

தோழி

தங்குமர் • ஆகஸ்ட் 16-31, 2013 • ₹20

உள்ளம் கவர்ந்தவள்

இலவசம்



குழம்பு
மசாலா

ஒரு பாக்கெட்



இணைப்பு

கேட்டு
வாங்குங்கள்

புரோட்டின்
பவுடர்
மர்மங்கள்



கா:பி
வித்
காஜல்





புரோட்டின் பவுடர் புரட்சியா மிரட்சியா?



செய்தித்தானைத் திறந்தால் உள்ளே புரோட்டின் பவுடர் உபயோகிக்கச் சொல்கிற விளம்பர நோட்டீஸ்...

‘சிரமமின்றி எடை குறைய வேண்டுமா? புரோட்டின் பவுடர் குடியுங்கள்’ என அழைக்கின்றன பேருந்து மற்றும் ஆட்டோ விளம்பரங்கள்.

போன மாதம் வரை உடல் பருமனுக்கு உதாரண உருவமாக இருந்த தோழியோ, உறவினரோ, திடீரென அடையாளம் தெரியாத அளவுக்கு இளைக்கிறார். ‘புரோட்டின் பவுடர்தான் ரகசியம்’ என்கிறார். அதையே உங்களுக்கும் பரிந்துரைக்கிறார். ‘நீங்கள் அதை நான்கு பேருக்குப் பரிந்துரைத்து விற்பனை செய்தால், உங்கள் பருமன் குறையும், பேங்க் பேலன்ஸ் கூடும்’ என பிசினஸ் பேசுகிறார்.

இப்படி திரும்பின பக்க மெல்லாம் புரோட்டின் பவுடர் புராணம்.

அதென்ன புரோட்டின் பவுடர்? அது என்ன செய்யும்? யாருக்குத் தேவை? பக்க விளைவுகள் கொண்டதா? எல்லாவற்றையும் விளக்கமாகப் பேசுகிறார் பொது மருத்துவர் கிருத்திகா சுப்பராஜ்.



டாக்டர் கிருத்திகா



குங்குமம் தோழி

மலர்-2

இதழ்-7

KAL பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட்டிற்காக
சென்னை-600096, பெருங்குடி, நேரு நகர்,
முதல் பிரதான சாலை, பிளட் எண்.170,
எண்.10, திளகரன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு
வெளியிடுபவர் மற்றும்

ஆசிரியர்

முகமது இஸ்ரத்

229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600004.

முதன்மை ஆசிரியர்
வள்ளி

பொறுப்பாசிரியர்
ஆர்.வைதேகி

தலைமை உதவி ஆசிரியர்
பாலுசத்யா

நிருபர்
எஸ்.பி.வள்ளர்மதி

கீழ் படிசனார்
பி.வி.

டிசைன் டீம்

ஆர்.மனோஜ், ப.லோகநாதன்,
ஆர்.சிவகுமார், ஏ.எஸ்.சரவணன்,
என்.புருஷோத்தமன்,
எஸ்.பார்த்திபன்

கதைகளில் வரும் பெயர்களும்
நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.

பேட்டிகள் மற்றும் சிறப்புக்
கட்டுரையாளரின் கருத்துகள்
அவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளே!
இதழில் வெளியாகும்
விளம்பரங்களின்

உண்மைத்தன்மைக்கு குங்குமம்
நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

Printed and published by Mohamed
Israth on behalf of KAL Publications
Pvt. Ltd. and printed at Dinakaran Press,
Plot No.170, No.10, First Main Road,
Nehru Nagar, Perungudi, Chennai-600
096 and published at 229, Kutchery
Road, Mylapore, Chennai-600004.
Editor: Mohamed Israth

ஆசிரியர் பிரிவு முகவரி:
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600 004.

தொலைபேசி: 42209191

தொலைநகல்: 42209110

மின்னஞ்சல்: thozhi@kungumam.co.in

விளம்பரங்களுக்கு:

மு.நடேசன்

பொது மேலாளர் (விளம்பரம்)

மொபைல்: 9840951122

தொலைபேசி: 44676767 Extn 13234.

மின்னஞ்சல்: advts@kungumam.co.in

சந்தா விவரங்களுக்கு:

தொலைபேசி: 42209191 Extn 21120

மொபைல்: 9840907372

மின்னஞ்சல்:

subscription@kungumam.co.in

பிரயோகஞ்சுடன்...

'100 பிசினஸ் ஐடியா' படித்து வியந்து போனேன். சதா, 'காச... பணம்... துட்டு... மணி... மணி...' என அல்லாடும் மக்களுக்கு, 100 யோசனைகளைச் சொல்லி அசத்திவிட்டீர்கள்! இதில் ஒன்றிரண்டையாவது பின்பற்றி சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் பிறந்தது.

- இ.டி.வேறுமாலினி, சென்னை-23, வசந்தா மாரிமுத்து, சென்னை-64, ஆ.அகிலா ஆறுமுகம், கழுகுமலை, ஜெ.தனலட்சுமி, சென்னை-12, டி.சங்கீதா ஸ்ரீதர், பெங்களூரு-43, ஜே.சி.ஜெரினாகாந்த், சென்னை-16, ம.வசந்தா, கச்சிராயபாளையம் மற்றும் உஷா முத்துராமன், மதுரை-6.

செயினுக்கு பதிலாக செல்போன் வாங்கிக் கொடுத்தபோது, முகத்தில் சின்ன ஏமாற்றம் கூடக் காட்டாமல் சந்தோஷமாக வாங்கிக் கொண்ட சிவாவின் தாய் மனசு தங்கம்!

- என்.கோமதி, நெல்லை-7 மற்றும் பி.வைஷ்ணவ், சென்னை-68.

சோர்ந்து போனால், சாதாரண லிசிட நம் மேல் ஏறி சவாரி செய்யும் என்பார்கள். திரைப்பிரபலங்கள் நால்வரும் புற்றுநோயால் தாக்கப்பட்டாலும், 'நம்பிக்கை' என்ற மகாசக்தியுடன் திரையுலகில் இன்னும் வலம் வருகிறார்கள்.

- கீதா பிரேமானந்த், சென்னை-68 மற்றும் எஸ்.ஜானகி, உடுமலைப்பேட்டை.

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எப்படித் தங்களுடைய ஸ்ட்ரெஸ் பிரச்சனையைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று மனநல மருத்துவர் சுபா சார்லஸ் தெளிவாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

- ஆர்.பிரகாஷ், பெங்களூரு-100.

'திட்டமிடலும் ஈடுபாடும் உழைப்பும் இருந்தால் எல்லோருக்கும் வெற்றிதான்' என்ற மீனாட்சி விஜயகுமாரின் வார்த்தைகள் பெண்களுக்கான 'எனர்ஜி பானிக்'.

- வரலக்ஷ்மி முத்துசாமி, சென்னை-37.

எழுத்தாளர் அ.வெண்ணிலாவின் 'ததும்பி வழியும் மௌனம்' பகுதியின் ஆரம்பமே அறிவுக்கு வேலை கொடுக்கிறது. பெண்களை விழிப்புணர்வோடு செயல்படத் தூண்டும் அவர் தொடரை வரவேற்கிறோம்.

- இந்திராணி சண்முகம், திருவண்ணாமலை-1.

தண்ணீரின் அருமை, பெருமை, அவசியத்தை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் மிக எளிமையாகக் கூறியிருக்கும் அம்பிகா சேகரை வானளாவ் பாராட்டலாம்.

- பி.ரஜினி, சென்னை-91.

தம்பதிகள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, பொசளிவ்னெஸ் இல்லாமல் வாழ்ந்தால் விவாகரத்தையே ரத்து செய்யலாமே!

- ஆர்.ஜே.சுஜாதா, சென்னை-12.

ஸ்பார் ருசி... தனி ருசி! 'சால்ட் அண்ட் பெப்பர் மஷ்ரூம்' ப்...பா! செம டேஸ்ட்!

- அ.பிரேமா, சென்னை-68.

'பெண்கள் வேலைக்குச் செல்லுதல் அவசியம்' என்று கூறிய செளந்தர்யா ராஜேஷ், விருப்ப நேரத்தில் வேலை செய்யப் பெண்களுக்கு வழிகாட்டியது சமூக சேவை.

- கோமதி பழனிச்சாமி, ஆரல்வாய்மொழி மற்றும் எம்.ஸ்ரீபிரியா, சென்னை-64.

வாலண்டினாவின் சாதனை வரலாற்றை அவருடைய பொன்விழா ஆண்டில் பொருத்தமாக வெளியிட்டிருப்பது பெண் இனத்தையே பெருமைப்படுத்தியதற்குச் சமம்.

- வி.மோனிகா பிரியங்கா, திருச்சி-18.

'வரலாற்றுத் தோழிகள்' மிக அருமை. பனை ஓலை பின்னும் கிரேஸ்லினின் கதை கண்ணீர் வரவழைத்தது.

- மீரா ரங்கநாதன், மாடம்பாக்கம்.

ராதிகா சரத்குமாரின் நறுக் பதில்கள் அவருடன் அருகில் அமர்ந்து உரையாடிய நிறைவைத் தந்தன.

- கலைச்செல்வி வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி மற்றும் பி.வைஷ்ணவி, சென்னை-68.

'குளோப் காஸ்ட்' நிறுவனத்தை நடத்தும் ஜானகி இரும்புத் தோட்ட ரோஜாவாக மணக்கிறார்.

- என்.கல்யாணி, சென்னை-35 மற்றும் வே.அருணாதேவி, வடமாத்மங்கலம்.

முடி வெட்டும் பெண்களை கௌரவித்த 'குங்குமம் தோழி'யை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்.

- வேலம்மாள் முத்துக்குமார், பணகுடி.

'பார்ப்பி ஸ்பெஷல் 30' இனிய விருந்து. எந்தெந்த மூலிகைகளில் என்னென்ன பயன்கள் என்பதை 'ஹோம் கார்டன்' வழியாக அறிந்து பயனைபந்தோம். 'சுற்றுலா' கொல்லிமலை சென்று வந்த நிறைவைத் தந்தது. 'வீட்டுக்குள் மரம்' வீட்டை அழகுப்படுத்த அற்புதமான வழி.

- எஸ்.வள்ளர்மதி, லெஷ்மிபுரம்.

குங்குமம் தோழி

ஒராண்டுச் சந்தா ரூ.500

24 இதழ்கள் தபால் வழியாக
உங்களை வந்தடையும்!

சந்தா செலுத்துவீர்!

KAL Publications என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றத்தக்க வகையில் டிமாண்ட் டிராக்ட் அல்லது மணியாடர் மூலம் சந்தா தொகையை அனுப்பலாம். உங்கள் பெயர், முழு முகவரி, மொபைல் எண் குறிப்பிட மறக்காதீர்.

முகவரி: சந்தா பிரிவு, குங்குமம் தோழி, 73, முரசோலி மாறன் டவாஸ், 3வது மாடி, எம்.ஆர்.சி. நகர் மெயின்ரோடு, சென்னை-600 028. 044-40673227

facebook.com/kungumamthozhi

Kungumamthozhi.wordpress.com

Kungumam Thozhi

kungumam.co.in

thozhi@kungumam.co.in

kungumamthozhi

விக் ஷாடருங்ஷன் ஜோடிக்கோ...

facebook

EXCLUSIVE



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பகிர்வுகள் பார்வைகள்

இன்று

ரிலாக்ஸ்

என் டைரி

நம்ம ஊரு...

நம்ம வாழ்க்கை...

குடும்பம்

முகம்

தினமொழி

நாட்டு நடப்பு

பாப்ஸ் டாக்ஸ்!

இப்படியும் செய்யலாமே!

கலாட்டா Girls

தகவல் பலகை

Zen தோழி

பூவுலகின் பூந்தளிர்கள்

கவிதைகள்

குட்டிக் கதைகள்

பெண்ணோவியம்

பேசும் படம்

தம்பதி

இன்னும் பல சுவாரஸ்யங்களுடன்... www.facebook.com/kungumamthozhi



தாய்ப்பால்
பற்றிய
தங்கமான
தகவல்கள்!



EXCLUSIVE

திரைப்படத்தைத் தாண்டியும்
வியந்து ரசிக்க வைக்கும்
திரைவானின் நட்சத்திரங்கள்

- ◆ மனநலம் ◆ கலை ◆ சுற்றுச்சூழல்
- ◆ ஃபேஷன் ◆ டெக்னாலஜி
- ◆ செய்தி விமர்சனம் மற்றும் பல...



கமலாதாஸ் - மதுமிதா
கவிதையும் கவிதையும்



அம்பை | ஆர்.சூடாமணி | அனாராதா ரமணன் | ராஜம் கிருஷ்ணன்
அருத்தமா | லட்சுமி | திலகவதி | பூரணி | பா.விசாலம் | வத்ஸலா
உள்பட பலர் எழுதிய காலத்தை வென்ற கதைகள்



ரத்த அழுத்தத்தை
குறைக்க
இயற்கை வழிகள்

<http://kungumamthozhi.wordpress.com>

Majesty[®]

PAPAD



WANTED TRADE ENQUIRIES

99529 23237 / 98417 10467

email: info@majestypapad.com

web: www.majestypapad.com



An ISO 9001 - 2008 Certified Company

SRI ENTERPRISES

ஸ்ரீ மெகா சிட்டியின் வீட்டுமனைகள்

ஸ்ரீ சாய் கார்டன்

DTCP Approved L.P.D

D.T.C.P (C.R.) No: 28/2007 & 138/2007



ஒரகடம் அடுத்த வாலாஜாபாத் டவுண்

ஸ்ரீநிவாசப் பெருமாள் கோவில் தெரு

பேருந்து நிலையம் மற்றும்
இரயில் நிலையம் அருகில்

சதுர
அடி

₹ 799/-

வள்ளலார் நகர்-விரிவு

சென்னை-திருச்சி தேசிய நெடுஞ்சாலை

செங்கல்பட்டு

₹ 1,30,000/-

முதல்

அருகில்
சாத்தமை



Green Avenue

சுமார் 4500
குடியிருப்புகளுக்கு
மத்தியில்

கிரின் அவென்யூ

ஒரகடம் அருகில்

₹ 2,25,000/-

முதல்

₹ 25,000/- முன்பணம்

செலுத்துபவர்களுக்கு பத்திரப்பதிவு
மற்றும் பட்டா இலவசம்

BANK LOAN
ARRANGED



இலவச வாகன வசதி

12, Link Road, Guindy, Chennai - 32.

98408 21007 / 94452 02646 / 98406 07223 / 97101 18245

web:www.srienterprises.com / E-mail: srimegacity100@gmail.com



என் அம்மா



உலகத்திலேயே மிகச் சிறந்த வார்த்தை!

‘ஃபுட் கிங்’
சரத்பாபு

ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக் குப் பின்னாலும் ஒரு பெண் இருக்கிறாள் என்று சொல்வார்கள். இதில் குறிப்பிடப்படுகிற பெண் என்பவள் மனைவியாகவோ, சகோதரியாகவோ அல்லது காதலியாகவோ இருக்கலாம் என்றே பலரும் எண்ணுகின்றனர். இந்தியாவின் முன்னணி இளம் தொழிலதிபர்களில் ஒருவரான ‘ஃபுட் கிங்’ சரத்பாபுவிடம் கேட்டால், “என் வெற்றிக்குப் பின்னால் இருப்பதும் ஒரு பெண்தான். அது என் அம்மா” என்று முகம், அகம் மலர பெருமிதத்துடன் பேசுகிறார்!

எனக்காக தன் வாழ்க்கையையே தியாகம் பண்ணின என் அம்மாகிட்ட, 'நான் உனக்கு பட்ட கடனை எப்படிம்மா திரும்பக் கொடுக்கப்போறேன்'னு கேட்டேன். 'நீ மட்டும் ஜெயிச்சா பத்தாது. உன்னை மாதிரி ஆயிரமாயிரம் பசங்களை உருவாக்கு. அது போதும் எனக்கு'ன்னு சொன்னாங்க. என்னோட ஒவ்வொரு நிமிஷ உழைப்பும் அதை நோக்கினதுதான்...

ஒரே பாடலில் கதாநாயகனின் வாழ்க்கை மாறுவதும், குடிசையில் இருந்து கோபுரத்துக்கு உயர்வதும் விக்ரமன் படங்களில் சாத்தியம். நிஜத்தில்...? வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் வென்றெடுப்பது அத்தனை எளிதானதல்ல. அதன் பின்னணியில் உள்ள வலியும் வேதனையும் சொல்லி மாளாதது. சரத்பாபுவின் விஷயத்திலும் ஏழ்மைதான் முகவரியாகவே இருந்திருக்கிறது.

சரத்தின் அம்மா குடிசைவீட்டு வாசலில் இட்லி வியாபாரம் செய்து கொண்டிருந்தவர். அந்த ஏழைத்தாயின் மகனான சரத்பாபு, இன்று இந்தியாவின் முன்னணி இளம் தொழிலதிபர்களில் ஒருவர். தவிர, சமூக ஆர்வலர், அரசியல் வாதி என வளர்ந்திருக்கிற சரத்பாபு, கடந்து வந்த பாதையைப் பார்த்தால் கண்ணீரில் நனைந்த அம்மாவின் தியாகமே கண்முன் விரிகிறது.

“என்னோட சேர்த்து எங்கம்மாவுக்கு அஞ்சு பிள்ளைங்க. நான் மூணாவது. நாங்க எல்லாம் சின்னப் பிள்ளைங்களா இருந்தப்பவே எங்கப்பா வேற வாழ்க்கையை தேடிக்கிட்டு, எங்களை விட்டுப் போயிட்டார். அப்புறம் இறந்தும் போயிட்டார். குடும்பத்துக்கான ஒரே ஆதாரம் எங்கம்மா தீபரமணிதான். அம்மாவுக்கு சத்துணவுக் கூடத்துல மாசம் 30 ரூபா சம்பளத்துல வேலை. அத்தனை பேரையும் காப்பாத்த அந்த வருமானம் பத்தலை. இட்லிக்கடை போட்டாங்க. ரெண்டாங்கினாஸ் படிச்சிட்டிருந்த நான், அம்மா செய்து கொடுக்கிற இட்லியை எடுத்துட்டுப் போய் தெருத்தெருவா அலைஞ்சு, திரிஞ்சு வித்துட்டு வருவேன். அந்த வருமானத்துலதான், அத்தனை கஷ்டங்களுக்கு இடையிலேயும் என்னை மெட்ரிகுலேஷன் ஸ்கூல்ல சேர்த்துப் படிக்க வச்சாங்க.

நாலாங்கினாஸ் வந்தப்ப, ஓரளவு அம்மா வோட சிரமங்கள் புரிய ஆரம்பிச்சது. அதை முழுமையா உணர்ந்தது ஏழாங்கினாஸ் போன போதுதான்... அந்த வயசுல நான் பார்த்த காட்சிகள், என்னை உலுக்கினதோட, எப்படியாவது ஜெயிச்சு, முன்னேறி, அம்மாவைக் கொண்டாட வைக்கணும்கிற வெறியையும் விதைச்சது...” என் கிற சரத்பாபு, தன்னை தன் அன்னை நெகிழ்ச்சி செய்த சம்பவங்களை விவரிக்கிறார்.

“ஓலைக்குடிசை. விறகடுப்பு சமையல். வீடு முழுக்க சாணி போட்டு மெழுகி, எல்லாரும் படுத்துத் தூங்குவோம். எங்க எல்லாருக்கும் சமைச்சுக் கொடுத்துட்டு, நான் அப்புறம் சாப்பிட்டுக்கறேன்னு சொல்வாங்க அம்மா. நடுராத்திரில எழுந்து, நிறைய தண்ணி குடிப்பாங்க. சாப்பாடு இருந்தாலும், அதைத் தொடவே மாட்டாங்க. ஆரம்பத்தில் இதெல்லாம் எனக்குப் புரியலை. அப்புறம், பசியை அடக்கத்தான்

அவங்க அப்படி தண்ணி குடிக்கிறாங்கன்றதும், சாப்பாடு இருந்தாலும், அதைத் தொடாம இருந்ததுக்கான காரணம், அந்தச் சாப்பாடு, அடுத்த வேளை தன் பிள்ளைங்களுக்கு வேணுமேங்கிற துக்காகவும்னு புரிஞ்சப்ப, மனசு வலிச்சதும் துடிச்சதும் எனக்கு மட்டும்தான் தெரியும்.

படிப்புக்குத் தேவையான பேனா, பென்சில், ஜியாமெட்ரி பாக்ஸ், நோட்டுப் புத்தகம்னு எதுவும் வாங்கக் காசிருக்காது. அம்மாகிட்டயும் கேட்க முடியாத நிலைமை. 10வது படிக்கிற வரைக்கும் வீட்ல கரண்ட் கிடையாது. என்கூடப் படிச்ச மத்த பசங்கல்லாம் டியூப்லைட் வெளிச்சத்துல படிப்பாங்க. நான் மட்டும் திரிவிளக்கு வெளிச்சத்துல படிப்பேன். டியூப் லைட் வெளிச்சத்துல, நம்மை சுத்தியிருக்கிற எல்லாமே தெரியும். ஆனா, திரிவிளக்கு வெளிச்சத்துல புத்தகமும், அதுல உள்ள பாடங்களும் மட்டும்தான் தெரியும். கவனம் சிதறாம இருக்க அதுவும் ஒருவகையில நல்லதுதான்னு, என் ஏழ்மையையே பாசிட்டிவ்வா எடுத்துக்கிட்டுப் படிச்சேன்.

வீட்டில அலாரம், கடிகாரம் எல்லாம் கிடையாது. அதுக்காகவே வெறும் தரையில பாய் இல்லாமப் படுத்துத் தூங்குவேன். தரையோட குளிர், அலாரம் வச்ச மாதிரி 12 மணிக்கு எழுப்பி விடும். 12லேருந்து காலைல 7 வரைக்கும் படிப்பேன். எங்களுக்காக தன்னோட சாப்பாட்டையே தியாகம் பண்ணினாங்க அம்மா. தூக்கத்தைத் தியாகம் பன்றது பெரிய விஷயமானது ஒரு வெறியோட படிச்சேன். கடின உழைப்பு என்னிக்கும் கைவிடாதுங்கிறதுக்கு நானே உதாரணம்” என்கிற சரத்பாபு, ப்ளஸ் 2 தேர்வில் மிகச்சிறந்த மதிப்பெண்களுடன் தேர்ச்சியடைந்திருக்கிறார்.

“அம்மா அதிகம் படிக்கலை. அம்மாவைப் பொறுத்த வரை நான் படிச்சு, நல்ல வேலைக்குப் போகணும். குடும்பக் கஷ்டங்கள் நீங்கணும்... அவ்வளவுதான். இருந்த குடிசை வீட்டையும் வித்து, பிட்ஸ் பிலானில பணம் கட்டி சேர்த்து விட்டாங்க. அலைஞ்சு திரிஞ்சு, ஸ்காலர்ஷிப் கிடைக்கவும் ஏற்பாடு செய்தாங்க.

பிட்ஸ்லயும், ஐ.ஐ.எம் லயும் நான் படிச்ச போதும், பிறகு போலா ரிஸ்ல வேலை பார்த்த போதும், ‘உங்க மகன் அவ்ளோ பெரிய இன்ஸ்டிடியூட்டிலேயா



ANNAMALAI FOODS PVT LTD



செண்டும்
சீண்டும்
சூசக்கத்
சூண்டும்

கிந்த
விளம்பரத்தை
காண்பித்து
உங்கள்
மீல் தொகையில்
15% தள்ளுபடி
பெறவும்



Nalas Aappakadai

Veg. & Non Veg. Speciality Restaurant

Velachery | Chrompet | OMR | Kandanchavadi | Anna Nagar | Vadapalani | Express Avenue
Ambit IT Park, Ambattur | Pondy Bazaar | Coimbatore | Dharmapuri | OVERSEAS BRANCHES: UAE | Paris | London
Soon At: T.Nagar & Maraimalai Nagar

HAPPY Dining



www.nalasindia.com

உலகமே என் மகனை கவனிக்கும்!

சரத்பாபுவின் அம்மா தீபரமணி

“நான் அந்தக் காலத்து எஸ்.எஸ்.எல்.சிதான் படிச்சிருக்கேன். ரொம்ப சின்ன வயசுலயே கல்யாணமாயிருச்சு. காலையில் பால்வாடியில் வேலை, மதியம் 2 மணிக்கு ஆஸ்பத்திரியில் வேலை, சாயந்திரம் 6 மணிக்கு முதியோர் கல்வின்னு ஓடி ஓடி உழைச்சிட்டிருந்தேன். வருமானம் பத்தலை, காலையில் வீட்டு வாசல்ல இட்லிக்கடை போட்டேன். குடும்பத்துல கஷ்டம்னா கஷ்டம்... அப்படியோர் கஷ்டம்... சரத்துக்கு சின்ன வயசுலேருந்தே படிப்புல ஆர்வம் அதிகமா இருந்தது. குடும்ப வறுமை அவனோட ஆர்வத்துக்குத் தடையாயிடக் கூடாதேங்கிறதுல கவனமா இருந்தேன். எல்.கே.ஜிக்கு ஃபீஸ் கட்டக்கூட என்கிட்ட பணமிருக்காது. ஒரு முறை ஸ்கூல் ஃபீஸ் கட்டலைன்னு அவனை வெளிய நிக்க வச்சாங்க. அப்புறம் நல்ல மனசு கொண்ட ரெண்டு டீச்சருங்க சரத்துக்காக ஃபீஸ் கட்டி, படிப்பைத் தொடர வச்சாங்க. அவன் ஆசைப்பட்டதையெல்லாம் படிக்க வச்சேன். வேலையைத் தேடிக்கிட்டு, மேல்படிப்பைத் தொடர்ந்தான். என் கஷ்டம் தெரிஞ்சு, அவனும் ரொம்ப பாடுபட்டுப் படிச்சான். எம்.பி.ஏ. முடிச்சதும், ‘உன்னோட அதே இட்லி பிசினஸ் தாம்மா பண்ணப் போறேன்’னு வந்து நின்னான். முதல்ல தயக்கமா, பயமா இருந்தது. ஆனாலும், அவன் எதைச் செய்தாலும் நல்லா செய்வாங்கிற நம்பிக்கை இருந்தது. என்னை மாதிரி கஷ்டப்படற எத்தனையோ தாய்மார்கள் வயித்துல பால் வார்த்திருக்கான். ஏழைப்பிள்ளைங்க படிப்புக்கும் சாப்பாட்டுக்கும் உதவிகளைப் பண்ணான். மத்தவங்க அவனைப் பாராட்டற போது, பெத்த வயிறு குளிருது. அத்தனை பேரோட வாழ்த்துகளும் அவனை இன்னும் உயரங்களுக்குக் கூட்டிட்டுப் போகும். உலகமே கவனிக்கிற அளவுக்கு பெரிய நிலைமைக்கு வருவான்!”



படிக்கிறான்... அவனோட பெரிய கம்பெனிலேயா வேலை பார்க்கிறான்னு மத்தவங்க கேட்கறபோதுதான், என்னைப் புரிஞ்சுக்கிட்டாங்க. பையன் சரியான முடிவெடுத்து, சரியான பாதையிலதான் போறாங்கிற நம்பிக்கை அவங்களுக்கு முழுமையா வந்தது...” – சின்ன சிரிப்புடன் தொடர்கிறார் சரத்பாபு

“பணம், பொருள் என்பதையெல்லாம் மீறி, இந்த உலகத்துல அன்புதான் பெரிய விஷயம்னு நம்பறவங்க அவங்க. நான் அப்படியே என் அம்மாவோட ஜெராக்ஸ். கஷ்டப்படற உயிருக்கு உதவி செய்யற குணம்கூட அம்மாகிட்டேருந்து எனக்கு வந்ததுதான். கடின உழைப்பு, விடாமுயற்சியெல்லாம் அவங்களைப் பார்த்து கத்துக்கிட்ட விஷயங்கள்தான். எப்படி வாழணுங்கிறதையும் அம்மாகிட்டிருந்துதான் கத்துக்கிட்டேன். அவங்க லோட தியாகம், என் ஒருத்தனோட வளர்ச்சிக்கு மட்டும் உதவலை. அவங்களை மாதிரி கஷ்டப்படற எத்தனையோ அம்மாக்களுக்கும், அவங்க பிள்ளைங்களுக்கும் உபயோகமாகணும்னு நினைச்சேன். அதனாலதான் ‘ஃபுட் கிங்’ நிறுவனத்தையே தொடங்கினேன்.

என்னோட கம்பெனி திறப்பு விழா... இன்ஃபோசிஸ் நாராயணமூர்த்தி சார்தான் குத்து விளக்கேத்தி தொடங்கி வச்சார். விழாவுக்கு அம்மாவையும் கூட்டிட்டுப் போயிருந்தேன். ஆனாலும், நாராயணமூர்த்தி சார் உள்பட யார்கிட்டேயும் சொல்லலை. அம்மாவும் பார்வையாளர்கள்ல ஒருத்தரா கடைசி சீட்ல உட்கார்ந்திருந்தாங்க. மேடையில் நான் பேசினபோது என்னையும் அறியாம, ‘நான் இந்த இடத்துல நிக்கறதுக்கு அம்மாதான் காரணம்... ஒரு ரூபா சம்பளம் வாங்கி, ஒரு குறையும் தெரியாம எங்களை வளர்த்து, ஆளாக்கின தெய்வம் அவங்கன்னு நெகிழ்ந்து பேசினேன். எல்லாருமே என் அம்மா யார்னு பார்க்க ஆர்வமானாங்க. கூட்டத்துல உட்கார்ந்திருந்த அம்மாவை மேடைக்குக் கூப்பிட்டாங்க. அத்தனை கேமரா விளக்குகள் வெளிச்சத்துல, பெரிய ஜாம்பவான்கள் மத்தியில அம்மாவை

அத்தனை பேரும் பாராட்டினாங்க. முதல் முறையா அவங்க கணல ஆனந்தக் கண்ணீரைப் பார்த்தேன்” என்கிறபோது சரத்பாபுவின் கண்களும் கலங்குகின்றன.

“பிசினஸ் ஆரம்பிச்ச முதல் ஒரு வருஷத்துக்கு வருமானம் இல்லை. நிறைய கஷ்டங்கள்... நஷ்டங்கள்... அம்மாவுக்கு என்னால எதுவும் செய்ய முடியலை. ஓரளவு சரியான பிறகு, அம்மாவுக்கு ஒரே ஒருமுறை நகையும் புடவையும் வாங்கிக் கொடுத்தேன். தனக்குன்னு அம்மா எதையும் என்கிட்ட கேட்டதுமில்லை. அம்மாவுக்கு ஒரு வீடு கட்டித் தரணும்னு ரொம்ப நாள் ஆசை. அதுக்குத்தான் இன்னும் வேளை வரலை. மடிப்பாக்கத் துல நான் பிறந்து வளர்ந்த அதே வீட்டதான் இப்பவும் இருக்கோம். அந்த வீடு எங்களோட சேர்ந்து நிறைய கஷ்டங்களையும் சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்களையும் பார்த்திருக்கு. சென்டிமென்ட்டுகளை சுமந்து நிற்கற அந்த வீட்டை விட்டு மாற எங்களுக்கும் விருப்பமில்லை...” என்று ஆச்சரியம் தருகிறார் சரத்பாபு.

“எனக்காக தன் வாழ்க்கையையே தியாகம் பண்ணின அம்மாகிட்ட ‘நான் உனக்கு பட்ட கடனை எப்படிம்மா திரும்பக் கொடுக்கப் போறேன்’னு கேட்டேன். ‘நீ மட்டும் ஜெயிச்சா பத்தாது. உன்னை மாதிரி ஆயிரமாயிரம் பசங்களை உருவாக்கு. அது போதும் எனக்குன்னு சொன்னாங்க. என்னோட ஒவ்வொரு நிமிஷ உழைப்பும் அதை நோக்கினதுதான்...”

அம்மாவின் ஆசையை நிறைவேற்றுவதையே வாழ்க்கை லட்சியமாக்கிக் கொண்ட சரத்பாபு தன் அம்மா பற்றிய உரையாடலில் முத்தாய்ப்பாக சொன்னார்...

“இந்த உலகத்துலயே மிகச்சிறந்த வார்த்தைன்னா அது... அம்மா என்ற வார்த்தைதான்! எந்த மொழியிலேயும் இதை மிஞ்சின வேற வார்த்தை இருக்கிறதா எனக்குத் தெரியலை...”

நிஜம்தானே?!

- ஆர்.வைதேகி

படங்கள்: கிருஷ்ணமூர்த்தி



‘போர்’ அடிக்கும்போது செய்யும் விஷயம் எது? ஏன்?

போர் அடிச்சா பழைய நட்புகளை தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசுவேன். நாம் மறந்து போன நம்ம பத்தின சுவா ரஸ்யமான விஷயத்தையெல்லாம் திரும்ப ஞாபகப்படுத்தி பேசும் போது செம ஜாலியா இருக்குமே! - ஷர்மிளா ராஜசேகர்



இந்த ஊரை வாழ்வில் ஒரு முறையாவது பாத்துடனும்... எந்த ஊர்? ஏன்?

ஆஸ்திரேலியா ரொம்பப் பிடிக்கும். தாவித் தாவிக் குதித்தோடும் கங்காருகளை வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது பார்த்துவிட ஆசைப் படுகிறேன்! - சீதாலட்சுமி



அதிக உயரத்திலிருந்து கீழே பார்க்க பிடிக்குமா? பயமா இருக்குமா? ஏன்?

கீழே பார்க்க ரொம்பப் பிடிக்குமே! மலை உச்சியாக இருந்தால் பஞ்சு மேகம் எனை உரச, இயற்கை எழிலை ரசித்து, இறைவனின் படைப்பை வியப்பேன். கூடவே ஒன்றிரண்டு கவிதையும் வரும்!

‘எவ்வளவு உயரத்தில் இருக்கிறேன்’ என்று எண்ணி எண்ணி மகிழ்வேன். இன்று என்னதான் உயர்ந்த நிலையில் இருந்தாலும், நாம் கடந்து வந்த பாதையினையும் நாம் இந்த நிலைக்கு வருவதற்கு உதவியவர்களையும் அடுத்த கணமே நம்மில் பலர் மறந்து விடுகின்றனர். நாம் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் நாம் கடந்து வந்த பாதையினை மறந்து விடக்கூடாது என்று நினைப்பேன்! - ப்ரியா கங்காதரன்



அன்பு என்று சொன்னவுடன் நினைவில் வரும் முதல் முகம் யாருடையது? ஏன்?

அம்மாவோட முகம்தான்... தனக்கு முடியாத நிலையிலும் கூட என்னையோ, பேரக்குழந்தைகளையோ மட்டுமல்ல... சொந்தங்களைப் பார்த்தவுடனே தன் வலி மறந்து தானே தன் கையால் விதவிதமாக சமைக்கணும்னு நினைப்பதும், நானே கூட மறந்து போயிருக்கும் என் மகனின் உடலில் எங்கேயோ, என்றோ பட்ட காயத்தின் தழும்பு நீக்க, ‘டாக்டரிடம் மருந்து கேட்டாயா’ என்பதும்... ‘பாவம்... அந்த இல்லத்திலிருந்து புடவை கேட்டாங்க... அதுக்குன்னு என்னோட புடவை ஒரு மூணு எடுத்து வைத்திருக்கேன்... இன்னம் வரலை’ன்னு சொல்லும் பாசாங்கில்லா அன்பும் அம்மாவுக்கு இணை அம்மாதான்! - எழில் அருள்

ஒரு கேள்வி... ஒரு மனசு!



அதிகம் கேட்க விரும்பும் பாடல்கள் யாருடையது? ஏன்?

பி.பி.ஸ்ரீநிவாஸ் பாடல்கள். ஏன்னா, அவர் பாட்டு ஒடும்போது தான், வீடே கொஞ்சம் அமைதியா இருக்கும். பி.பி.எஸ். எங்க எல்லோருக்குமே ஃபேவரைட்! - கமலா வெங்கடேஷ்



பிரபலமான BRU காஃபியை மேலும் பிரபலப் படுத்த பிராண்ட் அம்பாசிடராகி இருக்கும் காஜல் அகர்வால், அதன் புரமோஷனுக்காக சென்னை வந்திருந்தார். மேக்கப் போடாத நடிக்கைகள் பற்றி படித்த பல பகீர் ஜோக்குகளை பொய்யாக்கிவிட்டார் மேக்கப் போடாத காஜல் அகர்வால். திரையில் பார்ப்பதைவிட அரிதாரம் இல்லாமல் இன்னும் அழகாக இருக்கிறார். அவரது அசரடிக்கும் அழகுக்கு அவர் நம்மை கவைக்கச் சொல்லும் காஃபியும் ஒரு காரணமாம்!

ஹை! சும்மா ஓட்டாதீங்க காஜல்..!

“சும்மா பேச்சுக்கு சொல்லலை... காஃபின்னா எனக்கு அவ்ளோவ் பிடிக்கும். காஃபி பத்திப் பேச என்கிட்ட எக்கச்சக்க ஸ்வீட் மெமரீஸ் இருக்கு தெரியுமா?” - சாதாரணமாகவே அகன்ற விழிகள் கொண்ட அகர்வாவின் விழிகள் மேலும் விரிகின்றன. யப்பா! கொள்ளை அழகு!

“சின்ன வயசுல நானும், என் தங்கையும் பால் குடிக்க பயங்கரமா அடம் பிடிப்போம். அம்மா அதுல கொஞ்சம் காஃபி சேர்த்துக் கொடுப்பாங்க. அந்த கலருக்காகவும் வாசனைக்காகவும் கடகடன்னு குடிச்சிடுவோம். ஸ்கூல் டேஸ்ல பல தடவை கிளம்ப லேட் பண்ணிடுவோம். பஸ்ஸை மிஸ் பண்ணிடுவோம். அப்பல்லாம் என் அப்பா, ஒரு கையில் காஃபி கப்போட, ஸ்கூல் பஸ்ஸை நிறுத்தி வச்சுக்கிட்டு, வெயிட் பண்ணிட்டிருப்பார்.

நான் படிச்ச ஸ்கூல், காலேஜ் ரெண்டுமே எங்க வீட்டுக்குப் பக்கத்துலதான் இருந்தது. அதனால ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாம் சேர்ந்து எங்க வீட்லதான் கொட்டமடிப்போம். அம்மா வோட ஃபில்டர் காஃபி ஃப்ரெண்ட்ஸ் சர்க் கிள்ல ரொம்ப ஸ்பெஷல். அது தவிர, நாங்க எல்லாரும் சேர்ந்து விதம் விதமான, கூலான காஃபி ஷேக்ஸ் பண்ணிக் குடிப்போம்!”

காஜல் அகர்வால் சொல்வதைப் பார்த்தால் மும்பையில் அம்மணியை அடிக்கடி காஃபி ஷாப்பில் பார்க்கலாம்? கரெக்ட்... காஜல்?

“நோ... நோ... எனக்கு காஃபி ஷாப் போற பழக்கமே இல்லை. டைமும் இல்லை. பெட் காஃபி குடிக்கிற கெட்ட பழக்கமும் கிடையாது. வீட்ல யாரும் இல்லைன்னா, எனக்கான காஃபியை நானே ரெடி பண்ணிப்பேன். எவ்ளோ டயர்டா, லேஸியா ஃபீல் பண்ணினாலும், காஃபியோட அந்த ஃப்ளேவரும் டேஸ்ட்டும் போதும் என்னை என்றஜெட்டிக்கா மாத்த... காஃபிக்கும் எனக்குமான இந்த பந்தத்துல இப்படி இன்னும் நிறைய கதைகள் சொல்லிட்டே இருக்கலாம்!”

அப்படியே பற்பசை விளம்பர கான்ட்ராக்ட்டில் கையெழுத்துப் போடலாம். அத்தனை பற்களும் தெரிய அழகாக சிரிக்கிறார் காஜல்.

“ஒரு நாளைக்கு ரெண்டு, மூணு கப் காஃபி குடிக்கிறதால எந்தப் பிரச்னையும் வராது. நான் டெய்லி மூணு வேளை காஃபி குடிப்பேன். காலை

யில எழுந்ததும் முதல் காஃபி. அப்புறம் 12 மணிக்கு ஒரு காஃபி. மறுபடி நாலு மணிக்கு ஒண்ணு!”

காஃபி மீது இத்தனை காதல் கொண்ட காஜலுக்கு யாருடன் காஃபி சாப்பிட ஆசை?

“யார்கூட காஃபி குடிக்க ஆசைன்னு கேட்டிங்கன்னா, என்னோட ஒன் அண்ட் ஒன்லி சாய்ஸ் அமீர்கான். நான் பார்த்து பிரமிக்கிற இன்டெலெக்சுவல் பர்சன் அவர். ஒரு கப் காஃபியை ஒரு நாள் முழுக்க குடிச்சுக்கிட்டே, அவரோட தத்துவப்பூர்வமான பேச்சை ரசிக்கணும். அவர்கூட அரட்டை அடிக்கணும்...”

கிசுகிசு பயமில்லாமல் பளிச்சென போட்டு உடைக்கிறார்.

மிகச் சமீபத்தில் இத்தனை அழகான கதாநாயகியைக் கண்டதில்லை என்று அத்தனை ‘வுட்’னாகும் காஜலை கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கின்றன. அழகின் ரகசியம் என்னங்க?

“அழகும் சரி... ஃபிட்னஸும் சரி... நம்ம சாப்பாடு, எண்ணங்களோட தொடர்புடையதுன்னு நம்பறேன். சத்தான சாப்பாடும், பாசிட்டிவ் திங்க்கிங்கும்தான் அழகுக்கு அடிப்படை. மனசை எப்போதும்

சந்தோஷமா வச்சுக்கப் பழகுங்க. அழகு தானா வரும். முன்னல்லாம் எனக்கு ரொம்பக் கோபம் வரும். டென்ஷனா யிடுவேன். அப்புறம் என்னோட யோகா டிச்சர், என்னைக் கட்டாயப்படுத்தி சுவாசப் பயிற்சி பண்ண வச்சாங்க. அது மனசை அப்படியே அமைதியாக்கிடும். மனசு அமைதியா இருந்தா, அது உங்க தோற்றத்துல பிரதிபலிக்கும்...”

அழகுக்கும் உணவுப் பழக்கத்துக்கும் சம்பந்தம் இல்லையா?

“இருக்கே! காலையில் எழுந்ததும் வெந்நீர்ல எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிஞ்சு குடிப்பேன். அப்புறம் ரிலாக்ஸ்டா ஒரு குளியல். அடுத்து காஃபி. ஏழரை, எட்டு மணி வாக்குல ஃப்ரூட்ஸ், எக் ஓயிட்... மறுபடி 11:30-12 மணிக்கு ஒரு காஃபி. என்னோட லன்ச் ரொம்ப சிம்பிளா இருக்கும். கொஞ்சம் வெஜிடபுள்ஸ், தால், ரொட்டி, தயிர்... 3 மணிக்கு இன்னொரு காஃபி... 2 பிஸ்கெட்ஸ்...

6:30 மணிக்கு இளநீர். நைட் 8 மணிக்கு வெஜிடபிள் சூப், எண்ணெய் இல்லாத சப் பாத்தி, கொஞ்சம் வெஜிடபுள்ஸ்...” என்று தன் மெனுகார்டை ஒப்பிக்கும் காஜல், தோழிகளுக்கும் டிப்ஸ் தருகிறார்...

“நிறைய தண்ணீர் குடியுங்க. வெளியே போகும்போது சன் ஸ்கிரீன் யூஸ் பண்ணுங்க. எப்பல்லாம் முடியுதோ அப்பல்லாம் மாயிச்சரைசர் யூஸ் பண்ணுங்க. எவ்ளோ வேலை இருந்தாலும் ராத்திரி தூங்கறதுக்கு முன்னாடி, மேக்கப்பை எடுக்க மறக்காதீங்க. அழகா இருக்கிறது ஸோ சிம்பிள்...”

- ஆர்.வைதேகி
படங்கள்: பரணி



Coffee with காஜல்!

“மனசை
எப்போதும்
சந்தோஷமா
வச்சுக்கப்
பழகுங்க.
அழகு
தானா வரும்!”





வாழைத்தண்டு

உச்சுமம்!

வாழைத்தண்டினை சுற்றியிருக்கும் கடுமையான பாகத்தை எடுத்துவிட்டு, வட்ட வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். நூல் நூலாக வரும் நாரை எடுத்து விட்டு வட்டமாக நறுக்கியதை பொடியாக வெட்டி சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் வரை, சிறிது தயிர் கலந்த நீரில் போட்டு வைத்தால் வெண்மை மாறி கருக்காமல் இருக்கும். அதை நறுக்கி, நாரெடுத்து, சுத்தம் செய்தால் 8 சுவை உணவு களைச் சட்டென செய்யலாம்.



வாழைத்தண்டு சாலட்

என்னென்ன தேவை?

பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு, பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, உப்பு.

எப்படிச் செய்வது?

பொடியாக வெட்டி வைத்த வாழைத்தண்டுடன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, சிறிது உப்பு சேர்த்து சாலட்டாக பரிமாறலாம்.



வாழைத்தண்டு ரய்தா

என்னென்ன தேவை?

பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு, பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, தயிர், உப்பு.

எப்படிச் செய்வது?

பொடியாக வெட்டிய வாழைத்தண்டுடன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, சிறிது உப்பு சேர்த்து, தயிர் பச்சடிக்குச் செய்வதுபோல தயிரில் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.



வாழைத்தண்டு பொரியல்

என்னென்ன தேவை?

பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - ஒரு கைப்பிடி, பாசிப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - சிறியது 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய் வற்றல் - 1, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு - தேவையான அளவு.

எப்படிச் செய்வது?

பொடியாக வெட்டி வைத்த வாழைத்தண்டை வேக வைக்கவும். பாசிப்பருப்பினை நனைய வைத்து, கடைசியில் உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். பாசிப்பருப்பு பூப்பூவாக இருக்க வேண்டும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, கறிவேப்பிலை போட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல் வதங்கியதும், வேகவைத்த வாழைத்தண்டினையும் சேர்த்து, தேங்காய்த் துருவல், கொத்தமல்லி இலை தூவிப் பரிமாறவும்.



● மதுமிதா

**வாழைத்தண்டு துவையல்**

என்னென்ன தேவை?

பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - ஒரு கைப்பிடி, பாசிப் பருப்பு அல்லது கடலைப்பருப்பு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெள்ளைப்பூண்டு - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய் வற்றல் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு கைப்பிடி, புளி - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

எப்படிச் செய்வது?

பாசிப்பருப்பு, சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டினை சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து வதங்கும்போது, நறுக்கிய வாழைத்தண்டினை சேர்க்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் தேங்காய்த் துருவல், புளி, உப்பு சேர்த்து வதக்கி ஆற வைக்கவும். ஆறியதும் மிக் சியில் அரைத்துப் பரிமாறவும்.



* காரம் தேவையான அளவு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உபயோகிக்கலாம்.

வாழைத்தண்டு சூப்

பொடியாக நறுக்கிய ஒரு கைப்பிடி அளவு வாழைத்தண்டினை வேக வைக்கவும். அத்துடன் இரண்டு சின்ன வெங்காயம் (வட்ட வட்டமாக வெட்டியது), ஒரு பச்சை மிளகாய் (வட்டமாக பொடியாக நறுக்கியது) சேர்த்து வெந்ததும், ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் மைதா சேர்க்கவும். இரண்டு கொத்தமல்லி இலை கிள்ளிப் போட்டு, சிறிது மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்க்கவும்.

* பொரியல், உசிலிக்கு வேக வைக்கும் போது அந்த நீரையும் எடுத்து மேற்குறிப்பிட்டவை சேர்த்தும் சூப் செய்யலாம்.

**வாழைத்தண்டு உசிலி**

என்னென்ன தேவை?

பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு, கடலைப்பருப்பு, பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல் - தேவையான அளவு, தாளிக்க எண்ணெய் - சிறிதளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, தேங்காய்த் துருவல் - தேவையான அளவு.

எப்படிச் செய்வது?

பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டை வேக வைத்துக்கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பை ஒரு மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய கடலைப் பருப்பினை மிக்சியில் மிளகாய் வற்றல், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். மிகவும் கரகரப்பாகவோ, மிகவும் நெஸாகவோ இல்லாமல் அளவாக அரைத்தெடுக்கவும்.



கடாயில் எண்ணெய் வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை இட்டு தாளித்ததும் அரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைப் பருப்பினை சேர்த்து நன்றாக வதக்க வேண்டும். தேவையானால் இன்னும் கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக வதங்கியதும், வேக வைத்து எடுத்த வாழைத்தண்டினைச் சேர்த்து தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

வாழைத்தண்டு மகத்துவம்

- நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் நிரம்பியது.
- வயிற்றுப்புண், வயிற்றுக்கோளாறு, உப்புசம் நீக்கும்.
- சிறுநீரகக்கல் உள்ளவர்களுக்கும் நல்ல பலன் தரும்.
- வெப்பம் குறைக்கும்... நீர்க்கடுப்பு நீக்கும்.
- தொடர்ந்து உணவில் சேர்க்கையில் பருமன் குறையும்... ஊளைச்சதை மறையும்.
- மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் அதிக ரத்தப்போக்கைக் குறைக்கும்.
- நீரிழிவுகாரர்களுக்கும் பயனுள்ளது.

வாழைத்தண்டு ரைஸ்

வாழைத்தண்டு உசிலியைக் கொஞ்சம் அதிகமாகச் செய்து எடுத்துக் கொண்டு, அதே வாணலியில் சாதத்தைச் சேர்த்து லேசாக புரட்டி எடுக்க வாழைத்தண்டு ரைஸ் ரொடி.

உசிலியில் தேங்காய்த் துருவல் சேர்ப்பதற்கு முன், சிறிது குடைமிளகாய் சேர்த்து சாதத்தில் கலந்தால் வாழைத்தண்டு புலாவ் தயார்.

* நெய்யில் வறுத்தெடுத்த முந்திரியை நெய்யோடு சேர்த்து சாதத்தில் சேர்த்தால் மணமாக இருக்கும்.

**வாழைத்தண்டு ஸ்பெஷல் மோர்**

வாழைத்தண்டை சிறிதளவு மோரில் போட்டு மிக்சியில் அடித்து வடிகட்டவும். லில் செய்த மீதி மோரில் வாழைத்தண்டுச் சாற்றை கலந்து, இஞ்சிச்சாறு, பெருங்காயத்தூள், உப்பு சேர்த்து பருகவும்.





இது புதுசு!

சீக்ரெட் கிச்சன்

● விஜி ராம்



சுவையை சட்டத்தால் கட்டுப்படுத்த முடியாது!

- தாமஸ் ஜெபர்சன் (அமெரிக்காவின் தந்தை)

‘உ

ங்க ஊருல என்னங்க ஸ்பெஷல்'னு கேட்டால் என்ன சொல்வீர்கள்? கோயமுத்தூரில் கேட்டுப் பாருங்கள்... நூற்றுக்கு 98 பேர் சொல்வது சிறுவானியும் அன்னபூர்ணா சாம்பாரும் தான். காலையில் பெங்களூரில் ஃப்ளைட் பிடித்து கோவை வந்து, அன்னபூர்ணா இட்லி சாம்பாரோடு டிபன் முடித்து, மாலை 4 மணிக்கு சாம்பார் வடையும் ருசித்து ஊர் திரும்பும் ரசிகர்கள் உண்டு. மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இந்த சாம்பாருக்காகவே கோவை வரும் மும்பைவாசிகளும் இருக்கிறார்கள்.

30 ஆண்டுகளாக மாதாமாதம் இதற்காகவே சேலத்திலிருந்து வரும் தீவிர ருசிகர்களும் உண்டு. ஆச்சரியமான அதிசயமான அபூர்வமான உண்மை இது.

இத்தனை புகழ் மணக்கும் சாம்பாரின் செய்முறை இதுவரை அன்னபூர்ணா மட்டுமே அறிந்த ரகசியம். இது போன்ற சீக்ரெட் ஃபார்முலாக்களை அறியும் புதுமையான முயற்சி தான் - குங்குமம் தோழியின் சீக்ரெட் கிச்சன்!



அன்னபூர்ணா

சாம்பார்

சீக்ரெட் ரெசிபி

எண்ணெய் தேவை?

கால் ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி வேக வைத்த
துவரம்பருப்பு - இரண்டு கப்
முருங்கைக்காய் - 2
பெரிய வெங்காயம் - 2 (ஒரளவு பெரிய
துண்டுகளாக வெட்டியது)
சின்ன வெங்காயம் - கால் கப்
தக்காளி - பொடியாக நறுக்கியது கால் கப்
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிது
புளி - ஒரு பெரிய எலுமிச்சைப்பழ அளவு
அன்னபூர்ணா சாம்பார் பவுடர் அல்லது
சாதாரண சாம்பார் பவுடர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை
மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
வெல்லம் - சிறிது
உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க...

சின்ன வெங்காயம் - அரை கப்
தக்காளி - ஒன்று
தேங்காய் - கால் கப்
பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க...

எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
கடுகு - அரை டீஸ்பூன்
சீரகம் - ஒரு சிட்டிகை
வெந்தயம் - ஒரு சிட்டிகை
மிளகாய் வற்றல் - 2
பச்சை மிளகாய் - 2 (கீறியது).

எப்படிச் செய்வது?

புளியை நீர்க்க கரைத்து வைக்கவும்.
ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு பெரிய
வெங்காயம், சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து
வதக்கவும்.
● முருங்கைக்காய் சேர்த்து ஒரு நிமிடம்
வதக்கி மஞ்சள் தூள், சாம்பார் பவுடர் சேர்த்துக்
கிளறவும்.
● சிறிது தண்ணீரும் தக்காளியும் சேர்த்து
2 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.
● அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம்
கொதிக்க விடவும்.
● கொதித்ததும் புளித்தண்ணீரும் பருப்பும்
வெல்லமும் பெருங்காயமும் சேர்க்கவும்.
மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு அடுப்பை
அணைக்கவும்.
● கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம்,



வெந்தயம், மிளகாய் வற்றல், பச்சை மிளகாய்
தாளித்து சாம்பாரில் கலக்கவும்.

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தூவி சூடாக
இட்லி, தோசை அல்லது வடையுடன் பரிமாறவும்.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை?

◆ அன்னபூர்ணா சாம்பாரில் முக்கியமானது
அவர்களின் சாம்பார் பொடி. வறுத்து அரைக்கும்
சாம்பார் பொடி கவையை மாற்றிவிடும். அதனால்
சாதாரணமான சாம்பார் பொடியே போதுமானது.

◆ அதிக நேரம் கொதிக்க விட்டால் முருங்
கைக்காய் கரைந்துவிடும்.

◆ பருப்பு அதிகம் வெந்து குழையாமல்
முழுதாக இருக்க வேண்டும்.

◆ தேவைப்பட்டால் துவரம்பருப்புடன் சிறிது
மைசூர் பருப்பு சேர்க்கலாம்.



கோவையில் 15க்கும் அதிக
கிளைகள் கொண்ட மிகப்பிரபல
ஓட்டல். 'ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா ஸ்ரீகௌரி
சங்கர்' என்ற பெயரோடு காந்திபுரம்,
க்ராஸ்கட் ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம் என
கொங்குத் தலைநகரத்தின் சகல திசை
களிலும் இவர்களின் ருசி பரவி இழுக



கிறது. ஆர்.எஸ்.புரம் அன்னபூர்ணா
நிற்கக்கூட இடம் இல்லாமல் பரபரப்
பாக இருக்கிறது. நம்மை பாசத்தோடு
வரவேற்பது சந்தேகமே இல்லாமல் -
சாம்பார் வாசனைதான். இங்கே சாப்
பிடுபவர்கள் கண்டிப்பாக மீண்டும்
இருமுறையாவது சாம்பாரை வாங்கி



சாப்பிடாமல் இருப்பதில்லை!

டிபனுக்கு தரப்படும் சாம்பார்தான் விசேஷம். அளவான புளிப்புடன், மிக லேசான இனிப்புடன் கெட்டியாக நிறைய பருப்பும், எந்த சீசனாக இருந்தாலும் முருங்கைக்காயும் நிறைந்திருக்கும் சாம்பார் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் திகட்டாதது. இட்லி, தோசைகளுக்கு தொட்டுக்கொள்ள சாம்பார் அல்ல... சாம்பார் சாப்பிடுவதற்காகவே மற்ற உணவுகளை ஆர்டர் செய்கிறார்கள்.

மொறுமொறுவென பொன்னிற நெய் மின்னும் ஸ்பெஷல் நெய் ரோஸ்ட் சுடச் சுட பெரிய கப் சாம்பாருடன் வருகிறது. சாம்பாருக் காகவே இன்னும் ஒரு ரோஸ்ட்

சாப்பிடலாம் எனும் அளவுக்கு வர்ணிக்க இயலாத சுவையுடன் வாயில் கரைகிறது. முதலில் நாசிக்கு, பிறகு நாக்குக்கு என மணமும் சுவையும் போட்டி போடுகின்றன. இத்தனை சுவையான சாம்பாரை வீட்டில் சமைத்தால் எப்படி இருக்கும்? குடும்பத்தையே ருசியால் கட்டிப்போடலாமே! இந்த ஆசையில் ரெசிபி கேட்ட போது 'ரகசியத்தை சொல்ல முடியுமா!'

வேணும்னா வேண்டிய மட்டும் சாம்பார் சாப்பிடுங்க' எனச் சிரித்த



ரங்கநாயகி

வாறே சொல்கிறார்கள் அன்னபூர்ணா சாம்பார் அதிகாரிகள்!

ரகசியம் என்று அறிந்த பிறகு அந்த ரகசியத்தை கண்டுபிடிக்காமல் இருக்கலாமா? மீண்டும் மீண்டும் அந்த சாம்பாரின் சுவையை மனதில் நிறுத்தி, அதில் என்னவெல்லாம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் என்று யோசித்து, அவற்றையெல்லாம் சேர்த்து செய்து பார்க்கலாம் என்று முடிவெடுத்தோம். முதலில் அதன் சுவையை வரவழைக்க வேண்டும். பிறகு அமைப்பு (டெக்ஸ்சர்), பக்குவம் (கன்ஸிஸ்டென்சி), மணம், நிறம் எல்லாம் சரியாக வரவேண்டும்.

முதல் முயற்சியில் புளி அதிகமானது. இரண்டாம் முயற்சியில் வண்ணம் வசப்படவில்லை. அடுத்த முறை பதம் மாறிப்போனது. ஒவ்வொரு முறையும் செய்தவற்றைக் குறிப்பெடுத்து, மறுமுறை அதை சரிசெய்து மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்தோம். இந்த முறை சில நண்பர்களிடம் சுவை பார்க்கக் கொடுத்தோம்... "சாம்பார் சுவையாக இருக்கிறது. ஆனால், மற்ற ஹோட்டல் சாம்பார் போல இருக்கிறது. அன்னபூர்ணா சாம்பார் போல இல்லை" என்று கருத்து வந்தது.

கடைசி முறை அன்னபூர்ணாவின் சாம்பார் பொடி இப்படித்தான் இருக்கும் என ஊகித்து, இன்னும் சில மாற்றங்களுடன் செய்து பார்த்தோம். அப்பாடா... அன்னபூர்ணா சாம்பார் கிடைத்து விட்டது. மறுமுறையோ, பின்னொரு நாளிலோ செய்தாலும் அதே ருசி வர வேண்டுமே...

அதனால் அதை மீண்டும் மீண்டும் செய்து ஒரே மாதிரி வருகிறதா எனப் பரிசோதித்தோம்... இதோ அன்னபூர்ணா

சாம்பார் நம் முன்... சில வேறுபாடுகள் இருப்பின் அது மூலப்பொருள்களின் தரம் மட்டுமே காரணமாக இருக்கும். தண்ணீரும் ஒரு காரணமாகலாம். இருந்தாலும் கிட்டத்தட்ட அதே சுவையில் அன்னபூர்ணா சாம்பார் ரெடி!

அன்னபூர்ணா ஆரம்பித்த காலம் முதல் அங்கு ரெகுலராக சாப்பிடும் சமையல் நிபுணர் ரங்கநாயகியிடம் நாம் செய்த சாம்பாரை அன்னபூர்ணா வடையுடன் கொடுத்து சாப்பிடச் சொன்னோம். அன்னபூர்ணா சாம்பார் வடையையும் கொடுத்தோம்... அவரால் இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போனதே நம் ரெசிபிக்கு கிடைத்த வெற்றி!

(ரசிப்போம்...

ருசிப்போம்!)

கிச்சன் கிங்
அடுத்த இதழில்!

சாம்பார் பொடி

என்னென்ன தேவை?

துவரம்பருப்பு - அரை கப்
கடலைப்பருப்பு - அரை கப்
கொத்தமல்லி (தனியா) - ஒரு கப்
மிளகாய் வற்றல் - 1 கப்
மிளகு - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
சீரகம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - 1 சிறிய கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு உலர்ந்தது.

எப்படிச் செய்வது?

வெறும் கடாயில் பெருங்காயத்தை பொரித்து பருப்பு வகைகளை வாசம் வரும் வரை வறுத்து வைக்கவும். மற்ற பொருள்களையும் வாசம் வரும்வரை வறுத்து பொடிக்கவும்.

இன்னொரு முறை: பெருங்காயத்தை தவிர அனைத்தும் வெயிலில் உலர வைத்தும், பெருங்காயத்தை கடாயில் பொரித்தும் பொடிக்கலாம்.



மனவியல்



ஏக்... தோ... டீஸ்!

கண்காணிப்பது வேறு...

கண்மூடித்தனமான

நம்பிக்கை வேறு...

பிள்ளைகளின் மேல்
பெற்றோருக்கு நம்பிக்கை
இருப்பது நல்ல விஷயம்
தான். ஆனால், அந்த நம்
பிக்கை, பிள்ளைகளின் எந்த
நடவடிக்கைகளையும் கண்
காணிக்க விடாமல் செய்கிற
அளவுக்குக் கண் மூடித்தன
மானதாக இருக்கக் கூடாது!



பட்டாப்பூச்சி குழந்தையின் பெற்றோருக்கு...





உங்கள் வளரிளம் பருவத்தைப் பற்றி சற்று நினைத்துப் பாருங்கள். அப்பருவத்தில் உங்களுக்குள் பாலுணர்வினால் உண்டான உடல் மற்றும் மன கொந்தளிப்புகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். அப்போதைய குழலுக்கு அந்த உணர்ச்சிகளை அடக்கி ஆள்வது அவசியமாக இருந்திருக்கும். இதுவோ செல்போன், ஃபேஸ்புக், பப் (Pub) மற்றும் பாப் (Pop) கலாசாரத்தில் முழுகிக் கிடக்கும் சமுதாயம். இன்றைய வளரிளம் பருவத்தினரிடையே 'டேட்டிங்' கலாசாரம் என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாகப் பரவி வருகிறது. இது பெரிய நகரங்களில் மட்டும் அல்லாது சிறு நகரங்களிலும் சகஜமாகி வருகிறது.

'மன் ஏஜ்ல இதெல்லாம் சகஜம். வயசாக ஆக எல்லாம் சரியாகிடும்' என்று அலட்சியமாக இருந்து விடாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் இன்று மற்ற பாபினத்தாருடன் மேற்கொள்ளும் உறவுகளே நாளை அவர்களின் உறவுகள் நலமாக உருவாகுமா இல்லையா என்பதை முடிவு செய்யும்.

இந்த நேரத்தில் உங்கள் மன் ஏஜ் பிள்ளைகளுடன் டேட்டிங் பற்றி கலந்தாலோசிப்பது அவசியம். அப்படிச் செய்யும்போது அவர்கள் கருத்

துக்கு மதிப்பு கொடுத்தபடி அதே நேரம் டேட்டிங் பற்றிய உங்கள் கொள்கைகளையும், அவற்றின் அடிப்படைகளையும் நாகுக்காக எடுத்துச் சொல்வதும் அவசியம்.

அந்த உரையாடலின் போது, 'இதுதான் உங்கள் குடும்ப விதிமுறைகள், இப்படித்தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும்' என்று கோட்பாடுகள் அமைத்தீர்களேயானால், உங்கள் பிள்ளைகள் அதை மீறத்தான் நினைப்பார்கள். மாறாக அவர்களுடைய குறிக் கோள்களுக்கும், எதிர்காலத்துக்கும் எது நல்லது, எது உதவாது என்று அவர்களே உணரும்படி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

சரி... பேச்சை எப்படி ஆரம்பிப்பது? இதுதானே உங்கள் குழப்பம்?

அந்த நேரம் செய்திகளில் அடிபடும் பிரபலங்களின் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களை முன் வைத்தே இதைப் பற்றிய உரையாடலைத் தொடங்கலாம். பிரபலங்களின் வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளில் இருந்து என்ன பாடங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றி பேசலாம். பிரபலங்களின் உறவுகளில் எவை நலமானவை, எவை நலமற்றவை என்பதை எடுத்துரைத்தீர்களேயானால் அது ஒரு லெக்சராக இல்லாமல் சுவாரஸ்யமான உரையாடலாக அமையும்.

இதுதான் நம் குடும்ப விதிமுறைகள், இப்படித்தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை உங்கள் மன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு வெளிப்படையாக எடுத்துச் சொல்வதற்கு மாறாக, குறிப்பிட்ட அந்த பிரபலத்தின் வாழ்க்கை, சிக்கலில் முடியாமலிருக்க அவர்கள் தம் மன் ஏஜ் பருவத்தில் எப்படியெல்லாம் நடந்து கொண்டிருக்கலாம் என்று டிஸ்கஸ் செய்தால் விதிமுறைகள் நாகுக்காக உள்ளேறும்.

பிறகு உங்கள் கட்டுப்பாடுகளை ஒப்பந்த நோக்



குடன் எடுத்துச் சொல்லி, உங்கள் மின் ஏஜ் பிள் ளையுடன் ஒப்பந்தத்தை மேற்கொள்ளலாம். உதா ரணத்துக்கு, உங்கள் பெண் ஒரு பார்ட்டிக்கு சென்று இரவு 10 மணிக்கு வீடு திரும்பும் திட்டத்துடன் இருக்கிறாள் என வைத்துக் கொள்வோம்.

முதலில் பார்ட்டி நடக்கும் இடத்துக்கு நீங்களோ வேறு பொறுப்பான நபரோ அவளை கூட்டிச் சென்று அங்கு நம்பகமான, பொறுப்பான நபரிடம் ஒப்ப டைக்க ஒப்பந்தம் பேசலாம். அந்த நபர், உங்கள் பெண் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வதை கண் காணிக்கக்கூடிய ஆண்மகனாகவும் இருக்கலாம். பிறகு 8 மணிக்கு நீங்களோ, வேறு நம்பகமான நபரோ சென்று அவளை தெரிந்த நபரிடமிருந்து அழைத்து வர, அவளுடன் ஒன்று சேர்ந்து முடிவெ டுக்கலாம். அதை விட்டு விட்டு 'பார்ட்டிக்கு செல் லக்கூடாது, ஆண் பிள்ளைகளுடன் நட்பு கூடாது, 8 மணிக்குள் வீடு திரும்ப வேண்டும்' என்று நீங்கள் கட்டுப்பாடுகளை விதித்தால் உங்கள் பிள்ளையிடம் உங்களுக்கு உள்ள உறவு முறிவதுடன், அவள் உங்கள் பேச்சை மீறுவதற்கும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறீர்கள் என அர்த்தம். தவிர அவள், தன் நடவடிக்கைகளை உங்களிடமிருந்து மறைக்கவும் துணிவாள்.

அவளுடன் சேர்ந்து முடிவெடுப்பதால் அவள் விருப்பப்படியே எல்லாம் நடக்கிறது என்ற உணர்வு ஏற்படுவதுடன், அந்த முடிவுக்கு அவளும் பொறுப்பு என்ற உணர்ச்சியை உண்டாக்கும். அதோடு, உங்கள் மேல் அவள் வைத்திருக்கும் மதிப்பும் மரியாதையும் கூடி, உங்கள் இருவருக்குமான பந்தம் பலப்படுத் தப்படும்.

“சரி, என்னுடைய பிள்ளை செக்ஸ் சிந்தனையில் ஈடுபட மாட்டாள் என்று எப்படி உறுதிப்படுத்தலாம்” என்று கேட்டீர்களேயானால் அதற்கு ஒரே பதில் - ‘முடியாது’. அவள் அவ்வித சிந்தனைக்கு ஆளானாலும் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வாள் என்ற நம்பிக்கையையேதான் வளர்க்க முடியும். அது, நீங்கள் அவளுடன் செக்ஸ் பற்றி எவ்வாறு பேசியி ருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்தது.

இன்று 10 வயது பிள்ளைகளே செக்ஸ் பற்றி தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதனால் டி.வியில் ஆபாசக் காட்சிகள் வரும் போது ‘பார்க்காதே’ என்று கண்களை மறைப்பதோ, ‘போய் தண்ணி கொண்டு வா’ என்று திசை திருப்புவதோ இன்று பொருந்தாது. அதைத் தவிர்த்து அந்த நேரத்தில் செக்ஸ் பற்றி வயதுக்குத் தகுந்த விதத்தில் பேசினால், பிள்ளை வளர்ந்த பிறகு பாலுணர்வு பற்றி அவளுடன் பேசவும் போதிக்கவும் உதவும். அப்படிப் போதிக்கும் போது சில விஷயங்களை நீங்கள் அவசியம் வலியுறுத்த வேண்டும்.

அதாவது...

* சற்றே வயது முதிர்ந்த ஆண் பிள்ளைகள், இளம்பெண்களைக் கவ ரக்கூடிய அபாயம் பற்றி... அவர்களில் சிலரிடம் உள்ள பணம், வாகனம் போன் றவை அந்த ஈர்ப்பை இன்னும் அதிகப் படுத்தக் கூடிய அபாயம் பற்றி...

* அதன் தொடர்ச்சியாக பாலுறவில்



மனநல மருத்துவர்

கவுதம் தாஸ்

**இதுவோ செல்போன்,
::பேஸ்புக், பப் (Pub) மற்றும்
பாப் (Pop) கலாசாரத்தில்
மூடிக்கீடக்கும் சமுதாயம்.
இன்றைய வளர்ளம் பருவத்தி
னாிடையே ‘டேப்டிங்’ கலா
சாரம் என்பது வாழ்க்கையின்
ஒரு அங்கமாகப் பரவி வரு
கிறது. இது பொிய நகராங்களில்
மடரும் அல்லாது சிறு நகராங்
களிலும் சகஜமாக வருகிறது.**

ஈடுபடும் ரிஸ்க் தலைதூக்குவதைப் பற்றி...

* அந்தத் தகாத உறவில் ஈடுபடுவதால் உண்டாகும் இன்னல்கள் (பாபியல் நோய் முதல் இளவயது கர்ப்பம் வரை) பற்றி...

* இளவயதில் காதல் வயப்பட்டு, பெற்றோரை எதிர்த்துத் திருமணம் செய்து, குடும்பம் மற்றும் சமுதாய ஆதரவின்றி, தவிக்கிறவர்களைப் பற்றி... இவை எல்லாவற்றையும் பற்றி வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் வலியுறுத்தலாம்.

‘என் பெண் அப்படிப்பட்டவள் அல்ல. தவறு செய்ய மாட்டாள்’ என்று கண்முடித்தனமான நம் பிக்கையில் இருக்கும் பெற்றோர், அவர்களின் பெண் ‘காம’ வலையில் சிக்கிய பிறகு படும் அவஸ் தைகளைப் பற்றிச் சொல்வதற்கு ஆயிரமா யிரம் கதைகள் உண்டு என்னிடம்... காலத்துக்கேற்ற விழிப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்வதே இந்த விஷயத்தில் பெற் றோருக்கு நான் சொல்ல விரும்புகிற ஒரே அட்வைஸ்... விழித்துக் கொள்ளுங்கள் பெற்றோரே!

மீடியாவின் தாக்கத்தில் மின் ஏஜ்...
எப்படி மீட்பது?

அது அடுத்த இதழில்!
தொகுப்பு: சாஹா



உணவு வழிகாட்டி

கலோரி பரிந்ததும் பரியாததும்!



திரும்பின பக்கமெல்லாம் டயட் ஆலோசனைகள்... அறிவுரைகள்... போதாக்குறைக்கு பிரபலங்களின் ஸ்லிம் சீக்ரெட்ஸ் வேறு... எது சரி, எது தவறு என்கிற குழப்பம் ஒரு பக்கம்...

பி.எம்.ஐ... மெட்டபாலிக் ரேட்... பேலன்ஸ்டு டயட் என ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் மற்றும் உணவியல் ஆலோசகர்களின் பயமுறுத்தல் இன்னொரு பக்கம்...

படித்தவர்களுக்கே குழப்பம் உண்டாக்கும் பி.எம்.ஐ கணக்கீடும், பேலன்ஸ்டு டயட் பட்டியலும் பாமர மக்களுக்கு எங்கிருந்து புரியும்?

உணவு மற்றும் ஊட்டம் தொடர்பான அத்தனை சந்தேகங்களையும் இங்கே தெளிவுப்படுத்துகிறார் டாக்டர் தேசிகாச்சாரி. நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், பருமன், வளர்சிதை மாற்றச் சீர்கேடுகள் போன்ற தொற்றாத நோய்களின் உயிர்குறிப்பான்களை மதிப்பீடு செய்வதிலும், வாழ்க்கைமுறை மாற்ற நடவடிக்கைகள் மூலமாக இவற்றை சரி செய்ய உதவுவதிலும் நிபுணரான இவர், உலக சுகாதார நிறுவனம், உலக வங்கி, யுனிசெஃப், டேனிடா போன்றவற்றில் சுகாதார ஆலோசகராக பணியாற்றிய அனுபவமும் உள்ளவர்.





உறவுகள்

கொஞ்சம் பால்ய காலத்துக்குள் போய் திரும்புவோமா? உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் பச்சைக் குதிரையை தாண்டி விளையாடிய அனுபவம் உண்டா?

ஒருவர் குனிந்து கொள்ள, இன்னொருவர் ஓடி வந்து குனிந்திருப்பவரின் முதுகைத் தாண்டி குதிக்கிற அந்த விளையாட்டு எத்தனை சுவாஸ்யமானது! தூரத்திலிருந்து ஓடி வருகிற நபர், எங்கே உங்களைத் தாண்ட முடியாமல் போய் தோற்றுவிடுவாரோ என்கிற பயத்திலும் பதை பதைப்பிலும், அவர் நெருங்கி வரும் போது, இன்னும் கொஞ்சம் குனிந்து நட்பை ஜெமிக்க வைத்த அனுபவம் பலருக்கும் இருக்கும். விளையாட்டில் ஜெமிக்க வைத்த அந்த மனோபாவம், வாழ்க்கையை ஜெமிக்கவும் உதவும். எப்படி என்கிறீர்கள்?

கணவனோ, மனைவியோ - இருவரில் யார் அவரவர் துறையில் உயரம் தொட விரும்புகிறாரோ, அவருக்கு இன்னொருவர், குனிந்து மேலே உயர உதவலாம். அதனால் என்ன பலன்? இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் இன்னும் அதிகம் நேசிக்க முடியும். ஒருவரை ஒருவர் ஆகர்ஷிக்க முடியும். மகிழ்ச்சியைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கிக் கொள்ள முடியும். இருவருமே இதை காதலுடன் செய்கிற போது, இருவருமே மிகச்சிறந்த நபர்களாக பரிமளிக்க முடியும்.

மைக்கேல் ஏஞ்சலோ என ஒரு பிரபல சிற்பியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்... அவரிடம் 'எப்படி இத்தனை அற்புதமாக உங்களால் சிலைகளை வடிக்க முடிகிறது?' எனப் பல பேர் கேட்டார்களாம். அதற்கு அவர், 'நீங்கள் எல்லோரும் வெறும் கல்லை மட்டுமே பார்க்கிறீர்கள். நான் ஒவ்வொரு கல்லிலும் ஒரு உருவத்தைப் பார்க்கிறேன். தேவையற்ற பகுதியை மட்டும் வெட்டி எறிகிறேன். அவ்வளவுதான்' என்றாராம். உறவுகளை அணுகும் போதும் நமக்கு இப்படியொரு பார்வைதான் அவசியப்படுகிறது. பெரும்பாலும் நம் துணையிடம் உள்ள நெகட்டிவ் விஷயங்களைத்தான் நாம் பூதக் கண்ணாடி கொண்டு பார்க்கிறோம். அதைத் தவிர்த்து, நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே பார்க்கப் பழகினால் துணையிடம் உள்ள மிகச்சிறந்த குணங்களையும் திறமைகளையும் வெளிக்கொண்டு வர முடியும்.

உங்கள் துணை உயரம் தொட கால அவகாசம் விதிக்காதீர்கள். 'நீ எப்பவுமே இப்படித்தான். உன்னால் இதையெல்லாம் பண்ணவே முடியாது. நீ எதுக்குமே லாயக்கில்லை' என எதற்கெடுத்தாலும் மண்டையில் குட்டாமல், விமர்சிக்காமல், அவர்கள் விரும்பிய இடத்தை அடைய உங்களால் முடிந்த அளவு உக்கம் கொடுங்கள்.

பச்சைக்குதிரை விளையாட்டு ஆடுவது சுலபம். ஆனால், அந்த டெக்னிக்கை வாழ்க்கையில் பின்பற்ற, சில அடிப்படை குணங்கள் அவசியம்.

* அதில் முதன்மையானது பொறுப்பு. நமது வாழ்க்கையில் எப்போது என்ன கஷ்டம், துன்பம் வந்தாலும், அதற்கு அடுத்தவரை மிகச்சுலபமாக காரணம் காட்டி விடுகிறோம். நமது வாழ்க்கையில் நிகழ்கிற எல்லாவற்றுக்கும் நாமே பொறுப்பு என்கிற பக்குவம் வந்தால், துணையை கைதூக்கி விடுவதில் சிக்கல் இருக்காது.

* அடுத்தது நம்பிக்கை. இது சற்றே வித்தியாசமான நம்பிக்கை. அடுத்தவரை நம்புவதைவிட, நம்மை நாமே நம்புகிற திடம். நம்மால் நிச்சயம் நம்



பாலியல்
மருத்துவரும்
மேரிடல்
தெரபிஸ்ட்டுமான
காமராஜ்

துணைக்கு உதவ முடியும் என்கிற நம்பிக்கை. கிடைக்கிற ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் பயன்படுத்திக் கொண்டு, நாமும் வளர்ந்து, துணையையும் வளரச் செய்ய முடியும் என்கிற நம்பிக்கை.

* முன்றாவதாக விருப்பம். நம் துணை அடுத்தடுத்த உயரங்களுக்குப் போக உதவினால், ஒரு வேளை அவர் நம்மை விட்டு விலகி விடுவாரோ என்கிற பயத்தையும் மீறி, அவருக்கு உதவ நினைக்கிற விருப்பம்.

* கடைசியாக வெளிப்படையான மனது. உங்கள் துணை, உங்களிடம் தனது பயம், தயக்கம்



இனிது இனிது

வாழ்தல் இனிது!

உள்ளிட்ட எல்லா உணர்வுகளையும் வெளிப்படையாகப் பேசிப் பகிர்ந்து கொள்ளும் அளவுக்கு இருக்க வேண்டும் உங்கள் அணுகுமுறை. 'நாம பாட்டுக்கு மனசுல உள்ளதையெல்லாம் வெளிப்படையா சொல்லிட்டு, நாளைக்கு காலை வாரி விட்டுட்டா?' என்ற அவநம்பிக்கை ஒரு சதவிகிதம்கூட இருக்கக் கூடாது.

இந்த நான்கையும் பழகிக் கொண்டாலே, உங்கள் துணையை உயர்த்திவிட நீங்கள் தயாராகி விட்டீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம்.

வாழ்க்கையில் எப்போதுமே எந்த விஷயத்திலும் நாமாக ஒரு அடி எடுத்து வைக்கத் தயங்குவோம்.

அதுவே நம் கைப்பிடித்தோ, தோள் தட்டியோ உற்சாகமும், ஊக்கமும் கொடுத்து யாராவது பக்கத்தில் இருந்தால் பல அடிகள் தைரியமாகக் கடப்போம். கணவன்-மனைவிக்கு இடையிலான இந்த பச்சைக்குதிரை விளையாட்டு டெக்னிக் அப்படித்தான். இது இருவருக்கும் பொருந்தும்.

நம்பர் 1 இடத்தில் இருக்கும் நடிகர்கள், இயக்குனர்கள் மற்றும் பலதுறைப் பிரபல ஆண்கள் பலரிடமும் வெற்றிக்குக் காரணம் கேட்டுப் பாருங்கள். மனைவியையே காரணம் காட்டுவார்கள். அவரது புரிதலும் ஒத்துழைப்பும் இல்லாவிட்டால் தனக்கு அந்த வெற்றி சாத்தியமாகியிருக்காது

பச்சைக் குதிரையை தாண்ட பழகுவோமா?

வெற்றி, தோல்வியை நிர்ணயிக்க விளையாட்டுக்கே விதிமுறைகள் தேவைப்படுகிற போது, வாழ்க்கை மட்டும் விதிவிலக்கா என்ன?

ஒரு செடியை நடுகிறோம். தினம் அதற்குத் தண்ணீர் விட்டு, உரமிட்டுப் பராமரித்தால்தான் அது ஆரோக்கியமாக வளரும். செடிக்கும் கொடிக்குமே இந்த அக்கறையும் பராமரிப்பும் அவசியப்படுகிற போது, உறவுகளின் ஆரோக்கியத்துக்கும் அது அவசியமில்லையா?

உங்கள் துணையும் நீங்களும் உறவை வளர்க்கும் பச்சைக் குதிரையை தாண்டும் டெக்னிக்கை பழக சில வழிமுறைகள் இங்கே...

* உங்களுக்கும், உங்கள் துணைக்கும் ஏதேனும் கருத்து வேறுபாடு உண்டாகும் போது, உடனே நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக, உங்களுக்கென யாருமே இல்லாததாக உணர்வீர்கள்தானே? அது தவறு. அதற்குப் பதில், உங்கள் துணை எப்போதும் உங்களுக்காக இருப்பார் என்பதை நம்புங்கள்.

* இருவருக்கும் வாக்குவாதம்... சின்னதாக ஏதோ தவறு நடந்து விடுகிறது. 'எல்லாத்துக்கும் நீதான் காரணம்' என்பதில் தொடங்கி, 'கல்யாணம் பண்ணினதே தப்பு', 'நமக்கு வாய்ச்சது சரியில்லை', 'இந்த உறவே வேஸ்ட்' என்கிற அளவுக்கு கன்னாபின்னாவென கற்பனையாக நச்சு கலந்த சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். அதையும் கொஞ்சம் மாற்றிக் கொண்டு, நடந்த தவறுக்கு உங்கள் துணையைக் காரணம் காட்டிப் பேசுவதை நிறுத்துங்கள்.

* சண்டை வந்தால் போதும்... நம் ஆட்களுக்கு முதல் வேலையாக, தன் துணையிடம் பேச்சைத் துண்டித்துக் கொள்வதுதான் வழக்கம். துணையே வலிய வந்து பேச முயற்சித்தாலும் முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்வார்கள். அதற்குப் பதில், துணையின் நல்ல குணங்களைப் பாராட்டிக் கற்றுக் கொள்ளுங்களேன்... மாற்றத்தை உடனடியாக உணர்வீர்கள்.

* தம்பதிக்குள் சிக்கல் வர முக்கிய காரணங்கள் இரண்டு. ஒன்று துணையைவிட தானே உயர்ந்தவர் என்கிற உயர்வு மனப்பான்மை... அல்லது தான் எதற்குமே லாயக்கில்லாதவர் என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மை. இந்த இரண்டுமே உறவின் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதல்ல. கணவன்-மனைவி உறவில் யார் உயர்ந்தவர், யார் தாழ்ந்தவர் என்கிற வேறுபாடுக்கு இடமே இருக்கக் கூடாது. இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் நல்ல தோழர்கள்.

* அடுத்தவர் நம்மை சந்தோஷப்படுத்த வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு அனேகம் பேருக்கு உண்டு. நமது சந்தோஷத்தை ஏன் இன்னொருவர் கைகளில் கொடுத்துவிட்டுக் காத்திருக்க வேண்டும்? அது நம் கைகளில்தான் இருக்கிறது. கணவன் - மனைவிக்கிடையே உண்டாகிற கருத்து வேறுபாடுகளுக்கோ, சண்டைகளுக்கோ நமது சந்தோஷத்தை இழக்க வேண்டியதில்லை. இழந்த சந்தோஷத்தை அவர்களே வந்து திருப்பித் தரட்டும் என்று எதிர்பார்க்கவும் தேவையில்லை. சந்தோஷத்தை விட்டுக் கொடுக்காத மனப்பான்மை, பச்சைக் குதிரையை தாண்ட விரும்புவோருக்கு அடிப்படையானது.

பெரும்பாலும் நம் துணையிடம் உள்ள நெகட்டிவ் விஷயங்களைத்தான் நாம் பூதக்கண்ணாடி கொண்டு பார்க்கிறோம்.

என்பார்கள். இந்தப் புரிதலும் ஒத்துழைப்பும் ஒருவழிப்பாதையாக இல்லாமல், இருவருக்கும் பொதுவாக இருப்பின் இன்னும் சிறப்பு. உங்களுக்கு உதவிய மனைவிக்கு, அந்த நன்றியைத் திரும்பச் செலுத்த சரியான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்நோக்கிக் காத்திருங்கள்.

எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமான விஷயம் என்ன தெரியுமா? விளையாட்டோ, வாழ்க்கையோ - உங்கள் எதிராளி தயாராக இருந்தால் மட்டுமே பச்சைக் குதிரையை தாண்ட முடியும். கட்டாயப்படுத்தி குனிய வைப்பதோ, தாண்டச் சொல்வதோ தவறு. விருப்பப்பட்டு செய்கிற எந்த காரியத்திலும் அலுப்பு தட்டுவதில்லை. பச்சைக் குதிரை டெக்னிக்கை உங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஒரு கொள்கையாக வைத்துக் கொண்டு வாழப் பழகினீர்களானால், அது தரும் ஆனந்த அனுபவத்தை அணு அணுவாக ரசிப்பீர்கள்!

(வாழ்வேவாம்!)

எழுத்து வடிவம்: மனஸ்வினி

மாடல்: குரு - பிந்து

படங்கள்: புதூர் சரவணன்





நீங்கதான் முதலாளியம்மா!

அன்புக்கும் உண்டு அழகான பெட்டி!

அன்பளிப்பை அசத்தலாகக் கொடுப்பவர்கள் ஒரு ரகம் என்றால், அன்பளிப்பு வைத்துக் கொடுக்கும்

அட்டைப்பெட்டியையே அழகாகக் கொடுப்பவர்கள் இன்னொரு

ரகம். உள்ளே இருப்பது 2 ரூபாய் சாக்லெட்டாக கூட இருக்கலாம். அதை வைத்துக் கொடுத்த பெட்டியின் மதிப்போ, பரிசுப் பொருளைவிட அதிகமாக இருக்கும். சென்னையைச் சேர்ந்த மணிமேகலை டிசைன் செய்கிற அன்பளிப்புப் பெட்டிகள் ஒவ்வொன்றையுமே அன்பளிப்பாகக் கொடுக்கலாம். அத்தனை அழகு!

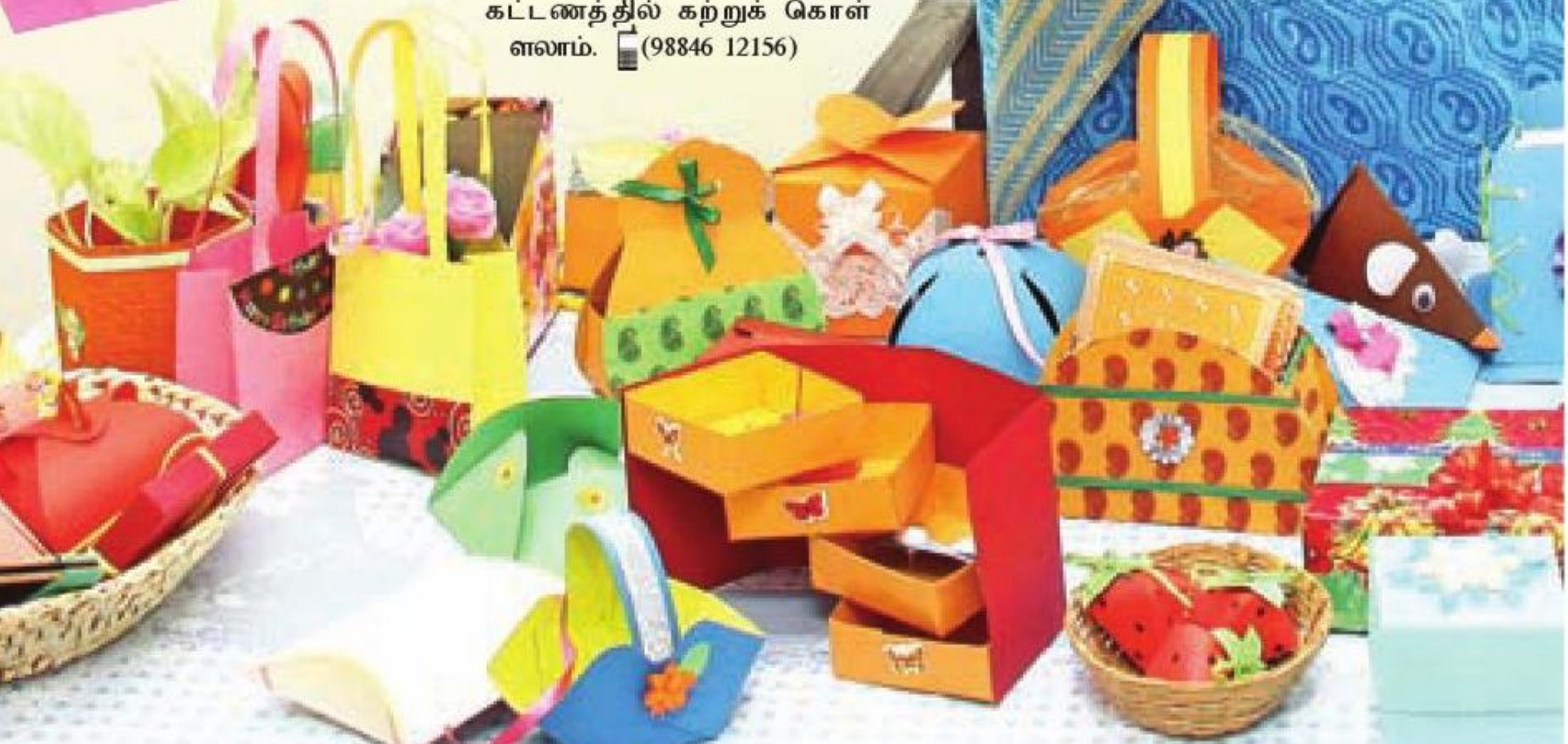
“சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த பேப்பர்ல நிறைய கைவினைப் பொருள்கள் செய்யத் தெரியும். அதுல ஒண்ணுதான் இந்த கிஃப்ட் பாக்ஸ். சாக்லெட்டோ, குட்டிக் குட்டி நகைகளோ எதை அன்பளிப்பா கொடுக்கிறதா இருந்தாலும், அதை ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவுக்குள்ளதான் வச்சுக் கொடுப்போம். பிளாஸ்டிக் சுற்றுச்சூழலுக்குக் கெடுதலானதுன்னு சொல்லிக்கிட்டே, இன்னொரு பக்கம் ஏதோ ஒரு ரூபத்துல அதை உபயோகப்படுத்தறது எந்த வகையில் நியாயம்? என்னோட கிஃப்ரெண்ட்ஸ், குடும்ப நபர்களுக்கெல்லாம் அன்பளிப்பு கொடுக்கும்போது, என் கைப்பட செய்த பேப்பர் கிஃப்ட் பாக்ஸுக்குள்ளதான் வச்சுக் கொடுப்பேன். உள்ளே இருக்கிற அன்பளிப்பைவிட, கிஃப்ட் பாக்ஸுக்கு அதிகமான பாராட்டு கிடைக்கும். ரீசைக்கிண்டு பேப்பர், கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் பேப்பர், சார்ட் பேப்பர், ஹேண்ட்மேடு பேப்பர்னு பலவிதமான பேப்பர்ல இதைச் செய்யலாம். தரத்தைப் பொறுத்து ஒரு ஷீட் 30 ரூபாய் லேருந்து கிடைக்கும். ஏ3, ஏ4 சைஸ் பேப்பராகவும் வாங்கலாம். வட்டம், சதுரம், செவ்வகம்னு சாதாரண வடிவங்கள் தவிர, ஸ்ட்ரா பெர்ரி, திறந்து மூடும் அலமாரி டிசைன், பென்சில், பேனா வடிவம், இதய வடிவம்னு கற்பனைக்கேத்தபடி 25க்கும் அதிகமான மாடல்கள் பண்ணலாம். பெட்டிகளைச் செய்து முடிச்சதும், அதுல குந்தன் ஸ்டோன், முத்து, சமிக்கி ஒட்டறது, சாட்டின் ரிப்பன் கட்டறதுன்னு இன்னும் அழகுப்படுத்தலாம். நமக்குத் தேவையான எந்த சைஸ்லயும் பண்ண முடியும். அன்பளிப்பு வந்த பெட்டியை, அப்புறமா வேற விதமாவும் பயன் படுத்திக்கலாம்.

ஒரு நாளைக்கு 12 முதல் 15 பெட்டிகள் வரைக்கும் செய்ய முடியும். 30 முதல் 100 ரூபாய் வரை விற்கலாம்.

கண்காட்சிகள், நகைக் கடைகள், அன்பளிப்புப் பொருள்கள் விற்கற கடைகள்ல விற்பனைக்கு வைக்கலாம். உட்கார்ந்த இடத்துலயே கை நிறைய சம்பாதிக்க இதுதான் சரியான சாய்ஸ்” என்கிற மணிமேகலையிடம் ஒரே நாளில் 5

மாடல் அன்பளிப்புப் பெட்டிகளை 500 ரூபாய்

கட்டணத்தில் கற்றுக் கொள்ளலாம். ☎(98846 12156)



கத்துக்கலாம் கடடில் எம்பிராய்டரி!



சாதாரண சேலையை அல்லது சல்வாரை கூட ஆடம்பரமாக மாற்றக் கூடியது எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடு. மாறுகிற ஃபேஷனுக்கு ஏற்றபடி, எம்பிராய்டரியில் எப்படி வேண்டுமானாலும் மாற்றங்கள் கொண்டு வரலாம். எளிமையான வேலைப்பாடு வேண்டுமோருக்கு, எளிமையாகவும், ஆடம்பர டிசைன் விரும்புவோருக்கு அதற்கேற்ற படியும் எம்பிராய்டரி செய்யலாம் என்பதே இதில் சிறப்பு. வெறும் தையல் மட்டுமே தெரிந்த பூரணிக்கு, அவர் ஆர்வத்தின் பெயரில் கற்றுக்கொண்ட எம்பிராய்டரிதான், இன்று தொழிலதிபர் அந்தஸ்தை கொடுத்திருக்கிறது!

“பத்தாவதுதான் படிச்சிருக்கேன். டெய்லரிங்ல டிப்ளமோ முடிச்சேன். கணவருக்கு ஏர்ஃபோர்ஸ் வேலை. ஏர்ஃபோர்ஸ் விமன் அசோசியேஷன்ல தீவிரமா இயங்கிட்டிருந்தேன். எனக்குத் தெரிஞ்ச தையல் கலையை வச்சு, பழைய, உபயோகமில்லாத சல்வார்ல நான் தச்சுக் கொடுத்த பைகளுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்தது. ராஜஸ்தான்ல ரெண்டு வருஷ எம்பிராய்டரிங் பயிற்சி கத்துக்கிட்டு வந்தேன். சின்னச் சின்ன கடைகள், அவங்களோட சேலைகளை மொத்தமா கொடுத்து எம்பிராய்டரிங் பண்ணித்தரச் சொல்லிக் கேட்டாங்க. அதுல பெரிய வருமானமில்லை. தெரிஞ்ச பெண்மணி வந்து, தன்னோட பட்டுப் புடவை ரொம்ப ‘டல்’லா இருக்கிறதா சொல்லி, ஏதாவது செய்து தர முடியுமானனு கேட்டாங்க. அவங்களுக்கு ஆந்திராவுல பிரபலமான ‘மக்கம்’ ஓர்க் பண்ணி, புடவையை புதுசு மாதிரி அழகாக்கிக் கொடுத்தேன். அப்படியே வாய்வழியா என் திறமை பரவ ஆரம்பிச்சது. கல்யாணப் பெண்களுக்கான பட்டுச் சேலையில ஓர்க் பண்ணித்தரச் சொல்லிக் கேட்க ஆரம்பிச்சாங்க. பட்டுப்புடவைகளோட சேர்த்து வரும் பிளவுஸ் பெரும்பாலும் பிளையினா, சிம்பிளா இருக்கும். அதை புடவையோட பார்க்குக்கு ஏத்தபடி மேட்ச் பண்ணி, காஸ்ட்லி லுக் வார மாதிரி பண்ணிக் கொடுக்கிறேன்.

வெளிநாடுகள்லேருந்து, லீவுல இந்தியா வர்றவங்கக் கிட்டருந்தும் நிறைய ஆர்டர் வந்தது. ஒரே ஒரு மெஷினோட, நான் ஒரு ஆள் தனியா ஆரம்பிச்சது, இன்னிக்கு 11 பேர் வேலை பார்க்கிற பெரிய யூனிட்டா

வளர்ந்திருக்கு...” என்கிற பூரணி, எம்பிராய்டரிங் கற்றுக் கொள்வோருக்கு கை மேல் காசு நிச்சயம் என நம்பிக்கை தருகிறார்.

“பெரிய இட வசதி தேவையில்லை. தையல் மெஷினும் எம்பிராய்டரிங் கட்டிலும் முக்கியம். கட்டிலை, தச்சுவேலை செய்யற வங்கக்கிட்ட சொல்லியோ, தையல் பொருள்களுக்கான கடைகள் லயோ வாங்கலாம். 800 ரூபாய் செலவாகும். மத்தபடி ஊசி, நூல் வகையறாக்களுக்கான செலவு மட்டும்தான். மணமகள் ஜாக் கெட்டுக்கு எம்பிராய்டரி பண்ண, டிசைனை பொறுத்து 800 ரூபாய் லேருந்து 5 ஆயிரம் வரை வாங்கலாம். புடவைக்கு 2 ஆயிரத்து லேருந்து ஆரம்பம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு பிளவுசும், ரெண்டு முதல் 5 நாள்ல ஒரு சேலைக்கும் டிசைன் பண்ணிடலாம். 100 சதவிகித லாபம் பார்க்க முடியும்” என்பவரிடம், 10 நாள் பயிற்சியில், 3 ஆயிரம் ரூபாய் கட்டணத்தில், அடிப்படை எம்பிராய்டரி நுணுக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ☎ (96599 42928)



திருமணம், சீமந்தம், கிரகப்ரவேசம் என எல்லா சுப நிகழ்ச்சிகளிலும் பருப்புத் தேங்காய் வைப்பது சம்பிரதாயம். கூம்பு வடிவத்தில், சீர் பொருள்களுடன் வைக்கப்படுகிற ஜோடி இனிப்பைத்தான் பருப்புத் தேங்காய் என்கிறோம். பெயரில்தான் பருப்புத் தேங்காய். அரிசிமாவில் செய்கிற தேன்குழல், அரிசி மாவும் கடலை மாவும் கலந்து செய்கிற மனோகரம், வேர்க்கடலை-வெல்லக் கலவை, பொட்டுக் கடலை-வெல்லக் கலவை, தேங்காய் பர்பி, முந்திரிப் பருப்பு - சர்க்கரை கலவை, மைசூர்பாகு, பிஸ்கெட், மிட்டாய் என எதில் வேண்டுமானாலும் பருப்புத் தேங்காய் வைக்கலாம். திருவள்ளூரைச் சேர்ந்த சங்கரி வைத்யநாதன் அத்தனை வகையான பருப்புத் தேங்காயும் செய்வதில் நிபுணி.

“எங்க காலத்துல எப்படிப்பட்ட இனிப்பா இருந்தாலும், அதை வீட்லதான் செய்வோம். எந்த விசேஷத்துக்கு பருப்புத் தேங்காய் செய்யறதானாலும் வீட்லதான் தயாராகும். இன்னிக்கு சாதாரண பண்டிகைக்கான இனிப்பு, காரத்தையே கடைகள்ல வாங்கற மக்களுக்கு, பருப்புத் தேங்காய் பத்தித் தெரிய வாய்ப்பில்லை. வீட்ல ஏதோ விசேஷம்





வீட்டு உணவுக்கு எப்போதுமே தனி ருசியும் தரமும் உண்டு. அதனால்தான், இன்று பல உணவகங்களில் வீட்டுச்சுவையைப் போல உணவு கிடைக்கும் என விளம்பரப்படுத்துகிறார்கள். அன்றாடச் சாப்பாடு முதல், அரிதாக சாப்பிடுகிற இனிப்பு, காரம் வரை எல்லாவற்றிலுமே பாரம்பரிய சுவை இருப்பதையே விரும்புகிறார்கள் எல்லோரும். வீட்டுச்சுவையில் பண்டிகை கால பலகாரங்கள் செய்து தருவதில் நிபுணி மது. கைமுறுக்கு, முள்ளு முறுக்கு, மிக்சர், பூந்தி, சீடை, தேன்குழல், காப்பரிசி, அதிரசம், மனோகரம், லட்டு, பாதுஷா, மைசூர்பாகு, சீர் பட்சணங்கள் செய்து கொடுக்கும் பிசினஸ்தான் மதுவை இன்று சுயதொழில் முனைவாராக உயர்த்தியிருக்கிறது.

பண்டிகை பலகாரங்கள் பலே பலே!

“பண்டிகை நாட்கள்தான் இனிப்பும் காரமும் என்ற நிலை மாறி, இன்று எல்லா வீடுகளிலும் எல்லா நாட்களிலும் அதன் தேவை அதிகரிச்சிருக்கு. விசேஷ நாட்களில் அவற்றின் தேவை இன்னும் அதிகம்! கடை பலகாரங்களோட சுவை பெரும்பாலான மக்களுக்குப் பிடிக்கிறதில்லை. தவிர திரும்பத் திரும்ப ஒரே எண்ணெயை உபயோகிப்பாங்க. ‘ஆர்டருக்கேத்தபடி ஃப்ரெஷ்ஷா செய்து கொடுப்பாங்களா’ என்றதும் சந்தேகம். பண்டிகை, விசேஷ தினங்கள்ல வீட்ல பன்ற பலகாரங்களை அக்கம் பக்கத்துல நாலு பேருக்குக் கொடுப்போமில்லையா? அப்படி நான் கொடுத்ததை சாப்பிட்டுப் பிடிச்சுப் போனவங்கதான், ‘இவ்ளோ சுவையா பண்ணீங்களை... பிசினஸா தொடங்கலாமே’ன்னு ஆர்வத்துக்கு விதை போட்டாங்க. சின்னச் சின்ன விசேஷங்களுக்கு ஆர்டர் வர ஆரம்பிச்சது. அடுத்து வேலைக்குப் போற பெண்கள், கிருஷ்ண ஜெயந்தி, தீபாவளி, கார்த்திகை தீபம்

மாதிரியான பண்டிகைகளுக்கு இனிப்பு, காரம் கேட்டு ஆர்டர் கொடுத்தாங்க. தரமும் தாமதமில்லாத சப்ளையும் இருந்தாலே இந்தத் துறையில் ஜெயிச்சிடலாம்” என்கிறார் மது.



“அலுவலகங்கள், கல்லூரிகள், வங்கிகளனு அதிகம் பேர் வேலை பார்க்கிற இடங்களுக்குப் போய் சாம்பிள் கொடுத்து, ஆர்டர் பிடிக்கலாம். தரமான எண்ணெய், வெண்ணெய், மளிகை சாமான்களை உபயோகிச்சு, சுத்தமான குழல்ல செய்ய வேண்டியது முக்கியம். இன்னிக்கு வீட்டுக்கு வீடு நீரிழிவுக்காரர்கள், பிபி உள்ளவங்க இருக்காங்க. அவங்களுக்கேத்தபடி இனிப்பு, உப்பு, எண்ணெய், கொழுப்பு கம்மியா செய்து கொடுக்கத் தயாரா இருந்தா பிசினஸ் பெருகும்” என்பவர் 5 ஆயிரம் முதலீடே இந்த பிசினஸுக்கு போதுமானது என்கிறார். 50 சதவிகித லாபம் நிச்சயம். பாரம்பரியப் பலகாரங்களில் 10 வகைகளை 3 நாட்களில், 2 ஆயிரம் கட்டணத்தில் மதுவிடம் கற்றுக் கொள்ளலாம். (94456 41746)

- ஆர்.வைதேகி படங்கள்: ஆர்.சந்திரசேகர், பழனி

பருப்புத் தேங்காய் சிறப்போ சிறப்பு!

வரும்போது, சம்பிரதாயத்துக்காக அதையும் கடைகளிலேயே வாங்கி வச்சிடறாங்க.

தாய்வீட்டுச் சீதனங்கள்ல பருப்புத் தேங்காய்க்கு தனி மதிப்பு உண்டு. வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள், குங்குமம், பழங்களோட கூட, ஒரு ஜோடி பருப்புத் தேங்காயும் வைக்கிற போது, மரியாதையே தனி. இதை எப்போதும் தனியா வைக்கறதில்லை. ஆண், பெண்ணைக் குறிக்கிற மாதிரி ஜோடியாதான் வைக்கணும்...” - அறிமுகம் செய்கிற சங்கரி, சில செய்முறை ரகசியங்கள் பற்றியும் பேசுகிறார்.

“பாத்திரக் கடைகள்ல பருப்புத் தேங்காய் அல்லது பணியார்க்குண்டு கிடைக்கும். அதை வாங்கி, சுத்தம் செய்து, ஈரமில்லாமத் துடைச்சு, நெய் தடவி வைக்கணும். கூட்டோட கூம்புப் பகுதியை மெலிதான பேப்பர் கொண்டு அடைக்கணும். வெறுமனே இனிப்பு செய்யத் தெரிஞ்சு எல்லாருக்கும், அதை வச்சு பருப்புத் தேங்காய் செய்துட முடியாது. அதுக்கொரு கைப்பக்குவமும் பயிற்சியும் தேவை. பருப்புத் தேங்காய் கூடு, மளிகைப் பொருள்கள், அடுப்பு, பாத்திரங்களுக்கான செலவுதான் முதலீடு.

முகூர்த்த சீசன்ல நிறைய ஆர்டர் வரும். வீட்டுக்குப் பக்கத்துல உள்ள ஸ்வீட் கடைகளோட பேசி வச்சுக்கிட்டு, பருப்புத் தேங்காய்க்கு மட்டும் தொடர்ந்து ஆர்டர் வாங்கலாம். கல்யாண கான்டிடாக்டர்கள், கேட்டரிங் ஆட்களோட பேசியும் ஆர்டர் பிடிக்கலாம். 50 சதவிகித லாபம் நிச்சயம்” என்பவர், 1,000 ரூபாய் கட்டணத்தில், 6 வகை பருப்புத் தேங்காய் கற்றுத் தருகிறார். (97905 63037)



92
வகை

விஜயா ராதாகிருஷ்ணன்

சூப்பர் செஃப் மம்மீகள்

வாரம் 63 வகை
சமைக்கிறார்கள்!

நம் வீட்டுச் சமையலறை ஒரு ஹோட்டலைப் போலவே இயங்கி வருகிறது. இப்படிச் சொன்னால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா? ‘அம்மாக்களில் 25 சதவிகிதம் பேர் ஒரு வாரத்துக்கு 63 வகை உணவுகளை சமைக்கிறார்கள்’ என்கிறது ‘The Modern Mum Report’ என்கிற ஆய்வறிக்கை. ஒரு நாளைக்கு 9 வகை... 5 முறையாவது அடுப்படியில் நின்றாக வேண்டும். மிகச் சாதாரண குடும்பத்திலேயே விதவிதமான உணவு வகைகளை சமைக்க வேண்டி இருக்கிறது என்பது இன்னும் ஆச்சரியமான உண்மை!

சென்னை சைதாப்பேட்டையைச் சேர்ந்த உமா சம்பத் குடும்ப நிர்வாகி. மகளுக்குத் திருமணமாகி விட்டது. கணவர், இன்ஜினியரிங் படிக்கும் மகன் மற்றும் அம்மாவுடன் வசிக்கிறார். “ஒரு வாரத்துக்கு என்னவெல்லாம் சமைப்பீங்க?” என்று கேட்டால் கடகடவென ஒப்பிக்கிறார். இன்ன கிழமைக்கு இந்த உணவு என பிரித்து வைத்திருக்கிறார்.

“இட்லி-தேங்காய் சட்னி, மிளகாய் பொடி. தோசை-வடை கறி, வெங்காயச் சட்னி. பொங்கல்-மெதுவடை, கத்தரிக்காய் கொத்சு. அடை-அவியல். ரவா கிச்சடி-தேங்காய் சட்னி. பூரி-தக்காளி குருமா. ஆப்பம்-தேங்காய்ப் பால், வடைகறி... காலை டிபன் இப்படித்தான் இருக்கும்.

மதியத்துக்கு சாதம்-வெங்காய சாம்பார், கத்தரி-முருங்கைக்காய் பொரியல், எலுமிச்சை ரசம், வத்தல். சாதம்-சுண்டைக்காய் காரக்குழம்பு, கோஸ் கூட்டு, பீட்ரூட் பொரியல், கொட்டு ரசம், தேங்காய் துவையல். சாதம்-கீரை கடைசல், வாழைக்காய் வறுவல், தக்காளி ரசம், மோர். சாதம்-சேப்பங் கிழங்கு மோர்க்குழம்பு, எண்ணெய் கத்தரிக்காய், பூண்டு ரசம், மோர். சாதம்-உருளைக்கிழங்கு குழம்பு, பீன்ஸ் உசிவி, பருப்பு ரசம். சாதம்-அரைச்சு

விட்ட சின்ன வெங்காயக் குழம்பு, கோவைக்காய் பொரியல், பீன்ஸ் பொரியல், அப்பளம், புளி ரசம். வெஜிடபிள் பிரியாணி-தயிர் வெங்காயம், அப்பளம், தயிர் சாதம்.

ராத்திரிக்கு டிபன்தான். சப்பாத்தி-உருளைக் கிழங்கு சாகு. அரிசி உப்புமா-தேங்காய் சட்னி. சப்பாத்தி-சென்னா. இட்லி-புதினா சட்னி, சாம்பார். சப்பாத்தி-தால். கொழுக்கட்டை-சட்னி. சேமியா உப்புமா-சர்க்கரை, மிளகாய் சட்னி.

சாயங்காலம் கணவருக்கும் மகனுக்கும் ஏதாவது ஸ்நாக்ஸ் செய்யணும். பிரெட் டோஸ்ட், நூடுல்ஸ், வேர்க்கடலை சுண்டல், பட்டாணி சுண்டல், வெங்காய வடை, வாழைக்காய் பஜ்ஜி, போண்டா, ஆம் லெட், காபி, டீ... இவ்வளவு செஞ்சாலும் ‘வித்தியா சமா ஏதாவது செய்யக் கூடாதா’ன்னுதான் கேப்பாங்க. சில நேரம் என் கணவர் அவருக்கு வேண்டியதை அவரே செஞ்சுக்குவார். காவியா:பிளவர் தொக்கு, பாவக்காய் தொக்கு, கோபி மஞ்சுரியன்னு விதவிதமா செய்வார்!” என்கிறார் உமா சம்பத்.

சென்னை தேவநேசன் நகரில் கணவர், மகன், மாமனார் மற்றும் மாமியாரோடு வசிப்பவர் விஜயா ராதாகிருஷ்ணன். பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் குடும்பம்.



73
வகை



மாதவி

“முனு வேளையும் ஃபிரெஷ்ஷா சமைச்சாத்தான் எல்லாருக்கும் பிடிக்கும். காலை இட்லி, தோசை, பொங்கல், உப்புமான்னு ஏதாவது செய்வேன். தொட்டுக்க பருப்புப் பொடி, இட்லிப் பொடி, நல்லெண்ணெய் எப்பவும் தயாரா இருக்கும் கூட சாம்பார். கணவர், மாமியார், குழந்தைகள் எல்லாருக்கும் ஒவ்வொரு விதமா சட்னி செய்யணும். ஸ்பெஷலா ரச இட்லி செய்வேன். ராத்திரி சப்பாத்திக்கு தால், வெஜிடபிள் குருமா, சென்னா. இட்லின்னா புதினா, வெங்காயச் சட்னி.

கிச்சடி, கார தோசை, பருப்பு அடைன்னு அப்பப்போ ரெசிபியை மாத்துவேன். பசங்களுக்கு மினி இட்லி-பாசிப்பருப்பு சாம்பார் செஞ்சு குடுப்பேன். மருந்தாக் குடுத்தா சாப்பிட மாட்டாங்கன்னு வல்லாரை, தூதுவளையை மிக்ஸியில் அடிச்சு பேஸ்ட் மாதிரி செஞ்சு தோசைல தடவிக் குடுப்பேன்.

மத்தியானத்துக்கு பருப்பும் மிளகும் போட்டு, காய்கறி போடாத ‘மிளகு’ சாம்பார். காய்கறி போட்ட ‘சாதா’ சாம்பார். இரண்டும் கலந்த ‘கதம்ப’ சாம்பார். முருங்கைக்கீரை, வல்லாரை, முளைக்கீரை, அகத்திக்கீரைன்னு சாம்பார் வகைகள் ஒவ்வொரு நாளும் இருக்கும். மாமனாருக்கு வாரத்துல ஒருநாள் மோர்க்குழம்பு இருக்கணும். புண்டுக் குழம்பு, எண்ணெய் கத்தரிக்காய் குழம்பு, வெந்தயம், துவரம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்ட கடைசல், கீரைக்கடைசல், வடைக்குழம்புன்னு செய்வேன். மாமியார் மருந்துக் குழம்பு செய்ய கத்துக் குடுத்திருக்காங்க. மொடக்கத்தான் கீரை, சுக்கு, பரங்கி சக்கை இதோட கருவாடு போட்டும் செய்யலாம். சைவம்னா கருவாடு போடாமலும் செய்யலாம். இது வாரத்துக்கு ஒருமுறை. இருமல், சளி தொந்தரவுக்கு நல்லது.

சாயங்காலத்துல டிபன். 15 நாளைக்கு ஒருமுறை கேழ்வரகு அடை. வெயில் காலத்துல கூழ். பசங்களுக்கு நூடுல்ஸ் குடுக்கறதை தவிர்த்துடுவேன். லஞ்சுக்கு தேங்காய் சாதம், மாங்காய் சாதம், மினி தோசை. வீட்ல பெரியவங்க எல்லாருமே ஹார்ட் பேஷன்ட்டுங்கறதால பூரி செய்யறதில்லை. தூதுவளை, புதினா, பிரண்டை, திருவாச்சி (மந்தாரையே சின்ன சைஸ்) இதுலெல்லாம் துவையல் செய்

வோம். நூல்கோல், அத்திக் காய், சுரைக்காய் இதுல கூட்டு. புளிச்ச கீரை. 2 நாளைக்கு ஒரு தடவை மீன் குழம்பு. ஞாயிறு காலை டிபனுக்கு கொண்டைக்கடலை, மீன் மேகர் போட்ட குருமா, கோழிக்கறி. மதியம் ஆட்டுக்கறி, கோழிக் குழம்பு. சமையல் செய்து சலிப்பா இருந்தாலும் மத்தவங்க ருசிச்சு சாப்பிடறதைப் பாக்கும்போது சந்தோஷமா இருக்கும்” என்கிறார் விஜயா.

திருவண்ணாமலையில்

வசிக்கும் மாதவிக்கு சொந்த ஊர் கேரளா. மொழி பெயர்ப்பாளர் கே.வி.ஷைலஜாவின் அம்மா. “காலை டிபனுக்கு இட்லி, தோசை, கிச்சடி, பூரி, முட்டை தோசை, ஆப்பம், தேங்காய் சட்னி, மல்லாட்டை சட்னி, கொத்தமல்லி சட்னி, பயத்தம் பருப்பு சாம்பார், தேங்காய்ப் பால், துவரம் பருப்பு சாம்பார், இடியாப்பம்-சிக்கன் குழம்பு, புட்டு-கடலைக்கறி, மட்டன் குழம்புன்னு ஏதாவது செய்வேன்.

மதியம் சாம்பார், கீரை, காரக்குழம்பு, பொரியல், கூட்டு, மீன் வறுவல், சிக்கன் குழம்பு, மட்டன் குழம்பு, மீன் குழம்பு, சில நேரத்துல கொக்கு, காடை மாதிரியான வேட்டைக்கறியும் சமைப்பேன். சாம்பார் இருந்தாலும் தொட்டுக்கக் கறி. கண்டிப்பா ஆம்லெட், கருவாடு தொக்கு இருக்கும்.

சாயங்காலம் ஸ்நாக்ஸுக்கு குழிப்பணியாரம், மல்லாட்டை சட்னி, சுண்டல், பஜ்ஜி, கேழ்வரகு ரொட்டி, கோதுமை போண்டா, வெல்ல அவல், எப்பவாவது கொழுக்கட்டை.

ராத்திரியில் இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி. வெறும் சப்பாத்தி யாரும் சாப்பிட மாட்டாங்க. தயிர் சாதம், தக்காளி தொக்கு சேத்து செய்யணும். யாருக்காவது உடம்பு சரியில்லைன்னா சுக்கு காபி, நிலவேம்பு கஷாயம் வச்சுக் குடுப்பேன். விசேஷங்கள்ல வேலை அதிகம். பலகாரங்களோட பொரியல், கூட்டு கூடுதலா செய்ய வேண்டியிருக்கும். விருந்தாளிங்க வந்துட்டா ஆறு, ஏழு வகை அசைவம் செய்யணும். ஸ்பெஷல் அயிட்டம்னா கேரளா சாம்பார், கேரளா சிக்கன்.

ஆனா, சமையலறையை விட்டு வெளியே வறந்துதான் பெண்களுக்கு முழு சுதந்திரம். கேரளாவுல எழுத்தாளர் சாரா ஜோசப் ‘அடுக்களைய திரிச்ச பிடிக்குதா’ன்னு வீட்டுல சமையலறையில் அல்லாடும் பெண்களுக்காகவே அமைப்பு ஒண்ணு ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. ‘சமையலறையை திருப்பிப் போடு’ன்னு அர்த்தம். நடைமுறையில் இது சாத்தியப்படணும்!”

மூவர் சொன்ன அத்தனையும் பெயரைக் கேட்டாலே நாவில் சுவை ஊற வைக்கும் ருசியான வகைகள்தான். ஆனாலும், ஒரு வாரத்துக்கு இவ்வளவு வகைகளா, அதற்கு எவ்வளவு உழைப்பை செலுத்த வேண்டும் என்று நினைக்கிறபோது, சாப்பிட்ட அடிவயிறு வசை பாடுகிறது.

- பாலு சத்யா
படங்கள்: சதீஷ், ரமேஷ்

80
வகை

உமா சம்பத்





ததும்பி வழியும் ஢ௌனம்

நான் பிறந்து வளர்ந்த வீடு கட்டப்பட்ட வருடம் 1905. என் அப்பா, தாத்தா, தாத்தாவுக்கு முந்தைய இரண்டு தாத்தாக்கள் வரையாவது அந்த வீட்டில் பிறந்தோ. வளர்ந்தோ இருப்பார்கள். நான் படித்து முடித்து வேலைக்குப் போகும் காலம் வரை, ஊர் முழுக்க ஒட்டு வீடுகள்தான்.

புதியதாக வருபவர்கள் தெருவின் எந்த வீட்டுக்குள் நுழைந்தாலும் ஒரே மாதிரி இருப்பதைப் பார்த்துக் குழம்பிப்போய் விடுவார்கள். எல்லா வீட்டுக்கும் ஒரு பெரிய வாசல். 'பெரிய வாசல்' என்றால் உண்மையிலேயே பெரியய்யயது. வாசலை ஒட்டியபடி நான்கு அல்லது ஐந்தடி தாழ்வாரமும் இருக்கும். வீட்டில் இருக்கும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றபடி தாழ்வாரத்தை ஒட்டியபடி அறைகள் அமைந்திருக்கும். 'அறை' என்றால் மிகச்சிறிய அறை. துணிமணிகள் போட்டு வைக்க ஒரு பெரிய டிரங்க் பெட்டி அல்லது ஒரு மர பீரோ, ஓரமாக சின்ன கட்டில் (வசதியைப் பொறுத்து)... அவ்வளவுதான் வைத்திருப்பார்கள். அறைக்குள் எல்லோரும் தூங்க முடியாது. சமையல், தொழில், தூக்கம் எல்லாம் பொது.

என் தாத்தா காலம் வரை பெரிய வாசலில்தான் அத்தனை குடும்பங்களும் வாழ்க்கை நடத்தின. ஒன்றாகத் தொழில் செய்தார்கள். சம்பாத்தியத்தை ஒளிவு மறைவின்றி பிரித்துக் கொண்டார்கள். குழந்தைகள் பேதமின்றி வளர்க்கப்பட்டார்கள். ஆதிவாழ்வின் மிச்சம், கடந்த 70 ஆண்டுகள் முன் வரை எல்லா கிராமங்களிலும் இருந்தது.



என் அப்பாவின் இளம் வயதில் வாசலுக்கு நடுவில் மதிற்சுவர்கள் முளைத்தன. தாழ்வாரத்தை ஒட்டிய ஒவ்வொரு அறையையும் உள்ளடக்கி வாசலில் குறுக்குச்சுவர்கள் முளைத்தன. உற்பத்திப் பொருட்கள் அறைக்குள் இடம் பிடித்திருந்தன. சமையலும் நடமாட்டமும் தாழ்வாரத்துக்கு இடம் பெயர்ந்தன. ஒருவரை ஒருவர் துரத்திக்கொண்டு ஓடி வந்த குழந்தைகள் மட்டும், மறித்து நின்ற சுவரை கடக்கும் வழி தெரியாமல், விளையாட்டை பாதியில் விட்டு, சுவருக்கு எந்தப் பக்கம் செல்ல வேண்டும் என யோசித்தபடியே தெருவுக்குச் சென்றார்கள்.

அண்ணன்-தம்பிகள் வயதுக்கு வந்து பங்காளிகளாக மாற, வாசலில் ஒவ்வொரு சுவராக முளைத்தன. எல்லா வீட்டு வாசலும், கம்பார்ட்மென்ட் போல மாறின. இப்போது உள்ளே வருபவர்களுக்கு 'எந்தப் பக்கம் நுழைந்து எந்தப்பக்கம் வெளியேற வேண்டும்'

● அ.வெண்ணிலா

என்பது புரியாத புதிராக இருந்தது. எல்லாம் பொதுவாக இருந்த காலத்தில், வாசலிலேயே வாழ்க்கை நடந்தது போய், வாசல்கள் மனித மனதின் பிரிவினைக்குச் சாட்சிகளாக நின்றன. இடம் ஒருவர் பெயரில், வீடு ஒருவர் பெயரில், வாழ்வது ஒருவர் என பல குழப்பங்களுடன் புறாக்கூண்டுகளாக மாறிய வீடுகளில் இருந்து குடும்பங்கள் வெளியேறின.

எல்லாருக்கும் தனித்தனி சுதந்திர வீடுகளைப் பற்றின கனவுகள் வந்துவிட்டன. வாய்ப்பிருந்தோர் வெளியேறி புதிய இடத்தில் வீடு கட்டிக் கொண்டார்கள். இல்லாதோர் பழைய வீட்டை இடித்துவிட்டு, புதிய வீட்டைக் கட்டத் தொடங்கினார்கள்.

வாய்ப்பிருந்து வெளியேறிய நபர்களில் நானும் ஒருத்தி. நான் பிறந்து வளர்ந்த வீடு என்பதுடன், எத்தனை குழந்தைகள் தவழ்ந்து வளர்ந்து பெரிய

புதைக்கப்பட்ட நனைவுகள்



**ஆண்களும் பெண்களும்
சேர்ந்து கட்டிய அழகான மனித
அறிவுக்கு உயிர் கொடுத்தவள்
பெண்ணே... பெண்ணுக்கு
குடும்பம் என்பது வீடு மட்டுமல்ல...
ஆடு, மாடு, கோழி, மரஞ்செடி
கொடி, வயல் வாய்க்கா
வரப்பு எல்லாம் சேர்ந்தது.**

வர்களான வீடு என நினைவு பின்னோக்கி ஓடுகிறது. வயதான அந்த வீட்டைப் பராமரிப்பது பொருட் செலவு உடையதாக இருக்கிறது. என்றாலும் இடித்து விட மட்டும் மனசு வரவில்லை. ஓடு வேய்ந்த அந்த வீட்டுக்கு படித்து வேலையில் இருக்கும் யாரும் குடிவரத் தயங்குகிறார்கள். காரணம்... பராமரிப்பு பயம். சுவர்கள் உப்பு பூத்து, நம்முடைய சுண்ணாம்பு, சிமென்ட் பூச்சைத் தாண்டி மண் பூச்சு தலையைக் காட்டும். மழைக்கு எப்படியும் ஒன்றிரண்டு இடங்களில் ஒழுகி விடும்.

சமீபத்தில் அந்த ஓட்டு வீட்டை மராமத்து செய் தோம். நீண்ட நாட்கள் கழித்து, அந்த வீட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியாக நடந்தேன். வெளிக்கதவின் மேல் 1905 என்று கீறலாக எழுதப்பட்டிருந்தது. அதன் வயது 108. மண் சுவர்கள், அடிச்சுவர்கள்... அந்த கனத்துக்கு இப்போது சுவர்கள் இல்லை. தூண்களின் வழவழப்பும் புவேலைப்பாடும் இனி எந்த ஆசாரியும் செய்ய மாட்டார்கள். மேலிருந்த மரப்பட்டைகள் எல்லாம் பர்மா தேக்கு... எப்படி, எங்கு போய் யார் வாங்கி வந்தார்களோ? நாட்டுத் தேக்கால், வீட்டுக்குக் குறுக்குக் கழிப் போட்டிருக்கிறார்கள்.

தோட்டத்தில் பராமரிப்பு இல்லாமல் மழை நீரில் உயிர் பிழைத்துக் கிடக்கும் கொடுக்காப்பூனி, கிச்சலி, தென்னை மரங்கள். அந்த காசி இடம் முழுக்க மாட்டுக்கொட்டகை இருந்ததாக அப்பா சொல்லியிருக்கிறார். வீட்டில் இருந்த 40-50 பேருக்கும் பால் கொடுக்க 10-20 மாடுகள் கொட்டகையில் எப்போதும் இருக்குமாம். பிள்ளைகள் மாட்டுக் கார்பில் அப்படியே வாய் வைத்துப் பால் குடிப்பார்களாம்!

‘இடிச்சு நிரவிட்டு, மாடி கட்டாம, இதுக்குப் போய் செலவு பண்ணிட்டு இருக்கியே... ஓடஞ்சா திருப் பறதுக்குக் கூட புது ஓடு கெடையாது... இப்பல்லாம் வீட்ட இடிக்கிறவங்க ஒரு பொருள எடுக்கிறது கெடையாது. புல்லோசர் வச்ச இடிச்சுட வேண்டிய துதான். கான்ட்ராக்டர் மரத்த எடுத்துப்பான். ஓட்டல்லாம் நொறுக்கி விட்டுங்காங்க. யாரு இப்பல்லாம் வீட்ட ரிப்பேர் பண்ணிக்கிட்டு வீண் செலவு பண்ணாங்க’ என விரிந்து, என்னிடம் சலிப்பும் அலுப்புமாக ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன் திருமணமாகி அந்த ஊருக்கு வந்திருந்த என் உறவுக்காரப் பெண் இல

வச யோசனை சொன்னாள்.

எங்கள் தெருவின் விசேஷமே, யார் வீட்டு புற வாசலில் நின்றாலும் அக்கம்பக்கத்து வீட்டுக்காரர் களுடன் பேச முடிவதே. அவள் நின்றிருந்த தோட்டத்துப் படிக்கட்டுக்குக் கீழே, வயதாகி நடக்க முடியாமல் கூன் விழுந்து போன பெரியம்மா உட்கார்ந்திருந்தது. என்னையோ, பேசிய அவர் மருமக ளையோ ஏறிட்டும் பார்க்கவில்லை. மெதுவாக முன் னால் நகர்ந்து, பக்கத்தில் இருந்த தென்னையைச் சுற்றியிருந்த குழியை குச்சியால் தோண்ட ஆரம் பித்தது. ‘ஏன்தான் இப்படி இந்த வீட்டையும் தோட்டத் தையும் கட்டிக்கிட்டு அழுதோ... கண்ணு தெரியாம விழுந்து எழுந்து வந்த... ஒரு வைத்தியம் பாக்க மாட்டேன். அப்படியே இந்தக் குழியிலேயே வச்சிடு வேன்... பாத்துக்க...’ என கடுமையாக எச்சரித்து விட்டு உள்ளே போனாள் மருமகள்.

உச்சி வெயில் காலடியில் வந்தது போல, அந்த இடத்தில் நிற்க முடியாமல் தவித்தேன். எதற்கு இந்தக் கடுமை என்று தோன்றியது.

அவள் காலடிச்சத்தம் மறைவதை பெரியம்மா கவனிப்பது, அதன் கையின் காத்திருப்பில் தெரிந்தது. பிறகு நிதானமாக என்னைப் பார்த்தபடி - ஆனால், என்னுடன் பேசுவது தெரியாதது போல பேச ஆரம் பித்தது... ‘இவளுக்கு என்ன தெரியும் நேத்து வந்த வளுக்கு... கடற் துணியும் தின்ற சோறுந்தான் வாழ்க் கைன்னு நெனச்சிக் கிட்டு கீறா! நாலு மக்க மனுசாளுங்கக்கூட வாழ்ந்திருந்தாதானே? ஒடம்புல ஓடற ரத்தத்துலயா நாங்க வாழ்ந்தோம்? மக்க மனுசா கூட இருக்கிற தெம்புலதான் வாழ்ந்தோம்? இடிச்சு நிரவுனமாம் வீட்ட... அமோகமா வாழ்ந்தாங்களோ இல்லையோ... அன்யோன்யமா வாழ்ந்த வுடு இது! எல்லாதையும் இடிச்சிட்டு எங்கப் போறது?’ - பெரியம்மா நிறுத்தாமல் பேசிக் கொண்டிருந்தது. கையின் வேகம் கூடியிருந்தது. குழி ஆழமாகியிருந்தது.

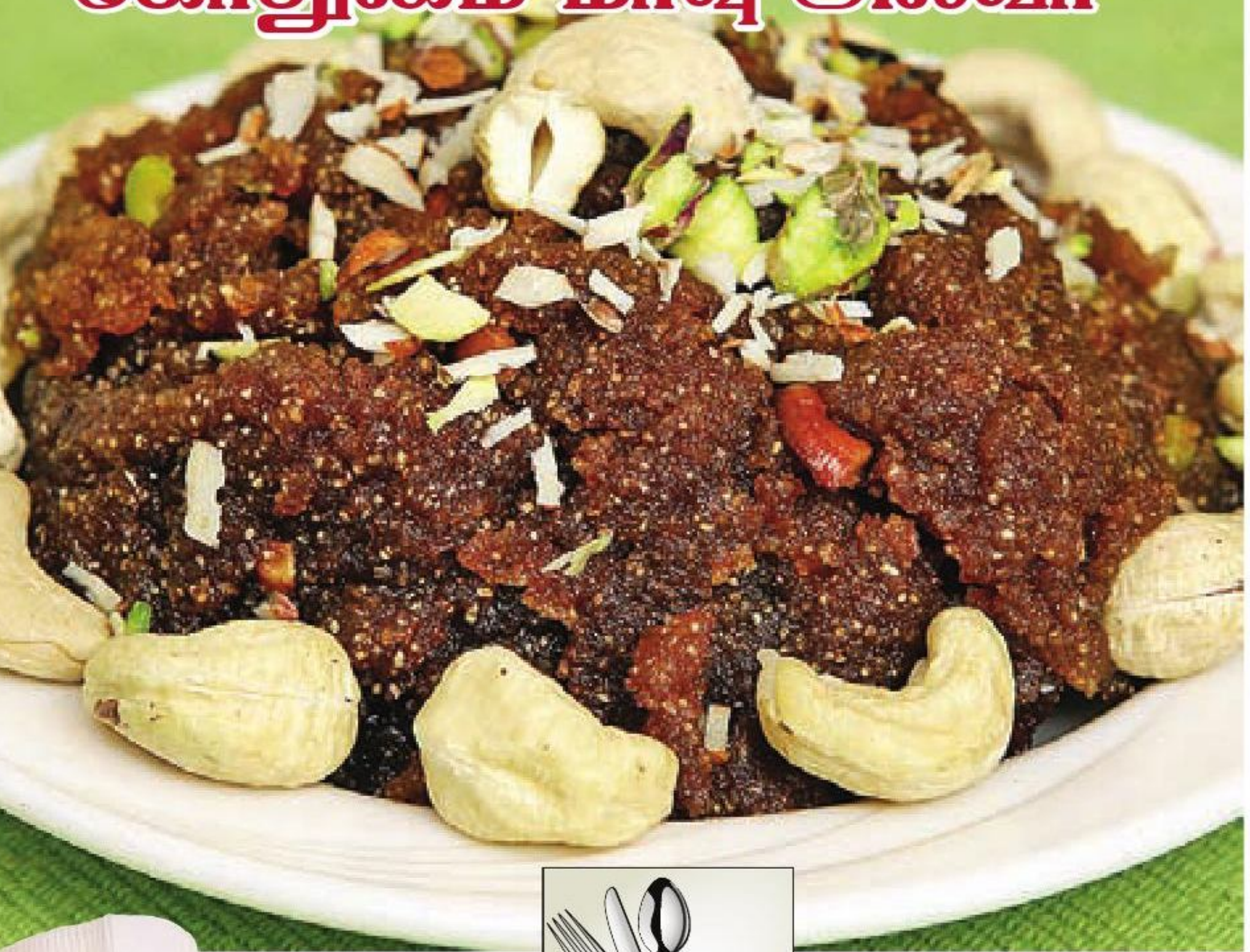
பல நூற்றாண்டு வாழ்வின் கண்ணி இந்தத் தலை முறையில் மொத்தமாக அறுந்து போகிறது. பழையது எல்லாம் தேவையில்லாததாக, அர்த்தமற்றுப் போகிறது. 40-50 பேர் சேர்ந்து வாழ்ந்த வீட்டில் ஒரு ஆள் கூடுதலே பெரும் சுமையாகிவிட்டது.

ஆண்களும் பெண்களும் சேர்ந்து கட்டிய அழகான மனித அறிவுக்கு உயிர் கொடுத்தவள் பெண்ணே... பெண்ணுக்கு குடும்பம் என்பது வீடு மட்டுமல்ல... ஆடு, மாடு, கோழி, மரஞ்செடி கொடி, வயல் வாய்க்கா வரப்பு எல்லாம் சேர்ந்தது. அவள் உருவாக்கத் தெரிந்தவள் என்பதால் இயற்கையின் ஓர் அங்கமாக இருந்தாள். அவள் வாழ்க்கையை தன் தொப்புள் கொடியின் மூலம் இயற்கையுடன் பிணைத் தாள். வீட்டின் சமையலறையில் இருந்தாலும் இயற் கையை சமநிலையில் வைத்திருக்கத் தெரிந்தவள் அவள்.

நம்முடைய மூதாதையின் வாழ்வின் அடையாள மாக நம்மிடம் எஞ்சியிருப்பது பழைய வீடுகள் மட்டுமே. இடித்துத் தள்ளப்படும் ஒவ்வொரு வீட்டில் புதையும் மண்ணுக்கு அடியிலும் ஒரு நூறு ஆண், பெண்களின் நினைவுகளை அறுந்து போகாத இழைகளாக உருவிக் கொண்டே இருக்கும். ஒரே பிரச்சனை... அது கண்ணுக்குத் தெரிய வேண்டும்!

(நிறைய பேசுவோம்...
நிறைவாக பேசுவோம்!)

கோதுமை மாவு சிஸ்வா



என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - அரை கிலோ, சுக்குத்தூள் - 10 கிராம், நெய் - அரை கிலோ, முந்திரி, திராட்சை, நட்ஸ் - தேவைக்கேற்ப, வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை - அரை கிலோ.

எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை மாவில் தண்ணீர் விட்டு, பக்கோடா மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். அதை சூடான எண்ணெயில் பக்கோடா பொரிப்பது போல பொரித்தெடுத்து, ஆறியதும், மிக் சியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். நெய்யை சூடாக்கி, அதில் முந்திரி, திராட்சை,

நட்ஸ் சேர்த்து வறுத்து, அடுப்பை அணைத்து இறக்கி வைக்கவும். 5 நிமிடங்கள் கழித்து, அதில் 750 மி.லி. தண்ணீர் விட்டு, மறுபடி அடுப்பில் வைத்

துக் கொதி வந்ததும், பொடித்த கோதுமை மாவு, சுக்குத்தூள் சேர்க்கவும். வெல்லமாக இருந்தால் தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, ஒரு கொதி வந்ததும், இறக்கி வடிகட்டி, மாவில் சேர்க்கவும். சர்க்கரை என்றால் அப்படியே சேர்த்துக் கிளறவும்.

கலவை நன்கு சேர்ந்து வந்ததும், இறக்கி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, துண்டுகள் போடவும்.

- ஆர்.வைதேகி
படங்கள்: பரணி

செஃப்
செல்வராஜ்

Amelia's Kitchen
The Best of India

அம்பிகா
எம்பயர்
★★★
சென்னை



பியூட்டி

க

ரிசலாங்கண்ணியும் பொன்னாங்கண்ணியும் அழகுக்கு உதவுபவை என்பதில் சந்தேகமில்லை. கீரையைப் பறித்துப் பதப்படுத்தித் தலைக்குத் தேய்க்கவோ, மூலிகைகளைத் தேடித் கண்டுபிடித்து முகத்துக்குத் தடவவோ இன்று யாருக்கும் நேரமோ, பொறுமையோ கிடையாது. எல்லாவற்றிலும் அவசரமாகப் பலன் எதிர்பார்க்கும் மக்கள், அழகு விஷயத்திலும் அப்படித்தான். இன்ஸ்டன்ட் அழகைக் கொடுப்பதால்தான் மக்கள் கூட்டம் பார்லர்களை நோக்கிப் படையெடுக்கிறது. ஆனால், அழகு என்பது அவசரத்தில் வாய்ப்பதில்லை. அதற்காக காடு, மலை, கடல் தாண்டி, மூலிகைகளைத் தேடிக்கொண்டு வந்தோ, பார்லர்களில் போய் காஸ்ட்லியான சிகிச்சைகளை செய்து கொண் டோதான் அழகாக வேண்டும் என்றில்லை.

உணவே மருந்து மட்டுமல்ல... உணவுதான் அழகுக்கும் அடிப்படை என்கிறார் அழகு மற்றும் உணவியல் நிபுணர் ஹேமா லக்ஷ்மணன்.

நமக்கு கைக்கெட்டிய தூரத்தில் - அதாவது, சமையலறையில் தினசரி நமது கண்களில் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொருள்களை சரியாக உபயோகித்தாலே அழகு தேடி வரும் என்கிறவர், அப்படி சில பொருள்களையும் அவற்றின் பலன்களையும் பட்டியலிடுகிறார்.



ஹேமா
லக்ஷ்மணன்

**அழகுக்கும்
அடிப்படையாகும்
உணவு!**



மாதுளை

- * இயற்கை நமக்களித்துள்ள மிகப்பெரிய வரப் பிரசாதம் இது. மாதுளையின் சாறெடுத்து, சிறிது தண்ணீர் கலந்து குடித்தால், ரத்தசோகை காணாமல் போகும். சருமத்துக்கும் கூந்தலுக்கும் ஒரே நேரத்தில் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். செரிமானத்தை சீராக்கி, உடல் சூட்டை தணித்து, பலவீனம் போக்கி, ரத்த விருத்திக்கு உதவும். மாதுளம் பழத் தோலை வெயிலில் காய வைத்து, பொடித்து, அரை மஸ்புன் அளவு எடுத்து மோரில் கலந்து குடித்தால் உடல் வலிமையும் வனப்பும் பெறும்.
- * மருதாணிப் பொடியுடன், சிறிதளவு மாதுளை ஜூஸ், காபி தூள், சிறிது புரோட்டின் பவுடர், எலுமிச்சைச் சாறு எல்லாம் கலந்து ஒரு நாள் முழுக்க ஊற வைத்து, தலையில் தடவிக் குளித்தால், கூந்தல் அழகான 'பர்கண்டி' கலர் பெறும்.
- * மாதுளையை அடிக்கடி சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு உதடுகள் இயற்கையான சிவப்பழகும் பளபளப்பும் பெறும்.
- * மாதுளை சாப்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு வரும் என நினைப்போர், அதை முழுதாக அப்படியே வெந்நீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்திருந்து, பிறகு உடைத்துச் சாப்பிடலாம்.

பப்பாளி

- * பப்பாளியை அழகு தரும் பழம் என்றே சொல்லலாம். பருமனை நீக்கி, மேனிக்கு மெருகூட்டுவதில் பப்பாளிக்கு இணையே இல்லை. பப்பாளியின் இலையும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது. பப்பாளி இலையைக் காய வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் 2 மஸ்புன் அளவு எடுத்து, 1 மஸ்புன் மாதுளை சாறு கலந்து, முகத்துக்கு பேக் மாதிரி போட்டுக் கழுவினால், முகம், கழுத்துப் பகுதிகளில் உள்ள கருமை போகும். அலர்ஜி இல்லாதவர்கள் மட்டும் இதைச் செய்யவும்.

கொய்யா

- * ஒரு ஸ்லைஸ் கொய்யா, ஒரு ஸ்லைஸ் ஆப்பிள், ஒரு ஸ்லைஸ் பேரிக் காய் மூன்றையும் தினம் 5 முறைகள் இடைவெளி விட்டு சாப்பிட்டால் உங்கள் சருமம் கண்ணாடி போல மின்னும்.

தனியா

- * தனியாவை சுத்தம் செய்து, இரவே சிறிது தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். காலையில் அந்தத் தண்ணீரை குடித்தால், உடல் குளிர்ச்சியடையும். தனியாவை பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, சமைக்கிற எல்லா வற்றிலும் சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடுகிற பழக்கம் இருந்தால், செரிமானமும் சீராகும்.

கடுகு

- * கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பார்கள். கடுகை மிகக்குறைந்த அளவுதான் உபயோகிக்க வேண்டும். அது வெடித்து, அதிலுள்ள சல்ஃபர் வெளியேற வேண்டும். கடுகெண்ணெய் மிகச்சிறந்த வலி நிவாரணி.

நமக்கு கைக்கெட்டிய நூரத்தில் - அதாவது, சமையலறையில் தினசரி நமது கண்களில் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொருள்களை சரியாக உபயோகித்தாலே அழகு தேடி வரும்!

கழுத்தைச் சுற்றிலும், இடுப்பைச் சுற்றியும் கருப்பு உள்ளவர்கள், கடுகெண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்து துடைத்தால், கருமை நீங்கி, சருமம் பளிச் சென மாறும்.

ஜாதிக்காய்

- * வயிற்றுப் பிரச்சனைகளுக்கு மருந்து. நரம்புகள் வலிமை பெறும். ஜாதிக்காயைப் பொடித்து, கால் மஸ்புன் எடுத்து சூடான சாதத்தில் பிசைந்து ஒரு வாய் சாப்பிட்டால், வாயுத்தொல்லை இருக்காது.
- * ஜாதிக்காயை பால் விட்டு அரைத்து, கண்களுக்கு அடியில் வாரம் 2 முறை, 3 மாதங்களுக்குச் செய்து வந்தால், கருமை மறையும்.

கொத்தமல்லி

- * கொத்தமல்லியை சமைக்கிற எல்லா வற்றிலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கொத்தமல்லிச்சாறு பருக்களையும் பரு வந்த தழும்புகளையும் போக்கக்கூடியது.

- அதிதி படங்கள்: கிஷோர்





ஷாப்பிங்



Free

colorful

ermite

chite

chite

chite

chite

chite

மழையே... மழையே... குடையே... குடையே!



‘குடைகள் இல்லாத நேரத்து மழை வாழ்கவே!’ இப்படி ஒரு பாடலில் எழுதியிருக்கிறார் கவிஞர் நா.முத்துக்குமார். அவரைப் போல மழையில் நனைய விரும்புகிறவர்கள் அனேகம் பேர். யதார்த்தத்தில் பலருக்கு அது சாத்தியப்படுவதில்லை. மழைக்கு மட்டுமல்ல... வெயில் தாக்கத்தில் இருந்து தப்பிக்கவும் தேவைப்படுகிறது குடை. அலுவலகம், கல்லூரி செல்லும் பல பெண்களுக்கு குடையும் ஒரு கைப்பொருள். மார்க்கெட்டில் மனதை ஈர்க்கும் வண்ணங்களில், புதுப்புது டிசைன்களில் குவிந்துக்கிடக்கின்றன குடைகள்! அவற்றில் புது ரகங்கள், வண்ணங்கள், வடிவங்கள், விலை அனைத்தும் இங்கே...

ஆடைக்கேற்ற அம்சம்!

சிவப்பு வண்ணம். அதன் மேல் கோடுகளாக குட்டிக் குட்டி வெண் புள்ளிகள். இந்த சிம்பிள் டிசைன் குடை இப்போது இளம் பெண்களின் ஃபேவரைட். கீழ்க்குதியில் ஃபிரில் இருப்பது இதன் ப்ளஸ். டிரஸ்ஸுக்கு மேட்ச்சாக எடுத்துச் செல்ல சரியான சாய்ஸ். இது போல எல்லா வண்ணங்களிலும் கிடைக்கிறது. **₹ 200**

சின்னக் குடை துள்ளல் நடை!

ஹேண்ட்பேக்கில் அடக்கமாக வைத்துக்கொள்ள வசதியான 3 மடிப்பு குடை. செல்லப்பிராணிகளின் படங்கள் மேற்புறத்தில் பிரின்ட் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. குழந்தைகளைக் கவர்ந்திழுக்கும் கொள்ளை அழகு. **₹ 250**



கைத்தடி குடை!

மழை, வெயிலுக்கு பாதுகாப்பு. அதோடு வாக்கிங் ஸ்டிக்காகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்த ‘டீ இன் ஒன்’ குடை முதியவர்களுக்குப் பொருத்தம். **₹ 900**



கலக்குது ஸ்டைலு!

பாரம்பரியமும் லேட்டஸ்ட் டிரெண்டும் கலந்த கலவையாக அசத்துகிறது இந்த பிரின்ட் குடை. தாத்தாவின் கைத்தடி போன்ற வளைந்த கைப்பிடி. மேற்புறத்தில் பிரின்ட் செய்யப்பட்ட அமெரிக்க சுதந்திரதேவியின் உருவம். எனவே, ஸ்பெஷல் லுக் கேரண்டி! **₹ 250**

பூங்கொத்துக் குடை!

அழகான ரங்கோலி கோலத்தை வரைந்து வைத்தது போன்ற தோற்றம். எல்லா சீசனுக்கும் பொருத்தம். வெரைட்டியான டிசைன்களை தேடுபவர்களுக்கு சரியான சாய்ஸ். **₹ 250**



வானவில்லுக்குக் கீழே ஓர் நடை!

வானவில்லின் வண்ணங்களை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து குடைக்குள் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். உள்பக்கம் அடுக்கடுக்கான கம்பிகள், பொருத்தமான வடிவமைப்பில் கைப்பிடி என ஒவ்வொன்றும் துல்லியமான அழகு. கொஞ்சம் பெரிய சைஸ். ஒரே நேரத்தில் இருவர் பயன்படுத்தலாம். **₹ 250**





வெளிச்சம் தரும்!

வெயில், மழையில்
இருந்து பாதுகாப்பது
ஒரு பக்கம்
இருக்கட்டும்.
மின்வெட்டு

நேரத்திலும் பயன்படும் இந்தக் குடை.
பேட்டரி வசதியுடன் இயங்கும்
டார்ச் லைட் கைப்பிடியுடன் இணைக்கப்
பட்டிருக்கிறது. இது ரூ. 280



சிவந்த மலர்!

மிரட்டும் டிசைன்
கள் இல்லை. ஒரே
நிறம்... சிவப்பு.
ஆனால், சிம்பிள்
ப்ளஸ் 'பளிச்' ரகம்.
இது ஆட்டோ
மேட்டிக் குடை.
கையில் எடுத்த
வுடன் தானாகவே
விரிந்து கொள்ளும்.
தெருவில் இறங்கி
நடந்தால் பார்க்கிற
வர்களால் வைத்த
கண்ணை எடுக்க
முடியாது. ரூ. 290



கண்ணாடிக் குடை!

திக் பிளாஸ்டிக் கவரில் அமைந்த
ட்ரான்ஸ்பரன்ட் குடை. ஏந்திச்
சென்றால் கண்ணாடிக்குள்
உள்ளது போலத் தெரியும்.
மோஸ்ட் வான்டட் மாடல்.
சம்திங் ஸ்பெஷல் லுக்
வேண்டும் என நினைப்பவர்
களுக்கு பொருத்தம். மழைக்காலத்தில்
பயன்படுத்தும் போது ரம்மியம்! ரூ. 150



விசிறி வீசுவா!

வெயிலுக்கு ஏற்ற
குடை. உள்புறத்தில்
சிறியதாக ஃபேன்
இருக்கிறது. கைப்
பிடியில் இருக்கும் ஸ்விட்சை
ஆன் செய்தால் பேட்டரியில்
ஃபேன் இயங்கும். வியர்வை
பிரச்சனை இல்லை. இளம் பெண்
கள் மத்தியில் பிரபலமாகி வரு
கிறது இந்த மாடல். ரூ. 600



காதலர் ஸ்பெஷல்!

'LOVE' என்ற ஆங்கில
வார்த்தையின்
எழுத்துகள் மேற்
புறம் முழுக்க
பிரின்ட் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.
ஆர்ட்டின் உருவம் வேறு சேர்ந்து
கொள்ள பார்ப்பதற்கே வண்ண
மயம்! 3 மடிப்புகள் கொண்டது.
பயன்படுத்த எளிது. எல்லா சீசனுக்
கும் பொருத்தமானது. ரூ. 250



பூமழைக்கு ஒரு பூக்குடை!

அழகிய பூக்களை நேரில்
பார்ப்பது போன்ற தோற்
றத்தை ஏற்படுத்துகிறது
இந்தக் குடை. பிரின்ட்
செய்யப்பட்ட விதவிதமான பூக்கள்
அத்தனை வசீகரம். கைக்கு அடக்கமாக
இருப்பதால் கல்லூரிப் பெண்களுக்கு
பிடிக்கும். ரூ. 250



விசிலடித்து குடை பிடிப்போம்!

குட்டிச் செல்லங்களுக்
கேற்ற குட்டிக் குடை.
பளிச்சிடும் பல வண்ணங்
கள். மேற்புறம் சின்னச்
சின்ன பொம்மை
உருவங்கள். குழந்தைகளுக்
குப் பிடித்த விசில் கைப்பிடியில் இணைக்
கப்பட்டிருப்பது அழகு. வெயிட்லெஸ்.
பள்ளிக்கு செல்லும்போது எடுத்துச்
செல்லலாம். ரூ. 80



ரோஜா... ரோஜா!

இதய வடிவில்
பிளாஸ்டிக் கைப்
பிடி... மனதைக்
கொள்ளை
கொள்ளும் பிங்க்
கலர்... மேற்புறத்தில்
பிரின்ட் செய்யப்
பட்ட பொம்மை
உருவங்கள். எல்லாம்
ஒன்று சேர்ந்து
டிஃபரன்ட் களை!
பல வண்ணங்களில்
கிடைக்கிறது. ரூ. 200



பூக்குட்டிகளுக்கு...

குழந்தைகளின்
ஃபேவரிட் ஸ்டார்க்
ளான 'சோட்டா பீம்',
'பென் டென்' போன்ற
கார்ட்டூன் கேரக்டர்களை
மேற்புறம் பிரின்ட் செய்திருக்கிறார்
கள். டார்க் கலர்களில் இருப்பதால்
குட்டிக்கு பிடித்துப் போகும். பூனை,
நாய்க்குட்டி உருவங்களை பிரின்ட்
செய்த குடைகளும் கிடைக்கின்றன. ரூ. 180



பழமையா, புதுமையா?

பழைய காலத்துக் கருப்புக் குடையில் வெள்ளை நிறத்தை மிக்ஸ் செய்து ஸ்பெஷல் லுக் கிடைக்கும்படி செய்திருக்கிறார்கள். மரத்தால் ஆன கைப்பிடி எளிமையான லுக்கைத் தருகிறது. இந்த சதுர வடிவ குடை எதிலும் வித்தியா சத்தை விரும்பும் பெண்களுக்கு கச்சிதமானப் பொருத்தம். **₹ 250**



இது பேப்பர் அல்ல!

நியூஸ்பேப்பரை நைலான் துணியில் பிரின்ட் செய்து குடையாக்கி இருக்கிறார்கள். பார்ப்பதற்கே வித்தியாசமாகத் தோன்றும் இந்தக் குடை அனைத்துத் தரப்பினரையும் கவரும் மாடல். மாடர்ன் லுக் தரும் இது இப்போது, இளம் பெண்களின் ஃபேவரிட். **₹ 250**



மென்மை மேன்மை!

மேற்புறம் முழுக்க பொம்மைகளின் உருவம் பதிக்கப்பட்ட குடை. 'நடன குடை' என்ற பெயரில் வெரைட்டி யாக கிடைக்கிறது. மிரட்டாத மென்மையான வண்ணத்தில் பளிச்சிடுகிறது. பல வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது. **₹ 250**



மாடர்ன் மயக்கம்!

பிரஷன், மஞ்சள், வெளிர் பச்சை, வெள்ளை நிற காம்பினை ஷனில் அமைந்த கலர்ஃபுல் குடை. 3 மடிப்புகள் கொண்டது. ப்ரில் இருப்பது கூடுதல் அழகு. மாடர்ன் விரும்பி களுக்கு கச்சிதம்! **₹ 250**



பச்சைக்கிளி தோளோடு!

கண்ணைக் கவரும் பச்சை வண்ணக் குடை. உப்புறம் கம்பிகளின் கோர்வை அசத்தல்! குடையைச் சுற்றி மேற்புறத்தில் அமைந்திருக்கும் லைட் கலர் பார்டர் பார்ப்பவர்களை சுண்டி இழுக்கும். **₹ 200**



குடை... பேக்... க்யூட்!

குடையோடு குட்டி பேக்கும் சேர்ந்த பளீர் மாடல். குடையை ஏந்திச் செல்லும் போது பொருத்தமான குட்டி பேக் கவனம் ஈர்க்கும். குடையை மடக்கி, இந்த பேக்கில் வைத்து ஸ்டைலாக எடுத்துச் செல்லலாம். பார்ப்பதற்கு க்யூட். இந்தக் குடை, பேக் காம்பினைஷனுக்கு நல்ல வரவேற்பு. **₹ 250**



தொகுப்பு: சாருலதா
குடைகள்: இப்ராகிம் கரீம் அண்ட் சன்ஸ், பிராட்வே
மாடல்: நிவேதிதா படங்கள்: அருண்



இந்திராவின் அத்தை

இந்தியாவின் பக்த்தை!

● விஜயலக்ஷ்மி

இந்தியாவின் மிக முக்கியமான குடும்பத்தில் மோதிலால் நேருவுக்கு மகளாகவும் ஐவஹர்லால் நேருவுக்கு சகோதரியாகவும் 1900 ஆகஸ்ட் 18 அன்று அலகாபாத்தில் பிறந்தார் விஜயலக்ஷ்மி. கல்வி, செல்வம் என எதற்கும் குறைவில்லை. 21 வயதில் ரஞ்சித் சீதாராம் பண்டிட் உடன் திருமணம். நயன்தாரா என்ற மகளைப் பெற்றெடுத்தார். குடும்பமே இந்திய விடுதலைப் போராட்டங்களில் ஈடுபட்டது.

1937ல் மாநிலங்களுக்கு சுயாட்சி வழங்கப்பட்டு தேர்தல் நடைபெற்றது. அதில் கேபினட் அமைச்சராகப் பொறுப்பேற்ற முதல் பெண் விஜயலக்ஷ்மி. விடுதலைப் போராட்டத்தின் போது மும்முறை சிறை சென்றார் விஜயலக்ஷ்மி. 1944ல் அவரது கணவர் லக்னோ சிறையில் இறந்து போனார்.

1947ல் இந்தியச் சுதந்திரத்துக்குப் பிறகு சோவியத் ஒன்றியத்துக்கு இந்தியத் தூதராக நியமிக்கப்பட்டார் விஜயலக்ஷ்மி. அமெரிக்கா, மெக்ஸிகோ, அயர்லாந்து, ஸ்பெயின் என்று பல நாடுகளின் தூதுவராகவும் பணியாற்றினார்.

1953ல் ஐக்கிய நாடுகள் சபை தலைவராகப் பொறுப்பேற்றார். அங்கு தலைவரான முதல் பெண் என்ற பெருமைக்கு உரியவரானார் விஜயலக்ஷ்மி!

1962ல் மகாராஷ்டிர மாநிலத்தின் ஆளுநர் பொறுப்பிலும் செயல்பட்டார். 1964ல் தேர்தலில் வென்று நாடாளுமன்றம் சென்றார். ஆனால், மருமகள் இந்திரா காந்தியின் செயல்பாடுகளில் கருத்து வேறுபாடு கொண்டிருந்தார் விஜயலக்ஷ்மி. அவரைத் தீவிரமாக விமர்சித்தும் வந்தார். 1966ல் இந்திரா காந்தி பிரதமரானவுடன் விஜயலக்ஷ்மி

மருமகள் இந்திரா காந்தியின் செயல்பாடுகளில் கருத்து வேறுபாடு கொண்டிருந்தார் விஜயலக்ஷ்மி. அவரைத் தீவிரமாக விமர்சித்தும் வந்தார்.

அரசியலில் இருந்து விலகினார். டேராடூனில் வசித்தார். எழுத்துப் பணியில் ஈடுபட்டார். 1979ல் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் மனித உரிமைகள் ஆணையத்தில் இந்தியாவின் பிரதிநிதியாக நியமிக்கப்பட்டார். அதற்குப் பிறகு பொதுவாழ்க்கையில் இருந்து விலகி, 1990ல் மறைந்தார்.

— சஹானா



கலைவண்ணம்

ஸ்டைலு

ஸ்டைலுதான்...

ஃபுட்

ஸ்டைலுதான்!



பஞ்சே தோற்றுப் போகும். அத்தனை வெண்மையான, மென்மையான இட்லி...

தலையால் தண்ணீர் குடித்தாலும், வீட்டில் சாத்தியமே படாத மொறு மொறு தோசை...

பார்த்தாலே பசி தீர்க்கச் செய்கிற புகுபுகு பூரி...

இன்னும் இப்படி எத்தனையோ...

ஹோட்டல் மற்றும் உணவுப்பொருள் விளம்பரங்களில் வருகிற பல படங்கள் அதிலிருந்து எடுத்து 'அப்படியே சாப்பிடலாமா' என நினைக்க வைக்கும்!

'அவங்களுக்கு மட்டும் எப்படித்தான் அவ்ளோ அழகா வருதோ... வீட்ல செய்தா அப்படி வற்றதில்லை' என்கிற பொறாமையும் புலம்பலும் வீட்டுக்கு வீடு நிச்சயம் இருக்கும்.

உங்களை பிரமிக்க வைக்கிற உணவு விளம்பரங்கள் அத்தனையின் பின்னணியிலும், 'ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட்' என்கிற உணவு அலங்கார நிபுணர்களின் கைவண்ணம் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?



சஞ்ஜீதா

ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட்



படங்களையும் சேர்த்துப் போட்டா நல்லாருக்கு மேன்னு தோணவே, முதல்ல சாதாரண கேமராவுல நான் சமைக்கிறதை எல்லாம் படம் எடுத்துப் போட்டுக்கிட்டிருந்தேன். அப்புறம் புரொஃபஷனல் கேமரா வாங்கி, நானாவே போட்டோகிராபி கத்துக்கிட்டு, எடுக்க ஆரம்பிச்சேன். சமைச்ச உணவை அழகாப் ப்ரெசென்ட் பண்ணுதுங்கிறது எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்ச விஷயம். அதுக்காக ரொம்ப மெனக்கெடுவேன். என் குழந்தைங்களுக்கு லன்ச் பாக்ஸ்ல இட்லியோ, தோசையோ கொடுத்தனுப்பினாகூட, அதையுமே வித்தியாசமா டெகரேட் பண்ணி, டப்பாவை திறந்ததுமே சாப்பிடத் தூண்டற அளவுக்கு அழகுப்படுத்திக் கொடுப்பேன். என்னோட அந்த இயல்புதான் இன்னிக்கு என்னை ஒரு ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட்டா அடையாளப்படுத்தியிருக்கு.

என்னோட பிளாக்ல நான் போட்டிருந்த படங்களையும் அலங்காரங்களையும் பார்த்துட்டு, தீபா வாஸ்வானி-ன்னு ஒரு போட்டோகிராஃப்ர் கூப் பிட்டாங்க. அவங்க பண்ணப் போற ஃபுட் போட்டோ கிராபிக்கு என்னை ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட்டா ஓர்க் பண்ணக் கேட்டாங்க. பிரவுன் டீ-ன்னு ஒரு கம் பெனிக்கு அவங்க போட்டோகிராபி பண்ண, நான் ஃபுட் ஸ்டைலிங் பண்ணிக் கொடுத்தேன். அதுதான் ஆரம்பம். அடுத்தடுத்து நிறைய வாய்ப்புகள்... அதுல டு ஸ்கொயர்னு ஒரு ரெஸ்டாரன்ட்டுக்கும், பப்பட் ஜமால் கம்பெனிக்கும் ஓர்க் பண்ணின அனுபவம் மறக்க முடியாதது...” என்கிற சஞ்ஜீதா, ஃபுட் ஸ்டைலிங் பற்றிக் கொஞ்சம் விளக்குகிறார்.

“சாப்பிடற சாப்பாடு டேஸ்டியா இருக்க வேண்டியது எவ்வளவு முக்கியமோ அதைவிட முக்கியம் அதோட அழகும் பிரசன்ட்டேஷனும். பார்த்ததும் சாப்பிடத் தூண்டணும். பொதுவா ரெஸ்டாரன்ட்டுல உணவு சமைக்கிற செஃப்தான் அதை டெகரேட் பண்ணுவாங்க. அவங்களோட கவனம் முழுக்க அந்த உணவு மேல மட்டும்தான் இருக்கும். ஆனா, ஒரு ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட் வெறுமனே உணவை மட்டும் பார்க்காம, அதோட பின்னணி, கலர், அதோட தன்மை, லைட்டிங்னு சகலத்தையும் பார்த்து, அதுக்

சென்னையின் பிரபல பெண் ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட் டுகளில் ஒருவர் சஞ்ஜீதா. அவரது அனுபவங்களும், ஃபுட் ஸ்டைலிங் பற்றி அவர் சொல்கிற தகவல்களும் சுவையோ சுவை!

“பூர்வீகம் உதய்பூர். எம்.ஏ. எகனாமிக்ஸும், எம்.பி.ஏ-வும் முடிச்சிட்டு ஒரு கம்பெனியில வேலை பார்த்திட்டிருந்தேன். அங்கே என் கணவர் கிருஷ்ண குமாரை சந்திச்சேன். அவர் தமிழர். ரெண்டு பேரும் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு, சென்னை வந்தோம். குழந்தைகள் பிறந்ததும், அவங்க ஓரளவு வளர்ற வரைக்கும் வேலைக்குப் போக முடியலை. இயல்புலேயே எனக்கு சமையல் ரொம்பப் பிடிக்கும். ஹாஸ்டல்ல தங்கிப் படிச்சேன். அப்பல்லாம் எங்கம்மாவுக்கு போன் பண்ணி, சமையல் குறிப்பு கேட்டு, ஃப் ரெண்ட்ஸ்கூட சேர்ந்து சமைப்பேன். ஜெயின் சாப்பாடு பிரமாதமா பண்ணுவேன். கல்யாணத்துக்குப் பிறகு கணவர் வீட்டு தமிழ் சாப்பாட்டையும் விதம் விதமா கத்துக்கிட்டு செய்ய ஆரம்பிச்சேன். வெறுமனே வீட்ல சமைக்கிறதோட நிறுத்திக்காம, ஒரு வெப்சைட் தொடங்கி, அதுலயும் பகிர்ந்துக்க நினைச்சேன். அப்படித்தான் sanjeetakk.blogspot.in உதயமாச்சு. நான் டிராவல் பண்ண இடங்களோட ஸ்பெஷல் ரெசிபி, எல்லாருக்கும் பிடிச்ச அயிட்டிங் கள்ளு இதுல எல்லாத்துக்கும் இடமுண்டு. இன்னொரு பக்கம் www.litebite.in ன்னு இன்னொரு வெப்சைட் ஆரம்பிச்சு, அதுல வெறும் டயட் சமையல் மட்டும் எழுதறேன். மைதா, எண்ணெய், நெய், கொழுப்புன்னு எதுவுமே இல்லாத 100 பர் சென்ட் டயட் சாப்பாட்டுக்கான இடம் அது. ரெசிபிகளை மட்டும் பகிர்ந்துக்கிறதுக்குப் பதில், அதோட



உணவலங்காரம் செய்கிற ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட்டுகளுக்கு தேவை அதிகமிருப்பதைத் தெரிவிக்கிற சஞ்ஜீதா, இந்த வேலைக்கு சமையல் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை என்றும், தெரிந்து வைத்திருப்பது ஒரு கூடுதல் தகுதி என்றும் சொல்கிறார்!



கேத்தபடி அழகுப்படுத்துவாங்க. ‘டெகரேஷன் தானே... யார் வேணா பண்ணிட முடியாதா’ன்னு நினைக்கலாம். அப்படியில்லை... அத்த கற்பனையும் புதுமையான முயற்சிகளும் வேணும். அரேபியன் ரெஸ்டாரன்ட்டுன்னா, உணவை வைக்கிற தட்டு, பாத்திரம், சுத்தியுள்ள அழகுப் பொருள்களனு எல்லாமே அதே ஸ்டைல்ல இருந்தாகணும். செட்டிநாடுன்னா, சாப்பாட்டைப் பார்த்ததுமே அந்த ஃபீலை கொண்டு வரணும்” என்கிறவர், தன் வீட்டின் ஒரு அறை முழுக்க ஃபுட் ஸ்டைலிங் செய்யத் தேவையான பொருள்களுக்காக ஒதுக்கியிருக்கிறார்.

உணவலங்காரம் செய்கிற ஃபுட் ஸ்டைலிஸ்ட்டுகளுக்கு தேவை அதிகமிருப்பதைத் தெரிவிக்கிற சஞ்ஜீதா, இந்த வேலைக்கு சமையல் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை என்றும், தெரிந்து வைத்திருப்பது ஒரு கூடுதல் தகுதி என்றும் சொல்கிறார்.

“வீட்ல சமைக்கிறதும், சமைச்சதை அழகா பிரசென்ட் பண்ணறதும் தனி விஷயம். ஆனா, அதுவே ஒரு போட்டோ ஷூட்டுக்காக ஸ்டைலிங் பண்ண போது, அதுல ருசியை விட அழகு முக்கியம். அதுக்கு நாங்க சில கண்கட்டு வித்தைகளைச் செய்யறதுண்டு” என்றபடியே தொழில் ரகசியங்கள்



சிலவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

“ஐஸ் கட்டிகள் மிதக்கற மாதிரியான இடங்கள்ல நிஜமான ஐஸ்கட்டிகளை உபயோகப்படுத்தினா, போட்டோ செஷன் முடியறதுக்குள்ள கரைஞ்சிடும். அதனால அக்ரிஸிக் ஐஸ் கட்டிகளை உபயோகிப்போம். ஸ்ட்ராபெர்ரி மேல லிப்ஸ்டிக் தடவி, அதோட கலரை இன்னும் அதிகப் படுத்துவோம்.

அரை வேக்காடு சமைச்ச காய்கறிகள்தான் போட்டோவுல பசுமையா தெரியும். பழங்கள், அப்போ பறிச்ச மாதிரி ஃப்ரெஷ்ஷா தெரிய ஏரோசால் டியோடரன்ட் யூஸ் பண்ணுவோம். பஞ்சு உருண்டைகளை தண்ணியில நனைச்சு, மைக்ரோவேவ் செய்து வச்சா, ஆவி பறக்கற அயிட்டங்களுக்கு ஆவியைத் தரும்.

சமைக்காத அசைவ உணவுகள் மேல பிரவுன் கலர் ஷூ பாலிஷ் தடவினா, பொரிச்ச லுக் கிடைக்கும். வேக வச்ச உருளைக்கிழங்குல கலர் சேர்த்து, ஐஸ்கிரீமுக்கு பதிலா யூஸ் பண்ணுவோம். இதெல்லாம் ஐஸ்ட் ஃபார் போட்டோஸ். சாப்பிட முடியாது...” எனச் சிரிக்கிறவருக்கு, ஃபுட் ஸ்டைலிங் செய்யவென பிரத்யேக ஸ்டூடியோ ஆரம்பிப்பதே அடுத்தகட்ட ஆசை!

- ஆர்.வைதேகி
படங்கள்: பரணி



செல்லமே...

வண்ணத்துப் பூச்சியைப் பறக்க



பிடுக்கம்!

சிறப்பு
52

“சுமையலுக்கு தயாராகும் கத்தரிக்காய், என்னை வெட்டி, ரத்தம் சொட்டச் சொட்ட ஏன் குழம்பில் போடுகிறாய்?” என்று மல்லுக்கு நிற்கிறது. ‘என்னை உரிக்காதே அடிச்சிடுவேன்’ என வெங்காயம் மிரட்டுகிறது. ‘தினமும் என்னை நறுக்கித் தின்கிறாயே... என்னைப் போல ஒன்றை யாவது உன்னால் உற்பத்தி செய்ய முடியுமா?’ என தக்காளி கேள்வி கேட்கிறது - இது போன்ற குழந்தையின் கற்பனை உரையாடலில் ஒளிந்திருக்கிறது அதன் படைப்பாற்றல்! படைப்பாற்றலை படிப்புக்கு மேல் படிக்க வைத்து வரவழைக்க முடியாது. குறிப்பிட்ட காலத்தில் இயல்பாக மலர வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்” என்கிறார் குழந்தைகள் உளவியல் மருத்துவர் வினோதினி.

“குழந்தை, வாழ்க்கையின் பல கோணங்களை புரிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளை பெற்றோர் உருவாக்க வேண்டும். வீட்டுச் சூழலும் அதற்கேற்ப அமைந்திருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, குழந்தை தன் அனுபவங்களின் மூலமாக கற்பதற்கான வாய்ப்புகள் குறைக்கப்படுகின்றன. விஷயங்கள் திணிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் குழந்தையின் மனதில் பல புதிய பரிமாணங்கள் உண்டாகின்றன.

மனதுக்குக் கொடுக்கும் வேலைக்குத்

தகுந்தபடி நம் மனம் விரிவடைகிறது. விஷயங்களையும் அனுபவங்களையும் பொறுத்து மனதின் சிந்தனை வட்டம் விரிவடைகிறது. குழந்தையின் ஆற்றலை, பேராற்றலாக மாற்றும் வழிமுறைகளை பெற்றோர் குழந்தை வளர்ப்பில் சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தை நடக்கும் போதும், ஓடும் போதும், விழுந்து எழும்போதும் அந்த அனுபவங்களில் இருந்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறனை கற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தையின் படைப்பாற்றல், கற்பனைத் திறனை மேம்படுத்துவதன் மூலம் அதன் சிந்தனை வட்டத்தை விரிவடையச் செய்யலாம். இந்த வாய்ப்புகள்தான் பின்னாளில் படிப்பிலும் வாழ்க்கையிலும் தொழிலிலும் வெற்றியாளராக அடையாளப்படுத்துகின்றன.

புத்தகம் மற்றும் மதிப்பெண்களை மட்டுமே நம்பி வளர்க்கப்படும் குழந்தையால் வேலையின்மை, விரும்பிய துறையில் வேலை கிடைக்காமை போன்ற பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள முடியாது. மாற்று வழிகளைக் கண்டறிய முடியாமல் இளமைக் காலத்தை வீணாகக் கழிக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்படும். இதன் அடுத்தகட்டம் போதைப் பழக்கம், குற்றச் செயல் என



டாக்டர் வினோதினி

மோசமான விளைவுகளை உருவாக்கும்.

குழந்தை, யாரும் கற்றுக் கொடுக்காமலேயே தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களில் இருந்து கற்றுக்கொள்கிறது. புதிதாக நடக்கும் ஒரு விஷயத்தைப் பார்க்கும்போது ஆச்சரியம் அடைகிறது. இயல்பான மூளைத் தூண்டுதலால் அது என்ன என்று புரிந்து கொள்கிறது. புரிந்து கொண்டதை செயல்பாடுகளின் வழியே வெளிப்படுத்தவும் செய்கிறது. சுவரில் கிறுக்குவதன் மூலம் எழுதுவதில் ஆர்வம் காட்டுகிறது. பொம்மைகளை உடைப்பது, காகிதங்களைக் கிழிப்பதன் மூலம் கூட கற்றல் தொடர்கிறது.

இப்படிப்பட்ட குழலில் குழந்தை முதலில் சந்திப்பது பாராட்டுதல்களை அல்ல. 'சுவரில் கிறுக்காதே' என ஒரு குரல் அதன் கைகளை கட்டிப் போட முயற்சிக்கிறது. பொம்மைக்குள் என்னதான் இருக்கிறது என்று அறிய முயற்சித்தால் வலிக்கும்படி தோளில் அடி விழுகிறது. எட்டி நடந்து எதையாவது எடுக்கப் போனால் பாய்ந்து இரண்டு கரங்கள் தோள்களைப் பற்றித் தூக்குகின்றன. 'ஆடுடா ராமா' என்றால் ஆட வேண்டும். 'பாடுடா ராமா' என்றால் பாட வேண்டும். அதன் இடுப்பில் கட்டப்பட்டிருக்கும் கயிறு நம் கைகளில் இருக்க வேண்டும். பார்வையின் எல்லையில் இருந்து தப்பித்து எங்கும் சென்று விடக்கூடாது, எதையும் செய்துவிடக் கூடாது. இதைத்தான் பாதுகாப்பான வளர்ப்பு முறையாக நினைத்து 90 சதவிகிதம் பேர் பின்பற்றுகிறார்கள்.

எல்லாச் சிறகு களும் வெட்டப்பட்ட பிறகு ஒரு வண்ணத்துப் பூச்சியால் எப்படிப் பறக்க முடியும்? தனித்திறன் வெளிப்பாடுகளை எல்லாம் வெட்டி விட்டு குழந்தையின் கைகளில் புத்தகத்தை திணித்து மிரட்டுகிறோம்.

அதன் மனநிலையை ஒவ்வொருவரும் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். தவழுவோ, விழுவோ வாய்ப்பில்லாத குழந்தையால் விழுந்தால் எப்படி எழ வேண்டும் என்பதை கற்றுக்கொள்வது சாத்தியமே இல்லை.

ஒரு காலத்தில் பயன்படாத சைக்கிள் டயரையும் ஒரு குச்சியையும் வைத்துக் கொண்டு குழந்தை வண்டி ஓட்டும். தானே ஒரு பஸ்ஸையோ, லாரியையோ ஓட்டுவதைப் போல கற்பனை செய்து கொள்ளும். அந்த வேளையில் குழந்தை, தன்னை ஒரு ஹீரோவாக உணர்கிறது. சுதந்திரம் அளிக்கப்படும்போது புதிய விளையாட்டைக் கண்டுபிடிக்கிறது. பழைய விளையாட்டில் புதிய கருத்துகளை உருவாக்குகிறது.

தீப்பெட்டி மூலம் வயர்லெஸ் கருவி, உடைந்த கண்ணாடி வளையல்களைக் கொண்ட கலைடாஸ் ஸ்கோப், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியுடன் வானத்தையும் இணைத்து வித்தை காட்டுவது, பூதக்கண்ணாடி கொண்டு எழுத்துகளை பெரிதாகக் கிப்பார்ப்பது, ஆற்றுமணலில் காந்தத் துண்டுகளைப் போட்டு இரும்புத்துகள் சேகரிப்பது என எளிமையான பொருட்களைக் கொண்டு விளையாட்டுகளை உருவாக்கலாம். இவற்றில் தெரிந்து கொள்ளும்

விஷயங்கள் அறிவுத் தேடலுக்கு வழிவகுக்கும்.

தன்னுடைய இயல்பை வெளிப்படுத்த வாய்ப்புக் கிடைக்கும் பள்ளியை மட்டுமே குழந்தை விரும்புகிறது. தன்னிடம் உள்ள பொருட்களை, பொம்மைகளை கேரக்டர்களாக மாற்றி குழந்தை புதிய கதைகளை சொல்லத் தொடங்கும். இங்கிருந்துதான் குழந்தையின் மாய உலகம் சின்னச் சின்ன ஆச்சரியங்களுடன் துளிர்விடுகிறது.

கேள்விகள் மூலம் விஷயங்களை வெளிப்படுத்த குழந்தைக்கு வாய்ப்பளிக்கலாம். பல்வேறு பதில்களை அளிக்கவும், புதிய கேள்விகளைக் கேட்கவும் வாய்ப்பளிக்கும் விதத்தில் கேள்விகள் அமைய வேண்டும். கற்றுத் தரும் போது நீங்கள் நீதிபதியாக இருப்பதைக் கைவிடுங்கள். பார்வையாளனாக இருந்தால்தான் குழந்தையாலும் சுதந்திரமாகச் சிறகு விரிக்க முடியும்... நீங்களும் பறத்தலின் இன்பத்தை அறிய முடியும்.

'முயலின் காது ஏன் பெரிதாக இருக்கிறது?', 'கோழியால் ஏன் உயரமாக பறக்க முடியவில்லை?'

- அடுத்தடுத்துக் கேட்கும்போது சரியான பதில்களை சொல்ல உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதற்காக நிறையப் படிப்பதும் மெனக்கெட வேண்டியதும் குழந்தையை வளர்ப்பவர்களின் வேலை. 'யானை ஏன் இவ்வளவு பெரிதாக இருக்கிறது? ஒரு

பூனைக் குட்டி அளவுக்கு இருந்தால் மடியில் தூக்கி வைத்து கொஞ்சலாமே!' என மாற்று சிந்தனைக்கான தேடலை குழந்தை வெளிப்படுத்தினால் தாராளமாகத் தட்டிக் கொடுங்கள்.

இப்படி வளர்க்கப்படும் குழந்தை பள்ளிக் காலத்தில் மற்றவர்களில் இருந்து தன்னை தனித்து அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறது. உயர்கல்வியை

தேர்வு செய்வதும் அதில் தனக்கான இடத்தை உருவாக்குவதும் அதற்கு எளிதாகிறது. புதிய கண்டுபிடிப்புகளை உருவாக்க அதன் தனித்திறன் உதவுகிறது. பணிபுரியும் இடத்தில் திறமையாக செயல்படுவதும், அடுத்தடுத்த கட்டங்களுக்கு உயர்த்திக் கொள்வதும் குழந்தைக்கு எளிதாகச் சாத்தியப்படுகிறது. உங்கள் செல்லம் ஆளுமை மிக்க சிறந்த மனிதனாக உருவெடுப்பது நீங்கள் வயது வரை அவர்களை வளர்ப்பதில்தான் இருக்கிறது.

நாம் சமையலுக்காக காய்கறி வெட்டும் போது அழும் குட்டிச் செல்லத்துக்குள் அன்னை தெரசாக் கள் ஒளிந்திருக்கிறார்கள். உருட்டி, மிரட்டி, அன்புக் கயிற்றில் இறுகக் கட்டி அவர்களை வளர்க்க வேண்டாம். அவர்களை அவர்களாக வளர விடுங்கள். சிறகு கோத அனுமதியுங்கள். கற்பனையில் வானம் தொட எழும்போது வாழ்த்துச் சொல்லி வழியனுப்புங்கள். அவர்கள் என்னவாக ஆக வேண்டும் என்பது அவர்களுக்கே தெரியும்போது உங்களுக்கு எதற்கு இத்தனை கவலை?"

(வளர்ப்போம்)

- ஸ்ரீதேவி

படம்: புதூர் சரவணன்
மாடல்: சுஷ்ணிகா

**தவழுவோ,
விழுவோ வாய்ப்பில்
லாத குழந்தையால்
விழுந்தால் எப்படி
எழ வேண்டும் என்பதை
கற்றுக்கொள்வது சாத்தியமே
இல்லை!**



சிறப்புப் பேட்டி

சமையல் என்பது குடும்பத்தின் கூட்டு வேலை!



கிட்டத்தட்ட வாழ்க்கையின் எல்லா விஷயங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு, முழுமையாக ஓய்வு அனுபவிக்கிற வயது... 20-ல் இருந்த அதே ஆர்வத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் 80-ஐ நெருங்கும் போதும் உழைக்க முடியுமா ஒருவரால்? ‘முடியும்’ என நிரூபித்துக் கொண்டிருக்கிறார் தர்லா தலால். இந்தியாவின் முன்னணி சமையல்கலை நிபுணர். சமையலைப் பெண் அடிமைத்தனமாகப் பேசி மாய்ந்து கொண்டிருக்கும் பெண்களுக்கு மத்தியில், சமையலின் மூலமே சர்வதேசப் பிரபலமானவர் தர்லா தலால். சமையலில் ருசி எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவு ஆரோக்கியமும் அவசியம் என்பதைத் தனது சமையல் குறிப்புகளில் வலியுறுத்துபவர் இவர். சமையல்கலைக்காக ‘பத்மஸ்ரீ’ விருது வாங்கிய தர்லா தலாலை ‘இந்திய சமையல் கலையின் ராணி’ என உலகமே கொண்டாடுகிறது!



‘குங்குமம் தோழி’ ருசி சிறப்பிதழுக்காக தர்லா தலால் அளித்த சிறப்புப் பேட்டி...

“இன்னிக்கு நான் இருக்கிற இந்த இடம், எனக்குக் கிடைச்சிருக்கிற அங்கீகாரம், பெயர், பெருமை, பாராட்டுகள்னு எல்லாமே கனவு மாதிரி இருக்கு. இதுல எதுக்குமே நான் ஆசைப் பட்டதில்லை. புதுசா கல்யாணமாகிப் புகுந்த வீட்டுக்குப் போற எல்லாப் பெண்களுக்கும், தன் கணவரையும் புகுந்த வீட்டாரையும் தன் சமையலால கட்டிப் போடனுங்கிற ஆர்வம் இருக்கும். எனக்கும் அப்படித்தான்.

பூனாவுல ஒரு நடுத்தரக் குடும்பத்துல பிறந்தவள் நான். கல்யாணத்துக்குப் பிறகு மும்பைக்கு போனேன். கணவர் நிறைய பயணம் செய்வார். சரியான சாப்பாட்டுப் பிரியர். ஐம்பதுகளிலேயே விதம் விதமான நூடுல்லை பத்தியும் பீட்சாவை பத்தியும் பேசுவார். எளிமையான சைவ உணவுகளால அவரைத் திருப்திப்படுத்த முடியாதுன்னு தெரிஞ்சது, சமையலறைக்குள்ள என் சாகசங்கள் அப்பதான் ஆரம்பமானது. அசைவ உணவுகளைப் போலவே சைவ உணவுகளை சமைக்க

ஆரம்பிச்சேன். இத்தாலியன், மெக்சிகன், சைனீஸ்னு எல்லாத்துலயும் உள்ள அசைவ அயிட்டங்களை சைவத்துல ட்ரை பண்ணினேன். பிரபல ரெஸ்டாரன்ட்டுகள்ல கிடைக்கிற அத்தனையையும் வீட்ல செய்து, தினம் தினம் என் கணவருக்கு விருந்து பரிமாறுவேன். அப்படித்தான் இந்தப் பயணம் தொடங்கினது. என் சமையலை ருசி பார்த்த சில ஃப்ரெண்ட்ஸ், அவங்களுக்கும் கத்துக் கொடுக்கச் சொல்லிக் கேட்டாங்க. ஆனா, என் மாமியார் ஏத்துக்கலை. ‘சமையலை ஒரு பிசினஸா பண்றதா... கூடாது’ன்னு சொல்லிட்டாங்க. என் கணவர்தான் கஷ்டப்பட்டு அவங்களை கன்வின்ஸ் பண்ணி, எனக்கு பர்மிஷன் வாங்கித் தந்தார். வெறும் 6 ஸ்டூடென்ட்ஸோட, 20 ரூபாய் ஃபீஸ்குக்கரி கிளாஸ் எடுக்க ஆரம்பிச்சேன்...” – நினைவுகள் கிளர்ந்தெழ, சுவாரஸ்யமாக ஆரம்பிக்கிறது தர்லாவின் பேச்சு.

“கத்துக்க வந்த பெண்களோட ஆர்வம் பிரமிக்க வச்சது. புதுசு புதுசா கத்துக்கவும், ஆரோக்கியமா சமைக்கவும் தயாரா இருந்தாங்க.

தர்லா தலால்

டிப்ஸ்...

- * எந்த உணவுக்கு என்ன மசாலா சேர்க்கணுங்கிறதை சரியா தெரிஞ்சுக்கிட்டு சமையுங்க. சூப்லேருந்து டெஸர்ட் வரைக்கும் ஒவ்வொண்ணுக்கும் ஒவ்வொரு மசாலா இருக்கு. சரியான அளவுல, சரியான பக்குவத்துல அதைச் சேர்த்தாலே, உங்க சாப்பாடு பிரமாதம்னு பேர் வாங்கிடுவீங்க.
- * பல முறை நீங்க கேட்ட அதே விஷயம்தான். சமைக்கிறதுக்கு முன்னாடி, சமையலுக்குத் தேவையான பொருள்களை தயாரா எடுத்து வச்சுக்கோங்க. சமையல் குறிப்பைப் படிச்சிட்டு சமைக்கிறதா இருந்தா, ஒண்ணுக்கு ரெண்டு தடவை முழுக்கப் படிச்சிட்டு ஆரம்பியுங்க.
- * இஞ்சி விழுது, பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய் விழுதெல்லாம் எப்போதும் உங்க ஃப்ரிட்ஜ்ல இருக்கட்டும். அது உங்களோட சமையல் டென்ஷனை பாதியா குறைக்கும்.



எது ஆரோக்கியமான சாப்பாடுங்கிற தெளிவே இல்லாம இருந்தாங்க பலரும். ஆரோக்கியமான சமையலைப் பத்தின புத்தகங்கள் எழுத எனக்கு அதுதான் தூண்டுதலா இருந்தது. 'டயட்' என்கிற பெயரில் உணவைத் தவிர்க்கிறது மிக மோசமான பழக்கம். ஒருத்தரோட சாப்பாட்டுல சப்பாத்தி, சாதம், தால் அல்லது சாம்பார், முளைகட்டின தானியங்கள், தயிர் அல்லது மோர், கேழ்வரகு, கம்பு, ஓட்ஸ், நெல்லிக்காய், காய்கறிகள், வெங்காயம், பூண்டு (இந்த ரெண்டும் கொலஸ்ட் ராலை குறைச்சு, நுரையீரல் தொற்றைத் தவிர்க்கும்) எல்லாம் இருக்கணும். அதே போல சீரகம், தனியா, பெருங்காயம், வெந்தயம், கடுகு, மஞ்சள்... இதெல்லாமும் கட்டாயம் சேர்த்து சமைக்கப் படணும். ஒருத் தருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் போதுமானது. சரியான சாப்பாடும் உடற்பயிற்சியும்தான் ஒருத்தரை ஆரோக்கியமா வைக்கும். என்னோட ஒவ்வொரு சமையல் புத்தகத்தையும் சத்துணவு நிபுணர்களோட ஆலோசனைகளைக் கேட்ட பிறகே தயாரிக்கிறேன்..." என்கிற தர்லா, இதுவரை 110 புத்தகங்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார். அடுத்து celiac என்கிற நோய் குறித்த புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறாராம்.

"செரிமானம் தொடர்பான ஒரு நோய் இது. கோதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி மாதிரியான சில உணவுகள்ல உள்ள க்ளூட்டன் இவங்களுக்கு ஒத்துக்காது. க்ளூட்டன் இல்லாத உணவுக் குறிப்புகளைக் கொண்ட அந்தப் புத்தகம் நிச்சயம் பெரிய வரவேற்பைப் பெறும்" என்கிறவர், அடிக்கடி வெளியில் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் வைக்கிறார்.

"வீட்டுச் சமையல்தான் ஆரோக்கியமானது. கூடிய வரை வெளியில சாப்பிடறதைத் தவிர்த்துடுங்க. சமையலை குடும்பத்துல உள்ள எல்லா

நபர்களும் சேர்ந்து செய்யற ஒரு கூட்டு வேலையா மாத்திக்கிட்டா சிரமம் தெரியாது. ஃபாஸ்ட் ஃபுட்ஸை கூட இன்னிக்கு புத்தகங்களைப் பார்த்து வீட்லயே செய்ய முடியும். இன்னிக்குப் பெண்கள் வீடு, வேலைன்னு ரெண்டையும் திறமையா சமாளிக்கிறாங்க. வேலைக்காக சமையலை காம்ப்ரமைஸ் பன்றதில்லை. ஆண்களை விட அதிகம் உழைக்கிற பெண்கள், வீட்ல உள்ள ஒவ்வொருத்தருக்காகவும் பார்த்துப் பார்த்து சமைக்கிறாங்க. அஷ்டாவதானி அவதாரமெடுக்கிறதுங்கிறது பெண்களோட டி.என்.ஏலயே இருக்கு போல..."

ஒருத்தருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் போதுமானது. சரியான சாப்பாடும் உடற்பயிற்சியும்தான் ஒருத்தரை ஆரோக்கியமா வைக்கும்...

வளர்த்துக் கொண்டதாக ஆச்சரியத்தகவல் சொல்கிறார்.

"நான் நிறைய சமையல்கலை புத்தகங்களைப் படிப்பேன். நிறைய ரெஸ்டாரன்ட் போய், புதுப்புது உணவுகளைப் பத்தி நிறைய ஆராய்ச்சி செய்வேன். என்னோட 25 வருஷ ஆராய்ச்சி மற்றும் அனுபவத்தின் விளைவா இன்னிக்கு எனக்கு 15 ஆயிரத்துக்கும் மேலான ரெசிபி அத்துப்படி. புதுசா சமைக்க ஆரம்பிக்கிற எல்லாருக்கும் ஒரு பயமும் தயக்கமும் இருக்கிறது இயல்புதான். அனுபவமின்றி சமைச்சப் பழகறவங்க, ஆரம்பத்துல சுலபமான அயிட்டங்களை சமைச்சப் பழகறதே பிற்காலத்துல சமையலை எளிதாக்கும்..." - அனுபவம் கலந்த அட்வைஸ் சொல்கிறவரிடம், கடைசியாக ஒரு கேள்வி...

சமையல் ருசிக்க ஒரே ஒரு டிப்ஸ் மேடம்?

"அன்பு கலந்து சமைச்சப் பாருங்க. அது தரும் சுவைக்கு ஈடே இருக்காது."

ஆஹா!

- ஆர்.வைதேகி



அதைப் பார்த்துட்டு ஃப்ரெண்ட்ஸ் கூட திட்ட ஆரம்பிச்சுட்டாங்கன்னா பார்த்துக் கோங்க!

★ இப்போது, இந்தக் கணமே சந்திக்க ஆசைப்படும் நபர்?

என் க்ளோஸ் ஃப்ரெண்ட் விடியா. ஆஸ் திரேவியாவுல இருக்கா. அவளை எப்படியாவது சந்திக்கணும்னு துடிச்சுக்கிட்டு இருக்கேன்.

★ ஷாப்பிங் மால், நண்பர்களுடன் அரட்டை, நீண்ட தூர பயணம்... இவற்றில் பிடித்தது எது?

நண்பர்களோட அரட்டை அடிச்சுக் கிட்டே நீண்ட தூர பயணம்!

★ வாழ்க்கையில் சந்தித்த முரணான விஷயம்?

ஸ்கூல் நாட்கள்ல க்ளாஸுக்கு வெளியே முட்டி போடாத நாளே இல்லை. ஃபனிஷ் மென்ட்லயே என்னோட பாதி நாள் போயிருக்கு. ஆனா பாருங்க... 'எதிர் நீச்சல்'ல பொறுப்பான மச்சரா நான் நட்ச சதுதான் பெரிய காமெடி!

நடிகை
ப்ரியா
ஆனந்த்

★ சாப்பாடு விஷயத்தில் ப்ரியா எப்படி?

லிமிட் எதுவும் வச்சுக்க மாட்டேன். நீங்க கற்பனையே பண்ணிப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு நிறைய்ய்யயா சாப்பிடுவேன்!

★ ரொம்பப் பிடித்த உணவு?

மணத்தால் சுண்டியிழுக்கும் பிரியாணி... தினம் தினம் சாப்பிடுவதுக்கு நான் ரெடி!

★ அம்மா சமையலில் இஷ்டப்பட்டு சாப்பிடுவது?

கத்தரிக்காய்ல அம்மா செய்யும் 'பகாரா பெய்ங்கன்' குப்பரா இருக்கும். ஐ லவ் இட்!

★ ஹோட்டல்களுக்குப் போகும்போது ஒரே மாதிரி ஆர்டர் பண்ணுவீங்களா? வெரைட்டியா ட்ரை பண்ணுவீர்களா?

கிட்டத்தட்ட 2 வருஷமா ஒரே மாதிரிதான் ஆர்டர் பண்ணேன்.

இனிமேல் 20

- * ஒருநாள் முழுக்க க்ளோஸ் ஃப்ரெண்டுடன் செலவிட நேரம் கிடைக்கிறது. யாரை செலக்ட் பண்ணுவீர்கள்?

க்ருபான்னு ஒரு ஃப்ரெண்ட். ஸ்கூல் நாட்கள்ல இருந்து பழக்கம். என்னோட ஒரு நாள்னா, கண்டிப்பா அது க்ருபாவுக்குத்தான்!



- * 'பிறந்தநாள் பரிசாக இது கிடைத்தால் நன்றாக இருக்கும்' என்று நினைப்பது?

நிம்மதியான 8 மணி நேரத் தூக்கம்!

- * உங்கள் துறையில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த நபர்?

ஸ்ரீதேவி மேடம். 'இங்கிலீஷ் விங்கிலீஷ்' படத்தில் அவங்க கூட நடிச்சது செம த்ரில்லிங் எக்ஸ்பீரியன்ஸ்!

- * முதல் சமையல் அனுபவம்?

சமையல்ல நான் எக்ஸ்பர்ட்டு வீட்டுல சொல்வாங்க. 8 வயசு லயே அப்பாவுக்கு மீ போட்டுக் கொடுத்திருக்கேன், தெரியுமா?

- * வானத்தில் இருந்து ஒரு தேவதை இறங்கி வந்து, உங்களிடம் என்ன வரம் வேண்டும் என்று கேட்பால் என்ன கேட்பீர்கள்?

'மக்களோட பிரச்சனைகளை சரி பண்ணுங்க'ன்னு கேட்பேன்.

- * அடிக்கடி 'ப்ரிப்' போகும் பழக்கம் உண்டா?

ஷூட்டிங்குக்காக வெளிநாடு போறது தான். மற்றபடி அடிக்கடி போற பழக்கம் எல்லாம் இல்லை.

- * டைனிங் டேபிளில் சைலன்ட் பார்ட்டியா, கலகல ரகமா?

நல்லா பேசிட்டே சாப்பிடுறது தான் என் பழக்கம்.

- * செல்லப்பிராணிகளில் உங்கள் சாய்ஸ்?

க்யூட் நாய்க்குட்டிகள்!

- * சென்னையில் இருக்கும் கையேந்தி



- * பவன்களில் சாப்பிட்ட அனுபவம், பிடித்த உணவு?

அண்ணா நகர்ல நிறைய கையேந்தி பவன்ல சின்ன வயசுல இருந்து சாப்பிட்டிருக்கேன். சைனீஸ் ஃப்ரெண்டு ரைஸ், சில்லி சிக்கன் டேஸ்ட்டுக்கு அடிமை நான்!

- * சந்தோஷத்தை ஷேர் பண்ணிக் கொள்ள - ஸ்வீட் கொடுப்பது, பார்ட்டி கொடுப்பது, படம் பார்க்கப் போவது... நீங்க எப்படி?

படத்துக்கு போறது. அதுவும் ஃப்ரெண்ட்ஸ் கூட லூட்டி அடிச்சுக்கிட்டே படம் பார்க்கறது செம ஜாவி!

- * வாக்கிங் போகும்போது பாட்டுக் கேட்க பிடிக்குமா?

போன்ல பேசிக்கிட்டே... இல்லைன்னா ஃப்ரெண்ட்ஸ் கூட அரட்டை அடிச்சுக்கிட்டே வாக்கிங் போறது பிடிக்கும்!

- * நிறைவேறாத ஆசை ஏதாவது?

அமெரிக்காவுக்கு போய் என் ஃபேமிலியை பார்க்கணும்னு ரெண்டு வருஷமா பிளான் பண்ணிட்டு இருக்கேன். முடியலை. இப்போ இருக்குற ஷெட்யூல்ல போகவும் முடியாது. அது தான் இப்போ என்னோட நிறைவேறாத ஆசை.

- * தார் பாலைவனம், குளு குளு கவிட்ச்லாந்து... உங்கள் ஃபேவரைட்?

ரெண்டுமே இல்லை. கேரளாதான் என் ஃபேவரைட்!

தொகுப்பு: எஸ்.பி.வளர்மதி



புதுமை

எதிர்நீச்சலடி!

மிகவும் சவாலான தொழில் களில் ஒன்று ஹோட்டல் நடத்துவது. போட்டிகள் நிறைந்த அந்தத் துறையில் தாக்குப்பிடிக்கிற ரகசியம் எல்லோருக்கும் கைவராத ஒன்று. அதிலும் பெண்களுக்கும் ஹோட்டல் பிசினஸுக்கும் எப்போதும் ஏழாம் பொருத்தம்தான். வீட்டுக்குள் பெண்களின் பிடிக்குள் இருக்கிற உணவுத் துறை, வெளியில் ஏனோ அப்படி இருப்பதில்லை.

சென்னை வடபழனியில், 'டயட் இன்' என்கிற பெயரில் வித்தியாச உணவகம் நடத்தும் காந்திமதியையும் ஆரம்பத்தில் நிறைய கேள்விகளும் பயங்களும் துரத்தியிருக்கின்றன. விமர்சனங்களையும் வேண்டா கேள்விகளையும் புறந்தள்ளிய காந்திமதியின் எதிர்நீச்சல், இன்று வெற்றிகளை அவரது வசமாக்கியிருக்கிறது.

“நியூட்ரீஷியன் ஸ்டூடன்ட் நான். படிச்சதோட, அந்த விஷயங்களை மறந்துடாம, வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு விஷயத்துல அதை அப்பளை பண்ணணும்னு யோசிச்சப்பதான் ஹோட்டல் ஆரம்பிக்கிற ஐடியா வந்தது. ஹோட்டல் ஆரம்பிக்கப் போறேன்னு நான் சொன்னதும், 'உனக்கு இதெல்லாம் தேவையா... எதுக்கு ரிஸ்க்?'ன்னு நம்பிக்கையை சிதைச்சவங்கதான் அதிகம். அவங்களைச் சொல்வித் தப்பில்லை. இன்னிக்கு தெருவுக்கு ரெண்டு ஹோட்டல் இருக்கு. புதுசா ரெண்டு ஹோட்டல் ஆரம்பிச்சா, அதுக்கு முன்னாடி தொடங்கின வேற ரெண்டு ஹோட்டலை பிசினஸ் இல்லைன்னு முடிபுட்டுப் போற காலமிது. அதுவும் இல்லாம பெரும்பாலான ஹோட்டல்கள்ல ஒரே மாதிரியான டேஸ்ட்... முன்னல்லாம் வீட்டுச் சாப்பாடு போரடிச்சா, ஹோட்டல்ல போய் சாப்பிடுவாங்க. இன்னிக்கு ஹோட்டல் சாப்பாடே பலருக்கு அலுத்துப் போயிட்டி



ருக்கு. அதுவுமில்லாம, கொடுக்கிற பணத்துக்கு ஆரோக்கியமான சாப்பாடு கிடைக்குதான்னு பார்த்தா, அதுக்கும் உத்தரவாதம் இல்லை. எல்லாத்தையும் யோசிச்சு, ஹோட்டல் இன்டஸ்ட்ரியை பத்தி நல்லா ஆய்வு பண்ணின பிறகுதான், டயட் உணவகம் தொடங்கறதுங்கிற முடிவுக்கு வந்தேன். எங்கப்பாவுக்கு ஹோட்டல் துறையில் அனுபவம் உண்டுங்கிறதால, முதல் சப்போர்ட் அவர்கிட்டருந்து கிடைச்சது. அடுத்து என் கணவர் கொடுத்த ஊக்கம். துணிஞ்சு இறங்கிட்டேன்.

என்னோட ரெஸ்டாரன்ட் பத்தோட ஒண்ணா இருக்கக்கூடாதுங்கிறதால ரொம்பத் தெளிவா இருந்தேன். இட்லி, தோசை, பரோட்டான்னு வழக்கமான உணவுகளை எந்த ஹோட்டல்ல வேணா சாப்பிடலாம். நம்ம பாரம்பரியத்துல காலங்காலமா இருந்த சிறுதானிய உணவுகளை சாப்பிட சரியான இடமில்லை. முழுக்க முழுக்க சிறுதானிய உணவுகளுக்கான உணவகமா நாலு வருஷங்களுக்கு முன்னாடி டயட் இன்னை தொடங்கினேன். கவர்ச்சியான விளம்பரம், ஆடம்பரமான இன்டீரியர்னு எதுலயும் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. தரமான உணவு



காந்திமதி



நம்ம பாரம்பரியத்
துல காலங்காலமா
இருந்த சிறுதானிய
உணவுகளை சாப்
பிட சரியான
இடமில்லை.

சுயதே
59

நிச்சயமா மக்களை ஈர்க்கும்னு நம்பிக்கையோட காத்திருந்தேன்.

ஹோட்டலை பத்தின எந்த ஐடியாவும் இல்லாம வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளே வருவாங்க. சாதாரண இட்லி, தோசை கிடைக்காதான்னு கேட்பாங்க. முளைகட்டின வெந்தய தோசை, நவதானிய அடை, முந்திரிப்பழ ஜூஸ்னு புதுமையான அயிட்டங்களை பத்தி சொன்னதும், 'பத்திய சாப்பாடா... மருந்து மாதிரி இருக்குமா'ன்னு கேட்பாங்க. சாம்பிள் கொடுத்து, 'பிடிச்சா ஆர்டர் பண்ணி சாப்பிடுங்க'ன்னு சொல்வேன். இந்த நாலு வருஷத்துல பிடிக்கலைன்னு சொல்லிட்டு ஒருத்தர்கூட திரும்பிப் போனதில்லை. வேற என்ன இருக்குன்னு ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு அயிட்டத்தை டேஸ்ட் பண்ணிப் பார்க்க, மறுபடி மறுபடி வர்றவங்கதான் அதிகம்..." என்றபடியே மெனு காட்டு காட்டுகிறார் காந்திமதி.

கொள்ளு சூப், முடக்கத்தான் கீரை சூப், கம் பங்களி, வரகரிசி தயிர்சாதம், கோதுமை பிசிபேளா பாத், கோதுமை பரோட்டா, நூல்கோல் துவையல், நுங்கு ஜூஸ் என மெனு முழுக்க வித்தியாசம்... ஊறுகாய்க்குத் தடா. குழந்தைகளை ஈர்க்க சாட் அயிட்டங்களும் உண்டு. ஆனால், அவற்றிலும் பலதானிய பிரெட்டில் செய்த சான்ட்விட்ச், பர்கர், பீட்சா என ஆரோக்கியமானவற்றுக்கு மட்டுமே அனுமதி. மாதம் ஒரு முறை 'நிலாச்சோறு' என்கிற பெயரில், முழு நிலவில் மொட்டை மாடியில் விருந்து உபசாரம்!

"ஹோட்டல் பிசினஸ் ரிஸ்க் நிறைஞ்சதுன்னு எனக்கும் தெரியும். எந்த விஷயங்கள்ல பிரச்னைகள் வரும்னு முன்கூட்டியே யோசிச்சுக் கிட்டேன். வேலைக்கு ஆள் கிடைக்கிறதுதான் இன்னிக்கு எல்லா பிசினஸ் லயுமே பிரதான பிரச்னை. அமெரிக்காவில எல்லாம் ரெண்டே பேர் ஒரு

ரெஸ்டாரன்ட்டை வெற்றிகரமா நடத்தறாங்க. இது என் வேலையில்லைன்னு அவங்க எதையும் ஒதுக்கிறதில்லை. ஆனா, நம்மூர்ல டேபிள் துடைக்கிறது கவரவக் குறைச்சல். தட்டு கழுவறது கேவலமான வேலைங்கிற மனப்பான்மைக்குக் குறைச்சலே இல்லை. இந்த விஷயங்கள்ல நான் தெளிவா இருக்கேன். சமையலறையில் கட்டாயம் நான் இருப்பேன். செஃப் வரலையே... என்ன செய்யறதுன்னு கையைப் பிசைஞ்சுக்கிட்டு நின்னதில்லை. ஒவ்வொரு செய் முறையும் நான் உருவாக்கினது. அதனால அதை எப்படிப் பண்ணணும்னு எனக்குத் தெரியும். ஆள் இல்லையா... ஆர்டர் எடுக்கிறதுலேருந்து, டேபிள் கிளின் பண்றது வரைக்கும் எல்லாத்தையும் நானே செய்வேன். 'ஆள் கிடைக்கலை, கிடைச்சாலும் வேலை தெரியலைன்னு எல்லாம் புலம்பிக்கிட்டு, பிசினஸ்ல கோட்டை விடறதுக்குப் பதில், எல்லா வேலைகளையும் நாமளே கத்துக்கறதும், கவரவம் பார்க்காம அதைச் செய்யறதும், பிசினஸ்ல நமக் கான இடத்தைத் தக்க வைக்கும்கிறது அனுபவத்துல நான் கத்துக்கிட்ட உண்மை..." - வெற்றியின் பின்னணி சொல்லிச் சிரிக்கிறார் காந்திமதி.

- வி.லஷ்மி படங்கள்: ஜெகன்



பேர்சீசர்ஸ் தாவர உலகின் புதுக்கவிதைகள்!

சீனாவிலிருந்து ஜப்பான் சென்று இன்று உலகம் முழுவதும் கலக்கிக் கொண்டிருக்கும் 'போன்சாய் வளர்ப்பு' இடமில்லா நகர மக்களிடையே மிக பிரபலம். இன்று வணிக ரீதியாக நூறு ரூபாயிலிருந்து சில லட்சங்கள் வரை வருமானம் தரும் தொழிலாக மாறி வருகிறது. ஜப்பானிய மொழியில் 'போன்' என்றால் 'ஆழமற்ற தட்டுகள்' என்றும், 'சாய்' என்றால் 'செடிகள்' என்றும் பொருள்படும். போன்சாய் வளர்ப்பது பற்றி போதுமான விவரங்களைப் பகிர்கிறார் தோட்டக்கலை நிபுணர் பா.வின்சென்ட்.

போன்சாய் வளர்ப்புக்கு என்னென்ன தேவை?

செடி வெட்டும் கத்திரி, அலுமினியம் மற்றும் தாமிரக் கம்பிகள், கம்பி வெட்டும் குறடு, மண் அள்ளும் கரண்டி, பல்வேறு வடிவம் மற்றும் அளவுகளில் ஆழமில்லாத பூந்தொட்டிகள்.

போன்சாய் மர வகைகள்

விதை கொண்டு செடிகள் உருவாக்க பல ஆண்டுகள் ஆகும். ஆனால், பாழடைந்த கட்டிடங்களின் மேலும், பாறை வெடிப்புகளிலும் ஆற்றோரங்களில் கல்குழிகளுக்குள்ளும் வளரும் செடிகள் பல ஆண்டுகள் ஆகியிருந்தாலும் வளர்ச்சி குன்றி, குள்ளமாகவும் முதிர்ந்தும் காணப்படும். இது

போன்ற செடிகளை வேருடன் கொணர்ந்து போன்சாய் செடிகளாக மாற்றி விடலாம். நாற்றுப் பண்ணைகளில் நீண்ட நாட்கள் விற்பனையாகாமல் இருக்கும் செடிகள் வளர்ச்சி குன்றியும் முதிர்ந்தும் காணப்படும். இது போன்ற செடிகளைச் சேகரித்தும் போன்சாய் கலைக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

போன்சாய்க்கு ஏற்ற மரங்கள்

பொதுவாக நம் நாட்டு மரங்களே பராமரிப்புக்கும் காலநிலைக்கும் எளிதாகவும் ஏற்றதாகவும் இருக்கும். ஆல், அரசு, புங்கன், பைகஸ் பென்சமினா, வேம்பு, இலுப்பை, வாகை, பைன், ஜூனியர் ஆகிய மரங்களும், மாதுளை, பீச், மேப்பிள், க்ராப் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற பழ மரங்களும், காகிதப்பூ, அமினம், குல்மோகர் போன்ற மலர் மரங்களும், சில கள்ளி வகைகளும் போன்சாய்க்கு ஏற்றவை.

வளர்க்கும் பாணி (Style)

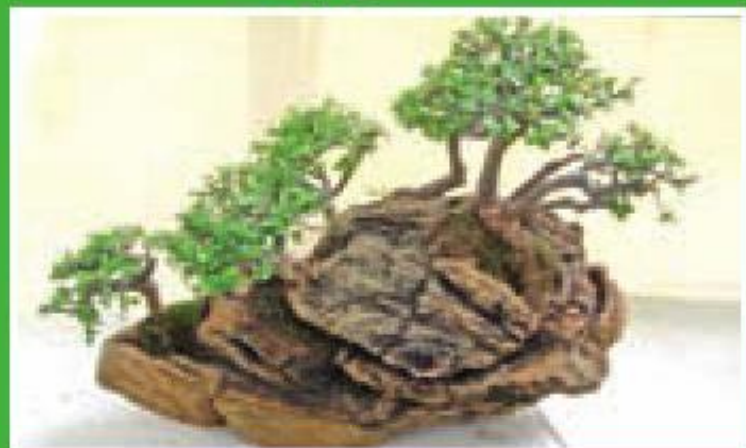
ஒரு மரக்கன்றை தொட்டியில் வளர்த்து விட்டாலே அது போன்சாய் ஆகிவிடாது. போன்சாய் வளர்ப்பில் முக்கியமானது அதற்கெனவே உருவாக்கப்பட்ட பாணிகள். இயற்கையில் வளரும் மரங்களில் எத்தனை வடிவம், அமைப்பு உண்டோ அத்தனையும் இதிலும் உண்டு. பிரபலமான சில இதோ...

முறையான நேர்போக்கு, முறையற்ற நேர்போக்கு, சாய்வான போக்கு, அருவிப்போக்கு ஆகிய முக்கிய பாணிகளோடு, பாதி அருவிப்போக்கு, பாறைகளை வைத்து உருவாக்குதல், காடுகள் போன்று உருவாக்குதல் என நிறைய உண்டு.

முறையான நேர்போக்கு (Formal upright)

இதில் மரத்தின் நடுத்தண்டு நேராகவும், அடி பெருத்தும், நுனி சிறுத்தும் இருக்கும். கிளைகள் ஒரே அளவில், எல்லா பக்கங்களிலும் சமமாக இருக்கும்.





போன்சாய் மரம் வளர்ப்பு என்பது
'மரங்களின் வளர்ச்சியை கட்டுப்
படுத்தி வதை செய்து அழகை
உருவாக்குவது' என்றும்,
'அது ஒரு அழகுணர்ச்சி மிக்க
கலைநயம்' என்றும் இருவேறு
கருத்துகள் உண்டு!



வின்சென்ட்

முறையற்ற நேர்போக்கு (Informal upright)

ஒரு சில மரங்கள் இயற்கையாகவோ, காற்று, வெளிச்சத்தைத் தேடியோ, வலது புறமாகவோ, இடது புறமாகவோ சற்று வளைந்து பின் நேராக வளரும். இதுவே முறையற்ற நேர்போக்கு பாணி.

சாய்வான போக்கு (Slanting)

இதில் மரத்தின் நடுப்பகுதி நேராக இல்லாமல் வேரிலிருந்து இடப்புறமோ வலப்புறமோ சாய்ந்து காணப்படும். இயற்கையில் வளரும் மரங்கள், சூரிய ஒளியை நாடியோ, காற்றின் வேகத்துக்கு ஈடு கொடுக்கவோ, இப்படி சாய்வான போக்கைப் பெறும். செயற்கையாகவும் இப்படி உருவாக்கலாம்... சில காலம் கம்பிகள் வைத்து அடிப்பகுதியிலிருந்து 40-60 டிகிரி வலப்பக்கமோ, இடப்பக்கமோ சாய்த்து வளர்க்க வேண்டும்.

அருவிப்போக்கு (Cascade)

மலைப்பாங்கான பகுதிகளில் பாரையிலிருந்து கீழ் நோக்கி தொங்கி வளர்ந்திருக்கும் மரங்களைப் பார்த்திருப்போம். இந்த பாணி போன்சாயும் அது போலவே, தொட்டியிலிருந்து கீழ் நோக்கி வளர்ந்து அருவியாகத் தோற்றமளிக்கும். தொட்டியை உயரத்தில் வைத்து, செடியைக் கீழ்நோக்கி கம்பிகளின் உதவியுடன் வளைத்துச் சில காலம் பழக்கினால் இந்தப் போக்கைப் பெறலாம்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. சிறிய இலைகள் கொண்ட மரங்கள் போன்சாய்க்கு ஏற்றவை.
2. நம் நாட்டு தாவரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தால் வளர்ப்பது எளிது.
3. நல்ல வடிகால் வசதி இருக்க வேண்டும்.
4. புதிதாக உருவாக்கும் போது வேர்கள் நன்கு பிடிக்கும் வரை நிழலில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
5. சூரிய ஒளி, காற்று, மழை நன்கு கிடைக்கும் இடத்தில் தொட்டியை வைக்க வேண்டும்.

6. மரத்தின் வளர்ச்சியைக் கவனத்தில் கொண்டு அதற்கேற்ற பாணியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
7. தினமும் அளவாக நீர் ஊற்றுவது, தேவையான இடைவெளியில் உரமிடுவதும் நன்மை தரும்.
8. நோய் தாக்குதலிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.
9. அலுமினிய கம்பி அல்லது தாமிர கம்பி ஏற்றது. கம்பியை தேவையான வடிவம் கிடைத்த பின் நீக்கி விட வேண்டும்.
10. கம்பி கட்டுதல், நுனி கத்தரித்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் செய்தால் அழகு கூடும்.

என்ன செய்யக் கூடாது?

1. பெரிய இலைகள் உள்ள மர வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
2. தொட்டியின் அடிப்பாகம் மண்ணில் படும்படியாக வைக்கக் கூடாது.
3. நிழலான பகுதியைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் கணுக்களுக்கு இடையே இடைவெளி அதிகரிக்கும். இடைவெளியைக் குறைக்க சைக்கோசெல் (Cycocel) என்ற மாகுள்ள, ஆனால், நாற்றுப் பண்ணைகளில் உபயோகிக்கும் ரசாயனப் பொருளை உபயோகிப்பவர்களும் உண்டு. இதையும் தவிர்க்கலாம்.
4. தேவைக்கு அதிகமாக நீர் ஊற்றக் கூடாது.
5. கோடையிலும் மழைக்காலத்திலும் உரமிடுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. துருப்பிடிக்குமென்பதால் இரும்புக்கம்பியைத் தவிர்க்க வேண்டும். குளிர்காலத்தில் கம்பி கட்டக் கூடாது.
7. சுற்றப்படும் கம்பி அதிக இறுக்கமாகவோ, அதிக தளர்வாகவோ இருத்தல் கூடாது.
8. அதிக காலம் கம்பி மரத்திலேயே இருக்கக் கூடாது. இருந்தால் அதன் தழும்பு கிளைகளில் நன்கு தெரியும்.

(விதை போடுவோம்)
தொகுப்பு: வர்ஷா



வெல்லம்

இனிப்பு ஆபத்தானது என் பதை ஈராயிரம் முறைகள் சொல்லக் கேட்டிருப்போம். ஆரோக் கிய வாழ்க்கைக்கு இனிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதே மருத்துவம் சொல்லும் முதல் தகவல். பருமன், நீரிழிவு உள்ளிட்ட பல பிரச்னைகளாலும் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு மருத்துவர்கள் விதிக்கிற தடைப்பட்டியலில் முதன்மையானது இனிப்பு. ஆனால், இத்தனை பழிகளும் சர்க்கரைக்கே. சர்க்கரைக்கு மாற்றாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிற வெல்லத்தில் பெரிய வில்லங்கம் எதுவும் இல்லை!

இன்னமும் கிராமப்புறங்களில் காபி, டீ உள்பட எல்லாவற்றுக்கும் சர்க்கரைக்குப் பதில் வெல்லமும் கருப்பட்டியும் சேர்த்தே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். வெல்லத்தில் அதிக நார்ச்சத்து உண்டு. அது உணவுக் குழாய், வயிறு, நுரையீரல் என உடலின் உள் உறுப்புகளை சுத்தம் செய்யக் கூடியது. அதனால்தான் உணவு உண்ட பிறகு ஒரு துண்டு வெல்லம் சாப்பிடுகிறார்கள் பலரும். செரிமானத் திரவங்களைத் தூண்டிவிட்டு, ஜீரணத்தை சரி செய்கிற சக்தி வெல்லத்துக்கு உண்டு. சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வதால் வரக்கூடிய 'அசிடிட்டி' எனப்படுகிற அமிலம் சுரக்கும் பிரச்னை, வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்வோருக்கு வருவதில்லை. ரத்தத்தையும் சுத்தப்படுத்தக் கூடியது. எனவே, டயட்டிஷியன்களின் அட்வைஸ் எப்போதும் வெல்லம்தான்!

வெல்லம் மற்றும் பனைவெல்லத்தில் இரும்புச் சத்தும் கால்சியமும் அதிகமாக உள்ளது. சர்க்கரை தயாரிப்பின் போது, அதை வெண்மையாக்குவதற்காக அதில் சில ரசாயனங்களைச் சேர்ப்பதால், இரும்புச்சத்து அழிக்கப்படுகிறது. வெல்லத் தயாரிப்பில் அந்த இழப்பு இல்லை. வெல்லம் என்று பொதுவாக நாம் சொல்வது கரும்புச்சாறிவிருந்து எடுக்கப்படுவது. பனைமரத்திலிருந்தும் வெல்லம் எடுக்கப்படுகிறது.



டயட்டிஷியன்

அம்பிகா சேகர்



கரும்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் கரும்புச்சாற்றிலிருந்து தான் வெல்லம் மற்றும் சர்க்கரை கிடைக்கின்றன. தண்ணீர் பசையின்றி, கெட்டியாகக் காய்ச்சப்பட்ட கரும்புச் சாற்றிலிருந்து

வெல்லம் எடுக்கப்படுகிறது. கரும்புச் சாற்றை காய்ச்சும் போது, கெட்டி வெல்லமாகும் பதத்துக்கு முன்பே இறக்கப்படுகிற இளம்வெல்ல





என்ன இருக்கிறது?	சர்க்கரை	வெல்லம்	பனைவெல்லம்
ஆற்றல் (கிலோ கலோரிகளில்)	398	319	340
கால்சியம் (மி.கி.)	12	80	163.8
பாஸ்பரஸ் (மி.கி.)	1	40	62
இரும்பு (மி.கி.)	0.1	26	26

மானது, மருந்துத் தயாரிப்பில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பனைமரச் சாற்றை, குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் காய்ச்சி பனம் சர்க்கரையும் பனை வெல்லமும் தயாரிக்கிறார்கள். பனைவெல்லம் பசியைத் தூண்டும். முழுக்க சுத்தப்படுத்தாத கெட்டியான கருநிற வெல்லத்தை கருப்பட்டி என்றும், சுத்தப்படுத்தப்பட்ட பழகங்களாக உருவாகும் சர்க்கரையை பனங்கற்கண்டு என்றும் சொல்கிறோம். பாவில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் சளி முறியும். உடல் சூட்டையும் குறைக்கும்.

வெல்லத்தை விட, பனைவெல்லம் இன்னும் சிறந்தது. அதில் பி1, பி2, பி3, பி6 மற்றும் பி12 சத்துகள் உள்ளன. கரும்பில் இல்லாத சத்துகள் இவை. ருமாட்டிக் பெயின் எனப்படுகிற மூட்டு வலிக்கு முக்கிய காரணமே அசிடிட்டிதான். அது மட்டுமின்றி, தசை வலி, மூட்டு இணைப்புகளில் வலி இருப்போருக்கும் சர்க்கரை வேண்டாம் என்றும், அதற்குப் பதில் வெல்லம் எடுத்துக் கொள்ளுமாறும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.



ஸ்வீட் பெசரெட்

என்னென்ன தேவை?

பாசிப்பயறு, கருப்பு உளுந்து, சம்பா கோதுமை - தலா 1 கப், வெல்லப்பாகு - 1 கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை.

எப்படிச் செய்வது?

பாசிப்பயறு, உளுந்து, சம்பா கோதுமையை நன்கு கழுவிக்காய வைத்து, வெறும் கடாயில் தனித்தனியே லேசாக வறுத்து, மெஷினில் கொடுத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் வெல்லப்பாகு விட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்துக்குக் கரைத்து, தோசையாக வார்க்க வேண்டியதுதான். டயட் செய்கிறவர்களுக்கு எண்ணெய் கூடத் தேவையில்லை. குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதானால் நெய் விட்டுக் கொடுக்கலாம்.

எப்படியெல்லாம் கொடுக்கலாம்?

- * ஒரு வயதுக்கும் குறைவான குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்படுகிற கஞ்சி மாதிரியான உணவுகளில் சர்க்கரைக்குப் பதில் வெல்லம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.
- * 3 வயதுக்கு மேலான குழந்தைகளுக்கு உடைத்த கடலை, வேர்க்கடலை உருண்டைகளில் வெல்லம் சேர்த்துச் செய்து தரலாம்.
- * ஜூஸ் போன்றவற்றில் சர்க்கரை சேர்த்தால், கலோரி அதிகமாகும். அதைத் தவிர்த்து

வெல்லம் சேர்த்துத் தரலாம்.

- * பெண்களுக்கு எல்லாக் கட்டங்களிலும் இரும்பு, நார்ச்சத்து மற்றும் கால்சியம் அதிகம் தேவை. இவை மூன்றையும் உள்ளடக்கியது வெல்லம். பூப்பெய்திய பெண்களுக்கு வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்த உளுத்தங்களி கொடுப்பது இதனால்தான்.
- * கர்ப்பிணிகளுக்கு எடையை அதிகம் கூட்டாமல், அதே நேரம் உடலுக்கு வலு கொடுக்க, என்ன இனிப்பு கொடுத்தாலும், அதில் வெல்லம் சேர்த்துச் செய்வதே சிறந்தது. கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு உடல் அதிக குடாகி, பொய் வலி வரும். அது நிஜ வலியா, பொய் வலியா என்பதுகூடத் தெரியாது. அப்போது, பனங்



கருப்பட்டி பணியாரம்

என்னென்ன தேவை?

இட்லி மாவு - 1 கப், துருவிய கருப்பட்டி - அரை கப், தேங்காய் துருவல் அல்லது பல், பல்லாகக் கீறிய தேங்காய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - அரை டீஸ்பூன், ஏலக்காய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

இட்லி மாவில் கருப்பட்டித் துருவல், நெய்யில் வதக்கிய தேங்காய், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். குழிப்பணியார அச்சில் சிறிது நெய்யோ, எண்ணெயோ விட்டு, அதில் மாவை ஊற்றி, இரண்டு பக்கங்களும் வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

கோதுமை மாவு கொழுக்கட்டை

என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், வெல்லப் பாகு - அரை கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை, தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - சிறிதளவு.

எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை மாவை வெறும் கடாயில் லேசாக வறுக்கவும். வெல்லத்தில் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கரைந்ததும், வடிகட்டி, பாகு எடுத்து வைக்கவும். தேங்காயை நெய்யில் வதக்கி வைக்கவும். கோதுமை மாவில், ஏலக்காய் தூள், வெல்லப்பாகு, தேங்காய் சேர்த்து, சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். அதை கொழுக்கட்டை மாதிரி பிடித்தோ, உருட்டியோ ஆவியில் வேக வைத்து அப்படியே பரிமாறவும்.



கற்கண்டும் தனியாவும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால், பொய் வலியாக இருந்தால் உடனே சரியாகும்.

- * தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்கு கால்சியம்மற்றும் இரும்புச் சத்து தேவையைப் பூர்த்தி செய்யவும் வெல்லமே சிறந்தது.
- * பிரசவத்துக்குப் பிறகு, பெண்களின் உடலில் தேங்கியிருக்கும் அழுக்குகளை அகற்ற, கருஞ்சீரகமும் கருப்பட்டியும் சேர்த்துச் செய்த உருண்டையைப் பிரசவ மருந்தாகக் கொடுப்பதுண்டு. அதைக் கொடுத்தால் உடனே ரத்தப்போக்கு உண்டாகி, அழுக்கெல்லாம் வெளியேறும்.
- * மெனோபாஸ் காலகட்டத்திலும் அதைத் தொடர்ந்தும் சர்க்கரையைக் குறைத்துக் கொள்வதே பாதுகாப்பானது. குடும்பப் பின்னணியில் யாருக்குமே நீரிழிவு இல்லாவிட்டாலுமே இன்று அது 40 பிளாஸ்சிலேயே பலரையும் தாக்குகிறது. எனவே, எல்லோரும் சர்க்கரையைத் தவிர்த்து வெல்லத்துக்கு மாறலாமே!

தொகுப்பு:

ஆர்.கௌசல்யா

படங்கள்: அருண்

இது தனி உலகம்!



திருப்பதி-திருமலை

● **யாத்ரீகா**

கிரிஸ்தவர்களுக்கு வாடிக்கை... இந்துக்களுக்கு இந்த ஊர். 'திருப்பதி சென்றால் வாழ்வில் திருப்பம் வரும்' என்பது பொதுவான நம்பிக்கை. இந்தியாவின் அனைத்துக் கலாசார மக்களையும் ஒரே இடத்தில் பார்க்க வாய்ப்புள்ள இடமும் இது மட்டுமே. 24 மணி நேரமும் கறுகறுப்புடன் இருக்கும் தூங்கா நகரமும் கூட!

திருப்பதி என்று பொதுவாக அழைக்கப்பட்டாலும் பெருமாள் இருப்பது திருமலையில்தான். கடல் மட்டத்திலிருந்து 2,800 அடி உயரத்தில் அமைந்திருக்கும் அழகிய நகரம் திருமலை. ஏறுவதற்கு ஒரு வழி, இறங்குவதற்கு ஒரு வழி என்று திட்டமிடப்பட்ட போக்குவரத்து, வனம் குழ் பகுதி என ரம்மியமானது திருப்பதி - திருமலை பாதை. திருப்பதியில் இருந்து திருமலைக்கு ஏராளமான பேருந்துகளும் ஜீப், கார்களும் உள்ளன. 30 நிமிடங்களில் திருமலையை அடையலாம். திட்டமிட்டுச் சென்றால் திருப்பதி மிக அழகிய அனுபவம்!

என்ன சிறப்பு?

வழிபாட்டுத் தலங்களில் மிக முக்கியமான திருமலையில் எப்பொழுதும் விழாக்கோலமே. தினம் தினம் நடைபெறும் சேவைகளான சுப்ரபாதம், தோமாலா, அர்ச்சனா போன்றவையும், வாராவாரம் நடைபெறும் அபிஷேகம், திருப்பாவாடா போன்ற சேவைகளும், விசேஷ காலமான வசந்தோற்சவம், தெப்போற்சவம், பிரம்மோற்சவம் ஆகியவையும், தினம் நடக்கும் கல்யாண உற்சவம், சகஸ்ரலங்கார தீபாராதனையும் காணக்காண திகட்டாதவை.

எப்போது செல்லலாம்?

ஆண்டு முழுதும் செல்லலாம். புரட்டாசி, மார்கழி மாதங்களில் வரலாறு காணாத கூட்டம்!

எப்படிச் செல்லலாம்?

பெரும்பாலான ஊர்களிலிருந்து திருப்பதிக்கு ரயில் (ரேணிகுண்டா, திருப்பதி) மற்றும் பஸ் சேவைகளும், குறிப்பிட்ட சில நகரங்களிலிருந்து

விமான சேவையும் உள்ளன.

தரிசன விவரங்கள்?

இலவச தரிசனம், ரூ.50 சுதர்சன தரிசனம், ரூ.300 லகு தரிசனம் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கவை. ஆன்லைனில் முன்பதிவு செய்யலாம் (www.ttdsevaonline.com). விஜயா வங்கி, திருப்பதி தேவஸ்தான அலுவலகங்களில் நேரில் பதிவு செய்யலாம்.

சிறப்பு விவரங்கள்?

- திருப்பதி தேவஸ்தானத்தில் இலவச உணவு, இலவச தங்குமிடம், இலவச மருத்துவமனை என சகல வசதிகளும் உள்ளன. கட்டணத் தங்குமிடங்கள் 100 ரூபாயிலிருந்து கிடைக்கும்.
- திருப்பதி சென்ட்ரல் பஸ்ஸ்டாண்டில் இருந்து உள்ளூர் கோயில்களுக்கு 80 ரூபாய் கட்டணத்தில் அழைத்துச் செல்கின்றனர்.

என்ன வாங்கலாம்?

பூஜை பொருள்கள், சிறிய சிலைகள், புகைப் படங்கள், புத்தகங்கள், கைப்பைகள், பர்ஸ்கள், உடைகள், எக்ஸ்ட்ரா லட்டுகள்...

பார்க்க வேண்டிய இடங்கள்?

திருமலையில் வராக ஸ்வாமி கோயில், பாபநிநாசம், திருப்பதியைச் சுற்றி அலர்மேலு மங்காபுரம், கோவிந்தராஜப் பெருமாள் கோயில், திருச்சானூர், கபிஸ்தலம், அகஸ்தீஸ்வரர் கோயில்...

- திருப்பதி ஜூ, மான் பூங்கா (www.svzoo.org), திருமலா நேச்சுரல் ஜியாலஜிகல் ஆர்ச், சந்திரகிரி கோட்டை, ஸ்ரீகாளஹஸ்தி, கபில தீர்த்தம் மற்றும் தலக்கோணா அருவிகள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு?

www.tirumala.org

T.T.D Call Center (24/7) ☎0877-2277777, 2233333
for Complaints / Suggestions: 18004254141.



கர்நாடகாவின் ஸ்பெஷல் உணவான பிஸிபேளாபாத் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். செய்து பார்த்தால் அதே சுவை கிடைக்கவில்லை. பிஸிபேளாபாத் செய்வது எப்படி?

- நாராயணி ரவிச்சந்திரன், சென்னை-41.

செய்முறையை விளக்குகிறார் சமையல்கலை நிபுணர் ரேவதி சங்கரன்...



ஒரு டம்ளர் அரிசிக்கு அரை டம்ளர் துவரம் பருப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு கடலைப் பருப்பு (2 டேபிள்ஸ்பூன்), தனியா (2 டேபிள்ஸ்பூன்), 4 மிளகாய் வற்றல், ¼ மூடி கொப்பரை தேங் காய் எல்லாவற்றையும் சம

அளவில் எடுத்து மிதமான தீயில் வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சை அளவு புளியை எடுத்து தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிடித்த காய்கறிகளை தேவையான அளவு வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் நல்லெண்ணெய் (1 டேபிள்ஸ்பூன்), அதே அளவு நெய்விட்டு தேவையான கடுகு, பெருங்காயம் போட்டுத் தாளித்து, 4 பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் (1 நறுக்கியது), கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லித்தழை, காய்கறிகளைப் போட்டு வதக்கி புளித்தண்ணீரை ஊற்றவும். தண்ணீர் கொதி வந்ததும் மஞ்சள் தூள் (1 மஸ்பூன்), தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். பிறகு அரைத்து வைத்திருக்கும் பொடியைத் தூவி, வேக வைத்த சாதத்தைக் கலந்து குக்கரில் வைத்து இரண்டு விசில் விட்டு இறக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு தேவையான அளவு கறிவேப்பிலை, முந்திரிப்பருப்பு, வேர்க்கடலையை சேர்த்து வறுத்து சாதத்தில் சேர்க்கவும். கர்நாடகாவில் சுவைக்காக சிறிது வெல்லம் சேர்ப்பார்கள். விருப்பப்பட்டால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளுக்கு பதிலாக க்ரில் செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்

பிடலமா? வீட்டில் செய்வது எளிதா? எந்தக் காய்கறிகளை க்ரில் செய்யலாம்?

- ரங்கநாயகி சேது, சேலம்-1.

ஆலோசனை சொல்கிறார் செஃப் தாமோதரன்...

எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளில் இருக்கும் சுவை க்ரில் செய்யப்பட்ட உணவுகளிலும் கிடைக்கும். உடலுக்கு நல்லது. நேரமும் மிச்சமாகும். அதற்கு வீட்டில் OTG (Oven Toaster Griller) அடுப்பு இருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக சமைக்கும் முறையில், எண்ணெயில் பொரிப்பதற்குப் பதிலாக க்ரில் செய்தால் போதும். கடினமான காய்கறிகளை இப்படிப் பயன்படுத்தலாம். கேரட், காஃபிளவர், உருளைக்கிழங்கில் தேவையான அளவு உப்பு, மசாலா பொருள்கள் சேர்த்து க்ரில் செய்தால் வித்தியாசமான சுவை கிடைக்கும். க்ரில் செய்வதற்கு முன்னர் அரை மஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் கொள்வது நல்லது. அசைவ உணவுகளை க்ரில் செய்து சாப்பிடுவது சிறந்தது. மசாலா பொருட்களை சேர்த்து, நன்கு ஊற வைத்து பிறகு க்ரில் செய்தால் டேஸ்ட் அபாரமாக இருக்கும். காலை நேரங்களில் விரைவாக சமைக்க சரியான வழி இது!



தியேட்டர்களில் கிடைக்கும் மசாலா, கேரமல் பாப்கார்ன் வகைகளை வீட்டில் செய்ய முடியுமா?

- மாலா சுரேஷ், திருநெல்வேலி-2.

பதில் சொல்கிறார் சமையல்கலை நிபுணர் மல்லிகா பத்ரிநாத்...

வீட்டில் பாப்கார்ன் செய்வது எளிது. கடைகளில் கிடைக்கும் உருண்டையான, சிறிய சைஸ் சோளம்தான் பாப்கார்ன் செய்ய ஏற்றது. குக்கரில் கொஞ்சம் வெண்ணெய் விட்டு, தேவையான அளவு சோளத்தைப் போட்டு, மிதமான தீயில் வைத்து உப்பை தூவி விடவும். வெண்ணெய் குட்டில் பாப்கார்ன் பொரிந்து வந்து விடும். இது சாதாரண பாப்கார்ன் செய்யும் முறை. மசாலா பாப்கார்ன் வேண்டுமென்றால்





வெண்ணெய், மஞ்சள் தூள் (1 மஸ்பூன்), மிளகுத் தூள் (1 மஸ்பூன்), உப்பு, சோளம் கலந்து குக்கரில் வைத்தால் போதும். டேஸ்டியான மசாலா பாப்காரன் ரெடி! கேரமல் பாப்காரன் செய்வதும் மிகவும் எளிதுதான். ஒரு மஸ்பூன் நெய்யை அடிகனமான கடாயில்

விட்டு உருகியதும், அரை கப் சர்க்கரையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொட்டவும். கரண்டியால் அதிகம் கிளறக் கூடாது. நெய்யுடன் சர்க்கரை சேர்ந்தால் பிரவுன் கலரில் கேரமல் ஃபிளேவர் கிடைக்கும். சர்க்கரை, பாகு பதத்துக்கு வந்ததும் ஏற்கனவே செய்து வைத்திருக்கும் பாப்காரனை கொட்டி, கிளறினால் கேரமல் பாப்காரன் தயார். குழந்தைகளுக்கு ஈவினிங் ஸ்நாக்ஸாக கொடுத்து அசத்தலாம்!

வீட்டு குப்பில் கடைகளில் இருப்பது போன்ற டேஸ்ட் கிடைப்பதில்லை. திக் கான, டேஸ்டியான குப் செய்வது எப்படி?

- பத்மாவதி மாசிலாமணி, திருச்சி-4.

விளக்குகிறார் சமையல்கலை நிபுணர் கிருத்திகா ராதாகிருஷ்ணன்...

குப் செய்வதற்கு முன்னால் மூன்றரை ஸ்பூன் வெண்ணெயை உருக்கி, அதில் 1 மஸ்பூன் மைதாவை சேர்த்து கலக்கிக்கொண்டே இருந்தால் க்ரீம் போல வரும். இந்தக் கலவையில் செய்ய விரும்பும் குப் வகையைச் செய்தால் திக்கான குப் கிடைக்கும். ஃபிரெஷ் க்ரீம் சேர்த்துக் கொள்வதும் நல்லது. சிறிய பிரெட் துண்டுகளை நெய்யில் வறுத்து குப்பில் கலந்தால் ஹோட்டல்களில் இருக்கும் சுவை கிடைக்கும். குப் செய்வதற்கு இன்னொரு முறையும் இருக்கிறது. பழுத்த தக்காளி ஒன்றை எடுத்து அதன் தோல், நடுப் பகுதியை நீக்கவும். அத்துடன் வெள்ளைப்பூசணி நான்கு துண்டுகள், காவ்ஃபிளவர் சிறிது, ஒரு பல் பூண்டு, 1 வெங்காயம் (நறுக்கியது) எல்லாவற்றையும் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வரும் வரை வேக விடவும். இந்தக் கலவை ஆறியதும் மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இத்துடன் தேவையான அளவு உப்புச் சேர்த்து குடு செய்து சாப்பிட்டால் வித்தியாசமான ருசி. தேவைப்பட்டால் ஃபிரெஷ் க்ரீம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எளிதாகச் செய்யக்கூடிய ஹெல்தியான குப் இது!

இண்டக்ஷன் அடுப்பில், சமையலுக்கு நான்ஸ்டிக் பொருட்களை பயன்படுத்துகிறேன். தோசை, ஆம்லெட் போன்றவற்றில் கேஸ் அடுப்பில் சமைப்பது போன்ற சுவை இருப்பதில்லை. அடுப்பில் இருந்து எடுத்த கொஞ்ச நேரத்திலேயே காய்ந்து போய் விடுகிறது. என்ன செய்யலாம்?

- கே.ரஞ்சனி, பெரியகுளம்.

தீர்வு சொல்கிறார் சமையல்கலை நிபுணர்

ரேவதி சண்முகம்...

சரியான குட்டில் வேக வைத்தால் இந்தப் பிரச்சனை இருக்காது. இண்டக்ஷன் அடுப்பில், சில மாடல்களில் எந்தப் பொருளை எந்த வெப்பநிலையில் சமைக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டு இருப்பார்கள். அதே டெம்பரேச்சரில் சமைப்பது நல்லது. சில அடுப்புகளில் வெறுமனே 'ப்ளஸ்', 'மைனஸ்' என டெம்பரேச்சரை மட்டும் குறிப்பிட்டு இருப்பார்கள். அவற்றில் ஒவ்வொரு அளவையும் சோதித்துவிட்டுப் பிறகு சமைப்பது நல்லது. நான்ஸ்டிக் பொருட்கள் என்றால் எண்ணெய் தேவையில்லை என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில், கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு சமைத்தால்தான் தோசை, ஆம்லெட் எல்லாமே மென்மையாக, ருசியாக இருக்கும்.



என் மகளுக்கு காய்கறிகள் என்றாலே சுத்தமாகப் பிடிப்பதில்லை. இத்தனைக்கும் ஸ்போர்ட்ஸில் ஆர்வமாக இருப்பவள். ஆரோக்கியமான காய்கறிகளை வித்தியாசமான சுவையில் அவளுக்கு எப்படிக் கொடுப்பது?

- மரகதம் பழனியப்பன், சென்னை-14. யோசனை சொல்கிறார் டயட்டீஷியன்

ஷைனி சந்திரன்...

இன்றைய குழந்தைகள் காய்கறிகளைக் கண்டாலே ஓடுகிறார்கள். அதற்காக பெற்றோரும் அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லதல்ல. அவர்களுக்கு தேவையான சத்துகள் காய்கறியில்தான் இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, வெவ்வேறு வழிகளில் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். தயிர் பிடிக்கும் என்றால் காய்கறிகளை தயிரில் சேர்த்து பச்சடியாக கொடுக்கலாம். வெள்ளைப்பூசணி, வாழைத்தண்டு, வெள்ளரிக்காய், கேரட் பச்சடிகள் சிறந்தவை. குப்பில் காய்கறிகளை நன்கு அரைத்து மிக்ஸ் செய்து கொடுக்கலாம். நூடுல்ஸ், சேமியா, உப்புமா போன்றவற்றில் காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். சாம்பாரில் பருப்பைக் குறைத்து, அதற்கு பதிலாக காய்கறிகளை வேக வைத்து அரைத்து சேர்க்கலாம். பீட்ரூட், கேரட், சவ்வப் போன்ற காய்கறிகளை தனித்தனியாக புளி, பூண்டு, இஞ்சி, உளுந்து ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து வதக்கி சட்னியாக அரைத்துக் கொடுக்கலாம். வித்தியாசமான சுவையில் இருக்கும்



என்பதால் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும். ஸ்டீப்பிங் சப்பாத்தி, புரோட்டா, ஊத்தப்பம், இட்லி போன்றவற்றிலும் காய்கறிகளை கலந்து கொடுக்கலாம். காய்கறிகளில் ஜூஸ் செய்து கொடுப்பதும் நல்லது. அசைவ உணவுகளை அதிகம் விரும்பும் குழந்தைகள் என்றால் அசைவத்துடன் காய்கறிகளையும் சேர்த்து சமைத்துக் கொடுக்கலாம். இதனால் முழுமையான சத்துகள் உங்கள் குழந்தைக்கு கிடைக்கும்!



உழைப்பின் உறுதி

8 பேர் 800 பேரா வளரணும்!

‘ஹோட்டல் சாப்பாடு உடலுக்குக் கெடுதல்’ என்பது ஊரறிந்த உண்மை. சுத்தத்தில் ஆரம்பித்து, தரம் வரை எல்லாமே அங்கே சந்தேகத்துக்குரிய விஷயங்கள். ஆனால், சென்னை மேற்கு மாம்பலத்தில் உள்ள ‘ஸ்ரீமன் நாராயணா’ பாரம்பரிய உணவகத்துக்குள் நுழையும் போது, இப்படி எந்த சந்தேகமும் எழும்பாது. ருசியிலும் உபசரிப்பிலும் வீட்டுச் சூழலை நினைவுப்படுத்துகிறது!



அனந்தலட்சுமி, உமா மகேஸ்வரி என இரண்டு சகோதரிகளின் முயற்சியால் உருவாகியுள்ள இந்த உணவகத்தின் பின்னணியில் ஏகப்பட்ட சுவாஸ்யங்கள்...

“எம்.பி.ஏ. முடிச்சிட்டு, சாஃப்ட்வேர் துறையில் வேலை பார்த்திட்டிருந்தேன். என் கணவர் டெலிகாம் ட்ரெயினர். அவர் யோகா தெரிஞ்சவர். உணவுங்கிறது எப்படி இருக்கணும், எது நல்லது, எது கூடாதுன்னு ரொம்ப முறையான உணவுகளைத்தான் அவர் சாப்பிடுவார். கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி, எனக்கு அடிக்கடி உடம்பு சரியில்லாமப் போகும். கல்யாணத்துக்குப் பிறகு, வேற வழியில்லாம, கணவரோட ஸ்டைல்ல சாப்பிடப் பழகினதால, சின்ன தலைவலி, ஜலதோஷம் கூட இல்லாம ஆரோக்கியமா இருக்கிறதை உணர்ந்தேன். இதை நாலு பேருக்கு சொல்லணும்னு நினைச்சோம். ஒரு விழிப்புணர்வு முயற்சியா இருக்கட்டுமேன்னுதான், மதுரையில் ஆரோக்கிய சாப்பாட்டுக்காக ஒரு உணவகம் ஆரம்பிச்சோம். அதோட தொடர்ச்சியா இப்ப சென்னையிலேயும் அடுத்த கிளையைத் திறந்தோம். எங்கக்கிட்ட சாதாரண அரிசி சாதம் கிடைக்காது. கைக்குத்தல் அரிசி, திணை அரிசி, சாமை அரிசி, வரகரிசி, குதிரைவாலின்னு எல்லாமே சத்தான அரிசி வகைகள்தான். காரத்துக்கு பச்சை மிளகாய், சிவப்பு மிளகாய் கிடையாது. சிவப்பு மிளகாயோட விதை, கர்ப்பப் பைக்கு நல்லதில்லைன்னும், சிறுநீரகக் கல்லை உருவாக்கும்னும் ஆதாரப்பூர்வ தகவல்கள் இருக்கு. வெங்காயம், பூண்டு சேர்க்கிறதில்லை. இந்த ரெண்டும் சுவைக்கு அடிமையாக்கி, ஒருவித மந்தத் தன்மையை உருவாக்கும். புளி, ரத்தத்தை சுண்ட வச்சு, மூட்டுத் தேய்மானத்துக்கும், முதுகெலும்பு அரிப்புக்கும் காரணமாயிடும். காரத்துக்கு பச்சை மிளகு, இஞ்சியும் புளிப்புக்கு மாங்காய், எலுமிச்சைப் பழம், புளிச்சக் கீரையும்தான் உபயோகிப்போம். சாம்பார் பொடிகூட வழக்கமான மிளகாய், மல்லி சேர்த்து அரைச்சதா இல்லாம, அதிமதுரம்,

கடுக்காயெல்லாம் சேர்த்து அரைக்கப்பட்டதா இருக்கும். தாளிக்க தோலோடு கூடிய உளுந்து, மண்பானை சமையலுனு ஒவ்வொரு கவன உணவுமே





ஆரோக்கியமானதா இருக்கணும்னு கவனமா பார்த்துக்கிட்டோம்.

நம்ம மக்களுக்கு காலங்காலமா பழகிப் போன சாப்பாடைத் தவிர்த்துட்டு, இதையெல்லாம் முயற்சி பண்ணதுல ஆரம்பத்துல ஒரு தயக்கம் இருந்தது. வாடிக்கையாளர்களை ஈர்க்கறது முதல் சில நாள்களுக்கு பெரிய சவாலாதான் இருந்தது. ஆனாலும், நாங்க சோர்ந்து போயிட்டலை. 'எங்க சாப்பாட்டை சாப்பிட்டா நீரிழிவும் 'பிபி'யும் கட்டுப்பாட்டுக்கு வரும். செரிமானம் சுலபமா இருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும்'னு வந்தவங்களுக்கெல்லாம் சொன்னோம். வயசானவங்களுக்கு எங்களோட சாப்பாடு ரொம்பப் பிடிச்சது. வயசான காலத்துல தனியா இருக்கிற தம்பதிகள் பலருக்கும் நல்ல சாப்பாடு தான்

“வயசான காலத்துல தனியா இருக்கிற தம்பதிகள் பலருக்கும் நல்ல சாப்பாடு தான் பிரச்சனையே. செய்து கொடுக்க ஆட்கள் இருக்க மாட்டாங்க. வெளிச்சாப்பாடு உடம்புக்கு ஆகாது. நல்ல ஹோட்டலை தேடிப் போய் சாப்பிட அவங்களோட உடல் நிலை ஒத்துவராது...”

பிரச்சனையே. செய்து கொடுக்க ஆட்கள் இருக்க மாட்டாங்க. வெளிச்சாப்பாடு உடம்புக்கு ஆகாது. நல்ல ஹோட்டலை தேடிப் போய் சாப்பிட அவங்களோட உடல் நிலை ஒத்துவராது. அந்த மாதிரி சீனியர் சிட்டிசன்களுக்கு காக டோர் டெலிவரி வசதியையும் அறிமுகப்படுத்தினோம். அத்தனை பேரோட வாழ்த்தும் ஆசீர்வாதமும் சென்னையோட எல்லா ஏரியாக்களையும் கிளைகள் தொடங்கற உத்வேகத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுத்திருக்கு....” என்கிற அனந்தலட்சுமி யிடம் வேலை பார்க்கிற அத்தனை பேருமே பெண்கள்! துவையல் அரைக்க, வத்தக் குழம்பு வைக்க, கூட்டு, பொரியல் செய்ய, ரசம் வைக்க என ஒவ்வொரு அயிப்டத்துக்கும் அதில் கை தேர்ந்தவர்களைத் தேடிப்பிடித்துச் சேர்த்திருக்கிறார்.

“இப்ப 8 பேர் கொண்ட பெண்கள் குழுவா இருக்கிற நாங்க, இன்னும் 80 பேரா - 800 பேரா வளரணும். ஆரோக்கிய உணவோட அவசியத்தை மட்டும் பிரசாரம் பண்ணாம, அதுக்கான வழிகளையும் எங்க மூலமா மக்களுக்குக் கொண்டு போய் சேர்க்கணும். எங்க ஒவ்வொருத்தரோட உழைப்பும் அதை நோக்கினதுதான்...” - அமைதியாக, அழுத்தமாகச் சொல்கிறார் அனந்தலட்சுமி.

- வி.லஷ்மி

படங்கள்: லோகநாதன்





உலகை மாற்றிய தோழிகள்



புதுமையும் புரட்சியும்

செய்த

கல்வித்தாய்!

இன்று உலகம் முழுவதும் உள்ள 110 நாடுகளில் 22 ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான டிசோரி பள்ளிகள் இயங்குகின்றன. கல்வி கற்பிக்கும் முறையில் புதுமையும் புரட்சியும் கொண்டு வந்த இந்த கல்வி முறைக்கு இப்போது வயது 106!

மரியா மான்டிசோரி இத்தாலியில் 1870, ஆகஸ்ட் 31 அன்று பிறந்தார். அப்பா நிதி மேலாளர். அம்மாவுக்குப் படிப்பதில் ஆர்வம் அதிகம். அதனால் மரியாவுக்கும் இயல்பாக கல்வி மீது அத்த ஈர்ப்பு. குடும்பம் ரோம் நகருக்குக் குடி பெயர்ந்தது. அங்கே பெரிய நூலகங்கள், அருங்காட்சியகங்கள், சிறந்த பள்ளிகள் கூடங்கள் இருந்தன. மரியாவின் ஆர்வத்துக்கு பெருந்தீனி போட்டன!

தன்னம்பிக்கையும் தைரியமும் லட்சியமும் கொண்ட பெண்ணாக வளர்ந்தார் மரியா. பெண்களை மட்டுப்படுத்தும் வகையில் அந்தக் காலத்தில் இருந்த சட்டதிட்டங்களை எதிர்த்தார். 13 வயதில் மேல்நிலைப் பள்ளிப் படிப்புக்காக பொறியியல் பிரிவில் சேர்ந்தார். ஆண்கள் மட்டுமே இருந்த அந்தப் பிரிவில் ஒரே பெண்ணாக மரியா படிக்க ஆரம்பித்தார். நல்ல மதிப்பெண்களுடன் 16 வயதில் பள்ளியிலிருந்து வெளியே வந்தார். அவருக்குக் கணிதத்தில் ஆர்வம் அதிகம். 20 வயதில் பொறியியல் படிப்பில் பட்டம் பெற்றார். அப்போது அவருக்கு மருத்துவம் படிக்கும் எண்ணம் வந்தது. அந்தக் காலகட்டத்தில் பெண்கள் மருத்துவம் படிக்கும் சூழல் இல்லை. மரியாவின் அப்பாவும் அவரது விருப்பத்துக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்தார். மரியாவோ மருத்துவம் படிப்பதில் உறுதியாக நின்றார்.

ரோம் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்துக்கு விண்ணப்பித்தார். அங்குள்ள பேராசிரியர்கள் மரியாவுக்குக் கடுமையான எதிர்ப்பைத் தெரிவித்தனர். வேறு வழியின்றி இயற்கை விஞ்ஞானம் படித்தார் மரியா. அந்தப் பட்டத்தைத் தகுதியாக்கி, மருத்துவப் படிப்பு நுழைவுத் தேர்வை எழுதினார். பெண் என்ற ஒரே காரணத்துக்காக மருத்துவ மாணவர்கள், பேராசிரியர்களால் மோசமான எதிர்ப்புக்கும் தொல்லைக்கும் ஆளானார் மரியா. ஆனாலும், அவர் பின்வாங்க நினைக்கக்கூட இல்லை.

வகுப்பில் இறந்த உடலை அறுக்கும்போது மாணவர்கள் மரியாவைச் சேர்த்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். வகுப்பு முடிந்த பிறகு தனியாகச் சென்று அந்த வேலையைச் செய்வார் மரியா. இப்படிப் பல தொல்லைகளையும் துன்பங்களையும் சந்தித்து அந்த ஆண்டுத் தேர்வை எழுதினார். தேர்வு முடிவு வந்தபோது, அந்த ஆண்டின் மிகச்சிறந்த மாணவிகளான பரிசை வென்றிருந்தார் மரியா. படிப்புடன் மருத்துவமனையில் உதவியாளராகப் பணியாற்றும் வாய்ப்பும் அவருக்குக் கிடைத்தது. கடைசி 2 ஆண்டுகள் குழந்தை மருத்துவம், மனநலம்

ஆகியவற்றைப் படித்தார். 1896ல் ரோம் பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவப் பட்டம் பெற்றார் மரியா. இதன் மூலம் 'இத்தாலியின் முதல் பெண் மருத்துவர்' என்ற சாதனையை அடைந்தார்!

தனியாக மருத்துவம் பார்க்க ஆரம்பித்த மரியா, அப்படியே முளை வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தார். அப்போது சக மருத்துவர் ஒருவருடன் காதல் வாழ்வு தொடங்கியது. 1898ல் மரியோ என்ற மகனைப் பெற்றெடுத்தார். குடும்ப வாழ்க்கை லட்சியத்துக்குத் தடையாக இருக்கும் என்று நினைத்த மரியா, குழந்தையுடன் தனியாக வந்துவிட்டார். மகனை சிறந்த பள்ளியில் சேர்த்துப் படிக்க வைத்தார்.

முளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வதில் அதிக சிரமங்களைச் சந்திக்க வேண்டியதை ஆராய்ச்சி வாயிலாக அறிந்தார். பிரபல கல்வியாளர்களைச் சந்தித்தார்... விவாதித்தார். குழந்தைகளுக்கான கல்வி மீது அவர் கவனம் திரும்பியது. நிறையப் படித்தார்... விவாதித்தார்... ஆராய்ச்சி செய்தார்... புதிய முறை பாடத்திட்டங்களை உருவாக்கினார். 1900ல் சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கான ஆசிரியர் பயிற்சிப் பள்ளியின் இணை இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்றார். அறிவியல் பூர்வமாகப் பல பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு, கற்பிக்கும் முறைகளை உருவாக்கினார் மரியா. இந்தப் புதிய வழிமுறையில் எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலாக ஆரோக்கியமான முடிவுகள் தெரிய வந்தன.

1907ல் முதல் மான்டிசோரி கல்விக்கூடத்தை நிறுவினார் மரியா. இந்தப் பள்ளியில் படித்த சிறப்புக் குழந்தைகள், சாதாரண குழந்தைகள் போலவே எளிதாகக் கற்றுக்கொண்டார்கள்... புத்திசாலிகளாகவும் திகழ்ந்தார்கள். கற்பிக்கும் முறையை கற்பிக்கும் கல்வி நிறுவனங்களை ஆசிரியர்களுக்கு

மரியா மான்டிசோரி



மரியா மொழிகள்

- * சொந்த அனுபவங்களில் இருந்து சுற்றுச் சூழலைப் புரிந்துகொண்டு செயல்பட குழந்தைகளை அனுமதிக்க வேண்டும்.
- * நம்மால் ஒரு மேதையை உருவாக்க முடியாது என்பது உண்மைதான். ஆனால், குழந்தை தனது திறன்களை வளர்த்து, லட்சியங்களை அடையும் வாய்ப்பை வழங்க முடியும்!
- * குழந்தை செய்யும் அர்த்தமுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்... மதிப்புக் கொடுங்கள்!



மரியாவின் கல்லறை வாசகம்

“என் அன்புமிக்க சக்தி வாய்ந்த குழந்தைகள் ஒன்று சேர்ந்து ‘உலக அமைதி’ என்ற கட்டிடத்தை என் மீது எழுப்ப வேண்டும் என்று இறைஞ்சுகிறேன்...”

காக ஆரம்பித்தார் மரியா. மான்டிசோரி ஆசிரியர் பயிற்சிப் பள்ளிகளும் மான்டிசோரி பள்ளிக்கூடங்களும் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றன. அதைத் தொடர்ந்து 3 முதல் 6 வயதுள்ள சாதாரண குழந்தைகளுக்கும் மான்டிசோரி முறைப்படி கல்வி அளித்தார். அங்கு படித்த குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் பணியிலும் அதிக ஆர்வம் காட்டினார்கள். மூளைக்கு வேலை அதிகம் கொடுத்தாலும் களைப்படையாமல் இருந்தார்கள். சுயமாகச் செயல்பட்டார்கள். வழக்கமான மாணவர்-ஆசிரியர் உறவு அங்கு கிடையாது. ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக மட்டுமே செயல்பட்டார்கள். குழந்தைகளின் முயற்சிகளை ஊக்குவிப்பதும், அவர்கள் தவறான பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதுமே ஆசிரியர்களின் முக்கிய பணியாக இருந்தது. காலப்போக்கில் மான்டிசோரி கல்விக்கான பிரத்யேக பாடங்கள், விளையாட்டுப் பொருள்கள், உபகரணங்கள் அனைத்தும் உருவாக்கப்பட்டன.

1910ல் இத்தாலி முழுவதும் மான்டிசோரி கல்விக்கூடங்கள் தொடங்கப்பட்டன. விரைவில் ஐரோப்பா முழுவதும் மிக வேகமாகப் பரவியது. பல நாடுகளுக்குப் பயிற்சியளிப்பதற்கும் மான்டிசோரி கல்வி முறையை விளக்குவதற்கும் பயணம் செய்தார் மரியா. கல்வி தொடர்பாக பல நூல்களையும் கட்டுரைகளையும் எழுதினார். அவருடைய எழுத்துகள் பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டன. தொடர்ந்து மான்டிசோரி கல்வி முறையை மேம்படுத்திக்கொண்டே இருந்தார்.

அவருடைய கவனம் பெண்கள் முன்னேற்றத்திலும் திரும்பியது. பெண் உரிமைக்காகக் குரல் கொடுத்தார். தன்னுடைய வேலைகளில் மகளையும் ஈடுபடுத்தினார். இருவரும் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்தனர். அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, நெதர்லாந்து, ஸ்பெயின் என்று அசுரத்தனமாக பயணம் செய்து வேலை செய்தார்.

இரண்டாம் உலகப் போருக்கு முன் முசோலினியைச் சந்தித்து, மான்டிசோரி கல்விக்கு ஆதரவு தரும்படி கோரிக்கை வைத்தார் மரியா. அரசாங்கம் உதவிக்கரம் நீட்டியது. இரண்டாம் உலகப் போர் ஆரம்பித்தபோது, அதைத் தீவிரமாக எதிர்த்தார் மரியா. ‘அமைதியும் கல்வியும்’ என்ற தலைப்பில் உரை நிகழ்த்தினார்... எழுதினார். இது அரசாங்கத்தின் கோபத்துக்குக் காரணமாக அமைந்தது. நெருக்குதலுக்கு ஆளானார் மரியா. 1933ல் ஓபரா மான்டிசோரியிலிருந்து விலகிய மரியா, 1934ல் இத்தாலியில் இருந்தே வெளியேறினார். 1936ல் மான்டிசோரி கல்விக்கூடங்களுக்குத் தடை விதித்தது இத்தாலிய அரசாங்கம்.

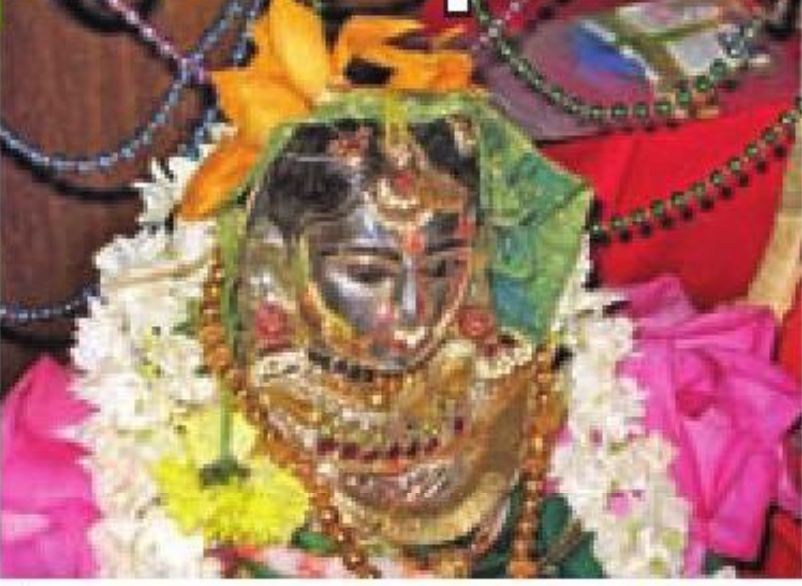
1937ல், 6வது மான்டிசோரி உலக மாநாட்டின் பொருள்: ‘அமைதிக்கான கல்வி’. மரியா ‘அமைதிக்கான அறிவியல்’ என்ற தலைப்பில், ‘குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் கல்வி மூலமே சமூகம் மாறும்’ என்று பேசினார். 1938ல், தியோசபிகல் சொசைட்டி இந்தியாவில் பயிற்சியளிக்க மரியாவுக்கு அழைப்பு விடுத்தது. ஏற்கனவே அவரிடம் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள் மூலம் இந்தியாவில் ஆங்காங்கே மான்டிசோரி பள்ளிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருந்தன. அதில் ஒன்று ரவீந்திரநாத் தாகுர் ஆரம்பித்த தாகுர் மான்டிசோரி பள்ளி.

1939ல் இந்தியாவுக்கு வந்தார் மரியா. நிறைய பயணம் செய்தார்... உரையாற்றினார்... பயிற்சியளித்தார். இரண்டாம் உலகப் போர் தொடங்கிய போது ஜெர்மன் பக்கம் நின்ற இத்தாலி, இங்கிலாந்தையும் அதன் ஆதிக்கத்தில் இருந்த நாடுகளையும் எதிர்பாக பாவித்தது. அதனால் உலகப்போர் முழுமையாக முடியும் வரை சென்னை, கொடைக்கானல் போன்ற இடங்களில் தங்கியிருந்தார் மரியா. அப்போது 6 முதல் 12 வயது குழந்தைகளுக்கான பாடத்திட்டங்களை வகுத்தார். இலங்கையிலும் பயிற்சியளித்தார். 1945ல் இந்தியாவின் முதல் மான்டிசோரி மாநாடு ஜெய்ப்பூரில் நடைபெற்றது. அதில் மரியா கலந்துகொண்டு சிறப்புரையாற்றினார்.

உலகப்போர் முடிவுக்கு வந்த பிறகு, 1946ல் மரியாவும் மகனும் ஐரோப்பா திரும்பினர். இத்தாலியில் மீண்டும் மான்டிசோரி கல்வியை ஆரம்பித்தார். அடுத்த 6 ஆண்டுகள் ஐரோப்பா முழுவதும் பயணித்தார். கல்விக்காகத் தீவிரமாக உழைத்தார். உலகம் முழுவதும் பல்வேறு அமைப்புகள், பல்கலைக்கழகங்கள், அரசாங்கங்களிடமிருந்து ஏராளமான விருதுகளைப் பெற்றார் மரியா. 81 வயது வரை உழைத்த மரியாவின் உயிர் 1952, மே 6 அன்று அமைதியாகப் பிரிந்தது.

வாழ்க்கை முழுவதையும் குழந்தைகளின் கல்வி, உலக அமைதி, பெண்ணுரிமைப் போராட்டங்களுக்கு அர்ப்பணித்த மரியா மான்டிசோரிக்கு உலகம் என்ஹென்றும் நன்றி சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்!

விரதங்கள் சேஷங்கள்



வரலட்சுமி விரதம் ஆகஸ்ட் 16

இந்த விஜய வருடத்தில் ஆடி மாத கடைசி நாளன்று வருகிறது இந்த விரத நன்னாள். பாற்கடலில் தான் அவதரித்ததை வரலட்சுமி விரதமாகக் கொண்டாடவேண்டும் என்று அந்த மகாலட்சுமியே உபதேசித்ததாகச் சொல்வார்கள். இந்த விரத வழி பாட்டில் வரலட்சுமிக்கு உகந்த அறுகம்புல்லைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம். கலசத்தில் பச்சரிசி, காசுகள் இட்டு, அந்தக் கும்பத்தைப் பட்டு வஸ்திரத்தில் அலங்கரித்து அறுகம்புல் மற்றும் மலர்ச் சரங்களை சாத்தி, அந்தக் கும்பத்தை வரலட்சுமி யாக பாவித்து மகாலட்சுமி ஸ்லோகங்களைச் சொல்வார்கள். பிறகு பூ கோத்த மஞ்சள் சரடைக் கழுத்தில் கட்டிக்கொண்டு அன்று முழுவதும் நீராகாரம் மட்டுமே உட்கொண்டு அஷ்டலட்சுமி ஸ்தோத்திரம் சொன்னால், வாழ்வில் மன நிறைவு கொள்ளும்படி வளம் சேரும். இரவில் கலசத்தை அரிசிப் பாத்திரத்துக்குள் வைத்தால் சகல ஐஸ்வர்யங்களும் பொங்கும். இந்த காலகட்டத்தில் புதிதாகத் திருமணமானவர்கள் இந்த விரதத்தை மேற்கொண்டால் அவர்களின் குடும்பம், வாரிசுகள் சிறந்து விளங்குவார்கள் என்பது நம்பிக்கை.

ஆகஸ்ட் 20 ஆவணி அவிட்டம்

பிரம்மசர்யத்துக்குள் நுழையுமொரு இளைஞனின் இன்னொரு கண்ணாக (உப-நயனம்) பூனூல் அணிவிக்கப்பட்ட பிறகு, ஒவ்வொரு வருடமும் அந்த இளைஞன் மேற்கொள்ள வேண்டிய வைதீகக் கடமை - ஆவணி அவிட்ட சம்பிரதாயம். பிரம்மச்சாரி, கிரஹஸ்தனாக மாறினாலும் இந்த வருடாந்திர சம்பிரதாயத்தை அவன் தொடர்கிறான். அதாவது, பிரம்மச்சாரியத்தை தான் கடைப்பிடிக்க இந்த உபநயனம் இதுவரை உதவியதுபோல தன் மனைவி, தன் குழந்தைகள் என்ற வட்டத்தை விட்டு அத்துமீறாமல் காக்கவும் உதவும் என்ற நம்பிக்கை.

காயத்ரி ஜபம் ஆகஸ்ட் 21

காயத்ரி என்ற வேத மாதாவை, விஸ்வாமித்திரர் அருளிய காயத்ரி மந்திரத்தால் இந்த நாளில் 1,008 முறை ஜபிப்பது, முந்தின நாள் ஆவணி அவிட்டம் அனுஷ்டித்தவர்களின் கட்டாய நடைமுறை.

ஆகஸ்ட் 28 கோகுலாஷ்டமி

கோகுலத்தில் கண்ணன் ஆயர் பெண்களின் வீடுகளில் புகுந்து வெண்ணெய், தயி ரெல்லாம் 'திருடி' உண்டு அவர்களை 'சந்தோஷ'ப் படுத்தியதை நினைவில் கொள்ளும் இனிய நாள். அந்நாளில் சிதறிக் கிடந்த வெண்ணெயில் கண்ணனின் பிஞ்சுப் பாதங்கள் பதிந்ததையும் நினைவு கொள்ள சிற்றடிக் கோலமிடுகிறோம். இதிலும் ஒரு நயம் இருக்கிறது... 8 என்ற எண் வடிவில் (அஷ்டாட்சர மந்திரமான 'ஓம் நமோ நாராயணாய' என்பதைக் குறிக்கும் வகையில்) சின்ன அடியை மாக்கோலத்தால் இட்டு, அதன் மேல் 5 விரல்கள் (பஞ்சாட்சர மந்திரமான 'ஓம் நமசிவாய' என்பதைக் குறிக்கும் வகையில்) வீடு பூராவும் சின்னக் கண்ணன் ஓடி, ஆடி துள்ளிக் குதித்து குதூகலத்தை நிறைவிக்கும் பாங்காக இட்டு, கொண்டாடப்படும் சந்தோஷ விழா. கிருஷ்ணாவதாரம், மனித உணர்வின் எல்லா அம்சங்களுக்கும் உள்ள அர்த்தம், அந்த உணர்வுகள் ஒரு எல்லையை மீறாமலிருக்க பகவத் கீதை மூலமாகச் சொல்லப்பட்ட அறிவுரை என்று மனித வளத்தினைப் போற்றிய அவதாரம். மனதை எப்போதும் நிம்மதியுடனும் உற்சாகத்துடனும் வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு குழந்தைபோல நாமெல்லோருமே மாற வேண்டும் என்பதற்காக பாலகிருஷ்ணனின் லீலைகளை இந்த நாளில் நினைவுபடுத்திக் கொள்கிறோம். கிருஷ்ணன் படம் அல்லது சிலைக்கு பூஜை செய்து பலவகைத் தின்பண்டங்கள், பழங்களை நைவேத்யமாக அர்ப்பணித்து அன்று முழு நாளும் கொண்டாடுவது பாரம்பரிய வழக்கம்.



ஆடிக் கிருத்திகை ஆகஸ்ட் 27

கார்த்திகேயனுக்கு விசேஷமான தினம் கிருத்திகை நட்சத்திர நாள். ஒவ்வொரு மாதமுமே இந்த விசேஷம் ஆன்மிக உணர்வுடன் அனுசரிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக ஆடிக் கிருத்திகை ரொம்பவும் விசேஷமான நாள். பருவமழைக்கான தொடக்கம் ஆடியில் அமைவது, அந்த மழை சீராகப் பெய்து, முருகன் அருளால் விவசாய நிலங்கள் எல்லாம் முற்றிய நெல் அபரிமிதமாக விளைந்து வளம் கொழிக்கும் என்பதை உணர்த்தும் புனித நாள். சிவமைந்தனிடம் வேண்டிக்கொண்டு தம் கோரிக்கைகள் நிறைவேறப் பெறுபவர்கள், காவடி எடுப்பது போன்று பல நன்றிக் காணிக்கைகளைச் செலுத்தும் நாள்.

சுபஹேமா



தோழிகளுக்கான ராசி பலன்

மேஷம்: மதிப்பு உயரும். புதன் கிழமைகளில் மௌனம் காத்தால் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை நிலவும். காரியத்தடை அகல வியாழக்கிழமைகளில் குருவை வழிபடவும். சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரர், விநாயகரை வணங்கினால் உழைப்பு விரயமாகாது. வெள்ளிக் கிழமைகளில் மகாலட்சுமிக்கு பூஜை செய்தால் உடல்நலம் சீராக இருக்கும். செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்க்கா ஸ்தோத்திரம் படித்தால் மனக் கவலை அகலும்.



ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஈஸ்வரனை வலம் வந்தால் மதிப்புக் கெடாமல் இருக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள்: 16ம் தேதி அதிகாலை முதல் இரவு 8:38 மணி வரை கவனமாகச் செயல்படவும். **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 18, 19, 20, 21, 22, 23ம் தேதி காலை 6:00 மணி வரை, 25ம் தேதி மதியம் 12:06 மணி முதல் 26, 27, 30, 31 தேதிகளில் மற்ற கிரகங்களின் பாதிப்பு இருக்காது.

ரிஷபம்: செல்வ வளம் செழிப்பாயிருக்கும். புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி, ராகு, செவ்வாய் அறுவரும் சாதகமாக சஞ்சரிப்பதால் செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனிக்கிழமைகளும் 17, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 30, 31 தேதிகளும் அதிர்ஷ்டமானவை. வழக்குகள் சாதகமாகும். பாக்கிகள் வசூலாகும். கன்னிகளுக்குத் திருமணம் கூடிவரும். அச்சம் தொலையும். 16, 25 தேதிகளில் விக்னேஸ்வரரையும்,



ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் சிவனையும் வழிபட்டால் வீண் செலவுகள் ஏற்படாது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள்: 16ம் தேதி இரவு 8:38 மணி முதல் 18ம் தேதி இரவு 11:00 மணி வரை விழிப்புடன் செயல்படவும். **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 16ம் தேதி இரவு 8:37 மணி வரை, 21, 22, 23, 24, 25ம் தேதி மதியம் 12:06 மணி வரை, 28, 29 தேதிகளில் சந்திரனால் நன்மைகள் உண்டாகும்.

மிதுனம்: ஆற்றல் பெருகும். அதிர்ஷ்டங்கள் வந்த டையும். சூரியன், சுக்கிரன், கேது மூவரும் சாதகமாக உலா வருவதால் ஞாயிறு, வெள்ளிக்கிழமைகளும் 16, 19, 24, 25, 28 தேதிகளும் ராசியானவை. புகழ் பெருகும். எண்ணியது ஈடேறும். சிலருக்குப் பதவியும் சிலருக்குப் பதவி மாற்றமும் கிடைக்கும். பண வரவு நிச்சயம் உண்டு. பகைமை ஒழியும். செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்க்கையை



வணங்கினால் அரசாங்கக் கெடுபிடியோ, சண்டை, சச்சரவுகளோ இருக்காது. சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரரை வழிபட்டால் பிள்ளைகள் வாழ்வில் நிம்மதி மலரும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள்: 18ம் தேதி இரவு 11:00 மணி முதல் 20ம் தேதி இரவு 2:00 மணி வரை கவனம் தேவை. **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 11, 17, 18, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31 தேதிகளில் சந்திரன் காப்பாற்றுவார்.

கடகம்: செல்வமும் கௌரவமும் அதிகரிக்கும். அதிகாரம் நிறைந்த புதிய பதவி கிடைக்கும். எதிரிகள் ஒடுங்குவார்கள். வெள்ளிக்கிழமைகளும் 24ம் தேதியும் சுபகாரியங்கள் நடத்த, வீடு, நிலம் வாங்க, புது முயற்சிகளுக்கு ஏற்றவை. புதன்கிழமைகளில் திருமாலையும், வியாழக்கிழமைகளில் குருவையும் வணங்கினால் பண விரயம் ஏற்படாது. சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரரையும், பிள்ளையாரையும் வலம் வந்தால் மனநிம்மதி கிடைக்கும். செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்க்கையை வழிபட்டால் பிரச்னை ஏற்படாது.



சந்திராஷ்டம நாட்கள்: 20ம் தேதி இரவு 2:00 மணி முதல் 23ம் தேதி காலை 5:50 மணி வரை எச்சரிக்கையுடன் செயல்படவும்.

சந்திர அனுகூல தினங்கள்: 17, 18, 19, 20, 25ம் தேதி மதியம் 12:06 மணி முதல் 26, 27, 28, 29 தேதிகளில் சந்திரனால் நன்மைகள் உண்டு.

சிம்மம்: பண வரவு கணிசமாக இருக்கும். சனி, ராகு, குரு, சுக்கிரன் நால்வரும் அனுகூலமாயிருப்பதால் வியாழன், வெள்ளி, சனிக்கிழமைகளும் 17, 18, 22, 24, 26, 30, 31 தேதிகளும் சுபகாரியங்கள் முடிவு செய்ய, புது முயற்சிகளுக்கு அதிர்ஷ்டமானவை. பறிகொடுத்தவை திரும்பக் கிடைக்கும். அதிகாரம் நிறைந்த பதவிக்கு மாறுவீர்கள். சிலர் சொத்துக்கு அதிபதியாவார்கள். பகைவர் பற்றிய அச்சம் தீரும். கன்னிப் பெண்களுக்கு விவாகம் கூடிவரும். செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்க்கையையும், புதன்கிழமைகளில் மகா விஷ்ணுவையும் 16, 25 தேதிகளில் கணபதியையும் வணங்கினால் மனக் கவலை, பொருள் நஷ்டம் ஏற்படாது.



சந்திராஷ்டம நாட்கள்: 23ம் தேதி காலை 5:50 மணி முதல் 25ம் தேதி மதியம் 12:06 மணி வரை கவனம் தேவை.

சந்திர அனுகூல தினங்கள்: 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30, 31 தேதிகளில் மற்ற கிரகங்களின் பாதிப்பு இல்லாமலிருக்கும்.

கன்னி: எடுத்த காரியம் வெற்றியடையும். பொருளாதார முன்னேற்றம் உண்டு. சிலருக்கு வேலையோ, பணி மாற்றமுமோ ஏற்படும். வாகன வாங்குபவர்கள் சிலருக்கு குழந்தை பாக்கியம் உண்டாகும். 18, 24, 27 தேதிகளும், செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளும் ராசியானவை. சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரர், விநாயகரை வழிபட்டால் கஷ்ட, நஷ்டங்கள் ஏற்படாது. புதன்கிழமைகளில் பெருமானையும், 22, 31 தேதிகளில்



துர்க்கையையும், வியாழக்கிழமைகளில் குருவையும் வலம் வந்தால் சண்டை, சச்சரவுகளோ, ஆரோக்கியக் குறைபாடோ ஏற்படாது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள்: 25ம் தேதி மதியம் 12:06 மணி முதல் 27ம் தேதி இரவு 8:30 மணி வரை எச்சரிக்கையோடு செயல்படவும். **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 21, 22, 23, 24, 25ம் தேதி மதியம் 12:00 மணி வரை, 30, 31 தேதிகளில் நன்மைகள் தருவார் சந்திரன்.

ஆகஸ்ட் 16
முதல் 31 வரை

பாகீரதி அம்மாள்

துலாம்: சூரியன், சுக்கிரன், புதன், குரு நால்வரும் சாதகமாக இருப்பதால் சொத்து வாங்க, புதுத்தொழில் தொடங்க, சுபகாரியங்கள் நடத்த ஞாயிறு, புதன், வியாழன்களும் 19, 21, 23, 24, 28, 30 தேதிகளும் ஏற்றவை. சிலர் அதிகாரம் நிறைந்த பதவி உயர்வு பெறுவார்கள். காரியம் விருத்தியாகும். கன்னி களுக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகும். சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவான், விக்னேஸ்வரரை வழிபட்டால்



உழைப்பில் மேன்மை உண்டாகும், விரயம் ஏற்படாது. செவ்வாய்களில் துர்க்கா ஸ்தோத்திரம் படித்தால் ஆரோக்கியக் குறைபாடும் அலைச்சலும் ஏற்படாது. **சந்திராஷ்டம நாட்கள்:** 27ம் தேதி இரவு 8:30 மணி முதல் 30ம் தேதி காலை 7:00 மணி வரை கவனமாகச் செயல்படவும். **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 17, 18, 23, 24, 25, 26, 27ம் தேதி இரவு 8:00 மணி வரை சந்திரன் சாதகமாக இருப்பார்.

விருச்சிகம்: விருப்பங்கள் பூர்த்தியாகும். சுக்கிரன், புதன், சூரியன், கேது நால்வரும் அனுகூலமாயிருப்பதால் ஞாயிறு, புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளும், 16, 19, 23, 24, 25, 28 தேதிகளும் சுப காரியங்களுக்கும், புதுமுயற்சிகளுக்கும் அதிர்ஷ்டமானவை. தோழிகளோடு விருந்து, விழா, விளையாட்டுகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். எதிரிகள் ஒடுங்கியிருப்பார்கள். பண வரவு நிச்சயம் உண்டு.



எடுத்த காரியம் வெற்றியடையும். வியாழக்கிழமைகளில் குருவையும், செவ்வாய்க்கிழமைகளில் சுப்ரமணியரையும் வணங்கினால் பிரச்னைகள் நீங்கும். **சந்திராஷ்டம நாட்கள்:** 30ம் தேதி காலை 7:00 மணி முதல் 31ம் தேதி வரை எச்சரிக்கையோடு செயல்படவும். **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 19, 20, 26, 27, 28, 29 தேதிகளில் மற்ற கிரகங்களின் பாதிப்பு இருக்காது.

தனுசு: புகழ் பெருகும். சனி, குரு, ராகு மூவரும் சாதகமாக சஞ்சரிப்பதால் வியாழன், சனிக்கிழமைகளும், 17, 21, 22, 26, 30, 31 தேதிகளும் வீடு, நிலம், வாகனம் வாங்க, புதுத்தொழில் தொடங்க, சுபகாரியங்கள் முடிவு செய்ய ஏற்றவை. தெளிவான சிந்தனையும், சாதாரியமான பேச்சும் செல்வப் பெருக்கை ஏற்படுத்தும். கன்னிகளுக்கு கல்யாணம் நிச்சயமாகும். திட்டமிட்டபடி செயல்கள் நிறைவேறும். செவ்வாய்களில்



கந்தவேளை வணங்கினால் பாதிப்பு ஏற்படாது. வெள்ளிகளில் மகாலட்சுமியையும், 16, 25 தேதிகளில் விநாயகரையும், புதன்களில் பெருமானையும் வழிபட்டால் பொருள் இழப்பும், பிள்ளைகளுக்குச் சிக்கலும், சண்டை, சச்சரவும் இருக்காது. **சந்திராஷ்டம நாட்கள்:** இல்லை. **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 17, 18, 21, 22, 28, 29, 30, 31 தேதிகளில் சந்திரன் பல நன்மைகள் தருவார்.

மகரம்: நினைத்தது நடக்கும். சுக்கிரன், புதன் இருவரும் அனுகூலமாக இருப்பதால் சொத்து, ஆபரணம் வாங்க, சுபகாரியங்கள் முடிவு செய்ய, புதுமுயற்சிகளுக்கு புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளும் 18, 23, 24 தேதிகளும் ஏற்றவை. தன லாபம் கிடைக்கும். மாணவிகள் தங்கள் நுட்பமான அறிவால் புகழ் பெறுவார்கள். தொழிலாளர்-முதலாளி உறவு சுமுகமாக இருக்கும். கன்னிகளுக்கு விவாகம் கூடி வரும். சிலர்



வீடு கட்டுவார்கள். செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்க்கையையும், சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரர், கணேசரையும், ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் சிவனையும் வழிபட்டால் பண விரயமோ, கெட்ட பெயரோ ஏற்படாது. **சந்திராஷ்டம நாட்கள்:** இல்லை. **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 19, 20, 23, 24, 25ம் தேதி மதியம் 12:06 மணி வரை, 30, 31 தேதிகளில் சந்திரனால் நன்மைகள் நடக்கும்.

கும்பம்: செல்வ வளம் சிறக்கும். சுபகாரியங்கள் நடக்கும். வாகன வாய்ப்பு உண்டு. சிலருக்கு குழந்தை பாகீரியம் உண்டாகும். சிலர் வீடு வாங்குவார்கள். தன லாபம் கணிசமாகும். பணக்கையை வெல்லும் திறன் அதிகரிக்கும். சிலருக்குப் பதவியும் சிலருக்குப் பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். தொழிலாளர் பிரச்னை தீரும். செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளிக்கிழமைகளும் 16, 21, 24, 25, 27, 30 தேதிகளும் சுபகாரியங்கள் பேசி



முடிக்க, புதுத்தொழில் தொடங்க, சொத்து வாங்க ராசியானவை. சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வரரையும், 22, 31 தேதிகளில் துர்க்கையையும், ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஈஸ்வரனையும் வழிபட்டால் பண நஷ்டமும், சண்டையும், ஆரோக்கியக் குறைபாடும் ஏற்படாது. **சந்திராஷ்டம நாட்கள்:** இல்லை. **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 17, 18, 21, 22, 26, 27 தேதிகளில் சந்திரன் நன்மைகள் தருவார்.

மீனம்: செல்வாக்குப் பெருகும். சூரியன், புதன் இருவரும் சாதகமாக இருப்பதால் ஞாயிறு, புதன்கிழமைகளும், 19, 23, 28 தேதிகளும் சுபகாரியங்கள் முடிவு செய்ய, வீடு, நிலம், வாகனம் வாங்க, புது முயற்சிகளுக்கு ஏற்றவை. எடுத்த காரியம் வெற்றியாகும். பணக்கை அகலும். அரசு தொடர்பான பணிகள் சிறப்பாக நடக்கும். நாடக, நடன அமைப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவிகள், ஆடிட்டர், மருத்து



வத்துறையினர், நகைச்சுவைப் பேச்சாளர்கள் புகழ் பெறுவார்கள். வெள்ளிகளில் மகாலட்சுமியையும், சனிகளில் சனி பகவான், கணபதியையும், வியாழன்களில் குருவையும் வழிபட்டால் பிள்ளைகளால் பிரச்னை ஏற்படாது. **சந்திராஷ்டம நாட்கள்:** இல்லை. **சந்திர அனுகூல தினங்கள்:** 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25ம் தேதி மதியம் 12:06 வரை, 28, 29 தேதிகளில் மற்ற கிரகங்களின் பாதிப்பு இல்லாமலிருக்கும்.

சந்திராஷ்டம
75



கிளஞ்சியம்

பட்டி

A to Z

சுத்த சைவம் என சொல்லிக் கொள்வதைப் பெருமையாக நினைக்கிற பெண் பிரபலங்கள் பலரும், பட்டுப்புடவை உடுத்துவதையும் விரும்புவதில்லை. ஏன் தெரியுமா? சைவத்தைத் தவிர்க்க என்ன காரணமோ, அதே தான் பட்டைத் தவிர்ப்பதற்கும்!

உயிர்க்கொலை!

பல்லாயிரக்கணக்கான பட்டுப்பூச்சிகளைக் காவு வாங்கி னால்தான் பகட்டான பளபளப்பான பட்டு உடுத்தி அழகு பார்க்க முடியும். பட்டே உடுத்துவதில்லை என்பதில் என்னதான் உறுதியுடன் இருந்தாலும், கல்யாணம், விசேஷம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில், கொள்கையைத் தளர்த்திக் கொள்ளவே வேண்டியிருக்கிறது பலருக்கும்.

**அமலாவுக்கு
பிடித்த
அகிம்சா
பட்டு!**

நியதே
76

ஆந்திராவைச் சேர்ந்த நெசவாளர் குசுமா ராஜையாவின் முயற்சியில், இனிமேல் பட்டுப்பூச்சிகளைத் துடிக்கத் துடிக்க சாகடிக்காமல், அகிம்சை முறையில் பட்டு உடுத்தலாம் யாரும்! யெஸ்... ராஜையா உருவாக்குகிற 'அகிம்சா பட்டு' உடைகளில் வன்முறை என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை!

“நெசவுப் பாரம்பரியம் உள்ள குடும்பத்து லேர்ந்து வந்தவன் நான். என்னோட படிப்பு, வேலைன்னு எல்லாம் கைத்தறி சம்பந்தப்பட்டதாவே இருந்தது. காந்திஜியோட அகிம்சை கொள்கைகளால ஈர்க்கப்பட்டவன் நான்.

முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் ஆர்.வெங்கட் ராமனோட மனைவி ஜானகியம்மா, ஒருமுறை ஒரு சேலைக்கண்காட்சிக்கு வந்தாங்க. அவங்களுக்கு விதவிதமான பட்டுச்சேலை டிசைன்களை காட்டி விளக்கிட்டிருந்தேன். 'பட்டுப்பூச்சிகளைக் கொல்லாம நெசவு செய்த புடவை ஏதாவது இருக்கா'ன்னு அவங்க கேட்ட கேள்விதான் என் முயற்சிக்கான

முதல் விதை.

ஒரு கிராம் பட்டுநூல் இழையெடுக்க 15 பட்டுப் புழுக்களைக் கொல்லணும். ஒரு முழுப்புடவைக்கு... 10 ஆயிரம் பட்டுப்புழுக்கள்! சோறு போடற நெசவுத் தொழில்ல இருந்துக்கிட்டே, இப்படி மனசாட்சிக்கு விரோதமா நடந்துக்க மனசில்லை. பட்டுப் புழுக்களைக் கொல்லாம பட்டு உருவாக்குகிற என்னோட நீண்ட நாள் முயற்சிக்கு ஒரு நாள் பலன் கிடைச்சது. பட்டுப்புழுக்கள் கூடுகள்லேர்ந்து சிறகு முளைச்ச பறந்த பிறகு, அந்தக் கூடுகளை வச்ச நூலிழை எடுக்கிற முறையைக் கண்டுபிடிச்சேன். உருவாக்குகிற முறை கொஞ்சம் சிரமமானதா இருந்தாலும், வன்முறை இல்லாத என் முயற்சிக்கு வெற்றி கிடைச்சதுல ரொம்ப சந்தோஷம்” என்கிற வரின் அகிம்சா பட்டுக்கு உலகம் முழுவதிலும் வாடிக்கையாளர்கள் உண்டு. மேனகா காந்தி, அமலா நாகார்ஜுனா எனப் பிரபலங்களும் அதில் அடக்கம்!



லட்சுமி

எந்தக் காலத்துக்கும் பொருந்திப் போகிற டிசைனாக இருந்தால், காலத்துக்கேற்ப ஃபேஷன் மாறினாலும் கவலையின்றி உடுத்தலாம்!



பத்து ரூபாய்க்கு வாங்கும் காய்கறிகளைக்கூடப் பார்த்துப் பார்த்து வாங்குவார்கள். பல ஆயிரங்களைக் கொட்டிக் கொடுத்து வாங்கும் பட்டு விஷயத்திலோ கோட்டை விட்டு விடுவார்கள். சரியான, தரமான பட்டைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது கொஞ்சம் அனுபவமும் நிறைய விழிப்புணர்வும் தேவைப்படுகிற ஒன்று. பட்டுப்புடவை வாங்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்களைத் தெளிவாக்குகிறார் 'கலா நிகேதன்' வி.லட்சுமி.

- ♦ பாரம்பரியமும் நம்பிக்கையும் உள்ள கடைகளில் மட்டுமே வாங்குங்கள். கனமான பட்டா, லேசான பட்டா? ஜரிகை அதிகமுள்ளதா? ஜரிகையே இல்லாததா? இதுபோன்ற தகவல்களை முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ♦ சில்க் மார்க் முத்திரையே அசல் ஜரிகையின் தரத்தை உறுதிசெய்யும் குறியீடு. அதாவது தங்க, வெள்ளி இழைகள் கொண்டு நெய்யப்பட்டதற்கான ஆதாரம். மத்திய பட்டு வாரியத்தினால் சான்றளிக்கப்பட்டது.
- ♦ அசலை அப்படியே நகலெடுத்த மாதிரி அதே டிசைன் மற்றும் கலர் காம்பினைஷனில் நிறைய போலி பட்டுகள் விற்பனைக்கு வருகின்றன. விலையும் மலிவாக இருக்கும். விலையை நம்பி ஏமாந்து வாங்க வேண்டாம். அசல் பட்டு, அத் தனை விலை மலிவாகக் கிடைக்காது!
- ♦ பட்டில் போடுகிற முதலீடு சற்றே பெரியது. அதனால், உங்களுக்குப் பொருந்தக் கூடிய கலர் மற்றும் டிசைனில் தேர்ந்தெடுங்கள். எந்தக் காலத்துக்கும் பொருந்திப் போகிற டிசைனாக இருந்தால், காலத்துக்கேற்ப ஃபேஷன் மாறினாலும் கவலையின்றி உடுத்தலாம்.
- ♦ உயரம் குறைவானவர்கள் சின்னதாகவும் நீள வாக்கிலும் டிசைன் போட்ட புடவையையும், உயரமானவர்கள் பெரிய டிசைன் போட்டதையும் தேர்வு செய்யலாம். பருமனானவர்கள் பெரிய டிசைனைத் தவிர்ப்பதே சிறந்தது.
- ♦ பட்டின் தரத்தைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு டெஸ்ட்... ஜரிகைப் பகுதியிலிருந்து ஒன்றிரண்டு இழையை எடுத்து, நுனிப்பகுதியைப் பற்ற வைக்கவும். இழை எரிந்து முடித்ததும், சின்னதாக ஒரு

சாம்பல் உருண்டை வரும். அதை விரல்களுக்கு கிடை யில் வைத்துத் தேய்த்து நுகர்ந்து பார்க்கவும். அந்த வாசனை, எரிந்த முடியின் வாசம் போலவே இருந்தால், தரமான பட்டு.

- ♦ பட்டு, கம்பளி, லெதர், தலைமுடி என எல்லாம் ஒரே மாதிரிதான் எரிந்து சாம்பலாகும். போலியான பட்டு என்றால், இழைகள் பிரகாசமாகவும், சீக்கிரமாகவும் எரிந்து முடியும். சாம்பலோ, எரிந்த தலைமுடியின் வாசமோ இருக்காது. இதை வைத்து ஒரிஜினல் பட்டா இல்லையா என்பதை கலபமாகக் கண்டுபிடிக்கலாம்!

பட்டுப் பராமரிப்பு... உடுத்தவே முடியாத அளவுக்குப் பழசாகிப் போன பட்டுப்புடவையை என்ன செய்யலாம்? இன்னும் பல பட்டுத் தகவல்கள் அடுத்த இதழிலும்...

தொகுப்பு: சாஹா

பட்டு வாங்கும்
பட்டுப்
பெண்களே!





தோள் கொடுப்பாள் தோழி

மறைத்துப் பேசுகிறார் ஹரிதா கோபி

“ஆத்யா இருந்தபோதே, ஆதரவற்ற குழந்தைகள் இல்லங்களுக்குப் போய், அங்க உள்ள குழந்தைங்களோட அவளோட பிறந்த நாளைக் கொண்டாடியிருக்கோம். அவளோட ஞாபகமா, அதை ஏன் தொடரக் கூடாதுன்னு தோணிணது. அவ இறந்த அதே வருஷம், ‘ஆத்யா வோட அரவணைப்பு’ங்கிற பெயர்ல ஒரு அமைப்பைத் தொடங்கினோம். ஏழைக் குழந்தைங்களுக்கு உதவி செய்ய நிறைய அமைப்புகள் இருக்கு. பெரும்பாலும் எல்லாரும் படிப்புக்கும் சாப்பாட்டுக்கும் உதவி செய்யறாங்க. யாருமே அந்தக் குழந்தைங்களோட பொழுது போக்கு ஆர்வத்தைப் பத்தி யோசிக்கலை. அந்தக் குழந்தைங்களுக்கும் பொழுதுபோக்குங் கி ற து அவ சி ய ம் னு யோசிச்சோம்.

முதல் கட்டமா எங்க ஏரியா பக்கத்துல உள்ள பஞ்சாயத்து ஸ்கூல் பிள்ளைங்க, குடிசைப் பகுதிக் குழந்தைங்களை எல்லாம் ஒண்ணு சேர்த்து, அவங்களுக்கு விதம் விதமான பொழுது போக்கு அனுபவங்களைக் கொடுக்க நினைச்சோம். ஆத்யாவுக்கு நடிகர் ஜெயம் ரவியை ரொம்பப் பிடிக்கும். அப்பதான் ஜெயம் ரவியோட ‘சந்தோஷ சுப்ரமணியம்’ படம் வந்திருந்த நேரம். அதனால அவரையே தொடக்க விழாவுக்குக் கூப்பிட்டோம். வசதியுள்ள வீட்டுக் குழந்தைங்களுக்குக் கிடைக்கிற பல பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை, வசதியில்லாத, ஆதரவில்லாத குழந்தைங்க தனிப்பட்ட முறையில பார்த்திருக்க வாய்ப்பில்லை. அந்தக் குறையைப் போக்க, எல்லாக் குழந்தைங்களையும் தீம் பார்க் கூட்டிட்டுப் போய், சாப்பாடு, விளையாட்டு, அன்பளிப்பு, ஆட்டம், பாட்டுன்னு எல்லாம் கிடைக்கச் செய்தோம். பிரபலங்களை அத்தனை நெருக்கத்துல பார்க்கிறதும், அவங்களோட ஆடிப் பாடறதும் அந்தக் குழந்தைங்களுக்கு ரொம்பவே புதுசா இருந்தது.

அடுத்த வருஷம், ஆத்யா வோட நினைவு நாளைக்கு,

‘ஆத்யா யு.கே.ஜி. பி’ன்னு ஒரு ஆல்பம் ரிலீஸ் பண்ணினோம். ஆத்யா இறக்கும் போதுதான் யு.கே.ஜி. போயிருந்தா. அந்த நினைவா நா.முத்துக்குமார் பாட்டு எழுத, ‘சாதகப் பறவைகள்’ சங்கர் இசையில், அந்த ஆல்பத்தை சவுந்தர்யா ரஜினிகாந்த் ரிலீஸ் பண்ணினாங்க. ஒவ்வொரு வருஷமும் குறைஞ்சது ஆயிரம் குழந்தைங்களையாவது இப்படி சந்தோஷப்படுத்தறோம். எய்ட்ஸ் பாதிச்ச குழந்தைங்க, மன வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தைங்கன்னு எல்லாரும் அடக்கம். குழந்தைங்களோட உலகம் அளவில்லாத சந்தோஷம் கொண்டது. அந்த சந்தோஷத்தை ஒவ்வொரு குழந்தையும் முழுமையா அனுபவிக்கணுங்கிறதுதான் எங்க அமைப்போட நோக்கம்” என்கிற ஹரிதா கோபி, இந்த வருடம் ஆத்யாவின் நினைவு நாளன்று, குழந்தைகளுக்கு விமான அனுபவத்தைக் கொடுத்து இன்ப அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தும் ஆசையில் இருக்கிறாராம்!



“குழந்தைங்களோட உலகம் அளவில்லாத சந்தோஷம் கொண்டது. அந்த சந்தோஷத்தை ஒவ்வொரு குழந்தையும் முழுமையா அனுபவிக்கணுங்கிறதுதான் எங்க அமைப்போட நோக்கம்...”

“இதுவரை நாங்க பண்ண இந்த விஷயங்களுக்காக யார்கிட்டயும் நிதி உதவி கேட்டதில்லை. எங்களோட சொந்தச் செலவுலதான் பண்ணிட்டிருக்கோம். ஆயிரம் குழந்தைங்களுக்குக் கிடைக்கிற இந்த அனுபவங்கள், வசதியில்லாத எல்லாக் குழந்தைங்களுக்கும் போய்ச் சேரணும். அடுத்தக் கட்டமா 10 குழந்தைங்களை தத்தெடுத்து, படிக்க வச்சு, டாக்டரா, இன்ஜினியரா உருவாக்கிப் பார்க்கிற திட்டமும் இருக்கு. எப்பவாவது எங்க மகளோட ஞாபகம் அதிகமாகறப்ப, மனசு வலிக்கும். அதை வளர விடாம, அதுலேருந்து மீள அதே யோகாவும் தியானமும்தான் எங்களுக்கு மருந்து. ஆத்யா இருந்திருந்தா நாங்க அழறதையோ, துடிக்கிறதையோ நிச்சயம் விரும்பியிருக்க மாட்டா. எங்க நினைவுல இருக்கிற ஆத்யாவுக்காக, அந்த சிரிப்பையும் சந்தோஷத்தையும் எல்லாக் குழந்தைங்களோடவும் பகிர்ந்துக்கற ஒரு சின்ன முயற்சிதான் இது...”

குரல்கம்ம ஹரிதா சொல்லி முடிக்க, பின்னால் உள்ள படத்திலிருந்து அமைதியாக, அழகாக சிரிக்கிறாள் ஆத்யா. ஹரிதா கோபி (93811 06788)

- ஆர்.வைதேகி



அறிவோம் ஆயிரம்

உணவு உலகம்

அரிசி, கோதுமை, மணக்கும் மசாலா கொண்ட அறுசுவை உணவுகளே நம் இந்தியாவின் ஸ்பெஷல். மற்ற நாடுகளைவிட இந்தியாவில்தான் ஏராளமான உணவு வகைகள் உள்ளன. பஞ்சாப், காஷ்மீர், ராஜஸ்தான், உத்தரபிரதேசம், பீகார், மேற்கு வங்காளம், அசாம், மேகாலயா, மணிப்பூர், நாகலாந்து, சிக்கிம், திரிபுரா, அருணாச்சலப்பிரதேசம், ஒரிசா, கோவா, குஜராத், மகாராஷ்டிரா, தமிழ்நாடு, கேரளா, ஆந்திரா, கர்நாடகா இப்படி ஒவ்வொரு மாநிலத்துக்கும் பிரத்யேக உணவுகள் உண்டு. மாநில உணவுகளைத் தாண்டியும் இந்தியாவின் சுவைமொட்டுகள் விரிகின்றன. செட்டிநாடு, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், மலபார், உடுப்பி, அவாதி, போஜ்புரி, சரஸ்வத், மங்களூர், மங்களூரியன் கத்தோலிக், மொஹல், மால்வனி, கொங்கனி, சிந்தி, பார்சி இப்படி எத்தனையோ பாணிகள். சுவைகளின் களஞ்சியத்தில் வாழும் நாம், மற்ற நாடுகளில் என்ன சாப்பிடுகிறார்கள் என அறிவதும் பசி தீர்க்கும்தானே!



ஆஃப்கானிஸ்தான்

- ▶ இஸ்லாமிய நாடான ஆஃப்கானிஸ்தானின் பிரதான உணவு அரிசிதான். அதனுடன் இறைச்சி, நிறைய உலர்பழங்கள் சேர்த்த புலாவ் ஸ்பெஷல்!

ஆஸ்திரேலியா

- ▶ சிறிதுகசப்பும் உவர்ப்பு மான Vegemite பேஸ்ட் வடிவில் காணப்படுகிறது. ஜாம் போல பிரெட்டில் தடவி உண்ணப்படும் இந்த உணவு ஈஸ்ட் எக்ஸ்ட்ராக்ட் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுகிறது.
- ▶ கையளவே உள்ள Meat pie. இறைச்சி அல்லது காளான், வெங்காயம் என்று பலவிதமான ஃபில்லிங்குகளில் கிடைக்கும்.
- ▶ ஆட்டி இறைச்சியும் ஆஸ்திரேலியின் விருப்ப உணவே. ஓராண்டே ஆன ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சி lamb என்றும், ஒன்றுக்கு அதிகமான வயதுடைய ஆட்டின் இறைச்சி hogget என்றும், முதிர்ந்த ஆட்டின் இறைச்சி மட்டன் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.



பிரேசில்

- ▶ Brazilian feijoada - பீன்ஸ் வகைகளுடன் மாடு அல்லது பன்றியின் இறைச்சி சேர்த்து சமைக்கப்படும் ஸ்டு போன்ற உணவு இது.

கனடா

- ▶ பாஸ்ட்ரி உணவுகளுக்கு இங்கு முக்கியத்துவம் அதிகம்.
- ▶ Nanaimo bar - இனிப்புச் சுவையுடன் கூடிய வேஃபர் உள்ளே வெனிலா அல்லது பட்டர் கஸ்டர்ட் மற்றும் சாக்லேட் இருக்கும்.
- ▶ Traditional Nanaimo - புதினா அல்லது மோச்சா சுவையுடன் இருக்கும்.
- ▶ Poutine - பிரெஞ்ச் ஃப்ரை எனப்படும் உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸை அடிப்படையாக கொண்டது. சில டாப்பிங்குகளால் சுவை வேறுபடுத்தப்படும்.
- ▶ Butter Tart - வெண்ணெயை அடிப்படையாகக்கொண்ட தேங்காய், உலர்பழங்கள் ஃபில்லிங் கொண்ட இனிப்பு.
- ▶ Kraft Dinner - மக்ரோனிச்ஸ் ஸ்ப்ரெட்டுடன் பரிமாறப்படும்.



ஃபின்லாந்து

- ▶ Mämmi - தயாரிக்க அதிக கால அளவு எடுக்கும் இந்த இனிப்பு பாலுடன் கலந்தோ, பிரெட்டித் தடவப்பட்டோ உண்ணப்படுகிறது.
- ▶ Sautéed reindeer - மான் இறைச்சியுடன் மிளகு, சீஸ், பீர் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்டு மசித்த உருளை, வெள்ளரி யுடன் பரிமாறப்படும்.





டென்மார்க்

- ▶ உலகெங்கும் Danish pastry என்றே குறிப்பிடும் அளவுக்கு ஸ்கான்டினேவியன் நாடுகளில் புகழ்பெற்றவை பாஸ்ட்ரி வகைகள். மேலே சாக்லேட் அல்லது ஐசிங் ஷுகரிலும், உள்ளே கஸ்டர்ட், ஜாம்களினாலும் ஸ்டீப் செய்யப்பட்டு பல வடிவங்களில் கிடைக்கிறது.
- ▶ Frikadeller - நம்ம கட்டுலட் போன்ற 'மீட் பால்' இது.
- ▶ 'பட்டர் அண்ட் பிரெட்' எனும் பொருள் தரும் திறந்த சாண்ட்விட்ச்தான் Smørrebrød. டார்க் பிரவுன் பிரெட் மீது விதவிதமான ஃபில்லிங்களோடு, முட்டை, இறைச்சி, மீன் மற்றும் காய்கறிகள் சேர்த்த முக்கிய உணவு.

எகிப்து

- ▶ Ful medames - பீன்ஸ் வகைகள், முட்டை, பூண்டு வெங்காயம், பார்ஸ்லி சேர்த்து பரிமாறப்படுவது.
- ▶ Kushari - சமைக்கப்பட்ட அரிசி, பருப்பு வகைகளுடன் சீஸ், தக்காளி சாஸ் மற்றும் கொண்டைக்கடலை, பாஸ்டா ஸ்பகடியுடன் பரிமாறப்படும் முக்கிய உணவு.
- ▶ Corchorus - என்னும் தாவரத்தின் இலையிலிருந்து செய்யப்படும் Mulukhiyah மிகப் பிரபலமான உணவு. இதிலுள்ள இலைகள் கசப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். வேக வைத்ததும் 'திக்' திரவம் கிடைப்பதால் குப் மற்றும் ஸ்டூவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ▶ கொண்டைக்கடலை கொண்டு செய்யப்படும் - Falafel வடை போன்ற மிகப் பிரபல உணவு.



ஜெர்மன்

- ▶ Currywurst - வேகவைக்கப் பட்ட பன்றிக்கறியை துண்டுகளாக்கி கெச்சப்புடன் பரிமாறப்படுகிறது.
- ▶ ஜெர்மன் மீல்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் Sauerbraten இறைச்சியை வினிகரில் ஊறவைத்து சமைக்கப்படுகிறது. சிவப்பு முட்டைக் கோஸுடன் பரிமாறப்படுகிறது.



ஹங்கேரி

- ▶ Goulash - குப் அல்லது ஸ்டூ வகை. இறைச்சி, காய்கறிகள், நூடுல்ஸ் மற்றும் பப்பரிகா என்ற சிவப்பு மிளகாய் சேர்க்கப்பட்டது.



மெக்ஸிகோ

- ▶ மெக்ஸிகன் உணவுகளின் தனித்துவமே விதவிதமான சாஸ் வகைகள்தான். Taco என்பது கோதுமை மாவில் செய்யப்பட்ட சப்பாத்திபோன்றது. விதவிதமான ஃபில்லிங்கோடும் கிடைக்கும். பல வெரைட்டிகளில் புதுவிதமான சாஸ் சுவையுடன், சல்சா, தக்காளி போன்றவற்றுடன் பரிமாறப்படும்.



இத்தாலி

- ▶ உலகெங்கும் பிரபலமான பீட்சா, பாஸ்தா போன்றவற்றின் சிறப்பிடம் இத்தாலிதான். இவை தவிர, Polenta என்ற மக்காசோள ரவையினால் ஆன கெட்டியான களி போன்ற உணவு முக்கியமானது. இதை கஞ்சி போன்றோ, பேக் செய்தோ, கரில் செய்தோ உண்கின்றனர்.

ஜப்பான்

- ▶ Japanese curry - கறி ரைஸ், கறி நூடுல்ஸ் மற்றும் கறி பான் என இதன் 3 வகைகள் மிகப் பிரபலம். இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகளுடன் பரிமாறப்படும்.
- ▶ Sushi எனப்படும் உலகப் புகழ்பெற்ற உணவு கடல் உயிரிகளுடன் காய்கறிகள் சேர்த்து சமைக்கப்படும். வினிகரில் ஊற வைத்த அரிசியில் செய்யப்படுகிறது.



கென்யா



- ▶ நம்ம ஊரு பாலக்கீரை போன்ற கீரையில் செய்யப்படும் Sukuma wiki மிக முக்கிய உணவு. 2 அடி உயரம் வளரும் இந்தக் கீரை எல்லா சீசன்களிலும் கிடைப்பதால் தவிர்க்க முடியாத உணவாகி விட்டது.
- ▶ Ugal - என்ற மக்காச்சோள மாவு களி/கஞ்சியும் பிரதான உணவே.

லெபனான்

- ▶ Kibbeh - ஒரு வகை கோதுமை ரவையோடு, அரைத்த இறைச்சி, வெங்காயம் சேர்த்து பிரெட் ரோல் போலச் செய்து, பெரித்தோ, வேகவைத்தோ, பான் ஃப்ரை செய்தோ பரிமாறுவது. பொதுவாக ஆடு, மாடு, பன்றி அல்லது ஒட்டக இறைச்சியில் செய்யப்படுகிறது.
- ▶ சாலட் வகையில் Tabbouleh முக்கியமானது, கோதுமை ரவை, தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், பார்ஸ்லே, புதினா என்று கலவையான சாலட் இது.



மலேசியா



- ▶ Nasi lemak - தேங்காய்ப் பாவில் சமைத்த அரிசி, கருவாடு, முட்டை, இறைச்சியுடன் பரிமாறப்படும். இது புருனே, சிங்கப்பூர் மற்றும் தாய்லாந்தின் சில பகுதிகளிலும் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது.

நெதர்லாந்து

- ▶ Houtspot - மசித்த உருளை, கேரட் மற்றும் வெங்காயம் சேர்த்த உணவு.
- ▶ அதிக காய்கறிகள் மற்றும் கலவையுடன் வரும் Stamppot இன்னொரு முக்கிய உணவு.



தொகுப்பு: ரங்கநாயகி மாணிக்கம்

15 FIFTEEN!

இங்கிலாந்தின் பிரபல செஃப் ஜேமி ஆலிவர். பல லட்சம் மக்கள் அவர் தொலைக்காட்சியில் செய்து காட்டும் விதவிதமான உணவுகளைப் பார்க்கிறார்கள். தாங்களும் செய்து சுவைக்கிறார்கள்.



அதற்காகவே பல புதிய வகை உணவுகள் பற்றிய புத்தகத்தை எழுதி வருகிறார். ஆண்டுக்கு 4 கோடி பவுண்டு களுக்கு அதிகமாகச் சம்பாதிக்கிறார்!

2000ம் ஆண்டு ஜேமி, ஜூலியட் நார்டன் என்ற மாடல் மங்கையைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். மனைவி மற்றும் 4 குழந்தைகளுடன் லண்டனில் வசிக்கிறார். ஓய்வில்லாத உழைப்பு... எப்போதும் பிஸி. என்றாலும் ஜேமிக்கு லண்டன் நகரத்தை தன் ஸ்கூட்டரில் வலம் வருவது பிடிக்கும். அவ்வப்போது ராக் பேண்ட் நிகழ்ச்சிகளில் டிரம்ஸ் வாசிப்பார். வீட்டில் இருக்கும் நேரங்களில் பாஸ்டா சமைப்பார், பிரெட் தயாரிப்பார். சிசிவியில் இருந்து வரும் எலுமிச்சைப் பழங்களும் ஆலிவ் ஆயிலும் ஜேமிக்குப் பிடித்த உணவுப்பொருள்கள்!

(www.jamieoliver.com) ●



ஒரு நாள் செஃப்!



சென்னை டிடிக்கே சாலையிலுள்ள 'ஸ்பூன்பில்' ரெஸ்டாரன்ட் 'ஸ்மீர்ட் ஃபுட்' எனப்படும் தெரு உணவுகளுக்குப் புகழ்பெற்றது. ஜெர்மனி, பிரான்ஸ், துருக்கி மற்றும் இந்தியாவின் சிறப்பான தெரு உணவுகள் 'லைவ் கிச்சன்' முறையில் இங்கு பிரபலம். இந்த ரெஸ்டாரன்ட் 'ஒரு நாள் முதல்வர்' போல ஒரு நாள் செஃப் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது. வாடிக்கையாளர்களே செஃப் ஆகவும் செயல்படும் வாய்ப்புதான் அது. சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட உணவுத் திருவிழாவில் 'மெர்னா பிளாட்டர்' என சென்னையின் தெரு உணவுகளைச் சமைத்துப் பரிமாறினார் 'குங்குமம் தோழி' வாசகி லலிதா கிஷோர்.

(☎044-42064442. spoonbill.co.in) ●



இனிய இல்லம்

● தமிழினி

பாரம்பரியமிக்க படிப்புரா!

ஒரு உறைந்த இசை என்றே கட்டிடக்கலையை
அழைக்க விழைகிறேன்

- ஜோஹான் வுல்ஃப்காங் வான் கெத்தே

மதிற்சுவர்களில் பலவிதமான வேலைப்பாடுகளையும் அலங்காரங்களையும் செய்ய முயன்றாலும் மதிற்சுவரே ஒரு அலங்காரமாக மாறிடும் அற்புதம் கேரளக் கட்டிடக்கலையில் உண்டு... அதற்கொரு பெயரும் உண்டு... அதுதான் படிப்புரா!

அதென்ன படிப்புரா?

படிப்புரா என்பது அக்கால கேரள வீடுகளின் மதிற்சுவர்களுடன் இணைந்த பிரத்யேகமான பாரம்பரியமிக்க நுழைவாயில். வீட்டின் முன் மதிற்சுவரில் கதவுடனும் மேலே சரிவான ஓட்டுக்கூரையுடனும் கதவின் இருபுறமும் உள்ளே இரு திண்ணைகளுடனும் இது வடிவமைக்கப்படுகிறது.

இப்பாரம்பரிய படிப்புராவின் பின்னே இருப்பது அழகியல் மாத்திரமல்ல... விருந்தோம்பலும் கூடத்தான் என்பது உபரிச் செய்தி!

குறிப்பிட்டுச் சொல்வதானால் தமிழகத்தின் திண்ணை பாணியில் உருவானவையே இந்த படிப்புராக்கள்.

நெடுந்தூர பயணங்களை மேற்கொள்ளும் யாத்ரீகர்கள் இரவில் தங்கிச் செல்லவோ, பகல் பொழுதுகளில் ஓய்வெடுத்துச் செல்லவோ வடிவமைக்கப்பட்ட நம் திண்ணைகளைப் போன்றே படிப்புராக்களும் அக்காலத்தில் செயல்பட்டன.

அக்கால தரவாடுகளில் - வீடுகளில் இது ஒரு பாரம்பரிய விருந்தோம்பல் அமைப்பு. இக்கால நவநாகரீக வீடுகள் சிலவற்றிலும் படிப்புராக்களைப் பார்க்க முடிகிறது. எனினும் இடவசதியின்மை மற்றும் சூழ்நிலைகள் காரணமாக, திண்ணைகள் அற்று வெறும் அலங்கார வளைவுகளாகவே அவை அமைக்கப் பெறுகின்றன.

படிப்புராக்களைப் போன்ற மதிற்சுவர் வடிவமைப்பை கேரளாவில் மட்டும்தான் பார்க்க முடியுமா?

பாரம்பரியம் நிரம்பிய பழங்கால சீன வீடுகளிலும் நவநாகரீக வளைகுடா நாட்டு வீடுகளிலும் கூட இத்தகைய அமைப்பினைப் பார்க்கலாம்!

பாரம்பரிய சாயலில் வீடு கட்ட முனைவோர், அவை கேரள கட்டிடக்கலையை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்காவிட்டாலும், அளவில் சிறியதான படிப்புராக்களை நுழைவாயிலில் அமைத்துக் கொள்கின்றனர். இவை பார்க்க மாறுபட்டு இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அழகியல் நிரம்பியதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

உங்களது வீடுகளைக் காட்டிலும் உங்களது மதிற்சுவர்களே உங்களது வீட்டைக் குறித்து அதிக அழகியலோடு பேசக் கூடியவை. ஆதலினால், மாண்புமிகு மதிற்சுவர்களைக் கனப்படுத்துவோம்... வீடுகளின் புற அழகை மேம்படுத்துவோம்!

(பழகுவோம்...
படைப்போம்!)

படிப்புராவின் பின்னே இருப்பது
அழகியல் மாத்திரமல்ல...
விருந்தோம்பலும் கூடத்தான்!

சியத்
83



நீயு(ஸ்) பஜார்



அமிர்த தைலம்

சபாஷ் தைலம்!

பெண்களுக்கு ஏற்படும் முகப்பரு, கரும்புள்ளி, கருவளையம், வடுக்கள் என எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் இதோ எளிய தீர்வு! 'சபாஷ் அமிர்த தைலம்'. பக்க விளைவுகள் இல்லை. பிரபல ஆச்சி மசாலா நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு. இனி மாதவிடாய் காலங்களில் உண்டாகும் வலி, அரிப்பு போன்ற பிரச்னைகளுக்கு சொல்லலாம் 'குட்பை'.

☎ 044-26187200

கேரண்டி மசாலா!



புதிய ருசி... கமகமக்கும் நறுமணம்... 'நாச்சியார் மசாலா'! ஊறுகாய், தொக்கு, ரெடி மிக்ஸ் வகைகளில் வரவேற்புப் பெற்றிருந்த 'நாச்சியார்' இப்போது மசாலா பொருள்

களிலும் முன்னணி! ரசப்பொடி, சிக்கன் மசாலா, மட்டன் மசாலா, மீன் மசாலா, கறிமசாலா, மஞ்சள் பொடி என அனைத்தும் கிடைக்கும். நம் வீட்டுச் சமையலில் புதிய ருசிக்கு உத்தரவாதம்!

☎ 9840807065

ஆரோக்கிய உப்பு!



'தரம்... எங்கள் தாரக மந்திரம்'. 75 வருடங்களாக இப்படிச் சொல்வதோடு, அதை நிரூபித்தும் வருவது 'கிரிஸ்டல் உப்பு'. சமையலில் ருசியைக் கூட்டும். சாப்பிடுபவர்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். 'ஐ.எஸ்.ஓ.', 'ஐ.எஸ்.ஐ.' தரநிர்ணயம் பெற்ற இந்த உப்பு அயோடின் கலந்தது. கிரிஸ்டலின் மற்றொரு தயாரிப்பு 'கிரிஸ்டல் பிரீமியம் வோல் வீட் ஆட்டா' (ஒரு கிலோ ரூ.43).

☎ 044-24808888

நாளும் நளபாகம்!



'சிக்கன் ஆப்பம்', 'கீமா ஆப்பம்', 'ரங்கோலி ஆப்பம்'... ஒவ்வொரு நாளும் நளபாகம்... வழங்குகிறது 'நளாஸ் ஆப்பக்கடை'. தமிழகம் மட்டுமில்லாமல் வெளிநாடுகளிலும் இந்நிறுவனம் பிரபலம். காரணம், அட்டகாசமான ருசி. சைவ, அசைவப் பிரியர்கள் இரு பிரிவினருக்கும் ஏற்ற சுவை, தரம். ஆப்பத்தோடு மற்ற உணவு வகைகளும் மீண்டும் மீண்டும் ருசிக்கத் தூண்டும். சாப்பிடப் பிடிவாதம் பிடிக்கும் குழந்தைகள் கூட நளாஸ் ஆப்பத்தை ருசித்தால் விட மாட்டார்கள்.

☎ 9884820567



அக் மார்க்... அட்டகாச சுவை!

சாம்பார், ரசத்துக்கு சுவை கூட்டுவது பெருங்காயம். கூட்டுப் பெருங்காயத்தூள் தயாரிப்பில் தனித்துவம் பெற்றிருப்பது 'எம்.வி.எம்' நிறுவனம். சுவையில் வித்தியாசம் காட்டும். சமையலை மணமாக்கும். வாசனையில் ஊரையே கூட்டும். பெண்களிடம் அமோக வரவேற்பு பெற்றிருக்கிறது இந்நிறுவனம். 'அக் மார்க்' முத்திரை பெற்ற இந்தக் கூட்டுப் பெருங்காயத்தூள், தரத்திலும் சுவையிலும் எப்போதும் நம்பர் ஒன்!

☎ 044-26322623

அப்பள சாதனை

கூட்டு, பொறியல்கள் விதவிதமாக இருந்தாலும், ஒரு அப்பளம் சாப்பாட்டை நிறைவாக்கிவிடும். இதைச் சரியாக புரிந்து



வைத்திருக்கிறது, 'மெஜஸ்டி பப்பட்' நிறுவனம். இவர்களிடம் விதவிதமாக, 'மொறுமொறு' சுவையில் அப்பளங்கள் கிடைக்கும். மெட்ராஸ் அப்பளம், கரகர சுவையில் மிளகு போட்ட பப்படம் என ஒவ்வொன்றும் அசத்தல் சுவை. 25 ஆண்டு காலமாக இயங்கி வரும் மெஜஸ்டியின் அப்பளங்களுக்குக் கொடுக்கலாம் ஒரு சாதனைச் சான்றிதழ்.

☎ 9952923237

உங்களுக்கான புரதம் எது?

புரதச் சத்து என்பது நம் ஒவ்வொருவரின் உணவிலும் கட்டாயம் இருக்க வேண்டிய ஒன்று. தசைகள் மற்றும் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு புரதம் மிக அவசியம். நமது வளர்சிதை மாற்றத்திலும், நச்சுக்கள் வெளியேறும் செயல்பாட்டிலும், புரதங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. தசைகள் மற்றும் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கும், செல்களை சரியாக இயங்கச் செய்யவும்கூட புரதம் தேவை. நமக்கு அதி அத்தியாவசியமாக தேவைப்படுகிற சில வகை அமினோ அமிலங்கள், உணவிலுள்ள புரதத்திலிருந்து கிடைப்பவையே. அத்தகைய புரதங்களை உடல் உருவாக்குவதில்லை.

தேவையான புரதத்தைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைவிட முக்கியமானது, அந்தப் புரதம் எதிலிருந்து பெறப்படுகிறது என்பதும். தினசரி 2 அல்லது 3 முறை புரத உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது, புரதத் தேவைப் பற்றாக்குறை வராமல் தடுக்கும். விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்படுகிற இறைச்சி, முட்டை, சீஸ், தயிர், பால் மற்றும் மீன் ஆகியவை முழுமையான புரத உணவுகள். தானியங்கள், காய்கறிகளில் இருந்து கிடைப்பது முழுமையடையாத புரதம். அதனால் சைவ உணவுக்காரர்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. முழு மையடையாத இரண்டு, மூன்று புரத உணவுகளை சேர்த்து சாப்பிடுகிற போது, முழுமையான புரதத் தேவை பூர்த்தியாகி விடும்.

புரோட்டின் சப்ளிமென்ட்ஸ்?

புரோட்டின் ஷேக், பவுடர் மற்றும் சப்ளிமென்டுகள் சமீப காலமாக வெகுவாகப் பிரபலமாகி வருகின்றன. இவை சப்ளிமென்ட்டுகள் என்பதால் அமெரிக்காவில் உள்ள எஃப்.டி.ஏ(ஃபுட் அண்ட் டிரக் அட்மினிஸ்ட்ரேஷன்)னின் பாதுகாப்பு அங்கீகாரம் இல்லாமலேயே மார்க்கெட்டுக்கு விற்பனைக்கு வந்துவிடுகின்றன.

யாருக்கு?

ஆரோக்கியமான உடல் நிலையில் இருக்கிற யாருக்கும் புரோட்டின் சப்ளிமென்ட் தேவையில்லை. தீவிரமான விளையாட்டு வீரர்கள், பாடி பில்டர் மற்றும் நாள்கணக்காக பட்டினி இருந்து உடல்நலம் மோசமானவர்கள், நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள் போன்றோர் மட்டும் புரோட்டின் பவுடர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

எடைக் குறைப்புக்கு

உதவுமா புரோட்டின் பவுடர்?

புரோட்டின் பவுடர் கலந்த பானங்கள் வயிறு நிறைந்த உணர்வை ஏற்படுத்தும். பசியெடுக்காது. விரைவாக உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்போருக்கு விரைவான பலனைத் தரும் என்பதால் பலரும் இதை உட்கொள்கிறார்கள். ஆனால், காலத்துக்கும் இதையே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்க முடியாது. இதைக் குடிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, மறுபடி வழக்கமான

உணவுக்கு மாறும் போது, இழந்த எடையெல்லாம் மீண்டும் வந்து சேரும். தனியே புரோட்டின் சப்ளிமென்ட் எடுத்துக் கொள்ளத் தேவையின்றி, நமது உணவின் மூலமே அதை ஈடுகட்டலாம் என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள். காலை, மதியம் மற்றும் இரவு என 3 வேளைகளுக்கும் புரதம் நிறைந்த பேலன்ஸ்டு உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளப் பழகுவதன் மூலம், ஆபத்தில்லாத முறையிலும், மெதுவாகவும் எடையைக் குறைக்கலாம். உணவு தருகிற புரதமானது ஆபத்தில்லாதது. சப்ளிமென்ட்டுகளில் மறைந்திருக்கிற ஆபத்துகளும் இதில் இல்லை.

எப்படித் தேர்வு செய்ய வேண்டும்?

தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் புரோட்டின் பவுடர் எடுத்துக் கொள்ள நேர்ந்தால், முதலில் நம்பிக்கையான, பிரபலமான நிறுவனத் தயாரிப்பாகத் தேர்ந்தெடுக்கவும். உங்களுடைய புரோட்டின் பவுடரில்...

● சர்க்கரையோ, செயற்கை இனிப்போ சேர்க்கப்பட்டிருக்கக் கூடாது.

● செயற்கை கலர் இருக்கக் கூடாது.

● கால்நடைகளில் இருந்து பெறப்பட்ட புரதமாக இருக்க வேண்டும். அந்தக் கால்நடைகளுக்கு ஹார்மோன் மருந்துகளோ, கெமிக்கலோ கொடுக்கப்படாமல், தாவர உணவளித்து வளர்க்கப்பட்டவையா என்பதற்கான குறிப்பு இருக்க வேண்டும்.

● மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்டவையாக இருக்கக் கூடாது.

● உலகிலேயே மிகப்பிரபலமான புரதம் சோயா. ஆனால், அது குறித்த சர்ச்சைகளுக்கும் பஞ்சமில்லை. சோயாவிலுள்ள அதிகப்படியான ஃபைட்டோ ஈஸ்ட்ரஜன்கள், ஹார்மோன் கோளாறுகளை உண்டாக்குவதாக சொல்லப்படுவதால் அதையும் தவிர்ப்பதே பாதுகாப்பானது.

உணவின் மூலம் கிடைக்கிற புரதத்துக்கும், புரோட்டின் பவுடர்களுக்கும் என்ன

வித்தியாசம்?

ஒரு கப் உணவு சாப்பிடுகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவில் உள்ள புரதமானது மெதுவாக செரிமானமாகி, அதிலுள்ள அமினோ அமிலங்கள் உடலுக்குள் போகும். அமினோ அமிலமானது மெதுவாகவும் சீராகவும் ரத்தத்தில் கலக்கும். எடையைக் குறைப்பதில் இந்த வேலை மிக முக்கியமானது. பெரும்பாலான அமினோ அமிலங்கள் குளுக்கோஜெனிக் தன்மையுடையவை. அதாவது, கல்லீரலில் குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு, கார்போஹைட்ரேட்டாக உபயோகிக்கப்படும். புரோட்டின் பவுடராக எடுத்துக் கொள்ளும் போது, அமினோ அமிலமானது வேகமாக உறியப்பட்டு, இன்சுலின் சுரப்பை பாதிக்கும். எனவே, உணவின் மூலம் கிடைக்கிற புரதமே பாதுகாப்பானது. பக்க விளைவுகள் இல்லாதது.

- அதிதி

ஆரோக்கியமான
உடல்நிலையில்
இருக்கிற யாருக்கும்
புரோட்டின் சப்ளிமென்ட்
தேவையில்லை!





இனிகாட்டி

“இந்தியா ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட நாடு. நமக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களை வருஷத்தின் எல்லா நாட்களிலும்

கொடுக்கிறது நம்ம பூமி. தானியம், காய்கறி, பழங்கள், எண்ணெய் வித்துக்கள்ளு கொடுத்து நம்மை வாழ வைக்குது. ஆனா, நமக்குதான் உணவின் மகத்துவம் தெரியறதில்லை. உணவுப் பொருட்களை வீணடிக்கறதும் கூட ஒரு வகையில் உணவுப் பஞ்சத்துக்குக் காரணம்”. அழுத்தம் திருத்தமாகப் பேச ஆரம்பிக்கிறார் கவிதா அபிராமி. தஞ்சாவூர், ‘இந்திய பயிர் பதன தொழில்நுட்ப நிறுவன’த்தின் (Indian Institute of Crop Processing Technology) துறைத் தலைவர். உணவுகளைப் பதனிட்டு, பாதுகாத்து, தேவைப்படும் நேரத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை விவசாயிகளுக்கும் மாணவர்களுக்கும் கற்றுத்தரும் பணியில் இருப்பவர்.

உணவதிகாரம்



என்பதை எங்கள் ஆய்வில் கண்டுபிடித்தோம். உலக அளவில் பால் உற்பத்தியில் முதலிடம், இறைச்சி, வாசனைப் பொருட்கள், பயிர்கள் உற்பத்தியில் இரண்டாம் இடம் என பல பெருமைகள் நம்ப நாட்டுக்கு இருக்கு. ஆனா, அவற்றை வீணடிக்காமல் சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் தொழில்நுட்பம் நம்மிடம் இல்லை. இதை எப்படிச் சரி செய்யலாம்கறதை கத்துக் கொடுக்குறதுதான் ‘பதனிடுதல்’ படிப்பு.

அறுவடையாகும் தானியங்கள், காய், கனிகளை பத்திரமா ‘பேக்’ பண்ணி குடோனுக்கு கொண்டு போறது கூட முக்கியமானது. ஏன்னா அதுல பாதி, வழியிலேயே வீணாகலாம். பதனிடுதல் படிக்கிறவங்க முதல்ல காய்கறி, பழங்களை உயிருள்ள

சிடுத்த தலைமுறை சிவஸ்தைப்படலாமா?

“திருச்சிக்கு அருகே இருக்கும் குமுளூர்ல ‘பி.இ. அக்ரிகல்ச்சர் இன்ஜினியரிங்’ படிச்சேன். விவசாயம் படிக்கறவங்க மண்ணின் தன்மையில் ஆரம்பிச்சு விதை, நடவு, அறுவடை செய்யும் முறைகளை எல்லாம் படிப்பாங்க. ‘விவசாய பொறியியல்’ படிப்போ, விவசாயத்துக்குத் தேவையான மெஷின்களைப் பயன்படுத்தும் தொழில்நுட்பம் தொடர்பானது. உழவுக்கு எந்த இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம், விதை தூவுவதற்கு எந்த மெஷின் சிறந்தது, அறுவடைக்கு எந்த இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால் சீக்கிரமே வேலைகள் முடியும் என்பதையெல்லாம் தெரிஞ்சுகிட்டேன்.

இறுதியாண்டு படிச்சப்போதான் ‘உணவுப் பதனிடுதல்’ முறைகளுக்காகவே தனி கோர்ஸ் இருப்பது தெரிஞ்சது. கோயம் புத்தூர், ‘தமிழ்நாடு விவசாய பல்கலைக்கழக’த்தில் ‘எம்.இ. ஃபுட் ப்ராசெசிங் இன்ஜினியரிங்’ சேர்ந்தேன். 2 வருஷப் படிப்பு. பருவ காலங்களில் தேவைக்கு அதிகமாக உணவுப் பொருள்கள் உற்பத்தியானால் வீணாகும். அதை எப்படிப் பாதுகாத்து மற்ற நாட்களில் பயன்படுத்தலாம் என்பதைக் கத்துக் கொடுத்தாங்க. உணவுப் பொருள்களை பதப்படுத்தி சாப்பிடுவது பற்றிய போதிய அறிவு நம்மிடம் இல்லை. ‘இந்திய அளவில் வெறும் 3 சதவிகிதம் உணவுப் பொருள்கள் மட்டுமே பதப்படுத்தப்படுகின்றன. சுமார் 30 சதவிகிதம் காய்கறிகள், பழங்கள் வீணாகின்றன’

பொருளா நினைக்கணும். அப்போதான் அதைப் பாதுகாக்க முடியும். பயிர்களும் செடிகளும் மரங்களும் நம்மைப் போலத்தான் சுவாசிக்குது. காற்று அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால் நமக்கு என்ன பிரச்னை வருமோ அது அவற்றுக்கும் வரும். சரியான டெம்பரேச்சர்ல இல்லைன்னா காய்கறிகள், பழங்கள் கெட்டுப் போகும்... சரியாக பழுக்காம வெம்பிப் போகும்.

முனைவர் பட்டத்துக்கு ‘மாற்றியமைக்கப்பட்ட சூழலில் தக்காளியை இருப்பு வைத்தல்’ என்ற ஆய்வை செய்தேன். உயர் ஆராய்ச்சிக்காக கனடா போனேன். பிறகு, இந்தப் பதனிடுதல் நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். தஞ்சாவூரை சுற்றி இருக்கும் இடமெல்லாம் விவசாய பூமி. தேவைக்கு அதிகமாகவே பொருள்கள் விளையும்... நம் கண்

முன்னாடியே வீணாகும். இங்கே இருக்கும் விவசாயிகளுக்கு ‘பதனிடுதல்’ பற்றிய விழிப்புணர்வு தேவைப்படுது. அவங்க உற்பத்தி செய்வதைப் பதனிட்டு, பாதுகாத்து வைத்து, தேவையான போது கொடுக்கிறோம். உதாரணமா, சீசனில் தேவைக்கு அதிகமாக விளையும் மாம்பழங்களிலிருந்து மில்க்ஷேக், ஜூஸினு செய்யறோம். இதனால் உணவுப் பொருள்கள் வீணாவது குறையுது.

உணவுப் பொருட்களில் என்னென்ன தயாரிக்கலாம் என்பதற்கான பயிற்சிகளையும் தர்றோம். இந்திய அளவில் பதனிடுதல் தொழில்நுட்பத்துக்கான உயர்ரக இயந்திரங்களை நாங்க மட்டும்தான் வச்சிருக்கோம். அதை



கவிதா அபிராமி
உணவு பதன்செய் பொறியியல் வல்லுநர்



இங்கே இருக்கும் விவசாயிகள் பயன்படுத்திக்கிறாங்க.

இன்னும் சில வருடங்களில் தண்ணீர், மண்வளம் குறையும்.

அப்போ உணவுக்கான தேவை அதிகமாகும். இப்போ நாம் பதப்படுத்தி, சேமிச்ச வைக்கலைன்னா ரொம்பக் கொடுமான உணவுப் பஞ்

இப்போ நாம் சேமிச்ச வைக்கலைன்னா ரொம்பக் கொடுமான உணவுப் பஞ்சத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்...

சத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். உணவுக்காக அடுத்த தலைமுறை அவஸ்தைப்படக் கூடாது என்பதுதான் எங்க ளோட நோக்கம்''-

ஆதங்கத்துடன் சொல்கிறார் கவிதா அபிராமி.

கலைநயம்...

பேக்கரி தொழிலில் கிட்டத்தட்ட 25 வருட அனுபவம்... புதுப்புது கேக் வகைகளை நொடியில் செய்து அசத்தும் திறமை... தோற்றத்தில் அத்தனை எளிமை. சென்னை அண்ணாநகரில் ஆர்டிசன்ஸ் பேக்கிங் இன்ஸ்டிடியூட்டை நடத்தி வருகிறார் லிசா ஐசக்.

“சொந்த ஊர் கேரளா. அம்மாவுக்கு சமையலா உயிர். வீட்டுல எந்த ஃபங்ஷன்னாலும் கேக் செஞ்சிடுவாங்க. அந்த வாசனையே எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். ஸ்கூல் படிப்பு முடிஞ்சதும் பி.எஸ்சி. ஹோம் சயின்ஸ் படிச்சேன். சமையல் பத்தி நிறைய தெரிஞ்சுக்கணும்னு ஆசை. பெண்கள்ளா ‘வீட்டில் சமைப்பவர்கள்’ங்கிற அடையாளம் இருந்த காலம் அது. கேட்டரிங் கோர்ஸ்ல பெண்கள் சேர்ந்தா விநோதமா பார்க்கிற நிலைமை. நான் தைரியமா கேட்டரிங் காலேஜ்ல சேர முடிவு செஞ்சேன். ‘பொண்ணு நீ... ஹோட்டல்ல போய் வேலை பார்க்கப் போறியா?’ன்னு எதிர்ப்புகள். அப்பா, அம்மா கூட அனுமதிக்கலை. ரொம்பப் போராடினதுக்கு அப்புறம்தான் பச்சைக்கொடி காட்டினாங்க.

மும்பை ஐ.ஹெச்.எம்.ல (Institute of Hotel Management) ‘பி.ஜி. டிப்ளமோ இன் ஃபுட் மேனேஜ்மென்ட்’ சேர்ந்தேன். உணவு பற்றிய அடிப்படைகளைக் கத்துக் கொடுத்தாங்க. ‘நாலு பேருக்குத் தேவையான அளவு சமைப்பது எப்படி?’, ‘சமைச்ச உணவை அழகா டெக்கரேட் பண்ணி மேஜையில் வைப்பது எப்படி?’-இப்படி எல்லாத்தையும் கத்துக் கிட்டேன். படிப்பு முடிஞ்சதும் திருவனந்தபுரத்துல

ரசனை...

எதிர்காலம்!

‘யுஎஸ் வீட் அசோஸியேட்ஸ்’ல சேர்ந்தேன். அங்கேதான் ‘பேக்கரி’ என்கிற தனி உலகம் புரிபட ஆரம்பிச்சது. அங்கேயே பேக்கிங் ஸ்கூலும் இருந்தது. வேலை பார்த்துக்கிட்டே படிச்சேன். ‘சாண்ட்விட்ச்’ல இருந்து ‘ரிச் க்ரீமி கேக்’ வரைக்கும் செய்யக் கத்துக்கிட்டேன். மூணை மாசத்துல கோர்ஸை முடிச்சேன். அப்புறம் சென்னை, ‘ஆசான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மென்ட்’ல 10 வருஷம் வேலை. பேக்கிங், சாக்லெட், வெரைட்டி உணவு தயாரிப்பு முறைகளை



லிசா ஐசக்

ஆர்டிசன்ஸ் பேக்கிங் இன்ஸ்டிடியூட்

உணவுத் தொடர்பான படிப்புகளில் சேர வேண்டுமா?

ஆலோசனை சொல்கிறார் 'சென்னை இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மென்ட்' துறைத் தலைவர் திரிலோகசந்தர்...



திரிலோகசந்தர்

உணவு சார்ந்த படிப்புகளில் பல துறைகள் இருக்கின்றன. பத்தாம் வகுப்பு முடித்தவர்களுக்கு கிராஃப்ட் படிப்பாகவும், பிளஸ் டுவில் தேறியவர்களுக்கு டிப்ளமோ கோர்ஸாகவும் கிடைக்கிறது. பேக்கிங் ஒன்றரை வருட டிப்ளமோ படிப்பு. முதல் வருடம் இன்ஸ்டிடியூட்டில் படிக்க வேண்டும். அடுத்த 6 மாதங்கள் இண்டஸ்ட்ரியல் டிரெயினிங். வருடத்துக்கு ரூ.35 ஆயிரம் வரை செலவாகும். 'ஃபுட் புரொடக்ஷன்' என்ற ஒரு வருட படிப்புக்கு ரூ.25 ஆயிரம் செலவாகும். 'பி.ஐ. டிப்ளமோ இன் டயட் டிக்ஸ் அண்ட் ஹாஸ்பிட்டல் ஃபுட் சர்வீசஸ்' படித்தால் டயட்ஷியனாகலாம். வருடத்துக்கு ரூ.30 ஆயிரம் செலவாகும். இந்தக் கட்டணங்கள் அரசு கேட்டரிங் கல்லூரிகளுக்கானவை. தனியார் கல்லூரிகளில் இதைப் போல இரு மடங்கு செலவாகும். சென்னை தரமணியில் இருக்கும் 'இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மென்ட்', திருச்சி துவாக்குடியில் அமைந்திருக்கும் 'ஸ்டேட் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மென்ட்' - இரண்டும் அரசு கேட்டரிங் கல்லூரிகள். இங்கே வருடத்தின் எல்லா நாட்களிலும் இலவச கேட்டரிங் பயிற்சியை வழங்குகிறார்கள். 48 நாட்கள் பயிற்சி வகுப்பு. 18 முதல் 28 வயது வரை உள்ள ஆண், பெண்கள் பங்கேற்கலாம். எட்டாம் வகுப்பு தேறியிருந்தால் போதும். தஞ்சாவூரில் இருக்கும் 'பயிர் பதன தொழில் நுட்ப நிறுவனம்', 'தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக்கழகம்', 'கால்நடை மருத்துவ பல்கலைக்கழகம்' ஆகியவற்றில் 'பி.டெக்., ஃபுட் ப்ராசஸிங் இன்ஜினியரிங்' கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. 4 வருடப் படிப்பு. எம்.டெக். படிப்பும் உண்டு. வேளாண் பல்கலையில் முதுகலைப் படிப்பாக 'அக்ரிகல்ச்சர் பிராசஸிங்' வழங்கப்படுகிறது. இதற்கு வருடத்துக்கு ரூ.80 ஆயிரம் செலவாகும். சென்னை, பெசன்ட் நகர், ராஜாஜி பவனில் உணவு பதப்படுத்து தலுக்கான இலவசப் பயிற்சி வகுப்புகள் மகளிர் சுய உதவிக்குழு பெண்களுக்குக் கற்றுத் தரப்படுகிறது.

மாணவர்களுக்குக் கத்துக் கொடுக்கும் வேலை.

அதுக்கப்பறம் 'ஹாட் பிரெட்ஸ்'ல 'ஸ்கூல் ஆஃப் பேக்கிங்' கின் முதல்வர் ஆகும் வாய்ப்பு வந்தது. ஹாட் பிரெட்ஸ்ல கேக், பிரெட் வகைகள் பிரபலம். அதனால் ரொம்ப கவனமாக கத்துக்கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. கத்துக்க வந்தவங்களுக்கு கேக் கின் அடிப்படையைப் புரிய வச்ச வேலை வாங்குவது ஒரு கலை. 10 வருஷம் இப்படியே போச்சு.

அப்புறம்தான் ஒரு பேக்கிங் இன்ஸ்டிடியூட் ஆரம்பிச்ச நடத்தலாமேன்னு தோணிச்சு. 'ஆர்டி சன்ஸ் பேக்கிங் இன்ஸ்டிடியூட்' உருவானது. பேக்கரியில் ஆர்வமா இருக்கும் பெண்களும் ஆண்களும் கத்துக்க வர்றாங்க. கோடை விடுமுறையில ஸ்டூடண்ட்ஸும், வேலை பார்க்கும் பெண்கள் பார்ட் டைமாவும் கத்துக்கலாம். இதுவரை ஆயிரம் பேருக்கு மேல கத்துக் கொடுத்திருக்கேன். உருளைக்கிழங்கு கேக், பூசணிக்காய் கேக்கு இயற்கையான ஃப்ளேவர்கள்லயும் கேக் செய்யலாம். வீட்டுக்கு கெஸ்ட் வர்றப்போ இருக்கறதை வச்ச சின்ன கேக், பிரெட், பிஸ்கெட் செஞ்சு கொடுக்கலாம்.

கேட்டரிங் கோர்ஸ்ல பெண்கள் சேர்ந்தா விநோதமா பார்க்கும் நிலைமை. 'பொண்ணு நீ... ஹோட்டல்ல போய் வேலை பார்க்கப் போறியா'ன்னு எதிர்ப்பு. அப்பா, அம்மா கூட அனுமதிக்கலை...

சர்க்கரைக்கும் மைதாவுக்கும் வித்தியாசம் தெரியாதவங்களைக்கூட பேக்கரி நடத்துற அளவு தயார்படுத்தறோம்.

கேக் தயாரிச்சா மட்டும் போதாது. சரியான டெக்கரேஷன் செஞ்சாதான் முழு அழகு கிடைக்கும். 'ஐஸிங்'னு சொல்லப்படும் டெக்கரேஷனை பெண்களால் ரசனையோட செய்ய முடியும். சுயமா தொழில் ஆரம்பிக்க நினைப்பவர்களுக்கு இந்தத் தொழில் கைகொடுக்கும். கைவசம் ஒரு தொழில் இருப்பது பெண்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். பெரிய ஹோட்டல்களில் பேக்கிங் வேலை வாய்ப்புகள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. கலையதே தோடு கத்துக்கறவங்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கு' - நம்பிக்கையோடு சொல்கிறார் விசா ஐசக்.

- எஸ்.பி.வளர்மதி

படங்கள்: பரணிதரன், அருண்

இந்தக் கொடுமை யாருக்கும் வேண்டாம்!

அம்மா...

அன்பு, கருணை, ஆதரவு, தன்னம்பிக்கை என்று மனித வாழ்வுக்குத் தேவையான அத்தனை விஷயங்களும் அந்த இல்லத்தில் நிரம்பி வழிகின்றன. சிறுமியர், இளம் பெண்கள், முதிய பெண்கள் தங்கள் வலிகளை மறந்து, புதிய வாழ்க்கையில் உற்சாகத்துடன் வலம் வருகிறார்கள். பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளானவர்கள், குடும்ப வன்முறைக்கு இரையானவர்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள், பாலியல் தொழிலில் ஈடுபடுத்தப்பட்ட அடிமைகள், சந்தையில் விற்கப்பட்ட பெண்கள் என்று வெவ்வேறு காரணங்களால் வந்த பெண்கள்... துன்பம் என்ற ஒரே புள்ளியில் ஒன்றிணைக்கப்பட்டவர்கள்.

‘மைதி இல்லம்’ என்றழைக்கப்படும் அன்னை இல்லத்தை நடத்துவது மைதி நேபாள் என்ற அமைப்பு. இந்த அமைப்பின் தலைவர் அனுராதா கொய்ராலா. பள்ளி ஆசிரியராகப் பணியாற்றி வந்த அனுராதா, அந்த வேலையை விட்டுவிட்டு ஒரு கடை தொடங்கினார். கடை மூலம் கிடைத்த வருமானத்தில் 1993ம் ஆண்டு ‘மைதி நேபாள்’ அமைப்பை ஆரம்பித்தார். இந்த அமைப்பின் மூலமாக 20 ஆண்டுகளில் 12 ஆயிரத்துக்கும் அதிக பெண்கள் மீட்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

இப்படி மீட்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலில் ஆறுதல் அளிக்கப்படுகிறது. மருத்துவ வசதி செய்யப்படுகிறது. கவுன்சலிங் செய்யப்படுகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர்களின் பழைய வாழ்க்கையில் இருந்து மீட்டுக்கொண்டு வருகிறார்கள். படிக்க வேண்டிய குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்புகிறார்கள். இளம்பெண்களுக்குத் தொழில் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது. சராசரி வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிய பெண்கள் விரும்பினால் அவர்களின் குடும்பத்தாரோடு சேர்த்து வைக்கப்படுகிறார்கள்.

“மைதி இல்லத்துக்கு வரும் பெண்களை எந்தக் கேள்வியும் கேட்பதில்லை. முதலில் அவர்களின் பயத்தைப் போக்குவோம். மற்றவர்களுடன் பேச்சு சொல்வோம். விளையாடுவோம். டான்ஸ் ஆடுவோம். பாட்டுப் பாடுவோம். எங்களில் ஒருத்தியாக அந்தப் பெண்ணை நினைக்க வைப்போம். பிறகு அவர்களுக்கு மருத்துவ உதவி, சட்ட உதவி,

கவுன்சலிங்கை இலவசமாகச் செய்து கொடுப்போம். தன்னலம் கருதாமல் எங்களுக்காக வேலை செய்ய ஏராளமான தன்னார்வலர்கள் இருக்கிறார்கள். இங்கு இருக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணின் கதையைக் கேட்கும் யாருமே உதவி செய்ய ஒடிவருவார்கள்.

‘மைதி நேபாள்’ மூலம் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களை மீட்கப் போவது என்பது சாதாரண விஷயமில்லை. சமூக விரோதிகள், அரசியல்வாதிகள், அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களின் கோபத்துக்கு இலக்காக நேரிடும். காத்மாண்டுவில் இருக்கும் எங்கள் தலைமை அலுவலகத்தை இதுவரை இரண்டு முறை தாக்கியிருக்கிறார்கள். மிரட்டல் விட்டிருக்கிறார்கள்” என்கிறார் அனுராதா.

‘சிஎன்என் - ஐபிஎன்’ வழங்கிய 2010ம் ஆண்டுக்கான ‘ஹீரோ ஆஃப் த இயர்’ விருது உள்பட பல சர்வதேச விருதுகளால் கௌரவிக்கப்பட்டிருக்கிறார் அனுராதா.

பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்களின் வலிகளைத் தானும் வாங்கிக்கொண்டு, எளிமையாக வலம் வரும் அனுராதா கொய்ராலாவுக்கும் ஒரு சோகம் உண்டு. அவரும் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஒருவர். கணவரின் கொடுமான பாலியல் கொடுமை, கருக்கலைப்பு, குடும்ப வன்முறை என்று சகலத்தையும் அனுபவித்து, போராடி, வெளியில் வந்தவர்... தனக்கு ஏற்பட்ட கொடுமை இனி எந்தப் பெண்ணுக்கும் நிகழக்கூடாது என்றுதான் இந்த அமைப்பையே ஆரம்பித்தார் அனுராதா அம்மா!

(www.maitinepal.org)

- விஜயா ஆனந்த்



சட்டம் உன் கையில்

பொதுவாக இந்து திருமணச் சட்டம், கிறிஸ்தவ விவாகரத்துச் சட்டம், பார்சி திருமணம் மற்றும் விவாகரத்துச் சட்டம், சிறப்புத் திருமணச் சட்டம் ஆகியவற்றின் கீழ் விவாகரத்து வழக்கு தாக்கல் செய்யலாம்.

Naveen Kohli Vs Neelu Kohli (AIR2006 SC 1675)

ஒரு நிறுவனத்தில் 94.5 சதவிகிதம் பங்கு வைத்திருக்கும் ஒரு மனைவி அந்த நிறுவனத்தில் ஒரு ஊழியராக பணி செய்யும் கணவர் மீது, 'கம்பெனி விதிகளுக்கு எதிராகச் செயல்பட்டு நஷ்டம் ஏற்படுவதால் அவருடன் கம்பெனி சார்பில் யாரும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம்' என்று நாளிதழில் அறிவிப்பு வெளியிட்டதை மேற்கோள் காட்டி, 'மனதளவிலான கொடுமை' என்று அந்தக் கணவர், மனைவி மீது விவாகரத்து மனு தாக்கல் செய்தார். இதன் தீர்ப்பில் தாம் பத்யத்தில் கணவனோ மனைவியோ சுயநலமாகவோ, கஞ்சத்தனமாகவோ, வெறுப்பூட்டும் வகையிலோ அல்லது சிறு கோபத்தின் வெளிப்பாடாக சிறுமையுடன் நடந்து கொள்வது, திருமண உறவு நீர்த்துவிட்டதைக் காட்டுகிறதே தவிர, 'மனக் கொடுமை' என்று கூற இயலாது. இது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், அந்த மனைவி வீம்புக் காகவே தொடர முடியாத திருமண உறவை தொடர நினைப்பது யாருக்கும் எந்த பயனையும் தரப்போவதில்லை என்று கூறி விவாகரத்து வழங்கியது. இந்தத் தீர்ப்பின் அடிப்படையே, 'முறிந்து மீள முடியாத திருமண பந்தத்தைத் தொடர இயலாத நிலை'யையும் விவாகரத்துக்கு அடிப்படைக் காரணமாகக் கொண்டுவர, பாராளுமன்றத்தில் மசோதா தாக்கல் செய்ய காரணமாக அமைந்தது. அந்த மசோதா இன்னும் நிலுவையிலேயே உள்ளது.

Kamaleshwar Bai Vs Peelu Ram Sahi

மனைவி தனக்கு இழைக்கப்படும் வன் கொடுமை, வரதட்சணைக் கொடுமை போன்றவற்றுக்காக சட்டப்படி புகார் கொடுப்பதை விவாகரத்துக்கான மனக்கொடுமை என்ற அடிப்படைக் காரணமாக ஏற்றுக்கொள்ள இயலாது என்று இந்த வழக்கின் தீர்ப்பு கூறுகிறது.

Usharani Lenka Vs Panigrahi Subash Chandra Dash

கணவன், தன் மனைவி மீது தங்கள் திருமணத்துக்கு முன்னர் யார் மூலமாகவோ கருவுற்று கருக்கலைப்பு செய்ததாகவும், அதனால் திருமணம் செல்லாது என்று கூறும் ஒரு வழக்கு... மேலும், தன் மனைவி தொடர்ந்து பல ஆண்டு காலம் தன்னுடன் எந்தவித திருமண உறவிலும்



**வழக்கறிஞரும்
குடும்பநல
ஆலோசகருமான
ஆதிலட்சுமி
லோக மூர்த்தி**



வெளிநாட்டில்



Freeclomms.artechnoblogspot.com



ஈடுபடாதது விவாகரத்துக்கான மனக்கொடுமை என்ற அடிப்படைக் காரணமாகவும் காட்டி விவாகரத்துக்கான ஒரு வழக்கும் தாக்கல் செய்தார். வழக்கின் தீர்ப்பில் எந்த முகாந்திரமோ, சாட்சியமோ இல்லாமல் ஒரு பெண்ணின் மீது அவதூறு கூறுவது தவறு என்ற கண்டனத்தை பதிவு செய்தது. ஆனால், 'தாம்பத்ய உறவு மறுக்கப்பட்டது மனக்கொடுமைதான்' என்பதை ஏற்று, மனைவியின் வாழ்வாதாரத்துக்கு நிதி நிவாரணம் அளித்து தீர்ப்பளிக்கப்பட்டது.

தகுந்த காரணம் இன்றி பிரிந்து செல்லுதல்... குறிப்பிட்ட காலம் வரை இணையாமல் இருத்தல்

கணவனோ, மனைவியோ தகுந்த காரணமில்லாமல் மனைவியையோ, கணவரையோ விட்டுப் பிரிந்து செல்லுதல். இவ்வாறு பிரிந்து செல்லும் நபர் திருமண உறவில் தனக்கு இருக்கும் சட்டப்படியும் தரம்படியுமான கடமையிலிருந்து தவறுவது ஆகும். ஒருவேளை பிரிந்து இருப்பதற்கான தகுந்த காரணத்தை எதிராளி காண்பிக்கும் வேளையில், இந்தப் பிரிவின் கீழ் தாக்கல் செய்யப்படும் விவாகரத்து மனுக்கள் தள்ளுபடி செய்யப்படலாம்.

Vikas sharma Vs Anita Sharma

திருமணமான பெண் கணவருடன் இணைந்து வசிக்க விரும்பினாலும், கணவர் இல்லாமல் அவரின் பெற்றோருடன் வசிக்க விரும்பாதது சட்டப்படி இணையாமல் இருத்தல் என்று கூற முடியாது என்று இவ்வழக்கில் தீர்ப்பளிக்கப்பட்டது.

திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது இருக்கும் மதத்தை மாற்றி வேறு மதம் ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

ஆணோ, பெண்ணோ தான் திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது பின்பற்றிய மதத்திலிருந்து, அந்தத் திருமணம் நிலுவையிலிருக்கும் போதே வேறு மதத்துக்கு மாறுவதால், ஒரு வேளை அந்தத் திருமண உறவில் சிக்கல் ஏற்பட்டால், இந்தக் காரணத்துக்காகவும் விவாகரத்து கோரலாம். இந்த அடிப்படைக் காரணம் சிறப்புத் திருமணச் சட்டத்தின் கீழ் திருமணம் செய்து கொள்ளும் தம்பதிக்கு பொருந்தாது.

மனநலப் பாதிப்பு... மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்

சிறு கோபமோ, மன அழுத்தமோ மனநலப் பாதிப்பு அல்ல. தொடர்ந்து கட்டுக்கு அடங்காமல், தன்னையும் அறியாமல் செய்யும் செயல்கள் மருத்துவ ரீதியாக மனநலப் பாதிப்பு என்று சான்று அளிக்கப்படக்கூடியவை இதன் கீழ் அடங்கும்.

Hema Reddy Vs Rakesh Reddy

மனைவியின் தொடர் அமைதி அல்லது அவரின் கணவரின் குடும்பத்தாருடன் நல்ல முறையில் பழகாதது அல்லது கையைக்கொண்டு தலையை சொரிந்து கொண்டிருக்கும் விதம் போன்றவற்றை மனநலப் பாதிப்பு என்று கூற இயலாது. மேலும் இந்த வழக்கில் அந்தப் பெண் தன் தாயார் தவறிய காரணத்தினால் சிறிது காலம் கவலையில் இருந்தார். இந்நிலையை மனநோய் என்று கூற இயலாது. இதற்காக விவாகரத்து கொடுப்பது இயலாது.

தொழுநோய்

கொடிய தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் துணையுடன் தொடர்ந்து திருமண உறவை தொடர விருப்பம் இல்லாவிட்டால், அதற்கான போதிய மருத்துவ சான்றிதழ்களோடு விவாகரத்து கோரலாம்.

Swarajya Lakshmi Vs G.G.Padma Rao

திருமணத்தைத் தொடர்ந்து ஒரு குழந்தையும் பெற்றுக்கொண்ட பிறகு தன் மனைவிக்கு தொழு நோயும் காசநோயும் இருப்பதற்கான போதிய மருத்துவ சான்றிதழ் பெற்று, தொடர்ந்து அந்த மனைவியுடன் வாழ்வது தனக்கும் குழந்தைக்கும் ஆபத்தும் நோய் தொற்றிக்கொள்ளும் அபாயமும் இருப்பதால் விவாகரத்து கோரி மனு தாக்கல் செய்யப்பட்ட கணவனின் மனு, மனிதாபிமான அடிப்படையில் கீழமை நீதிமன்றங்களில் விவாகரத்துக்கு மறுக்கப்பட்டாலும், மேல் முறையீட்டில், இவ்வாறு இருக்கும் நோயாளிகளுடன் தொடர்ந்து இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட கட்டாயப்படுத்த முடியாது என்று விவாகரத்து வழங்கி தீர்ப்பளிக்கப்பட்டது.

பாலியல் நோய்

உடல் உறவின் மூலம் தொற்றிக்கொள்ளும் பாதின நோய்கள், எய்ட்ஸ் போன்றவற்றின் மூலம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அந்தக் காரணத்துக்காக விவாகரத்து வழக்கு தாக்கல் செய்யலாம்.

உலக வாழ்வை துறந்து துறவறம் மேற்கொள்ளுதல்

திருமணமான ஆணோ, பெண்ணோ இல்லற வாழ்வை துறந்து, சந்நியாசம் பெற்றுக்கொள்ளும் பட்சத்தில், அதன் மூலம் பாதிக்கப்படும் துணை, இந்த அடிப்படைக் காரணத்துக்காக விவாகரத்து கோரலாம். இந்து திருமணச் சட்டத்தில் மட்டுமே இது விவாகரத்துக்கான ஒரு அடிப்படைக் காரணம்.

உயிருடன் இருப்பதற்கான 7 ஆண்டுகள் வரையில் கேள்வியுறாமல் இருப்பது

ஒரு தனிநபர் திருமண பந்தம் நிலுவையில் இருக்கும் போது, 7 ஆண்டுகள் வரை எங்கே இருக்கிறார் என்ற எந்த விவரமும் தெரியவில்லை என்றாலும், அவர் உயிருடன் இருப்பதற்கான எந்தச் சான்றும் ஆதாரமும் யாராலும் சமர்ப்பிக்கப்பட இயலாத பட்சத்திலும், பாதிக்கப்பட்டவர் இந்த அடிப்படைக் காரணத்துக்காக விவாகரத்து கோரலாம்.

தற்காலிக நீதிமன்ற பிரிவினை அல்லது சேர்ந்து வாழ் தலுக்கான மனுவின் மீதான தீர்ப்புக்குப் பின் ஒரு ஆண்டுக்கு மேல் ஒன்று சேராமல் இருத்தல்

கணவருக்கோ, மனைவிக்கோ எதிராக தற்காலிக நீதிமன்ற பிரிவினை அல்லது சேர்ந்து வாழ்வதற்காக தாக்கல் செய்யப்படும் மனு, அவருக்கு சாதகமாக தீர்ப்பாகி ஒரு ஆண்டுக்குப் பிறகும் இருவரும் திருமண பந்தத்தில் இணையாத பட்சத்தில், யாரேனும் ஒருவர் அதன் அடிப்படையில் விவாகரத்து மனு தாக்கல் செய்யலாம்.

கிரிமினல் குற்றத்துக்காக 7 ஆண்டு வரை கடுங்காவல் தண்டனை பெறுதல்

ஒரு நபர் திருமண உறவில் இருக்கும்போது 7 ஆண்டுகளோ அதற்குக் கூடுதலாகவோ கடுங்காவல் சிறைத் தண்டனை பெறும் குற்றம் இழைப்பின், பாதிக்கப்பட்ட துணை விவாகரத்து வழக்கு தாக்கல் செய்ய, பார்சி திருமணம் மற்றும் விவாகரத்து சட்டம் மற்றும் 1939ம் ஆண்டு இயற்றப்பட்ட இஸ்லாமிய திருமண ரத்து சட்டத்தின் கீழ் ஒரு அடிப்படைக் காரணமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

திருமண - உடல் உறவில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்

திருமணத்தின் அடிப்படையே அடுத்த சந்ததியி



விவாகரத்து மனு தாக்கல் செய்ய விரும்புபவர் மனதில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டியவை...

1. மனநல ஆலோசகரையோ, குடும்ப நல ஆலோசகரையோ சந்தித்தால் தீர்வு கிடைக்குமா என்று யோசித்தல்.
2. முடிவில் விவாகரத்து அவசியமெனில் வழக்கு தாக்கல் செய்ய முடிவு செய்யலாம்.
3. வழக்குக்கான அடிப்படை தஸ்தாவேஜுகள் - அதாவது, திருமண பத்திரிகை, திருமண பதிவு சான்றிதழ், திருமணத்தின் போது எடுத்த புகைப்படம், கணவனும் மனைவியுமாக வாழ்ந்ததற்கான விலாச ஆதாரம், குழந்தைகளுக்கான பிறப்பு சான்றிதழ், எதிர் தரப்பினர் செய்யும் தவறினை சுட்டிக் காட்டுவதற்கான ஆதாரங்கள் அனைத்தும் தயாராக உள்ளதா என்று கவனித்தல்.
4. கணவனுக்கோ, மனைவிக்கோ சேரக்கூடிய சொத்துகள், நகை மற்றும் தனிப்பட்ட பொருள்கள், அவருக்குச் சேர வேண்டிய தஸ்தாவேஜுகள், அவருக்குச் சேர வேண்டிய விலையுயர்ந்த ஆபரணங்கள் இருப்பின் அவற்றுக்கான பட்டியல் தயாரிப்பது அவசியம்.
5. விவாகரத்து வழக்கை கையாளும் நல்ல வழக்கறிஞரின் முகவரியை பெற்று அவரிடம் ஆலோசனை பெறுதல்.

னரை உருவாக்குவதே. அதற்கு மனதளவிலும் உடலளவிலும் முழு ஈடுபாடு அவசியம். கிறிஸ்தவர்களுக்கான 1969 விவாகரத்துச் சட்டத்திலும், பார்சி திருமணம் மற்றும் விவாகரத்துச் சட்டத்திலும் தாம் பத்ய உறவில் ஈடுபடாமல் தவிர்ப்பது விவாகரத்து கோர அடிப்படைக் காரணமாக உள்ளது.

பெண்களுக்கு மட்டுமே ஆனவை...

விவாகரத்து கோர ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சரிசமமான உரிமை உண்டு. இருப்பினும், சில அடிப்படைக் காரணங்கள் பெண்கள் மட்டுமே விவாகரத்து கோர வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

- கணவன் கற்பழிப்பு, இயற்கைக்கு மீறிய தவறான உறவு மேற்கொள்ளுதல் (ஆண் ஆணுடனோ, மிருகத்துடனோ உடலுறவு வைத்துக்கொள்ளுதல்).

- ஒரு திருமணம் சட்டப்படி நிலுவையில் இருக்கும் பொழுதே மறுமணம் செய்து கொள்ளுதல்.

இந்து திருமணச் சட்டத்தின் கீழ் பாதிக்கப்பட்ட பெண் கணவர் மீது விவாகரத்து வழக்கு தாக்கல் செய்யலாம்.

- ஜீவனாம்சம் பெற்றுக்கொண்டு இருந்தும் கணவன் திருமண உறவில் ஈடுபடாமல் அதற்கான கடமை ஆற்றாமல் இருக்கும் போது... இந்து திருமணச் சட்டம் மற்றும் சிறப்புத் திருமணச் சட்டம் ஆகிய சட்டங்களின் கீழ் பாதிக்கப்பட்ட பெண் கணவர் மீது விவாகரத்து வழக்கு தாக்கல் செய்யலாம்.

- ஒரு பெண் 15 வயதுக்குள் திருமணம் செய்து வைக்கப்பட்டால் அவள் 18 வயதுக்கு முன் அதனை ரத்து செய்ய கோருதல்...

இந்து திருமணச் சட்டம் மற்றும் 1939ம் ஆண்டு இயற்றப்பட்ட இஸ்லாமிய திருமணங்கள் ரத்து சட்டம் ஆகிய சட்டங்களின் கீழ் பாதிக்கப்பட்ட பெண் தன் கணவர் மீது விவாகரத்து வழக்கு தாக்கல் செய்யலாம்.

ஒரு சில நேரங்களில் தங்களுடைய திருமண உறவு தொடர்வதனால் எந்தப் பயனுமே இல்லை என்று நினைக்கும் தம்பதி, ஒருமனப்பட்டு விவாகரத்து மனு தாக்கல் செய்யவும் இந்து திருமணச் சட்டம், கிறிஸ்தவர்களுக்கான விவாகரத்துச் சட்டம், பார்சி திருமணம் மற்றும் விவாகரத்து சட்டம், சிறப்புத் திருமணச் சட்டம் ஆகிய அனைத்துச் சட்டங்களின் கீழும் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் கீழ் கணவர், மனைவி இருவரும் விவாக

ரத்துக்கு முழுமனதுடன் சம்மதித்து அவர்களுடைய ஜீவனாம்சம், எதிர்கால வாழ்வாதாரம், குழந்தை இருப்பின் அவற்றின் காப்பாளர் உரிமை, அவரவர் சொத்தின் மேலுள்ள உரிமை ஆகியவற்றை முடிவு செய்து, ஒரு தீர்வு கண்ட பின், இந்த மனமொத்த விவாகரத்து மனு தாக்கல் செய்யப்படும். இவ்வாறு தாக்கல் செய்யப்படும் விவாகரத்து வழக்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதினிருந்து இறுதி விசாரணைக்கு 6 மாத கால அவகாசம் அளிக்க அனைத்துச் சட்டங்களும் வகை செய்துள்ளது. இந்தக் கால அவகாசம் கொடுப்பதற்கான அடிப்படைக் காரணம் - தம்பதி தங்களுக்குள் ஏற்பட்டுள்ள கருத்து வேற்றுமையை மறந்து ஒன்றுகூட இந்த கால அவகாசம் உதவலாம் என்ற எண்ணமே. இந்த மனமொத்த விவாகரத்து மனு தாக்கல் செய்த தினத்திலிருந்து 18 மாதங்கள் மட்டுமே நிலுவையில் இருக்கும். அதற்குள் விவாகரத்து பெறாவிடில் தள்ளுபடி செய்யப்படலாம். அது போல 6 மாத கால அவகாசம் முடிந்து வழக்கு நீதிமன்றத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்படும் போது இருவரில் யாரேனும் ஒருவர் விவாகரத்துக்குச் சம்மதிக் காத பட்சத்திலும் வழக்கு தள்ளுபடி செய்யப்படலாம். பெரும்பாலானோர் இந்த கால அவகாசம் தேவையற்றது என்று எண்ணுவதன் காரணத்தினால், திருமணச் சட்டங்களுக்கான சட்ட திருத்த மசோதாவிலும் இயற்றப்பட்டுள்ளது.

நம் நாட்டில் தன்னிச்சையாக தாக்கல் செய்யப்படும் பெரும்பாலான விவாகரத்து வழக்குகள் நிறைவாக மனமொத்த விவாகரத்து மனுவாக முடிவு பெறும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஒரு நல்ல தாம்பத்ய வாழ்வுக்கு அடிப்படையாக இருக்க வேண்டியது சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுத்து போவது, பரஸ்பர புரிதல், மரியாதை போன்றவை. எந்த ஒரு தம்பதியும் சிறு சண்டை கூட இல்லாமல் தாம்பத்யம் நடத்துவது கனவிலும் நடைபெறாத ஒன்று. திருமண உறவில் சிறு சிறு பூசல்கள் வரும்போது அவற்றை பெரிய சண்டைகளாக மாற்றி நல்லறமாக இருக்கும் இல்லற வாழ்வை சீர்குலைக்காமல் இருப்பது நலம். சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்டதாகச் சொல்லும் திருமணங்களை நரகங்களாக்கிக் கொண்டு நீதிமன்ற கதவுகளைத் தட்டுவது போன்ற பேதமை செயல் வேறொன்றும் இல்லை!

எழுத்து வடிவம்: சாஹா



க பந்த 10 ஆண்டுகளில் தமிழகத்தில் 8 லட்சம் விவசாயிகள் விவசாயத்தை விட்டு வெளியேறி விட்டதாகச் சொல்கிறது மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு. முப்போகம் சாகுபடி நடந்த தஞ்சையில் வயற்காடுகள் கான்கிரீட் காடுகளாகி விட்டன. தண்ணீர் பிரச்னை, இடுபொருள் விலை உயர்வு, உற்பத்திக்குத் தகுந்த விலை இல்லாமை போன்ற காரணங்களால் விவசாயத் தொழில் நம் மண்ணில் இருந்து அந்நிய மாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்தச் சூழலில் உளுந்தூர்பேட்டையில் உள்ள சாரதா ஆசிரமத்தின் 'அக்ஷய கிருஷி கேந்திரா' அமைப்பு, பாரம்பரிய நெல் ரகங்களை தேடியெடுத்து, செலவற்ற நம் ஆதி விவசாய நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி சாகுபடி செய்வ தோடு, பெண்களின் கையில் விதையைக் கொடுத்து முன்மாதிரி விவசாயிகளை உருவாக்கும் நம்பிக்கை அளிக்கும் முயற்சியில் இறங்கியிருக்கிறது.

மாப்பிள்ளைச் சம்பா, காட்டுயானம், குழிய டிச்சான், குடவாழை, காட்டுப்பொன்னி, வெள் ளைக்கார், குருவிக்கார், கம்பஞ்சம்பா, காட்டுச் சம்பா, சிவப்புக் குருவிக்கார், செம்பாளை, கவுனி, சேலம் சம்மா என்று ஆயிரத்துக்கும் அதிக நெல் ரகங்கள் தமிழகத்தில் இருந்தன. இந்த ரகங்களை விளைவிக்க தண்ணீர் தேவையில்லை... ஈரம் போதும்... கடும் வறட்சியையும் தாக்குப்பிடிக்கும். வெள்ளத்திலும் தலைநிமிர்ந்து நீண்டு நிற்கும். நம் ஆதி விவசாயத்தில் உரங்களுக்கோ, பூச்சி மருந்து களுக்கோ இடமில்லை. இலையும் தழையும் கால் நடைக் கழிவுமே இடுபொருட்களாகின. விதைக்கிற விவசாயி அறுக்க மட்டுமே வயலுக்குச் செல்வார். எதிர்பார்ப்புக்கு அதிகமாக விளைந்து தள் ளின வயற்காடுகள். விளைந்த தானி யங்கள் உணவாக மட்டுமின்றி மருந்தாகவும் இருந்தன.

பசுமைப் புரட்சி இந்த மரபைக் குலைத்து

வயற்காடுகளை ரசாயனத்துக்கு அடிமையாக்கி விட்டது. புதிது புதிதாக பூச்சிகளும், அவற்றை அழிக்க பூச்சி மருந்துகளும் குவிகின்றன. இடுபொ ருள் வாங்கியே விவசாயி போண்டியாகும் சூழல் உருவாகிவிட்டது. நவீன விவசாயம் பாரம்பரிய விவசாயத்தை விவசாயிகளிடம் இருந்து பறித்துக் கொண்டது. உரத்தைத் தின்றுத் தின்று வயற்காடு கள் மலடாகிவிட்டன. நம் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபி டித்த குட்டை ரகங்கள் தண்ணீரையும் தாங்க வில்லை; வெயிலையும் தாங்க வில்லை. போதாக்குறைக்கு அண்டை மாநிலங்களின் துரோ கம். காவிரி, பாலாறு, தென்பெண்ணை, பவானி, அமராவதி அனைத்தும் மறிக்கப்படுகின்றன.

இச் சூழலில் 'அக்ஷய கிருஷி கேந்திரா' நம் கைவிட்டுப்போன

2 கிலோ விதையில் 35 மூட்டை நெல்!

இயற்கை வேளாண்மையில் கலக்கும் பெண்கள்



பாரம்பரிய நெல் ரகங்களைத் தேடிச் கண்டுபிடித்து, ஆக்க சக்திகளான பெண்களின் வழியாக விவசாயத்தை மீட்டுருவாக்கம் செய்து வருகிறது. 120 கிராமங்களைச் சேர்ந்த 1,500 பெண்கள் நம் பாரம்பரிய இயற்கை விவசாயத்தை மீட்டெடுத்திருக்கிறார்கள்.

“விவேகானந்த சேவா பிரதிஷ்டான் அமைப்போட ஒரு அங்கம்தான் அக்ஷய கிருஷி கேந்திரா. கடன் இல்லாத, நஞ்சு இல்லாத, நீர்வளம் குன்றாத, மண்வளம் மங்காத, நீடித்து நிலைத்த விவசாயத்துக்கு திரும்பவும் நம் விவசாயிகளை கொண்டு சேர்ப்பதுதான் அக்ஷய கிருஷி கேந்திராவின் நோக்கம். அந்தக்கால விவசாயம், சந்தைக்கு தொடர்பில்லாதது. விவசாயத்துக்குத் தேவையான எல்லாமே கிராமங்கள்ல கிடைக்கும். விளைவிக்கிற பொருள் மக்களை வளமாக்கும். தண்ணீர் ஒரு பிரச்சனையாகவே இல்லை. குறைந்த அளவே தேவைப்படும். நதிகள் பொய்த்தாலும் மழைநீர் போதுமானதாக இருந்தது. உரம், பூச்சி மருந்து, ஊக்க மருந்தெல்லாம் அவசியமே இல்லை. வீட்டுக்கு வீடு மாடுகள் இருக்கும். அதன்மூலம் கிடைக்கிற பால், விவசாயிக்கு ஒரு உபரி லாபத்தைக் கொடுக்கும். மாட்டின் கழிவு பயிருக்கு உரமாகும். ‘மேற்பகுதி வீட்டுக்கு, நடுப்பகுதி மாட்டுக்கு, கீழ்ப்பகுதி காட்டுக்கு’ என ஒரு பழமொழியே உண்டு. அறுத்த நெல் வீட்டுக்குப் போகும். நடுப்பகுதி வைக்கோல் உரம் தந்த மாட்டுக்கு உணவாகும். கீழ்ப்பகுதி திரும்பவும் உரமாக பூமிக்குப் போயிடும். இதுதான் நம் பாரம்பரிய விவசாயம்.

இன்றைக்கு விவசாயம் நவீனடைந்ததுக்கு முக்கியக் காரணம் கால்நடைகளை இழந்ததுதான். எந்த விவசாயி வீட்டிலும் மாடுகள் இல்லை. பாரம்பரிய இயற்கை விவசாயத்துக்கு திரும்பப் போக கால்நடைகள் வேண்டும். எங்கள் அமைப்பு மூலம் 120 கிராமங்களில் சுய உதவிக்குழுக்களை அமைத்தோம். மாடுகள் வாங்கிக்கொடுத்தோம். ஊருக்கு ஊர் ஒரு பால் ஸ்டோர் திறந்தோம். எல்லா பெண்களும் பாலை ஸ்டோரில் விற்பனை செய்யலாம். ஆரோக்யா, ருசி பால் நிறுவனங்கள் நேரடியாக ஸ்டோருக்கு வந்து பாலை கொள்முதல் செய்கிறார்கள்.

விவசாயத்தில் நட்டம் வரக் காரணமே இப்போ உள்ள நவீன குட்டை ரகங்கள் தான். இந்தப் பயிர்களுக்கு அதிக தண்ணீர் தேவை. வறட்சியை தாங்காது. விளைச்சலும் குறைவு. குள்ளமாக இருப்பதால் சிறு

மழைக்கே மூழ்கி அழுகி விவசாயியை கடனாளி ஆக்கிவிடும். தவிர, மாட்டுக்கு வைக்கோல் கூட மிஞ்சாது. நம் பாரம்பரிய ரகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவித சிறப்பு வாய்ந்தவை. காட்டுயானம் ஏழடி வளரும். எவ்வளவு பெரிய வெள்ளம் வந்தாலும் கம்பீரமாக தலையாட்டும். மாப்பிள்ளைச் சம்பா எட்டடி வளரும். இந்த ரகங்கள் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக சில விவசாயிகளிடம் மட்டும் தான் உள்ளன. தமிழகம் முழுவதும் சுற்றி 85 பாரம்பரிய நெல் ரகங்களை கண்டுபிடித்தோம்.

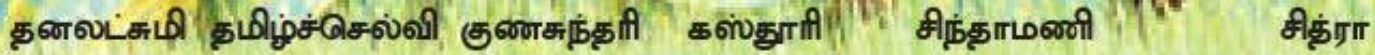
இயற்கை விவசாயத்தில் ஆர்வமுள்ள உழைக்கச் சித்தமாக இருக்கிற 1,500 பெண்களைத் தேர்வு செய்து ஓரிடத்தில் திரட்டினோம். பல பேர் நவீன விவசாயம் செய்து போட்ட முதலீட்டைக் கூட எடுக்க முடியாமல் விவசாயத்தை விட்டே விலகுகிற சூழலில் இருந்தார்கள். அவங்களுக்கு மண்புழு உரம், பஞ்சகவ்யம், ஜீவாமிர்தம், மீன் அமிலம், பீஜாமிர்தம், பழக்கரைசல் என இயற்கை விவசாயத்துக்கு அவசியமான பொருட்களை தயாரிக்க பயிற்சி கொடுத்தோம். தலா 2 கிலோ விதை நெல் கொடுத்து, அடுத்த வருஷம் 4 கிலோவாக திருப்பித்தரக் கூறினோம். நாங்களே எதிர்பார்க்காத வகையில் மிகப்பெரிய நம்பிக்கையை இந்தப் பெண்கள் விதைச்சிருக்காங்க. அந்த 2 கிலோவை பயன்படுத்தி 20 மூட்டை, 25 மூட்டை நெல் அறுவடை பண்ணியிருக்காங்க. இந்த நெல்லுக்கு மிகப் பெரிய சந்தையும் உருவாகி உள்ளது...” என்று முகம் மலரச் சொல்கிறார் சத்திய பிரணா. அக்ஷய கிருஷி கேந்திராவின் உதவி இயக்குனர்.

சிறப்பாக சாகுபடி செய்த பெண்களுக்கு ‘பலராமர் விவசாய விருது’ வழங்கி ஊக்கப்படுத்தியிருக்கிறது இந்த அமைப்பு.

இந்த விருதைப் பெற்றுள்ள ஈ.குரும்பூர் பகுதியைச் சேர்ந்த சித்ரா, நவீன வேளாண்மை செய்தவர். பொன்மணி, 36, 37 போன்ற நவீன ரகங்களைப் பயிரிட்டவர். பயிற்சியில் பங்கேற்ற இவருக்கு சீரகச்சம்பா விதை 2 கிலோ வழங்கப்பட்டது.

“எங்க வீட்டுக்காரருக்கு இதுல நம்பிக்கையில்லை. ஆனா, நான் மாற்றத்துக்கு தயாரா இருந்தேன். இதே மாதிரிப் போனா விவசாயத்தை விட்டுட்டு வேற வேலைக்குப் போக வேண்டியது தான். உழைப்புக்கேத்த கூலியும் கிடைக்கலே. விளைச்சலுக்கு விலையும் கிடைக்கலே. உரம் வாங்குன செலவைக்கூட ஈடு

இயற்கை விவசாயத்துல ஆர்வமுள்ள உழைக்கச் சித்தமாயிருக்கிற 1,500 பெண்களைத் தேர்வு செய்து ஓரிடத்துல திரட்டினோம். பல பேர் நவீன விவசாயம் செய்து போட்ட முதலீட்டைக் கூட எடுக்க முடியாம விவசாயத்தை விட்டே விலகுற சூழல்ல இருந்தாங்க...



சத்திய பிரணா

Kristal[®]

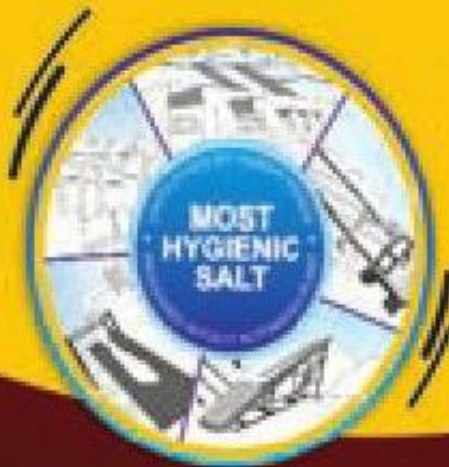
ESCEE[®]

Trusted for
Taste

சுவையின்
நம்பிக்கைக்கு
கிரிஸ்டல் உப்பு

IS : 7224
CML 6014972

ICCID
International Council
for Control of
Iodine Deficiency Disorders



LOW SODIUM SALT
DOUBLE FORTIFIED SALT
PREMIUM WHOLE WHEAT ATTA



TRY OUR OTHER PRODUCTS !

Escee Infrastructure Pvt. Ltd.
An ISO 9001-2008 certified company

No.37, (110), Nelson Manickam Road,
6th Floor, Aminjikarai, Chennai - 29.
Ph : 044 - 2480 8834
E-mail : wecare@escee.in



ST. THOMAS
LADIES HOSTEL

செயின்ட் தாமஸ் லேடீஸ் ஹாஸ்டல்



வேலை தேடி சென்னைக்கு வரும் பெண்களுக்கு அடைக்கலம் தருகிறது செயின்ட் தாமஸ் லேடீஸ் ஹாஸ்டல். தன் தாய் வீட்டில்தான் இருக்கிறோம் என்ற உணர்வைத் தருகிறது இந்த பெண்கள் விடுதி. சூளைமேட்டில் 15 பேரைக் கொண்டு துவங்கிய இந்த விடுதி இன்று 8 கிளைகளாக பரந்து விரிந்திருக்கிறது. பணிபுரியும் பெண்கள், கல்லூரி மாணவிகள் என எல்லாருக்கும் ஏற்ற மாதிரியான சூழலில் இந்த விடுதி இருக்கிறது.

சென்னையின் மையப்பகுதிகளான நுங்கம்பாக்கம், கோடம்பாக்கம், சூளைமேடு, நெல்சன் மாணிக்கம் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், தி.நகர் உள்ளிட்ட 6 இடங்களில் இயங்கி வருகிறது இந்த விடுதி. இப்போது பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில் உள்ள பெருங்குடியில் தனது புதிய கிளைகள் இரண்டை துவக்க விருக்கிறது.

தரமான உணவுகள், சுகாதாரமான சூழல், சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர், 24 மணி நேரமும் செக்யூரிட்டி வசதி என ஒவ்வொன்றிலும் சிறப்பு கவனம் எடுத்து வசதிகளை செய்து கொடுத்திருப்பது விடுதியின் ப்ளஸ். வீட்டில் பெற்றோரின் ஆரவணைப்பில் இருப்பது போன்ற எண்ணத்தை இங்கிருக்கும் பெண்களிடம் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு

செயல்பட்டு வருகிறார் விடுதியின் உரிமையாளர் ஜேசுதாஸ்.

‘இங்க வந்து தங்கியிருக்குறவங்க பெரும்பாலும் ஐடி நிறுவனத்துல வேலை பார்க்குறவங்க. அவங்களுக்கு விடுதியில் தங்கியிருக்கோம் என்ற உணர்வே வராத மாதிரி பார்த்துக்குறதுதான் எங்களோட வேலை. ஒவ்வொரு கிளையிலும் இருக்குற வார்டன்கள் அவர்கள் கிட்ட அன்போட பழகுவாங்க. உடல்நிலை சரியில்லாத போது அவர்களுக்கு தேவையான மருத்துவ உதவிகளையும் பக்கத்துலயே இருந்து செஞ்சு தரோம்.

இங்க 2 பேர், 3 பேர், 4 பேர் தங்குற மாதிரி அறை வசதிகள் இருக்கு. விடுதிக்கான மாதக் கட்டணம் என்பது ரொம்பவும் குறைவு. ஒரு மாத வாடகையை அட்வான்ஸாக கொடுத்தால் போதும். கல்லூரி மாணவிகளும் இங்கு அதிகம் இருக்கிறார்கள். சைவம் மற்றும் அசைவ உணவுகளும் உண்டு. வார இறுதி நாட்களில் அசைவ உணவுகள் கொடுக்கிறோம். ஒவ்வொரு பண்டிகை நாட்களிலும் ஒரே கொண்டாட்டமாக இருக்கும். எல்லா விழாக்களையும் கொண்டாடும் வசதி எங்கள் விடுதியில் மட்டுமே இருக்கிறது. இப்போது புதிதாக தொடங்க உள்ள பெருங்குடி



தி.நகர் கிளை

சூளைமேடு கிளை



கிளையில் இணைய வசதி, ஒவ்வொரு அறை களுக்கும் டிடிஹெச் வசதியுடன் தனித் தனி டிவி என நவீன வசதிகளை செய்திருக்கிறோம்.

பிள்ளைகளைப் பார்க்க அம்மா வந்தால் அவர்கள் ஒருநாள் தங்கள் மகளுடன் எங்கள் விடுதியில் தங்கிக் கொள்ளலாம். அதற்காக எந்தக் கட்டணமும் நாங்கள் வசூலிப்பதில்லை. இதனால் பெற்றோர்களுக்கும் பிடித்த விடுதியாக இருக்கிறது. உணவைப் பொறுத்தவரை தரமானதாக, வீட்டுச்சுவையில் கொடுக்க வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் நோக்கம். மேலும் எங்கள் விடுதி ழுக்கியமான சிறப்பம்சம் உணவில் அளவு சாப்பாடு கிடையாது. அதை நாங்கள் தொடர்ந்து பின்பற்றி வருகிறோம். டீ, காபி உள்ளிட்ட வசதிகளும் உண்டு.

பனிக்காலத்தில் குளிப்பதற்காக கீசர் வசதி, மாணவிகள் தங்கள் பொருட்களை பாதுகாத்து வைப்பதற்கான லாக்கிங் சிஸ்டம் கொண்ட கப்போர்டுகள் என எல்லாம் இருக்கின்றன. தனித்தனி கட்டில் வசதியும் இருக்கிறது' என்றார்.

விடுதியில் உள்ள வசதிகள் குறித்து நந்தினி என்ற பெண் கூறுகையில், 'நான் IT Software நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கிறேன். இங்கு 2 வருடங்களாக தங்கியிருக்கிறேன். விடுதி என்ற உணர்வே

இல்லாத மாதிரி அன்பாக கவனிச்சுக் குறாங்க. சாப்பாடு இங்க ரொம்ப டேஸ்டியாக இருக்கு. எங்க பெற்றோருக்கு நான் ரொம்ப பாதுகாப்பான இடத்துல இருக்கேன் என்ற நம்பிக்கை இருக்கு. அம்மாகிட்ட இருக்குற அதே கண்டிப்பும் இங்க இருக்கு. ரொம்ப நிம்மதியா இருக்குறோம்' என்றார்.

கல்லூரி மாணவி திவ்யா, 'காலேஜ் கேம்பஸ் ழுக்குற ஹாஸ்டல் தங்கிக்கலாமேன்னு எல்லாரும் சொன்னாங்க. ஆனா, நான்தான் பிடிவாதமா இங்க வந்து சேர்ந்தேன். ஆனா, நான் செலக்ட் பண்ணுது சரியான சாய்ஸ் என்பதை புரிய வைச்சுட்டாங்க. நைட் பத்து மணிக்கு மேல லைட் எல்லாம் ஆஃப் பண்ணிடணும்னு இங்க ரூல்ஸ் கிடையாது. படிக்குறவங்களுக்கு தேவையான எல்லா வசதிகளும் இங்க இருக்கு. எந்த தொந்தரவும் இல்லாம ரிலாக்ஸ்டா இருக்கோம். ஏதாவது சின்ன பிரச்னைனு வார்டன்கிட்ட சொன்னா கூட அடுத்த நாளே அதை சரிபண்ணிக் கொடுத்துடறாங்க. இதை விட வேற என்ன வேணும்?' என்றார்.

மொத்தத்தில் செயின்ட் தாமஸ் லேடீஸ் ஹாஸ்டல் பெண்களுக்கு பிடித்த ஒரு வீடாகவே இருக்கிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு 98403 33999 மற்றும் www.ladieshostel.in என்ற இணைய தளத்தைப் பாருங்கள்.

என் ஜன்னல்

எளிமையும் அருமையும்

ஊர் சுற்றுவதும், மக்களை, வாழ்க்கையை, பழக்க வழக்கங்களை, மொழியை அறிந்து கொள்வதும் எனக்கு மிகவும் விருப்பமானது. சாதாரணமாக, சுற்றுலாப் பயணிகளிடையே அதிகமாக புகழ்மையாத பகுதி அது. ஆனால், ராஃப்டிங், கேம்ப்பிங், ட்ரெக்கிங் போன்ற சாகச செயல்களை விரும்புவோர் மத்தியில் வட கர்நாடகாவின் டான்டலி மிகப்பிரசித்தம்.



இடம்

மேற்குத்தொடர்ச்சி மலையின் பசுமை மாறாக் காடுகள், சுழன்று ஓடும் நதி, கலங்கலில்லாத தண்ணீர் என்று எங்குமே இயற்கைதான். காட்டின் நடுவில் ஓடும் காளி நதியின் கரையில்தான் எங்கள் கூடாரம்.

சமீபகாலமாக, பெண்கள், குறிப்பாக சுற்றுலாப் பயணிகள் தனியாக வெளியில் செல்வதே ஆபத்தானது என்கிற பயம் இருக்கிறது. இந்தப் பயணத்தில் நான், மகள் பப்பு மற்றும் அம்மா என்று பெண்களாகத்தான் சுற்றினோம். எல்லோரும் பயமுறுத்துவது போன்ற அச்சத்தை எங்கள் பயணத்தில் எங்குமே உணரவேயில்லை. வெளியுலகம் அந்தளவு ஆபத்தானது இல்லை என்பதை முற்றிலும் புதிய இடமான ஹுப்ளிமில்லும், டான்டலியிலும், குந்த் எனப்படும் மலைக் கிராமத்திலும் நாங்கள் தங்கிச் சுற்றியபோது உணர்ந்தோம். 'மொழி தெரியவில்லை... அந்தப் பகுதிக்குப் புதியவர்கள்' என்று தெரிந்ததும் நமக்கு உதவத்தான் எத்தனை பேர்! எளிமையான சாதாரண மக்களிடையே மனிதம் என்றும் மரிப்பது இல்லை!

'மலபார் பைடு ஹார்ன்பில்' எனப்படும் பறவைகளின் தேசம் - டான்டலி! குறைந்தது, 40 வகை பறவைகளையாவது நாங்கள் கண்டிருப்போம். டான்டலியின் காளியில் ராஃப்டிங் செல்வது தனி அனுபவம். சுழித்துக்கொண்டு ஓடும் காளி நதியைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் நமது ஊர் ஆறுகள்தான் நினைவுக்கு வந்தன. இப்படி ஓடும் எத்தனை ஆறுகளை நாம் வீணாக்கியிருக்கிறோம்... அவை ஓடிய தடங்கள் கூட இல்லாமல்!

குழந்தைகளுக்காக பரிசல் சவாரி. பரிசலுக்கு மேலே பறந்து நதியைக் கடக்கும் ஹார்ன்பில்கள், சிறு பறவைகள், கரையோர முதலைகள் என்று சூழலே ரொம்ப அழகு. பலாப்பழ அப்பளமும், தேனும், இயற்கைமுறையில் பதப்படுத்தப்பட்ட ஏலமும் நிச்சயமாக நாம் வாங்கி வரவேண்டியவை. ஆர்கானிக் என்ற பெயரில் இரண்டு மடங்கு விலையெல்லாம் அங்கு இல்லை.

ஹுப்ளி பகுதியின் சுதந்திரப் போராட்ட வீராங்கனை கிட்டூர் ராணி சென்னம்மா, போர்த்துக்கீசியர்களால் அடிமைகளாகக் கொண்டுவரப்பட்ட ஆபிரிக்க இனத்தவர்கள், அவர்களின் வாரிசுகள் என்று வரலாற்றுத் தகவல்களுக்கும் டான்டலியில் குறைவில்லை. அன்பான மக்கள், சுவையான வட கர்நாடக உணவு, சாகசம், சுத்தமான காற்று என்று மீண்டும் டான்டலிக்கு எப்போது வருவோம் என்ற ஆசையோடே திரும்பி வந்தோம்!

சந்தனமுல்லை

சித்திரக்கூடம்
(sandanamullai.blogspot.in)

உயிருக்குள் கடல்

இதுவரை நேரில் பார்த்த கடலை வேறு விதமாக அறிந்துகொண்டது 'ஆழி சூழ் உலகு' நாவல் மூலம்தான். மீனவர்களை, அவர்களது வாழ்க்கையை யாரும் பெரிதாகக் கண்டுகொள்வதில்லை. தென்தமிழக கடற்கரையோர மீனவ கிராமத்தை அதன் எல்லா வண்ணங்களோடும் இந்த நாவல் காட்டுகிறது. ஆமந்துறை கிராமத்தின் எண்ணற்ற மனித முகங்களை, அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை, கடலை, அலைவாய்க்கரையை, மணலை முப்பரிமாணத்தில் அறிமுகப்படுத்துகிறது



நூல்

'ஆழி சூழ் உலகு'.

கிட்டத்தட்ட நான்கு தலைமுறைகள் வழியாக வரலாற்றின் முக்கிய நிகழ்வுகளோடு, அரசியல் பரதவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய மாற்றத்தை விரிவாக பதிவு செய்கிறது. ஆங்காங்கே பொதியப்பட்டிருக்கும் நுணுக்கமான தகவல்கள் பரதவர்களின் நூற்றாண்டு கால வரலாற்றை நமக்கு புரிய வைக்கின்றன. பரதவர்களின் கடவுள் மற்றும் இயற்கை மீதான நம்பிக்கைகள்,



எது அழகு?

இரட்டை அர்த்த வசனங்கள், வக்கிரம், பெண்களை உடல்ரீதியாகக் கிண்டலடிப்பது போன்றவற்றால் சினிமாவை பார்க்க விரும்பியதே யில்லை. ஆனால், பப்புவுக்காக கார்ட்டூன் படங்களை பார்ப்பது உண்டு. அவளை மிகவும் கவர்ந்த படங்கள் பிரேவ், க்ரூட்ஸ் மற்றும் எபிக்.

பொதுவாக டிஸ்னி ஹீரோயின்களாக வரும் பெண்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரி உடலமைப்பு கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். சிவந்தமேனியோடு, பெண்களுக்கேயான வளைவுகளுடன், ஃபேஷனான உடைகளோடு பார்ப்பி பொம்மைகள் போல இருப்பார்கள். கற்பனை கதாபாத்திரங்கள்,



சினிமா

அனிமேட்டடாகவே இருந்தாலும்கூட, அழகை முன்னிறுத்தி, உடலமைப்பில் ஒரு பெண் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துவது போலவே இருக்கும்.

ஆனால், சமீபத்தில் பார்த்த 'பிரேவ்' மெரிடா, 'க்ரூட்ஸ்' ஈப் மற்றும் 'எபிக்' சுட்டிப்பெண் ஆகியோர் இந்தச் சட்டத்துக்குள் பொருந்தாதவர்களாக இருந்தனர். ஒல்லி பார்பியாக இல்லாமல், ஒழுங்கற்ற பழுப்பு முடியுடன், அலட்சியமான உடைகளோடு சற்று வீரத்ர சாகசக்காரிகளாகக் காட்டப்பட்டிருந்தனர். ஆனாலும், இதிலும் ஒரு குறை இருக்கத்தான் செய்கிறது. இந்தப் பெண்களுக்கேற்றவாறு ஒரு பையன் கதாபாத்திரம் ஆபத்தில் அவர்களுக்கு உதவும். உதவுவது, நண்பனாக இருப்பது எல்லாம் தவறில்லைதான். ஆனால், அவர்களுக்கிடையில் ஏற்படும் க்ரஷ் சற்று நெருடலை தருகிறது. குழந்தைகள் பார்க்கும் படங்களில் இவையெல்லாம் தேவையா? மெரிடாவை டிஸ்னியின் ஹீரோயினாக மாற்ற அவளது நடை, உடைகளில் சில மாற்றங்களைச் செய்த போது இணையத்தில் அதற்குப் பலத்த கண்டனம் எழுந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாழ்வெனும் வலைப்பதிவு

www.tamilmanam.net
www.ultraviolet.in

இணையம் எனக்குக் கற்றுக்கொடுத்தது நிறைய...

அடிப்படையில், நானும் ஒரு வலைப் பதிவர். 'தமிழ்மணம்,காம்' ஒரு வலை திரட்டி என்றாலும் ஒரு தளம் என்ற அளவிலே அதன் வீச்சு அசாத்தியமானது. உலகின் எந்த மூலையில் இருந்தாலும், மனிதர்களின் அனுபவங்களை, சிந்தனைகளை நெருக்கத்தில் காட்டுவது வலைப்பதிவுகள்தான். அதையும் தாய்மொழியில் வாசிப்பது மிகவும் இன்பம். மாற்றுப் பார்வைகளை, வாழ்வியல் அனுபவங்களை, பயணங்களை, புதிய முயற்சிகளை, நகைச்சுவையை, சிறுசிறு சுவாரஸ்யங்களை, அரசியலை எனக்கு அறிமுகப்படுத்தியது



இணையம்

தமிழ்மணம் தளம்தான். குறிப்பாக ஈழத் தமிழர்களை, போராட்ட காலத்தில் அவர்களது வாழ்க்கையை, புலம்பெயர் வாழ்க்கையின் போராட்டத்தை தமிழ்மணம் திரட்டிய வலைப்பதிவுகள் வாயிலாகத்தான் அறிந்து கொண்டேன்.

'அல்ட்ராவயலெட்.இன்' என்பது பெண்ணியலாளர் பலர் எழுதும் ஆங்கிலத் தளம். இங்கு பெண்ணியச் சிந்தனைகள், பெண்கள் சமூக ரீதியாக எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு பிரச்சனைகள், பெண்களுக்கு எதிரான நிகழ்வுகள், தீர்வுகள் என்று சகலமும் தீவிரமாக விவாதிக்கப்படும்.

கடலோடு அவர்களது போராட்டம், சமவெளி மக்களுடான உறவுகள், அரசியல்வாதிகளின் நயவஞ்சகம், மதம் அவர்களது வாழ்வில் செலுத்தும் ஆதிக்கம் என்று பரதவர்களின் வாழ்க்கையை ரத்தமும் சதையுமாகச் சொல்கிறது, இந்நாவல்.

குமரி அம்மனே முதல் பரத்தி. அவளையே தொழுகிறார்கள். கடலில் அவளுக்கு தேங்காய் உடைக்கிறார்கள். பரதவர்களின் சுறா பிடிக்கும் பயணமும், ஆழியில் கட்டுமரத்தில் கடந்து மீன்களைப் பிடிப்பதையும் படிக்கும்போது சிரிக்கிறது. நாம் அதிகமாகக் கண்டுகொள்ளாத பரதவர்கள்

வாழ்க்கையை, நமக்குத் தெரியாத அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை இந்த நாவல் நம் கண் முன் விரிக்கிறது.

நிலத்தில் வழிதவறிப் போனால் எப்படியும் வீடு வந்து சேர்ந்து விடலாம். கடலில்..? ஆழியில் இயற்கையை மட்டுமல்ல... நிலத்தில் தங்களைச்சுற்றி எழும் எல்லா பிரச்சனைகளையும் அந்த எளிய பரதவர்கள் ஒரு கட்டுமரத்தின் துணையுடன் மட்டும் எதிர்கொள்வதை அருமையாகச் சொல்கிற. இந்த நாவலின் ஆசிரியர் ஜோடி குருஸுக்கு மிகப்பெரிய நன்றி! (தமிழினி வெளியீடு ₹ 430)



செய்திக்குப் பின்னே...

ஸ்வீட்

ஏஞ்சல்ஸ்!

விபாஷா

இரண்டு பெண்கள்... நடிகைகளும் கூட... இருவருக்கும் ஒரேவித பிரச்னை. இருப் பினும் உடல் வேதனையை ஓரம் கட்டிவிட்டு புத்தம் புதிதாக மலர்ந்த பூ போல எப்போதும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்க இந்த இருவரால் மட்டும் எப்படி முடிகிறது? இது ரசிகர்களின் கேள்வி!



சோனம் கபூர்

‘அம்பிகாபதி’யாக தமிழில் ரிஸ்சான தனுஷின் முதல் ஹிந்திப்படம் ‘ராஞ்சனா’, வடக்கிலே செம ஹிட். அந்தப் படத்தில் தனுஷ், சின்ன வயதிலே ருந்தே காதல் கொண்டு, காடுமேடெல்லாம் சுற்றி அலைந்து, கடைசியில் உயிர் கொடுப்பது ஒரு அழகிக்காக... அவர் சோனம் கபூர்! பாஸிவுட் நடிகர் அனில்கபூரின் மகள்... தியேட்டர் ஆர்டிஸ்ட்... ‘டெல்லி-6’ திரைப்படத்தில் புறாவை தலையில் வைத்து ஆடி, ரசிகர்களின் ஆதரவை அள்ளியவர். பெயருக்குப் பொருத்தமாக ‘தங்க அழகி’. படங் களிலும் பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகளிலும் தனித் தன்மையுடன் ஜொலிக்கும் தேவதை. எந்த உடையையும் பொருத்தமாக அணிகிற இப்போதைய ‘ஃபேஷன் திவா’. வயது 28.

ஒரு பேட்டியில் ‘எனக்கு மிகவும் பிடித்தது ஸ்வீட்’ என்று சொல்லியிருந்தார் சோனம் கபூர். எந்த இனிப்பாக இருந்தாலும் ரசித்துச் சாப்பிடுவார். ஆனால், இனிப்புக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் கட்டம் ஒன்று வந்தது. 2008ல், ஸ்வீட்டுக்கு ‘குட்பை’ சொல்லி அனுப்பி வைத்தார். ஏன்? சோனம் கபூர் ‘இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ட்’ பாதிப்புக்கு ஆளாகியிருந்தார் (diabetic individual). குளுக்கோஸ், அமினோ அமிலம், ஃபேட்டி அமிலம் ஆகியவற்றை செல்கள் உறிஞ்ச இயலாத நிலை இது. இந்தப் பிரச்சனையை அறிந்த பிறகு, ‘டயபடிக்’ என்று யாராவது சொல்வதைக் கேட்டால், தன்னைத்தான் சொல்கிறார்கள் என்று நினைத்து வருந்துவார். அந்த நிலைமை மெல்ல மெல்ல மாறியது. ஒரு விஷயத் துக்காகத் தீர்மானமாகப் போராட ஆரம்பித்தால் நம்மையும் அறியாமல் அதை விரும்ப ஆரம்பித்து விடுவோம். அது சோனமுக்கும் நடந்தது.

இளம் வயது... பாஸிவுட் கனவுத் தொழிற்

சாலையில் முக்கியமான நடிகை... இந்தப் பிரச்னையை மிக எளிதாக எதிர்கொண்டார். இன்சலின் மருந்திலும் முறையான டயட்டிலும் நீரிழிவுப் பிரச்னையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறார். “டயபடிக் என் வாழ்க்கையை மற்றவர்களை விட ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது” என்று சொல்லி கண்கள் ஒளிர சிரிக்கிறார். இனிப்பு, உணவில் இல்லாவிட்டால் என்ன... சிரிப்பில் இருக்கிறதே!

ஹாஸி பெர்ரி... வயது 46. எப்போதும் இதழ் களில் தவழும் புன்னகை... ஒளிரும் கண்கள்... சுருக்கமாக, மிக அழகிய ஹாஸிவுட் புயல்! பிரபல ‘ஜேம்ஸ் பாண்ட்’ பட ஹீரோயின், ஆஸ்கார் விருது வென்ற முதல் ஆப்பிரிக்க அமெரிக்கன் நடிகை, உலகளாவிய அழகுப்பொருள் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தின் பிராண்ட் அம்பாஸிடர், உலகின் 100 கவர்ச் சியான பெண்களில் ஒருவர், ஒரு பெண் குழந்தைக்கு அம்மா. இப்போது, 46வது வயதில், இரண்டாவது குழந்தைக்குத் தாயாகி இருக்கிறார். இவை இருக்கட்டும்... இவருக்கும் நீரிழிவு பிரச்னை இருக்கிறது என்பதுதான் ஆச்சரியமான உண்மை. ஹாஸி பெர்ரிக்கு 17வது வயதில் ‘டைப் 2 டயபடிக்’ அறியப்பட்டது. இன்சலின் எடுத்துக் கொண்டார். 2002ல் ஒரு ஷூட்டிங்கின் போது உடல்நிலை மோசமாகி, கிட்டத்தட்ட ஒரு வாரம் கோமாவில் இருந்து, மீண்டு வந்தார்.

அப்படிப்பட்ட ஹாஸி, தன் அழகான தோற்றத்துக்கு இப்படி காரணம் சொல்கிறார்... “என் அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் நீரிழிவு மட்டுமே காரணம். நீரிழிவு இருப்பதால் முறைப்படி டயட் எடுத்துக் கொள்கிறேன். யோகா, உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். உடல்நிலை கச்சிதமாக இருக்கிறது”.

2004 முதல் ‘நேஷனல் டயபடிக் எஜுகேசன்’

ஹாலி பெர்ரியின் 5 ஃபேக்டர் ஸ்பெஷல் டயட்!

'5 ஃபேக்டர் டயட்' என்பது வெளிநாடுகளில் கடைப் பிடிக்கப்படும் ஒரு வழிமுறை. அதாவது...

1. ஐந்து வேளை உணவு.
2. ஐந்து சத்துகள் கொண்ட உணவு... புரதம், நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, கலோரி குறைந்த உணவு, குட் ஃபேட் எனப்படும் நல்ல கொழுப்பு கொண்ட உணவு.
3. ஒவ்வொரு உணவையும் சமைக்க 5 நிமிடம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 5 வகை பொருள்கள் உணவில் இடம்பெறுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. வாரத்தில் 5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி. அதுவும் 5 விதமான உடற்பயிற்சி. குறைந்தபட்சம் 5 நிமிடங்கள் செய்வது. 5 வாரங்கள் செய்ய வேண்டும்.
5. ஐந்து 'சீட்டிங்' டேஸ்! 5 வாரத்துக்கு 5 நாட்கள். அதாவது, வாரத்துக்கு ஒரு சீட்டிங் தினம். இந்த தினத்தில் உங்களுக்கு விருப்பமான உணவைக் 'கொஞ்சுண்டு' சுவைக்கலாம்!

அமைப்பின் தூதுவராகவும் செயல்படும் ஹாலி பெர்ரி, கடுமையான பணிச்சுமைகளுக்கு நடுவிலும் நீரிழிவு விழிப் புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் என்றால் ஓடி வருகிறார். ஹாலி பெர்ரி சிறப்பு உணவுமுறை - '5 ஃபேக்டர் டயட்' (பெட்டிச் செய்தியில் முழு விவரம்).

'சர்க்கரை' என்கிற 'டயபடிக்' என்கிற 'நீரிழிவு' - ஒரு நோயே அல்ல. ஆம்... மருத்துவர்களே அதை 'நீரிழிவு நோய்' என்று குறிப்பிடுவதில்லை. நீரிழிவு என்பது, நம் உடலிலுள்ள கணையத்தில் இன்சலின் சரிவரச் சுரக்காத நிலை அல்லது சுரந்தாலும் சரியாக வேலை செய்யாத குறைபாடே. நோயென்றால் மருந்துண்டு... குறைபாடென்றால் கட்டுக்குள் மட்டுமே வைத்திருக்க முடியும்... குணப்படுத்த முடியாது. இதைப் புரிந்து கொண்டு நீரிழிவை எதிர் கொண்டால் வெற்றி பெறலாம். சோனம் கபூரும் ஹாலி பெர்ரியும் அதை மிகச்சரியாகப் புரிந்து கொண்டவர்கள். இருவரும் பிரபலமாகவும் பிசியாகவும் இருந்தாலும், பணிச் சுமை அதிகரித்தாலும், இவர்களின் திட்டமிடுதலின் தன்மை மிகச்சிறப்பாக இருக்கிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை!

நீரிழிவை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது எப்படி?

- ◆ கண்டிப்பாக உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி. ஒரு நாளைக்கு 30-45 நிமிட நடைப்பயிற்சி அவசியம். தினமும் ஷட்டில், டென்னிஸ் போன்ற ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டை அரைமணி நேரம் விளையாடலாம்.
- ◆ உணவை ஒரேயடியாக சாப்பிடாமல் - 3 வேளைகளுக்குப் பதிலாக - அதே அளவை 5 வேளைகளாகப் பிரித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிட வேண்டும்.
- ◆ காலை, மாலை, இரவு என்று 3 வேளையும் உணவில் பழம், பருப்பு, பயறு வகைகள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்தது 100 கிராம் அளவாவது இவை இருக்க வேண்டும்.
- ◆ விரதமும் வேண்டாம்... விருந்தும் வேண்டாம்.
- ◆ முறையாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல், உணவுக் கட்டுப்பாடு, யோகா, உடற்பயிற்சி ஆகியவை மூலம் நீரிழிவைக் கட்டுக்குள் வைக்கலாம். மற்றவர்களை விடவும் இனிமையாக வாழலாம்!

ஹாலி பெர்ரி





சிறப்புப் பேட்டி

ஊட்டுவதும் ஒரு கலை!



சஞ்சீவ் கபூர்

மூன்று முறை 'சிறந்த சமையல் ஷோ'வுக்கான எம்மி விருது பெற்றவர் உலகப்புகழ் பெற்ற பெண் செஃப் - 'ரேச்செல் ரே'. சரி... 'இந்தியாவின் ரேச்செல் ரே' என்று அழைக்கப்படுபவர் யார்? இந்தப் பெருமைக்கு மட்டுமல்ல... 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பல தொலைக்காட்சிகளில் தொடர்ந்து சமையல் நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வருபவர்... உணவு நிகழ்ச்சிகளுக்காகவே டெலிவிஷன் சேனல் வைத்திருக்கும் ஒரே செஃப்... 'தி பெஸ்ட் செஃப்' விருதுகளை அள்ளியவர்... இந்திய அரசின் சார்பில் பல்வேறு உணவு தொடர்பான நிகழ்வுகளுக்கு பிரதிநிதியாகச் செல்பவர்... தொழிலதிபர்... யார்?

“கானா கஸானா டிவி ஷோ மூலமாகப் பிரபலமான செஃப் - சஞ்சீவ் கபூர்தான் அவர். 'மாஸ்டர் செஃப்' குக்கரி ஷோ நடுவர்களில் ஒருவர்” என்று சமையல் நிகழ்ச்சிகளை ஆர்வமாகப் பார்க்கிறவர்கள் சட்டெனச் சொல்லிவிடுவார்கள்!

சஞ்சீவ் கபூர் ஹரியானாவைச் சேர்ந்தவர். ஆரம்பத்தில் ஆர்கிடெக்டாக வர விரும்பியவர். 1984ல் இந்தத் துறையைப் பற்றி அறிந்திருக்கிறார். வித்தியாசமாக எதையாவது கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆர்வத்தில் சமையலறைக்குள் நுழைந்திருக்கிறார். டெல்லியில் சஞ்சீவ் படித்த 'ஹோட்டல் மேனேஜ்மென்ட் டிப்ளமா' மூலம் சஞ்சீவின் ருசி ஆர்வம் பல்கிப் பெருகியது.

இவருடைய 'கானா கஸானா' தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக 120 நாடுகளில் ஒளிபரப்பப்படுகிறது. சஞ்சீவ், சிங்கப்பூர் ஏர்லைன்ஸின் குக்கரி பேனல் போர்ட் உறுப்பினரில் ஒருவரும் கூட. இவர் நடத்தி வரும் 'கானா கஸானா', 'யெல்லோ சில்லி', 'சிக்னேச்சர்' ரெஸ்டாரென்ட்களும், ரெடிமிக்ஸ் உணவு வகைகளும் உலகப்புகழ் பெற்றவை. சமீபத்தில், 'ஸ்டன் னர்ஸ் ரெசிபி வித் எ ட்விஸ்ட்' என்கிற கான்செப்ட் குக்கரி ஷோ நடத்துவதற்காக கோவைக்கு வந்திருந்தார். அப்போது 'குங்குமம் தோழி'க்காக சஞ்சீவ் அளித்த சிறப்புப் பேட்டி இது...

அதென்ன ஸ்டன்னர்ஸ்?

“சமைக்கும் போதோ, பரிமாறும் போதோ சிறிய மாற்றம் செய்தாலே பெரிய ரிசல்ட் கிடைக்கும்... பல நேரங்களில் உங்களுக்கு மிகப்பெரிய பாராட்டைப் பெற்றுத் தந்து விடும். அதுதான் ரெசிபி வித் எ ட்விஸ்ட்!”

'மாஸ்டர் செஃப்' போட்டிகள் எப்படி இருக்கின்றன?

“அடுத்தவர்களை சமைக்க வைத்து, சுவையையும் போட்டியாளர்களையும் மதிப்பிடுவது மிகவும் கடினமான காரியம். நான்



கர்ப்பப்பை

இல்லாதவருக்கும் குழந்தை!

மழலை செல்வத்தைத் தந்த மகத்தான மருத்துவ சாதனை

பெண்ணுக்கே பெருமை சேர்ப்பது தாய்மைதான். அந்த தாய்மை வரத்தை தந்து வயிற்றில் பால் வார்த்து மகத்தான மருத்துவ சாதனையை படைத்திருக்கிறார் டாக்டர் நிர்மலா சதாசிவம்.



Dr.நிர்மலா சதாசிவம்
M.D., DGO., MNAMS., Ph.D.,

ஈரோடில் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் 28 வயதான விஜயலட்சுமிக்கு பிறவியிலேயே கர்ப்பப்பை இல்லை. 25 வயதே கடந்தும், பூப்படையாததால், அவரது திருமணத்தை பற்றி பெற்றோர் நினைத்தும் கூட பார்க்கவில்லை. விஜயலட்சுமியுடன் பணிபுரியும் சக ஆசிரியர் 38 வயதான முத்து கிருஷ்ணனுக்கு குடும்ப குழந்தை காரணமாக திருமணம் தள்ளிப்போக, விஜயலட்சுமியை மணமுடிக்க விருப்பம் தெரிவித்தார். தனக்கு பிறவியிலேயே கர்ப்பப்பை இல்லாத குறையை சொல்லியும், விஜியைப் பிடித்துப் போன ஒரே காரணத்தால் பெற்றோரின் ஒப்புதலுடன் விஜயலட்சுமியை மணமுடித்தார்.

இரண்டு வருடம் வேகமாய் ஓட, விஜியைப் பற்றிய விவரமறியாத உறவினர்களின் ஏச்சும் பேச்சும் நெருக்கடியும், தம்பதிகளுக்குள் ஏக்கத்தைத் தோற்றுவித்தது. இந்த இக்கட்டான சூழலில் நவீன மலடு நீக்கு மருத்துவத்தில் குழந்தைபேறு கிட்ட வாய்ப்பு உண்டா என்பதை அறிந்து கொள்ள ஈரோட்டில், இந்தியாவின் முதல் BLASTOCYST டெஸ்ட் டியூப் பேபியை (சோதனைக் குழாய் குழந்தை) உருவாக்கி, பிறக்க வைத்து, சாதனை படைத்த டாக்டர் நிர்மலா சதாசிவம் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறார். மருத்துவக் குழுவின் வழிகாட்டுதலுடன், வாடகைத் தாய் மூலமாக, ஒரு அழகான பெண் குழந்தைக்கு தாயாகும் பாக்கியம் கிடைத்திருக்கிறது விஜயலட்சுமிக்கு.

வாடகைத் தாய் திட்டத்தையும், செயல்முறைப்படுத்தி ஒரு பெண்ணை தாய்மை அடைய வைத்த டாக்டர் நிர்மலா சதாசிவத்திடம் பேசினோம்.

விஜயலட்சுமியை பரிசோதனை செய்ததில் இது ஒரு அபூர்வமான பிறவிக் குறை ROKITANSKY KUSTER HAUSER SYNDROME என்று கண்டறிந்தோம்.

இந்தக் குறைபாட்டினால், கர்ப்பப்பையினை உருவாக்கக்கூடிய ஒருவகை திசு வளர்ச்சியில் மாறுபாடு ஏற்பட்டு கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி அடையாமல் போய் விடும். ஆனால் கருமுட்டைப்பை சாதாரண பெண்களுக்கு உள்ளது போல் வளர்ச்சி பெறும். விஜயலட்சுமிக்கு

குழந்தை பெறும் வாய்ப்பு என்பது 20 வருடங்களுக்கு முன்பே கேள்வி குறியாக இருந்திருக்கலாம். ஆனால் இன்றைய அதிவேக விஞ்ஞான வளர்ச்சியில், மூன்றாம் நபரை முன்னிறுத்தி செய்யப்படும் வாடகைத்தாய் சிகிச்சை முறையை இவருக்கு பரிந்துரைக்கலாம் என்று அறிவுரை வழங்கினோம்.

முதலில் கணவர் வீட்டார் இதை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. கரு வளரும் இடம் வாடகைத் தாயின் கர்ப்பப்பையாக (BIOLOGICAL MOTHER) இருந்தாலும், கரு உயிர் முற்றிலும் விஜி மற்றும் முத்துவின் பரம்பரை மரபணுவைச் சார்ந்தது (GENETIC PARENTS) என்ற விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மையை எங்களின் ஆலோசனைக்குப் (COUNSELLING) பிறகு புரிந்து கொண்டனர். தகுந்த மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு, தற்போது இரு குழந்தைகளுக்குத் தாயான தேவி என்ற வாடகைத் தாயை தேர்ந்தெடுத்து, அதற்கான சட்டரீதியான ஒப்புதல்கள் அனைத்தும் பெறப்பட்டன.” என்கிற டாக்டர், தம்பதிகளை மலர வைத்த மழலை செல்வத்தை உருவாக்கியதுப் பற்றி பேசினார்.

“விஜியின் கருமுட்டைகள் முதிர்ச்சி அடைந்த பருவத்தில் அதற்கென உள்ள பிரத்யேக ஊசி மூலம் வெளியே எடுக்கப்பட்டது. முத்துகிருஷ்ணனின் உயிரணு, வயது காரணமாக மிகக் குறைவாக இருந்ததால், சுமார் 70 சதவீதம் வெற்றி வாய்ப்பைத் தரும் ICSI என்ற கருத்தரிப்பு முறையில் கரு உயிர்கள் BLASTOCYST culture என்ற முறையில் உருவாக்கப்பட்டன. வாடகைத் தாய் தேவியின் கர்ப்பப்பையை, கருவை உள்வாங்கி வளர்க்க ஏதுவாகும் வகையில் மருந்துகள் மூலம் தயார் படுத்தினோம். உருவாக்கப்பட்ட கருவானது TRIGAS இன்குபேட்டரில் ஐந்து நாட்கள் வைத்து வளர்க்கப்பட்டு, பின்னர் லேசர் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, EMBRYO GLUE சேர்க்கப்பட்டு, வாடகைத்தாய் தேவியின் கர்ப்பப்பையில் வைத்தோம்.

கரு வைக்கப்பட்ட பிறகு, வாடகைத் தாய் தேவியையும் கண்ணும் கருத்துமாக விஜயலட்சுமியின் குடும்பத்தினர் கவனித்துக் கொண்டனர். ஊட்டச்சத்து மருந்துகளும், கருவளர்ச்சிக்கு தேவையான ஹார்மோன் சத்து மருந்துகளும் முறைப்படி கொடுக்கப்பட்டன. 38- வது வாரத்தில், பனிக்குடம் பிரசவ காலத்திற்கு முன்பே உடைந்த காரணத்தினால், அறுவை சிகிச்சை மூலம் அழகான ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தது” - உற்சாகத்துடன் முடித்தார் டாக்டர் நிர்மலா சதாசிவம்.

‘மகத்தான மழலைச் செல்வத்தை தந்து எங்க எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு வெளிச்சத்தைக் காட்டிய டாக்டர் நிர்மலாவிற்கு எங்க குடும்பமே கடமைப்பட்டிருக்கு. அவருக்கு கோவில் கட்டிதான் கும்பிடணும்’- என்கிற விஜயலட்சுமி - முத்துக்கிருஷ்ணன் தம்பதிகளின் முகத்தில் மழலை தந்த மகிழ்ச்சி பூரிப்பு அப்பட்டமாய் பிரதிபலித்தது.



மாருதி மெடிக்கல் சென்டர் & மருத்துவமனை

(300 Bed Multi specialty Hospital, ISO 9001 : 2008 Certified)

564, பெருந்துறை ரோடு, ஈரோடு - 638 001, Cell : +91 93627 99990, 93627 44440, 93627 55550

Ph : 0424-2264949, E-mail : nirmalasadasivam1963@gmail.com, Web : www.ivfgenesis.com



சஞ்சீவ் கபூர் ஸ்பெஷல் டிப்ஸ்...

- * கபாப் போன்றவை செய்யும்போது சிறிது ஆயில் தடவிச் செய்தால் சுவை கூடும். ஆலிவ் ஆயில் என்றால் மணமும் கூடும்.
- * குக்கீஸ் செய்யப் பயன்படும் பிசைந்த மாவை ஃப்ரீஸரில் 3 மாதங்களும், ஃப்ரீட்ஜில் 3 நாட்களும் வைத்திருக்கலாம்.
- * வழுவழப்பான அல்லது எண்ணெய் அதிகமான குருமாக்களில் சிறிது பேக்கிங் சோடா சேர்த்துச் சரி செய்யலாம்.
- * ஆரஞ்சு ஜுஸை ஃப்ரெஷ்ஷாக பரிமாற சிறிது எலுமிச்சைச்சாறு சேர்க்கலாம்.
- * சிறிய சைஸ் குலாப் ஜாமுன்களை, வெது வெதுப்பான சுடுதண்ணீரில் கழுவி, சிறிய கப்ளில் போட்டு, அதன் மேல் வெனிலா ஐஸ்க்ரீம் இட்டு, ஃப்ரீஸரில் செட் செய்து பரிமாறலாம்.
- * முட்டையில்லாத கேக் செய்யும்போது, 3 முட்டைகளுக்கு பதிலாக, 50 கிராம் மைதா, 50 கிராம் வெண்ணெய், 50 கிராம் சர்க்கரை, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் பேக்கிங் பவுடர், 4 டேபிள்ஸ்பூன் பால் சேர்த்தால் சரியான பதம் கிடைக்கும்.
- * பேக்கிங் சோடா சேர்க்கும் எந்த உணவிலும் அதன் அமிலத்தன்மையை சமப்படுத்த சிறிது எலுமிச்சைச்சாறு சேர்க்கலாம்.

அதை அனுபவித்து செய்வதால், இட்ஸ் கோயிங்க்ரேட்!”

இப்போது இந்திய உணவு என்றாலே ‘பட்டர் சிக்கன்’, ‘சிக்கன் டிக்கா’, ‘சிக்கன் தந்தூரி’ போன்றவையே முன்னணியில் இருக்கின்றன. இவற்றைத் தாண்டி உலக அளவில் புதிய டிரெண்ட் ஆக எது இருக்கும்?

“பாரம்பரிய உணவுகள்... அதிலும் தென்னிந்திய உணவுகள்தான் இனி புதிய டிரெண்டாக இருக்கும்!”

அப்படி என்ன இந்திய உணவுகளில் ஸ்பெஷல்?

“குழந்தைகள் நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்று விரும்பினால் அவர்களுக்குச் சமைக்கவும் கற்றுத்தர வேண்டும்!”

“இந்திய உணவுகளின் கலர், டெக்ஸர், பரிமாறும் விதம், சுவைகளின் கலவை, மணம், வகைகள்... நிச்சயமாக வேறு எந்த நாட்டிலும் கிடையாது! நம் உணவுகள் ஆறு சுவைகளையும் அளித்து, வயிற்றை மட்டுமல்ல... மனதையும் திருப்திப்படுத்துபவை. அதற்கு வேறு எந்த உணவும் நிகராகாது!”

இப்போது ஸ்டீட் ஃபுட் பிரபலமாகி வருகிறதே...

“ஸ்டீட் ஃபுட் என்பது அந்தந்த ஊரின் தனித்துவம்... மகத்துவம்! ஒரு ஊரின் ஸ்பெஷல் உணவு, வேறொரு இடத்தில் கிடைப்பது அந்த ஊரை நினைவுபடுத்தும்... இது நல்ல விஷயம்தானே!”

இந்தத் துறையில் பெண்கள் கால் பதிப்பது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

“பெண்கள் கண்டிப்பாக வர வேண்டும். அவர்களுக்கான மிகப்பெரிய களம் இது...”

ஃபுட் இண்டஸ்ட்ரியில் புதிதாகத் தொழில் தொடங்குபவர்களுக்கு உங்கள் அறிவுரை என்ன?

“ஜஸ்ட் ஸ்டார்ட்... அர்ப்பணிப்போடு கூடிய உழைப்பு, டெக்னாலஜி விஷயங்களில் அப்டேட்டாக இருப்பது, நவீனமாகச் சிந்திப்பது... இவையெல்லாம் இருந்தால் தாராளமாகத் தொடங்கலாம். ஃபுட் இண்டஸ்ட்ரியில் வாய்ப்புகளுக்குக் குறைவே இல்லை!”

இப்போதெல்லாம் அம்மாக்கள் குறைபட்டுக் கொள்வது, ‘குழந்தைகள் சரியாகச் சாப்பிடுவதே இல்லை’ என்பதுதான். என்ன செய்யலாம்?

“பிரமாதமாக சமைக்க வேண்டும். குறைவாகப் பரிமாற வேண்டும். சுவையும் அன்பும் கலந்த உணவை எந்தக் குழந்தைகளும் மறுப்பதில்லை. ஒரே நேரத்தில் எல்லாவற்றையும் சமைத்து, பரிமாறி சாப்பிட கட்டாயப்படுத்துவதை விட்டு விடுங்கள். மிகக் குறைவாகச் சமைத்து, ‘வேண்டும்... வேண்டும்’ என்று கேட்கும்படி பரிமாறுங்கள். உணவை உண்டுவதும் ஒரு கலை!”

குழந்தைகளை சமைக்க அனுமதிக்கலாமா?

“அவர்கள் நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்று விரும்பினால், சமைக்கவும் கண்டிப்பாக அனுமதிக்க வேண்டும். கடைகளுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல், தேவையான காய், கனிகளை அவர்களையே தேர்ந்தெடுக்க அனுமதித்தல், சமையல் அறையில் சின்னச் சின்ன வேலைகள் கற்றுத் தருதல் என்று தொடங்கி, சமையலை அவர்களுக்கு விருப்பமான செயலாக்க வேண்டும்!”

150க்கும் அதிக சமையல்கலை புத்தகங்களை எழுதி, சமையல் சாம்ராஜ்யத்தின் முடிசூடா மன்னனாகத் திகழும் சஞ்சீவ் சொன்னால் சரியாகத்தானே இருக்கும்!

- விஜி ராம்

படங்கள் நன்றி: sleek



மூட்டு வலிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையில்லா இயற்கை தீர்வு!

மூட்டு வலிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையில்லாமல் இயற்கை மூலிகை மூலம் திரத்தா தீர்வு காணலாம் என்கிறார் ஆர்விட்டா ஆயுர்வேத சிகிச்சை மற்றும் யோகா மையத்தின் தலைமை மருத்துவர் கே. கௌதம். அவர் மேலும் கூறியதாவது:

உலக அளவில் ஆண்டு ஒன்றில் 34 லட்சம் மூட்டு அறுவை சிகிச்சை தடைபெறுவதாகவும், 2020ம் வருடத்தில் இந்த எண்ணிக்கை 34.8 மில்லியனாக அதிகரிக்க கூடும் என்றும் உலக கசாதார திறுவனம் ஆய்வறிக்கை தெரிவிக்கிறது. இதில் 50% பேருக்கு இது இரண்டாவது மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையாகவோ அல்லது ஏற்கனவே செய்த அறுவை சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகளை தீக்கும் சிகிச்சையாகவோ இருக்கலாம் என இந்த ஆய்வு அறிக்கை தெரிவிக்கிறது.

பெரும்பாலானோர் நினைப்பது போல் இந்த அறுவை சிகிச்சைகள் **Dr. K. Gowthaman** **Medical Director** திரத்தாமானவை அல்ல. பெரும்பாலும் 3-5 வருடத்திற்கு பிறகு பக்க விளைவுகளோ அல்லது மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிச்சிபந்தமோ ஏற்படலாம் என ஆய்வு அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் எத்தக் கூட்டிகள், இடும்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் பொதுவாக ஏற்படுவது.

இந்த எத்தக்கூட்டிகள் இதயம், நுரையீரல், மூளை, நரம்பு மண்டலங்களை பாதிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. தொற்று நோய்கள் மிக அதிக சதவீதம் ஏற்படக் கூடியது மாற்றப்பட்ட மூட்டே சில நேரங்களில் முற்றிலுமாக செயல் இழக்கும் வாய்ப்பு உண்டு என்பதால் அதிகப்படியான உயிர் முறை மருத்துகள் உபயோகப்படுத்துப்படுகின்றன. இதனால் உடல் உறுப்புகளான ஈரல், பித்தப்பை, சிறுநீரகம் முதலியன கடுமையாக பாதிக்கப்படு கின்றன. மட்டு சரியான முறையில் சோமல் இருத்தல் மற்றும் இயற்கை நிலையில் இருத்து விலகாதல் மிகவும் முக்கியமான பக்க விளைவாகும்.

பொதுவாக 4% வரை ஏற்படுகிறது. மூட்டுகளை சேர்க்கும் போது ஏற்படும் சிறு துகள்கள் மூட்டுகளை பாதிக்கிறது. பிளாஸ்டிக் சம்பந்தப்பட்ட மூட்டுகளில் இந்த விளைவு அதிகமாக உள்ளது. எலும்பு வளர்ச்சி ஏற்படும்போது (அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தில்) கடுமையான வலி மற்றும் மூட்டு விலக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. 3% பேருக்கு வலி மற்றும் இயற்கையான செயல்திறன் பாதிக்கப்படலாம். கால் தீளம் குறைவோ/அதிகரிக்கவோ வாய்ப்பு உண்டு. ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு அதனால் முழு உடலே பாதிக்கப்படலாம்.

ஆர்விட்டாவின் இயற்கைத் தீர்வு மூட்டுகளில் எத்த ஒட்டத்தை அதிகப்படுத்தி திக வளர்ச்சியைத் தூண்டி எலும்புகளை பலப் படுத்துவது, தசைகளை இளகச் செய்து மூட்டுகளை தேய விடாமல் பராமரிப்பது. மூட்டுகளிடையே உள்ள உயவு பொருட்களை சீராக்குவது ஆகியவற்றை ஆயுர்வேத மருத்துட்டப்பட்ட எண்ணெய்களை உடல் முழுவதும் பூசுதல் மூலம் அடையலாம்.

இந்த சிகிச்சையை வாரம் ஒருமுறை என தொடர்ந்து செய்யும்போது மேற்கூறப் பட்ட காரணிகளால் மூட்டுகளின் செயல்திறன் சீராக்கப்பட்டு சரி செய்யப்படுகிறது. ஆயுர் வேதத்தில் மூட்டு சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளுக்கு உலகம் முழுவதும் சிறந்த வரவேற்பு உள்ளது. இதற்கு முக்கிய காரணம் அறுவை சிகிச்சையே இல்லாமல் மூட்டுகளை மிகக் குறைந்த காலத்தில் சரி செய்வது ஆகும். அதிலும் முக்கியமாக முதுகு எலும்புகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள், கால்வலி, எலும்பு தேய்மானம், ஆயுர்வேத முறை சிகிச்சையில் முழுவதும் குணம் அடைகிறது.

இதற்கு மூலிகை எண்ணெய்களைக் கொண்டு சிகிச்சை, மூலிகையை அரைத்து பூசுதல், அரிசியில் மூலிகை பால் கலத்து ஒத்தடமிடல் ஆகிய சிகிச்சையை 40-90 நாட்கள் வரை வடிங்கப்படும் போது திரத்தா தீர்வாக அமைகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு

டாக்டரை மதுரை மற்றும் பெங்களூரிலும் தேசில் சத்திக்கலாம். மதுரை 7373725959, பெங்களூர் 9500123413 என்ற எண்ணிலும் gowthaman@rvita.com என்ற இ-மெயிலிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஆர்விட்டாவின் மையங்கள்

வேளச்சேரி	2244 9933	அம்பத்தூர்	4218 3451
அடையாறு	4218 7226	கோடம்பாக்கம்	4558 4488
அண்ணா நகர்	4358 8817	வள்ளாரவாக்கம்	4286 6651
துரைப்பாக்கம்	4281 1544		

rVita
Personalized Natural Healing

ஆர்விட்டா ஆயுர்வேத சிகிச்சை மற்றும் யோகா மையங்கள்
A unit of Gowtham Health and Wellness Private Limited

www.rvita.com

Follow us on [rVitaonline](https://www.facebook.com/rVitaonline) [rVita](https://www.facebook.com/rVita)



பக்கத்து வீட்டுப் பையன் கடைக்கு போய்க்கொண்டு இருந்தான். “டே... ரத்னம் மாமாகிட்ட(காய் கடைக் காரர்) நேத்து குடுத்துவிட்ட கத்தரிக்கா நல்லாவே இல்லியாம்பனு சொல்லு. அப்டும் நா பேசிக்கிறேன்” என்றேன்.

திரும்பி வருகையில், அவருடைய போன் நம்பர் மட்டும் வாங்கி வந்தான்.

“ஏன்டா..?”

“இல்ல அத்தை... அங்கக் கடையில் கூட்டமா இருந்தது. அப்ப போய் குறை சொல்ல வேண்டாம்னு, அவரு நம்பர் வாங்கிட்டு வந்தேன்... நீங்க பேசுறீங்களா? நா பேசட்டுமா அத்தை?”

அழகுடா பையா!

* குறைகளை தனியாக சொல்லப் பழகுவோமே!
இன்று நான் கற்றது

- ஹன்ஸா

உடன் பணிபுரியும் தோழி மேரி நீத்துவின் பெற்றோர் அவளைப் பார்க்க கொச்சினில் இருந்து இங்கு வந்து உள்ளனர். எங்கள் க்வார்ட்ரில் தான் தங்கி உள்ளனர். அவர்கள் மகளுக்கும் எங்களுக்கும் இன்று அவர்கள் கையால் சமையல்.

இஸ்லாமியர் பண்டிகையான ரம்ஜான் அன்று உத்திரப்பிரதேசத்தில் வசிக்கும் தமிழகத்தை சேர்ந்த இந்துவான எங்கள் வீட்டில், கேரளத்தைச் சார்ந்த கிருஸ்தவ குடும்பம் ரம்ஜான் விருந்து தயாரித்துக் கொண்டு உள்ளது.

எப்படி!

- விஜயலட்சுமி

அடப்பாவிகளா... ஒரு ரெண்டு நாள் ரெண்டே நாள் ஊருக்குப் போறேன்... அதுவும் அடுத்த மாசம்.....அதுக்குள்ள அப்பா கூட சேர்ந்துகிட்டு எந்த ஹோட்டல்ல சாப்பிடலாம் முணு வேளையும்... ஹைய்யா ஜாலின்னு சொல்லுதுங்க கிரர்ரர்ரர் - feeling bad 🙄

- லலிதா முரளி

பஞ்சாயத்த கூட்டுவோம்... கிட்டத்தட்ட தமிழ்நாட்டின் எல்லா சுற்றுலாத் தளங்களும் பார்த்தாச்சு... எந்த இடத்திலும் ஆண்களுக்கான உடை மாற்றும் அறை இல்லாததன் காரணம் மட்டும் விளங்கல.

- ப்ரியா கார்த்திகேயன்

உன் அதிகபட்ச கோபம் அகிம்சைவழியில் மௌனம் என்று அமைதி கொள்கிறாய். எனக்கென்னவோ உன் ஆகப்பெரிய வன்முறை அதுவாகத்தான் இருக்கிறது.
- தீபா சாரதி

பணமும் போச்சு... நிம்மதியும் போச்சு..!

எதிர்பாராமல் மருத்துவச்செலவுக்கு தேவைப்படும் என்று எந்தச் சூழலிலும் செலவு செய்யவே கூடாதென என் பர்ஸுக்குள் நான் பத்திரப்படுத்தி வைத்திருந்த 3 ஆயிரம் ரூபாய் பணம் அடிக்கடி என்னிடம் எட்டிப் பார்த்தவாறு, ‘எம்.ஏ... எம்.ஏ...’ என்று சொல்லிக்கொண்டே இருந்தது. எப்படியாவது எம்.ஏ. படித்து விட வேண்டும் என்பது எனது 12 வருட கனவு. சரி... படிப்பதென முடிவு செய்து, டி.டி. எடுப்பதற்காக பர்ஸை துழாவிப் போதுதான் தெரிந்தது, பணத்தை யாரோ ஆட்டைய போட்டு விட்டார்கள் என்பது.

கவனக்குறைவோடு பர்ஸை வெளியே வைத்து விட்டு கழிவறைக்குப் போனது கண்டிப்பாக என்னுடைய தவறுதான். ஒருவேளை இப்படியும் இருக்கலாம்... நெரிசல் நிறைந்த பேருந்தில் நின்று கொண்டு ‘யாராவது எழுந்திருப்பார்களா’ என இருக்கைகளை நான் நோட்டம் போட்டுக் கொண்டிருந்த வேளையில் யாராவது என் பர்ஸை நோட்டம் போட்டு அபேஸ் பண்ணியிருக்கலாம். எது எப்படியோ பணம் போனது போனதுதான். இப்போது

கண்ணீரோடு யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்...

- * போன வாரம் வாங்கித் தரவே முடியாதென சொன்னதால், அடம்பிடித்து அழுத குழந்தையை தரதரவென இழுத்துக் கொண்டு வராமல், அவள் கேட்ட குட்டி சைக்கிளை வாங்கிக் கொடுத்திருக்கலாம்.
- * 3 மாதத்துக்குச் சமைப்பதற்குத் தேவையான ‘நல்ல’ அரிசியை வாங்கிப் போட்டிருக்கலாம்.
- * 3 மாதத்துக்கு ‘அன்லிமிட்டட் இன்டர்நெட் பேக் கேஜ்’ போட்டிருக்கலாம்.

இவையெல்லாவற்றையும் விட, போன வாரம் ஊருக்குப் போன போது கிழிந்த சட்டையும் லுங்கியும் கட்டிக்கொண்டு, அரைப் பார்வையோடு அண்ணாந்து பார்த்துக்கொண்டே, சட்டை பாக்கெட்டில் வியர்வையில் நனைந்த நூறு ரூபாய்த் தாளை என்னிடம் நீட்டி, “பாத்து பத்திரமா போய்ட்டு வாம்மா” என வழியனுப்பிய அப்பாவுக்கு புதிதாக ஒரு கண்ணாடி வாங்கிக் கொடுத்திருக்கலாம்.

‘மன்னிச்சிடுங்க அப்பா!’

- பொன் விமலா

பரதநாட்டியத்தில் பாடல் வரிகளுக்கு அபிநயம் பிடிப்பார்கள். சரி... அபிநயங்கள் மூலமாகப் பேச முடியுமா? பார்வையாளர்களுக்குப் புரிய வைக்க முடியுமா? நாட்டிய நாடகத்தில் முடியும் என, 'ஆளாவது எப்படியோ?'வின் மூலமாக அழுத்தமாக நிரூபித்திருக்கிறார் பரதக்கலைஞர் லட்சுமி ராமசுவாமி. ஏற்கனவே, 'நற்றிணை', 'புறநானூறு', 'ஐங்குறுநூறு', 'திருவரங்கக் கலம்பகம்' போன்ற சங்க இலக்கியப் பாடல்களை நாட்டிய நாடகங்களாக ஆவணப்படுத்தியிருப்பவர்.

'ஆளாவது எப்படியோ?'வின் கதைக்களன் மிகச்சிறியது. பட்டினத்தார், சிவபெருமானிடம் ஒரு பாடலில் கேள்வி கேட்கிறார். 'வாளால் மகவிரிந்து ஊட்ட வல்லேன்...' என்ற பாடல் அது. 'சிவபக்தியால், மகனைக் கொண்டு பிள்ளைக்கறியை இறைவனுக்குப் படைத்தவர் சிறுதொண்டர். மனைவி சொன்ன வார்த்தைக்காக இளமையையே துறந்தவர் திருநீலகண்டர். சிவபிங்கத்தின் கண்களில் ரத்தம் வடிவதைக் கண்டு பொறுக்காமல் தன் கண்ணையே பறித்தெடுத்துப் படைத்தவர் கண்ணப்ப நாயனார். இவர்கள் அளவுக்கு எந்தத் தொண்டும் செய்யாத நான் எப்படி ஆளாவேன்? உன்னை அடைவேன் இறைவா!' என்கிறார் பட்டினத்தார்.

பட்டினத்தார் பாடலோடு தொடங்கி, மூன்று நாயன்மார்களின் கதையும் காட்சிகளாக விரிகின்றன. பின்னணியில் இசையும் அவ்வப்போது பாடல்களும் ஒலிக்கின்றன. மற்றபடி அபிநயங்களாலேயே காட்சிகள் நகர்த்தப்படுகின்றன. நாட்டியத்தில் பங்கேற்ற அத்தனைபேரும் பெண்கள். கண்களை அப்படி, இப்படி நகர்த்தவிடாமல் பார்வையாளர்களைக் கட்டிப்போட்டு விடுகிறார்கள். தூய தமிழ்ப் பாடல்கள்... மனதை உருக்கும் இசை... மிக நேர்த்தியான பாரம்பரிய நடனம்... 'ஆளாவது எப்படியோ?' மனதை அள்ளுகிறது!

- பாலுசத்யா படங்கள்: பரணி

விரிவாகப் படிக்கவும் நாட்டிய ஆல்பம் பார்க்கவும்:
kungumamthozhi.wordpress.com

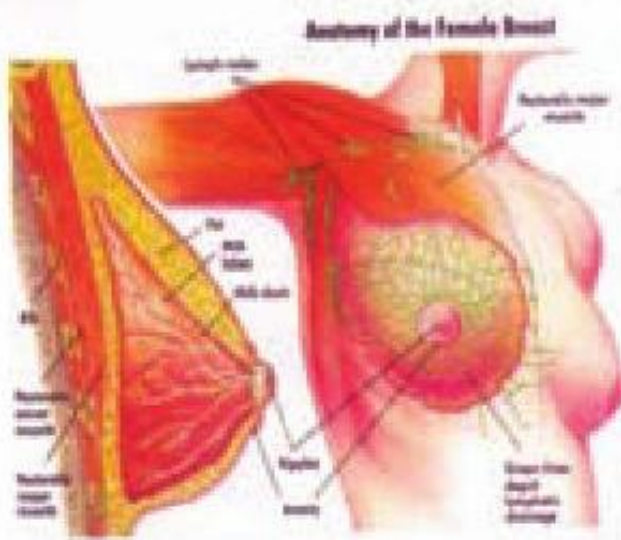


பெண்களின் மார்பகங்களை பெரிதாக்கும்,
அழகாக்கும் மாற்றும் முறை

BETTER RESULTS
WITH IN 2 WEEKS

BREAST
GROWTHING
CREAM

Biggest
Beautiful
reast



1. Increase size
2. Gives Firmness and beauty after delivery.
3. Removes fold and wrinkles
4. Smoothness Texture
5. centuries old formula
6. No side effects.

CUSTOMER CARE : 07305831156 , 09159289661

Available in all leading beauty Parlours

For V.P.P. (or) Courier send DD / Money Order



வாசகியின் பயணத்தில்...

வனத்துக்குள் ஓர் வாழ்வு!

நியதே
108

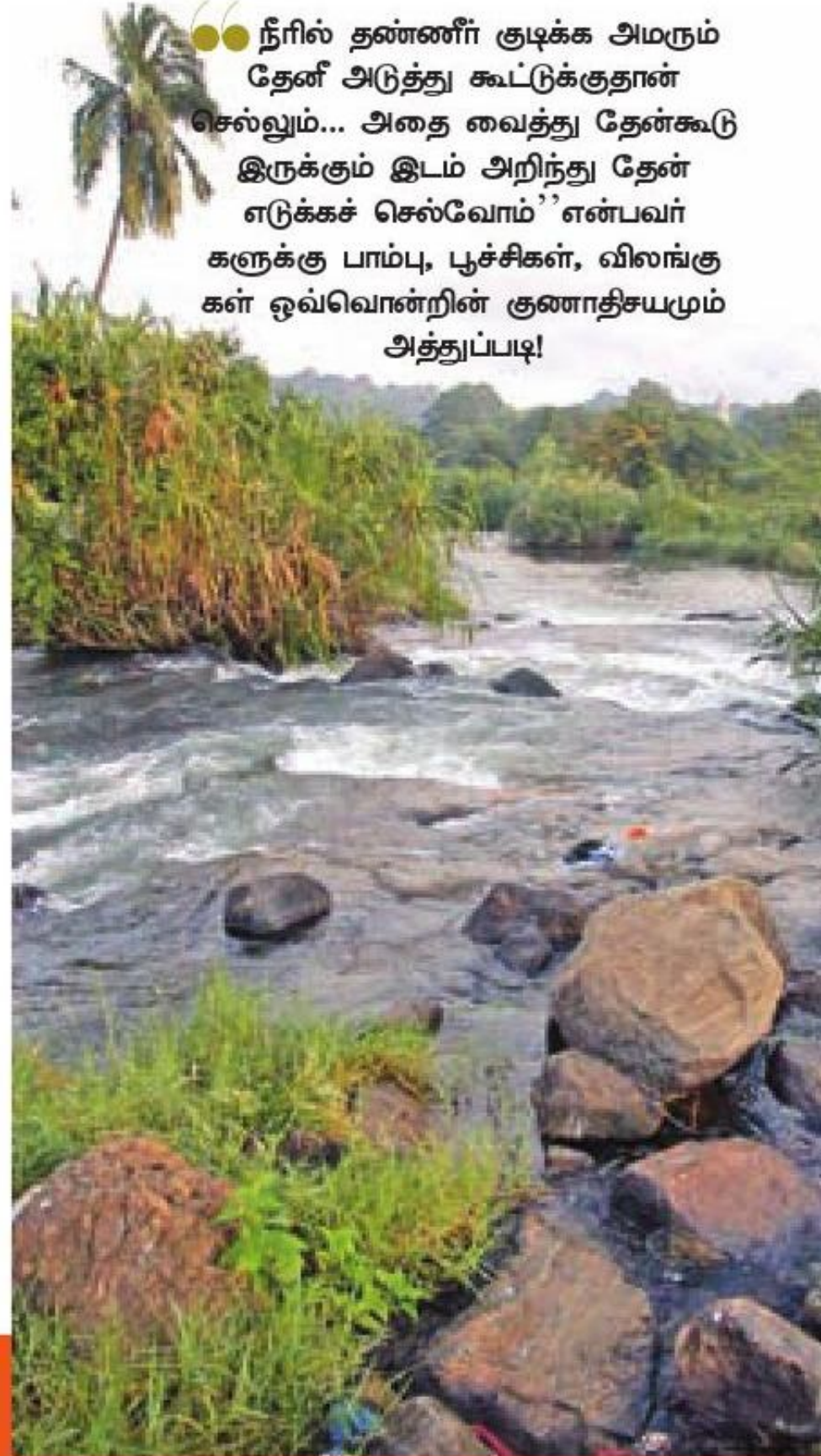
அருவிகள், மலைகள், அடர் வனம் மற்றும் தமிழகத்தின் அடையாள ஆறுகளில் ஒன்றான தாமிர பரணியை கொண்டு எழில் கொஞ்சுகிறது பாபநாசம். அங்கு 'விதையிலிருந்து மரம்' என்ற 3 நாள் சூழலியல் பட்டறையை 'பூவுலகின் நண்பர்கள்' அமைப்பு ஏற்பாடு செய்திருந்தது. பறவைகள், கரையான்கள், நீரின் தேவை, சூழல் மாசு, இயற்கை உணவு, இயற்கை விவசாயம், சூழலியல் பெண்ணியம் என துறைசார் வல்லுனர்களோடு விவாதித்தோம். பதநீர், கருப்பட்டிக் காபி, குதிரை வாபி பிஸ்கெட், வரகரிசி பொங்கல், சோளதோசை, உளுந்தஞ்சோறு, சிறுதானிய நூடுல்ஸ் என இயற்கை உணவுகள் வயிற்றை நிறைத்தன.

பொதிகை மலை அடிவாரத்துக்கு மேலே காரையார் அணை. அதற்கு அருகிலுள்ள பழங் குடியினர் காணிக் குடியிருப்புக்கு காட்டு வழியே நீண்ட பயணம் மேற்கொண்டோம். ஒற்றையடிப் பாதையில் பறவைகள், பூச்சிகளின் சத்தம் காதுகளில் ரீங்காரமிட, காட்டுப்பன்றி ஆயாசமாக நடந்து செல்கிறது. இடதுபுறம் மரக்கிளைகளில் வண்ண மயில்கள். பரவசங்கள் பற்றிக்கொள்ள எதிர்பார்ப்புகளோடு நடந்தால், உலர்ந்த சாணம் யானையின் தடத்தைச் சொல்கிறது.

கொஞ்சம் பயத்தைத் தாண்டிய உற்சாகத்தோடு தொடர்ந்த பயணத்தில், சிவிர்த்து ஓடும் சிற்றாறை மரப்பாலத்தில் கடந்தால் காணிக் குடியிருப்பு. பல வீடுகளில் தென்னங்குரை. சில வீடுகளில் மட்டும் தகரம், ஓடு, ஆஸ்பெஸ்டாஸ். மணசுவர் வீடுகளில் கருங்கல் கொண்டு அடித்தளம் அமைத்திருக்கிறார்கள். புறத்தில் இருந்து ஆட்கள் வந்தால், ஆண்கள் மட்டுமே பேசுகிறார்கள்.

சீறி வரும் ஆற்றில் எகிறிக் குதிப்பதாக இருக்கட்டும்... மரம் ஏறுவதாக இருக்கட்டும்... பழங் குடிக் குழந்தைகள் பட்டையைக் கிளப்புகிறார்கள். குச்சிகளை எடுத்து வில்லாக வளைத்து அம்பு

“நீரில் தண்ணீர் குடிக்க அமரும் தேன் அடுத்து கூட்டுக்குதான் செல்லும்... அதை வைத்து தேன்கூடு இருக்கும் இடம் அறிந்து தேன் எடுக்கச் செல்வோம்” என்பவர்களுக்கு பாம்பு, பூச்சிகள், விலங்குகள் ஒவ்வொன்றின் குணாதிசயமும் அத்துப்படி!



செய்து குறி தப்பாமல் எய்வதை பாரக் கும்போது வியப்பாக இருக்கிறது.

முத்த தலைமுறை பெண்கள் ரவிக்கை, பாவாடை, துண்டு என்று கேரள பெண்கள் போலவே அணிகிறார்கள். சிலர் நம் கிராமத்துச் சாயலில் புடவை உடுத்துகிறார்கள். பேச்சில் தமிழ், மலையாளம் கலந்திருக்கிறது. இப்போதைய தலைமுறை அரசுப் பள்ளிக்கு, சில மைல் தூரம் நடந்தே சென்று படித்து வருகிறார்கள். சிலர் பிள்ளைகளை நாகர்கோவில் போன்ற நகரங்களிலுள்ள உறவினர் வீட்டில் தங்க வைத்துப் படிக்க வைக்கிறார்கள்.

மின் உற்பத்திக்காகக் கட்டப்பட்ட காரையார் அணையின் கட்டுமானத்துக்குப் பெரிதும் பாடுபட்டவர்களாக காணிப் பழங்குடியினரின் முன்னோர் இருந்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும், இன்று வரை இவர்களுக்கு மின்சாரம் இல்லை. செல்போன் டவர் தொடர்பும் இல்லை. இப்படி தகவல் தொடர்புக்கு தொலைவிலேயே இருக்கிறார்கள்.

வாசலிலேயே ஓடை நீர் ஓடினாலும் குடிக்கத் தகுந்த தல்ல. சுற்றுலா வருபவர்கள் ஆற்றங்கரையை கழிப்பிடமாக பயன்படுத்துவதால், பெண்கள் தொலை தூரம் சென்று கிணற்றில் நீர் எடுத்து வருகிறார்கள்.

ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் கூட கிடையாது. ஒரே ஒரு பேருந்து குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டுமே வரும். இரவு 8 மணிக்கு வனப்பகுதி

செக்போஸ்ட் மூடப்படுவதால் வெளியேறவோ, உள் வரவோ வாய்ப்பில்லை. இதனால் கர்ப்பிணிகளும் குழந்தைகளும் பெருந்துயரத்துக்கு ஆளாவதாகச் சொல்கிறார்கள்.

பழங்குடியினருக்கான இட ஒதுக்கீட்டில் பிள்ளைகள் யாரையாவது பள்ளிகளில் சேர்த்திருக்கிறார்களா? அப்படி ஒரு திட்டம் இருப்பதே இவர்களுக்கு தெரியவில்லை! சிலர் அரசுப்பணியில் இருந்திருக்கிறார்கள். அஞ்சல் பணி செய்து ஓய்வு பெற்ற பிச்சாண்டி காணிதான் இம்மக்களின் தேவைகளுக்காக அரசுக் கதவை தட்டுகிறார். அதிகாரவர்க்கத்தின் துணையோடு நேரடியாகச் சென்று முடிக்க வேண்டிய வேலைகளே நடைபெறாத போது, கடிதங்களை மட்டுமே தலைமைச் செயலகத்துக்கும் சம்பந்தப்பட்ட துறைக்கும் மாவட்ட ஆட்சியருக்கும் விடாமுயற்சியாக அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறார் இவர். கோரிக்கைகளை நேரில் அளிக்க சென்னை செல்லும் அளவு பணம் இல்லை இவர்களிடம்.

மிருகங்களை பழங்குடியினர்கள் வேட்டையாடுவதாகச் சொல்லப்படும் குற்றச்சாட்டை வலுவாக மறுக்கிறார்கள். 'வனதேவதையை வழிபடும் நாங்கள் விலங்குகளை வேட்டை ஆடுவதில்லை.



உணவுக்கே வேட்டையாடாத போது, விலங்குகளின் தோலுக்காக வேட்டையாடுவோமா?' என்கிறார்கள். 'எங்கள் வனதேவதை பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறாள்' என்று அடர்வனம் நோக்கி கை நீட்டுகிறார்கள். வேட்டையாட வருபவர்கள் பற்றி உடனடியாக வன அதிகாரிகளுக்கு தகவல் சொல்வதே இவர்கள்தான். காடுகள்

குறித்தான இவர்களின் அறிவும் புரிதலும் அனுபவமுமே புவி, யானை உள்ளிட்ட விலங்குகளை கணக்கெடுக்கும் போது பெரிதும் உதவுகின்றன.

கடந்த ஆட்சியில் 'காணி இந்துக்கள்' என்று தங்களுக்கு சாதிச்சான்றிதழ் வேண்டி கோரிக்கை வைக்க, சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆட்சி மாற்றத்துக்குப் பிறகு சாதிச்சான்றிதழ் வழங்குவது, மின்சாரம் வழங்குவது உள்ளிட்ட அனைத்துத் திட்டங்களும் நிறுத்தப்பட்டுவிட்டன.

இரவில் புவி, சிறுத்தை உள்ளிட்ட விலங்குகளின் நடமாட்டம் இருப்பதால் சூரியன் மறையத் தொடங்

கியதும் வீட்டை விட்டு வெளியே வருவதில்லை. ஆனால், இது வரை விலங்குகள், பாம்புகள் கடித்து இறந்ததாக ஒரு பழங்குடியினரைக்கூட சொல்ல முடியாதாம்!

இரவில் கொக்கரா என்ற இசைக்கருவியை இசைத்தவாறு பாடுகிறார்கள். இது வரை வேறு சாதியில் திருமணம் செய்த தில்லையாம். ஆனால், இப்போது கல்விக்காக நகரங்களை நோக்கிச்

செல்லும் இளம்தலைமுறை காதலித்தால் தடை செய்யாமல் திருமணம் செய்யவும் தயாராகவே இருக்கிறார்கள்.

அருகில் உள்ள தோட்டங்களுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு என்பது கேள்விக்குறிதான். சில நேரங்களில் பாவியல் சுரண்டலுக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது. கூடிய வரை எங்கு சென்றாலும் குழுக்களாகவே செல்கிறார்கள்.

பல்வேறு துயரங்களுக்கு நடுவே அடிப்படை வாழ்வுரிமைகள் கூட இல்லாமல் நிற்கும் காணிக்குடியிருப்பில் உள்ள 60 குடும்பங்களை பார்க்கும் போது, இன்னொரு உண்மையும் புலப்படுகிறது. மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்பின்படி தமிழகத்தில் 7.9 லட்சம் பழங்குடியினரும் இப்படித்தான் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இந்த காணிக் குடியிருப்பை போலவே அனைத்துப் பழங்குடியினரையும் வாழ தகுதியற்றவர்களாக வைத்திருக்கிறோம் என்று நினைக்கும்போது, தீவிரவாதத்தின் வேர் எங்கிருந்து துளிக்கிறது என்பதும் புரியாமல் இல்லை. காடுகளை விட்டு வெளியே வர வர, அவர்கள் இந்த தேசத்தின் வரைபடத்துக்கு அப்பால் இருப்பது போன்ற உணர்வே மிஞ்சியது.

- சுகிதா





Kaarams™

South India's Signature Snack

₹10

காரம்ஸ் சீடைகள்
வாயினில் கரையும், மனதினில் நிறையும்...



காரம்ஸ் இப்போது 15 சுவைகளில்...
அனைத்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்



Damodar Foods
customer solutions through innovation

www.facebook.com/kaarams

www.twitter.com/kaarams