadugu, curry leaves, onionand greenchili. Add into rice with salt.
- Having fruits means can add pomegranate, few black grapes.It increases the tastes.

## Channa Gravy

*..Dhivyasathi*

### **Ingredients:**

Channa - 1 cup  
Onion-1  
Red chilli  
Tomato -1

Any masala like channa masala,  
eggmasala, chicken masala like that  
Coconut milk - less than ½cup

### **Method:**

- Boil channa and keep it.
- Fry onion,chilly,tomato first. Then add boiled channa with the water and three spoon masala.
- Add salt and pinch of turmeric powder. Make it boil well. Finally keep the flame low and add coconut milk. Keep it for few mins and off flame.
- This was good for chapati.
- If the gravy is left at night keep it.Morning toast two bread slices and ate along with the gravy.



## இட்லி சிக்கன் க்ரேவி

..Dhivyasathi

பொதுவாக சிக்கன் குழம்பு செய்தால் மதியமே கறித் துண்டுகள் எல்லாம் தீர்ந்து விடும். குழம்பு மட்டும் மீதம் இருக்கும். இதை இரவு நேரத்திற்கான உணவான இட்லிக்கு தொட்டுக்கொள்ளுகிரேவி செய்துவிடலாம்.

- இட்லியை தயார் செய்து வைத்துவிடவும்.
- மீதமான கொழிக்குழம்பை மிதமான தீயில் அடுப்பில் வைக்கவும்.
- ஒரு முட்டையை உடைத்து குழம்பில் ஊற்றவும். முட்டையை குழம்புடன் சேர்த்தவுடன் கிளற வேண்டாம்.
- சில நிமிடங்கள் கழித்து குழம்பில் போட்ட முட்டையை பிரட்டி விடவும். அப்போது தான் நன்றாக வேகும்.
- இட்லிக்குத் தொட்டுக்கொள்ள சுவையான கிரேவி தயார். இந்த கிரேவி ரொம்பவும் கெட்டியாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

## Kichadi or Uppuma

..Dhivyasathi

### Ingredients:

White Rava -1 cup

Onion

Green chilly

Capsicum -less than ½

Carrot-1 small

Tomato - 1 and green peas(optional)

Zeera -1spoon

### Method:

- First saute kadugu, kadalaiparuppu,zeera with oil. Then add Green chilli,onion and curry leaves, saute this also. Then add capsicum, carrot with salt.
- Fry it well.
- Add three cup water, boil it. Add rava slowly by stirring.
- Stir well, when it comes thick and cooked,off the flame and add few coriander leaves.
- If you like add tomato, green peas with this.



## Easy Veg Biryani

*...Anbupurush*

- In a pan pour some oil, fry whole garam masala, chopped onion, chopped tomato and fry well, add chopped vegetables (we can use carrot, cauliflower, beans, peas etc.), and fry well. If you like curd, add 2 spoon, add chilli powder to taste, dhania powder 2 tsp, Garam masala powder 2 tsp and mix well.
- For one cup of soaked rice 1 ½ cup water for Basmati rice, if it is ordinary rice accordingly it should be used.
- You can make in Electric rice cooker by adding rice, water and fried mixture, and little coconut milk.
- When done sprinkle with coriander leaves, and mint leaves. And have it when it hot.

## Bisibela Baath

*...Anbupurush*

### **Ingredients:**

Rice - 1 cup

Thoor dhal - ¼ cup

Vegetables - like carrot, beans, peas, cauliflower, potato etc.

Onions - cut lengthwise, or shallots a handful

Tamarind paste - little

Jaggery - little for taste

Tomatoes - 2

Turmeric powder

Asafoetida

Besibele bath powder

Salt

### **Method:**

- In the rice cooker or in an ordinary cooker, add all the ingredients except onions and jaggery, and add 3 ½ cups of water and cook on a medium heat for one whistle.
- When done, open the cooker, fry onions in the oil or ghee and add to the rice, and mix well.





## Vegetable Baath

**...Anbupurush**

### **Ingredients:**

*Cooked rice – 1cup  
Onion - finely chopped  
Any vegetable like - beans, capsicum,  
brinjal, cluster beans, peas ,potato  
etc..(Finelychopped, as they have to be  
cooked while frying)*

### **For tempering:**

*Cloves - 2,  
Cinnamon - small stick  
Channa dhal, urad dhal and mustard  
Curry leaves  
Besibelebath powder - as per taste  
Desiccated coconut*

### **Method:**

- In a pan pour 2 tbsp oil, when hot add the tampering, when crackled add finely chopped onion, fry till onion is soft, now add chopped vegetables, add salt only for vegetables and mix well cover a lid cook for 5 to 8 mts, by mixing in-between.*
- When vegetables cooked well add the coconut, Besibelebath powder, mix and add cooked rice, Salt for rice and sprinkle 2tsp water and mix and cover with lid and cook for 2 mins.*
- Garnish with coriander leaves and have it when hot.*

### **Note:**

- Lemon juice can be added if we like little tangy taste.*
- Poha can also be used instead of rice but the poha has to be soaked and squeezed.*
- Side dish capsicum pickle will be very tasty.*
- This is made with the Besibelebath powder.*

## Andhra Pappu

**...Anbupurush**

- Dry roast Thoor dhal in a pan. Add red chillies as per taste, and cook the dhal adding 1tsp oil, turmeric, asafoetida, in a cooker for about 3 to 4 whistle.*
- When subsides remove the lid and mash the dhal.*
- It is paruppu kadaidhal only but we add chillies while cooking dhal.*



## Tomato Rice

**...Anbupurush**

**Ingredients:**

Rice soaked - 1 cup

Tomato - 2(chopped)

Onion - sliced

Ginger - small piece

Garlic - 2 to 3 pods

Turmeric powder

Salt

Green chillies - slit in the middle

*For tampering:*

cloves - 2 to 3

Cinnamon - small stick

Mustard, urad dhal, channa dhal,  
cardamom, fennel seeds

Curry leaves, coriander leaves - for  
garnish

Pudhina leaves

**Method:**

- In a pan pour oil tamper with tampering ingredients, and curry leaves.
- When done add onions, crushed garlic and ginger, slit green chillies.
- When done add tomatoes and mix well, close the lid and cook for about 3 min.
- Now in cooker along with rice and 2 cups of water, add salt and the tomato mixture, and cook for 7 min by putting weight and on slow fire.
- Garnish with Pudhina and coriander.

## Vegetable Kuruma

**..Dhivyasathi**

**Ingredients:**

Onion

Red Chilly

Tomato-1

Garam masala, chicken masala -1spoon  
each

Veggies you have - carrot, capsicum,  
broccoli, peas, cauliflower

Grated coconut or coconut milk - few  
spoon

**Method:**

- As usual saute kadugu, kadalaiparuppu,zeera with oil. Then add onion redchilli,tomato saute it well.
- Then add garam masala, chicken masala, pinch of turmeric powder and salt. Mix well.
- Then add all the veggies with one cup water.
- Boil it well. Finally add coconut milk n keep it few mins then off flame.
- This will good for chapati.

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

- gkarti @ Karthiga

Q: ஒரு வாசகன் ஒரு நூலை எப்படி வாசிக்க வேண்டும்?

ஒரு சில எழுத்துகள் படித்தவுடன் விளங்கி விடும். சில எழுத்துக்கள் பல முறை படிக்க வேண்டி உள்ளதே... அது எதனால்.. படித்த விதத்தில் தவறா?

Ans: மகத்தான எழுத்துக்கள் எல்லாம் எளிமையாக பாமரர்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில்தான் இருந்திருக்கின்றன.

சுஜாதா எத்தனை கதைகள், நாவல்கள், கட்டுரைகள் எழுதியுள்ளார்? அவருடைய எழுத்துக்கள் உங்களுக்குப் பிடிக்கலாம். பிடிக்காமல் போகலாம். ஆனால் புரியாதவை என்று எதுவும் இல்லை.

உங்களுக்கு விஞ்ஞானத்தில் விருப்பமில்லை என்றால் அவருடைய விஞ்ஞானம் சம்பந்தமான கட்டுரைகள் புரியாமல் இருக்கலாம். அது அவருடைய தவறில்லை.

ஆனால் பொதுவாக எழுத்து புரியவில்லை என்றால் தவறு எழுத்தாளரிடம் தான் இருக்கிறது. உங்களிடம் இல்லை. என்னுடைய தமிழ் நூல்களை என் மனைவிதான் பிழை திருத்துவாள்.

'இது புரியவில்லை' என்று அவள் குறிப்பு எழுதிவிட்டால் போதும். அந்தப் பகுதியை மீண்டும் எழுதுவேன். அப்போதும் புரியவில்லை என்று அவள் சொன்னால் அதை அந்தப் புத்தகத்திலிருந்தே எடுத்துவிடுவேன். இந்தப் பொறுப்பு ஒவ்வொரு எழுத்தாளரிடமும் இருக்கிறது. இருக்க வேண்டும்.

ஒரு முறை சுஜாதாவிடம் நீங்கள் கேட்டது போல் கேட்டார்கள். "சிலர் எழுதுவது புரியவில்லையே? அந்த எழுத்தாளர்களை எங்கே வைப்பது?"

சுஜாதாவின் பதில் "நச்"சென்று இருந்தது.

"பசித்த புலிக்கு முன்னால்." என் பதிலும் அதுதான்.

Q: உங்களுடைய நூல்களை உங்கள் மனைவி தான் பிழை திருத்துவார்கள் என்று சொல்லிருக்கிறீர்கள். உங்கள் நூல்களில் அவர்களுக்கு மிகவும் பிடித்தது எது சார்?

Ans: என்னுடைய நூல்கள் எல்லாமே அவளுக்குப் பிடிக்கும். ஆனால் சமீபத்தில் அவள் பிழைதிருத்திய தீர்த்தக் கரையினிலே மற்றும் காத்திருந்தால் வருவேன் அவளுக்கு ரொம்பவே பிடித்திருந்தது.

எங்களுக்குள் சண்டை வந்தால் என் மனைவி என்னை எப்படித் திட்டுவாள் தெரியுமா? "வரலொட்டி நீங்க எழுதின புத்தகத்தே நீங்களே கொஞ்சம் படிச்சிப் பாருங்களேன். அப்பத்தான் உங்களுக்கு அறிவு வரும்."

இல்லாவிட்டால், "உங்கள் விரல்கள் மூலமாக கணினியில் இறங்கும் அந்த அழகான வாக்கியங்கள் என்று உங்கள் கண்கள் வழியாக இதயத்தில் இறங்கப் போகிறது என்று கேட்பாள்.

பொதுவாக நான் காதல் காட்சியை விவரித்து எழுதினால் என் மனைவிக்குப் பிடிக்காது. அந்தச் சமயத்தில் அவள் சொல்வதையும் மீறி அந்தக் காட்சிகளைப் புத்தகத்தில் சேர்த்துவிடுவேன்.

"கடவுளப் பத்தி எழுதற புத்தகத்துல இவ்வளவு காதல் தேவைதானா?" என்று கேட்பாள்.

"நான் கடவுளை அதைவிடவும் தீவிரமாகக் காதலிக்கிறேன்" என்று சொல்லித் தப்பித்துக் கொள்வேன்.

## புலிமுருகன் திரை விமர்சனம் ...Sriramajayam

வனப்பகுதியில் வசித்து வரும் கதாநாயகன் மோகன்லாலின் தந்தையை வனத்துறை அதிகாரிகள் துரத்த, புலி இருக்கும் பகுதிக்கு ஓடும் அவர் புலியால் கொடூரமாக மோகன்லால் கண் முன்னே கொல்லப்படுகிறார். இதனால் சின்ன வயதிலிருந்தே வனத்துறை அதிகாரிகளை வெறுக்கும் மோகன்லால், ஊருக்குள் புகுந்து மக்களை வேட்டையாடும் புலிகளை வேட்டையாடி ஊர் மக்களை பாதுகாத்து வருகிறார். புலியை வேட்டையாடும் காட்சிகள் மிக அருமையாக உள்ளது.

இதற்கிடையே, மோகன்லாலுடைய தம்பியின் நண்பர் பாலா, கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தி கேன்சருக்கு மருந்து கண்டுபிடிக்கப் போவதாக சொல்லி, வனப்பகுதியிலிருந்து கஞ்சா வாங்கிச் செல்வதோடு, அதை மோகன்லால் மூலமாகவே தனது இடத்திற்கும் எடுத்துச் சென்றுவிடுகிறார். இந்த நிலையில், வனத்துறை அதிகாரி கிஷோர் மோகன்லாலை கைது செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபட, அதில் இருந்து தப்பிப்பதற்காக பாலாவின் தந்தை வில்லன் ஜெகபதிபாபுவின் அறிவுரைப்படி நகரத்தில் உள்ள அவரது கெஸ்ட் ஹவுஸில் மோகன்லால் குடும்பத்தோடு வசிக்கத் தொடங்குகிறார். மோகன்லாலின் தம்பிக்கு ஜெகபதிபாபு தனது நிறுவனத்தில் வேலையும் கொடுக்க, திடீரென்று போலீசார் மோகன்லாலின் தம்பியை கைது செய்துவிடுகிறது. அப்போது தான் தெரிகிறது,

ஜெகபதிபாபு கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தி போதைப் பொருட்கள் தயார் செய்து அதை வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யும் குற்றவாளி என்று. இதையடுத்து போலீசுக்கு ஆதரவாக செயல்படும் மோகன்லால், தனது மகனை பறிகொடுக்கும் ஜெகபதிபாபு, போலிசில் சிக்கி தப்பித்துவிடுகிறார்.

இதற்கிடையே, ஊருக்குள் புகுந்த புலியை வேட்டையாட மீண்டும் தனது ஊருக்கு மோகன்லால் வருகிறார். அவரை பழிவாங்க வில்லன் ஜெகபதிபாபு காட்டுக்குள் வர, புலியை வேட்டையாடும் மோகன்லால், வில்லன் ஜெகபதிபாபுவை வேட்டையாடினாரா இல்லையா, என்பது தான் கடைசி கதை.

மற்றபடி மோகன்லாலின் மனைவியாக வரும் கமாலினி முகர்ஜி, மோகன்லாலின் மாமாவாக வரும் லால், வன அதிகாரியாக வரும் கிஷோர் ஆகியோரின் நடிப்பு மிக அருமை.

**படத்தின் பிளஸ் பாயிண்ட்:** படத்தில் இடம் பெற்ற வனப்பகுதி மற்றும் ஒளிப்பதிவு காட்சிகள்.

**படத்தின் மைனஸ் பாயிண்ட்:** நமிதாவை ஏன் படத்தில் சேர்த்தார்கள்?

என்னுடைய மதிப்பெண் 7 / 10



**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**

# வள்ளுவன் பக்கம்

...Parasakthi

குறள் பால் : அறத்துப்பால்  
குறள் இயல் : துறவறவியல்  
அதிகாரம் : கள்ளாமை

286. அளவின்கண் நின்றொழுகல் ஆற்றார் களவின்கண்  
கன்றிய காத லவர்.

விளக்கம்:

உயிர்களை நேசிக்கும் ஆசை இல்லாதவரே அடுத்தவர் பொருளைத்  
திருடும் பேராசை உடையவர் ஆவர்.

Explanation :

*They cannot walk steadfastly, according to rule, who eagerly desire to defraud others.*

287. களவென்னும் காரறி வாண்மை அளவென்னும்  
ஆற்றல் புரிந்தார்கண்ட இல்.

விளக்கம்:

உயிர்களை நேசிக்கும் ஆசை கொண்டவரிடம், அடுத்தவர் பொருளைத்  
திருடும் இருண்ட அறிவு இராது.

Explanation :

*That black-knowledge which is called fraud, is not in those who desire that greatness which is called rectitude.*

288. அளவறிந்தார் நெஞ்சத் தறம்போல நிற்கும்  
களவறிந்தார் நெஞ்சில் கரவு.

விளக்கம்:

உயிர்களை நேசிக்கும் உள்ளத்துள் அறம் நிலைத்து இருப்பது போல,  
அடுத்தவர் பொருளைத் திருட எண்ணுபவன் உள்ளத்துள் வஞ்சகம்  
இருக்கும்.

Explanation :

*Deceit dwells in the mind of those who are conversant with fraud, even as virtue in the minds of those who are conversant with rectitude.*

289. அளவல்ல செய்தாங்கே வீவர் களவல்ல  
மற்றைய தேற்றா தவர்.

விளக்கம்:

அடுத்தவர் பொருளைத் திருடுவதைத் தவிர வேறொன்றும் தெரியாதவர்  
தகுதி அற்ற அந்தச் செயல்களாலேயே அழிந்து போவார்.

Explanation :

*Those, who are acquainted with nothing but fraud, will perish in the very commission of transgression.*

290. கள்வார்க்குத் தள்ளும் உயிர்நிலை கள்வார்க்குத்  
தள்ளாது புத்தே ஞ்ளகு.

விளக்கம்:

திருடுபவரை அவரது உயிரும் வெறுக்கும்; திருடாதவரையோ தேவர்  
உலகமும் வெறுக்காது.

Explanation :

*Even their body will fail the fraudulent; but even the world of the gods will not fail those who are free from fraud.*

# 10 ஏனோ வானிலை மாறுதே!

| Sujana @ Sujibenzic |

“பிடிச்சிருக்கா?”

மாலை நெருங்கிய வேளையில், மாங்கள் அடர்ந்த பகுதிக்குள் நடந்து கொண்டிருக்கையில், சூர்யாவின் ஆழ்ந்த குரல் செவிகளைத் தொட்டுச் செல்ல, பட்டென பதில் வந்தது தென்றலிடமிருந்து.

“ரொம்ப...”

“எனக்கும்...”

இம்முறை கிசுகிசுப்பாக வெளிவந்த அவன் குரலில் தென்பட்ட மாற்றம், முதல் கேள்வி புறச்சூழலைப் பற்றியதல்ல, தன் மனதின் அகச்சூழலைக் குறித்ததோ என்ற சந்தேகத்தை ஏற்படுத்த, தான் இன்னும் அவன் தோள் சேர்ந்த அரவணைப்பில் இருப்பது அப்போதுதான் அவளுக்கு உரைத்தது.

இயல்பாக கூச்சம் தலைதூக்க, செம்மை படர்ந்த முகத்துடன் அவனிடமிருந்து விலக முற்பட்டவளின் முயற்சி, இலகுவாக அவள் விரல்களுடன் கோர்த்துக் கொண்ட அவனது நீண்ட விரல்களின் பிடியில் தோற்கடிக்கப்பட்டது.

சற்று முன்புறமாக நகர்ந்திருந்தவளின் பார்வை திரும்பி இணைந்த கைகளில் பதிந்து, பின் மேலேறி தன் வாழ்வில்

இணைந்தவனின் அன்பு முகத்தில் நிலைத்தது.

அவன் காதல் விழிகளின் வீச்சு அவள் இதயச் சுவர்களை அசைத்து பார்த்ததோ?!

மழைமேகங்களின் முற்றுக்கையில் இருண்டு கிடந்த வானமும், சிதறிய தூறல்களை வருடி வீசிய காற்றின் குளுமையுமாக, அங்கு நிலவிய இரம்மியமான வானிலை, தென்றலுக்குள்ளும் இனிமையைப் பரப்பி, புத்துணர்ச்சியை அள்ளித் தெளித்தது.

மனம் இதுவரை தோன்றாத புதிய கோணத்தில் சிந்தனையைத் திருப்ப, சூர்யாவுடன் கரம் கோர்த்திருந்த அந்நிமிடத்து அழகிய மணித்துளிகளை, அவள் அணு அணுவாக ரசிக்கத் துவங்கினாள்.

அதுவரை தேவையற்ற காரண இடையூறுகளால், கரகரத்துக் கொண்டிருந்த அவள் இதயமெனும் பண்பலை அலைவரிசையில் ஏதோ ஒரு இனம்புரியா மாற்றம் ஏற்பட, அது சீராக காதலின் முதல் கீதத்தை இசைக்கத் தயாரானது.

“இவனுடன் நெருங்க என்ன தடை? அவன் எப்போதும், என்றைக்கும்,

எதற்கும் உன்னை நிர்ப்பந்தப்படுத்தியது இல்லையே! உன் எதிர்காலக் கனவுகள் தடக்காமல் போக காரணம் இவனா? போடி.. நீ சம்மதிக்காமல் இருந்திருந்தால் இந்த கல்யாணமே நடந்திருக்காதே.. அப்புறம் எப்படி? ஏன் சம்மதித்தாய்? பார்த்த நாள் முதல் பிரியத்தைப் பொழியும் இவனைப் பிடிக்காமல் போக காரணம் என்ன? பிடிக்காமலா? பிடிக்காமல் தான் உடனே மறுக்காமல், யோசிக்க நேரம் கேட்டாயா? உண்மையை ஒத்துக்கொள் தென்றல்.. நீ ஒட்டாவிட்டாலும் உன்னைப் புரிந்து கொண்டு உனக்காக இந்த நிமிடம் வரை உன் விருப்பங்களுக்கும், சுயமரியாதைக்கும் மதிப்பு கொடுத்து நடத்தும் இவனுக்கு என்ன குறை? தன்னிச்சையாக வாழ்ந்தபோது கிடைத்தது ஒருவகை சந்தோஷம் என்றால், இவன் துணையுடனான இந்த வாழ்வும் புது வகையில் இன்னும் நிறைவாக, சந்தோஷமாகத் தானே இருக்கிறது.. குடும்பம், சலசலப்பு, கலகலப்பு, உனக்கே உனக்கான ஒருவன், அதுவும் நல்லவன்!! யோசித்துப் பார்த்தால்

அவனும் எத்தனையோ விஷயங்களை உனக்காக மாற்றிக் கொள்ளத் தயங்கவேயில்லையே.. அவனுக்கு மட்டும் அது சுலபமா? அப்படி இருந்தும் அவனது ஒவ்வொரு அசைவிலும் உன் மீது பிரியத்தை வெளிப்படுத்துவது புரியலையா? முன்பின் தெரியாத பெண்களிடம் கூட அத்துமீறும் ஆண்கள் இருக்கும் இந்த காலகட்டத்தில கட்டிய மனைவியின் விருப்பத்திற்கு மதிப்பு கொடுத்து கண்ணியம் காக்கும் இவனை அலைக்கழிப்பது சரியா?"

அவனுடன் இணையத் தடையாகத் தோன்றிய காரணங்கள், காற்றின் வேகத்தில் கலைந்து போன கார்மேகங்களாக விலக, அவள் மனதின் காதலை மறைத்திருந்த இருளை அகற்றி, சூரியனின் பிரகாசத்துடன் அவள் இதயமெங்கும் வியாபிக்கத் துவங்கினான் அவன்!

பல நாட்களாக அவளுக்குள் இருந்த நேச விதை, நெஞ்சப் பரப்பை துளைத்து முளையாக வெளிவந்தது.





அசுர வேகத்தில் சிந்திக்கும் பெண் மனது, சில வினாடிகளுக்குள் கோடி வினாக்களைத் தொடுத்து அவளைப் புரட்டிப் போட்டுக் கொண்டிருக்க, அதிகம் அலட்டிக்கொள்ளாமல் சிந்திக்கும் சூர்யாவின் ஆண் மனதிற்கு அவளுக்குள் நிகழும் சுய அலசல் புரியாவிட்டாலும், அவள் கண்களில் பளிச்சிட்ட குழப்பம் கலந்த மெல்லிய இணக்கம் தப்பாமல் புரிந்தது.

"தேன்..."

இதுவரை பலமுறை தனக்குப் பிரியமானவர்களால் இப்படி அழைக்கப்பட்டிருந்தாலும், காதலின் தாபத்தில் குழைந்து வெளிப்பட்ட தன்னவனின் அழைப்பில், குழப்பமான சிந்தனை தடைபட்டு மந்த நிலையை அடைய, அவள் உள்ளத்தின் உணர்ச்சிகள் உவப்பாக விழித்துக்கொண்டன.

பற்றியிருந்த கையை வலிக்காமல் தன்புறமாக இழுத்தவனின் வெகு அருகில் அலுங்காமல், அலட்டாமல் வந்து சேர்ந்தாள் அவனவள்!

தோளோடு வாகாக சாய்த்துக் கொண்டவனின் கரம் அவளைச் சுற்றி வளைத்துக் கொள்ள, காலமும், நேரமும், சூழலும் பொருளில்லா பொருட்களாகத் தோன்றின இருவருக்கும்!

சூர்யாவின் மூச்சுக் காற்றின் வெப்பம் முகம் தொட்ட நெருக்கத்தில், அவளது இதயத்துடன் இணையத் துடித்த பரபரப்பில் படபடத்த அவன் இதயத்தின் அதிர்வைத் தென்றலால் துல்லியமாக உணரமுடிந்தது.

அவளது கதகதப்பான அணைப்பின் பாதுகாப்பில், வார்த்தைகள் விளக்க முடியாத பிணைப்பின் ஆழத்தை அனுபவப்பூர்வமாக அவள் அறிந்து

கொண்டிருந்தாள்.

காடு, மேடு, கானகம், நகரமென்று எதையெதையோ தேடி அலைந்த நீண்ட பயணத்திற்கு பின் தன் சொந்த இல்லத்திற்குள் அடியெடுத்து வைப்பவனின் இன்பநலமான மனநிறைவுடன் அமைதி அடைந்தது அவள் உள்ளம்!

சூர்யாவின் மனதும் அதே நிம்மதியில் ஆசுவாசம் அடைய, நிறைந்து ததும்பிய காதலை உதடுகளால் உணர்த்திட அவள் முகம் நோக்கி குனிந்தாள்.

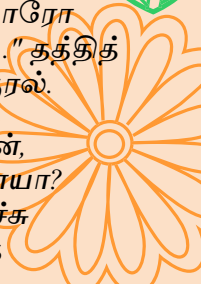
அவன் முயற்சி புரிந்து இமைகளை இறுக்க மூடியவளின் நெற்றியில், தன் கட்டுக்கடங்கா காதலின் முதல் அரிச்சுவடியை பதித்தவன், அது உற்பத்தி செய்த மின்சாரச் சிலிர்ப்பில் கட்டுண்டு அடுத்த இலக்கான இதழ் நோக்கி முன்னேறினான்.

அவன் இதழ்களின் உரசலில், இமைகள் கவிழ்ந்து, இதயம் கிறங்கி நின்றிருந்தாலும், எங்கோ தூரத்தில் ஆட்களின் அரவம் கேட்க, பெண்மைக்குரிய எச்சரிக்கை உணர்வு படக்கென்று விழித்துக்கொண்டது. தன்னுணர்விற்கு வந்த தென்றல், சட்டென்று சூர்யாவைத் தள்ளி விட்டு விலகினாள்.

அவளது எதிர்பாராத செய்கை, ஏமாற்றத்தை அளிக்க, அடிபட்ட உணர்வும், லேசாக எட்டிப் பார்த்த சினமுமாக அவன் பார்த்த பார்வையை அவளால் தாங்க முடியவில்லை.

"இல்லை... 'பப்ளிக் பிளேஸ்'... யாரோ வற்ற மாதிரி இருந்தது... அதான்..." தத்தித் தடுமாறி வெளிவந்தது அவள் குரல்.

"ஓஹோ!", என்று விசிலடித்தவன், "அப்போ இடம் தான் பிரச்சனையா? நானும் வேறென்னமோ நினைச்சு பயந்துட்டேன், கவலைப்படாத



'ஹனி'.. நாம தங்கப் போற Swiss காட்டேஜ்ல உனக்கு எந்த தொந்தரவும் இருக்காது, 'ஐ மீன்' வெளியாட்களால்." குறும்புடன் கண்சிமிட்டினான்.

ஏதேதோ எண்ணங்கள் தாக்கி இதயம் சூடாக, என்ன மறுமொழி சொல்வது என்று புரியாமல் வெட்கத்தில் தவித்தவளுக்கு, அவன் இயல்பிற்கு மீண்ட மகிழ்ச்சி மட்டுமே பெரிதாகத் தோன்றியது..

தனக்காக மட்டுமே யோசிக்கும் மனம், இப்போதெல்லாம் இவன் முகவாட்டத்தில் சோர்ந்து, இவன் சந்தோஷத்தில் மகிழ்கிறதே... அது எப்போதிருந்து இவன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் போனது? என்ற ஆச்சரியம் தாக்க, அவன் முகத்தைப் பார்க்க முடியாமல் திரும்பிக் கொண்டான்.

முகம்கொள்ளா புன்னகையுடன் தென்றல் முன்னே நடக்க, அருகே நெருங்கி வந்தவன், அவள் தோள்வளைவில் தன் கையைச் சுற்றி வளைத்து இணைந்து நடக்கத் துவங்கினான்..

சூர்யாவின் உதடுகள் ரசனையுடன் முணுமுணுத்தன.

"தோளில் ஒரு சில நாழி தனியென ஆனால் தரையினில் மீன் ம்... ம்..."

வழக்கமாக இம்மாதிரி அணைத்துக் கொண்டு சுற்றும் ஜோடிகளைக் கண்டாலே கடுப்பாகும் தென்றலுக்குக் கூட இப்போது கட்டிக்கொண்டு நடந்த கணவனின் அருகே ஓட்டிக்கொண்டு நடக்கையில் அது மறந்தே போனது!

இயற்கையின் வனப்புடன், இனிய துணையின் அரவணைப்பும் சேர, இதயங்கள் பேசிக் கொண்ட மௌனத்தின் ஓசை அவர்கள்

நெஞ்சங்களை நிறைத்தது. கால்கள் கடுக்கும் வரை இலக்கின்றி நடந்தவர்கள் தனியொரு கனவுலகில் சஞ்சரித்தனர்.

சுவையான தேநீரை சூடாக பருகியவர்கள், இருள் கவியத் துவங்கிய பொழுதில் இசை நடன நீரூற்று (musical dancing fountain) நிகழ்ச்சியை காணச் சென்றனர்.

தன்னுடன் சகஜமாகப் பழகி, மனம்விட்டு சிரித்து, ரசித்து மகிழும் .மனைவியை பார்க்க பார்க்க பற்றிக்கொண்ட ஆசைத் தீயில் தகித்துக் கொண்டிருந்தவனுக்கு, நிகழ்ச்சி எப்போது முடியும், தனிமை எப்போது கிடைக்கும் என்றிருந்தது!.

வனப்பகுதிக்குள் தரையிலிருந்து பல அடிகள் உயர்ந்த மலைப்பாங்கான இடத்தில் அமைந்திருந்தது அவர்கள் முன்பதிவு செய்திருந்த கூடாரக் குடில்கள். வனவிலங்கு தொல்லைகளைத் தவிர்ப்பதற்காக இரும்பு பாதுகாப்பு கூண்டுகளுக்குள் கூடார அமைப்பில் படுக்கை மற்றும் உணவறையும், கான்கிரீட்டிலான குளியளறை வசதியுடன் இருந்தது அவர்களது குடில்.

சொகுசு வசதிகள் குறைவு என்றாலும் வனப்பகுதிக்குள் தங்கும் அனுபவத்தை தென்றல் விரும்பியதால், சூர்யா இதை தேர்வு செய்திருந்தான்.

அறையில் தொலைக்காட்சி இல்லை, இணைய வசதி இல்லை என்ற நிலையில் குளியலை முடித்து இரவு உடையில் தென்றல் வெளியே வந்த நேரம், மின்சாரமும் தடைபட்டது.

இரும்புக் கம்பி வலைகள் தடுப்பாக அமைக்கப்பட்டிருந்த வெராண்டாவில் சென்று இருட்டில் இயற்கையின் ஏகாந்தத்தையும், சத்தத்தையும் சிறிது நேரம் ரசித்தவள் அறைக்குள்

நுழைந்தாள்.

அங்கிருந்த சாய்விருக்கை ஒன்றில் அமர்ந்து, அன்று பதிவு செய்திருந்த புகைப்படங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த சூர்யாவின் அலைபேசி ஒளியும், அதில் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த மெல்லிசையின் ஒலியும் மட்டுமே அறையை நிறைத்துக் கொண்டிருந்தன.

இதுநாள் வரையிலும் ஒரே அறையில் சூர்யாவுடன் தங்கியிருந்தாலும், இன்று அவன் மீது புதிதாக துளிர் விட்டிருந்த இனம்புரியாத உணர்வுகளின் ஆதிக்கத்தில், தென்றலால் இயல்பாக இருக்க முடியவில்லை.

தடுமாறிய மனநிலையுடன் கட்டிலில் வந்தமர்ந்த தென்றல், அடுத்து என்ன செய்வது என்று தெரியாமல், எதற்கு வம்பு? பேசாமல் உறங்கிவிடலாமென்ற முடிவிற்கு வந்தாள்.

"தேனு, இதைப் பாரேன் இந்த ஃபோட்டோ நல்லாயிருக்குல்ல... எல்லாமே சூப்பரா வந்திருக்கு.."

"பரவாயில்லை... நாளைக்கு பார்த்துக்கிறேன் சூர்யா.. தூக்கம் வருது.."

முதலுக்கே மோசம் என்று முணுமுணுத்தவன், "தினம் தான் தூக்கம் வருதே உனக்கு. இன்னைக்கு போர் அடிக்குதுடா... கொஞ்ச நேரம் பேசிட்டு இருக்கலாம்... சரி நானே வந்து காமிக்கிறேன்." என்று எழு முயன்றான்.

"ஐயோ! இருக்கட்டும் சூர்யா.. நானே வரேன்" என்று வேகமாக எழுந்தவன் அவனுக்கு அடுத்திருந்த சாய்விருக்கையில் அமர்ந்தான்.

அவள் பதட்டம் சிரிப்பை வரவழைக்க அதை வெளிக்காட்டாமல் மறைத்தவனுக்கு அவளை சீண்டிப் பார்க்கும் ஆசை துளிர்ந்தது.

"ஹே இதைப் பாரு தென்றல், நான் எவ்வளவு அழகா இருக்கேன்னு..."

வேண்டுமென்றே அவள் முகமருகே தன் முகம் சாய்த்து அலைபேசியை காண்பித்தாள்.

அவன் அருகாமையில் மூச்சடைக்க, எதிரில் தெரிந்த படம் கண்ணுக்குள் பதியாதபோதும், "ம்ம்... ம்ம்..." என்று தலையாட்டினான்.

"என்னது உம்மாவா?"

இன்னைக்கு ஒரு முடிவோட தான் இருக்கான் இவன் என்று உணர்ந்தவன், அவனை ஒரு பார்வை பார்த்துவிட்டு கட்டில் நோக்கி நகர முற்பட்டான்.

அவள் கரம் பற்றியவன், அலைபேசியை மேசையில் வைத்துவிட்டு, தானும் எழுந்து அவள் அருகில் வந்தான்.

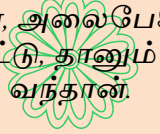
மிரண்ட விழிகளுடன் அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த தென்றலின் எதிரில் நெருங்கி.. மிக நெருங்கி வந்தவன், அவளது பால் முகத்தை தன் இரு கரங்களிலும் ஏந்தினான்.

"இது நமக்கான பிரைவேட் ஸ்பேஸ் தேன்... இங்கே யாரும் வரமாட்டங்க.... இப்போ ஓகேவா?"

வசியத்திற்கு கட்டுப்பட்டாற்போல் அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தவளின் விழி இமைகள் மெல்ல மூடிக்கொண்டன.

அதையே சம்மதமாக எடுத்துக் கொண்டவன், அவள் இதழெனும் வரைபலகையில் தன் இதழ் தூரிகை கொண்டு இதழோவியம் வரையத் துவங்கினான்.

மனத் தடைகள் உடைந்திட மனைவியவள் கணவனின்



முழுவசத்திற்கு செல்லத் துவங்கிய நேரத்தில், தடைபட்டிருந்த மின்சாரத்திற்கு கூட பொறாமை ஏற்பட, அறைக்குள் எட்டிப்பார்த்து, விளக்குகளையும், விசிறியையும் இயக்கி விட்டது.

பளிச்சென்ற விளக்கொளி முகத்தில் விழ, கண்கள் கூச விழி திறந்தவளின் நெஞ்சம் தன்னிலை உணர்ந்து வெட்கத்தில் கூச்சம் கொண்டது.

அவனை ஏறெடுத்துப் பார்க்க முடியாமல் சட்டென விலகி பின்னோக்கி நடந்தாள்.

அவன் முன்னேறுவது கண்டு, தன் நடையின் வேகத்தைக் கூட்டி அந்த சிறு அறைக்குள் சிரித்துக் கொண்டே பின்னோக்கி நகர்ந்தாள்.

"ஹே... நில்லு தேன்"

மறுப்பாக தலையசைத்தபடி அறையின் ஓரம் நோக்கி மேலும் நகர்ந்தாள்.

"எவ்வளவு தூரம் போக முடியும் தென்று... எங்கே ஓடுற?"  
"ப்ச்... அதென்ன தென்று மன்று? எனக்கு பிடிக்காது சூர்யா. அப்படி கூப்பிடாதீங்க."

சாகவாசமாக அடியெடுத்து வைத்தவனுக்கு, அவளது திடீர் செல்லக் கோபம் வெல்லமாய் தித்திக்க, அந்த சீண்டல் விளையாட்டு ரொம்பவே இனித்தது!

"ஹா... ஹா... ஹா... அடேயப்பா! எவ்வளவு காரம்?! உங்க வீக்பாயின்டா மேடம்? 'தென்று', 'தென்று' சுவீட் நேம்..."

"வேண்டாம்..."

"இது வேண்டாமா? அப்போ வேற என்ன வேணும் தென்று செல்லம்??"

"எனக்கு கோபம் வந்துச்சுனா என்ன பண்ணுவேன்னு தெரியாது... சொல்லிட்டேன்."

"என்ன பண்ணுவ தென்று? எது பன்றதா இருந்தாலும் கிட்ட வந்து பண்ணு..."  
குறும்பும், மந்தகாசமுமாக கலந்து வந்த புன்னகை முகம் கண்டு தென்றலின் முன்கோபம் பறந்து போன இடம் தெரியாவிட்டாலும், அதை வெளிக்காட்டக் கூடாது என்ற வீராப்பில் கையில் கிடைத்த ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலை அவன் மீது வீசினாள்.

அதை இலாவகமாக பிடித்தவன், "அடிப்பாவி! அசந்தா பெரிய பாராங்கல்லை தலை மேல தூக்கிப் போட்டுவ போலிருக்கு.. பரவாயில்லை... அதுதான் உனக்கு சந்தோஷம்னா செஞ்சுக்கோ... நீ சந்தோஷமா இருந்தா அது போதும்."

"டயலாக் அரதப் பழசு... புதுசா யோசிங்க..." நக்கலாகச் சிரித்தாள்.

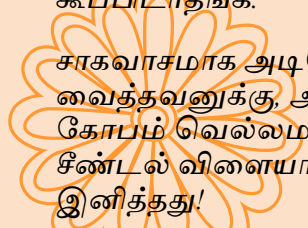
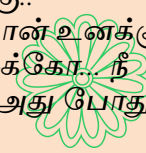
அவனைத் தன்னவனாக கருதத் தொடங்கி இருந்ததால், தென்றலின் இயற்கை குணம் வெளிப்பட அவளும் சரிக்கு சமமாக வாயாடினாள்.

"நிஜம் தென்றல்... உன் சந்தோஷம் எனக்கு ரொம்ப முக்கியம்."

"புதுசா கல்யாணமான எல்லா பசங்களும் சொல்ற வசனம் இதுனு கேள்விப்பட்டிருக்கேன்."

போவதற்கு இடமில்லாமல் கூடாரத்தின் வெளி வெராண்டா தடுப்பின் மீது முட்டி நின்றவளின் இரு புறமும் கைகளை ஊன்றி நின்றவன், அவள் விழிகளை ஊடுருவினான்.

"மத்தவங்களைப் பத்தி தெரியாது. ஆனா இதுவரை மட்டுமில்லை, எப்பவுமே உன் சந்தோஷம் என் பொறுப்பு



தேனுமா" மனப்பூர்வமாக ஒலித்தது அவன் பேச்சு.

"ஓஹோ! அப்போ என் சந்தோஷத்துக்காக எதை வேணா செய்வீங்களா?" அவனைச் சீண்டிடும் ஆர்வம் துளிர்ந்தது அவருக்குள்.

"அதுக்காக மலையில் இருந்து குதிப்பியா? தலைகீழா நடப்பியானு மொக்கையா கேட்டா சத்தியமா செய்யமாட்டேன்... நியாயமான ஆசையா இருந்தா நிச்சயம் என்னாலான முயற்சி செய்வேன்."

அவனை மடக்கிவிடும் ஒற்றைக் குறிக்கோளுடன் மட்டுமே அவன் எண்ணத்தில் இருந்தது.

"ம்ஹூம் செய்ய மாட்டீங்க..."

"கேட்டுத் தான் பாரேன் தென்று என் மண்டு... முடியும் முடியாதுனு நான் சொல்றேன்."

அவன் மேலும் மேலும் வெறுப்பேற்றுவது மண்டையைக் குடைய, அவனால் செய்யவே முடியாத விஷயத்தை அவசர அலசலில் தேடிப்பிடித்தவளின் நாக்கில் அட்டமத்து சனி 'அட்டென்டன்ஸ்' போட்டதை அறியாமல், மனதிற்குள் எந்த வினயமும் இன்றி அதைக் கேட்டாள்.

"ஓஹோ! அப்படியா? சரி.. இங்கே எல்லாத்தையும் விட்டுட்டு வாங்க... நாம இரண்டு பேரும் யு.எஸ்.ஸூக்கோ, யு.கேவுக்கோ போய் செட்டில் ஆகிடலாம். உங்க திறமைக்கு நீங்க எங்கேயோ போயிடுவீங்க. அதான் எனக்கும் சந்தோஷம்."

அவனுக்கு உடன்பாடில்லாத விஷயம் என்பதை அவள் நன்கு அறிந்திருந்தாள். அவளுக்குமே தற்போது அந்த ஆசையெல்லாம் இல்லை. சும்மா அவன்

வாயை அடைக்க வேண்டும் என்பது மட்டுமே எண்ணத்தில் இருக்க, விளையாட்டாக அப்படி கேட்டாள்.

அவள் எதிர்பார்த்தது போலவே சூர்யாவிடமிருந்து எந்த பதிலும் வராமல் போக, அவனை மடக்கிவிட்ட மகிழ்ச்சியில், "மாட்டிக்கிட்டீங்களா!!" என்று கேட்க வாயெடுத்தவள், அவன் முகத்தில் தெரிந்த மாற்றத்தைக் கண்டு வாயடைத்துப் போனாள்.

"அப்போ... இன்னும் இதுதான் உன் பிரச்சனையா தென்றல்?" என்றபடி அவளைவிட்டு விலகினான்.

உணர்ச்சிகள் ஏதுமின்றி வெகு நிதானமாக வெளிவந்த அவன் குரலை இதற்கு முன் தென்றல் கேட்டதேயில்லை.

வார்த்தைப் பறிமாற்றம் விபரீதமான திசையில் செல்வதை உள்ளுணர்வு எச்சரித்தது.

"ஐயோ! அப்படியில்லை சூர்யா.. நான் சும்மா விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன்..."

"இது விளையாட்டுக் கேள்வி இல்லை தென்றல். உன் மனசுக்குள்ள ஓடிட்டே இருக்குற விஷயம் தான். இன்னைக்கு வெளிவந்திருக்கு. நீ அதை சொன்னதில் தப்பேயில்லை... ஆனா இதுக்கான பதிலை நான் சொல்றதுக்கு முன்னாடி சில விஷயங்களை தெளிவு படுத்திக்கிறேன்."

"சூர்யா... இல்லை..."

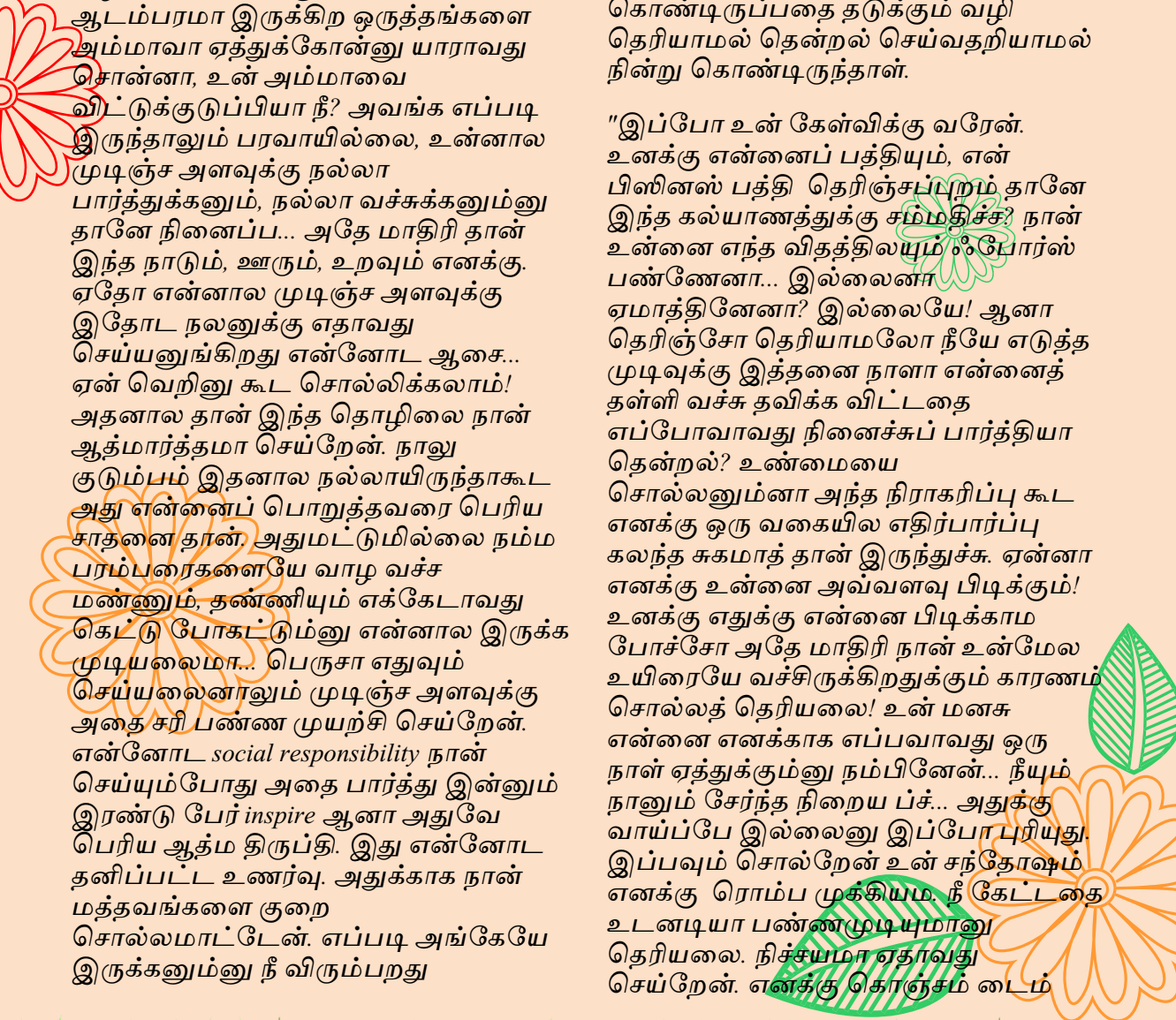
"ப்ளீஸ் தென்றல்... நான் கொஞ்சம் பேசிக்கிறேன்... உண்மைதான்... வெளிநாட்டில் நல்ல நல்ல வாய்ப்பை எல்லாம் விட்டுட்டுதான் வந்தேன். இதே ஊர்ல பல பேர் என்னை முட்டாளனு கூட கேலி பேசினாங்க. ஆனா நான் எதையும் கண்டுக்கலை.."

ஒத்துக்கிறேன், இங்கே நிறைய நடைமுறை சிக்கல்கள் இருக்கு, தடங்கல்கள் இருக்கு, ஓட்டைகள் இருக்கு... அதுக்காக ஒன்னுமே பண்ணமுடியாது, எக்கேடோ கெட்டுப் போகட்டும், நான் மட்டும் நல்லா இருந்தா போதும்னு என்னால நினைக்க முடியலை... தென்றல் சும்மா ஒரு பேச்சுக்கு கேட்கிறேன்... உங்க அம்மாவுக்கு ஆரோக்கியம் இல்லை, வசதி இல்லை, அழகு, ஆடம்பரம் இல்லை. அதனால் அவங்களைவிட அழகா, வசதியா, ஆரோக்கியமா, ஆடம்பரமா இருக்கிற ஒருத்தங்களை அம்மாவா ஏத்துக்கோன்னு யாராவது சொன்னா, உன் அம்மாவை விட்டுக்குடுப்பியா நீ? அவங்க எப்படி இருந்தாலும் பரவாயில்லை, உன்னால முடிஞ்ச அளவுக்கு நல்லா பார்த்துக்கனும், நல்லா வச்சுக்கனும்னு தானே நினைப்ப... அதே மாதிரி தான் இந்த நாடும், ஊரும், உறவும் எனக்கு. ஏதோ என்னால முடிஞ்ச அளவுக்கு இதோட நலனுக்கு ஏதாவது செய்யனுங்கிறது என்னோட ஆசை... ஏன் வெறினு கூட சொல்லிக்கலாம்! அதனால் தான் இந்த தொழிலை நான் ஆத்மார்த்தமா செய்றேன். நாலு குடும்பம் இதனால் நல்லாயிருந்தாகூட அது என்னைப் பொறுத்தவரை பெரிய சாதனை தான். அதுமட்டுமில்லை நம்ம பரம்பரைகளையே வாழ வச்ச மண்ணும், தண்ணியும் எக்கேடாவது கெட்டு போகட்டும்னு என்னால இருக்க முடியலைமா... பெருசா எதுவும் செய்யலைனாலும் முடிஞ்ச அளவுக்கு அதை சரி பண்ண முயற்சி செய்றேன். என்னோட social responsibility நான் செய்யும்போது அதை பார்த்து இன்னும் இரண்டு பேர் inspire ஆனா அதுவே பெரிய ஆத்ம திருப்தி. இது என்னோட தனிப்பட்ட உணர்வு. அதுக்காக நான் மத்தவங்களை குறை சொல்லமாட்டேன். எப்படி அங்கேயே இருக்கனும்னு நீ விரும்பறது

தப்பில்லையோ, அதே மாதிரி அங்கேயே படிச்சிருந்தாலும் திறமையிருந்தாலும் அதை இங்க வந்து நான் apply பண்ணனும்னு நினைக்கிறது தப்பில்லை. உனக்கு புரியும்னு நினைக்கிறேன்."

அவன் குரல் உயரவில்லை, அதில் கோபமில்லை. ஆனால் அழுத்தமான ஒரு வலி இருந்தது. எங்கேயோ துவங்கி எப்படியோ முடிந்திருக்க வேண்டிய விஷயம் இப்படி திசைமாறி, நினைத்தே பார்த்திராத கோணத்தில் சென்று கொண்டிருப்பதை தடுக்கும் வழி தெரியாமல் தென்றல் செய்வதறியாமல் நின்று கொண்டிருந்தாள்.

"இப்போ உன் கேள்விக்கு வரேன். உனக்கு என்னைப் பத்தியும், என் பிலினஸ் பத்தி தெரிஞ்சுப்பறம் தானே இந்த கல்யாணத்துக்கு சம்மதிச்ச? நான் உன்னை எந்த விதத்திலயும் போரஸ் பண்ணேனா... இல்லைனா? ஏமாத்தினேனா? இல்லையே! ஆனா தெரிஞ்சோ தெரியாமலோ நீயே எடுத்த முடிவுக்கு இத்தனை நாளா என்னைத் தள்ளி வச்சு தவிக்க விட்டதை எப்போவாவது நினைச்சுப் பார்த்தியா தென்றல்? உண்மையை சொல்லனும்னா அந்த நிராகரிப்பு கூட எனக்கு ஒரு வகையில் எதிர்பார்ப்பு கலந்த சுகமாத்தான் இருந்துச்சு. ஏன்னா எனக்கு உன்னை அவ்வளவு பிடிக்கும்! உனக்கு எதுக்கு என்னை பிடிக்காம போச்சோ அதே மாதிரி நான் உன்மேல உயிரையே வச்சிருக்கிறதுக்கும் காரணம் சொல்லத் தெரியலை! உன் மனசு என்னை எனக்காக எப்பவாவது ஒரு நாள் ஏத்துக்கும்னு நம்பினேன்... நீயும் நானும் சேர்ந்த நிறைய பச்சு... அதுக்கு வாய்ப்பே இல்லைனு இப்போ புரியுது. இப்பவும் சொல்றேன் உன் சந்தோஷம் எனக்கு ரொம்ப முக்கியம். நீ கேட்டதை உடனடியா பண்ணமுடியுமானு தெரியலை. நிச்சயமா ஏதாவது செய்றேன். எனக்கு கொஞ்சம் டைம்



குடு."

"சூர்யா... ப்ளீஸ்... நான் சொல்றதைக் கேளுங்க. நான் எதையும் மனசில் வச்சு அப்படி பேசலை."

"வேண்டாம் தென்றல். எனக்காக நீ எந்த சமாதானமும் சொல்ல வேண்டாம். உன் மனசுல ஏதோ ஒரு உறுத்தல் இருக்கோனு எனக்கே அப்பப்போ தோணும். இன்னைக்கு அந்த பயம் நிஜமாயிடுச்சு. ஒருவேளை நீ சொல்ற மாதிரி மனசுல ஒன்னும் இல்லைனா என்னை நீ எப்பவோ ஏத்துகிட்டு இருப்பியே... தென்றல்... இது ஒன்னு தான் உனக்கு பிடிக்காத விஷயமா? இல்ல நானே பிடிக்காத விஷயமா?"

பிசிறில்லாமல் பேசிக்கொண்டிருந்தவன் இறுதி கேள்வியில் சற்று தடுமாறினான்.

இதுநாள் வரை வறட்டுப் பிடிவாதத்தில் அவனை விலக்கிய போதெல்லாம் சிரிக்க சிரிக்க பேசி அவளின் மனதை மெல்ல மெல்ல சிறைப்படுத்தியவன், இன்று அவள் மனம் முழுவதிலும் அவன் மட்டுமே நிறைந்திருந்த வேளையில் இப்படி பேசும் நிலை வந்ததை எண்ணியதும் தென்றலின் நெஞ்சம் விம்மி அழுகை முட்டியது.

வேதனையில் தோயந்திருந்த அவன் குரல் இதயத்தைக் காயப்படுத்த, முட்டிய அழுகை கேவலாக வெடித்தது.

தென்றலுக்கு தன் மீதும் விருப்பக் குறைவு தான் என்ற கசப்பான முடிவிற்கு வந்தவன், அவள் சற்று முன் வரை இணக்கமாகத் தானே இருந்தாள் என்பதை நினைக்கத் தவறினான்.

பேசவேண்டிய நேரத்தில் அழுது கொண்டிருந்தவளின் மடத்தனத்தை, தவறாகப் புரிந்து கொண்ட சூர்யாவிற்கு, அந்த நேரத்திலும் மனைவியின்

அழுகையைப் பார்க்க சசிக்கவில்லை.

குழம்பிய முகத்துடன் முகத்தை திருப்பியவன், மேற்கொண்டு எதையும் பேசும் மனநிலை இல்லாமல், அறைக் கதவைத் திறந்து வெளியேறினான்.

மனைவி இந்த விஷயத்தை மனதில் வைத்துக் கொண்டு தான் இப்படி நடக்கிறாள் என்று கணவனும், கணவன் இந்த விஷயத்தை நினைத்துக் கொண்டு தான் பாராமுகம் காட்டுகின்றான் என்று மனைவியும் தாங்களாகவே தவறான ஒரு முடிவிற்கு வந்து, புரிதல் இல்லாமல் அதை வளர்த்துக் கொண்டே போவது தான் திருமண வாழ்வின் பிளவிற்கு அடிப்படைக் காரணம். இதைப் புரிந்து கொள்ள நாலும் உணர்ந்த ஞானிகளே திணறும் போது சூர்யாவும், தென்றலும் எம்மாதிரம்?!

அதிபுத்திசாலிகள் கூட காதல் பரீட்சையில் அடிமுட்டாள்கள் தான்!

தனிமை பூதாகரமாகத் தாக்க, தென்றலுக்கு என்ன நடந்தது? எதற்காக நடந்தது? ஏன் நடந்தது? என்பதை கிரகிக்க முயல்வதிலும், அழுகையிலுமே நேரம் கரைந்தது.

அவன் வார்த்தைகளில் வெளிப்பட்ட ஏமாற்றம் உள்ளத்தில் முள்ளாய் தைக்க, இனிமேலும் முன்போல் அதே வற்றாத அன்புடன் தன்னை நேசிப்பானா என்ற ஏக்கம் முதன்முறையாக அவளுக்குத் தோன்றியது.

கடந்து கொண்டிருப்பது நொடியா? நிமிடமா? மணிநேரமா? என்ற அடிப்படைக் காலக் கணக்குக் கூட மறந்து சூர்யாவின் பாராமுகத்தை மட்டுமே மீண்டும் மீண்டும் மனத்திரையில் நினைத்து நொந்து கொண்டிருந்தவளின் காதுகளில், ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், இன்னும் பின்னணியில், இசை ஒலிபரப்பிக்



# தொடர் கதை

கொண்டிருந்த சூர்யாவின்  
அலைபேசியின் சத்தம் விழுந்தது.

"இமையே இமையே விலகும்  
இமையே  
விழியே விழியே பிரியும் விழியே  
எது நீ எது நான் இதயம் அதிலே  
புரியும் நொடியில் பிரியும் கனமே  
பனியில் மூடிபோன பாதை மீது  
வெயில் வீசுமா  
இதயம் பேசுகின்ற வார்த்தை உந்தன்  
காதில் கேட்குமா  
அடி மனதில் இறங்கிவிட்டாய்  
அனு அனுவாய் கலந்துவிட்டாய்"

பாடல் வரிகளில் ஆழ்ந்தவள்,  
சூர்யாவின் விலகலையும்,  
பாராமுகத்தையும் ஒரு நாள் கூட தாங்க  
முடியாமல் மனம் இந்தப்  
பாடுபடுகின்றதே, அவன் எப்படி தனது  
இத்தனை நாள் விலகலை முகம்  
கோணாமல் சகித்துக் கொண்டான்  
என்று மலைத்தாள்.

அவன் தன் மீது கொண்ட காதலின்  
ஆழத்தை அது புரிய வைக்க, இதுநாள்  
வரை அதை அலட்சியப்படுத்திய  
மனதை உளமாற சபித்தாள்.

"மொபைல் இங்கே இருக்கு. சூர்யா  
எங்கே?"

திடீரென்று பொட்டில்  
அறைந்தாற்போல் கேள்வி தாக்க,  
நேரத்தை பார்த்தவள் திகைத்தாள்.  
ஒன்றரை மணிநேரம் கடந்திருந்தது.  
வேண்டாத சிந்தனையில் திகில்  
தொற்றிக்கொள்ள, உள்ளத்தின் கற்பனை  
தறிகெட்டு ஓடத் துவங்கியது.

அவனைப் உடனே பார்த்தாக  
வேண்டும், அவனை இறுக்கக்  
கட்டிக்கொண்டு, அவனது அகன்ற  
தோள்களில் தலை சாய்த்து, அவன்  
அன்பான அரவணைப்பில் தன் காதலை  
வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்ற ஆவல்  
விதை நொடிக்கு நொடி  
அசுரவேகத்தில் வளர்ந்து ஆலமரம்  
போல் ஒங்கி உயர்ந்து பரந்து விரிந்து  
நெஞ்சமதை ஆக்கிரமித்துக்  
கொண்டிருந்தது.

அடுத்த நிமிடம் தென்றல் எதையும்  
யோசிக்கவில்லை.

போட்டிருந்த 'பஜாமாஸுடன்'  
கதவைத் திறந்து புயலென வெளியே  
வந்தவள், சுற்றுமுற்றும் அவனைத்  
தேடியவாறு இலக்கின்றி நடக்கத்  
துவங்கினாள்.

காட்டுப்பூச்சிகள் ரீங்காரமிட, உயர்ந்து  
அடர்ந்திருந்த மரங்களிலின் இடையே  
கரடுமுரடாக இருந்த வனப்பாதை  
வழியே சுமார் ஐம்பது மீட்டர்  
தொலைவில் இருந்த கார்கள்  
நிறுத்துமிடத்தை அடையும் நோக்கில்





# தொடர் கதை

நடந்து கொண்டிருந்தாள். சூர்யா ஒருவேளை காருக்குள் அமர்ந்திருப்பான் அல்லது சூழலியல் சுற்றுலா மையத்தின் வரவேற்பு பகுதியில் இருக்கக்கூடும் என்பது அவளது யூகம்.

வரும்போது சூர்யாவும், சேவைப் பணியாளரும் இருந்ததால் இலகுவாக தோன்றிய வழி இப்போது பயங்கரமாகத் தோன்றியது. ஆள் அரவம் இல்லாத இரவு வேளையில் படிகளில் இறங்கி காட்டுப்பாதை வழியே தட்டுத் தடுமாறி நடந்தவள், எதைப் பற்றியும் இலட்சியம் செய்யவில்லை.

வனப்பகுதியின் ஆபத்துகளை அறிந்திருந்தும் தக்க பாதுகாப்பில்லாமல் தனியே செல்லும் தன் கிறுக்குத்தனம் அவளுக்குப் புரியாமல் இல்லை. மழை வேறு தூறல் போட ஆரம்பிக்க, எதற்கும் அசராமல் அவள் தேடலைத் தொடர்ந்தாள்.

கண்ணுக்கெட்டிய தூரத்தில் யாரோ நடந்து வருவது தெரிய, ஒரு நிமிடம் அவள் மனம் திகிலடைந்தது.

அது சூர்யாவா இல்லை வேறு யாரோவா? வேற்று ஆளாக இருந்தால் என்ன செய்வது என்ற தற்காப்பு பயத்தில் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தவளுக்கு, அப்போது தான், தனது பாதுகாப்பற்ற நிலைமை புரிந்தது.

நடக்கவா? நிற்கவா? திரும்பவா? என்று அவள் அதிவிரைவு பட்டிமன்றம் நடத்திக் கொண்டிருந்த வேளையில், அவள் உள்ளம் கவர்ந்தவன் இந்த விஷயத்திலும் அவளைத் தவிக்கவிடவில்லை.

அவன்தான், அவனேதான் என்று உள்மனம் உறுதிப்படுத்த, உதட்டில் சிரிப்பும், கண்ணில் கண்ணீருமாக அவனை நோக்கி ஓடத் துவங்கினாள்.

அவளை அந்த நேரத்தில் அப்படியொரு கோலத்தில் எதிர்பார்த்திராத சூர்யா தனியே விட்டுவந்த முட்டாள்தனத்தை எண்ணி மனம் உறுத்த, என்னவாயிற்றோ என்ற பதைப்புடன் அவனும் தென்றலை நோக்கி விரைந்தான்.

அவர்கள் இணைய வேண்டிய நேரத்தை இறைவன் இன்னும் நீட்டிக்க விரும்பினார் போலும். சூர்யாவின் அருகாமையை நெருங்கிய வேளையில், மழைநீர் சேற்றில் கால் சறுக்க, தென்றல் தடுமாறி வலப்பக்கம் இருந்த மலைச்சரிவில் விழப் போனாள்.

"தேனு..." என்று பதட்டத்துடன் அவளை பிடிக்கப் போனவன், அவளை இடப்புறமாகத் தள்ளிவிட்டான்.

தென்றல் பாதையின் நடுவே தடுமாறி விழ, அவளைத் தள்ளிவிட்ட வேகத்தில் சமநிலை இழந்த சூர்யாவை மர வேரொன்று இடற, பற்றிக்கொள்ள பிடிநிலை ஏதும் கிடைக்காமல், மலைச்சரிவில் விழுந்து உருளத் துவங்கினான்.

மிகப்பெரிய சரிவில்லையென்றாலும், கரடுமுரடான நிலப்பரப்பில் மிக வேகமாக உருண்டவன் சரிவு முடிந்த இடத்திலிருந்த கருங்கல்லிலான சிறிய தடுப்பின் முனையில் தலை மோத மயங்கிச் சரிந்தான்.

"சூர்யா!!!"

திக்பிரமை பிடித்த தென்றலின் அலறலில் அந்த வனமே அதிர்ந்தது!

தொடரும்...



## உணவில் கலப்படமா...? வாட்ஸ் அப்பில் புகார் தெரிவிக்கலாம்!

...Vijigermay

உணவில் கலப்படம் செய்யப்பட்டிருந்தால், புகார் தெரிவிக்க வாட்ஸ்-அப் எண்ணை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது உணவு பாதுகாப்புத் துறை.

உணவில் கலப்படம் செய்யப்படுவது தொடர்பாக தொடர்ந்து புகார்கள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. இதனால் பல்வேறு நோய்களுக்கு அப்பாவி மக்கள் ஆளாகி வருகின்றனர். இதையடுத்து கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகள் குறித்த புகார்களை தெரிவிக்க வாட்ஸ் அப் எண் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

94440 42322 என்ற வாட்ஸ் அப் எண்ணில் பொது மக்கள் தங்களது புகார்களை பதிவு செய்யலாம் என உணவு பாதுகாப்புத் துறை தரப்பில் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவு பொருட்கள் விற்பனையை

தடுக்கும் வகையில் கலப்படம் மற்றும் தரமற்ற பொருட்கள் விற்பனை செய்பவர்கள் குறித்து பொது மக்கள் மேற்க்கண்ட எண்ணில் தெரிவிக்கப்படும் புகார்கள் மாவட்ட நியமன அலுவலர் அவர்களின் மேற்பார்வையின்படி அந்தந்த பகுதி உணவு பாதுகாப்பு அலுவலர்கள் மூலம் நேரடி ஆய்வு செய்யப்பட்டு நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என திருச்சி மாவட்ட ஆட்சியர் மாவட்ட ஆட்சியர் கே.சி.பழனிச்சாமி தெரிவித்துள்ளார்.



# How to use water economically at home?

## *Sriramajayam*

எங்கள் (வேலூர்) வீட்டில் தண்ணீர் பிரச்னை இல்லை. எமது வீட்டில் மூன்று போர்வெல் இருப்பதால், தண்ணீர் எப்போது இருக்கும்.

சென்னை வீட்டில் அவ்வப்போது தண்ணீர் பிரச்னை உண்டு.. அங்கே மட்டும் சிக்கனமாக தண்ணீரை உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

உதாரணமாக செடி, மரங்களுக்கு தண்ணீரைக் குறைத்து பாய்ச்சுவோம். பொதுவாக, வாகனங்ளை வாரத்தில் நான்கு முறை தண்ணீர் மூலமாக சுத்தப்படுத்துவோம். இப்போது வாரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை சுத்தப்படுத்தி, தண்ணீரை சேமிப்போம்.

## *Annapurani Dhandapani*

எங்கள் வீட்டில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அதிகம். அதனால் தினமும் துணி தோய்க்க வேண்டும். வாஷிங் மெஷினில் தான் தோய்ப்போம். அதனால் எல்லோருடைய துணிகளையும் ஒரே நேரத்தில் தோய்த்து விடுவேன். கணவர் அலுவலகத்திற்கு போட்டுக் கொண்டு செல்லும் துணிகளையும், மகனின் பள்ளிச் சீருடையையும் கையால் தோய்த்து விடுவேன். பாத்திரம் தேய்ப்பதற்கு வேலையாளர் இருந்தாலும் அருகில் இருந்து தண்ணீரை சிக்கனமாக செலவு செய்யுமாறு சொல்லிக் கொண்டிருப்பேன். தண்ணீர் சுத்திகரிப்புக் கருவி இல்லாததால் கேன் தண்ணீர் தான். தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து வைத்துவிடுவேன். யாருக்கு எப்போது தண்ணீர்

வேண்டுமோ அப்போது டம்ளரிலிருந்து எடுத்துக் குடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சில குழாய்கள் ஒழுகும். அதை வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கு சரியாக மூட வராது. தண்ணீர் ஒழுகும் ஓசையை வைத்தே கண்டுபிடித்து ஒழுங்காக மூடிவிட்டு வருவேன்.

நாங்கள் வசிப்பது கேட்டட் கம்யூனிட்டி. அதனால் இப்போதைக்கு தண்ணீர் வருகிறது. ஆனால் எப்போது வேண்டுமானாலும் பற்றாக்குறை வரலாம். அதனால் அசோசியேஷன் அதை எதிர்கொள்ளத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கும். இங்கு ஏற்கனவே மழை நீர் சேகரிப்புத் தொட்டியும் கட்டியுள்ளார்கள்.

## *Kirubajj*

பொதுவாக எல்லா வீடுகளிலும் காலை, மாலை என இரு வேளைகளிலும் பாத்திரம் தேய்ப்பார்கள். அப்படி செய்தால் நிறைய தண்ணீர் செலவாகும். ஒரே வேளையில் செய்தால் தண்ணீர் மிச்சமாகும். இதே முறையில் எல்லோருடைய துணிகளையும் ஒரே நேரத்தில் துவைக்கலாம்.

தயவுசெய்து ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி வீட்டுக்கு வெளியே வையுங்கள். இப்படி செய்வது பறவைகளுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

குளிக்கும் நீர், பாத்திரம் தேய்க்கும் நீர் இவைகளைச் செடிகளுக்கு போகும் மாதிரி வசதி செய்தால், தனியாக அவைகளுக்கு நீர் ஊற்றத் தேவையில்லை. சிக்கனமே சேமிப்பு தான்.

# நண்பேண்டா

...Ushanthy @naanthithi

பள்ளி நாளிலிருந்து அவளை  
எனக்குத் தெரியும்.  
பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறோம்.  
பேசிக்கொண்டதில்லை.  
என்னுடைய ஒரு ரைவல் பிகராகவே  
அவளை நான் கட்டமைத்து  
வைத்திருந்தேன்.

இறுதியில் விதி என்னையும்  
அவளையும் ஒன்றாக அனுப்பியது.  
அப்போதும் அவள் முன் கெத்துக்  
காண்பித்தேனே தவிர பேச முயற்சி  
செய்யவில்லை. அவளும்!

மற்றவர்கள் எல்லாம் அவளைப்பற்றி  
சொல்வார்கள். காதில் புகை வந்தாலும்  
கண்டுகொள்ளாமல் கடந்து  
போய்விடுவேன். என் ஆட்சி  
ஆடத்தொடங்கியதாய் ரொம்பவே  
இன்செக்கியூர் பீலிங் வேறு.  
படபடப்புடனே  
சுற்றிக்கொண்டிருந்தேன்.

ஒருநாள் நாங்களெல்லாம் ஒன்றாக  
பயந்து ஒன்றாக அழுத நாள்...  
அன்றைக்கு சீனியரிடம் பீல்ட் விசிட்  
என்று ஆங்கில வார்த்தை  
உபயோகித்துவிட அவனோ, “நீ



அமெரிக்காவில் பிறந்தவளா... பீல்ட் விசிட் என்கிறாய்... தமிழில் சொல்லடி” என்று உறுமினான். முதன் முதலாக என்னை ஒருவன் டீ போட்ட கோபம். வேண்டுமென்றே ‘வயல் சுற்றுலா’ என்று மொழி பெயர்த்து சொல்லிவிட்டேன். யாரிடம் உன் குசம்பு வேலையைக் காட்டுகிறாய்? ஒழுங்கு மரியாதையாய் மன்னிப்புக்கேள், இல்லையேல் செத்தாய் என்றான். ஏலியன் பேசுவதைப்போல பேசாமல் பார்த்துக்கொண்டு மட்டும் நின்றேன். ஐந்து தாள்களை கையில் தந்து கிழித்து வாய்க்குள் அடைத்துக்கொள்ளச் சொன்னான்.

என்னமோ வாழைப்பழத்தை அடைத்துக்கொள்வதைப்போலவே வாய்க்குள் அடைத்துக்கொண்டேன். அவனுக்கு என்னை என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை போலும். சுவரோரமாய் என்னை அப்படியே நிற்க வைத்து விட்டு அடுத்த ரவுண்ட் வருவேன். அப்போது மன்னிப்பு கேட்கவேண்டும்... இல்லையேல் தொலைந்தாய் என்றபடி அவன் மறைந்து விட்டான். மனதுக்குள் போடா சொல்லியபடி திரும்பிப்பார்க்கிறேன். இவள்...

அவளது வாயிலும் பேப்பர்கள்.

என் கண் தானாகவே புன்னகைத்தது.

அவளும் புன்னகையுடன் சைகையில் எத்தனை பேப்பர் என்று கேட்டாள்.

ஐந்து என்றேன் சைகையில்

அவள் தனக்கு பத்து என்றாள்.

நம்மை விட மோசமாய் இருப்பாள் போலிருக்கிறதே... அவ்வளவு விரோதங்களும் மறைந்து சட்டென அவளை எனக்கு பிடித்துப்போய் விட்டது. இருவரும் பொங்கிய சிரிப்பை அடக்கிக்கொண்டு வேறு திசைகளில் பார்த்துக்கொண்டிருந்தோம். அந்த அவன் திரும்பி வந்து எங்கள் பேப்பர் எண்ணிக்கையை இருபதாக அதிகரித்தான்.

எங்கள் மெளனச்சிரிப்பு நிற்கவே இல்லை.

ஒருவரில் ஒருவர் ஈர்க்கப்படுகிறோம். காதல் சொல்லிக்கொள்கிறோம்... திருமணம்... பிறகு குழந்தை... பிறகு அந்த காரணங்களுக்காக இறுதிவரை பிரியாமல் அன்பாயிருக்கிறோம். இதில் என்ன ஸ்பெஷல் இருக்கிறது? காரணமே இல்லாமல் ஒருவரை ஒருவர் பிடித்து, திருமணம் போன்ற கடமைப்பாடுகள் எதுவும் இல்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக இருந்து பேசாதிருந்தாலும் கூட கடைசி வரை அதே நேசத்தோடிருக்கும் நட்பு எவ்வளவு ஸ்பெஷல்? ஈகோவே இல்லாமல் தங்களை உரித்துக் காண்பிப்பது தோழிகளிடம் தான். அவள் அப்படியெல்லாம் என்னை நினைக்க மாட்டாள்... துப்பினால் துப்பிவிட்டு போகிறாள் என்று மனதை உடைத்துக் காண்பித்து திட்டும் வாங்கிக்கொள்ளும் நட்பு.

ஆனால் நண்பர்களை அடையாளம் கண்டு கொள்வதில் தான் பலர் தவறு செய்கிறார்கள். எனக்கு நீ லாபம். உனக்கு நீ லாபம் என்று ஆரம்பிக்கும் நட்பு எவ்வளவு தூரத்திற்கு போகமுடியும்?

ஒரே பால் நட்புத்தான் இப்படி  
இருக்கிறதென்றால் எதிர்ப்பால்  
நட்பு இதை விட மோசம்.

நட்பாக இருக்க ஆசை... ஆகவே  
உடனே அண்ணா, தங்காய், தம்பி,  
அக்கா என்று தோல்களை  
போர்த்திக்கொள்வது!!! இன்னும்  
டைனோசர் காலத்திலேயே  
இருக்கிறோமோ என்று  
தோன்றுகிறது.

ஆண் ஒருவனிடம் மனது  
ஒத்துப்போனால் இவன் என்  
நண்பன் என்று வாயைத்திறந்து  
சொல்ல தைரியம்  
இல்லாதவர்களுக்கு நட்பு எதற்கு?

சகோதரன் உணர்வை எந்த  
ஆண்பாலும் கொடுப்பதில்லை.  
உடைத்துச் சொன்னால் அண்ணன்  
என்று தெரிந்தால் அவனை  
வேறுமாதிரி பார்க்கமுடியாது.  
ஆனால் யாரோவை அண்ணன்  
மாதிரிப்பார்ப்பதெல்லாம் அச்சும்  
அச்சும்... அது சமூகத்திற்காக நாம்  
போட்டுக்கொள்ளும் முகமூடிகள்  
மட்டுமே.

நம்முடன் கிசு கிசுக்கப்படக்கூடிய  
வயதில் இருக்கும் ஆண்களுடன்  
பழகும் போது என்னமோ  
ஹெல்மெட் மாட்டிக்கொள்வது  
போல அண்ணா... என்று விடுவது.  
இது பெண்களை விட அப்படி  
அழைக்கப்படும் தங்களுக்குத்தான்  
அசிங்கம் என்று சம்பந்தப்பட்ட  
ஆண்கள் புரிந்து கொள்வதே  
இல்லை என்பது தான் ஆகப்பெரும்  
சோகம்!

என் அலுவலகத்தில் ஒருவன்

இருப்பான்... யாரும் அவனை அண்ணா  
என்று கூப்பிட்டால் தொலைந்தார்கள்!  
“எனக்கென்று ஒருத்தி இருக்கிறாள்.  
உன்னை எந்த விதத்திலும் வேறு மாதிரி  
பார்க்கும் எண்ணம் எனக்கில்லை.  
என்னோடு பெயர் சொல்லி பழகும்  
முதிர்ச்சி உனக்கில்லை என்றால்  
என்னோடு பேசும் வேலை  
வைத்துக்கொள்ளாதே” என்று முகத்தில்  
அடித்தது போல் சொல்லிவிடுவான்.

இப்போதிருப்பது எல்லாவற்றையும்  
வெளிப்படையாக பேசும் பகிர்ந்து  
கொள்ளும் டிஜிட்டல் உலகம் என்று  
சொல்லிக்கொள்கிறோம்.  
வெளிப்படையான, முதிர்ச்சியான  
மனிதர்களை தேடுவது டைனோசர்  
சுவட்டை கண்டுபிடிப்பதை விட  
கொடுமையான காரியம்..

யாராவது வாதிடலாம். எங்கள் சமூகம்  
அப்படி வெளிப்படையாக  
பேசிப்பழகுவர்களை தப்பாக  
சொல்லிவிடும், அதனால் தான்  
முகமூடிகளே உருவாகிறது என்று!  
ஆனால் சமூகத்திற்காக நம்மை நாமே  
ஏமாற்றுவது சரிதானா?

நிஜ மனிதர்கள் தான்  
அப்படியிருக்கிறார்கள் என்று பார்த்தால்  
முகப்புத்தகம் அதை விட மோசமாக  
விழிக்கிறது, ஒரு பெண்ணுக்கு  
பிரச்சனை என்றால் உன் சோகத்தால் என்  
நுரையீரலே நசிந்து போகிறது தோழியே  
என்று ஆண்கள் வழிகிறார்கள்..

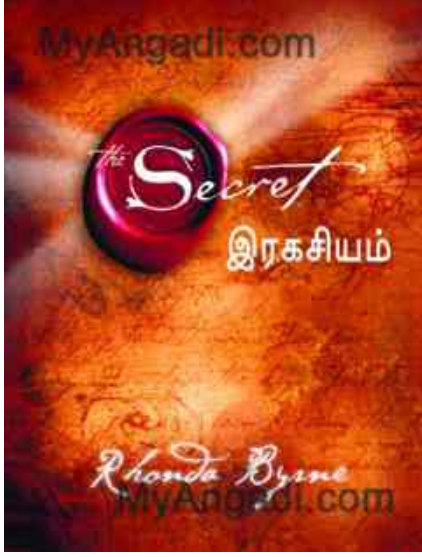
அதில் அந்த பெண்களும்  
விழுகிறார்கள்!!! சத்தியமாக  
இதையெல்லாம் எப்படி அவர்களால்  
நம்ப முடிகிறதோ யாமறியோம்  
பராபரமே..

# Contest Winners

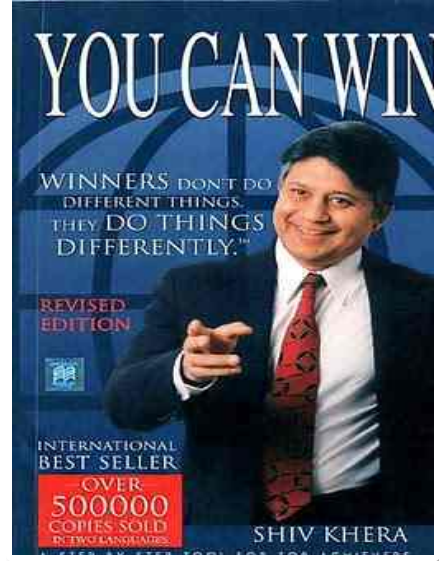


## June Month Contest Winners

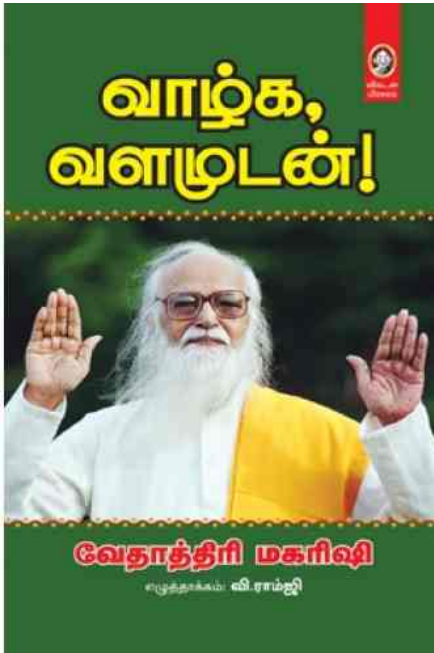
1. Penmai Special Contest:  
Plant a Tree: Meenapt



3. Penmai's Super Star:  
Best Adviser - Bhargavi



2. Neeya Naana Winner - Divya



## July Month Contest

Penmai's Special Contest: நீங்கள் பொக்கிஷமாகக் கருதும் நட்பும், அதை நீங்கள் அடைந்த விதம் பற்றியும் சுவாரசியமாகச் சொல்லவும்

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**