



பெண்மை-காரம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...



பாலியல் தொல்லையிலிருந்து
குழந்தைகளை பாதுக்காப்பது எப்படி?

Lunch and Snacks Recipes for Kids



துரித மற்றும் கலப்படம்
உணவுகளின் விழிப்புணர்வு

தேவையற்ற முடியை நீக்க
இயற்கையான வழி குறிப்புகள்



புதுமையைத் தேடி...



மலர் 3

இதழ் 9

அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

சமூக வலைத்தளங்கள் பெரும்பாலும் தோற்றுவிக்கப்பட்டது நல்ல பயன்பாட்டிற்கே, ஆனால் இன்று அதன் திசை மாறி பயணிக்கிறது. இளைஞர்கள் மிகச் சரியான வழிகளில் பயன்படுத்திக் கொண்டால் மட்டுமே சமுதாயத்திற்கு அழிவை தராது. இதனை கண்காணிக்கும் அவசியமும் பெற்றோர்களது மிக முக்கிய கடமை.

உலகத்தின் எந்த மூலையில் உள்ள மனிதனும் இணையத்தின் உதவியோடு தன்னுடைய கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ள, இந்த சமூக வலைத்தளங்கள் பெரிதும் உதவுகிறது என்பது மறுப்பதற்கில்லை. அக்கம்பக்கத்து வீடு, பள்ளி, கல்லூரி நட்பு என்று மட்டுமே இருந்த நம் தோழமை உறவுகள் இன்று சமூக வலைத்தளங்களின் மூலமாக உலகம் முழுவதும் பரந்து விரிந்துள்ளது.

சமூக வலைத்தளங்களின் மூலமாக இளைஞர்கள் பலர் தங்கள் தனித்திறமையை மேம்படுத்துகின்றனர், அவர்களுக்கான அங்கீகாரமும் எளிதில் கிடைக்கிறது. மேலும் உடல் நலம், படிப்பு, சட்டம், வணிகம், வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமூக சிந்தனைக் குறித்த விழிப்புணர்வு என்று சமூக வலைத்தளங்கள் தன் சிறப்பான சேவையை ஆற்றி வருகிறது. ஆனாலும், ஜாதி, மத நல்லிணக்கத்தைக் கெடுக்கும் பதிவுகள், நாகரீகமின்றி தாக்கி எழுதப்படும் பதிவுகள், பெண்களை ஆபாசமாக சித்தரிக்கும் பதிவுகள், தனிமனித ஒழுக்கமீறல்கள் என்று அதன் மறுபக்கம் மிகவும் வேதனையளிப்பதாக இருக்கிறது. இங்கு இருப்பவர்கள் அனைவரும் ஒரே முறையில் வளர்க்கப்பட்டவர்களோ, ஒரே கலாச்சாரத்தில் இருந்து வந்தவர்களோ இல்லை. வெவ்வேறு நாகரிகம், மொழி, வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டவர்களோ. பொழுதுபோக்கிற்காக என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்ட இந்த சமூக வலைத்தளங்கள் அதன் நோக்கத்தையும் தாண்டி செயலாற்றுவதே சமூக வலைத்தளங்களின் நற்பெயரை கேள்விக்குறியாக்கியுள்ளது!

Whatsapp மற்றும் Facebook-ல் நேரம் காலம் தெரியாமல் பல மணிநேரம் விரயம் செய்வதால் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டுமே பாதிக்கப்படுவது உண்மை. இன்று பெரியவர்களைவிட பள்ளி, கல்லூரி செல்லும் மாணவர்களே அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். அவர்களை குறைச் சொல்லும்முன், பெரியவர்கள் பயன்படுத்தும் அளவைக் குறைக்கவேண்டும், அல்லது அவர்கள் முன் பயன்படுத்துவதையாவது குறைக்கவேண்டும். நேரில் பார்த்து பழகிய நட்புகளும் உறவுகளுமே துரோகம் செய்யும் நிலையில், யாரென்று தெரியாதவர்களை கண்மூடித்தனமாக நம்பக்கூடாது. நமக்கு அளித்திருக்கும் பொன்னான வாழ்க்கையை தொலைத்து விடக்கூடாது.

மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது! தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துச் செல்கின்றது, இணையம், சமூக வலையமைப்புகள் என உலகம் மற்றுமொரு பரிணாமத்துக்குள் பயணிக்கிறது. மாற்றம் வரும்போது, அதை மனிதன் ஏற்றுக் கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதன் தீமைகளைக் களைந்து, நன்மைகளை எடுத்துக்கொண்டு முன்னேற வேண்டும். வாழ்கை மிக நீண்ட அழகிய பயணம். அதனை முழுவதும் உறவுகளுடனும், பிள்ளைகளுடனும், நல்ல நட்புகளுடனும் மகிழ்வாகப் பயணிப்போம்.

பயணத்தின் களைப்பைப் போக்க அவ்வப்போது நிறுத்தங்கள் தேவை, ஆனால் நிறுத்தங்களில் நின்றுகொண்டு விட்டால் நாம் இலக்கை அடைய இயலாது.

- உங்கள் தோழி இளவரசி



05



35



11



19

- 07 பாலியல் தொல்லையிலிருந்து குழந்தைகளை பாதுக்காப்பது?
- 11 தேவையற்ற முடியை நீக்க இயற்கையான வழி குறிப்புகள்
- 12 காலில் ஏற்படும் பாத வெடிப்பு போவதற்கு
- 15 உடல் நலத்தைக் காக்கும் உருண்டை கொய்யா!
- 39 ஆதார் கார்டில் பிழைகளை திருத்த எளிய முறை!
- 43 துரித மற்றும் கலப்படம் உணவுகளின் விழிப்புணர்வு
- 48 மாப்பிள்ளை - சிறுகதை
- 53 மெர்குரி நிலவு

- 15 Son addicted to Lays, Maggi, etc.
- 19 Lunch and Snacks Recipes for Kids
- 32 Penmai's Kitchen Queen
- 37 Celebrity Talkshow - EN.Ganeshan

The Penmai's Team

Administrator (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

Super Moderator (தலைமை வழிகாட்டி) - K. Parasakthi, Sumathi Srinivasan, G. Karthiga and JV_66@Jayanthi Venugopalan.

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



Shared contents.
credits goes to the rightful owner.

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

Write us your feedback to admin@penmai.com



MY

ANGADI

com



BUY NOW

Free shipping across India

International Shipping
also Available

Call us @
83441 43220

**TRADITIONAL TANJORE
PAINTINGS COLLECTION**

Moms vs Kids

**Son addicted to
Lays, Maggi, etc.**



...Malaanand

My son is now 5 years old. He is very much addicted to lays chips, Maggi etc. I tried, but getting fights only. How to change his food habits.

I think I was too late and made mistake in his food practice, but need to change now.

...jv_66 @ Jayanthi

First of all, you may please prepare many varieties of chips, other snacks at home and make it as a regular practice for his snack time.

During the snack time or for the time pass, you can prepare the

sundals with various grains and sprouted items, salads etc.

Along with this, you can give one or two pieces of the above said snack.

You can guide him that, if he is eating those healthy sundal first, then the snack

will be given.

You can also prepare the sweet urundais like kadalai urundai, pottukadalai urundai, ellu urundai, porulvilanga urundai etc. for the snacks.

For each and every item of the above, you can tell the nutritious value of them.

During this time itself, you can tell the fried snack item is not at all healthy but you are giving it in a lesser quantity just for the taste

After this tell him that eating lays and Maggi is very harmful to health and may lead to stomach pain or whatever, when he happens to suffer from that ailment.

You can prepare the Idiyappam which will look similar to the Maggi. You can spread some cooked vegetables over this.

You can tell him that you and the other family members are very healthy only because, you did not eat these Maggi and lays.

You can tell that he may not grow tall or will not have any strength to play, study if he is eating lots of lays and Maggi.

Even if he is very adamant, then you can follow the below suggestion.

You can put some rubber ant or any other insect made of rubber and add it in the cover of lays and in the Maggi.

After he starts eating this, you can get the cover from him and see whether everything is OK and during this time, you can add the rubber insect without his knowledge.

You can pretend that it is a real insect.

This will create hatred towards those products.



பாலியல் தொல்லையிலிருந்து குழந்தைகளை பாதுக்காப்பது எப்படி?

...Thenuraj @ Thenmozhi

மூன்று வயதுக் குழந்தையாக இருந்தாலும் சரி 60 வயதைத் தாண்டிய கிழவியாக இருந்தாலும் சரி பாலியல் வன்முறையில் இருந்து தப்ப முடியவில்லை என்பது கசப்பான உண்மை. பள்ளிச் சிறுவனும் பாலியல் வன்முறையில் ஈடுபடுகிறான் பல் போன தாத்தாக்கள் சிலரும் இந்தப் பாதகத்தை செய்கின்றனர்.

பள்ளிகளில் வீடுகளில் அலுவலகங்களில், பேருந்துகளில் என்று பல இடங்களிலும் தெரிந்தும் தெரியாமலும் பாலியல் தொந்தரவுகள் நடைபெற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அதுவும் குழந்தைகள் மீதான பாலியல் தொல்லைகள் வன்முறைகள் பற்றி நாளிதழ்களில் செய்திகள் வராத நாட்களை விரல் விட்டு எண்ணிவிடலாம். குறிப்பாக பள்ளி மாணவியிடம் ஆசிரியர் அத்துமீறல், வேன் டிரைவர் சில்மிஷம் என்பன போன்ற செய்திகளை படிக்கும்போதெல்லாம் மனம்

பதைக்கத்தான் செய்கிறது.

நாளுக்கு நாள் இவை அதிகரித்து வருவது கவலை அளிப்பதாக உள்ளது, பல காலமாக இது போன்ற சம்பவங்கள் நடந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன என்றாலும் சமீப காலங்களில்தான் அதிகமாக வெளியே தெரியவருகிறது. இன்னும் பல சம்பவங்கள் வெளியில் சொல்லாமல் மறைத்து வைக்கப்படுகின்றன. பல சமயங்களில் குழந்தைகள் இது போன்ற தொல்லைகளுக்கு ஆட்படும்போது வெளியில் சொல்வதில்லை. காரணம் இதை செய்பவர்கள் மிகவும் தெரிந்தவர்கள். குடும்ப நண்பர்கள், நெருங்கிய உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், வடிவங்களில் இருப்பதுதான். சில நேரங்களில் அதிக நம்பிக்கை வைத்து அடுப்படி வரை அனுமதிக்கும் நபர் இது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதை கேள்விப்பட்டிருப்போம்.

பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச்

#ChildSafeIndia

#ProtectOurChildren

CHILD SEXUAL ABUSE IS PREVENTABLE

Know The

MYTHS

vs

FACTS

செல்பவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளை தனியே விட்டுச் செல்ல நேரிடுகிறது. பள்ளியில் இருந்து திரும்பும் குழந்தைகள் நெடு நேரம் தனியாக வீட்டிலோ அல்லது அக்கம் பக்கத்து வீடுகளிலோ இருக்க வேண்டி இருக்கிறது. அப்போது இது போன்ற சம்பவங்கள் நடக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

எங்கேயோ எப்போதோ நடக்கிறது. நமக்கு அப்படியெல்லாம் நடக்காது என்று அலட்சியத்துடன் இருந்துவிட முடியாது. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை எச்சரிக்கையுடன் கவனிப்பது மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகளுடன் விளையாட்டாகப் பேசி பள்ளியில், பள்ளிக்கு செல்லும் வழியில், வீட்டில் குழந்தை தனித்திருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் என்ன நடந்தது என்பதைக் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளுடைய அன்றாட நடவடிக்கைகளில் திடீர் மாற்றம் ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

ஒருவரை ஒருவர் தொட்டுப் பேசுவது இயல்புதான். என்றாலும் பெண் குழந்தைகளை சாதாரணமாகத் தொட்டுப் பேசுவதற்கும் தகாத எண்ணங்களோடு தொடுவதற்கும் வேறுபாடுகள் உள்ளன. அம்மா அல்லது பாட்டி போன்ற பெரியவர்கள்தான் குழந்தைகளுக்கு இவற்றை சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

தொடுகையின் நோக்கம் குழந்தைகளுக்கு தெரியாது. ஆனால் தொடுதலின் வித்தியாசத்தை உணரமுடியும். Good Touch எது Bad Touch எது என்பதை குழந்தைகள் உணர கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகள் அதை உணர்ந்து எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொண்டால் பல அசம்பாவிதங்களில் இருந்து தப்பிக்க முடியும். அதை உணர்த்த வேண்டியது பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கடமையாகும். கீழ்க்கண்ட

தகவல்கள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

தொடுதலின் வகைகள்:

1. பாதுகாப்பான தொடுதல்: இந்த வகைத் தொடுதலில் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உணர்வார்கள், தாயின் அணைப்பு, தந்தையின் அரவணைப்பு, தாத்தா பாட்டியின் அன்பான தொடுதல், தட்டிக் கொடுத்தல், போன்றவை.

2. பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்: தள்ளி விடுதல், எட்டி உதைத்தல், கிள்ளுதல், அடித்தல், பெரும்பாலும் சக நண்பர்கள், தோழிகளாலும், விளையாட்டின் போதும் நிகழ்வது. இவ்வகைத் தொடுதல் வலியையும் காயத்தையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை, இவையும் தவிர்க்கப் பட வேண்டியவையே!

3. தேவையற்ற தொடுதல்: இதுதான் ஆபத்தானது. இது பாதுகாப்பானது என்றே குழந்தைகள் நினைக்கக் கூடும். நன்கு தெரிந்த நபராக இருந்தாலும் குழந்தைகளின் உடலில் கண்ட இடங்களை தொடுவது சரியல்ல என்பதை குழந்தைகளுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு சொல்ல வேண்டியது என்னென்ன?

தொடுதல் விதி

எந்த உறுப்புகள் உன் உள்ளாடைகளால் மறைக்கப் பட்டுள்ளதோ அவைதான் உன் தனிப்பட்ட உறுப்புகள். உன் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகத் தவிர வேறு காரணங்களுக்காக அவற்றை மற்றவர்கள் தொடுவதோ பார்ப்பதோ அதைப் பற்றிப் பேசுவதோ சரி இல்லை.

கட்டியணைப்பது

உன் மனதிற்குப் பிடித்தவர்கள் உன்னைக் கட்டிப் பிடித்தாலோ, முத்தம்

கொடுத்தாலோ உனக்கு
சந்தோஷமாகக்கூட இருக்கும். அப்படிச்
செய்பவர்கள் அதை ரகசியமாக
வைத்துக்கொள்ளச் சொன்னால் உடனே
அம்மாவிடமோ அல்லது
நம்பிக்கையான பெரியவர்களிடமோ
சொல்லிவிடவேண்டும்.

பரிசு

சிலபேர் சில சமயங்களில் பரிசு, காசு,
இனிப்புக் கொடுத்து ஏமாற்றி அவர்கள்
சொல்கிறபடி நடக்க வைப்பார்கள்.
அப்போது சங்கடமாகவும்
குழப்பமாவும் இருந்தால் அவர்கள்
கொடுப்பதை வாங்காதே. அவர்கள்
சொல்வதையும் செய்யாதே!.

ரகசியம்

தொடுதல் பற்றிய ரகசியம் நல்லதல்ல.
தொடுதல் விதிகளை மீற முயற்சி
செய்தாலோ அல்லது உன்னை
ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளச்
சொன்னால் அதை உடனே நீ நம்பும்
பெரியவர்களிடம் சொல்ல வேண்டும்.

வேண்டாம் என்று சொல்லவேண்டும்

தொடுதல் விதியை யாராவது மீறினால்
"வேண்டாம்" என்று சொல்லக் கற்றுக்
கொள்வது மிகவும் அவசியம். இதை
மிகவும் சத்தம் சத்தம் போட்டு சொல்ல
வேண்டும்.

சொல்லிவிடு

உன்னை யாராவது தொடும் முறை
கவலையோ, குழப்பமோ, பயமோ
ஏற்படுத்தினால் உடனே நீ நம்பும்
பெரியவர்களிடம் அதைப் பற்றி
சொல்லிவிடு. உதாரணமாக உன்னுடைய
அம்மா, அப்பா, பாட்டி, தாத்தா, டீச்சர்
இப்படி யாராவது. நீ முதலில்
சொல்பவர்கள் உதவி செய்யவில்லை
என்றால் வேற ஒருவரிடம் சொல்லவும்.
உனக்கு உதவி கிடைக்கும் வரை
சொல்லிக் கொண்டே இரு.

உன்மீது தவறு இல்லை

தொடுதல் விதி மீறி சிலர் உன்னைக்
காயப்படுத்தினால் அது உன் தவறு
இல்லை. சில சமயங்களில் உன்னால்
"வேண்டாம்" என்று சொல்ல
முடியவில்லை என்றாலோ அல்லது
அந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்ல
முடியவில்லை என்றாலோ அல்லது
மிகவும் பயமாக இருந்தாலோ ஒன்று
மட்டும் நினைவில் வைத்துக்கொள்.
காயப்படவேண்டும் என்று நீ
விரும்பவில்லை. அதற்கு நீ காரணமும்
இல்லை. உன்னால் எப்போது
மற்றவரிடம் சொல்ல முடியுமோ
அப்போது சொல்லலாம்.

மேற்கூறிய அனைத்தையும்

குழந்தைகளுக்குத் தயங்காமல்
சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இவை
பெண் குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, ஆண்
குழந்தைகளுக்கும் தெரிவிக்கவேண்டிய
அவசியம் உள்ளது.

அரசுப் பள்ளிகளில் படிக்கும் பெண்
குழந்தைகளுக்கு பாலியல் தொல்லை
பற்றிய விழிப்புணர்வுப் பயிற்சிகூட
அனைவருக்கும் கல்வி இயக்கத்தின்
மூலம் அளிக்கப் பட்டது. இந்தப்
பிரச்சனை அடித்தட்டு மக்கள், நடுத்தர
மக்கள், வசதி படைத்தோர்
அனைவருக்கும் பொதுவானதே!

இந்தத் தகவல்கள் பயனளிக்கும் என்று
நம்புகிறேன். இவற்றை குழந்தைகளின்
கவனத்திற்கு உரிய வழியில் கொண்டு
செல்ல வேண்டும் என்பதே என்
விருப்பம்.

இது போன்ற தகாத செயல்களில்
ஈடுபடுவோர் மீது சட்டப்படி
கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு
கடுமையான தண்டனை கிடைக்க
செய்யவேண்டும் என்பதே
பெரும்பாலோர் விருப்பம்.

A Parenting Checklist

✉ Rameshshan @ Ramesh Shanmugam

Article published by WHO

It is safe to immunize a child who has a minor illness or a disability or is malnourished.

Many parents do not take a child to be immunized because the child has a fever, cough, cold, diarrhoea or some other illness. However, it is safe to immunize a child who has a minor illness.

It is also safe to immunize a child who has a disability or is malnourished. If a child is HIV-positive or suspected to be HIV-positive, a trained health worker should be consulted about which vaccines to give the child.

After an injection, the child may cry or

develop a fever, a minor rash or a small sore. This is normal and shows that the vaccine is working. Children under 6 months of age should breastfeed frequently; older children should be given plenty of liquids and foods. If the child develops a high fever (over 38 degrees Celsius) the child should be taken to a trained health worker or health centre.

Measles can be extremely dangerous for malnourished children, so they should be immunized against measles, especially if the malnutrition is severe.





தேவையற்ற முடியை நீக்க இயற்கையான வாழி குறியியுகள்

...gkarti @ Karthiga

எப்போதும் தற்காலிக பயன்களைத் தரும் Chemical Products-க்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல், வீட்டில் இருக்கும் இயற்கைப் பொருட்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அதனை பின்பற்ற முயற்சி செய்யுங்கள்.

இப்போது உடம்பில், முகத்தில் வளரும் தேவையற்ற முடிகளை நீக்க சில இயற்கையான முறைகள் பற்றி இங்கு காண்போம்...

கடலை மாவு + மஞ்சள்தூள் + கடுகு எண்ணெய்

இந்த மூன்றையும் கலந்து முகத்தில் தடவி ஸ்கரப் செய்ய வேண்டும். இதனை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை செய்து வந்தால் முகத்தில் வளரும் முடியின் வளர்ச்சி தடைபடும்.

மஞ்சள்தூள் + உப்பு + எலுமிச்சை சாறு + பால்

இதனை ஒன்றாகக் கலந்து முகத்தில் தடவி 5 நிமிடம் மசாஜ் செய்து, பின் நீரில் கழுவி வந்தால், தேவையற்ற ரோமங்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

சர்க்கரை + எலுமிச்சை சாறு + தண்ணீர்

இந்த மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, தேவையற்ற முடிகள் இருக்கும் இடங்களில் கீழிருந்து மேலாகத் தடவி 5 நிமிடம் ஸ்கரப் செய்து

பின்னர் குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவவும்.

வாரத்திற்கு இரண்டு முறை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், குணமாகும்.

எலுமிச்சை சாறு + தேன்

இதனை ஒன்றாகக் கலந்து முகத்தில் தடவி 15-20 நிமிடம் ஊற வைத்து பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவினால் சருமம் சுத்தமடைவதோடு, தேவையற்ற ரோமங்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

மஞ்சள்தூள் + உப்பு

இந்தக் கலவையை மட்டும் நன்றாகக் குழைத்து பூசவும். நன்றாகக் காய்ந்த பின்பு கழுவினால் முகத்தில் வளரும் முடியின் வளர்ச்சி தடைப்படுவதோடு முகம் பட்டுப்போல் பொலிவடையும்.

வாரத்திற்கு மூன்று முறை செய்வது நல்லது.



- பப்பாளி பழத்தை நன்கு நைசாக அரைத்து, அதை பாதங்களில் வெடிப்பு உள்ள பகுதிகளில் தேய்க்க வேண்டும். அவை உலர்ந்ததும், பாதத்தை தண்ணீரில் நனைத்து தேய்க்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால், பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.
- மருதாணி இலைகளை நன்றாக அரைத்து, பித்த வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தேய்த்து உலர விட வேண்டும். பின், தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நாளடைவில் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.
- கால் தாங்கும் அளவுக்கு தண்ணீரை குடுபடுத்தி, அதில் சிறிது உப்பு மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்க வேண்டும். அந்த தண்ணீரில் பாதத்தை சிறிது நேரம் வைத்திருந்து, பின், பாதத்தை ஸ்கரப்பர் போன்ற சொரசொரப்பானவற்றால் தேய்த்துக்

- கழுவினால் பாதத்தில் காணப்படும் கெட்ட செல்கள் உதிர்ந்து விடும். இதனால் பித்த வெடிப்பு ஏற்படுவதும் தவிர்க்கப் படுவதோடு, பாதம் மென்மையாகவும் இருக்கும்.
- வேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு சுண்ணாம்புச் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையில் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து, பித்த வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் பூசினால், பித்த வெடிப்பு நீங்கும்.
 - தரம் குறைவான காலணிகளைப் பயன்படுத்துவதாலும், சிலருக்கு பித்த வெடிப்பு ஏற்படும். எனவே காலணிகளை வாங்கும் போது, விலை மற்றும் டிசைனை மட்டும் கவனத்தில் கொள்ளாமல், தரமானது தானா என்பதை கவனித்து வாங்குவது நல்லது.
 - விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சம

காலில் ஏற்படும் பாத வெடிப்பு போவதற்கு

...nusrath



அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் சிறிது மஞ்சள் தூளை கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்து, அதை பாதத்தில் வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

- வேப்ப எண்ணெயில், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்து, பித்த வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவினால், பித்த

வெடிப்பு குணமாகும்.

- இரவு நேரத்தில் தூங்கப் போவதற்கு முன், காலை நன்றாகத் தேய்த்து கழுவி, சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தூங்கப் போகலாம். இப்படி செய்தால் பித்த வெடிப்பு வராமல் தடுக்கலாம்.
- குளித்து முடித்ததும், பாதங்களை ஈரமில்லாதவாறு துணியால் துடைக்க வேண்டும். பின், பாதத்தில் சிறிது விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து வந்தால் வெடிப்பு வராமல் தடுக்கலாம்.

தரம் குறைவான காலணிகளைப் பயன்படுத்துவதாலும், சிலருக்கு பித்த வெடிப்பு ஏற்படும். எனவே காலணிகளை வாங்கும் போது, விலை மற்றும் டிசைனை மட்டும் கவனத்தில் கொள்ளாமல், தரமானது தானா என்பதை கவனித்து வாங்குவது நல்லது.





*Drawing
Laddubala's Son
Shreeram...*

*Drawing
JLM's Daught
Maanusri...*



Sloka for Kids

Nilanchana Sloka (Sani Bhagwan)

Neelaanchana Samaabaasam - Raviputhram Yamaagrajam
Chaayaa Maarthaanda Sambhootham - Thamnamaami
Sanaicharam.

Meaning

The one who is blue, one who is like charcoal, one who is the son of Surya and the brother of Yama, one who is born to Chaya and Surya, I prostrate that Saneeswara.



உடல் நலத்தைக் காக்கும் உருண்டை வெய்யா!

Saveetha1982

உடலுக்கு வேண்டிய நல்ல சத்துக்கள் தரும் பழங்களில் கொய்யாப்பழமும் ஒன்று. கொய்யா பச்சைப்பச்சேலென்ற நிறத்திலும் ஒரு சில வகைகள் மஞ்சள் நிறத்திலும் நல்ல நறுமணத்துடன் கிடைக்கும். கொய்யா அனைவருக்கும் பிடிக்கும். சுவையான கொய்யாப்பழங்களின் மருத்துவ குணங்களைப் பார்ப்போமா!

- கொய்யா மரத்தின் வேர், இலைகள், பட்டை, மற்றும் செங்காய் இவைகளில் மருத்துவ குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. குடல், வயிற்று பேதி போன்ற உபாதைகளுக்கு இவை பெரிது

ம் குணமளிக்கின்றன.

- கொய்யா மரத்தின் இலைகளை அரைத்து காயம், புண் இவற்றின் மேல் தடவினால் அவை விரைவில் ஆறிவிடும். கொய்யா இலைகள் அல்சர் மற்றும் பல் வலிக்கும் உதவுகின்றன.
- கொய்யாவிற்கு சர்க்கரையைக் குறைக்கும் தன்மையுண்டு. கொய்யாக் காய்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு பெருமளவு குறைய வாய்ப்புகள் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- கொய்யா இலைகள் மூலம் தயாரிக்கப்படும் கஷாயம் இருமல், தொண்டை மற்றும் இதய சம்பந்தமான நோய்களுக்கு தீர்வு தருகின்றன. கொய்யா மரத்தின் இளம் புதுக்கிளைகளின் மூலம்

Nutritional Value of Guava
(For 100 gms)

Nutrients

Energy	68 Kcal
Carbohydrates	14.3 g
Protein	2.5g
Total Fat	0.95 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	5.4 g

Vitamins

Folates	49 µg
Niacin	1.084 mg
Pyridoxine	0.110 mg
Riboflavin	0.040 mg
Thiamin	0.067 mg
Vitamin A	624 IU
Vitamin C	228 mg
Pantothenic acid	0.451 mg
Vitamin E	0.73 mg
Vitamin K	2.6 µg

Electrolytes

Sodium	2 mg
Potassium	417 mg

Minerals

Calcium	18 mg
Copper	0.230 mg
Iron	0.26 mg
Magnesium	22 mg
Manganese	0.150 mg
Phosphorus	11 mg
Selenium	0.6 mcg
Zinc	0.23 mg

Phyto-nutrients

Carotene-β	374 µg
Crypto-xanthin-β	0 µg
Lycopene	5204 µg

Angu Aparna



தயாரிக்கப்படும் கஷாயம்
காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

- கொய்யா மரத்தின் கிளைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மற்றொரு கஷாயம் குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம், இழுப்பு, காக்காய் வலிப்பு போன்ற வியாதிகளுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

- கொய்யா மரத்தின் சில பகுதிகளுடன் வேறு சில பொருட்களும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு

கஷாயத்தை அருந்தினால் பிரசவத்திற்கு பின்பு வெளியாகும் கழிவுகளை வெளியேற்ற மிகவும் உதவுவதாக சித்த மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

- கொய்யாக் காய்களை உணவுப் பொருளாக சமைத்து சாப்பிடுகிறார்கள் கொய்யாக் காய்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வெஜிடபிள் சாலட்டில் சேர்க்கிறார்கள் கொய்யாப் பழத்தின் கூழ், ஜெல்லி என பல்வேறு உணவு பொருட்களாக மாறி மார்க்கட்டில் உலா வருகின்றன.

எனவே, டோண்ட் மிஸ் கொய்யா!



Granny Remedies

...Parasakthi

- வாழைப்பூ, மிளகு, கசகசா மற்றும் மஞ்சள் ஆகியவற்றை சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி அதை குடித்து வந்தால் இரத்தம் உற்பத்தியாகி மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறையும்.
- சிறிதளவு கொத்தமல்லியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்து வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் குறையும்.



இந்து மதம் மரபுகள் பின்னால் ஒளிந்திருந்து இருக்கும் அற்புதமான அறிவியல் காரணங்கள்.

...Sriramajayam @ Viswanathan



விரதம் இருப்பது எதற்காக?

விரதம் இருப்பத்தின் உட்கருத்தை நாம் ஆயுர்வேதத்தில் காணலாம். பண்டைய இந்திய மருத்துவ அமைப்பு கூறும் செய்தியானது என்னவென்றால் உடலில் ஏற்படும் /பல்வேறு வகையான நோய்களுக்கு அடிப்படையான காரணம் செரிமான அமைப்பில் நச்சு பொருட்கள் செர்வதேயாகும். முறையாக வயிற்றை தூய்மை செய்தல் ஒருவரை ஆரோக்கியமாக வாழ வழிசெய்யும், அதுமட்டுமல்லாமல் செரிமான உறுப்புகள், மற்றும் உடலின் அனைத்து செயல்பாடுகளும் சீர்பெருகிறது. முழுமையான விரதம் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது, அவ்வப்போது வெது வெதுப்பான எலுமிச்சை சாறு

பருகுவதால் வாய்வு தொல்லை நீங்கும். ஆயுர்வேதத்தில் மனித உடல், பூமியைப் போன்று, 80% திரவ மற்றும் 20% திட பொருட்களால் உருபெற்றிருக்கிறது. சந்திரனின் ஈர்ப்பு சக்தி உடலுக்கு உள்ளடக்கங்களை பாதிக்கிறது.

இது உடலில் உணர்ச்சி சமசீரின்மை ஏற்படுத்துகிறது, சிலரை கோபம், பதட்டம், எரிச்சல் மற்றும் வன்முறை அடைய செய்கிறது. விரதம் உடலின் அமிலம் உள்ளடக்கத்தை குறைத்து, இப்பிரச்சனைகளுக்கு மாற்று மருந்தாக செயல்படுகிறது, விரதம் மக்களின் நல்லறிவை தக்க வைத்து கொள்ள உதவுகிறது. ஆராய்சியாளர்களின் அறியுரையானது, விரதம் நிறைய சுகாதார நலன்களை பெற்றிருக்கிறது, அவை உடலின் கலோரியைக் கட்டுப்படுத்துவது, புற்றுநோய், இருதய நோய்கள், நீரிழிவு, நோய் எதிர்ப்பு கோளாறுகள் ஆபத்துக்களை குறைக்கிறது.

பாதம் தொட்டு வணங்குதலின் அறிவியல் விளக்கம்

பொதுவாக, பெரியோர் மற்றும் சான்றோர் காலில் விழுந்து வணங்குவோம். நம் அகங்காரம் அற்ற மரியாதையை அவர்கள் பெற்றுக்கொள்ளும்போது, இதயத்திலிருந்து நல்லெண்ணங்களும் நல்லாற்றலும் வெளிப்பட்டு நம்மை சேரும். மேலும், இந்த இணைப்பு சுற்று முழுமை அடைந்து ஆற்றலை பாய் செய்து அன்ட ஆற்றலை அதிகரிக்க செய்யும். இதே செயல், நாம் கை குலுக்கும் போதும் அணைக்கும் போதும் ஏற்படும்.



உடல் நரம்புகள் மூளையில் தொடங்கி கை, கால் விரல்கள் நுனி வரை படர்ந்து இருக்கும். நம் கைவிரல் நுனிகள் அவர் பாதத்தை தொடும்போது, இணைப்பு முழுமை பெற்று இரு உடம்பிலிருந்தும் ஆற்றல் இணைக்கப்படுகிறது. உங்கள் விரல்களும் உள்ளங்கையும் ஆற்றல் ஏற்பிகளாகவும் அவர் கால்கள் ஆற்றல் கொடுப்பனவாகவும் செயல்படுகிறது.



பலன் தரும் ஸ்லோகம்

 Datchu @ Mythili

தோஷங்கள் நீங்க, விருப்பங்கள் நிறைவேற...

ஸ்வர்ணாஸ்வ ரதமாருடம் பீதத்வஜ ஸுஸோபிதம்
மேரோ: பிரதக்ஷிணம் ஸம்யகாசரந்தம் ஸுஸோபனம்
அபீஷ்டவரதம் தேவம் ஸர்வக்ரும் ஸுரபூஜிதம்
ஸர்வகாமார்த்த ஸித்யர்த்தம் ப்ரணமாமி குரும் ஸதா
- ப்ரஹஸ்பதி (குரு) த்யானம்

பொதுப் பொருள்: தங்க நிற குதிரைகள் இழுத்துச் செல்லும் ரதத்தில்
அமர்ந்தருள்பவரே, மேரு மலையை தினமும் வலம் வருபவரே, ப்ரஹஸ்பதியே
நமஸ்காரம். கோரிய வரங்களை நிறைவேற்றுபவரே, தேவர்களால் பூஜிக்கப்படுபவரே,
ப்ரஹஸ்பதி எனும் குரு பகவானே, என் எல்லா விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றத்
திருவருள் புரிய பிரார்த்திக்கிறேன்.

(குரு பெயர்ச்சி தினமான அன்று இத்துதியை முடிந்த
அளவு பாராயணம் செய்தால் தோஷங்கள் நீங்கி
விருப்பங்கள் நிறைவேறும்).

SPIRITUAL NOTEBOOK

ஜூலை

13,29 - பிரதோஷம்

15 - அமாவாசை

18 - ரம்ஜான்

22 - சஷ்டி

24 - ஆனி உத்திரம்

ஆகஸ்ட்

3 - ஆடி 18

3 - சங்கடஹர சதுர்த்தி

12 - பிரதோஷம்

தமிழ் மந்திரம் திருமால் துதி

நின்னருளாங் கதியின்றி மற்றொன்றில்லேன்
நெடுங்காலம் பிழை செய்த நிலை கழிந்தேன்
உன்னருளுக் கினிதான நிலையுகந்தேன்
உன்சரணே சரணென்னும் துணிவு பூண்டேன்
மன்னிருளாய் நின்ற நிலை எனக்குத் தீர்த்து
வானவர்தம் வாழ்ச்சி தர வரிதேனுன்னை
இன்னருளால் இனிஎனக்கோர் பரமேற்றாமல்
என் திருமால் அடைக்கனங்கொள் என்னைநீயே





Lunch and Snacks Recipes for Kids

புலாவ்

...Kasri66

சாதா புலாவ்:

இதற்கு காரட், பீன்ஸ், காலிப்ளவர், உருளைக்கிழங்கு, முட்டைகோஸ், க்ரீன் பீஸ் போன்ற எப்போதும் வீட்டில் இருக்கும் காய்கறிகள் போதும். இதில் ஒன்று இரண்டு இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. கண்ணுக்கு அழகாக இருக்கும் பச்சை கலர், சிவப்பு கலர் என்று காய்கறிகளை எடுத்துக்கொள்ளவும். காய்கறிகளை ஒரே போல வடிவத்தில் நறுக்கவும் (ஒரே அளவு நீள நீள துண்டுகளாகவோ அல்லது கியூப்களாகவோ செய்துகொள்வது பார்க்க அழகாயிருக்கும்).

அடுத்து காரத்துக்கு தகுந்த பச்சை மிளகாயை நறுக்கவும். இஞ்சி விரும்பினால் சேர்க்கலாம்.

மசாலா அரைத்து செய்வதானால் இஞ்சி, பூண்டு (தேவையானால்), கொஞ்சம் தேங்காய் அல்லது தேங்காய் பால், ஒரு பிடி புதினா, ஒரு பிடி கொத்தமல்லி தழை, நான்கைந்து முந்திரி (முந்திரி சேர்ப்பது ஒரு ரிச்னெஸ் தரும் என்பதால், அதை விரும்பாதவர்கள் ஒரே ஒரு ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலையைச் சேர்த்து செய்யவும்) இவைகளை நன்கு அரைக்கவும்.



ஒரு ஸ்பூன் சோம்பு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, அரை ஸ்பூன் பெருங்காயம், நான்கைந்து லவங்கம், ஒரு துண்டு பட்டை, ஒரே ஒரு இலவங்கப்பூ, ஒரு பிரிஞ்சி இலை (bay leaf) எடுத்து வைக்கவும்.

ஒரு கப் பாஸ்மதி அரிசியை ஒரே ஒரு முறை களைந்து அது மூழ்கும் வரை நீர் விடவும். புலாவுக்குத் தேவையான நீர், அதாவது ஒரு கப் அரிசிக்கு ஒன்றரை கப் நீர் சரியாக இருக்கும். குக்கரில் செய்வதானால் டைரக்டாக குக்கரில் வைப்பது நல்லது. ஹாக்கின்ஸ் குக்கராக இருந்தால் நலம். அல்லது நான்ஸ்டிக் எலெக்ட்ரிக் குக்கர் இருந்தால் ரொம்பவே சுலபம்.

குக்கர்/எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கரில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு முதலில் சோம்பு, மிளகு போன்ற மசாலா சாமான்களைச் சேர்க்கவும். அது லேசாக நறுமணம் வந்ததும் நறுக்கிய மிளகாய் மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். காய்கறிகள் லேசாக வதங்கியதும் அரிசியை வடித்துச் சேர்க்கவும். இரண்டு நிமிடம் வதக்கி, தேவையான உப்பு மற்றும் கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து வதக்கி நீர் விட்டு மூடி வைக்கவும். கொஞ்சம் ரிச் ஆகவும் வேண்டும் ஆனால் அரைக்கவும் நேரமில்லை என்றால் கொஞ்சம் தேங்காய் பால் சேர்க்கலாம். (இந்த இடத்தில் மசாலா அரைத்துச் செய்தால் காய்களை முதலில் வதக்கி, மசாலா அடுத்து சேர்த்து பின்னர் அரிசியைச் சேர்த்து வதக்கவும்).

ரைஸ் குக்கரில் திறந்து பார்த்து வேண்டுமானால் நீர் விட்டு வைக்கலாம். பிரஷர் குக்கர் என்றால் ஒன்று அல்லது இரண்டு விசில் வந்தால் போதும். கொஞ்ச நேரம் சிம்மில் வைத்து இறக்கவும்.

பொலபொலவென புலவு தயார். மேலே விருப்பப்படி கொத்தமல்லி தழை, நெய்யில் பொரித்த பிரட் துண்டுகள் அல்லது நெய்யில் பொரித்த பனீர் துண்டுகள் கொண்டு அலங்கரிக்கவும். எல்லாம் ரெடியாக இருந்தால் அரை மணி நேரத்தில் தயார் செய்துவிடலாம் (படத்தில் காய்கறிகள் அரிசி போன்றவற்றை வறுத்த விதமும், செய்த பிறகு எப்படி இருக்கும் என்றும் பார்க்கவும்). இதையெல்லாம் செய்ய ரொம்ப நேரம் மெனக்கெட வேண்டியதேயில்லை. இரவு படுக்கும் முன் குழந்தைகளுடன் அரட்டை அடித்துக்கொண்டே, (கூட அவர்களையும் இன்வால்வ் செய்து கொண்டே) வேண்டியதை தயார் செய்து சின்னச் சின்ன டப்பாவில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைத்துவிட்டால் காலை சுலபமாக சமைத்துவிடலாம்.

பீட்ரூட் புலாவ் :

மேலே சொன்ன விதமே தான் இதற்கும். ஆனால் பீட்ரூட் துண்டுகள் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் தேவை. ஒரே ஒரு ஸ்பூன் பீட்ரூட் சேர்ப்பது லைட் ரோஸ் கலரில் அழகாய் இருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் துண்டங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் டார்க் கலரில் இருக்கும்.

பைன் ஆப்பிள் புலாவ்

பைன் ஆப்பிள் சீசனில் இதை செய்து அசத்தலாம். ரொம்ப இனிப்பாக- வெல்லாம் இருக்கும் என்று பயப்பட வேண்டாம். மேலே சொன்ன முறையில் தான் செய்யலாம். ஆனால் வெறும் cabbage மட்டும் போதும். மிளகு, சீரகம் etc, வை வறுத்து cabbage சேர்த்து வதக்கி, பின் அரிசி உப்பு மசாலா தூள் போட்டு நீர் விட்டு புலாவ் செய்துகொள்ளவும். கடைசியில் தனியாக ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரி திராசை

விரும்பினால் tootifrooti சேர்த்து வறுக்கவும். (ரொம்ப இனித்து விடும் என்று நினைப்பவர்கள் வெறும் முந்திரியை வறுத்து போடலாம்.) வறுத்ததை புலவில் கொட்டி மீண்டும் அதே நெய்யில் சிறுசிறு அளவாக நறுக்கிய பைன் ஆப்பிள் துண்டுகள் சுமார் கால் கப் அளவு எடுத்து வதக்கி சேர்க்கவும். பைன் ஆப்பிள் வாசனை மற்றும் சுவையுடன் குழந்தைகள் விரும்பும் புலாவ் இது.

பேபி கார்ன் புலாவ்

பேபி கார்ன் எடுத்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அது எந்தளவு இருக்கிறதோ (உதாரணமாக ஒரு சிறிய கப் இருந்தால் அதே அளவு எல்லா காய்களும் வேண்டும்) அதே அளவுக்கு காரட் துண்டுகள், பீன்ஸ், முட்டைகோஸ், காலிப்ளவர் (இது இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை), பட்டாணி எடுத்துக்கொண்டு தேவையான இஞ்சி பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். அல்லது இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய், இரண்டு முந்திரி, கொஞ்சம் புதினா, கொஞ்சம் கொத்தமல்லி சேர்த்து அரைக்கவும். நான் புதினாவுக்கு பதில் புதினா பொடியும், தேங்காய்க்கு பதில் தேங்காய் பாலும் விட்டேன். இஞ்சி, மிளகாய், கொத்தமல்லியை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிவிட்டேன். அதனால் அரைக்கவில்லை.

எலெக்ட்ரிக் குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், மிளகு, சோம்பு, பெருங்காயம், ஒரு துண்டு பட்டை, நாலு கிராம்பு போட்டு இஞ்சி, மிளகாயையும் போட்டு வெடித்ததும், காய்களைக் கொட்டிக் கிளறி கடைசியாகக் கழுவி வைத்த அரிசியைச் சேர்த்து வதக்கவும். கொஞ்சம் வதக்கியதும் புதினா தூள், கரம் மசாலாத் தூள் மற்றும் உப்பு போட்டு அரிசியை

விட கொஞ்சம் அதிகமாக நீர் விடவும். எலெக்ட்ரிக் குக்கர் என்பதால் பார்த்து வேண்டுமானால் நீர் சேர்க்கலாம். அளவு என்று சொல்வதாயிருந்தால் ஒரு கப் அரிசிக்கு ஒன்றரை கப் நீர் போதும். அரைத்த விழுது பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் காய்களைப் போட்டதும் விழுதையும் கொட்டிக் கிளறவும்.

வெந்ததும் அடுப்பை அணைத்து மூடி வைத்திருந்து, சிறிது நேரம் கழித்து உபயோகப்படுத்தலாம். விரும்பினால் பிரட் துண்டுகளை கொஞ்சம் நெய் மற்றும் எண்ணெய் விட்டு பொரித்தாற்போல் போட்டு எடுத்து கலக்கவும். மேலே கொத்தமல்லி தழையால் அலங்கரிக்கவும். காய்கறிகளை விரும்பாத குழந்தைகள் கூட விரும்பி உண்ணும் புலவு இது.

பேபி கார்ன் வெந்தயக்கீரை புலாவ்

ஒரு கப் வெந்தயக்கீரையை ஆய்ந்து அலம்பி வடிகட்டவும். அதில் ஒரு ஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு கையால் நன்கு பிசிறி ஒரு கால் மணி நேரம் அப்படியே வைத்தால் கசப்பு இறங்கும்.

அதற்குள் மேலே சொன்ன முறைப்படி அரிசியைக் களைந்து ஊற விடவும். மிளகு etc- வைப் போட்டு வெடித்ததும் ஊறிய வெந்தயக்கீரையை நன்கு பிழிந்து போட்டு பேபி கார்ன் துண்டுகளையும் போட்டு வதக்கி, அரிசி சேர்த்து மீண்டும் வதக்கி, உப்பு கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்து வதக்கி நீர் விட்டு தேங்காய் பாலும் விட்டு புலாவ் செய்யவும். இது கசப்பே இன்றி பேபி கார்ன் துண்டுகளின் சுவையுடனும் அழகாக இருக்கும்.

புலாவ் வகையிலேயே சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். மற்றவை உங்கள் கற்பனைக்கு.

சாண்ட்விச்

...Kasri66

Pizza ஸ்டைல் சாண்ட்விச்:

இதற்கு பிரட் டோஸ்ட்டர் அல்லது OTG oven இருந்தால் நலம். இல்லாவிட்டாலும் இருக்கவே இருக்கு நான்ஸ்டிக் தவா.

ஒரு குடைமிளகாய் எடுத்து விதைகளை நீக்கி பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். அதே போல் ஒன்று அல்லது தேவையான தக்காளியையும் விதைகள் நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு வெங்காயத்தையும் அப்படியே. மூன்றையும் கலந்து உப்பு, மிளகுத் தூள், oregano பொடி சிறிது சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். முக்கியமாக ரெண்டு சீஸ் க்யூப் அல்லது சீஸ் ஸ்லைஸ் தேவை. க்யூப்ஸ் என்றால் துருவிவிடலாம். ஸ்லைஸ் என்றால் சின்னச் சின்னதாக கட் பண்ணி போடலாம்.

OTG அல்லது டோஸ்ட்டரில் செய்வதாக இருந்தால் ப்ரீ ஹிட் ஆனதும் (180 C) பிரட்டின் ஒரு பக்கம் மட்டும் வெண்ணெய் தடவி வைத்துக்கொண்டு வெண்ணெய் தடவிய பக்கம் கீழ் இருக்குமாறு வைத்து மேலே செய்து வைத்த ஸ்டீப்பிங்கைப் பரத்தி அதற்கும் மேலே இன்னொரு பிரட் ஸ்லைஸ் வைக்கவேண்டும். மேலே உள்ள ஸ்லைஸின் வெளிப்புறம் வெண்ணெய் தடவிய பக்கமாக இருக்கவேண்டும். இது போல எல்லா சாண்ட்விச்சையும் தயார் செய்யலாம். சாண்ட்விசு கோல்ட் கலரில் டோஸ்ட் ஆவதற்கும், உள்ளே உள்ள காய்கறிகள் வேகுவதற்கும் சரியாக இருக்கும். சீஸ் மெல்ட் ஆவது ஒரு அறிகுறி.

தவாவில் செய்வதானால் சீஸ் சேர்க்காமல் காய்கறிகளை மட்டும் கொஞ்சம் வெண்ணெயில் லேசாகப் பிரட்டவும். மூன்றுமே சீக்கிரம்

வேகக்கூடிய காய்கள். ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து பிரட்டினால் இன்னும் சீக்கிரம் வதங்கும். அரை வேக்காட்டில் எடுத்து கொஞ்சம் ஆற வைத்து உப்பு, மிளகு போன்றவைச் சேர்த்து கடைசியாக சீஸ் சேர்த்து பிரட் ஸ்லைஸ் க்கு நடுவில் வைத்து இரு புறமும் சீராக டோஸ்ட் செய்து தரலாம்.

குறிப்பு: தக்காளி துண்டங்களை ஸ்லைஸ் செய்தும் வைக்கலாம். தக்காளிக்கு பதில் கெட்ச் அப் சேர்த்தும் செய்யலாம். இது அசல் pizza சுவை தரும் என்பதால் குழந்தைகள் விரும்புவார்கள்.

டோஸ்ட் செய்ய நேரம் இல்லையா? அப்போ இதை முயற்சி செய்யுங்கள்.

வெள்ளரிக்காய் இருந்தால் எடுத்து துருவிக்கொள்ளவும். அதில் நீர் ஊறிக்கொள்ளும் என்பதால் பிழிந்து வைக்கவும். இத்துடன் நாலைந்து பனீர் துண்டங்களை உதிர்த்துப்போட்டு வேண்டிய உப்பு, வெண்ணெய் மற்றும் காரத்துக்கு க்ரீன் சட்னி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

(க்ரீன் சட்னி செய்ய ஒரு பிடி கொத்தமல்லி தழையுடன் ஒன்று அல்லது அரை மிளகாய் சேர்த்து நீருக்கு பதில் ஒரு டீஸ்பூன் லெமன் ஜூஸ் விட்டு மிக்சியில் நைசாக அரைக்கவும். சுவைக்குத் தகுந்த உப்பு, அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை சேர்ப்பது காய்ந்து போவதை தடுக்கும்)

பிரட் ஸ்லைஸின் மேலே செய்து வைத்த கலவையை நன்கு பரத்தி இன்னொரு பிரட் ஸ்லைஸால் மூடவும். செய்து வைத்த சான்விச்சை நடுவில் குறுக்காக வெட்டி லஞ்ச் பாக்ஸில் பாக் பண்ணவும்.

குறிப்பு: நடுவில் வெண்ணெய்

உள்ளதால் பிரட் ஸ்லைஸ் மேலே வெண்ணெய் தடவ வேண்டிய அவசியமில்லை. தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி சாஸ் அல்லது சில்லி சாஸ் பொருத்தமாக இருக்கும்.

ஸ்வீட் சாண்ட்விச்:

ரொம்ப சிறிய குழந்தைகள் என்றால் காரம் தாங்காது. அவர்கள் விரும்பும்படி ஸ்வீட் சாண்ட்விச்ஸ் செய்யலாம்: பிரட் ஸ்லைஸ் மேலே cookie cutter வைத்து ஷேப்பாக கட் செய்துகொள்ளவும் (cookie cutter இல்லையே என்று கவலைப்படவேண்டாம். வீட்டில் உள்ள சின்ன எவர்சில்வர் டப்பா மூடி கொண்டு ரவுண்டாக கட் செய்தால் போதும்).

கட் செய்த ஸ்லைஸ் மீது ஜாம் தடவி funny faces தயார் செய்யலாம். கண்களுக்கு ரெண்டு செர்ரி பழங்கள், மூக்குக்கு ஒரு காய்ந்த திராகை, வாய்க்கு அரை முந்திரி அல்லது crescent moon shapeல் கட் செய்த ஒரு பேரீச்சை துண்டு வைக்கலாம். அல்லது டீட்டி ப்ரூட்டி கொண்டு அலங்கரிக்கலாம். குழந்தைகளையே வைத்து டிசைன் செய்யச் சொல்லலாம். இது அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி அழாமல் பள்ளிக்குச் செல்ல வைக்கும்.

ஸ்வீட் சாண்ட்விச் ரோல்:

பிரட் ஸ்லைஸை வெட்டாமல் ஜாம் மட்டும் தடவி அப்படியே சுருட்டவும். கொஞ்ச நேரம் அழுத்தி சுருட்டினால் சுருள் விரியாமல் இருக்கும். அப்போது அதை ஒரு இன்ச் அளவுக்கு வெட்டி விட்டால் சங்கு சக்கரம் போல

வரும். இதை வித விதமான கலர் ஜாம் கொண்டோ Nutella கொண்டோ செய்து தரலாம்.

ட்ரை கலர் சாண்ட்விச்ஸ்:

புதினா அல்லது கொத்தமல்லி வைத்து மேலே சொன்ன முறையில் சட்னி தயாரிக்கவும். அத்துடன் பனீர் துண்டுகளை மிகவும் பொடியாக உதிர்த்து கலக்கவும்.

இன்னொரு கலருக்கு தக்காளி சாஸுடன் சீஸை துருவிப் போட்டு கலந்து வைக்கவும்.

இதுவும் டோஸ்ட் செய்யத் தேவையில்லை. வேண்டுமானால் ஸ்டீப்பிங்ஸ் உடன் வெண்ணெய் சேர்த்து வைக்கலாம் (பனீர் மற்றும் சீஸ் உள்ளதால் அதுவும் தேவை இருக்காது).

ஒரு ஸ்லைஸ் பிரட் வைத்து மேலே பச்சை ஸ்டீப்பிங்கைத் தடவவும். அதன் மேலே இன்னொரு ஸ்லைஸ் பிரட் வைத்து சிவப்பு ஸ்டீப்பிங்ஸ் தடவவும். அதன் மேலே மூன்றாவது பிரட் ஸ்லைசை வைத்து நன்கு அழுத்தி டயக்னலாக கட் செய்யவும்.



பிரட் பீசா

...Replyuma @ Uma Udhai

தேவையானப் பொருட்கள்:

12 கிரைன் பிரட்/ மல்டி கிரைன் பிரட்/பிரவுன் பிரட் – தேவையானத் துண்டுகள்
துருவிய சீஸ் – தேவைக்கேற்ப (எந்த வகையாக இருந்தாலும் சரி)

காரட் - சிறிது (துருவியது)

பச்சை மிளகாய் - 1 (மிகப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காரம் விரும்பாதவர்கள்
மற்றும் குழந்தைகள் இதைத் தவிர்த்திடலாம்)

வெங்காயம் - சிறிதளவு (மிக பொடியாக நறுக்கியது. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
பிடிக்காது என்றால் தவிர்த்திடலாம்)

உப்பு, மிளகுத் தூள் – ருசிக்கேற்ப

செய்முறை:

- மேலே சொன்னவற்றை பிரட் தவிர்த்து உங்கள் குழந்தைகளுக்குப்
பிடித்தவைகளை ஒரு பெளலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். சீஸில் உப்பு
இருக்கும், அதனால் உப்பைப் பார்த்துப் போட்டுக்கொள்ளுங்க.
- பிரட் துண்டுகளை மிதமாக டோஸ்ட் செய்து கலந்த கலவைகளை மேல
பரப்பிவிடவும்.
- பேக்கிங் ஷீட்டில் அடுக்கி ஓவனை ப்ரீ ஹீட் செய்து 350 டிகிரியில் 5 - 10 நிமிடங்கள்
வைத்தால் போதும். சீஸ் கொஞ்சம் உருகினாற் போல இருந்தால் போதும்.
கொஞ்சம் ஆறியவுடன் பேக் செய்யுங்கள்.

ஓவன் இல்லாதவர்களுக்கு:

பிரட் டோஸ்ட் செய்யாமல் தோசை தவாவில் மிதமான தீயில் வைத்து செய்து
பாருங்கள் (நான் முயற்சி செய்ததில்லை). சீஸ் உருகும் வரை வைத்தால் போதும்.
சாப்பிட

பிடிவாதம்

பிடிக்கும்

குழந்தைகளுக்கு
(picky eaters) ஸ்கூல்

லஞ்ச்

கொடுக்கலாம்.

சுலபமா

சாப்பிடுவார்கள்.

இல்லையென்றா

ல் மாலை நேர

சிறுநுண்டியாகக்

கொடுக்கலாம்.



வெஜ் தேங்காய் பால் சாதம்

...Replyuma @ Uma Udhai

தேவையானப் பொருட்கள்:

வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)

தக்காளி - ½ (நறுக்கியது)

இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் - 1 ஸ்பூன்

பச்சை மிளகாய் - 3 - 4 (சிறிது கீறி கொள்ளவும்)

பீன்ஸ், காரட், பச்சை பட்டாணி - 1 கப் (நறுக்கியது)

சாம்பார் மிளகாய் தூள் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்

பெருஞ்சீரகத் தூள் - ௧ டேபிள் ஸ்பூன்

மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்

தாளிக்க - 3 கிராம்பு, 1 துண்டு பட்டை, 1 பிரியாணி இலை

தேங்காய் பால் - 1 கப்

அரிசி - 1 கப் (பாஸ்மதி அல்லது சோனா மசூரி அல்லது சீரக சம்பா எந்த வகை என்றாலும் பரவாயில்லை. தண்ணீர் பார்த்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் தண்ணீர் அளவில் ஒரு கப் தண்ணீருக்கு பதில் 1 கப் தேங்காய் பால்) உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கிராம்பு, பட்டை, பிரியாணி இலைப் போட்டு தாளித்து, பின்பு இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்.
- தக்காளி குழைந்ததும், காய்கள் சேர்த்து மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருஞ்சீரகத் தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறவும்.
- 1 கப் அரிசிக்கு 1 கப் தேங்காய் பால், 1 கப் தண்ணீர் மற்றும் வதக்கியவைகளையும் குக்கரில் போட்டு on செய்தால் ரெடி. பிரஷர் குக்கர் என்றால் இரண்டு விசில் விடவும்.
- முதல் நாள் காய்களை அரிந்து வைத்து, தேங்காய் பால் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் மறுநாள் தாளித்து குக்கரில் வைத்து விட்டு கிளம்பினால் சாதம் ரெடி.

இது எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கரில் செய்தால் நன்றாக வரும் (சுலபம் கூட). இல்லை என்றால் பிரஷர் குக்கரிலும் செய்யலாம்.

வேர்க்கடலை உருண்டை

...JV_66@Jayanthi

தேவையானப் பொருட்கள்:

வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 ஆழாக்கு
வெல்லம் - $\frac{3}{4}$ ஆழாக்கு

செய்முறை:

- பச்சை வேர்க்கடலையை வாங்கி வறுத்தும் செய்யலாம். கடையிலிருந்து வறுத்த வேர்க்கடலையாகவும் வாங்கிச் செய்யலாம்.
- அந்த வேர்க்கடலையை முழுவதும் தோல் நீக்கி விடவும்.
- வெல்லத்தை, சிறிது நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து இளக்கி, வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- இதை மீண்டும் அடுப்பில் ஒரு வாணலியில் வைத்துப் பாகு வைக்கவும். இதற்கு கெட்டிப் பாகு வர வேண்டும்.
- அதாவது, வெல்லக் கரைசல் கெட்டியாக ஆகும் போது அதை, ஒரு சிறிதளவு எடுத்து, ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில், சிறிதளவு தண்ணீரில் விட்டால், அதை உருட்டினால், நன்றாகப் பந்து போல உருள வேண்டும். இதுதான் சரியான பதம்.
- இப்போது, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து அதில் தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலையைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
- இதற்கு ஒரு நிமிடம் தான் ஆகும். உடனே அடுப்பை அணைத்து விட்டு, இந்த வாணலியைத் தனியாக வைத்து விடவும்.
- 5 நிமிடம் கழித்து, இந்தக் கலவை சூடாக இருக்கும்போதே (கை பொறுக்கும் சூடு), உருண்டை பிடிக்க ஆரம்பித்து விட வேண்டும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது உருக்கிய நெய் வைத்து, அதைத் தொட்டுக் கொண்டோ அல்லது சிறிது அரிசி மாவைத் தொட்டுக் கொண்டோ, இந்த உருண்டைகளைப் பிடிக்கலாம் (சூடு தாங்குவதற்கு). ஒவ்வொரு உருண்டைக்கும் இதைச் செய்யலாம்.
- எல்லாவற்றையும் சரியான உருண்டையாக உடனே செய்யாமல், கையால் ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் செய்து, ஒரு தட்டில் வைத்து விட்டு, பிறகு, எல்லாக் கலவையையும், இதே போல முடித்து விட்டு, கடையியில் சரியான உருண்டையாகச் செய்யலாம். ஆனால் சூடு இருக்க வேண்டும்.
- ஒரு வேளை சூடு ஆறிவிட்டால் மீண்டும் அடுப்பில் ஒரு முறை இந்தக் கலவையை வைத்து, சிறிது சூடுபடுத்திக்கொண்டு, உருண்டை பிடிக்க வேண்டும்.

தோல் நீக்குவது எப்படி என்று தெரியாதவர்களுக்கு:

- ஒரு முறத்தில் இதைப் போட்டு, இரண்டு கைகளாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்துத் தேய்த்து, நன்றாகப் புடைத்தால் தோல் எல்லாம் கீழே விழுந்து விடும். கடலை மட்டும் முறத்தில் இருக்கும்.



Dry Fruits & Nuts Ladoo

...Durgasakthi

Ingredients:

Ghee - 1 tsp

Large dates - 20 (pitted)

Mixed nuts - ¼ cup (almonds, cashews, walnuts, pistachios, peanuts as your wish)

Method:

- In a non stick pan Dry roast nuts for few minutes, set them aside to cool.
- In a non stick pan, add ghee and add the dates and cook for 2 minutes.
- Coarsely pulse the nuts in a mixer. Add this to the dates mixture. Make ladoos of your desired size.

Fruit and nut bar

...Deepika Mahesh

Ingredients:

Raisins – ¼ cup

Fig – ¼ cup

Dates - ¼ cup

Badam – ¼ cup

Pecans – ¼ cup

Walnuts – ¼ cup

Pistachios – ¼ cup

Method:

- Grind it in the food processor till it becomes one round ball. Flatten it in the plate or breakfast table, cut it into pieces and wrap it in the wax paper and refrigerate it.
- You can eat this as a snack.



மசாலா சாதம்

...Ramayaraj

தேவையானப் பொருட்கள்:

வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

தக்காளி - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

உருளைக் கிழங்கு - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

குழம்பு மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன்

கறிவேப்பில்லை & கொத்தமல்லி -

தேவையான அளவு

மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன்

கரம் மசாலா - ½ ஸ்பூன்

செய்முறை:

- வாணலியில் எண்ணெய் காய வைத்து, காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்து போட்டு தாளிக்கவும்.
- அடுத்து வெங்காயம், கறிவேப்பில்லை போட்டு வதக்க வேண்டும்.
- அது வதங்கியதும் தக்காளி, உருளைக் கிழங்கைப் போட்டு வதக்கி, தட்டு போட்டு மூடி அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும்.
- தக்காளி நன்றாக மசிந்ததும் மஞ்சள், மிளகாய், கரம் மசாலா தூள் மற்றும் உப்பை சேர்த்து சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும்.
- எண்ணெய் மேலே வந்ததும் இதில் உதிரியாக இருக்கும் சாதத்தைச் சேர்த்து கிளறவும். கடைசியில் கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.

குறிப்பு: சாதம் சேர்த்த பிறகு அதிக நேரம் அடுப்பில் வைத்திருக்கக் கூடாது.

வெஜ் ரோல்

...Gloria

தேவையானப் பொருட்கள்:

மைதா - 1 கப்

சலாட் இலை - 4

முளைக்கட்டிய பச்சை பயிர் - 1

கைப்பிடி

காரெட் துருவல் - 1 கைப்பிடி

சீஸ் துருவல் - 1 கைப்பிடி

சாட் மசாலா - 1 ஸ்பூன்

மிளகுத்தூள், உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

- மைதாவை சிறிது உப்பு சேர்த்து நீர்விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- பின் இரண்டாக பிரித்து சப்பாத்தி தேய்ப்பது போல் பெரிய வட்டமாக தோசை அளவிற்கு தேய்த்து, தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறமும் வாட்டிக்கொள்ளவும் நன்கு வேக வைக்க வேண்டாம்.
- வெந்த சப்பாத்தியில் இரண்டு சாலட் இலையை வைத்து பச்சைப்பயிரையும், காரட் துருவலையும் பரவலாக வைத்து தேவையான மிளகு, சாட் மசாலா, உப்பு தூவி அதன் மேல் சீஸ் துருவல் தூவி விடவும்.
- பின் அதனை ரோலாக உருட்டவும். பிரியாமல் இருக்க டீப் பிக் சொருகவும்.
- அதை ஓவனில் 450 டிகிரியில் ஐந்து நிமிடம் வைத்து பின் ஸ்லைஸாக கட் பண்ணவும். பிள்ளைகளுக்கு பிடித்த உணவு இது.
- குடாக இருக்கும் போதே சாப்பிடுவது நலம்.

அவல் இனிப்பு

...PriyagauthamH

தேவையானப் பொருட்கள்:

கெட்டி அவல்
பால்
ஏலத்தூள்
சர்க்கரை
தேங்காய் - துருவியது

செய்முறை:

- காய்ச்சி ஆற வைத்த பாலில் கொஞ்சம் சுவைக்குத் தேவையான சர்க்கரையை சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளுங்கள். அவல் லேசாக நனைந்து மெத்தென்று ஆகும் அளவு அந்த பாலை விடுங்கள்.
- அவல் ஊறியதும், தேங்காய் துருவல், ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கலந்து கொடுங்கள். சுவையான மாலைச் சிற்றுண்டி.

அவல் ஸ்நாக்

...PriyagauthamH

தேவையானப் பொருட்கள்:

அவல் - 1 கப்
தண்ணீர் - அவலை லேசாக நனைக்கும்
அளவுக்கு
வெங்காயம் - 1
பச்சைமிளகாய் - 1 (கீறியது அல்லது
காரத்துக்கு ஏற்ப)
வேகவைத்த உருளை - 1 (பொடியாக
நறுக்கியது)
காரட் - 1 பொடியாக நறுக்கியது)

உப்பு
மஞ்சள் தூள் - சிட்டிகை
கொத்துமல்லி தழை - சிறிதளவு

தாளிக்க:
எண்ணெய்
கடுகு
உளுந்து
பெருங்காயத் தூள்

செய்முறை:

- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, காயம் தாளித்து, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் லேசா வதங்கிய பிறகு, கேரட், உப்பு, கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள், சேர்த்து கிளறுங்கள்.
- கேரட் பாதி வெந்ததும், உருளையைச் சேர்த்து கிளறுங்கள். கடைசியா லேசாகத் தண்ணீரில் நனைத்த அவலைப் போட்டு, ஒரு கிளறு கிளறி, கொத்துமல்லி தூவினால் சுவையான அவள் உப்புமா தயார்.

வெஜ் பாஸ்தா சாஸ்

...Malbha @ Malar

தேவையானப் பொருட்கள்:

பாஸ்தா - 2 கப்
வெங்காயம் - 1
பச்சைமிளகாய் - 1 கீறியது (அல்லது
காரத்துக்கு ஏற்ப)
காரட் - 1 (வட்டமாக நறுக்கியது)
பீன்ஸ் - 10 (மிதமான அளவில்
நறுக்கியது)
குடை மிளகாய் - ½ (மிதமான அளவில்
நறுக்கியது)
மஞ்சத்தூள் - சிட்டிகை
மல்லித்தூள், மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு
(மேலே தூவு)
தாளிக்க - எண்ணெய்

சாஸ் செய்ய தேவையானப் பொருட்கள்:
தக்காளி - 2
வெங்காயம் - 1
பூண்டு பல் - 4
இஞ்சித்துண்டு - பெருவிரலளவு
(நீங்கள் கடையில் வாங்கிய பாஸ்தா
சாஸும் பயன்படுத்தலாம்)

செய்முறை:

- முதலில் பாஸ்தாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி, சிறிது உப்பு போட்டு வேக வைக்க வேண்டும், அது வேகும் பொழுது சாஸ் செய்து கொள்ளவும்.
- மேலே குறிப்பிட்ட எல்லாவற்றையும் கழுவி அரிந்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.
பாஸ்தா வெந்ததும் எடுத்து தண்ணீரை வடிகட்டி அதில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கிளறி வைக்கவும்.
- ஒரு பெரிய வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும்.
- வெங்காயம் வதங்கியவுடன் பச்சைமிளகாய், காரட் மற்றும் பீன்ஸ் போட்டு, மஞ்சள், மல்லித்தூள், மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு வேகவிடவும்.
- காய் பாதி வெந்தபின் அரைத்து வைத்த சாஸ் கலவையைக் கொட்டி நீர்விட்டு வேகவிடவும்.
- இத்துடன் குடைமிளகாயையும் சேர்க்கவும்.
- காய் வெந்ததும் பாஸ்தாவை சேர்த்து கிளறி அடுப்பிலிருந்து வாணலியை இறக்கி அதன்மேல் கொத்துமல்லித் தழை தூவி பரிமாறலாம்.
- இது நமது தென்னிந்திய சமையல் டேஸ்டில் இருக்கும்.





Tamil & English Books

Educational Books

Parenting Books



Literature Books

Competitive Exams Books

Historical Novels

www.myangadi.com



Motivational Books

**Favourite Author's Books &
Most Popular Books**



Pregnancy Books

Stories & Novels

**Free shipping across India
for purchase above ₹ 500***

BUY NOW
@ one place

www.MyAngadi.com

Gloria's Kitchen

கமர்கட்டு

தேவையான பொருட்கள்

தேங்காய்ப்பூ - $\frac{3}{4}$ அல்லது $\frac{1}{2}$ கப் (முற்றியது)
தேங்காய்பால் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (கெட்டியான பால்)
உருண்டை வெல்லம் - 1 கப் (பொடித்தது)
ஏலக்காய் பொடி - 1 சிட்டிகை
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

- முதலில் வாணலில் 1 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு தேங்காய்ப்பூவை நன்கு சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின் அதே வாணலியில் சிறிது நீர் விட்டு உருக்கி மணல் இல்லாமல் வடிக்கட்டி எடுக்கவும்.
- பின் அந்த வெல்ல கரைசலில் தேங்காய்பால் ஏலப்பொடி சேர்த்து பாகு காய்ச்சவும். நீரில் விட்டால் வெல்லம் முத்து போல் நிற்க வேண்டும். கையால் அழுத்தினால் கரையாமல் அழுந்த வேண்டும்.
- அந்த பதம் வரும்போது தேங்காய்பூ, நெய் சேர்த்து கை விடாமல் கிளறவும்.
- ஓரம் எல்லாம் பூத்து சுருண்டு வரும். அதை இன்னும் சற்று சுருள ஆக்கவும்.
- தேங்காய் பால் சேர்த்து பாகு காய்ச்சுவதால், கல் போல பாகு முற்றிப் போகாது (அதற்காக மிகவும் சுருள ஆக்க வேண்டாம்).
- அடுப்பை அணைத்து சூடு ஆறியதும் கை பொறுக்கும் சூடு இருக்கும்போது கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு உருண்டை பிடிக்கவும்.
- அப்புறம் என்ன... கடையில் கிடைக்கும் சுவையை விட மேலாக இழுபடும் கமர்கட்டு ரெடி. நான் பிள்ளைகளுக்காக $\frac{3}{4}$ கப் தேங்காய் சேர்த்தேன். தேங்காய் குறைவாக வேண்டுபவர்கள் அதை குறைத்துக் கொள்ளலாம். செய்வது சுலபம்.



Mal's Kitchen

Dabeli Pav

Dabeli Pav is a street food loved by all Mumbaikars. It is sweet and spicy fillet in a Pav which makes it simply delicious. The tangy, spicy, sweet and crunchy dish is very tempting and you cannot stop eating just one. This dish is eaten hot and though a bit elaborate in procedure of making, it is worth the effort

Red Chillies and Garlic Chutney

Ingredients:

Dry red chillies - 12 whole
Cloves of peeled garlic - 15
Roasted cumin seed powder - 1 tsp
Salt - To taste
Lemon juice - 2 tbsp

Preparation:

Soak red chillies in water for half an hour and drain. Grind it with garlic cloves to a smooth paste; add the soaked water if required. Add salt, lemon juice and cumin seed powder. Mix well and keep aside.

Dabeli Masala

Tamarind - 1 big pinch
Cinnamon stick - 1 big
Sugar – 1 ½ tbsp
Oil - 5 tbsp
Red chilly powder – 3 ½ tbsp
Black Cardamom - 1
Coriander powder - 3 tbsp
Cloves - 2 pieces
Black pepper - 1 tbsp

Method:

- Heat oil in a pan, add mashed potatoes, dabeli masala, lemon juice, sweet chutney, sugar, add little water and mix well, cook for a minute or two. Spread this mixture on a plate. Garnish with coriander leaves, masala peanuts, pomegranate seeds and sev.
- Cut laadi pav in to half keeping the base intact. Spread red chilly garlic chutney and the above mashed mixture. Heat oil in a pan and keep the pavs in a row. Toast it lightly on both the sides.
- Remove from pan and garnish it with sweet chutney, diced onions and sev.
- Delicious Dabeli Pav is ready; you just cannot stop eating this delicacy.

Dry roast and grind this masala, mix it in oil and store it in a air tight jar.

Sweet Chutney

Deseeded dates - 25
Tamarind pulp - 1 cup
Dry ginger powder - 1 tsp
Black salt – 1 ½ tsp
Dry roasted aniseed (saunf) - 2 tsp
Jaggery – 1 ½ cup
Red chilly powder – 1 tsp
Dry roasted cumin seed - ¼ tsp

Preparation:

- Make powder of dry roasted cumin seed and aniseed.
- Mix this in the tamarind pulp.
- Add to it finely chopped dates, red chilly powder, jaggery, salt, dry ginger powder and boil for 10 to 12 minutes.
- Strain and keep aside.

Stuffing:

Laadi Pavs - 4
Boiled and Mashed Potatoes - 2
Crispy Sev - ½ small cup
Masala Peanuts - 1 tbsp
Red Chillies and Garlic Chutney - 2 tbsp
Sugar – 1 ½ tbsp
Onions – ½ cup chopped finely
Pomegranate seeds - ½ cup
Unsalted butter – 2 tbsp
Coriander leaves - Chopped
Salt - To taste
Lemon juice - 1 tbsp

Smahi's Kitchen

ப்ளான் ரவா இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்:

ரவை - 2 கப்
தயிர் - 1 கப்
agdஃப்ருட் சால்ட் (eno) - 3/4 டீஸ்பூன்
முந்திரி பருப்பு - 5
கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்
சீரகம் - 1/4 டீஸ்பூன்

கடலை பருப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்
உளுத்தம்பருப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்
நெய் - 2 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
கொத்தமல்லி தழை - சிறிதளவு
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- முந்திரி பருப்பை சிறு சிறு துண்டுகளாக உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தழை இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு காய்ந்ததும், அதில் கடுகு, சீரகம், கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கடைசியாக ரவையைச் சேர்த்து நன்றாக வறுத்தெடுத்து ஆற வைத்து அதில் தயிர், உப்பு சேர்த்து கலந்து 15 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்.
- பதினைந்து நிமிடம் கழித்து அதில் ஃப்ருட் சால்ட் (eno) சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்தால் நுரைத்துக் கொண்டு வரும். மீண்டும் அதில் தேவையான அளவு நீர், கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்திற்கு கரைத்துக் கொண்டு உடனடியாக இட்லி தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் 10 நிமிடம் வேகவைத்து எடுக்கவும்.
- சுவையான சாஃப்டான ப்ளான் ரவா இட்லி சாப்பிடத் தயார்.
- இந்த இட்லியுடன் அனைத்து வகையான சட்னியும் மிகப் பொருத்தமாக இருக்கும்.



...Geetha A @ Anu

MOVIE REVIEW



ஜோதிகா
36
வயதினிலே

ஒரு சிலர் ஒரு சில விஷயங்களுக்காக பிரபலமானவர்களாக இருப்பார்கள். அதே போல் சில திரைப்படங்கள் பெண்களுக்கான திரைப்படங்களாக இருக்கும், எதிர்பார்ப்பையும் ஏற்படுத்தும். அது மட்டுமில்லாமல் பெண்களைச் சுற்றி மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும். அந்த வரிசையில் மிகுந்த எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தி இருக்கும் படம். கண்டிப்பா கண்டுபிடிச்சிருப்பீங்க...! ஆமாங்க 36 வயதினிலே படத்தை தாங்க பார்க்கப் போகிறோம்.

ஜோதிகா ஒரு ரெவின்யு துறையில் பணிபுரியும் அரசு அதிகாரி. இவரது கணவர் ரஹ்மான் வானொலியில் பணிபுரிகிறார். இவர்களுக்கு 13 வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை இருக்கிறாள். வேலைக்கு போகும் பெண்ணாக இருந்தாலும் வசந்தி சராசரி குடும்பங்களில் இருக்கும் குடும்ப தலைவியைப் போலவே இருக்கிறார். வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்து காய்கறிகளை பயிரிடுகிறார். இது இவரது கணவனுக்கு பிடிப்பதில்லை. கணவருக்கும், பெண் மிதிலாவிற்கும் அயர்லேண்ட் போய், அங்கேயே படிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். இதனால் பொருளாதார சூழ்நிலைக் காரணமாக ஜோதிகாவும் வெளி நாட்டில் வேலை தேட நினைக்கிறார். ஆனால் இங்கே 36 வயது ஒரு பெரும் தடையாக இருக்கிறது. வேலை கிடைக்கவில்லை. இதற்கிடையில் ஜோதிகாவை கமிஷனர் பார்க்க விரும்புவதாகக் கூறுகிறார்கள். அங்கே இவருடைய பெண் மிதிலா ஜனாதிபதியிடம் ஒரு கேள்வி கேட்க, அதை சற்றும் எதிர்பார்க்காத ஜனாதிபதி "உனக்கு யார் இந்த கேள்வியைச் சொல்லி கொடுத்தது?" என்று கேட்க, இவரும் என்னுடைய அம்மாதான் என்று சொல்கிறார். அதனால் அவர் ஜோதிகாவை சந்திக்க விரும்புகிறார். இதற்கிடையில் ரஹ்மான் ஒரு விபத்தில் ஒரு சிறுவன் மீது ஏற்றி அது கேஸ்

ஆகி விடுகிறது. இதனால் ஜோதிகாவின் டிரைவிங் லைசென்ஸை உபயோகிக்கலாம் என்று பார்க்கிறார். அது காலாவதி ஆகி இரண்டு வருடம் ஆகி விட்டது (ஐயோ பாவம்) சொல்ல வேண்டுமா கணவன்களுக்கு, “தை தக்கா தை தக்கா” என்று குதிக்கிறார் ரஹ்மான். இப்படி ஒரு பக்கம் பிரச்சினை.

இதற்கிடையில் வீட்டுத் தோட்டத்தில் விளையும் காய்கறிகளில் 2000 பேருக்கு காய்கறி கேட்க, அனைத்து வீட்டு மொட்டை மாடிகளிலும் பயிரிடலாம் என்று முடிவு செய்ய அங்கேயும் பிரச்சினை. நிறைய காமெடி கலாட்டாவும் உண்டு.

மற்றொரு பக்கம் இவரையும், மாமனார், மாமியாரையும் மட்டும் விட்டு விட்டு கணவன், குழந்தையும் மட்டும் வெளி நாடு செல்ல திட்டமிடுகிறார். மிகவும் உடைந்து போகிறார் ஜோ (நாமும் தான்). அவர்கள் சென்றதும் ஜோ வின் தோழி அபிராமி இவரை சந்திக்க வருகிறார். இவர் மார்கெட்டிங் தொழிலில் அதிக அளவில் சாதித்து பெரிய நிறுவனத்திலும் இருக்கிறார். அவர் சந்தித்து சொல்லும் ஒவ்வொரு வாக்கியமும் நிச்சயம் பெரிய கைத்தட்டலை பெருகிறது. ஜோவை தூக்கி நிறுத்துகிறதா? இவரது இயற்கை விவசாயம் ஜெயித்ததா? இவர் வெளி நாடு சென்றாரா? ஜனாதிபதியை சந்தித்தாரா? திரையில் பார்த்து விட்டு சொல்லுங்களேன்.

ஜோவின்க்கு 8 வருடத்திற்கு பிறகான படம். நல்ல முதிர்ச்சி தெரிகிறது. ஒவ்வொரு இடத்திலும் தனியாக தெரிகிறார். நிச்சயமாக ஓங்கிச்சொல்லாம் இந்தியப் பெண்களின் பதிப்பு இவர் என்று. ஒரு தாயாக, மருமகளாக, மனைவியாக இப்படியாக பல பரிணாமங்களில் ஜோலிக்கிறார்.

பேருந்தில் வரும் சக பயணி ஒருவரிடம் செய்யும் கலாட்டாவாகட்டும், மகளிடம் மன்றாடும் போது கோபத்தில் “வா அயன் பாக்ஸ் வைச்சு மூஞ்சல தேய்க்கிறேன்” என்று சொல்வதாகட்டும் எல்லாமே தூள்.

ரஹ்மானும் தன் பங்கை சிறப்பாக செய்திருக்கிறார். ஆனால் மனிதன் எப்பொழுதுமே சிடுசிடு.

பாராட்ட வேண்டிய விஷயம் வசனங்கள் தான். குறிப்பாக எதற்கெடுத்தாலும் அழுவது இந்த தலைமுறையோடு முடியட்டும், பிரசவ வலியை விட கொடுமையானது கணவன் அவமானப்படுத்துவதுதான், இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம் நிறைய இடங்களில் கைத்தட்டலை வாங்குகிறார் விஜி.

தயாரிப்பு சூர்யா, இசை சந்தோஷ் நாரயணன், இயக்கம் ரோஷன். பல விஷயங்களில் நன்றாக இயக்கி இருக்கிறார்கள். இருந்தாலும் இன்னும் கொஞ்சம் இயக்கத்தில் கவனித்து இருக்கலாம்.

ஆனால் நிச்சயம் பாராட்ட வேண்டிய விஷயம் பெண்கள் எப்படி தங்கள் கனவுகளைத் தொலைக்காமல் திருமணத்திற்கு பிறகும் இருப்பது, மற்றும் இயற்கை விவசாயத்தை தூக்கி நிறுத்துவதாலும். நிச்சயம் “ஓ” போடலாம். படத்தை பார்த்து முடிக்கும் பொழுது அடுத்து அந்த சாதனை வரிசையில் நாம்தான் என்று நினைக்க வைக்கிறது.

தோழிகளே படத்தை உங்கள் கணவனோடு சேர்ந்து பாருங்கள். இன்னும் அர்த்தமுள்ளதாகிறது. மொத்தத்தில் 36 வயதினிலே முற்பாதி இளமை, பிற்பாதி இயற்கை.

Session with The Writer En. Ganeshan

...gkarti

Q: எப்படி இருக்கிறீர்கள்? நான் உங்கள் கதை எல்லாவற்றையும் படித்திருக்கிறேன். இந்தக் கதை உங்கள் ப்ளாக்ல படிச்சேன். ரொம்ப நன்றாக இருந்தது. ஆனால் இப்போது யோகா சொல்லிக் கொடுப்பவர்களும், தியானம் சொல்லி கொடுப்பவர்களும், கடவுள் இல்லை என்று ரொம்ப ஆணித்தரமா அடித்து சொல்கிறார்களே? ஒருவர் அணு லிங்க வடிவில் இருப்பதால் பூமியில் லிங்கம் தோன்றியது என்று சொல்கிறார்கள். இன்னொருவர் இறைத்துகள் மட்டும் தான் உண்மை. அதற்கு மேல் வெறும் வெட்டவெளின்னு என்று சொல்கிறார்கள். நீங்கள் இதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? வளரும் இந்து சமுதாயத்துக்கு இது மிகவும் ஆபத்து இல்லையா?

இறைவன் அருவமா உருவமா என்ற தலைப்பில் நான் ஒரு கட்டுரையே அறிவார்ந்த ஆன்மிகம் பகுதியில் எழுதி உள்ளேன். சுருக்கமாகச் சொல்வதானால் கடவுள் என்ற மகாசக்தி ஒரு உருவத்திலோ, வடிவத்திலோ இயல்பாய் அமைந்தது அல்ல. ஆனால் எந்த வடிவத்தையும் அது எடுக்க முடியாததும் அல்ல. உருவமில்லாத இறைவன் மீது மனதைக் குவிப்பது கஷ்டம் என்பதால் நம் முன்னோர் இறைவனை உருவகப்படுத்தி வணங்கினார்கள்.

இறைத்துகள் உட்பட பல விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள் உண்மையின் ஒவ்வொரு கோணங்களே. ஆனால் அவை மட்டுமே முழுமையான உண்மை அல்ல. விஞ்ஞானம் எதிர்காலத்தில் இன்னும் நிறைய கண்டுபிடிக்கக்கூடும். அவை மேலும்



வித்தியாசமாகவும், புதிராகவும் கூட இருக்கக்கூடும். முடிவான உண்மை என்று ஒன்றை விஞ்ஞானம் எட்ட முடியுமானால் அப்போது அது நம் முன்னோர் சொல்லி இருப்பதை ஒத்திருக்கும் என்பதே என் கருத்து.

இந்த விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள் நம் மெய்ஞானத்திற்கு எதிரானதோ சவாலோ அல்ல. எதிர் கேள்விகளும், சந்தேகங்களும் தவறு அல்ல. இதனால் இந்திய ஆன்மிகத்திற்கு ஆபத்தும் அல்ல. என்றுமே உண்மையான ஆபத்து மூடநம்பிக்கையும், போலித்தனமும் தான். இந்த இரண்டுமே ஆன்மிகப் போர்வையில் இருந்த போதிலும் மிக மிக ஆபத்தானவை.

Q: எனக்கு தன்னம்பிக்கை சில சமயங்களில் மிகவும் குறைந்து என் இலட்சியங்கள், கனவுகள் அனைத்தும் உடைந்து போனது போல் உணர்கிறேன். இதிலிருந்து எப்படி வெளி வந்து தன்னம்பிக்கையுடன் இலட்சியத்தை அடைவது?

Ans: ஆழம் வரை போவது என்றால் ரமண மகரிஷியின் “நான் யார்?” என்ற கேள்வியின் பின் போவது போல் தான். ஒவ்வொரு பதிலிலும் கேள்வி கேட்டு மேலும் ஆழமாய் போவது. இதை வார்த்தைகளில் விளக்குவது கஷ்டம் என்றாலும் முயற்சிக்கிறேன். நெகடிவ் எண்ணங்களின் அஸ்திவாரமே அதன் தவறான அனுமானங்கள், பயமுறுத்துதல் ஆகியவை தான். அது சொல்வதை எல்லாம் ‘அது எப்படி சரி?’ என்றோ ‘அதனால் என்ன?’ என்றோ கேட்டுக் கொண்டே போங்கள். சில இடத்தில் மேலே தொடர்ந்து சொல்ல நெகடிவ் எண்ணங்களுக்கு எதுவுமே இருக்காது. தானாக வலுவிழந்து போகும்.

தன்னம்பிக்கை குறைந்து எல்லாமே தகர்ந்து விட்டது போலத் தோன்றுவது எல்லாருக்கும் சில சமயங்களில் நிகழக் கூடியதே. அதே போல் சில சமயங்களில் நாம் எல்லாவற்றையும் ஜெயித்து விட்டது போல கர்வம் கூட சில வெற்றிகளின் போது வரும். இரண்டும் பொய்யானவை. உண்மையின் அடிப்படைத் தன்மை இல்லாதவை.

இந்த இரண்டும் தானாக வடிந்து போய் விடக் கூடிய உணர்வு. பெரிது படுத்தாதீர்கள். அந்த நேரங்களில் எந்த அவசர முடிவுக்கும் வராதீர்கள். எதையும் செயல்படுத்தாதீர்கள். ஒன்றுமே செய்யாதீர்கள். பொறுங்கள். ஓரிரு நாட்களில் போய் விடும். சொல்கிற அளவுக்கு கலபம் அல்ல தான். ஆனால் பொறுத்துப் பார்த்தால் மறுபடி நிதானம் திரும்பி விடும். நல்ல புத்தகங்கள், நல்ல மனிதர்கள், நல்ல இசை, நல்ல இயற்கைக் காட்சிகள் எல்லாமே நம்மை நெகடிவ் சமயங்களில் பாசிடீவ் பக்கம் இழுப்பவை. அவற்றின் உதவியை நாடலாம்.



ஆதார் கார்டில் பிழைகளை தீருத்த எளிய முறை!

 **silentsounds @ Guna**

நீங்களே ஆன்லைனில் Edit
செய்திடுங்கள்!

செய்யலாம். அல்லது அந்த குறிப்புகளை
தபால் மூலம் அனுப்பலாம்.

இந்தியாவில் ஒரு சிலருக்கு ஆதார் கார்டு
இந்திய அரசால் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.
அந்த கார்டில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்
முகவரி, மொபைல் எண் அல்லது மற்ற
குறிப்புகளில் ஏதாவது மாற்றம்
ஏற்பட்டால், அந்த மாற்றத்தை
ஆன்லைன் மூலம் அப்டேட்
செய்ய முடியும்.

UIDAI - Update your
Aadhaar data

அதாவது மாற்றம்
ஏற்பட்டிருக்கும்
குறிப்புகளை
ஆன்லைனில்
அப்டேட்

ஆதார் கார்டில் உள்ள குறிப்புகளை
ஆன்லைன் மூலம் எவ்வாறு மாற்றம்
செய்வது?

1. ஆதார் கார்டுக்கான வெப்சைட்டுக்குள்
சென்று லாகின் செய்ய வேண்டும்.

2. மாற்றம் செய்ய
வேண்டிய
குறிப்புகளை அந்த
வெப்சைட்டில்
அப்டேட் செய்ய
வேண்டும்.

3.
டாக்குமென்டுக
ளை அப்லோட்



Republic of India

PERMANENT RESIDENT

Date of Expiry :

Card Number :



Name :

Date of Birth :

Sex :

Date of Expiry :

Height :

Eye Colour :

Distinguishing Mark :



Card Issuing Authority

Card Holder Signature

செய்ய வேண்டும்.

ஆதார் கார்டுக்கான வெப்சைட்டுக்குள் செல்வதற்கு முன் உங்களிடம் கண்டிப்பாக மொபைல் எண் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் வெப்சைட்டில் ரிஜிஸ்டர் செய்யும் போது அதற்கான பாஸ்வேர்ட் உங்கள் மொபைல் எண்ணுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

இந்திய குடிமக்கள் தங்களுடைய பெயர், முகவரி, பாலினம், பிறந்த தேதி மற்றும் மொபைல் எண்கள் ஆகியவற்றை இந்த வெப்சைட்டில் அப்டேட் செய்யலாம்.

ஆன்லைனில் ஆதார் கார்டை அப்டேட் செய்ய தேவையான குறிப்புகள்:

1. ஆதார் கார்டு வெப்சைட்டைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றால் கண்டிப்பாக நீங்கள் மொபைல் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. ஆதார் கார்டு வெப்சைட்டில் சேரும் போது, அந்த வெப்சைட்டில் உங்கள் மொபைல் எண்ணைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். பின் உங்கள் ஆதார் கார்டு எண்ணைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். உடனே உங்கள் மொபைல் எண்ணிற்கு ஒன் டைம் பாஸ்வேர்ட் (ஒடிபி) அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஒருவேளை நீங்கள் மொபைல் எண்ணைப் பதிவு செய்யவில்லை என்றால், அந்த வெப்சைட்டில் ஆதார் கார்டு எண்ணைப் பதிவு செய்யவும். தற்போது மொபைல் எண்ணை பதிவு செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் ஒடிபி பெற முடியும். ஒருவேளை மொபைல் எண்ணைத் தவறவிட்டிருந்தால், உங்கள் அப்டேட்டைத் தபால் மூலம் தான் அனுப்பி வைக்க முடியும்.

3. ஒடிபி கிடைத்தவுடன் அதை வெப்சைட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

4. எந்தந்த குறிப்புகளையெல்லாம் அப்டேட் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, அவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

5. தேர்ந்தெடுத்த குறிப்புகளை, ஆங்கிலம் மற்றும் தாய்மொழியில் அப்டேட் செய்யவும்.

அ. அப்டேட் செய்யப்படும் குறிப்புகளுக்கு தேவையான உறுதிச் சான்றிதழ்களை இணைக்க வேண்டும் என்று வெப்சைட்டில் குறிக்கப்பட்டிருந்தால், அதற்கான சான்றிதழ்களை அப்டேட் செய்ய வேண்டும்.

ஆ. பெயர் மாற்றத்தை அப்டேட் செய்தால், பெயர் மற்றும் உங்கள் தோற்றம் ஆகியவற்றிற்கான உறுதிச் சான்றிதழ் மற்றும் உங்கள் புகைப்படம் ஆகியவற்றை அப்டேட் செய்ய வேண்டும்.

இ. பிறந்த தேதியை அப்டேட் செய்யும் போது அதற்கான உறுதிச் சான்றிதழையும் அப்டேட் செய்ய வேண்டும்.

6. முகவரியை அப்டேட் செய்யும் போது, புதிய முகவரிக்கான உறுதிச் சான்றிதழை அப்டேட் செய்ய வேண்டும்.

7. தேவையான உறுதிச் சான்றிதழ்களை ஆன்லைனில் அப்டேட் செய்ய முடியவில்லை என்றால் தபால் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம்.



S.B.Chaithanya @ Nivetha

உன் கற்பனைகளில்
உடின்று கொண்டிருக்கும்
என்னை பரிகசிக்கும்
தனிமையிடம், எனக்காக
பரிந்து வந்து விரட்டுவாயா அதை
என் வாழ்விலிருந்து...
என்றும் அவள் என்னவள் என்று
சொல்வாயா அதனிடம்...
நான் வந்தபின் இனி என்றுமே
நெருங்க முடியாது நீ அவளிடம்
என்று கூறுவாயா அதனிடம்...
மிகவும் வருத்துகிறதா என்னை
வருவாயா நீ... விடுவிக்க...

கவிதை பிடிக்கும் எனக்கு
கதைகள் பிடிக்கும் எனக்கு
ஓவியம் பிடிக்கும் எனக்கு
உன் பெயரைப் பிடிக்கும் எனக்கு
உன்னைப் பார்க்கும் முன்னே
மிகவும் பிடித்தது எனக்கு
ஆனால்
என்னைப் பார்த்த பின்பு
என்னை உனக்கு ஏன் பிடிக்கவில்லை
ஏனோ எனக்கும் தெரியவில்லை.



வள்ளுவன் பேசுக

...Parasakthi

குறள் பால்: அறத்துப்பால்
குறள் இயல்: இல்லறவியல்
அதிகாரம்: அழுக்காறாமை

166. கொடுப்பது அழுக்கறுப்பான் சுற்றம் உடுப்பதூஉம்
உண்பதூஉம் இன்றிக் கெடும்.

விளக்கம் :

பிறர்க்குக் கொடுப்பதைக் கண்டு பொறாமைப் படுகிறவனின் குடும்பம், உடுக்கவும், உண்ணவும் இல்லாமல் அலையும்.

Explanation :

He who is envious at a gift (made to another) will with his relations utterly perish destitute of food and rainment.

167. அவ்வித்து அழுக்காறு உடையானைச் செய்யவள்
தவ்வையைக் காட்டி விடும்.

விளக்கம் :

பிறர் உயர்வு கண்டு பொறாமைப்படுபவனைப் பார்க்கும் திருமகள் வெறுப்புக் கொண்டு தன் அக்காள் மூதேவிக்கு அவனை அடையாளம் காட்டிவிட்டு விலகிப் போய்விடுவாள்.

Explanation :

Lakshmi envying (the prosperity) of the envious man will depart and introduce him to her sister.

168. அழுக்காறு எனஒரு பாவி திருச்செற்றுத்
தீயுழி உய்த்து விடும்.

விளக்கம் :

பொறாமை எனப்படும் ஒப்பில்லாத பாவி எவனிடம் இருக்கிறதோ, அவனது செல்வத்தை அழிப்பதோடு, அவனை நரகத்திலும் அது சேர்க்கும்.

Explanation :

Envy will destroy (a man's) wealth (in his world) and drive him into the pit of fire (in the world to come.)

169. அவ்விய நெஞ்சத்தான் ஆக்கமும் செவ்வியான்
கேடும் நினைக்கப் படும்.

விளக்கம் :

பொறாமை கொண்ட மனத்தவனின் உயர்வும், அது இல்லாத நல்லவனின் தாழ்வும் பற்றி ஆராய்க

Explanation :

The wealth of a man of envious mind and the poverty of the righteous will be pondered.

170. அழுக்கற்று அகன்றாரும் இல்லை அஃதுஇல்லார்
பெருக்கத்தில் தீர்ந்தாரும் இல்.

விளக்கம் :

பொறாமை கொண்டு உயர்ந்தவரும் இல்லை. அது இல்லாதபோது தாழ்ந்தவரும் இல்லை

Explanation :

Never have the envious become great; never have those who are free from envy been without greatness.

நீயா நானா

...Sumathisrini

அன்புத் தோழமைகளுக்கு வணக்கம்.

இந்த மாத நீயா நானாவின் தலைப்பு:
**துரித உணவு (Fast Food) மற்றும் கலப்படம்
நிறைந்த உணவுகளின் (Adulterated Food)
கேடுகளிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்ற
அரசாங்கத்திடமிருந்து சட்டத் திருத்தம்
வேண்டுமா அல்லது பொது மக்களிடம்
விழிப்புணர்வு வேண்டுமா?**

ஐம்பது நாடுகளில் இருந்து ஐந்து லட்சம்
பிள்ளைகளின் உணவு மற்றும் உடல் நலம்
தொடர்பான தரவுகளை ஆராய்ந்தபோது,
ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா,
எக்ஸிமா போன்ற உடல்நலப்
பிரச்சினைகள் அதிகமாக வருவதற்கு
மோசமான உணவுப் பழக்கங்களும்
காரணம் எனத் தெரியவந்துள்ளது.

துரித உணவுகளில் அதிகம்
காணப்படுகின்ற கெட்ட கொழுப்பு
பிள்ளைகளுடைய
நோய் எதிர்ப்பு
சக்தியைப்
பாதிக்கின்றன.
துரித உணவுகளை
கடையில் வாங்கிச்

சாப்பிடும் வழக்கம் உடையவர்கள்
இடையே ஆஸ்துமா, எக்ஸிமாவைத்
தாண்டி கண் அரிப்பு, கண்ணில் இருந்து நீர்
வழிதல் ஆகிய பிரச்சினைகளும்
அதிகரிகின்றன.

உலக அளவில் துரித உணவு மோகம்
பெரிதாக அதிகரித்துவருகின்ற
சூழ்நிலையில் அதில் இருக்கக்கூடிய
ஆபத்துகள் பற்றி மக்கள்
விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது அவசியம்
என்று ஆய்வறிக்கையைத் தந்து
விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கின்றனர்.

கலப்படப் பொருள்களின் அபாயத்திலிருந்து
முடிந்த அளவு தப்பிக்க சமையலுக்கு
தேவைப்படுகிற அனைத்து
பொருட்களையும் வாங்கி, நாமே
சொந்தமாக அரைத்து பயன்படுத்தலாம்.
கடையில் விற்கப்படும் ஆயத்த
உணவுகளை வாங்காமல் தவிர்க்கலாம்.
வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் உணவுப்

பொருட்களை
பயன்படுத்தலாம்.
சோப்பு மற்றும்
இதர காஸ்மெடிக்
பொருட்கள் அதிக
கெமிக்கல்

SOCIETY

GOVT



இல்லாததும், இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாக தேர்ந்தெடுக்கலாம். டீ, காபி சாப்பிடுகிற பழக்கத்தை கைவிடுவது நல்லது. நம் ஊரில் நம் அருகில் விளையும், கிடைக்கும் இயற்கை உணவுகளையே பிரதான உணவாக மாற்றிக் கொள்வது உடலுக்கு நன்மையை அளிக்கும்.

திருடனாகப் பார்த்து திருந்தாவிட்டால் திருட்டை ஒழிக்க முடியாது என்ற கூற்றின்படி இந்த சமுதாயத்தில் இப்படிப்பட்ட கேடு கெட்டவர்கள் தாங்களாகப் பார்த்து திருந்தாவிட்டால் இதைத் தடுக்க முடியாது. இந்த நவீன காலத்தில் எதில் கலப்படம் இல்லை. அரிசி, பருப்பு, தேயிலை, மருந்து மற்றும் மாத்திரை, எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக காற்றிலே கூட கலப்படம். எதிர்கால தலைமுறைக்கு இது ஒரு பெரிய பிரச்சினையாக அமையும். சட்ட திட்டம் இயற்றும் அரசியல்வாதியும் இதில் ஒரு கூட்டாளி. எனவே மக்களிடையே ஏற்படும் விழிப்புணர்ச்சியே இதற்கு ஒரு முடிவு கட்டும். மேலும் இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த நம் பெண்மை தோழமைகளின் கருத்துக்களைக் காண்போம்.

Thenuraj

என்னைக் கேட்டால் மக்களிடம் விழிப்புணர்வும் வரவேண்டும். அரசாங்கத்திடம் இருந்து சட்ட திருத்தமும் வர வேண்டும். இரண்டுமே நடந்தால் தான், கலப்படம் குறையும்.

மக்களிடம் விழிப்புணர்வு மட்டுமே இருந்தால், எத்தனை மக்களிடம் அதை எதிர்பார்க்க முடியும்? இன்றைய அவசர உலகில், எது ஈஸியாக கிடைக்கிறதோ அதைத்தான் மக்கள் எதிர்பார்ப்பார்கள். அதனால் கடுமையான சட்ட திருத்தமும் கொண்டு வந்து, அதை செயல்படுத்தினால் ஒழிய, மக்களிடம் விழிப்புணர்வு வராது.

Priyagautham

பெட்டிகளில் சிறிய எழுத்தில் அச்சிடப்படும், காலாவதி தேதி முதல், அதில் இருக்கும் ingredients, அவற்றின் nutritional value ஆகியவற்றை கண்டிப்பாக

படித்துப் பார்க்க வேண்டும். இதில் எத்தனையோ விவரங்கள் அடக்கம்.

Low fat என்று விற்கப்படுவதில் சர்க்கரையின் அளவை கண்டிப்பாக கவனிக்க வேண்டும். ஏனெனில் உணவுக்கு அதில் இருக்கும் கொழுப்பும், மாவுச் சத்துமே சுவையை கொடுக்கக்கூடியவை. ஒன்றைக் குறைத்து, மற்ற வகையை கூட்டி உடலுக்கு நல்லது என்னும் முகமூடியில் விற்கின்றனர். மேலோட்டமாக fat free, 0% fat என்று உள்ளதை பார்த்து வாங்கி உபயோகிப்பவர்கள் அனாவசிய sugar/ carbohydrate உடலில் சேர வழி வகுக்கிறது.

அதே போல் use by, sell by, use before, best before என்று பல்வேறு விதமான டெர்ம் உபயோகித்து இருப்பார்கள். இதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு அர்த்தம் உண்டு. அதை அறிந்து வைத்து இருப்பது நல்லது..

Chan

ஊசி இடம் கொடுத்தால் தான் நூல் நூலையும் என்று ஒரு பழமொழி உண்டு நம் ஊரில். அதை ஏன் இங்கு சொல்லுகிறேன் என்றால், நாம் நம் சோம்பேறித்தனத்தால், அறியாமையால், போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் துரித உணவு வகையை நாம் சமையல் அறைக்குள் வரவிட்டுவிட்டு, நம் குழந்தைகள் மீதும், மற்றவர்கள் மீதும் குறை சொல்கிறோம்.

நாம் என்ன உண்ண வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பது யார் கையில் இருக்கிறது? நம் கையிலா? வியாபாரிகள் கையிலா?

துரித உணவு வகையை நம் சமையல் அறைக்குள் வந்ததற்கு இரண்டு காரணங்கள்:

1. நம் பராபரிய உணவு சமைப்பதற்கு சோம்பேறித்தனம்.
2. அந்நிய உணவு சாப்பிடுகிறோம் என்ற தற்பெருமை.

நல்ல பொருளுக்கு விளம்பரம் தேவை இல்லை என்ற கொள்கை உடையவள் நான். நான் பொருள்கள் வாங்கும் போது

இலவசம் தருகிறார்கள் என எந்த பொருளையும் வாங்குவது இல்லை.

ஒரு பொருள் தரத்தில் நன்றாக இல்லை என்றால் நுகர்வோர் மன்றத்தில் முறை இட தேவைக் கூட இல்லை. நாம் அந்தப் பொருள் வாங்குவதை நிராகரித்தால் போதும், தானாகவே பொருளின் தரம் உயரும். நுகர்வோர் உலகத்தின் முதலாளி ஆகிய நாம் தரமில்லாதப் பொருள்களை தவிர்க்க ஆரம்பித்தால் இங்கு உணவு கலப்படம் என்ற வார்த்தைக்கு வேலை இல்லை.

Roseagalya

ஒரு பொருள் சந்தைக்கு வருகிறதென்றால், முதலில் அதன் தரத்தை சோதிக்க வேண்டும். அதற்கு முதலில் நல்ல அரசாங்க அதிகாரிகள் வேண்டும். பணம் வாங்கிவிட்டு, ரொம்ப நல்ல தயாரிப்புன்னு எழுதி கொடுப்பவர்கள் இன்னும் நம் நாட்டில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

சந்தைக்கு வரும் பொருட்கள் எல்லாம் நம் வீட்டுக்கு வந்து விடுவதில்லை. நம் மக்களுக்கு முக்கியமானது பொருட்களோட தரமே கிடையாது. எத்தனை பேர் அப்படி பார்த்து வாங்குகிறார்கள்?

முதலில் சந்தைக்கு வரும் பொருட்களை நன்றாக ஆராய வேண்டும். அதில் கலக்கும் பொருட்களின் சரியான விகிதத்தை பிரிண்ட் செய்யப்பட வேண்டும். நம் அரசாங்கத்தின் சோதனை முத்திரை கண்டிப்பாக இடம் பெற்றுள்ளது என்று எந்த விளம்பரத்தில் நடிப்புத் திலகங்கள் வந்து சொல்வார்களோ, அதன் பொருளை டிவியில் ஒளிபரப்ப வேண்டும். அதன் பின் உள்ளூர் சந்தையில் கொடுத்தால் போதுமானது. தரம் குறைந்தது என்று நிரூபிக்கப்பட்டால், பாரபட்சமில்லாமல் அனைவருக்கும் தண்டனை கொடுக்கப்பட வேண்டும். அப்போது தான் சோதனை செய்த அதிகாரிக்கும் பயம் இருக்கும். நடிப்பவருக்கும் பயம் இருக்கும். மீடியாக்களுக்கும் பயம் இருக்கும்.

மக்களுக்கும் விழிப்புணர்வு வரும்..

RathideviDeva

துரித வகை உணவு வகைகளை கட்டுப்படுத்த மக்களிடம் தான் விழிப்புணர்வு வர வேண்டும். *Because this choice of convenience.* கலப்படங்களை கட்டுப்படுத்த அரசு நடவடிக்கை தான் மிக முக்கியமாக தேவை. தரக்கட்டுப்பாடு என்று ஒன்று உள்ளதே. அந்த அமைப்பு உண்மையாக செயல்பட வேண்டும். *This is quality of options available to the public.* மக்களிடமும் விழிப்புணர்வு தேவை.

A kind of awareness should start from the consumer side. People should understand that the market is driven by consumer demand and not by product supply. The more we demand healthy and quality products, we can steer the companies towards providing us with better options. The story is slightly different for food adulteration. Only government action can play a major role in preventing it. The laws and regulations needs to be very strict and the penalty should be severe.

இளைஞர்களும் ஊடகங்களை நம்பிக்கொண்டிருக்காமல் சமூக வலைத்தளங்கள் மூலமாக தங்களால் முடிந்த முயற்சியை தங்கள் சுற்றத்தில் ஆரம்பிக்கலாம்.

மற்ற எல்லோரையும் விட தாய்மார்களுக்கு தான் இந்த நிலையை மாற்றக்கூடிய சக்தி இருக்கிறது. தங்கள் பிள்ளைகளின் முதல் இரண்டு, மூன்று வருடங்கள் காட்டும் ஆரோகியமான உணவு பழக்கக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பின்பு ஏனோ தளர்த்தி விடுகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்தில் அக்கறைக்கொண்டு அந்தக் கட்டுப்பாடுகளை மீண்டும் தொடர வேண்டும் (சிறிது அசௌகரியங்கள் இருந்தாலும்).

இது கண்டிப்பாக பன்னாட்டு நிறுவனங்களுடன் மோதும் பெரிய யுத்த களம். அவர்கள் தரும் துரித உணவுகளைத்

தின்று, அதற்குப் பின் வரும் வியாதிகளுக்கும் அவர்கள் தரும் மருந்தையே நாடிச் செல்லும் நிலை வருவதை முன்னமே உணர்ந்து, அந்த மாய வலைக்குள் இருந்து தப்பிக்க வேண்டும்.

Amrudha

நம்மிடமே விழிப்புணர்வு வேண்டும். அவசர கதியில் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும் நோக்கோடு துரித உணவு நோக்கி ஓடுகிறோம். அது உடலுக்கு நல்லதா என்று சிந்திக்க மறுக்கிறோம். சில பண்டங்களில் label அச்சிடப்படுவதில்லை. அதையே கவனிக்காமல் branded பெயரைச்சொல்லி ஏமாந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இதனையெல்லாம் custom clearance எப்படி கவனிக்காமல் இருக்கிறார்களென்று தெரியவில்லை. பெரியவர்கள் ஓரளவுக்கு இவ்வகை உணவுகளைத் தள்ளி வைத்தாலும், குழந்தைகளைக் கவரும் வகையில் வரும் விளம்பரங்கள் சிறுபிள்ளைகளின் ஆசையைத் தூண்டுகிறது. நாமும் பிள்ளைகளின் ஆசைக்காக இந்த ஒரு தடவைதான் என்று சொல்லியே அதற்கு பழக்கப்படுத்துகிறோம்.

Lashmi

1. எப்படி மதுபானம், சிகரெட்டில் உடல் நலத்திற்கு கேடு என்று எழுத்து வைத்து இருக்கிறோமோ அது போல பாஸ்ட் புட் கடைகளில் எழுதப்பட வேண்டும்.
2. நூடுல்ஸ் போன்று ரெடிமேட் உணவுப்பொருட்களை விற்பதற்கு அரசாங்கத்திடம் இருந்து கடைக்காரர்கள் சிறப்பு அனுமதி வாங்க வேண்டும் என்ற ஒரு விதியை கொண்டு வர வேண்டும்.
3. ஹோட்டல்களில் நமது பாரம்பரிய உணவு ஏதாவது ஒன்று அவசியம் இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு திட்டத்தைக் கொண்டு வர வேண்டும்.
4. வெளிநாட்டு நிறுவனங்களின் தயாரிப்புகளில் அரசு அதிக கவனத்துடன் ஆராய்ந்து அதற்கு பின்பே அனுமதி தர வேண்டும்.
5. இதை எல்லாம் விட மக்களுக்கு உண்ணும் உணவில் விழிப்புணர்வு வர

வேண்டும். உடல் நலத்திற்கு தீங்கு என்று தெரிந்தும் பாஸ்ட் புட் உணவை உண்பவர்களை எந்தச் சட்டத்தாலும், அரசாலும் திருத்த முடியாது. அவர்களாக திருந்தினால் மட்டுமே உண்டு.

எனினும் இந்தப் பிரச்சனை இப்போது இருக்கும் மக்களை மட்டும் அல்ல... இனி வரும் சந்ததியினருக்கும் பெரும் சாபக்கேடாக அமையும். ஆரோக்கியமற்ற வாழ்விற்கும், உடல்நல குறைபாட்டிற்கும் முக்கிய காரணியாக இருக்கும். அதனால் இதைப் பற்றி விழிப்புணர்வை மக்களிடம் அரசு ஏற்படுத்தி அவர்களும் அதை பின்பற்றினால் மட்டுமே இதற்கு ஒரு விடிவு காலம் உண்டு.

sriramajayam @ Viswwanathan

உணவுப்பொருட்களுடன் மாற்றுப் பொருட்களை கலப்படம் செய்வதும் அல்லது உணவுப் பொருட்களிலிருக்கும் இயற்கையான பகுதிப்பொருட்களை நீக்கிவிடுவதும் செய்யப்பட்டால் அது உணவுக்கலப்படம் என்று அழைக்கப்படும். அப்படி உணவுக்கலப்படம் செய்யும்போது உணவுப்பொருட்களின் இயற்கையான தொகுப்பு கட்டமைப்பும், தரமும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

முன்கருதலுடன் செய்யப்படுகிற உணவுக்கலப்படம் பண்ப்பயனுக்காக செய்யப்படுகிறது. நிறமூட்டிக் கலப்படம் தான் மிகவும் பரவலாக வழக்கமாக செய்யப்படும் கலப்படம். திரவப் பாலுடன் தண்ணீர் கலப்பதும், மண்ணில் விளையக்கூடிய வாசனைப் பொருட்களுடன் புறம்பான பொருட்களை கலப்பதும், இயற்கையாக கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களிலிருந்து பாலின் திடப்பொருட்களை கூட்டுவது அல்லது நீக்குவது போன்றவை இவ்வகை கலப்படத்திற்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

உணவுக் கலப்படம் என்பது கிராமப்புறம் மற்றும் நகர் புறங்களிலும் நடைபெறுகிறது. நுகர்வோருக்கு எந்தப் பொருளின் தரத்தில் சந்தேகம்

ஏற்பட்டாலும் அவர்கள் சம்மந்தப்பட்ட வணிக நிறுவனத்தை அணுகலாம். சந்தேகத்திற்கு உட்பட்ட உணவுப் பொருளை இந்திய உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தர ஆணையத்தின் சோதனைக் கூடத்தில் பரிசோதிக்கலாம். இதுமட்டுமல்ல தர ஆணையத்திற்கு புகார் கொடுக்கலாம்.

Gowrymohan

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கே குடும்பத் தலைவியும் சம்பாதிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. இதன் காரணமாக அவளால் சமையலை சரிவர கவனிக்க முடியாதுள்ளது. அவசர அவசரமாக தயாராகி கணவர், பிள்ளைகளுடன் தானும் செல்வதற்கு துரித உணவையே பெரும்பாலும் நாடுகிறாள். குடும்பத்தினரும் அதற்கு பழக்கப்பட்டு அதை விரும்பி உண்கிறார்கள். இதன் காரணமாக பல தொழில் நிறுவனங்கள் புதிது புதிதாக முளைத்து எல்லோரையும் கவரும் வண்ணம் பல பிரபலங்களை நடிக்க வைத்து தொலைக்காட்சிகளில் விளம்பரங்கள் செய்கிறார்கள். இதில் கவரப்பட்டு அடிமைப்படுவது பெரும்பாலும் குழந்தைகள்தான். துரித உணவு மற்றும் கலப்படம் நிறைந்த உணவுகளின் கேடுகளில் இருந்து மக்களை காப்பற்ற அரசாங்கமும் முயற்சி எடுக்க வேண்டும், மக்களிடமும் விழிப்புணர்வு ஏற்படவேண்டும் என்பது எனது கருத்து.

ramyaraj

சமீபத்தில் வந்த ஒரு திரைப்படத்தில் ஒரு வசனம் வரும், 'நம்ம நாட்டில் நடைபாதையில் இருக்கிற சாக்கடைய மூடனும்னா கூட அதுல ரெண்டு பேர் விழுந்து சாகனும். அப்ப தான் அதை மூடு வாங்கன்னு'... இது சத்தியமான உண்மை.

வெளிநாட்டில் எலியை வைத்து சோதனை செய்வதை எல்லாம் நம் நாட்டில் நம்மை வைத்தே சோதனை செய்கிறார்கள். வெளிநாடுகளில் தடை செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் நம் நாட்டில் ரொம்ப

நன்றாகவே விற்கப்படுகிறது. நம் உயிருக்கு இங்க மதிப்பே இல்லை. அப்படி இருக்கும் போது அரசாங்கம் சட்டத் திருத்தம் கொண்டு வர வேண்டும் என்று காத்திருந்தால், எல்லோரும் பரலோகம் போக வேண்டியது தான். அதனால் பொது மக்களாகிய நாம் தான் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

Shansun

Food adulteration is a commonest malpractice and an age-old problem which causes serious effects on health of people. Food adulteration is harmful for human being so it is considered as a crime. In spite of strict measures against adulteration, it is still practiced just for profit putting human lives in danger.

Globalization has great impact on food consumption, health and nutrition of young students. Students are responsible consumers and can play major role in prevention and detection of food adulteration. With this view the study was undertaken to assess student's awareness about common food adulterants. The study design was based on before and after evaluation. An educational programme about food adulteration was designed and implemented.

A questionnaire consisting of close ended questions was constructed and the responses were evaluated on a scale. The finding of the study revealed that the respondents before the educational programme had less awareness about food adulteration which increased after the implementation of the programme. The study concluded that an educational programme had a positive effect to increase awareness of students about food adulteration.

இந்தத் தலைப்பு சார்ந்த விவாதத்தில் பங்கு கொண்ட நம் தோழமைகள் அனைவரும் வெகு சிறப்பாக தங்களின் கருத்துக்களை முன்வைத்தார்கள். இதில் சிறப்பாக விவாதம் செய்து பரிசு வென்ற தோழர் **Sriramajayam @ Viswanathan** அவர்களுக்கு பெண்மையின் வாழ்த்துக்களும்,

மாப்பிள்ளை

...Subhasreemurali

பகட்டும் ஆடம்பரமும் அப்பட்டமாக தெரிந்தது அந்த பங்களாவில். அன்று அங்கு கல்யாணம் அதனால் பரபரப்புக்கும் குறைவில்லை. “கங்காதர் ஐயர்” உணவகத்தின் வீட்டு கல்யாணம் என்றால் சும்மாவா? ஷேக்கில் இருந்து சேட்டுகள் வரை, அந்த காலத்து பிரிடிஷ் அரசாங்கத்தினர்களில் இருந்த இன்றைய அமெரிக்க வாசிகள் வரை இந்த உணவகத்தின் ருசிக்கு அடிமை. 80 வருட பாரம்பரியம் மிக்க உணவகம். அந்த உணவகத்தின் நிறுவனருடைய பேரனுக்குத்தான் இன்று கல்யாணம்.

மணப்பெண்ணின் அக்கா மாலா எந்தவொரு வேலையும் இல்லாமல் ஆனால் எல்லா வேலையும்தானே செய்வது போல் பாவனை செய்துக் கொண்டிருக்கையில் அவளது ஸ்மார்ட் போன் சினுங்கியது. அதில் அவளது தங்கை லட்சுமியின் நம்பர் தெரிந்தது. அதை உயிர்ப்பித்தாள் மாலா.

“ஹலோ லட்சுமி”.

“என்ன மாலா கல்யாண வேலையெல்லாம் எப்படி போயிட்டு இருக்கு?” என துபாயில் இருந்து போனில் கேட்டாள் லட்சுமி.

“நல்லாத்தான் போகுது... ஆனா” என்றாள் தங்கை மாலா.

“எதுக்கு இப்படி சுரத்தே இல்லாம பேசறே... கல்யாணப் பெண்ணுக்கு அக்கா நீ ஞாபகம் வெச்சுக்கோ” அக்கரையாக லட்சுமி (கூடவே கொஞ்சம் வம்பும்).

“ஆமா இங்க நான் இல்லைன்னா வேலையே நடக்காது பாரு... நீ வேற... “கங்காதர் ஐயர்” உணவகத்தோட பேரன் கல்யாணம்... வரவேற்க ஒரு குழு, வழியனுப்ப ஒரு குழு சும்மா ஜாம்ஜாம்னு வேலை நடக்குது... சொந்தகாரங்க எல்லாம் வேலையே இல்லாம கால்மேல கால் போட்டுக்கிட்டு ஜாலியா உட்காந்து இருக்கோம்” என்றாள் மாலா ரகசியமாக.



”இங்க துபாய்லகூட “கங்காதர் ஐயர்”
ரெஸ்டாரன்ட் மூணு இடத்துல இருக்கு...
புதுசா வேற ஒண்ணு
திறக்கப்போறாளாம்” இது லட்சுமி.

”அங்க மட்டுமா யு.எஸ்., கத்தார்னு
தமிழர்கள் எங்கெல்லாம்
இருக்காங்களோ அங்கெல்லாம்
“கங்காதர் ஐயர்” ரெஸ்டாரன்ட்
இருக்கே” மாலா.

“ஆமாமா அக்கா... புளியங்கொம்பா
புடிச்சிருக்கா... தலப்பாக்கட்டு எப்படி
அசைவத்துக்கோ அப்படி சைவத்துக்கு
“கங்காதர் ஐயர்” ரெஸ்டாரன்ட் ஆச்சே”

லட்சுமி குரலில் பொறாமை
தலைகாட்டியது.

“ஏகப்பட்ட வி.ஐ.பி வந்திருக்கா” - மாலா

“அப்படியா??? ஐய்யோ நான் இல்லாம
போயிட்டேனே...” புலம்பினாள் லட்சுமி.

“கல்யாணத்துக்கு தாலி எடுத்து
கொடுக்கப்போறது யாரு தெரியுமா?”
சஸ்பென்ஸ் குரலில் கேட்டாள் மாலா.

”இதென்ன கேள்வி ஐயர்தான்”
சலிப்போடு லட்சுமி.

“அது தான் இல்ல... தாலி
எடுத்து தரப் போறது ஏதோ
அரசியல்வாதியாம்”
பெரிய ரகசியத்தை
சொல்லும் பாவனையில்
மாலா கூறினாள்.

“என்னடி சொல்ற?”
லட்சுமிக்கு வாயடைத்துப்
போனது.

“ஆமா... மாப்பிள்ளைக்கு
வாழ்க்கையில ரிஸ்க்
எடுக்கறது ரஸ்க் சாப்பிடர
மாதிரியாம்” - மாலா.

“ஆமா அவர் ரஸ்க் சாப்பிற
அழகு உலகத்துக்கே
பிரசித்தி ஆச்சே... அந்த
மாதிரி யாரும் சாப்பிட
மாட்டா” அலுத்துக்
கொண்டாள் லட்சுமி.

“இதுமட்டுமில்ல... தாலி
கட்டும்போது
ஷெர்வானிதான்
போட்டுக்கப் போறாராம்...
கேட்டா இது என்னோட
மூணாவது கல்யாணம்.
முதல் ரெண்டு வாட்டி
பட்டு வேஷ்டி கட்டி போர்
அடுச்சு போச்சுன்னு



சொல்றார்” இது மாலா.

“என்னடும்மா இது கூத்து...?”
ஆதங்கத்துடன் லட்சுமி.

“சரி... சரி முகூர்த்த நேரம் வந்திடுச்சு...
நான் அப்புறம் பேசறேன் பை”.

“எனக்கு எல்லா விவரமும் அப்புறம்
சொல்லு... அக்காவுக்கும்
அத்திம்பேர்க்கும் என் நமஸ்காரத்த
சொல்லிடு பை”.

அதே நேரத்தில் மாப்பிள்ளை காதில்
ஒருவர் வந்து ஏதோ கூற... மாப்பிள்ளை
முகம் சட்டென கோபத்தில் சிவந்தது.
பின் மனதைக் கஷ்டப்பட்டு
சாந்தப்படுத்திக் கொண்டவர் மனதில்
எல்லாம் நன்மைக்கே என நினைத்துக்
கொண்டார். பிறகு தாலியை கையில்
எடுத்து கெட்டி மேளம் முழங்க
மாப்பிள்ளை மணமகள் கழுத்தில் தாலி
கட்டினார் ஷெர்வானி உடையில்.

தாலி எடுத்துக் கொடுக்க
அரசியல்வாதியால் வரமுடியவில்லை
என்ற செய்தி முதலில் கோபத்தை
தந்தாலும் சமீபத்தில் அவருக்கு நண்பன்
அனுப்பிய வாட்ஸ்அப் வீடியோ
நினைவுக்கு வர, “நல்லவேளை
வரவில்லை” என சந்தோஷப்பட்டார்.

மாப்பிள்ளை சந்திரசேகர்
போட்டோகிராபரிடம், “பாரு தம்பி
போட்டோ சூப்பரா எடுக்கணும் சரியா...
இரு நான் நல்லா போஸ் தரேன்” என
தான் அமர்ந்திருந்த சக்கர நாற்காலியை
சரி செய்து கொண்டே மனைவியிடமும்,
“சாவித்தரி இன்னும் பக்கத்துல வந்து
நில்லுடி” என்றார் மாப்பிள்ளைகே உரிய
மிடுக்குடன். போட்டோகிராபர்
அவர்களை நன்றாக போகஸ் செய்து
ஆறேழு கிளிக் செய்தார். என்னதான்
வீடியோ எடுத்தாலும் அவருக்கு
போட்டோ மேல்தான் ப்ரியம்.

மாப்பிள்ளை போட்டோகிராபரிடம்,
“பாரு இது என் மூணாவது கல்யாணம்.
அதனால் போட்டோ நல்லா இருக்கணும்
சொல்லிட்டேன்... போட்டோ நல்லா
இருந்தா என் நாலாவது
கல்யாணத்துக்கும் உன்னையே
கூப்பிடறேன் சரியா?”

போட்டோகிராபர் “மூணாவது
கல்யாணமா? இன்னும் நாலாவது
கல்யாணமா? வாழ்வுதான்” என மனதில்
நினைத்து கொண்டான். இருப்பினும்
கேட்கவில்லை பெரிய இடத்து
சமாசாரம் நமக்கென்ன என்று.

அவன் மனதைப் புரிந்துக் கொண்ட
மாப்பிள்ளை, “என்ன மூணாவது
கல்யாணமான்னு யோசிக்கறியா? இந்த
கல்யாணத்துக்கு பேரு பீமரத சாந்தி.
எழுபது வயசுல செஞ்சிக்கறது. என்
முதல் கல்யாணம் இருபது வயசுல
நடந்துச்சு ரெண்டாவது, அறுபது
வயசுல... அதாவது சஷ்டியப்த
பூர்த்தின்னு சொல்லுவாங்க. எனக்கு ஒரே
தாரம்தான் எப்பவுமே என் சாவித்தரி.
இன்னும் பத்து வருஷம் கழிச்சு
என்னோட சதாபிஷேகத்துக்கும், அதான்
80 வயசுல பண்ணிப்பாளே அதுக்கும்
கண்டிப்பா வந்திடு” என தன்
மனைவியை பொக்கை வாய் தெரியப்
பார்த்து சிரித்தார் மாப்பிள்ளை.

எல்லோரும் மணமக்கள் காலில் விழுந்து
நமஸ்கரித்தனர். போட்டோகிராபர் கூட
வணங்கினான்.

“அப்பா இந்தாங்க சாப்பிடுங்கோ” என
அவர் மகள் ஒரு கிண்ணத்தை நீட்ட,
அதில் பாலில் தோய்த்த (பல்
இல்லாததால்) ரஸ்க் இருந்தது.
என்னதான் “கங்காதர் ஐயர்”
உணவகத்தின் உரிமையாளர் என்றாலும்
அவருக்கு ரஸ்க் மிகவும் பிடித்த ஒன்று
அதற்கு அவர் அடிமை எனலாம்.

எது அதிர்ஷ்டம்?

...ஏகன் @ S.N.Arunkumar

தொலைக்காட்சியிலும் சினிமாவிலும் தோன்றி ஒரு சில ஆண்டுகளுக்குள்ளாகவே மதிப்பும், மரியாதையும், பணமும் அதோடு பெரிய காரும் சேர்த்தவிட்ட ஒருவரைக் காட்டும் போது ஒரு அன்பர், 'இதுக்கெல்லாம் அதிர்ஷ்டம் வேணுங்க' என்றார். எதற்கு என்றேன். 'இப்படி பணம் சேர்க்கத்தான்' என்றார். அப்போது ஒரு பொன்மொழி நினைவிற்கு வந்தது. "அதிர்ஷ்டக்காரன் என்று பேர் எடுக்கவே அதிகம் உழைக்க வேண்டி உள்ளது".

நிஜம்தான். அதிர்ஷ்டக்காரன் என்ற ஒருவர் இந்த உலகில் யாருமில்லை. எப்போதும் இருந்ததில்லை. இனியும் இருக்கப்போவதில்லை. ஆனால் அதிர்ஷ்டக்காரன் என்ற பட்டம் நிச்சயம் யாருக்கேனும் கொடுக்கப்பட்டுக்குக் கொண்டே இருக்கப்போகிறது. உலகம் தொடர்ந்து சொல்வதாலேயே அப்படி ஒருவர் இருப்பதாக நம்பத் தொடங்கி விட்டோம்.

இப்படி நாம் நம்பிக்கொண்டு இருப்பதாலேயே அதிர்ஷ்ட மோதிரம், அதிர்ஷ்ட கல், அதிர்ஷ்ட எந்திரம் என புதுப் புது பெயர்களில் மக்களை ஏமாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சரி வேறொரு கோணத்தில் இதை ஆராய்ந்தால் இன்னும் தெளிவாய் புரிந்து கொள்ளமுடியும் என்று நினைக்கிறேன்.

"அதிர்ஷ்டம் ஒரு முறை தான் கதவைத் தட்டும்" என்ற பழமொழியை நாம் அப்படியே கேள்வி இன்றி நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

'இன்றே ஆடர் செய்யுங்கள்', 'முதலில் வரும் பத்து பேருக்கு', 'ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே' என சிந்திப்பதற்கான நேரத்தை குறைக்கிறார்கள். அதிர்ஷ்டம் பற்றிய புரிதலை உண்டாக்கி கொண்டால் ஏமாறுவதில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

அதிர்ஷ்டம் என்பது நம் கதவைத் தட்டி 'இந்த பிடி' என்று கையில் கிடைக்கும் லாபம் என்று எண்ணுகிறோம். அப்படி நினைப்பவர்கள் முட்டாள்கள். உண்மையைச் சொல்லப்போனால் அதிர்ஷ்டம் ஒரு முறை அல்ல, பல முறை நம் கதவைத் தட்டுகிறது, காலரைப் பிடித்து குலுக்குகிறது. நாம் எப்போதும் அதைக் கண்டு கொண்டதில்லை.

உண்மைதான் நாம் நமது அதிர்ஷ்டத்தை வரவேற்பதே இல்லை. காரணம், நமக்கு எது அதிர்ஷ்டம் என்றே தெரியவில்லை. உழைப்பின்றி கிடைப்பதே அதிர்ஷ்டம் என்று எண்ணுகிறீர்களா? தவறு. உழைப்பின்றி கிடைப்பது ஒரு வகை திருட்டு. தானாக கிடைக்கும் லாபம் என்று நினைக்கிறீர்களா? அது சோம்பேறித்தனத்தின் வெளிப்பாடு. அதிர்ஷ்டம் என்பது நம்மை 'குளு குளு' என்று நிமிடத்தை கழிக்க வருவதாக நினைப்பதில் தான் பிரச்சனை உள்ளது.

"நீங்கள் செய்வது தவறு", "இது அறத்திக்கு புறம்பானது", "சிந்தித்து முடிவெடுங்கள்" என்று உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் யாரேனும் சொல்கிறார்களா? நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள்.

உங்களின் கனவுப் பாதையில் கஷ்டங்கள் வருகிறதா?, இதுவே சுலபமானாலும் தவறான பாதை என்ற நினைப்பு வருகிறதா? நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி. விவேகாந்தரின் பொன்மொழி ஒன்று உண்டு. "நீங்கள் செல்லும் பாதையில் பிரச்சனைகளை சந்திக்கா விட்டால் தவறான பாதையில் சென்று கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள்". ஆமாம். தோல்வி உங்களுக்கு நிதானத்தைத் தரும்; சரியான முடிவெடுக்க உதவும். அதிர்ஷ்டம் என்பது உங்களை எப்போதும் மேலேயே இருக்க வைக்கும் அனுபவமே. உங்களை காக்கா பிடிக்காமல் எச்சரிக்கை செய்யும் நண்பர்களே அதிர்ஷ்டம்.

பெருவாரியான அறிவிலிகள் தங்களுக்கு நன்மை மட்டுமே நடக்கவேண்டும் என்றே கேட்கிறார்கள். சுகம் மட்டுமே அனுபவிக்கவேண்டும் என்று தவம் கிடக்கிறார்கள். உங்களை வாட்டும் பிரச்சனைகளே நிஜமான அதிர்ஷ்டம். அவைகள் உங்களை உயர்த்தவந்த ஏணி.

தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள் சொல்வது போல் அதிர்ஷ்ட தாயத்தை வைத்தால் பணம் கொட்டுமா? நினைத்தாலே நகைப்பிற்குரியது. மருத்துவமனையில் அதைக் கட்டினால் எல்லோருக்கும் உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட்டு விடுமா? மருத்துவமனை லாபத்தில் ஓடுமா? நம் வீட்டில் அந்த தாயத்தை வைத்து இருந்தால் நமக்கு நோய்கள் வராதே. பின் எப்படி மருத்துவமனைக்குச் செல்வோம்? ஆனால் மருத்துவமனையிலும் அதிர்ஷ்ட தாயத்து உள்ளது. இதில் எது வேலை செய்யும்? இரண்டுமில்லை.

உழைப்பின்றி சுலபமாய் கிடைப்பதே அதிர்ஷ்டம்' என்று இன்னும் நம்புகிறீர்களா?

உங்களுக்கு கீழ் ஒருவர் வேலைப் பார்க்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் நல்லவர் போல் உங்களிடம் நடந்து கொள்கிறார். நிஜமாகவே நல்லவராக இருக்கட்டுமே. அவர் வேலை செய்யவில்லை. ஆனால் உங்களிடம் உங்களை உயர்த்தி 'ஆஹா.. ஓஹோ' என்று மட்டுமே பேசுகிறார். வேலை செய்யவில்லை. நீங்கள் அவருக்கு ஊதியம் கொடுப்பீர்களா? இல்லை. ஒரு வேளை கொடுத்தால், நீங்கள் முட்டாள் ஆவீர்கள். அவர் உழைக்காமல் பணம் வாங்கியதால் திருடர் ஆவர். சரிதானே?. அதுதான் இல்லை.

நீங்கள் வேண்டுமானால் முட்டாள் ஆகலாம். ஆனால் அவரைப் பொருத்தவரை அதிர்ஷ்டசாலியாகவே கற்பனை செய்து கொள்வார். சரிதானே?

நீங்களே தானே உழைக்காமல் கிடைத்தால் 'அதிர்ஷ்டம்' என்றீர்கள்? உங்கள் பாக்கெட்டில் இருந்து பணம் போனால் மட்டும் தவறு. நீங்கள் மற்றவரிடம் இருந்து உழைக்காமல் பெறலாம். அப்படித்தானே?

மற்றவர் திருடர். நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி?!

குலுக்கல் சீட்டில் பரிசு கிடைப்பது', சாலையில் பணம் கிடைப்பது' போன்றவைகளைக் கொண்டு நீங்கள் உங்களை அதிர்ஷ்டசாலி என்று சொல்லாதீர்கள். அது உங்களை நீங்களே குறைத்து மதிப்பிடுவது போல. ரோட்டில் கிடைக்கும் பத்து ரூபாய் உங்களை அதிர்ஷ்டசாலியாக்குகிறதா? ஒரு வேளை உங்களுக்கு குலுக்கலிலோ, சாலையிலோ, அல்லது வேறு எங்கோ நீங்கள் விரும்பியது கிடைகாது போனால்? உங்களை நீங்களே நொந்து கொள்ள வேண்டி வரும். அந்த நிலைக்கு உங்களைத் தள்ளாதீர்கள். ரோட்டில் கிடைக்க அதிர்ஷ்டம் ஒன்றும் குப்பையல்ல. அதிர்ஷ்டம் உங்களைத் தேடி வரும். இயற்கை எல்லோருக்கும் சமமான வாய்ப்பைக் கொடுத்துள்ளது. அதன் பெயர் 'பிரச்சனை'

நம் வீட்டிலில் குழாயை சரிசெய்ய வந்தவரிடம் தொடங்கி, கீரை விற்பவர் வரை பேரம் பேசி அவர்கள் உழைப்புக்கு தகுந்த கூலியை கொடுக்க முயற்சிக்கிறோம். நாம் யாருக்கும் இதுவரை உழைப்புக்கு மீறிய ஊதியத்தை தந்தது இல்லை. அப்படித்தான் இந்த உலகமும், நாம் செய்யும் வேலைக்கு ஒரு சம்பளத்தை வரையறுக்கிறது. பின் எப்படி ஒருவருக்கு மட்டும் பணமும் புகழும் உலகம் அள்ளிக் கொட்டும்? நிச்சயம் இல்லை. அது அவரின் உழைப்புக்கான ஊதியம். அவரின் உழைப்பும், வலியும் உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் உழைப்பிற்கே சம்பளம்.

நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், உங்களுக்கு வரும் சவால்களை 'அதிர்ஷ்டம்'. சில சவால்களை கடினம்' என்று நினைத்து ஒதுக்கி விட்டு, பின்னர் வேலை செய்யாமல் பணம் கிடைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதால் விரக்தியே உண்டாகும். ஆகவே மன தெரியத்தோடு பிரச்சனைகளையும் போராட்டங்களையும் எதிர்கொள்ளுங்கள். கடுமையாய் உழையுங்கள். பின் இந்த உலகம் உங்களையும் 'அதிர்ஷ்டசாலி' என்று நிச்சயம் சொல்லும்.



மெர்கூர் நல்லவ

- உஷாந்தி கௌதமன்@naanathithi

“நான் ரெண்டு பார்சல் கொத்து வாங்கிட்டு வந்து சாப்பிடப்போறேன்!”

குளித்துக்கொண்டிருந்த மணியிடம் கத்திய படி படிகளில் தாவி காண்டனை நோக்கி நடை போட்டாள் மது.

அந்தோ பரிதாபம்! வரிசை வாசல் வரைக்கும் நிற்கவே இன்றைக்கு சாப்பாடு வாங்காமல் போகமாட்டேன் என்ற வீர சபதத்துடன் வரிசையில் தானும் அணிவகுத்தாள் அவள்.

தன் போக்கில் எக்கி எக்கி அங்கே என்னவெல்லாம் உணவு இருக்கிறது என்று பார்த்துக்கொண்டிருந்தவளுக்கு அங்கிருப்போர் அனைவரும் தன்னையே சுட்டிக்காட்டுவதும் தமக்குள் குசு குசுப்பதும் தாமதமாகவே புரிந்தது. புரிந்ததும் அதுவே முள்ளின் மேல் நிற்பது போன்ற அவஸ்தையை கொடுத்தது.

பேசாமல் திரும்பி போய்விடலாமென்றால் பசித்து வேறு தொலைத்தது. அவளின் போதாத காலம் வரிசை நகர்வேனா என்று! மெதுவாக வெளியேறி பிஸ்கட் முதலானவை விற்கும் பக்கப்புற வாயிலை சென்றடைந்தாள் மது. புன்னகையோடு எட்டிப்பார்த்த ஆண்ட்டியின் கண்களில் அவளைக் கண்டதும் கவனமாய் ஒரு கரிசனம்! ஐயோவென்று இருந்தது அவளுக்கு. போனை கையில் எடுத்து மணியை அழைத்தபடி இரண்டு நூடில்ஸ் பாக்கட் என்று சொன்னவள் அவர் எதையும் அவளோடு பேசமுடியாமல் போனை காதுகளுக்கு கொடுத்தபடி வாங்கிக்கொண்டாள்.

“சீசே.. ஏன் உங்கள் வேலையை பார்த்துக் கொண்டு போகமாட்டீர்களா? நான் வேண்டுமானால் நான்தான் மது, யாரோ என் சைக்கிளைத் தான் உடைத்து போட்டிருந்தார்கள் என்று எழுதி தொங்கவிட்டு கொள்ளட்டுமா?”

ஆத்திரமாய் அவர்களை நோக்கி கத்த வேண்டும் போலிருந்தது.

கோபக்காலடிகளை காரிடாரில் பரவவிட்டுக் கொண்டு தன் அறையை நோக்கி நடந்தாள் அவள். கொத்து சாப்பிட முடியாத கோபம் வேறு! வார இறுதியில் நடந்து தொலைத்ததால் பாதிபேர் ஹாஸ்டலில் இல்லை! இல்லையேல் இன்னும் மோசமாயிருக்கும் நிலைமை!

“நாளைக் காலை முதல் இரவு வரை ஏஞ்சல்சிலேயே தங்கிவிட வேண்டும்! பல பிரச்சனைகளுக்கு அதுதான் ஒரே தீர்வு!” மனதில் முடிவெடுத்தாள் அவள்.

“ஹேய் என்ன இப்பல்லாம் கொத்துவை பேக் பண்ணி தர்றாங்களா??” மணி முகத்தில் சிரிப்பு!

“கடுப்பேத்தாதே! நானே பசில இருக்கேன்!”

“என்ன ஆச்சு?”

“நான் போய் நின்னதுமே அவ்ளோபேரும் திரும்பி ஒரு மார்க்கமா முழிச்சு முழுச்சு பார்த்தா நான் எப்படி லைன்ல நிக்கறதாம்?”

மணியின் முகம் புரிந்து கொள்ளாடனான வாடலைக் காட்ட கட்டிலிலிருந்து எழுந்து செருப்பை மாட்டிக்கொள்ள முனைந்தாள்.

“எங்கடி போறே?”

“நான் போய் வாங்கிட்டு வரேன்.. நீ கொத்துதானே கேட்டே?”

“வேணாம் உக்காரு. ரெண்டு பாக்கட்டையும் சேர்த்தே சாப்பிட போறேன் நான்! இதோ தண்ணீரும் ஹீட் பண்ண ஆரம்பிச்சிட்டேன்” சொன்னபடியே ஹீட்டரில் தண்ணீரை வைத்து சுவிட்ச் ஆன் செய்தவள் தான் சாப்பிடும் டிஷ்வில் பாக்கட்டுகளை உடைத்துக் கொட்டி மசாலாவையும் கலந்தாள். “வேணும்னா எனக்கு ஒரு ஹெல்ப் பண்ணு. முட்டை வச்சிருக்கியா?

கொஞ்சம் கொடேன்”.

கொதிக்க வைத்த நீருக்குள்ளேயே முட்டையைப் போட்டுவிட்டு பின் அதே நீர் கொதித்ததும் டிஷ்ஷிட்டுள் ஊற்றி வேக வைத்துவிட்டு படுக்கையில் அமர்ந்தவளை ஒரு மார்க்கமாக பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள் மணி. அவளுக்கு தெரியும் இனி ஹால்ப்பாயில் ஆயிருந்த முட்டையையும் அவள் அதற்குள் ஊற்றிக் கொண்டுவிடுவாள் என்று! சமைப்பதில் திறமையான மது நூடில்ஸ் சாப்பிடும்போது மட்டும் காட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வது மணிக்கு கடுப்பேற்றும் விடயம். அவள் எழுந்து நூடில்சை நோக்கிப் போக மணி தலையணையில் முகத்தை வைத்து திரும்பி கொண்டு விட்டாள்.

“முடிஞ்சது கண்ணை திற!!!”

“நாறுதுடி, முதல்ல அந்த முட்டைக்கோதை எறிஞ்சிட்டு வா”.

“நீ இருக்கியே.. உனக்கு டாக் மூக்குடி!” சிரித்தாலும் சொன்னதை செய்துவிட்டு கைகளையும் கழுவிக்கொண்டு தன் டிஷ் போர்க் சகிதம் கட்டிலில் வந்து அமர்ந்தாள் மது.

“ஏய் மணி நீ ஏண்டி சுபீக்ஷாவை மாட்டிவிட்டே?”

“பின்னே நான்தான் பண்ணேன்னு சொல்ல சொல்றியா?”

இப்போது நன்றாக அவள்புறம் திரும்பிக் கொண்டிருந்தாலும் அவள் உண்பதை பார்க்கவில்லை மணி.

“டி.. விளையாடாதே! அவதான்னு சரியா உனக்குத் தெரியுமா? வர்மாட்ட மாட்டி விட்டிருக்கே?”

“மாட்டி விட அவ என்ன போட்டோ பிரேமா?”

“மணி.. பீ சீரியஸ்! இதை அவ பண்ணிருக்கமாட்டாடி! வர்மா நீ சொன்னதை சீரியஸா எடுத்துட்டா என்ன ஆகும்? பாவம்டி!”

“என்னடி ஆச்சு உனக்கு? ரும்ல கம் கொட்டிட்டாலும் சுபீக்ஷாதான் பண்ணிட்டான்னு கத்துவ, இப்போ இவ்ளோ பெரிய விஷயம் நடந்திருக்கு,

பெரிய தியாகி மாதிரி பேசறியே?” மணியின் கண்களில் உண்மையிலேயே குழப்பம்!

“இல்ல மது, நாம ஸ்டூண்ட்ஸ்ல? எங்க லிமிட் ஒரு லெவல்குள்ளதான் இருக்கும்?”

“இப்படி காட்டுக்குள்ள சைக்கிளை எடுத்துட்டு போய் அடிச்சு நொறுக்கறதெல்லாம் அவளால முடியாதுடி. நீ அவன் பன்னிருப்பான்கிற! எத்தனையோ தடவை சண்டை போட்டிருக்கோம், இது மாதிரி எப்பவும் அவ நடந்துக்கிட்டது இல்லை, இது ஏன் உனக்குப் புரியல?”

“சரி.. அவ இல்லை, அப்போ ஊர்ல யாரை கொலை பண்ணிட்டு வந்தே?”

“என்னடி இப்படி கேக்கிற?”

“பின்னே? அந்த நோட்டுக்கு என்ன அர்த்தம்?”

“எனக்கு தெரிலையே மணி! ஏன் கிரீஸ் பூதமா இருக்க கூடாது?” மதுவின் குரல் மிகப் பலவீனமாய் ஒலித்தது.

“ஆமாம். கிரீஸ் பூதம் நோட்டெல்லாம் எழுதி வச்சிட்டு போகுது! முடியல..”

“அப்ப என்னதான் பண்ணறது?”

“நீ ஒண்ணும் பண்ணாம அடங்கி உக்காந்தாலே போதும். உன் வர்மா சார் பாத்துப்பார்!”

“என்னடி உளர்றே!”

“ஹா.. ஹா.. முகம் எல்லாம் செவக்குது பார்.. என்கிட்டே மறைக்க பாக்கறியா? காலைல அவர் வந்ததும் ஓடிப்போய் நின்னு கண்ணெல்லாம் கலங்கி நீ நிக்க, அவர் கண்ணாலேயே ஆறுதல் சொல்ல, அப்புறம் இன்குவாரில கூட மிஸ் மதுன்னு சொல்லாம மது, அவ-ன்னு பேசினது? எல்லாம் நோட் பண்ணிட்டே தான் இருக்கேன்!”

“அப்படில்லாம் எதுவுமே இல்லடி!!” மதுவின் குரலில் மறுப்பின் வேகம் கூடியது!

“நம்பிட்டேன்! சும்மா சொல்லக்கூடாது. சார் உன்னைப் பத்தி எல்லா விஷயமும் தெரிஞ்சே வச்சிருக்கார்!”

“இதப் பாரு எனக்கு எதுவும் தெரியாது. எங்களுக்குள்ள அப்படி எதுவும் கிடையாது. இருக்கவும் கூடாது!” வேக வேகமாய் கண்களிலும் கண்ணீர்!

“என்னடி நீ? விடு விடு!” அவள் முகத்தை பார்த்தே அந்தப் பேச்சை கைவிட்டவள் பால்கனியால் எட்டி கீழே பார்த்தாள்.

“நம்ம மாடஸ்தி ஆளே இல்லை, இல்லன்னா இப்போ மேடம் அதிரடியாக களத்துல இறங்கிருப்பாங்களே!”

“இன்னிக்கு சனிக்கிழமைடி! வீட்டுக்கு போயிருப்பா!”

“ஓஹோ..” மணி இழுக்க மென்சிரிப்புடன் கட்டிலில் கிடந்த டி ஷர்டை தூக்கி வீசினாள் மது.

சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் நான் தூங்கபோறேன் என்ற படி மணி படுத்துத் தூங்கி விட, விட்டத்தை பார்த்தபடி விழித்திருந்தாள் அவள்.

“மணி சொன்னது உண்மைதான். அவன் வரும் வரை பயந்து போயிருந்தவன் அவன் முகத்தைக் கண்டதுமே சரியாகி விட்டாளே! அவனிடம் அவளும், அவனிடம் அவனும் அதிகமாக உரிமை எடுத்துக்கொள்வது உண்மைதானே! ஆனால் இது எப்படி சாத்தியப்படும்? கூடாதே..” கண்ணீர் கசிய ஆரம்பித்தது.

தான் இந்த உலகில் தன்னந்தனியாக நிற்பதைப் போன்ற உணர்வொன்று ஹோவென்று அவளைத் தாக்கியது.

“கீர்..”

போனின் வைப்ரேஷன் அவள் எண்ணங்களைக் கலைத்தது.

“சாப்பிட்டாயா?” என்று குறுந்தகவல் அனுப்பியிருந்தான் ரிஷி.

அந்த விசாரணை ஏதோ ஒரு வகையில் அவள் தனிமையை குறைத்தது போலிருந்தது. ஆனாலும் இதை வளர விடுவது தவறு என்ற எண்ணத்துடன் பதிலுக்கு டைப் செய்ய ஆரம்பித்தாள் மது.

சைக்கிள் பார்க்கை சுற்றி வந்ததில் அவனுக்கு எந்த தெளிவும் கிடைத்து விடவில்லை. இன்னும் குழம்பியதுதான் மிச்சம்!

காரணம் ஒரேபோல பிங்க் நிற ரேசிங் பைக் நிறைய பெண்களிடம் இருந்தது. அங்கிருந்ததே மொத்தமாக நீலமும் பிங்கும்

என இரு நிறங்களே..

சைக்கிள் பார்க்கில் தனித்தனி பீடங்களுக்கு என்று சைக்கிள் நிறுத்த இடம் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. வைத்திய துறையை தொடர்ந்து இஞ்சினியரிங், அதை தொடர்ந்து ஆர்ட்ஸ் என தொடர்ந்தது. அவளது சைக்கிள் இங்கே தான் நிற்கும் என நன்றாக தெரிந்தால் மட்டுமே அவளது சைக்கிளை எடுக்க முடியும். காரணம் மதுவின் சைக்கிள் இருந்த இடத்துக்கு இருபுறமும் ஒரே போல பிங்க் சைக்கிள்கள் இருந்தன.

இது ஒன்றுமேயில்லாமல் மாணவிகள் பிரச்சனையாக கூட இருக்கலாம். ஆனால் இது சாதாரண மிரட்டல் அல்ல என்று அவன் உள்ளுணர்வு சொல்லிக் கொண்டிருந்தது. அது அவனது மது சம்பந்தப்பட்டதாலா என்று அவனுக்குப் புரியவில்லை. அவனே நேரடியாக களத்தில் இறங்கியிருப்பதால் அந்தப் பகுதி இன்ஸ்பெக்டர் கொஞ்சம் தள்ளி நின்று அவனுக்கு உதவிக் கொண்டிருந்தார்.

“போகலாம்” என்று புறப்படவனின் நீளநடையில் சந்திரன் குறுக்கிட்டார்.

“சார், நீங்க இங்கே பசங்க வந்துருக்காங்களான்னு கேட்டீங்கல்ல? மறந்தே போயிட்டேன். மூணுநாள் முன்னாடி இங்கே ஒரு ஷரமதானம் நடந்தது. முழு யூனிவெர்சிட்டி பசங்களும் இங்கேதான் சுத்தினாங்க. இங்கே மட்டும் இல்லை எல்லா ஹாஸ்டல்களையும் கிளின் பண்ணினாங்க”.

“ஓஹோ..” ரிஷியின் சிந்தனையில் முடிச்சிட்டு கொண்டது அந்தத் தகவல்.

“விக்னேஷ் இன்னிக்கு நைட் ஹாஸ்டல் சுத்தி டைட் செக்கியூரிட்டி போடுங்க. இங்கே மட்டும் இல்ல, எல்லா ஹாஸ்டல்களையுமே! பார்ப்போம் என்ன நடக்குதுன்னு”.

“ஒகே சார்”.

வீட்டுக்கு வந்து உடைமாற்றும் போதும் அதே யோசனை அவன் முகத்தில் இருந்தது. எப்போதும் வேலையை வீட்டுக்குள் நுழைப்பவனல்ல ரிஷி, ஆனால் பிரச்சனை வந்தது அவனது மதுவுக்கல்லவா?

“ரிஷி! டின்னர் சாப்பிடறதா எண்ணமே

இல்லையா?"

“இதோ வந்துட்டிருக்கேன்மா, நீங்க ஆரம்பிங்க வந்துடறேன்”. பரபரவென குளித்து ஷார்ட் டி ஷர்ட்டுக்கு மாறியவன் படிகளில் தடதடத்து டைனிக் ஹாலுக்கு வந்தான். வசீ ஏற்கனவே வந்து இரண்டு ஆப்பங்களை தட்டில் வைத்தபடி முன்னே அமர்ந்திருந்தான்!”

அவள் தலையைக் கலைத்துவிட்ட படி அவன் அருகில் அமர்ந்து கொள்ள சுவாதீனமாய் மீண்டும் சரி செய்தபடி ஆப்பத்தை பிய்த்து வாயில் போட்டுக்கொண்டு அவனுக்கு ஒரு புன்னகையை தந்தாள் அவள்.

“அம்மா ரிஷி வந்தாச்சு!”

“வர்றேன் இரு”.

“அண்ணா.. உன் ஆளோட சைக்கிள் காட்டுல கிடந்திச்சாமே!”

“நியூஸ் வந்திச்சா?”

“பின்னே வராம?”

“நீ என்ன நினைக்கறே?”

“எனக்கு சொல்ல தெரியலைண்ணா. கம்பீஸிட்டா இக்னோர் பண்ணவும் முடியல, ஏன்னா இப்போ சிச்சுவேஷன் அந்த மாதிரி ஆச்சே!”

“ஹ்ம்ம்.. பார்க்கலாம்”.

“ம்மா.. எனக்கு முட்டையாப்பம் கொடும்மா. பால் போதும்!” வசீ கிச்சனை நோக்கி குரல் கொடுத்தாள்.

“நீ கொஞ்ச நேரம் உக்காரு. அவனுக்கு பாலப்பம் சுட்டு முடிச்சு அடுத்ததா தான் ரெண்டு பேருக்கும் ஆரம்பிப்பேன்” என்றபடி கரண்டியில் சுடசுட ஆப்பங்களை எடுத்து வந்து ரிஷியின் தட்டில் வைத்த அம்மா ஆர்வமாய் மகன் உண்பதை ஒரு நிமிஷம் பார்த்துவிட்டு அடுத்து மகளின் கோரிக்கையை நிறைவேற்றச் சென்றார்.

“ரிஷி நாளைக்கு உனக்கு லீவா?”
உள்ளிருந்து குரல் தான் வந்தது!

“நாளைக்கு யூனிஃபார்முக்கு லீவ் அவ்ளோதான். நீ சொல்லுமா!”

“சீதையம்மன் கோவிலுக்கு மூணு பேரும்

போகணும்”.

“எத்தனை மணிக்கு?”

“ஏழுக்கெல்லாம் பூஜைல இருக்கணும்”.

“அவ்ளோதானே. போய்டலாம்”.

“நீ கூட வற்றியா ஆஸ்கு?”

“ஆமாம்!”

“அதிசயமா இருக்கே!”

“ஷ்.. அம்மா நம்மகிட்ட அதிசயமா கேக்கிற விஷயங்கள்ல இதுவும் ஒண்ணு! பஸ் பண்ணிப்பானேன்!” தோளைக்குலுக்கி விட்டு அதற்குமேல் அவள் தன்னுடைய முட்டையப்பத்தை காலி செய்வதில் மும்மரமாக இறங்கிவிட்டாள்.

அதன்பிறகு அமைதியாக முடிந்த உணவைத் தொடர்ந்து அறைக்குள் வந்தவனோ இன்னிக்கு தூங்கிருப்பானோ என்னவோ என்ற நினைவு வர அலைபேசியை எடுத்து, “சாப்பிட்டாச்சா?” என்று அவளுக்கு டெக்ஸ்ட் செய்தான்.

“எஸ் சார். தாங்க்ஸ் போர் யுவர் கன்செர்ன். குட் நைட்” என்று வந்த பதிலைக் கண்டு அவன் மனம் சுருங்கியது. “என்ன ஆச்ச இவளுக்கு?”

“குட் நைட்” என்று ஒற்றை வரிப் பதிலை மட்டும் அனுப்பி தொலைபேசியை அணைத்தான் அவன்.

வீங்கிய கண்களும் அழுத முகமும் சட்டென்று அவளைக் காட்டிக் கொடுப்பதனை புன்னகையில் மறைக்க முயன்றபடி உணவுத்தட்டுக்களுடன் அங்குமிங்கும் ஓடிக்கொண்டிருந்தாள் மது.

அவர்களெல்லாம் அவளின் வழக்கமான கஸ்டமர்கள், அவளைக் கண்டதும் நலம் விசாரிக்க வேறு வழியின்றி உற்சாகமாக இருப்பதாய் காட்டிக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை அவளுக்கு.

“மது உன் பிரண்ட் சார் வந்திருக்கார்!” அங்கிலின் அழைப்பில் திரும்பியவள் பக்கென குட்டி குட்டியாய் பல அதிர்ச்சிகளை வாங்கினாள்.

முதலாவது ரிஷி. லேசான முறைப்புப் பார்வையோடு நின்றிருந்தான்.

இரண்டாவது வசீ! அவளுக்கு இவளை இங்கே கண்ட ஆச்சர்யம்! கண்களையேசாய் விரித்து சுருக்கினாலும் வழக்கத்தைவிட அதிகமான உற்சாகப் புன்னகை அவள் இதழ்களில் இவளுக்காய் இருந்தது.

இருவரையும் ஒரு சேரப்பார்க்கும் போது பட்டென்று பட்டது அவர்களின் உருவ ஒற்றுமை! எப்படி கவனிக்க மறந்தேன் இவ்வளவு நாளும்! சேர்த்து வைத்துப் பார்த்தால் வசீ அப்படியே ரிஷி போலத்தான்! ரிஷியுடனான முதல் சந்திப்பில் இருவரும் தன்னை முட்டாளடித்த நினைவில் முகம் சிவந்தது அவளுக்கு!

அருகிலேயே அவர்களது அன்னை போலும், அவரும் அதே முகவெட்டுடன் புன்னகை முகமாய் ரிஷிக்கு நண்பி இந்த குட்டிப்பெண்ணா என்ற ஆச்சர்யத்தோடு நின்றாலும் வாய் நிறைய புன்னகைத்தார்.

வா.. வாங்க. என்றவள் அடுத்த கணமே அந்த அபத்தத்தை உணர்ந்தாள். பிறகு அவர்கள் கடைசி வட்ட மேசையில் போய் அமர்ந்ததும் மெனுவை கொண்டு சென்று

தந்துவிட்டு பணிவாக மூவருக்கும் வணக்கம் சொன்னாள். ரிஷியின் முகத்தில் உக்கிரம் கூடுவது அவளுக்குப் புரிந்தே இருந்தது.

“இரும்மா. ரிஷி பிரண்டுன்னா சொல்றே?”

“வந்து.. ஆண்ட்டி. ஆக்கவலி நான் வசீக்கு ஜூனியர். சார் இந்த கடையோட கஸ்டமர்!”

இப்போது அன்னையின் முறைப்பு ரிஷியிடம் தாவியது. “இல்லம்மா. எப்பயாச்சும்தான் வருவேன்”. அப்பாவி முகத்தோடு சமாளிக்க முயன்றவனைப் பார்த்து இவளுக்கும் ஒரே சிரிப்பு!

“பிழைச்சுப்போ!”

“அம்மாடி வசீயோட ஜூனியர்னு சொல்றே நீயும் வா எங்ககூட சாப்பிடலாம்”.

“இல்லை பரவால்லை..”

“அட வாம்மா..”

மறுக்க முடியாமல் சிக்கிக்கொண்டதால் நீங்க என்ன வேணும்னு சொல்லலையே என்று கேட்டாள் மது.

“இங்கே என்ன ஸ்பெஷலோ அதை



கொண்டு வா. நாங்க சாப்பிட்டு பார்க்கிறோம்”.

*சரிம்மா. ஒரே நிமிஷம். வசியினதும் ரிஷியினதும் சங்கேதப் பார்வைகளை அவள் கவனிக்கவே செய்தாள்.

அவசரமாய் எல்லாவற்றிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பரிமாறி அவர்களது மேஜைக்கு எடுத்துச் சென்றவள் தயங்க, ரிஷியின் தாயார் அவளை இழுத்து அருகில் அமர்த்திக்கொண்டார்.

“இந்த காலத்துப் பொண்ணுங்களுக்கு தலைமுடி வளர்க்கவே புடிக்கமாட்டேங்குது. நான் ஒருத்திக்கு கரடியாகத் திட்டிருக்கேன். என் பொண்ணு கேக்கற பாடே இல்லை! நீ அவளுக்கு மேல இருக்க!” செல்லமாய் கண்டித்த அந்த பெண்மணியை அவளுக்கு சட்டென பிடித்துப்போனது. புன்னகையோடு நிமிர்ந்து பார்த்தாள். முன்னே இருந்தவன் வெட்டுவதுபோல முறைக்க மீண்டும் தலையைக் குனிந்துகொண்டாள்

“சாப்பிடும்மா”.

“எக்ஸாம்ஸ் முடிஞ்சதா?” வசீதான் கேட்டாள்.

“ரிசல்டே வந்தாச்சு. ஆனா என்ன ரிசல்டு கேட்றாதீங்க!”

“ஹா.. ஹா.. நான் அதெல்லாம் செய்யமாட்டேன்! விடு” இயல்பாக வசீ ஒருமைக்குத் தாவிவது அவளுக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.

“மேடம்தான் இங்கே சீப் குக்!” அவள் பக்கமே திரும்பாமல் அன்னையிடம் சொன்னான் ரிஷி.

“ரொம்ப நல்லா இருக்கு எல்லாமே! கெட்டிக்காரி! உன் ஊர் எதும்மா. அப்பா அம்மா என்ன பண்ணறாங்க?”

ஊரைச் சொன்னவள் சற்றே தேங்கி, “அம்மா அப்பா இல்லை” எனவும் எல்லா துயரமும் சேர்ந்து கொண்டு மறுபடி அவள் கண்கலங்கிப் போனது.

“அட என்னம்மா நீ. அவங்க இல்லைன்னா என்ன? என்னை பாத்துட்டல்ல, இனிமே நீயும் எனக்கு பொண்ணுதான்!” அன்னை சொல்ல..

“அதெப்படி? உனக்கு பொண்ணு நான் மட்டும் தான், மதுவை வேணும்ன்னா குடும்பத்துல ஒருத்தியா நினைச்சுக்கோ!” வசீ அன்னையிடம் சண்டைக்கு போட்டபடி ரிஷியைப் பார்த்து கண்சிமிட்டியது மதுவின் கண்களுக்கு தப்பவில்லை. அவள் தலைகுனிந்து அமர்ந்திருந்தாள்.

அவள் இதுபோலெல்லாம் குடும்ப சூழ்நிலையில் இருந்து உணவருந்தியதில்லை. மணி வீடு தவிர்ந்து! அவளுக்கு நினைவு தெரிந்த வயது முதல் ஹாஸ்டல்களிலேதான் இருக்கிறாள். மணியடித்தால் அருகில் அமர்பவர்கள் யாராயினும் சேர்ந்து சாப்பிட மட்டுமே அவளுக்குத் தெரியும்!

“நித்யா என்குயரி எப்போ? முடிஞ்சதா?” வசீயிடம் மெல்லக்கேட்டாள் மது.

“ம்ஹம்.. நாளன்னிக்கு தான் இருக்கு. என்னையும் அன்றைக்குத் தான் கூப்பிட்டிருக்காங்க!”

“ஓஹ்.. பயப்படாதீங்க. நாமெல்லாம் உங்களுக்கு சப்போர்ட் பண்ணுவோம்!”

“தேங்க்ஸ்”.

சாப்பிட்டு முடித்து அவளைக் கண்டிப்பாக வீட்டுக்கு வருமாறு அழைத்துவிட்டு அவர்கள் மூவரும் கிளம்பிச்செல்ல ஹோவென்று மீண்டும் அந்த தனிமையுணர்வு அவளைச் சூழ்ந்து கொண்டது. பொங்கிய கண்ணீரை இமை கொட்டித் தடுத்தபடி தட்டுக்களை எடுத்து செல்லும் பையனுக்கு உதவ நினைத்து நிமிர்ந்த போது அதே முறைப்புப் பார்வையோடு ரிஷி அவள் முன்னே நின்றிருந்தான்.

“இன்னிக்கு எத்தனை மணிக்கு ஹாஸ்டல் போவே?”

“நாலு மணிக்கு” இவன் கண்களில் என்ன போதை வைத்திருக்கிறான்?

“நான் வந்து அழைச்சிட்டுப்போவேன், அந்த பஸ் ஸ்டாண்டில் வெயிட் பண்ணு!”

அவள் பதில் சொல்லும் முன்னரே அவன் வெளியேறிப் போயிருந்தான்!

வளரும்...



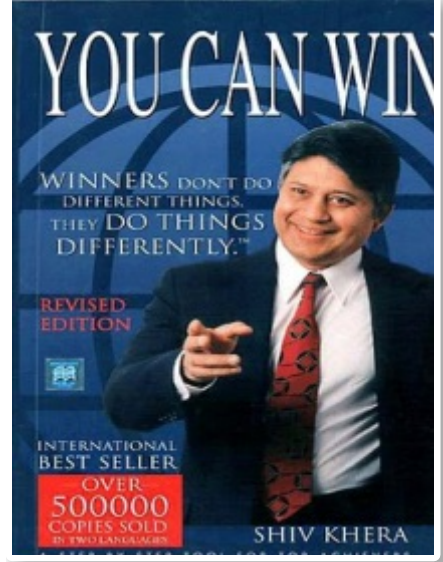
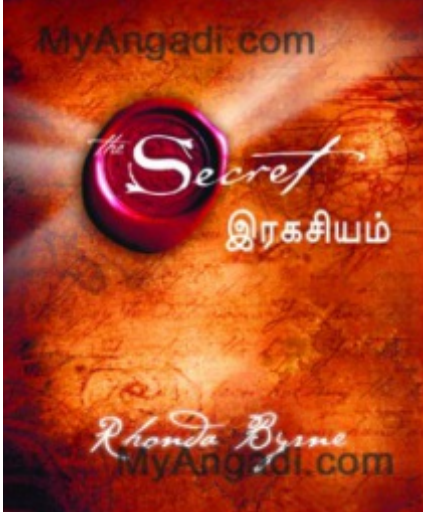
June Month Contest Winners

1. Penmai Special Contest:

Father's Day Contest - Vimalthegreat

3. Penmai's Super Star:

Best Contest Participant - RathideviDeva



2. Neeya Naana Winner - Sriramajayam



July Month Contest

Penmai's Special Contest:

Art and Craft Contest

Neeya Naana:

ஸ்மார்ட் ஃபோன் மற்றும் அதற்கு
இணையான சாதனங்களால் நமக்கு
நன்மை விளைகிறதா அல்லது தீமை
விளைகிறதா?

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