

உதைமுட்டை



அரசினர் ஆசிரியர் கலாசாலை
யதன்சைட் - கொட்டகலை

மண்மந்தி சாரி - 1995

முத்துசாரியின் மலர்கள்

01.	மனைமுத்துசாரி(மன்றம்)	01
02.	அதிபான் ஆசிரிசெய்தி	02
03.	பிரதி அதிபான் ஆசிரிசெய்தி	03
04.	ஆலோசகாரின் ஆசிரிசெய்தி	04
05.	தமிழ் விரிவுரையாளரின் ஆசிரியரை	05
06.	முன்னாள் அதிபான் வாழ்த்துச் செய்தி	06
07.	தலைவரின் ஆசிரிசெய்தி	07
08.	ஞாநிதை உனவு	08
09.	மனையும் மங்கையும்	11
10.	வாழ்க்கையின் சம்பிரதாயங்கள்	12
11.	நவீன் உலசின் மலையகடி பெள்கள்	15
12.	ஞாநிதை மொழியும் பெற்றோரும்	17
13.	பிரர் இல்லங்குடுக்குச் செல்லும்போது	19
14.	பூவே பூச்சுவா	21
15.	இனிக்கும் பழங்களின் அரிய முவிகைகளே	23
16.	சாதாரன வீட்டின் அமைப்பு	24
17.	முடக்கத்தான் கீரை	26
18.	இல்லத்தரசி	27
19.	கர்ப்பினித் தாயின் கவனத்திற்கு	28
20.	அருமைத் தங்கைக்கு	31
21.	அரித்தமுள்ள தேவைகள்	33
22.	கீரையைப் பயன்படுத்துபவர்கள்	35
23.	திருந்திய உள்ளம்	36
24.	வரவு செலவுத்திட்டம்	42
25.	நன்றியுரை	44
26.	சில தழுவுக்குகள்	45
27.	உனவும் செய்முறைகளும்	46

zeel - ரிச்ட்யுவனை

திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு

10	(திருச்சியெலும்பு) ரிச்ட்யுவனையெலும்பு
20	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
30	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
40	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
50	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
60	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
70	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
80	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
90	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
100	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
110	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
120	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
130	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
140	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
150	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
160	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
170	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
180	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
190	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு
200	திருச்சியெலும்பு திருக்குடியெலும்பு

நீற்பவர்கள். (வலயிருந்து_இடமாக)

திருமதி.எஸ்.சிவசுவரன்பூரணி, திருமதி.ப.சுக்னியா, செல்வி.எஸ்.சுந்தரகலா
செல்வி.ஏஸ்.வித்யாவதி.

ஆமர்ந்தருஷ்போர். (வலயிருந்து_இடமாக)

திரு.எஸ்.இதயராஜா (விரிவுறையாளர்), செல்வி.கே.பரமேஸ்வரி (அதிபர்),
செல்வி.எஸ்.சங்கரசங்கு (விரிவுறையாளர்)

மனைமஞ்சளி

காப்பாளர்கள்:

செல்வி. கே. பரமேஸ்வரி (அதிபர்) Trd B.A

செல்வி. பீ. நடராஜபிள்ளை (ஓய்வு பெற்ற அதிபர்)
B.Sc Dip in Ed S.L.E.A.S.

ஆலோசகர்கள்:

செல்வி . எஸ். சங்கரசுப்பு (மனையியல் பிரிவு விரிவுரையாளர்)

மனைமஞ்சளி உறுப்பினர்கள்:

தலைவர்

பொருளாளர்

திருமதி. உ. சுகன்யா

செல்வி ந. வித்யாவதி

செயலாளர் .

பத்திராதிபர்

செல்வி . சோ. சுந்தரகலா திருமதி இரா. சிவகாவரணபூரணி



அதிபரின் ஆசிச்செய்தி

1995ம் ஆண்டு வெளியீடு செய்கின்ற மனைமஞ்சளி இதழ் 2 இற்கு எனது மனமார்ந்த ஆசிச் செய்தியை வழங்குவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மனைப் பொருளியல் நெறியைப் பின்பற்றுகின்ற மாணவர்கள் தொகையில் சிறியளவினராகவிருந்தாலும் கூட இந்நாலை வெளியீடு செய்ய வேண்டுமென்ற பேரவாக் கொண்டமைக்கு முதற்கண் அம்மாணவர்களைப் பாராட்டுகின்றேன். மேலும் இந்நால் ஆண்டுதோறும் சிறப்புற அமைவதற்கு எனது நல்லாசிகள்.

இவ்விதழ் வெளிவருவதற்கு வாழ்த்துகிறேன்.

செல்வி க. பரமேஸ்வரி (B.A)

(அதிபர்)

பிரதி அதிபரின் ஆசிச் செய்தி

மனைமஞ்சரி அச்சுருவில் வெளிவருவது என்பது ஒரு கலாசாலைச் சம்பிரதாயம் என மட்டும் கருதக்கூடாது. அதன் பின்னணியில் பெண்மையின் எழுச்சியும் அறிவியல் மலர்ச்சியும் ஒன்றுடன் ஒன்று சங்கமிக்கும் பரிணாமத்தையும் காணலாம். இது கல்வியியற் தேவையோடு கலக்கும்போது பெறும் பரிமாணம் புதுமையானதும் அவசியமானதுமாகும். மனையியற் கல்வி வளர்முக நாடுகளின் கல்விப்போக்கை திசை திருப்பும் சக்தி கொண்ட பாடவுள்ளடக்கங்கள் பொதிந்தது. அது சரியான முறையில் பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுமாயின் காலத் தேவையின் தீர்வுக்கும் பண்பாட்டின் மறுசீரமைவுக்கும் திறவுகோலாக அமையும். அந்த நன்னோக்கத்தோடு மனையியல் ஆசிரிய மாணவிகள் மேற்கொண்ட இப்பிரயத்தனமானது சாமான்யமானதொன்றல்ல. காலங்கடந்தும் இம்மாணவிகளின் பெருமையை பறைசாற்றும் வண்ணமாக மனைமஞ்சரி திகழ நல் வாழ்த்துக்கள்.

திரு. ச. முரளிதரன்.

ஆலோசகரின் ஆசிச் செய்தி

செல்வி எஸ். சங்கரசுப்பு (H.Sc Sp Trained)

மனைப் பொருளியல் உலகமே தனி உலகம் அறிவு அனைத்தையும் தன்னுள்ளே கொண்டது. இம்மனைப் பொருளியல் உலகம், உலக அறிவின் மையமும் வெளிவட்டமும் மனைப் பொருளியலின் காந்தம்தான். ஒப்பற்ற கைத்திறனின் அழகு நயத்தில் உலகமே வயித்து நிற்கும்.

மனம் வைத்தால் முடியாதது எதுவுமில்லை என்ற கூற்றை மனைப் பொருளியல் கற்கைநெறி சிறு தொகையினதான் ஆசிரிய பயிலுனர் தம் இதயத்தில் மலர்ந்த கருத்துக்களை இம்மைனமஞ்சரி மூலம் நிருபித்துள்ளனர்.

இம்மலர் இரண்டாம் முறையாக பலவிடயங்களையும் உள்ளடக்கி கலாசாலை மட்டுமன்றி அனைத்த பாடசாலை மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இம்மனை மஞ்சரி கட்டவிழ்ந்த புது மலராக மலர்கின்றது.

இம்மலரை மனமுவந்து வெளியிடும் ஆசிரிய மாணவிகளை பாராட்டுவதோடு என் இதய பூர்வமான வாழ்த்துக்களையும் வழங்குகின்றேன்.

நன்றி

திரு. மு. கணபதி அவர்களின்

ஆசியுரை

ஆசிரியர் பயிற்சிக் கல்லூரி மாணவிகளால் வெளியிடப்படும் மனைமஞ்சரி என்ற சஞ்சிகைக்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் யான் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். மனப் பொருளியலை பிரதான பாடமாகக் கொண்டு பயிலுகின்ற ஆசிரிய மாணவர்களான நால்வரும் சேர்ந்து ஒரு அச்சுப்பிரதியை வெளியிடுகின்ற துணிச்சலைப் பாராட்டுவதோடு இச்சஞ்சிகை இப்பிரதேச பாடசாலைகளில் மனையியல் பாடத்தைக் கற்கின்ற மாணவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமையுமென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆசிரியர் மாணவர்களாகிய இவர்கள் கல்வியைத் தேடுதல், திரட்டல், பதித்தல் என்பதற்கிணங்க இப்புத்தகம் வெளிவருகின்றது. அதற்குச் சகலரும் ஒத்துழைப்பு நல்கி இவற்றை மென்மேலும் வளர்க்க வேண்டுமென்பதோடு யதன்சைட் ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலையின் மனப்பொருளியல் மாணவிகளும் தங்கள் முத்திரையைப் பதித்துச் செல்கின்ற பெருமை அங்குள்ள அதிபர், விரிவுரையாளர்களைச் சேர்ந்ததென வாழ்த்துகிறேன்.

தமிழ் விரிவுரையாளர்

மு. கணபதி

மனைமஞ்சரி வாழ்த்துச் செய்தி

பெண்கள் எங்கிருந்தாலும் அவ்விடம் அழகாக இருக்கும். அதிலும் வீட்டைத் திறம்பட நிர்வகிக்கக் கூடிய பெண்கள் வதியுமிடம் அழகு, அமைதி, அறிவு, அன்பு, பண்பு, எல்லாம் நிறைந்த இடமாகக் காணப்படும்.

மனையியல் படிக்கும் ஒவ்வொரு மாணவியும் தன் வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் உதவக்கூடிய பெண்ணாக உருவாகின்றாள். சமைக்க, தைக்க, சாமான்கள் வாங்க, அவற்றைப் பாதுகாக்க, செலவுகளைத் திட்டமிட, குழந்தைகளைப் பராமரிக்க, அவர்களைச் சரியான முறையில் வளர்க்க, நோயாளிகளைக் கவனிக்க, தோட்டம் செய்ய, நிறையுணவைப் பரிமாற, நாவிற்கு ருசியான சிற்றுண்டிகள் படைக்க, வீட்டை அலங்கரிக்க என்று பல துறைகளிலும் பயிற்சி பெறுகின்றார்கள்.

இப்படிப் பயிற்சி பெறும் பெண்கள் எங்கள் கலாசாலையில் எண்ணிக்கையிற் சிலரே உள்ளனர். 1995ல் முதலாம் ஆண்டிலும் இரண்டாமாண்டிலுமாக நாலு ஆசிரிய மாணவிகளே உள்ளனர். இவர்களின் முயற்சியினாலேயே “மனைமஞ்சரி” என்ற இந்நால் வெளிவருகின்றது. இந்நாலில் இந்த ஆசிரிய மாணவிகளினால், இல்லத்தரசிகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் உதவக்கூடிய முறையில் பல விடயங்கள் எழுதப்பட்டும், தொகுக்கப்பட்டும், பதிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்நாலை வாசிப்பவர் நிச்சயம் பயனடைவார்.

இவர்களின் இம்முயற்சி பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்றே வசதிக் குறைவுகள், பொருளாதார நெருக்கடி போன்றவற்றின் மத்தியிலும் தங்களால் முடிந்தவரை தங்கள் விரிவுரையாளரின் உதவியுடன் மிகச் சிறப்பாக இம்மலரை வெளியிட்டுள்ளனர். அடுத்து வரும் ஆண்டுகளிலும் இம்மலர் வெளிவர ஆண்டவனின் அருளை வேண்டுவதோடு இம்மலரைத் தொகுத்தவர்களுக்கு என் வாழ்த்துக்களையும் ஆசிகளையும் கூறிக் கொள்கிறேன்.

முன்னாள் அதிபர்

செல்வி பு. நடராஜபிள்ளை.

B.Sc. Dip.. (S.L.E.A.S)

தலைவரின் ஆசிச் செய்தி

இன்று எமது நாட்டில் பெண்கள் பல துறையில் முன்னேறி இருக்கிறார்கள். இருந்தாலும் ஒரு குடும்பத்தை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பும் பெற்றிருக்க வேண்டும். எனவே குடும்பத்திற்கும், சமுகத்திற்கும் நாட்டிற்கும் சிறந்த பெண்ணாக வாழ வேண்டும். இது மட்டுமல்லாமல் கல்வியோடு கலக்கும்போது எமது கலாசாலை மனையியல் ஆசிரிய மாணவர்களின் உள்ளத்திலுள்ளவற்றை மனியாகக் கோர்த்து மாலையாக வடிக்கின்றார்கள். இதற்கு விரிவுரையாளர்களின், வழிகாட்டவினால் மனை மஞ்சரி என்ற இதழ் வெளிவருகின்றது. இவ்விதழ் வெளியிடுவதையிட்டு நான் பெருமைபட்டு அனைவரும் இதை வாசித்து பயன்பெற வேண்டும் என்று வாழ்த்துகிறேன்.

திருமதி. சுகன்யா உதயகுமார்

விடுகையாண்டு.

குழந்தை உணவு

குழந்தை வளர்ப்பில் அதன் உணவே மிக முக்கியமானதாகும். குழந்தை ஆரோக்கியமாக நோயற்ற வாழ்வை எதிர்நோக்க வேண்டுமாயின் குழந்தையின் உணவைத் திட்டமிடல் வேண்டும் என்பது அவசியம் குழந்தை பிறந்தது முதல் ஒரு வருடம் வரை கொடுக்க வேண்டிய உணவுகளையும், நேர அட்டவணையையும் கீழே பார்ப்போம். இவ்வணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு தாயின் பொறுமை அவசியமாகும். பாதுகாக்கப்பட்ட, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக உடனுக்குடன் தயாரித்துக் கொடுப்பதேயாகும்.

குழந்தைக் பிறந்து 2, 3 மணித்தியாலங்களின் பின் தாயின் முதல்பால் (கடும்பால்) இதை குழந்தைகளுக்குக் கட்டாயம் கொடுத்தல் வேண்டும். இதில் அனைத்துப் போசனைச் சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளது. இதைத் தொடர்ந்து நான்குமாதம் வரை வேறு, பால்மாவைத் தவிர்த்து இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை தாய்ப்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் சின்னஞ் சிறு குழந்தையின் உள்ளுறுப்புக்கள் பாதிப்படையாமலும் எவ்வித தொற்று நோய்களாலும் பாதிப்படையாமலும் இருப்பதற்கு இயற்கை உணவாக அமைகின்றது.

குழந்தையின் உணவைத் தயாரிக் கூடிய முன்பு கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

உணவு தயாரிக்கும் பாத்திரங்களைத் தனிமையாக வைத்திருத்தல் அவசியம்.

தினமும் உணவுப் பாத்திரங்களை நன்கு அவித்து எடுக்க வேண்டும்.

கொதித்து ஆறிய நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

1-4 மாதம் வரை தாய்ப்பால் 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை

5ம் மாதம் வரை தீட்டப்படாத சிவப்புப் பச்சை அரிசி 2 மே. கரண்டியை 1 மணி நேரம் ஊறவிட்டு அவித்து மசித்து கஞ்சி போன்று கொடுக்க வேண்டும்.

இதை மதிய உணவாகவும் மாலை நேர உணவாகவும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். 5, 6 நாட்களின் பின் அரிசியின் அளவை சிறிது கூட்டிக்

கொள்ளலாம்.

அரிசிக்குப் பதிலாக ஓட்ஸ் தானியத்தையும் மேல் குறிப்பிட்ட முறையில் கொடுக்கலாம்.

ஏனைய நேரங்களின் தாய்ப்பாலை கொடுக்க வேண்டும்.

மே மாதம்- வாழைப்பழம், பப்பாசி, மாம்பழம், ஆப்பிள், தோடம்பழம் என்பவற்றையும் உருளைக்கிழங்கு, வட்டக்காய் என்பவற்றையும் அறிமுகம் செய்ய வேண்டும்.

செய்முறை:

அரிசியுடன் கிழங்கு, வட்டக்காய் என்பவற்றை சேர்த்து அவித்து நன்கு மசித்து மரக்கறி என்னைய் சிறிது சேர்த்து கொடுக்க வேண்டும்.

நேர அட்டவணை காலை 6-7 மணி - தாய்ப்பால் - ஓட்ஸ் தானியக் கஞ்சி

காலை 10 மணி - சிறிது தாய்ப்பால் கொடுத்த பின் அரிசி மரக்கறி மசித்த கலவை தொடர்ந்து மசித்த பழம்.

பகல் 2 மணி - தாய்ப்பால்.

பகல் 4 மணி - தோடம்பழச் சாறு, அல்லது ஆப்பிள் சாறு அதே அளவு கொதித்தாறிய நீர்.

மாலை 6 மணி - தாய்ப்பால் தொடர்ந்து அவித்த மரக்கறி மசித்த பழம்.

இரவு 10 மணி - தாய்ப்பால்

இவ்வுணவு வகைகளை 1 மாதத்திற்கும் மாறி மாறி கொடுக்கலாம் உப்பு சீனி என்பவற்றை 1 வருடத்திற்குத் தவிர்க்க வேண்டும்.

7ம் மாதம் - 5ம், 6ம், மாத உணவுகளுடன்

8ம் மாதம் - மீன், முட்டை, இறைச்சி, கோழி இறைச்சி, முட்டைக் கோவா, போஞ்சி, கெரட், தக்காளி, பிப்பிங்காய், பயறு, கடலை, வல்லாரை, பசளி, கொத்தமல்லி இலை, ஆட்டுப்பால், பாற்கட்டி, தயிர்.

செய்முறை - 4 தே. கரண்டி அரிசி மரக்கறி, கிழங்கு என்பவை அவித்து மரக்கறி என்னைய் சேர்த்து மசித்தவை.

4 தே. கரண்டி அரிசி முள்ளு அகற்றி இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது கோழி இறைச்சி என்பவற்றில் ஒன்று சேர்த்து அவித்து மசித்தல் மரக்கறியும் அவித்து மசித்தல் முட்டை மஞ்சட்கரு அவித்துச் சேர்த்தல். இதோடு மரக்கறி என்னைய் கலந்து கொடுத்தல் வேண்டும்.

இவ்வணவு வகைகளை 1 மாதத்திற்கும் மாறி மாறி கொடுக்க வேண்டும்.

நேர அட்டவணை - காலை 7-8 மணி அவித்த முட்டை மஞ்சட்கரு தாய்ப்பால்

காலை 10 மணி - பழச்சாறு

பகல் 12 மணி - தாய்ப்பால்

பகல் 2 மணி - தாய்ப்பாலுடன் தொடர்ந்து அவித்து மசித்த உணவினுள் ஒன்று.

மாலை 6 மணி - தாய்ப்பாலுடன் தொடர்ந்து அவித்து மசித்த உணவின் ஏதாவது ஒன்று மசித்த பழங்களில் ஒன்று.

இரவு 10 மணி - தாய்ப்பால்

9ம் மாதம், 10ம் மாதம் - மேல் குறிப்பிட்ட உணவுகளுடன் ஏதாவத பால் மா ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தல் வேண்டும்.

நேர அட்டவணை - காலை 7-8 - ஓட்ஸ் தானியக் கஞ்சி அல்லது பயறு கடலை அவித்து மசித்த கஞ்சி

காலை 10 மணி - பழச்சாறு

பகல் 12 மணி - தாய்ப்பால்

பகல் 2 மணி - தாய்ப்பாலுடன் தொடர்ந்து மசித்த உணவு வகைகளில் ஒன்று.

மாலை 6 மணி - தாய்ப்பாலுடன் தொடர்ந்து அவித்த மரக்கறி பழங்கள்.

இரவு 10 மணி - தாய்ப்பால்

12ம் மாதம்-

மேல் குறிப்பிட்ட உணவுகளுடன்

உப்பு, சீனி, வாசனைப் பொருள் அகற்றிய சூடுமெ உணவு வகைகள்.

உ+ம்: இட்டலி, தோசை, இடியப்பம், பிட்டு, பிள்கட், கேக், போன்றவை

தொகுப்பு பொறுப்பு விரிவுரையாளர்

செல்வி சங்கரசப்பு

மனையும் மங்கையும்

இந்த உலகத்திலே காணப்படும் ஒவ்வொரு காட்சியிலும், கேட்கும் ஓசையிலும், உனர்விலும் நாம் எதைக் காண துடிக்கின்றோம்? அழகைத்தான். அழகானது கவலையை மறக்க வைக்கும். இவ்வுலகில் அழகு ஓரளவு செயற்கையாகவும், இயற்கையாகவும் ஏற்படுகிறது. இவற்றை மேலும் அழகு செய்வதனையே அலங்காரம் என்கிறோம். “அலங்காரம் ஒரு கலை. அதுவும் மிதமாக எளிமையும் அழகும் மினிர அலங்கரிப்பது தனிக்கலை.

எமது இல்லத்திற்குத் தேவைப்படுவது இத்தகைய அலங்காரந்தான். சிறிது கலாரசனை இருந்துவிட்டால் போதும். செய்யும் அலங்காரங்கள் கலையம்சத்துடன் மினிரும். இத்தனையும் ஓர் இல்லத்தலைவியின் கையிலேயே தங்கியுள்ளது. வரவேற்பு அறையிலிருந்த சமையலறை வரை அலங்காரம் செய்யலாம். காலம் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. கருத்தும் ஒன்றாக இருப்பதில்லை. காலமும் கருத்தும் எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. உதாரணமாக முன்பு சுவர்களுக்கு வெள்ளை நிறம்தான் சிறந்தது. என்று கருதப்பட்டு வந்தது. ஆனால் தற்போது பல வர்ணப் பூச்சக்கள் சிறந்தது என்ற ஒரு கருத்து ஏற்பட்டுவிட்டது.

ஒரு மனையாள் வீட்டிற்கு அபரிதமாகச் செலவிடவோ மூளையை அலம்பிக்கொள்ளவோ வேண்டியதில்லை. சிக்கனமாக சிறப்பாக அலங்காரம் செய்தால் வீடு கலைக்கூடமாக திகழும். கழிவுத்துணிகள் கொண்டு திரைச்சீலைகள், தரைவிரிப்பு, போன்றவற்றைச் செய்யலாம். அதுமட்டுமல்லாமல் வீட்டில் ஏற்படும் கழிவுப்பொருட்களை கொண்டு வெளியிலும் அழகு சாதனங்கள் செய்யலாம். அதுமட்டுமல்லாமல் பூ வாள் செய்து கயிறு, தும்பு போன்றவற்றால் பயன்தரும் பொருட்கள் செய்து செலவைக் குறைத்து மனையை அலங்கரிக்கலாம்.

தரையை அலங்கரிக்க தரைப்பூச்ச பூசி வழுவழுப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதோடு வீட்டிற்கு உள்ளே வளர்க்கும் பூச்சாடிகளை வைத்தும் அலங்கரிக்கலாம். திரைச்சீலைகள் சுவருக்கு ஏற்ற நிறத்தில் தைக்கலாம். அல்லது வாங்கலாம். வீட்டில் எவ்வளவுக்கு தளபாடங்கள் குறைவோ அவ்வளவிற்கு வீட்டில் எளிமையும் சுத்தமும் நிலவும்.

சுயன் அறை காற்றோட்டமாகவும் கட்டில், மேசை, ஒரு விளக்கு போன்றனவும் இருக்க வேண்டும். பார்ப்பதற்கு இலகுவாகவும், அழகாகவும் இருத்தல் வேண்டும். சமையலறையும் காற்றோட்டமாகவும் எல்லா அறைகளுக்கும் சென்று வரக்கூடிய இடமாகவும் இருக்க வேண்டும். இது போன்ற முறைகளினால் மனையை அலங்கரிக்க எந்த இல்லத்தரசியும் மனம் வைத்தால் முடியும். ஆடம்பர அலங்காரங்களில் மனத்தை அலையவிட்டு அளவுக்கு மீறி இவற்றில் பணத்தைச் செலவழிக்கத் தேவையில்லை. எளிமையான அலங்காரத்துடன் வறுமையான சூடும்பங்களும் பெருமையுடன் வாழலாம். மாதர்கள் மனம் வைத்தால் மனைகள் எல்லாம் கலையலங்காரத்துடன் விளங்கும்.

வாழ்வின் சம்பிரதாயங்கள்.

எமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு அம்சமும் எமக்குத் தெரியாமலே சடங்குகள், சம்பிரதாயங்களுடன் இறுக்கிக் கட்டப்பட்டுள்ளது. அதிலும் தமிழர் பண்பாடோ, சுவை மிகுந்த பல சம்பிரதாயங்களை கொண்டுள்ளது. முக்கியமாக வீடுகளில், இடம்பெறும் பல சுப காரியங்களின் போதும் அமங்கலமான விடயங்களின்போதும் இந்த சம்பிரதாயங்களின் வெளிப்பாட்டை, காணலாம். முத்தோர் விட்டுச் சென்ற இந்த விழுமியத்தின் வெளிப்பாடுகளை இன்றைய சமுதாயத்தில் காண்பது பெருமைக்குரிய விடயம்தான். இருப்பினும் அவற்றின் அர்த்தம் அதன் உள்ளுறங்கும் தத்துவம் என்னவென்று அறிந்திருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியமே. எனவே அவ்வாறான சில சம்பிரதாய சடங்குகளின் விளக்கங்களை சற்று நோக்குவோம்.

திருமணத்தின்போது அம்மி மிதித்து அருந்ததி பார்த்தல் என்ற விடயம் முக்கிய அம்சமாக கூறப்பட்டுகின்றது. இதில் அம்மி மிதித்தல் என்பது தாலி கட்டியபின் மணமகளது காலை அம்மியின் மீது எடுத்து வைத்து விரலிலே “மெட்டி” எனும் அணிகலனை அணிவிக்கின்றான் மணமகன். இனி அருந்ததி பார்த்தல் என்பது மெட்டி போடுதலாகிய அம்மி மிதித்தல் சடங்கின் பின் வானத்தில் அருந்ததி எனும் விண்மீன் தெரிகிறதா? என மணமகளை நோக்கி மணமகன் கேட்பான். மணமகளும் தெரிகிறது என கூறவேண்டும். இதுவே அருந்ததி பார்த்தலாகும். இவ்வாறு மேலோட்டமாக இச்செயலை நாம் நோக்கி விட்டால் போதாது. வாழ்வின் அர்த்தம் கூறும் இக்கதைகளை மகளிர் எல்லோரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியமாகும்.

அம்மியின் மீது கால் படக்கூடாது. தெய்வம் போன்றது தவறி கால் பட்டுவிட்டாலும் தொட்டு வணங்க வேண்டும். என கூறும் எமது நம்பிக்கை திருமண நாளில் அம்மியின் மீது காலை தூக்கி வைக்கும் சம்பிரதாயமாக மாறுகிறது. இது எவ்விதத்தில் சரி? ஆம் பெண்ணானவள் “கல்” வினைப் போல் மனவுறுதி வாய்ந்தவளாகவும், பொறுமையானவளாகவும் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தையும், எதிர் பேசா தன்மையும் ஆழ்ந்த நோக்கத்தையும் கொண்டவளாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதையே இச்சடங்கு வெளிப்படுத்துகிறது. இதற்கு சான்றாக அகவிகையின் கதை அமைகின்றது.

அதாவது கெளதம் முனிவரின் மனைவியான அகவிகையின் மீது இந்திரன் காதல் கொண்டான். அவளை அடைவதற்கு தகுந்த நேரத்தை பார்த்திருந்தான்.

எப்பொழுதும் விடியற்காலையில் சேவல் கூவியபின் எழுந்து நீராடச் செல்லும் முனிவரின் செயற்பாட்டினை அறிந்து கொண்டான். ஒரு நாள்

நள்ளிரவில் சேவல் போன்று கூவிய சூழ்சியை அறியாது முனிவர், விடிந்துவிட்டது என எண்ணி எழுந்து நீராடச் சென்றார். இந்திரனோ முனிவரின் வேடமிட்டு இல்லத்தில் நுழைந்து அகவிகையுடன் இனபமாக இருக்கிறான். வந்திருப்பது தன் கணவன் இல்லை என்பதை உணர்ந்தும் மறுப்பு எதுவும் கூறாமல் அகவிகையும் அவனுடன் இணைந்திருந்தாள். தான் நீராடிய பின்பு கூட விடிந்திடாத நிலை கண்ட முனிவர் தன் ஞானத்தால் இந்திரனின் சூழ்சியை அறிந்து மிகுந்த கோபத்தால் விரைந்து வந்தார். நடுக்கமுற்ற இந்திரன் பூணை வடிவம் தாங்கி அங்கிருந்து நழுவ முயல “ஆயிரம் பெண்களுக்குரிய அடையாளங்கள் உன் உடம்பில் தோன்றுக” என்ற முனிவரின் சாபத்தைப் பெற்று அப்படியே உடம்பிலும் அடையாளங்கள் தோன்ற நானி ஒடினான். அச்சமுற்று நின்ற அகவிகையைக் கண்ட முனிவர் “ஓமுக்கத்தில் விலை மகளை போன்ற நீ கல் வடிவம் பெறுக” என்று சபிக்க, சாப முடிவு எப்போது என அகவிகை கேட்க “இராமபிரானது திருவுருவம் உன்மீது படும்போது சாப முடிவு கிடைக்கும்” என கூறினார். அன்று முதல் கல்லாக கிடந்த அகவிகை இராமபிரானது திருவடிகள் பட்டவுடன் பழைய உருவை அடைகிறாள். அவளது கதையக் கேட்ட இராமன் கௌதம முனிவரிடம் அகவிகையின் கதை கூறப்படுகிறது.

இக்கதையின் வழி கற்பிலிருந்து நெறி பிறழாதவர்கள் கல்விற்கு சமமாகக் கருதப்பெற்று பலராலும் மதிக்கப்படுவார்கள். என் உண்மை புலப்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் காரணமாகவே கல் ஆகிய அம்மியின் மீது மணமகளின் காலினை எடுத்து வைக்கும் கணவன் கற்பிலிருந்து பிறழாமல் பழிக்கப்படும் தன்மைக்கு அஞ்சி அக்கல்லை மிதிக்கும் வண்ணம் சிறந்தவளாய் விளங்க வேண்டும் என்பதை கோடிட்டுக் காட்டுகின்றான்.

அருந்ததி பார்த்தலென் பது அகவிகையின் கதைக்கு நேர்மாறானதாகிறது. அகவிகையோ கற்பு நெறியிலிருந்து மாறியவள். அருந்ததியோ தேவராலும் மூவராலும் போற்றி வணங்கப் பெறும் கற்பினை உடையவள். கற்பில் இழிந்த அகவிகை கல்லாக எடுத்துரைக் கற்பில் சிறந்த அருந்ததியோ வானத்தில் உலாவரும் விண்மீனாக உரைக்கப்படுகிறாள்.

இங்கு அருந்ததி சூறித்த கதையொன்றினைப் பார்ப்போம். தாழ்ந்த பெண்ணான அருந்ததி சிறந்த சிவபக்கதை மனம், மொழி, மெய் இம் முன்றாலும் தூய்மையான பெண்ணே தனக்கு வேண்டும் என்று விரும்பிய வசிட்டர் ஒரு துணியில் மனவைக் கட்டிக் கொண்டு பல பெண்களிடம் சமைத்து தரும்படி வேண்டுகின்றார். ஒருவரும் ஏற்காது போக தாழ்ந்த குலத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணான அருந்ததி சூடியிருக்கும் இல்லத்தின் பக்கம் வந்து அவளிடம் கொடுக்க “சிவபெறுமானின் சித்தம்” என அதை வாங்கி சமைத்துத் தந்தாள். உடனே தன்னுடைய விரதத்தையும் விருப்பத்தையும் கூறி சிவனின் முன்னிலையில் திருமணத்தை முடிக்கின்றார்.

இன்னொரு கதையானது இந்திரன் ஏழு முனிவர்களின் மனைவியர் மீதும் விருப்பம் கொண்டு அவர்களையடைய என்னி நாளுக்கு ஒருவர் என முறையும் வைத்தான். ஆறுநாட்களில் ஆறு முனிவர்களின் வடிவில் அவ் ஆறு முனிவர்களின் மனைவியருடனும் வாழலானான். ஏழாவது நாள் வரும் போது அருந்ததியின் நினைவே அவனுக்கு வரவில்லை. எனவே “பிறர் நெஞ்சு புகாப் பேராண்மை வாய்ந்தவள் அருந்ததி” என்று போற்றப் பெற்றாள்.

இப்படியாக ஒழுக்கத்தில், பண்பில், கற்பில் மேம்பட்டு நின்றமையால் தாழ்ந்த குடியில் பிறந்தவளாயினும் தேவர்களும் தொழுத்தக்கவாறு வானில் ஓளிவிடும் விண்மீனாக மினிர்கின்ற அருந்ததியினைப் போல் நீயும் கற்பில் சிறந்த பல பண்புகளையும் பெற்று எல்லோருக்கும் எடுத்துக்காட்டாக இருக்க வேண்டும் என்று கணவன் குறிப்பால் உணர்த்துவதையே இச்சடங்குகள் குறிக்கின்றன. நல்லொழுக்கம் குடியினைப் பார்ப்பதில்லை. அகவிகை உயர்ந்த குலத்தில் பிறந்துதான் என்ன பலன்? “ஒழுக்கத்திறன் எய்துவர் மேன்மை இழுக்கத்தின் எய்துவர் எய்த பழி” என்பதுதானே உண்மை. இந்த இரு சடங்குகளுமே எத்தனை ஆழமுடையதாய் இருக்கின்றன.

இவ்வுலகில் இருக்கும் எல்லோருமே ஒழுக்கசாலிகள் இல்லை. அதற்காக ஒழுக்கமற்றவர்கள் என்பது பொருளால்ல. வாய்ப்பும் வசதியும் வாய்க்குமெனில் எல்லோரும் இந்திரனாக மாறவும் வழியுண்டு. இதனை ஒவ்வொரு பெண்ணும் உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும். பெண்கள் ஒழுக்கத்தின் சின்னங்களாக பிறர் நெஞ்சு புகாத்தன்மையர்களாக வாழ்ந்தால் ஆடவர்களும் தம் எல்லையில் மாற்மாட்டார்கள் இதனை கருத்தில் கொண்டே

“தற்காத்து தற்கொண்டான் பேணித்தகைசான்ற

சொற்காத்து சோர்விலாள் பெண்” என்று பாடினார் வான்மறை வள்ளுவர்.

எனவே பெண்கள் குறிப்பாக தொழில் புரியும் பெண்கள் மிகவும் கூர்மையாகவும் தன்னைக் காத்துக்கொள்ளும் திறமையுடனும், கண்டிப்பானவளாகவும் இருக்க வேண்டும். இவ்விரு சடங்குகளின் உண்மைத் தத்துவம் போலவே எத்தனையோ பல சடங்குகள் காணப்படுகின்றன. எனவே அவற்றின் உண்மைகளையும் அறிந்து எமது விழுமியங்களை காப்பதோடு நல்லவர்களாகவும் வாழ்வோமாக.....

சுபம்.

செல்வி சோமசந்தரம் சந்தரகலா

விடுகையான்டு.

நவீன உலகில் மலையகப் பெண்கள்

இன்று விஞ்ஞான உலகம் என்று பேசப்படுகின்றது. 21ம் நூற்றாண்டை நோக்கி இன்று உலகம் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. பெண்கள் வாழ்வில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதாக் கூறப்படுகின்றது. ஆனால் இலங்கையில் மத்திய மலைநாட்டுப் பகுதியில் வாழும் பெண் தோட்டத் தொழிலாளர்களின் நிலை மிகவும் பரிதாபகரமானது. நவீன உலகில் இவர்கள் மட்டுமல்ல மூன்றாம் உலச நாடுகளிலும், ஏன் வளர்முக நாடுகளிலும், பெண் கள் மிக மோசமாக சுரண்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களைப் பற்றி விரிவாக ஆராய இது சந்தர்ப்பம் அன்று. குறிப்பாக மலையக பெண் தோட்டத் தொழிலாளர்களின் நிலையினை மட்டும் சருக்கமாக அவதானிப்போம்.

19ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் தென்னிந்தியாவில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்டவர்களே மலையக பெண்தோட்டத் தொழிலாளர்கள். இந்திய கிராமிய பண்ணை அடிமைத்தனத்தில் கட்டுஞ்சு இருந்த இவர்கள் பல நெருக்கடிகள் காரணமாக இங்கு புலம் பெயர்ந்தனர். மத்திய மலை நாட்டுப் பகுதியில் தேயிலை, மற்றும் இறப்பர் தோட்டப்பகுதிகளில் வேலைகளுக்கு அமர்த்தப்பட்டனர். இந்திய கிராமிய பண்ணை அடிமை சூழ்நிலையில் விவசாயத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவர்களாக இருந்தனர். பிறபோக்கான மூட நம்பிக்கைகளை பின்பற்றியவர்களாக கணப்பட்டனர். இங்கு வந்தவுடன் இவர்கள் தொழிலாளர் வர்க்கமாக மாற்றப்பட்டுள்ளனர், பழைய வாத பிறபோக்கு மூட நம்பிக்கைகள் இங்கு பின்பற்றினர்.

இங்கு இவர்களை அழைத்து வரும்போது கங்காணிமார்களினாலும், கப்பல் மாலுமிகளினாலும், பாலியல் ரீதியாகவும் துண்புறுத்தப்பட்டனர். தோட்டப்பகுதிகளிலும் இவர்கள் துரை, கங்காணிமார்களினாலும் துண்புறுத்தப்பட்டனர். பழைய புராண இதிகாசக் கதைகளில் வரும் பெண்களைப் போல் இல்லாமல் மிக கொடுரமான சுரண்டல் முறைகளுக்க நடைமுறை ரீதியாக ஆளாகி வருகின்றனர். படிப்பறிவு அற்ற உழைப்பு ஒன்றே மூலதனமாகக் கொண்டு இன்று வரை வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஒவ்வொரு தோட்டப் பகுதிகளிலும் இருங்ட லயத்து வாழ்க்கையினை இவர்கள் அனுபவித்து வருகின்றனர்.

ஒரு லயத்துல் பத்து அடி காம்ராவில் அவர்களின் வாழ்க்கைப் பயணம் தொடர்கின்றது. அதற்குள் திருமணம் நடக்கிறது. கனிவடனும் இல்லறவாழ்வு நடத்தும் ஒரு போராட்டமாகவே இருக்கின்றது. கணவனின் தாய், தந்தை, கணவனின் அக்கா, தங்கை, கணவனின் தாய், தந்தை,

தம்பிமார்கள் போன்றவர்கள் அந்த இருண்ட லயத்து வாழ்க்கையில் பங்கு கொள்கின்றனர். தம்பிமார் அல்லது அண்ணன்மார் கல்யாணம் பண்ணினாலும் அங்குதான் அந்த சிறிய அறைக்குள் வாழ வேண்டிய தூர்ப்பாக்கிய நிலை.

தனது குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது கணவனின் தாய், தந்தை தமிபி அண்ணன்மாரை கவனிப்பது போன்ற குடும்ப பொறுப்புக்களைச் சமப்பது அவளின் கடமையாகின்றது. மாமியாரின் கொடுரை நடவடிக்கைகளுக்கும் சில வேளைகளில் ஆளாக வேண்டிய நிலையும் ஏற்படும். முறையற்ற பாலியல் உறவு, பிறபோக்கான மூட நம்பிக்கை போன்றன அதிக பிள்ளைகளைப் பெறவேண்டிய நிலையை எதிர்நோக்குகின்றாள்.

காலையில் நாலுமணிக்கோ, ஐந்து மணிக்கோ அவளின் வேலை ஆரம்பமாகிறது. வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவேண்டும். வீட்டிலுள்ள சகலருக்கும் உணவு தயாரிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க வேண்டும். கணவனைத் திருப்திப் படுத்த வேண்டும். பண்ணை வேலைகளுக்கு போக வேண்டும். கங்காணிமாரின் முர்க்கத்தனமான பேச்சுகளுக்கும் ஆளாக வேண்டும். சில வேளைகளில் பாலியல் இச்சைகளுக்கும் ஆளாக வேண்டி வரும். பிறகு 12 மணியோ, 1 மணிக்கோ வீடு வந்து உணவு தயாரிக்க வேண்டும். பின் வேலை. ஐந்து மணிக்கு மீண்டும் வீடு வந்து பழையபடி வேலைகள் ஆரம்பம். இரவு படுக்கும்போது 10 மணியோ, 12 மணியோ. மீண்டும் நாலு அல்லது ஐந்து மணிக்கு வாழ்வு தொடர்கிறது. ஒழுங்கான சுகாதாரமின்மை பிள்ளை பராமரிப்புப்பற்றி தெரியாது இருத்தல். இதன் விளைவாக மீண்டும் அந்த தோட்ட வேலைக்கு அவர்களுக்குப் பின் பிள்ளைகளை உற்பத்தி செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

இன ரீதியாகவும், வர்க்க ரீதியாகவும் மிக மோசமாக சுரண்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் இவர்களைப் பற்றி யாரும் அக்கறை செலுத்தியதாக தெரியவில்லை. அதிக நேரம் உழைப்பு, வறுமை, துன்பம், வாழ்வியல் சீரழிவு போன்றவற்றிற் சிக்கித்தவிக்கின்றனர். அவர்களின் சம்பளம் கூட உணவுக்குப் போதாமல் இருக்கின்றது. கீழ்மட்ட உணவுகளையே உட்கொள்கின்றனர். இப்படியாக நவீன உலகில் இவர்கள் பல துன்ப துயரங்களுக்கு முகம் கொடுத்து விடுகின்றனர். அன்மைக் காலங்களில் இவர்கள் மத்தியில் இருந்து இவர்கள் வேறு வேலைகளுக்கும் போகின்றனர். பெருந்தோட்டப் பகுதிகளில் வேலை செய்கின்றனர். ஆனால் இவர்கள் கூட பெண் தொழிலாளர்கள் பற்றி எந்தவிதமான அக்கறையும் எடுத்ததாகத் தெரியவில்லை. மனித நேயம் என்ற அடிப்படையில் இவர்களை முன்னேற்றுவது அவசியமான தேவையாகும்.

ஜெ. சங்குரநாதன்

விவசாயப் பிரிவு

விடுகையாண்டு.

குழந்தை மொழியும் பெற்றோரும்

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் சகலவற்றுக்குமான அடித்தளம் பெற்றோராலே இடப்படுகிறது. பெற்றோரின் நடத்தை பண்புகள் செயற்பாடுகள்தான் ஒரு குழந்தையை நாளைய சமுதாயத்தின் நல்லதொரு வளர்ச்சிப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடியதாய் இருத்தல் வேண்டும். குழந்தைகள் வாழும் சூழல் தனியானதன்று. பெரியவர்கள் வாழும் சூழலில் வாழ வேண்டியிருப்பதால் பெரியவர்கள் மாதிரி இருக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் மாதிரியே இருத்தல் வேண்டும். (பெரியவர்களின் பேச்சு, நடத்தை, செயல்கள் அமைய வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.) இது என்ன விதத்தில் நியாயம்? இதன் காரணமாக தற்கால குழந்தைகள் வாழ்க்கையில் பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைக்கு குழப்பத்தையும் உண்டாக்குகிறது. குழந்தையின் மொழிப்பிரயோகம் தான் முதல் பிரச்சினையாக ஆரம்பமாகின்றது.

முதலில் குழந்தைகள் மொழியைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று மொழியைக் கற்றுக்கொள்வதில்லை. அது வார்த்தையைக் கற்று கொள்வதற்கு முன்னாலேயே தனிமகிழ்ச்சி, மகிழ்ச்சி, கோபம், ஆச்சரியத்தை பலவித ஒலிகள் மூலம் தெரியப்படுத்துகிறது. அதன் பின் ஒரே ஒரு எழுத்தை உச்சரிக்கிறது. அதாவது ‘அப்பா’ என்று சொல்வதற்கு ‘பா’ என்ற சொல் வெளிவரும். இவ்வாறாக தன்பாட்டிற்கு எதைளதையோ சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும். எனவே குழந்தைகள் பேசும்போது பொருள் தெரிந்துகொண்டு வார்த்தையை உதிர்ப்பதில்லை. இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்வது என்னவென்றால் அக்குழந்தை இப்போதுதான் பேசக் கற்றுக்கொண்டு வருகிறது என்பதாகும். இச் சமயங்களில்தான் பெற்றோர்கள் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். தங்கள் குழந்தைகள் சில வார்த்தைகளைப் பேசும்போது அதிர்ச்சியடையும் “பெற்றோர்களே” இதற்குக் காரணம் நீங்கள்தான்.

பேசத் தகாத வார்த்தைகளை பேசுவது குழந்தைகளுக்கு விருப்பமான ஒன்றாகும். அதாவது இத்தகாத வார்த்தைகளை பேசும்போது பீதி கொள்ளும் பெரியோர்களைப் பார்த்து குழந்தை சந்தோஷமடைகிறது. இது குழந்தைகளுக்கு பெரியோரைத் தண்டிக்கும் ஒரு வழியாகவும் பெரியோரை திண்டாடச் செய்யும் ஒரு மார்க்கமாகவும் அமைகிறது. எனவே பெரியோர்கள் குழந்தைகளிடம் பேசும்போதெல்லாம் மெல்லிய சூரவில் நல்ல அன்பான வார்த்தைகளை மிருதுவான முறையில் பேசினால் மட்டுமே குழந்தையும் முறையாகப் பேசக் கற்றுக்கொள்கிறது.

பலவந்தமாக அடக்கி மிரட்டி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் தமது கோபம், ஏமாற்றம் போன்ற உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வழியாகவே தகாத வார்த்தைகளைப் பின்பற்றுகிறது.

மேலும் சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் முன்னிலையில் தகாத வார்த்தைகள் பேசி சண்டையிட்டு கொள்கின்றனர். இவ் வார்த்தைகள் குழந்தைகள் மனதில் ஆழப் பதிந்து விடுகிறது. இதனையே தன்னுடைய எதிராளியைப் பழித்தத்துக் கொள்ள குழந்தை அந்த வார்த்தைகளைப் பேசுவதன் மூலம் ஈடு செய்து கொள்கிறது. இந்நிலையில் நாம் அவர்களைக் கடுமையாக கண்டித்துத் தன்டிப்பதால் எதுவித பயனுமில்லை. பெற்றோரின் பிழையான நடவடிக்கைகளே குழந்தைகளின் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றது. பெற்றோர்களே தகாத வார்த்தைகளைப் பேசி விட்டு தம் குழந்தைகள் அம்மாதிரி பேசக் கூடாது என்று எதிர்பார்ப்பதில் எவ்வித நியாயமுமில்லை. இன்னொரு விடயம் என்னவென்றால் குழந்தைகள் தமது கோப ஏமாற்ற உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த இத்தகாத வார்த்தைகளை உதிர்க்கின்றனர். இச்சமயம் இதனை பெரிதுபடுத்துவது அவசியமில்லை. நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அக்குழந்தை அவ்வார்த்தைக்கு அர்த்தமென்னவென்று தெரியாமல்தான் பேசுகின்றது என்பதாகும். இதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகள் அம்மாதிரியான வார்த்தைகளைப் பேசும்போது பெற்றோர் அதிர்ச்சியடைந்து குழந்தைகளை அடித்துத் துன்புறுத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்வர் என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறது. எனவே பழித்தத்துக் கொள்வதற்காக குழந்தைகள் இவ்வார்த்தைகளை பேசுவதன் மூலம் தமது இயலாமையை ஈடுசெய்து கொள்கின்றனர். அதாவது இம்மாதிரியான சொற்களைப் பேசினால்தான் பெற்றோர் தம் வழிக்கு வருவார்கள். தனக்கு அடங்கிப் போவார்கள். தாங்கள் சொல்வதைக் கேட்பார்கள் என்றெண்ணி ஓர் ஆயுதமாக இதனை வைத்து பெற்றோரை மடக்கும் தீர்மானத்திற்கு வந்துவிடுகிறார்கள்.

மற்றும் குழந்தைகள் நன்றாக செயலாற்றும் போது அவர்களைப் பாராட்டாமல் அவர்கள் ஏதாவது தப்புச் செய்யும்போது மட்டும் அதனை பெரிய குறையாக சொல்லி சுட்டிக் காட்டும்போது அதனை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமல் அநியாயமாக பெற்றோர் தன்டித்ததாக கருதி மற்றவர் முன் தலைகுனியேண்டுமென்று தகாத வார்த்தைகளைப் கூறி பெற்றோர்களைத் தன்டிக்கின்றனர். இச்சமயங்களில் பெற்றோர்கள் அவ்வார்த்தைகளை கேட்டாலும் கேட்காத மாதிரி நடந்து ஒன்றும் தெரியாதது போல் அசட்டையாக இருந்துவிட்டால் குழந்தையும் தானும் இந்தமுறையில் நடப்பதில் எந்தவித பயனுமில்லையென்று உணர்ந்து கொள்ளும். இதற்கு மாறாக பெற்றோர் இதனை ஓர் ஆட்டிப்படைக்கும் கருவியாக வைத்துக் கொள்கிறது. இதுபோன்ற பிரச்சினைகளைல்லாம் பெற்றோராலும் எதிர்நோக்கப்படுகிறது. என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

இப்படியே குழந்தைகள் தகாத வார்த்தைகள் பேசிவிட்டாலும் பெற்றோருடனே உணர்ச்சிவசப்படாமல் அன்போடும், ஆதரவோடும் சாதாரணமான குரலில் ஆனால் கண்டிப்பு நிறைந்த குரலில் அப்போதே கண்டித்து விட வேண்டும். யார் முன்னிலையிலும் சரி, தனியாகவும் சரி மேலும் கடந்து போய்விட்ட தினங்களில் குழந்தைகள் விட்ட தவறுக்காக நிகழ் காலத் தல் அவர்களை தண்டிப்பது குழந்தைகளால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத ஒன்றாகும்.

எனவே சுழந்தை பழி வாங்கும் வகையில் மறுபடியும் அதே தவறைச் செய்கிறது. இது போன்ற தவறை செய்வதற்கு பெற்றோரே தூண்டுகோலாகத் அமைகின்றனர். ஆகவே பெற்றோர்கள் நியாயமற்ற முறையில் குழந்தைகளைத் தண்டித்தல் கூடாது. அத்தோடு குழந்தைகள் பேசும்போது சிரிப்புட்டக்கூடியவாறு பேசி அவர்களின் கவனத்தை திசை திருப்பப் பார்க்க வேண்டும். அவ்விதமாகச் செய்யின் நாள்டைவில் குழந்தைகள் இவ்வாறு பேசுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள். எனவே குழந்தை வளர்ப்பென்பது எந்தளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும் என்பது அவசியமாகின்றது.

பிறர் இல்லங்களுக்கு செல்லும்போது

அவதானிக்க வேண்டியவை.

எமது இல்லத்திற்கு பிறர் வருகை தரும்போது நாம் என்ன செய்கிறோம்? என்று எல்லோரும் அறிந்திருப்போம் அல்லவா? அவர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்று அன்புடன் உபசரித்து கலந்துரையாடி மகிழ்ந்த இன்முகத்துடன் வழியனுப்பி வைப்பதே மானிடப் பண்பு என்பது எல்லோரும் அறிந்த விடயமே. இதனால் அவ்வில்லத்தவர் அவ்வளவு மனதிறைவையும், மகிழ்வையும், நன்மதிப்பையும், பெருமையையும் பெறுகின்றனர். என்பது யாமறிந்ததே.

அது ஒரு புறமிருக்க நாம் பிறர் இல்லங்களுக்கு செல்லும்போது எங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற வரவேற்பையும் உபசரிப்பையும் பொறுத்து நம்மைப்பற்றி நாங்களே தீர்மானித்துக் கொண்டுவிடலாம். ஏனெனில் நாம் அவ்வாறு செல்லும்போது அவ்வீட்டாருக்குத் தொல்லை தருவோராக நாம் மாறக்கூடாது. அதாவது பிறர் வீடுகளுக்குச் செல்லும்போது நாம் முதலில் சிறந்த பழக்க வழக்கங்களைக் கற்றுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறரைக் கவர்வதற்காகத் தம்மை அலங்கரிப்பதில் எவ்வாறு அக்கறை

செலுத்துகிறோம். அந்த அலங்காரம் மட்டுமே பிறரை தம்பால் கவரும் என்று கூறமுடியாது. நற்பழக்க வழக்கங்களும் நல்ல பண்டுகளும் கொண்டவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

நாம் பிறர் இல்லங்களுக்கு செல்வோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலில் எங்களுக்கு அவதானம் தேவை. அதாவது முதலில் வீட்டாரின் அனுமதியடனேயே வீட்டினுள் செல்லவேண்டும். கதவு திறந்திருப்பின் வீட்டாரை அழைத்து அனுமதியடன் காலடி வைக்கலாம். கதவு முடித் திருப்பின் கதவில் படபடவென்று பலமாகத் தட்டுவதும், கோவிங் பெல்லை நீண்ட நேரத்திற்கு அழுத்திப் பிடிப்பதும் பெரிய தவறு. இச்செயல் நாம் வீட்டுக்காரருக்கு அறிமுகமாகும் முன்னரே எம்மீது ஏரிச்சலையும் வெறுப்பையும் ஏற்படுத்துவதாய் இருக்கும். ஆகவே கதவு முடியிருப்பின் முன்று முறை விரல் முஷ்டியால் கதவில் ஒலி எழுப்பலாம். கோவிங்பெல் இருப்பின் ஒரு முறை அழுத்துவது போதுமானது.

அதை விடுத்து நம்மில் சிலர் சமத்துவம் பேசிக்கொண்டு தாம் காண விரும்பும் நபரை சுதந்திரமாக வீட்டினுள் நுழைந்து ஒவ்வொரு அறையாகச் சென்று தேடுவதும் நேரடியாக சமையலறைக்குள் நுழைவதும் தனக்குச் சரியாகத் தோன்றலாம். ஆனால் இச்செயல் ஒரு கூடாத பழக்கமாகும். இப்படியான சுந்தாப்பங்களின்போது வீட்டாருக்கு பெரும் சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும். அத்தோடு நம்மீது சந்தேகம் ஏற்படவும் கூடும். இதனால் நமக்கு நல்ல வரவேற்பும் உபசரிப்பும் கிடைக்காது என்றே கூறலாம். எனவே இப்படியான பழக்கங்கள் கொண்டவர்கள் கூடியவரை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே வரவேற்பறையில் இருந்தே உரையாடல் வேண்டும். அறைகளுக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருப்பின் வீட்டார் அழைத்துச் செல்ல பின் தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும்.

மேலும் தமிழ்டம் போல பொருள்களைத் தொடவோ, பார்வையிடவோ கூடாது. பெரும்பாலும் குழந்தைகளை பிறர் இல்லங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வோருக்கு இது போன்ற சிக்கல்கள் பெருமளவு ஏற்படும். குழந்தைகள் ஒன்றும் அறியாதவர்கள். ஆயினும் இப்பருவத்திலேயே இதுபோன்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை அவர்களிடம் உருவாக்குவதற்கு உறுதுணையாக இருத்தல் வேண்டும்.

அடுத்ததாக நாம் முக்கியமானவொரு விடயத்தை கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். அதாவது நம்முடைய காலனி நாம் ஒரு வீட்டிற்குள் நுழையும் முன்னர் கட்டாயமாக நமது காலனிகளை வெளியில் கழற்றிவிட்டுச் செல்வதே நல்ல பழக்கமாகும். சிலர் ஒரு வார்த்தைக்காக கூறுவர் “பரவாயில்லை செருப்புடன் வாருங்கள்” என்பர். அதற்காக நாம் காலனியடிடன் உள்ளே செல்வது தகாது. எமது முன்னோர்கள் கூறுவர் “வீட்டினுள்ளே காலனி அணிவது மகா

தரித்திரம்” என்பர். அவர்கள் கூறியது முற்றிலும் உண்மையே. அதாவது நம்முடைய காலனிகளில் கிருமிகள், அழுக்குகள் ஒட்டியிருக்கும். அப்படியே நாம் வீட்டினுள் செல்வதனால் தரை அழுக்கடைவதோடு தவழும் சூழ்ந்தைகள் இருப்பின் கிருமிகள் சூழ்ந்தைகளைத் தொற்றிக் கொள்ள நேரிடும். இவ்வாறு பல தொல்லைகள் ஏற்படலாம். எத்தகைய வீடானாலும் சரி அதாவத சீமெந்து வீடோ அல்லது மண்வீடோ எம்மதத்தவராயினும் சரி வீட்டினுள் நுழையும் முன்னர் கட்டாயமாக நம்முடைய காலனிகளை வெளியே கழற்றிவிட்டே செல்லல் வேண்டும். ஆகவே இத்தகைய சின்னச் சின்ன நற்பழக்க வழக்கங்களை நாம் கடைப்பிடித்து நடந்து கொண்டால் அவ்வீட்டில் எமக்குக் கிடைக்கும் வரவேற்பே தனிதான்.

இல்லையென்றால் வீட்டாள் நம்மை நன்றாக உபசரிக்கவில்லை, கவனிக்கவில்லை என்றெல்லாம் அங்கலாய்ப்பதில் அர்த்தமில்லை.

பூவே பூச்சுடவா....

பூச்சுடுவது என்பது பெண்களுக்கே உரித்தானது. பூக்களைச் சூடுவதாலோ பெண்களைப் பூவையவள் என்கின்றனர். பூவும் பொட்டும் ஒரு தமிழ் மனங்கமழும் பெண்ணுக்கு அழுகு செய்யும் சாதனங்களாகும். இயற்கை மலர்களுக்கு உள்ளதுபோல் மகிழை சந்தர்ப்பங்களின்போது உபயோகமாகும் செயற்கை மலர்களுக்குக் கிடையாது. ஓவ்வொரு மலருமே எத்தனையோ உணர்வுகளின் சிகரமாக அமையக்கூடியது. அது மட்டுமா? அழகைக் கொடுப்பதுடன் அருமருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது.

தமிழர் தம் பண்பாட்டில் பல்வேறு விடயங்களில் மலர்களுக்கு எனதனி மதிப்பையே கொடுக்கின்றனர். வழிபாடு, சடங்குகள், அலங்காரம் போன்றவற்றில் அம்சமாக மலர்கள் பின்னிப் பினைந்துவிட்டது. திருமண வைபவம் என்றால் சொல்லத் தேவையில்லை. அந்த மண்டபத்துள் ஒரு நந்தவனத்தையே கண்டுவிடலாம். பூக்கள் எளிமையாகக் கிடைக்கக் கூடியன. ஆனால் அதன் அழுகும் பெருமையும் எளிமை என்ற இலக்கணத்துள் அடங்காது.

பூக்களைச் சரமாகக் கட்டி சூடுவதென்பது வழிமுறையாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது. மல்லிகை மலரை மலர்ச்சரமாகக் கட்டி அதனைச் சூடும்போது நிறைவான புத்துணர்வு ஏற்படுத்துகின்றது. முகத்திற்கும் ஓர் ஆடம்பரமற்ற வசீகரத் தன்மையைக் கொடுக்கின்றது. இதுபோல் ரோஜா, செவ்வந்தி, ஜாதிமல்லி, மகிழம்பூ, சம்பங்கிப்பூ, அலரி

போன்ற மலர்களையும் சூடிக்கொள்ளலாம். எல்லா மலர்களும் அழகாக இருக்கலாம் எனினும் எல்லா மலர்களையும் சூடுவதில்லை. குறிப்பிட்ட சில மலர்களையே சூடுவேண்டும் என்ற நியதியும் உண்டு. இம்மலர்களைச் சூடுவதால் ஆரோக்கியமும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் போலும் ஆதிகாலம் தொட்டு நம்முன்னோர் மலர்களைச் சூடுவந்தனர். இம்மலர்களுக்கென உயர்வான சில சுணங்களும் உள்ளன.

காதல் பரிசாக ரோஜாவை வழங்குவது வழக்கம். ரோஜாவின் நறுமணம் இதயத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கின்றது. இந்த உயர்வான பண்பை அறிந்ததாலோ என்னவோ இதயபூர்வமான சின்னமாக ரோஜா தெரிவி செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. நெஞ்சுச் சளியை எடுத்துவிடும் சக்தியும் ரோஜாவுக்கு உண்டு. மல்லிகை என்பது எளிமையும் அழகும் நறுமணமும் நிறைந்த மலர். மல்லிகையாரம் என்றால் அதற்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு. திருமண வைபவத்தில் மணமக்களுக்கு மல்லிகையாரம் சூடுவதே சிறப்பு என்பர். பெண்கள் மல்லிகை மலரை உச்சிக்குக் கீழேயே சூடுதல் நீடித்த ஆயுளையும் குலப்பெருமையையும் சிறப்பையும் தரும் என்பர். இம்மலரைச் சூடுதலால் கண்பார்வை கூர்மையடைகின்றது. மல்லிகையை தினம் சூடியதால் வயது சென்றுவிட்ட காலத்திலும் கண்ணாடியைத் தொட்டுப் பார்க்காத ஆரோக்கியப் பெண்களை இன்றும் காண்கிறோம். இதேபோல்தான் ஜாதி மலர் கூட கண் வியாதிகளைத் தடுக்கம் சக்தி கொண்டது. கண்களில் சிவப்பு படர்ந்தால் ஜாதிமலரை வைத்து ஒற்றிக் கொள்வார்கள். செவ்வந்திப்பு கூந்தலை வளரச் செய்கின்றது. தினம் ஒரு செவ்வந்தி சூடினால் கூந்தல் இயற்கையாகவே அடர்ந்து வளரும். அத்துடன் கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியைத் தரவல்லது.

தாழையாம் பூழுடிச்சி தடம் பார்த்து என்று தொடர்ச்சிறது ஒரு சினிமாப் பாடல். இதயத்திற்கு பலன்கொடுக்கம் சக்தி உண்டு. வாதம் முதலிய நோய்கள் கூட அணுகமாட்டாது. தாழம்பூ மிகுந்த நறுமணமுடையது. மணத்தோடு நல்ல சூணமும் இருப்பதாலேயே இம்மலர் மிகவும் முக்கியமானதாகக் காணப்படுகின்றது. மகிழும்பூ அழகிய மென்மையான சிறிய மலர். இம்மலரும் கண்களுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரக் கூடியது. நம் சகோதர மொழிப் பெண்கள் கூட அலரி மலரை தலையில் சூடுவதில் இன்பம் காணுகின்றனர். மணப்பெண்ணுக்கும் அலரி மலர்களினால் கொண்டை அலங்காரம் செய்கின்றனர். அலரி மலருக்கு தலையில் உள்ள தூர்நீரை அகற்றும் சக்தியுண்டு. தலையில் ஏற்படும் அரிப்பினையும் இல்லாமற் செய்யும். அத்தோடு வீடுகளில் கொசுக்களை அண்டவிடாமற் செய்வதற்காக ஜாடிகளில் அலரிமலரை இட்டு வைப்பர். பொதுவாக எல்லாப் பூக்களையும் நாம் அழகுக்காகவும் சம்பிரதாயத்திற்காகவும் சூடிக்கொண்டாலும் எம்மையறியாமலேயே அதன் உள்ளே பொதிந்து இருக்கின்ற பண்பு நல்லாரோக்கியத்திற்கு வழி கோலுகின்றது.

எனவே நாம் பூக்களைச் சாதாரணமாக ரசிப்பதில் மாத்திரம் விட்டுவிடக்கூடாது. இயற்கையில் கிடைக்கும் பூக்களைச் சூடி அழகுக்கு அழு சேர்த்து நல்லாரோக்கியம் பெறுவோமாக.

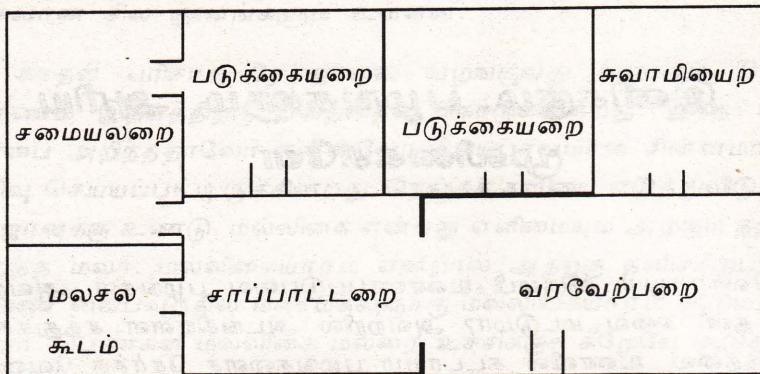
இனிக்கும் பழங்களும் அரிய மூலிகைகளே

எல்லோராலும் விரும்பி உண்ணப்படுபவை பழங்கள். அவற்றின் சவையே தனி சவை மட்டுமா? அவற்றில் அடங்கியுள்ள சத்துக்களோ மிகச் சிறந்தவை. உணவில் கட்டாயம் பழங்களைச் சேர்க்க வேண்டும். சவையும், மனமும் கொண்டு சத்துக்களை அள்ளித் தரும் பழங்களின் இன்னுமொரு சக்தி அதன் நோய் தீர்க்கும் மூலிகைக் குணமாகும். இதோ சில பழங்களின் மூலிகைத் தன்மைகள்.

- 1) இலந்தே பழம் : இப்பழத்தைத் தொடர்ந்து காலையில் சாப்பிட்டு வர பித்த மயக்கம் தீரும்.
- 2) அத்திப்பழம் : அத்திப்பழத்தின் விதைகளை உலர்த்திப் பொடியாக்கி தேனில் குழுத்துச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை வியாதி குணமாகும்.
- 3) வில்வம் பழம் : வில்வம்பழங்களைச் சாப்பிட தொண்டைப் புண், தொண்டைக் கட்டு ஆகியன குணமாகும்.
- 4) விளாம் பழம் : சிறுவர்களுக்க விளாம்பழத்தைச் சாப்பிடக் கொடுத்தால் நல்ல ஞாபக சக்தி பெருகும்.
- 5) ஆப்பிள் பழம் : ஆப்பிள் பழம் சாப்பிட வாய் நாற்றம் போகும்.
- 6) பேர்ச்சம்பழம் : பேர்ச்சம்பழத்தைக் கொட்டையடிடன் இடித்துச் சாப்பிட நெஞ்சு வலி குணமாகும்.
- 7) மாதுளம்பழம் : மாதுளம்பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலட்டுத் தன்மை நீங்கி உடனே கர்ப்பம் தரிக்கும்.

சாதாரண வீட்டின் அமைப்பு

வீட்டின் தரைப் படம்



சாதாரணமாக ஒரு வீட்டில் பின்வரும் அறைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1. சமையலறை | 2. சேமிப்பறை (அல்லது) படிக்கும் அறை |
| 3. படுக்கையறை | 4. வரவேற்பறை |
| 5. கழிவிடங்கள் | 6. சாப்பாட்டு அறை |

1. சமையலறை

மனையியலில் சமையலறை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சமையலறையை ஒரு பெண்ணின் தனி ராஜ்யம் என்று கூறிவிடலாம். முதலில் சமையலறை சுத்தமாக இருக்க முக்கிய தேவை கழிவு; நீரை அகற்றுவதற்குத் தக்க வசதியாகும். முடியுமானால் சமையலறையிலேயே ஒரு குழாயையும், பேளினையும் வைத்துக் கொள்வது சிறந்தது. மேலும் காய்கறிகளை நறுக்குவதற்குப் பீங்கானாலான ஒரு மேடை அல்லது மேசை இருப்பது நல்லது. மரப்பலகை போன்றவற்றை இதற்குப் பயன்படுத்தினால் அவை சீக்கிரம் பழுதடைந்து விடும். கழிவு நீரை போக்கும் இடத்தில் காய்கறித் தோல் அதாவது கழிவுப் பொருட்களை சேர்த்து அகற்றுவதற்கு பிளாஸ்டிக் வாளியில் போட்டு அவ்வப்போது அகற்றிவிட வேண்டும்.

சாமான்களை வைக்கும் அறையிலிருந்து சமையலுக்காக எடுத்துவரும் செலவு சாமான்களை சிறிய டப்பாக்களில் அடைத்து வைத்துக் கொள்வதற்கும் பாத்திரங்களை வைத்துக் கொள்வதற்கும் தனித்தனியே அலுமாரிகளும் ஸ்டாண்டுகளும் இருப்பது அவசியமாகும்.

வரவேற்பறை

வரவேற்பறை என்பது எல்லோர் வீடுகளிலும் தனித்தனியே இருக்காது. அப்படி இருந்தால் அது மிகவும் கவர்ச்சியாகவும், அழகாகவும், சுத்தமாகவும் இருப்பது அவசியம். அப்போதுதான் வீட்டுக்கு வருபவர்களின் மனதில் உயர்ந்த எண்ணம் ஏற்படும். அந்த எண்ணம் அந்த வீட்டில் இருப்பவர்கள் அனைவரையும் உயர்த்தும்.

படுக்கையறை

படுக்கையறையில் கட்டில் இரும்பிலோ, மரத்திலோ இருக்கலாம். கட்டிலில் அமைக்கப்பட்ட ரப்பர் தக்கைகள் கழன்று விட்டாலோ அல்லது தேய்ந்து விட்டாலோ அவற்றைப் புதிதாக பொருத்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கட்டிலை நகர்த்தும்போது தரைகள் பாழாவதுடன், கட்டில் காலும் கெடும். நகர்த்துவதும் கடினமாக இருக்கும். சட்டை, சேட் முதலிய துணிகளை மாட்டுவதற்கு ஸ்டாண்டு அவசியம். இவைதவிர பீரோ (அலுமாரி), கண்ணாடி ஸ்டாண்டு என்பனவும் இருக்க வேண்டும். இவற்றை தக்க இடத்தில் ஒழுங்குபடுத்தி வைக்க வேண்டும். அழகிய திரைச்சிலைகள் போட்டும் கலண்டர்கள் புகைப்படங்கள் அளவோடு மாட்டி காற்றோட்டமுள்ள அறையாகவும் ஓளிபுக விடக்கூடிய அறையாகவும் இருக்கவேண்டும். அதாவது படுக்கையறை கவர்ச்சியடையதாக இருக்க வேண்டும்.

சேமிப்பு அறை

சேமிப்பு அறை ஓரளவு சிறியதாக இருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை. ஏனெனில் இருக்கும் இடத்திற்கேற்ப குறிப்பிட்ட காலத்திற்குத் தேவைப்படும் பொருட்களைச் சேமித்து வைத்தால் போதுமானது. இங்கு சத்தம் அவசியம். புச்சி, புழு, ஏறும்பு முதலிய தொல்லைகளும் எலித் தொல்லைகளும் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது. சேமிப்பு அறையை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறையேனும் சுத்தப்படுத்துவது சிறந்தது. அப்போது தேவையான புச்சி மருந்து தெளித்து சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். சேமிக்கப்படும் பொருட்களைச் சுற்றி ஈரம்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். குறிப்பாக புளி, ஊறுகாய் முதலியவற்றைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் புச்சிக் காளான் பிடித்து சாப்பிட உதவாமல் போகும். சீனி முதலியவற்றை ஒரு ஜாடியில் இட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அதன் மீது வைத்தால்தான் ஏறும்பு மொய்க்காமல் இருக்கும். பொதுவாக எல்லா செலவு சாமான்களையும் ஒரு முக்காலி அல்லது ஒரு பெஞ்சில் வைப்பது நலம். எந்த வகையான உணவாக இருந்தாலும் அது முடி வைக்கப்பட வேண்டும்.

கழிவிடங்கள்

குளியலறை மிகவும் சுத்தமாகவும் குறைந்தது $6' \times 10'$ அளவிலும் இருப்பது அவசியம். தண்ணீருக்கு ஒரு சிமென்டு தொட்டி, இரண்டு பிளாஸ்டிக் வாளிகள் மற்றும் ஒர பிளாஸ்டிக் மக் ஆகியவை இருக்க வேண்டும். குளியலறையின் ஒரு மூலையில் ஒர சிறிய பலகை போன்ற அமைப்பில் சோப்பு முதலியவற்றை வைத்துக்கொள ஒரு அமைப்பும் கதவு அல்லது சுவற்றில் குளிக்கும்போது பயன்படுத்தும் துணிகளை மாட்டிக் கொள்வதற்கு ஒரு ஸ்டாண்டு அல்லது கொக்கி ஆகிவை அடிப்படைத் தேவைகளாகும். கழிவு நீர் வெளிப்படும் இடம் மேடான இடத்தில் அமையாமல் ஈற்றுப் பள்ளமான இடத்திலிருப்பது அவசியம். வீட்டில் மற்ற இடங்களுக்கு காற்றோட்டம் எப்படி அவசியமோ அதே போலக் கழிவிடங்களிலும் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும். குளியலறையை தினமும் சுத்தம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதே போலக் கழிவறையும் நல்ல வசதியுடனும் காற்றோட்டமாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

முடக்கத்தான் கீரை

முடக்கத்தான் கீரை வேலி ஓரங்களில் வளரும் செடி. ஓர் அளவிற்குப் பாவற்காய் கொடி போன்று கொடியாக ஓடும். இந்தக் கீரை முடக்கத்தான் என்ற முடக்கு வாதத்திற்கு மூலிகை மருந்தாக கிராம வைத்தியத்தில் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். அந்த அடிப்படையில் இந்தக் கீரை முடக்கத்தான் கீரை என வழங்கப்படுகின்றது.

இந்தக் கீரையின் அதன் தண்டு அனைத்தும் முடக்குவாதத்திற்கு உரிய மருந்து. ஆகவே வாய்வுத் தொல்லையுள்ளவர்கள் முட்டுக்களில் வலி உள்ளவர்கள் இதை பயன்படுத்தலாம். முதலில் ஓரிரு நாட்கள் பயன்படுத்தினால் வாய்வுத்தொல்லை அதிகமாகும். இதற்குக் காரணம் உடலில் வாய்வுகள் கிளரப்படுகின்றது. அதனால் முதல் இரு தடவை பலனிருக்காது. தொடர்ந்து நான்கு, ஐந்து முறை இடைவெளிவிட்டு இந்தக் கீரையை பயன்படுத்தினால் நல்ல பயன் கிடைக்கும். முதல் இரண்டு நாட்கள் தொடர்ந்து பின்பு இரண்டு நாட்கள் இடைவெளிவிட்டு பின் இரண்டு நாட்கள் பயன்படுத்தலாம்.

இக்கீரையை பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஓரளவு சுசுக்கும். பின் ரசம், காரக் குழம்பு, வடை செய்யும்பொழுது மாவடன் கடைந்து ஜமல் செய்தும் இந்தக் கீரையைப் பயன்படுத்தலாம். வயதானவர்கள்,

பெண்கள் ஓரளவு பயன்படுத்தினால் போதும்.

அவரவர் வீட்டுத்தோட்டத்தில் வேலி ஓரத்தில் இந்தக் கொடியை சலபமாக பயிரிடலாம். இடம் இல்லாதவர்கள் தொட்டியிலும் வளர்க்கலாம். அழகாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு கூடுதலாகக் கொடுக்கக்கூடாது. இந்தக் கீரையை தொடர்ந்தும் பயன்படுத்துவது கூடாது.

இல்லத்தரசி

இல் விளக்காய்

இன் புறவே

புத்தாட்சி புகழாரமுமாய்

நித்தம் இந்த பூமியிங்கு - நனைகிறது.

சத்தமில்லா சந்தம் இங்கே

சொந்தம் சொல்லும் - சகபோகம்

வந்து வந்து போகிறது.

சின்ன சின்ன தேசங்கள் - காட்டுகின்ற

வண்ண வண்ண ஆலயங்களாய்

சொந்தமிங்கு மிளிர்கிறது.

இல்லை எனும் வேதமிழந்து

உள்ளதை உகந்தளிக்கும்

இல்வாழ்க்கை சிறந்திட

உண்மையிங்கு செழிக்கிறது.

இன்முகமும் இல்முகமும்

இல்லாரும் உள்ளாரும்

போற்றிப் புகழாரம் ஏற்றிருக்க

அத்தரசுக்கு இவள் வாய்த்தாள்

இல்லத்தரசியாய்

கர்ப்பினீத் தாயின் கவனத்திற்கு

உலகில் மலரும் சிறுவர் பரம்பரைக்கு நல்ல அத்திவாரம் இடுவது கர்ப்பினீத் தாய்மாருடைய கடமையாகும். இவ் உலகத்திற்கு குழந்தை ஒன்றைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் பெண்ணானவள் மிக திருப்தி அடைவதுடன் பெரிய பொறுப்புக்களையும் ஏற்றுக் கொண்டவள் ஆகிறாள். தாய்மை அடைவதன் மூலமே ஒரு பெண் பூரணத்துவம் அடைந்தவளாகிறாள். ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்க சிறந்த வயது 20-30 வயது வரையாகும்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் அடைந்துள்ளாள் என்பதன் முதல் அறிகுறி மாதவிடாய் தடைப்படுதலாகும். கர்ப்பகாலத்தில் கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தை வளர்ச்சி அடைவதற்கு வேண்டிய ஒட்சிசன், போசணைப் பதார்த்தங்கள், ஓமோன்கள் போன்றவை சூல் வித்தகத்திற்கூடாகப் பரவுகிறது.

சூல் வித்தகம் (பிளசெண்டா) தசையால் ஆனது அத்தசை மெதுவாகவே வளர்ச்சியடையும். அத்தசை வளர்ச்சிக்கும் சத்து மிகுந்த உணவுகள் அத்தியாவசியமாகும். கருக்கட்டவின் பின் குழந்தையானது ஒரு சிறு கலத்தால் ஆனதாகக் காணப்படும். ஒரு கலத்தில் இருந்து பல கலத்தாலானதாக மாறி குழந்தை உருவாகும். கருக்கட்டவின் 280 நாட்களின் பின் முழு விருத்தியடைந்த குழந்தையானது புதிய உயிராகப் பிறக்கும்.

கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையின் மூளையின் வளர்ச்சியானது உடலின் வளர்ச்சியை விட துரிதமானது. அதாவது பிறக்கும் குழந்தையின் நிறை வளர்ச்சி அடைந்த மனிதனின் நிறையின் $5/100$ பங்காகவும் குழந்தையின் மூளையின் அளவு வளர்ச்சியடைந்த மனித மூளையின் 25% ஆகவும் காணப்படும்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலங்களில் முதல் 2,3 மாதங்களில் மயக்கம், தலைச்சுற்று, உடல்பலவீனம் என்பன தெரியும். உணவின் பால் வெறுப்பும், வாந்தியும் உண்டாகும். இவை நோய்கள்லல். இவற்றை மறந்துவிட்டு எமது சாதாரண வேலைகளில் ஈடுபடவேண்டும். ஆனால் போசாக்கிற்கு இடையூறு ஏற்படுமானால் வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடவேண்டும். கற்பத்தின் இறுதிக் காலங்களில் நித்திரைக்கு குறைவு; கை, கால் வீக்கம் கை, கால் பிடிப்பு, அடிக்கடி சலக் கழித்தல், இடுப்பு வலி என்பன ஏற்படும். இதற்கு சாதாரண உடற்பயிற்சி தேவை. உதாரணமாக நடத்தல், படியேறல், சிறுசிறு வேலைகள் செய்யலாம்.

கர்ப்பத்தில் முதல் மூன்று மாதங்கள் கழிந்தபின் அடிக்கடி சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று பரீட்சித்து வேண்டிய தடுப்புசிகளை காலதாமதமின்றிப் போட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும். அதாவது முதலாவது ஊசி மருந்து கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரங்களுக்குப் பிறகும், இரண்டாவது ஊசி முதலாவது ஊசி போட்டு ஆறு கிழமைகளுக்குப் பிறகும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பினித் தாயும் பாலூட்டும் தாயும் உடல் சுத்தத்துடனும் சந்தோஷத்துடனும், நல்ல சிந்தனைகளும், தெளிவான மனமும் கொண்டிருத்தல் மிக மிக அவசியமாகும். மனதில் ஏக்கம், கவலை, பயம், கோபம் என்பவற்றிற்கு இடமளிக்கக்கூடாது இது குழந்தையையும் பாதிக்கும்.

உயரமான பெண்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளது நிறை அதிகம் என்றும் சௌக்கிய நிலையில் நிறை குறைந்த தாய்மார்களுக்கு நிறைகுறைந்த பிள்ளைகள் பிறக்கும் என்றும் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

கருவற்ற காலத்தில் தாய் இருவருக்காக ஊட்டச் சத்து நிரம்பிய உணவை உட்கொள்ளல் வேண்டும். கர்ப்பினிப் பெண்ணின் உணவில் புரதம் குறைவடைந்தால் அது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிப்படையும். தாய்ப்பாலில் விசேடமாக உள்ள கொழுப்பு (???????) மூளை வளர்ச்சியடையக் காரணமாகும். கர்ப்பினி அல்லது பாலூட்டும் தாயின் உணவு நிறை உணவாக இருக்க வேண்டும். இறைச்சி, மீன், முட்டை என்பன அதகளவு புரதச் சத்தைக் கொண்டிருந்தாலும் விலை அதிகம் என்பதனால் நெத்தவியை மூளைஞன் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

கடும்பச்சை, நிறமுடைய இலைக் கறி வகைகளான பொன்னாங்காணி, சாரணை, கங்கூன், அகத்தி, வத்தாளை இலை, பசளி போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவதன் மூலம் இரும்பு, கல்சியம், பொஸ்பரஸ் போன்ற கனிப்பொருட்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம். இலையில் செலுலோசு அதிகமாகக் காணப்படும். இச் செலுலோசு உடலுக்குள் உறிஞ்சப்பட மாட்டாது. எனவே மலம் கழிப்பது இலகுவாகும். கர்ப்பினிப் பெண் தவறாது நாளும் மலம் கழிக்க வேண்டும்.

இலைக்கறி வகையில் உள்ள இரும்பும், உயிர்ச்சத்தும் எமது உடலுக்குள் உறிஞ்சப்படும் எமது குருதியின் சிவப்பு நிறத்திற்கு காரணம் இரும்புச் சத்தாகும். இக் குருதியின் ஊடாகவே பிராணவாயு (ஒட்சிசன்) உடலெங்கும் செல்கிறது. பிறக்கும் குழந்தையின் சிறு சரவில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் இரும்புச் சத்து குழந்தை பிறந்து ஆறுமாதத்திற்கு போதுமானதாகும்.

தாயினது மூளை உடலை சக்திமிக்கதாக வைத்திருக்கத் தேவையான என்சயிமை உற்பத்தி செய்ய இரும்புச் சத்து தேவை இரும்புச் சத்துக் குறைவடையும்போது தாய் பிள்ளைகளுக்கிடையே உள்ள அன்பும் ஆதரவும் குறைவடைய இடமுண்டு அத்துடன் குழந்தைக்கு விசக்கிருமிகள், நோய்களை

எதிர்க்கும் சக்தி குறைவடையும். ஒரு கர்ப்பினிப் பெண் நாளொன்றிற்கு ஆகக் குறைவாக மூன்று டமளர் பாலாயினும் கட்டாயமாக பருக வேண்டும்.

கர்ப்பம், பால்கொடுத்தல், காலங்களைப் பற்றி விதவிதமான பல பிழையான எண்ணக்கருக்கள் நம் மத்தியில் உண்டு. அதாவது கர்ப்பினித் தாய் அதிக உணவு உண்டால் பிள்ளை பெரிதாகும். அதனால் பிரசவம் கஷ்டமாக இருக்கும் என்பர். கர்ப்பப்பையின் அளவிற்கேற்ற மாதிரி குழந்தை மட்டுமே அதற்குள் இருக்க முடியும். தாய் அதிக உணவை உண்டால் தாயின் உடல் மட்டுமே சிறிது பருமன்டையும்(தாயின் உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகும்.) இவ்வாறு ஒன்று சேர்ந்த கொழுப்பு பால் கொடுக்கும்போது உதவி புரியும்.

“நெத்தலி சாப்பிடுவது கூடாது” என்பது பிழையான கருத்தாகும். நெத்தலியின் சதையையும் மூளையையும் சாப்பிட்டால் அது எங்கள் வயிற்றிலுள்ள திரவத்தினால் கரையும். மூளையிலுள்ள கல்சியம் பொஸ்பரசு மட்டுமே தாய்ப்பாலில் சேரும். கல்சியமும் பொசுபரசும் தாய்க்கு மிக அவசியம். குழந்தையினுடைய எலும்பும், பற்களும் வளர அசியமான கல்சியமும், பொசுபரசும் தாய்ப்பாலில் இருந்தே கிடைக்கின்றது.

குளிர் நீரில் குளித்த பின் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு தடிமன் உண்டாகும் என்பது தவறான கருத்தாகும்.

இவ்வொரு தாயும் தன் கருவில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையின் மூளையானது துரிதமாக வளர்ச்சி அடைகிறது. மூளையானது ஒரு உயிர் வாழும் கம்பியுட்டராகும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பாதிப்பானது நாட்டின் எதிர்காலத்தை பாதிக்கும். உங்களது குழந்தை உங்களுக்கு மட்டும் சொந்தமானவர் அல்ல. நாளைய சமுதாயம் என்கின்ற கட்டடத்தின் கருங்கல் தூண்கள். எனவே கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளின் போசாக்குணவில் கவனமாக இருக்க வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு. ஒர நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அந்நாட்டுப் பிரஜைகளின் தெளிவான எண்ணங்களும் சிந்தனைகளுமே காரணமாகும். எனவே புதிய கற்பனா சக்தியும் ஆய்ந்து அறியக்கூடிய சிந்தனைத் தெளிவும், ஆழமான குழந்தைகளை உருவாக்குவது பெண்களின் கையில்தான் தங்கியிருக்கிறது.

திருமதி சி. சிவஸ்வரணபூரணி

முதலாம் வருடம்

அருமைத் தங்கைக்கு.....

என் அருமைத் தங்கைக்கு

உனது கடிதம் கிடைத்தது. அதை வாசித்து அளவிலா மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். நீ இனிச் சின்னக்குழந்தையல்ல. ஒரு சிவனுக்குத் தெய்வமாகப் போகும் பொறுப்புள்ள பெண். நீ என்னிடம் சில புத்திமதிகளைக் கேட்டு எழுதியிருக்கிறாய். அதிலிருந்து நீ உன்னுடைய பொறுப்பையும் கடமையையும் உணர்ந்திருக்கிறாய் என்று அறிந்து கொண்டேன். பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி எதிர்காலம் எல்லாம் உன்கையிலேதான் இருக்கின்றன. ஆகவே கருப்பையிலே குழந்தை உருவாகும்போதே அதை நன்றாகப் பாதுகாப்பது உனது இன்றியமையாத கடமையாகும்.

கருத்தரித்தலும் குழந்தை பிறத்தலும் இயற்கைச் சம்பவங்கள். ஆகையால் நீ இப்போது ஒரு நோயாளி என்று எண்ண வேண்டாம். உனது வேலைகளை எப்போதும் போலவே செய். பின்னைகளுக்கு “டியுசன்” சொல்லிக்கொடுக்கப்போவதை நிறுத்த வேண்டாம். பின்னேரங்களில் அவர்களின் வீடுகளுக்குப் போய் வருவதே உனக்கு போதுமான தேகாப்பியாசமாகும். அதேபோல் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது, தோட்டவேலை செய்வது, கோயிலுக்குப் போவது எல்லாம் நல்லது.

நீ தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் பசுப்பால் அருந்துகிறாய் என்பதை அறிந்தேன். மகிழ்ச்சி. நீ கெட்டிக்காரிதானே நல்லதைச் செய்வாய். வளரும் சிசுவுக்கு வேண்டிய புரதமும் கல்சியமும் பாலில் ஏராளமாக உண்டு. அது மட்டமல்லாமல் உன்னுடைய உணவிலே காய்கறி, கீரைவகைகள்; பழங்கள் முதலியவற்றைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள். இவற்றுள் தக்காளி, வெள்ளரி முதலியவற்றைப் பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். இந்த உணவு வகைகளிலே விற்ற'மின்களும் இரும்புச் சத்தும் அதிகமாக உண்டு. சண்னாம்புச் சத்தும் (கல்சியம்) போதியளவு உண்டு. தோடம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், அன்னாசி, நெலலி முதலியவற்றில் விற்றமின் 'சீ' அதிகம் உண்டு. மேலும் பழங்கள் காய்கறி முதலியவற்றை உண்பதால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.

நீ விரும்பினால் தினமும் ஒரு முட்டையாவது சாப்பிடுவது நல்லது. முட்டையில் இருக்கும் இரும்புச் சத்து உனக்கும் உனது குழந்தைக்கும் நல்ல இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யத் தேவைப்படும். மீன், இறைச்சி, ஈரல் முதலியன நல்ல உணவுவகைகள் என்பதை நான் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அவற்றையும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

கொதித்தாறிய நீரையே நீ உட்கொள்ள வேண்டும். நாளொன்றுக்கு ஜந்து, ஆறு, சிலாஸ் தன்னீராவது குடி. கண்டனேரமெல்லாம் காப்பி, தேநீர் குடிப்பதை நிறுத்திவிட்டுத் தோடம்பழச்சாறு எலுமிச்சம்பழச் சாறு, பால் முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவது தேகத்திற்கு நல்லது. வேண்டுமானால் காப்பியோ, தேநீரோ நாளுக்கொரு தடவை சாப்பிட்டுக் கொள்.

உனக்கு நித்திரை மிகவும் அவசியமாகும். ஓவ்வொரு கர்ப்பிணியும் இரவில் கடைசி எட்டுமணி நேரமாவது நித்திரை செய்ய வேண்டும். மத்தியானச் சாப்பாட்டுக்குப் பின்பும் அரைமணி நேரமாவது படுத்துக்கொள். நித்திரை செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. ஓய்வுதான் வேண்டியது. அதோடு தினமும் உடலை சுத்தப்படுத்த குளிப்பு அவசியமாகும்.

மேலும் இவ்வளவு தூரத்திலுள்ள உனக்கு என்றால்வைத்தியம் செய்ய முடியாது. நீ அதற்காக அருகில் இருக்கும் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். உனது நண்பியான கிராம மருத்துவ தாதி சரோஜா உன்னிடம் வருவதுண்டா? அப்பெண்ணுடன் நன்றாகப் பேசி சிரித்து சிநேகிதம் வைத்துக்கொள். அது உனக்கு பெரும் துணையாக இருக்கும். அவளும் உன்னிடம் அன்பாக இருப்பவள்தானே.

ஆறாம் மாதத்திற்கு முன் மாதம் ஒரு முறையும் அதன்பின் மாதம் இருமுறையும் கடைசிமாதம் ஓவ்வொரு கிழமையும், கர்ப்பிணிகளின் சிகிச்சை நிலையங்களுக்குப் போய்வா? இது நீ கண்டிப்பாக செய்யவேண்டிய ஒன்று. அங்கு உன்னை டாக்டர் சோதிப்பார். குழந்தை சரியாக இருக்கிறதா? என்று பார்ப்பார். உனது சிறுநீர், இரத்தம், இரத்தஅழுத்தம் முதலியவற்றை சோதிப்பார். அதோடு குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்கொடுக்கும் முறை குழந்தையை குளிப்பாட்டுதல், உடற்சகாதாரம் முதலிய பல விஷயங்களைப்பற்றி சொல்லித் தருவார்கள். அதுமட்டுமல்ல மற்ற கர்ப்பிணிப் பெண்களுடன் கலந்து பேசி மகிழலாம். நான் ஓர வைத்திய அதிகாரி என்றதனால் எழுதுகிறேன். சிகிச்சை நிலையங்களுக்குப் போய் உன்னைச் சோதிக்காமல் இருந்தாயானால் அது பெரிய தவறு செய்தவளாவாய்.

உன் வீட்டுச் சுவரில் பல குழந்தைகளின் உருவப்படங்கள் மாட்டி அழுகு செய்திருக்கிறாய் அல்லவா. அதேபோல் உன் குழந்தையை நல்ல முறையில் பெற்றெடுத்து நாட்டிடற்கும் வீட்டிடற்கும் சிறந்த ஆரோக்கியமுள்ள குடிமகனை பெற்றெடுக்க வேண்டும் என்ற அவா. ஆகையால் உன் அண்ணன் சொற்படி கேட்டு வேண்டிய உதவிகளையும், ஆலோசனைகளையும் பெற்று சிறந்த தாயாக என் வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு என்றும்

உன் அண்ணன்

அர்த்தமுள்ள தேவைகள்

கொண்டைச் சேவல்
 தட்டியமுப்ப
 திட்டியபடி எழுந்து
 இயங்கிய
 பெண் இயந்திரம்

குடும்பச் சமையினால்
 ஏனோ
 தொழிலை
 விட்டபாடில்லை

சுழற்சிகளின் பின்னணி
 நகர்த்துகிறது
 கால்களை
 வேகமாக

செருப்பினதும்
 சாரியினதும் - தேய்மானம்
 கூட
 மாத வேதனத்திலும்
 அதிகம் - என்ற
 பெருமுச்ச

பன்னிரண்டு மணிநேரம்
 செலவிட்டதன்
 தாங்காத வேதனை

செல்வங்களைக்
 காணவேன்
 விரையும் நேரம் - கைகளில்
 காய்ந்த பாண்

படபடவென

இரவுணவு - முடிவதற்குள்

சிறுசுகளின்

தூக்கங்கள்

இணையாது பிரிந்துள்ள

அன்பான்

இதயத்தை

நினைத்து - ஏங்கும்

நடைப்பினைம்

இவ்வாறே நாள்தோறும் - இங்கு

அர்த்தமற்ற

பட்டினிகள்

உத்தியோக வாழ்க்கை

எதற்காக - என்ற

'சலிப்பு'

திரும்பிவிட்டாள்

வீடு நோக்கி

நிரந்தரமாய்

வீட்டிலே வீட்டுத்தோட்டம்

உருவாக்கும்

திட்டங்கள்

செல்வங்களின்

கல்வியுடன் - பண

வருவாயிலும்

உயர்வு - என்ற

புரிப்புகள்

இயந்திரம்

என்று

பெயர்பெற்ற - இவள்

பாரினிலே - தோழில் புரியும்

பெண்களுக்கு

தனித்துவம்

வழிகாட்டி.

கீரையைப் பயன்படுத்துபவர்கள்

கவனிக்க வேண்டியவை

1. கீரையை மாலை நேரத்தில் எடுத்து வைத்தக் காலையில் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. கீரைகளை சுத்தமாகக் கழுவிய பின் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.
3. கீரைகளைப் பச்சையாகப் பயன்படுத்தும் பொழுது அவைகளை முறையாகச் சுத்தம் செய்த பிறகு பயன்படுத்துவது நல்லது.
4. கீரையுடன் சிலசமயம் அதன் தண்டு அதன் நரம்புப் பகுதிகள் கூட பயன்படும். அதைத் தெரிந்து பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
5. கீரையின் தனித்தன்மைகளைப் புரிந்து அதைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.
6. எளிய கீரை என்பதற்காக எந்தக் கீரையையும் ஒதுக்கத் தேவையில்லை.
7. ஒரே மாதிரி கீரையைச் சமைக்காமல் ஒவ்வொரு நாளும் ஒர விதமாகச் சமைப்பது மிகவும் நல்லது.
8. வீட்டுத்தோட்டத்தில் கீரையைப் பயிர் செய்ய வேண்டும். தொட்டிகளில் மொட்டை மாடியில் கூட கீரைகளைப் பயிர்செய்து பயன்படுத்தலாம்.

9. முடிந்தவரை விஞ்ஞான உரங்களைப் பயன்படுத்தாமல் இயற்கைப் பச்சைகளையும் உபயோகித்தல் பயிர் செய்து கிடைக்கும் கீரைகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

10. பெண்கள் நாள்தோறும் கீரையை சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

11. கீரை கிடைக்காத காலத்தில் அதற்கு உரிய முறையில் அதன் பொடிகளைத் தயார் செய்து வைத்துத் தேவையான போது பயன்படுத்தலாம்.

12. வயதானவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உரிய முறைகளிலும் கீரைகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

13. குழந்தைகளுக்கும் பயன்படுத்தும் போது மருத்துவர் ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியம். இரவு நேரத்தில் கீரையைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

திருந்திய உள்ளம்

இடைவேளை நேரம் அது. அமைதியாக இருந்த அந்த வசுப்பறையில் இருந்து விசித்திரா பயிற்சிப் புத்தகங்களைத் திருத்திக் கொண்டிருந்தாள்.

“எவ்வளவு அழகா ஆடுதுக என்னா?”

“அழகாவா இருக்கு அதுகதா(ன்) அழகா இருக்குக. நாங்களு(ம்) பழகுனா நல்லா ஆடலாந்தா என்னா செய்யிறது. எங்களதா(ன்) எடுக்க மாட்டேங்கிறாங்களே”

இது விசித்திராவின் கவனத்தைக் கலைத்தது. காதைக் கூர்மையாக்கிக் கொண்டாள்.

“ஆமான்டி அந்த ரீச்சர் பொல்லாதது”

விசித்திராவுக்கு தூக்கி வாரிப் போட்டது. இலேசாக எட்டிப் பார்த்தாள். தன்னுடைய வசுப்பு மாணவிகள்தான். இவர்கள் யாரை கரித்துக் கொட்டுகிறார்கள்?

அழகான புள்ளைக்களைப் பாத்து டான்சுக்கு எடுக்குது. அதுக் என்னா நல்லாவா ஆடுதுக. நாங்க கூடத்தான் ஆடுவோ(ம்)

விசித்திரா யூகித்துக் கொண்டாள். சங்கீத ஆசிரியையேத்தான் இப்படிக் கரித்துக் கொட்டுகிறார்கள் என்று.

“என்னா செய்யிறது. எனக்கெல்லா(ம்) எவ்வளவு ஆசையா இருக்கு தெரியுமா? நாங்க இப்படி இருக்கிறதுநாலதானே எங்கள் ஒதுக்கிறாங்க”

கேட்டுக்கொண்டிருந்த விசித்திராவுக்கு என்னவோ செய்தது.

“வாணியலா(ங்) எப்படி ஆடுவா என்னாடி?”

“ம.....”

எல்லா குரல்களும் சேர்ந்து ஒருமித்துக் கூறியது.

“வாணி கொஞ்சம் ஆடுவே பாப்போ(ம்)”

என்ன ஆச்சரியம் வாணி தனக்குத் தெரிந்த அபிநயங்களையெல்லாம் பிடித்து பாட்டுப் பாடிக் கொண்டும் அழகாக ஆடினாள்.

மணிச்சத்தம் கேட்கவே எல்லோரும் கலைந்தனர். ஆனால் அன்று முழுவதும் விசித்திராவிற்கு அந்த நிகழ்ச்சி மனதை விட்டு கலையவேயில்லை. விசித்திராவுக்கு அது ஒரு பாரதாரமான விடயமாகவே இருந்தது. அன்னு 7ல் கல்வி பயிலும் அந்த மாணவிகள் என்ன உணர்வுகளற்ற மரக்கட்டைகளா? அந்தப் பிள்ளைகளின் மனதை எந்தளவிற்கு பாதிக்கும் என்பதை ஏன் அவள் உணரவில்லை. அந்தப் பிள்ளைகளின் உள்ளம் எந்தளவிற்கு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை விசித்திரா புரிந்துகொண்டாள். அவர்கள் மத்திடயில் தாழ்வு மனப்பான்மையும் வெறுப்புணர்ச்சியும் ஏற்படக்கூடியவிற்க சங்கீத ஆசிரியைப் பரியா நடந்து கொண்டிருக்கிறாள். தன்னை அவர்கள் நிலையில் வைத்துப் பார்த்தால் புரியும். அந்தப் பிள்ளைகளின் அந்நிலைக்குக் காரணம் அவர்கள் செய்த தவறா? ஏன் அந்தப் பிஞ்சு உள்ளங்களை அப்படி வதைக்க வேண்டும்? என்று எண்ணி வேதனைப்பட்டாள். ஆனால் பரியாவிற்கோ அதில் துளிகூட அக்கறை கிடையாது என்றே கூறவேண்டும். விசித்திராவும் அந்த பாடசாலைக்கு நியமனம் பெற்று வந்த நாளிலிருந்தே கவனித்துக்கொண்டுதான் வருகிறாள். மாணவர்கள் மத்தியில் பாரபடசமாகவே பரியா நடந்துகொள்வாள். பொதுவாக விழாக்கள், கலைநிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றில் தனக்குப் பிடித்தவர்கள் சிலரே பங்கு பற்றுவர். அதுவும் அந்தஸ்தில் உயர்ந்த, அழகில் கூடிய பிள்ளைகளுமே அவளுடைய கணிப்பில் திறமைசாலிகளாக இருந்து வந்திருக்கின்றனர். இதனாலேயே மாணவர்கள் மத்தியில் வெறுப்புணர்ச்சியையே சம்பாதிக்கிறாள். ஏன் சக ஆசிரியர்களிடம் கூட எவ்விதம் இன்முகத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்து புரிந்து கொள்ளாதவள். விசித்திரா நீண்ட நாட்களாகவே திட்டமிட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தாள். இவளுடைய கர்வத்தை அடக்கி நல்ல பாடம் கற்பிக்க வேண்டும் என்று. ஆகவே இந்த சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்திட அவள் செயலில் இறங்கினாள்.

விசித்திரா போட்ட திட்டப்படி அவனுக்கு ஒரு எண்ணம் வந்தது. அந்தப் பிள்ளைகளின் ஆசையை நாட நிறைவேற்றினால் என்ன? வருகிற பாரதி விழாவிற்கு நடனப் போட்டிகளில் பங்கெடுக்கச் செய்ய வேண்டும். தான் செய்யப்போகும் இக்காரியம் பரியாவிற்கு படிப்பினையூட்டுவதாக இருக்க வேண்டும். நென்றதால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை. பரியாவை பகைத்துக் கொள்ளவும் கூடாது. ஆனால் பிள்ளைகளை நடன நிகழ்ச்சியில் பங்கெடுக்கச் செய்யவும் வேண்டும். என்ன செய்யலாம்? என்று கடுமையாக யோசித்தாள்.

அன்று மாலை வகுப்பிற்கு பிள்ளைகள் வீட்டிற்கு வந்தனர். வாணியும் அவளது தொழிகளும் வந்திருந்தனர். வகுப்பு முடிந்ததும்

“வர்ற பாரதி விடூவுல யார் யார் என்னென்ன நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றுரீங்க” என்று கேட்டாள் விசித்திரா.

மாணவர்களும் தாங்கள் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகளைக் கூறினர்.

“சரி தனிநடனம். குழு நடனத்திடல் பங்கு பற்ற விருப்பமானவங்க எங்கிட்ட பேர் தூங்க” விசித்திரா

“பரியா ரீச்சர் கோஞ்ச பேரை எடுத்து டான்ச பழகிக் குடுக்கிறாங்க ரீச்சர்” என்று வாணி ஆதங்கத்தடன் கூறினாள்.

அதற்கு விசித்திரா

“நீங்களும் அவங்களோட போட்டியில் பங்குபற்றுங்க” என்று கூறி முகத்தை உற்ற நொக்கினாள்.

“அவங்கதா(ன) எங்கள் டான்சக்கு எடுக்கலயே ரீச்சர். அப்டுற(ம) நாங்க எங்க ரீச்சர் பழகுறது”

என்று கவலையோடு வாணி கூறினாள்.

“சரி அது சம்பந்தமா ரீச்சர்கிட்ட கதைக்கிறேன்) நீங்க இப்ப போங்க. போற போது பேரைக் குடுத்துட்டு போங்க” என்றாள் விசித்திரா. எல்லோரும் சந்தோஷத்தடன் தத்தம் பெயர்களை எழுதிக் கொடுத்தனர்.

அன்று இரவு விசித்திராவிற்கு ஒரே சிந்தனையாகவே இருந்தது. எப்படியாவது பரியாவிடம் சதைத்த முடிவெடுப்போம். அவள் என்ன நினைத்துக்கொண்டாலும் பரவாயில்லை. கட்டாயம் நான் நினைத்ததை சாதித்தே தீருவேன். என்று தீர்மானித்தாள்.

மறுநாள் விசித்திரா நேரடியாக பரியாவைச் சந்தித்துக் கதைத்தாள்.

“ரீச்சர் நா நம்மட சிளாஸ்ல கோஞ்ச பேர டான்சக்கு எடுத்திருக்கேன்)

அவங்களுக்கு டான்ஸ் பழக்கிக் குடுப்பீங்களா?

என்று அவருடைய பதிலை எதிர்பார்த்துக் கேட்டாள். உடனே ப்ரியாவும்

“எல்லாக் கிளாஸ்லூமிருந்து ஆடக்கூடிய பிள்ளைகளை எடுத்திட்டேனே ரீச்சர். நீங்க யாரை எடுத்தீங்க” என்று கேள்விக்குறியோடு விசித்திராவை நோக்கினாள்.

“வாணி, பரமேஸ்வரி, தேவி, சுபாசினி, பூங்கோதை இவ்வளவு பேரு(ம்) நல்லா ஆடக்கூடியவங்க”

என்று விசித்திரா கூற

“என்ன ரீச்சர் எனக்குத் தெரியாதா யார் ஆடுவாங்கள் மாட்டாங்கள் என்னு, அதோட் ஆடுறதுக்குகும் ஒரு முஞ்சு வேணும். பிறகு அதில்ல, இதில்ல என்னு வந்து நிப்பாங்கள். நான் எங்க போறது” நினைச்சவங்களெல்லாம் டான்ஸ் ஆடமுடியுமா?

என்று வெறுப்புடன் கூறினாள் ப்ரியா.

“ரீச்சர் உங்களால் பழக்கிக் குடுக்க முடியுமா முடியாதான்னு மட்டு(ம்) சொல்லுங்க”

என்று உள்ளுக்குள் எழுந்த கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு கேட்டாள் விசித்திரா.

“நீங்க ஏன் ரீச்சர் அலட்டிக் கொள்ளீங்க? அதுகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்போனால் உங்களுக்குத்தான் சிரமம். தேவையில்லாமல் அலட்டிக் கொள்ளாதீங்க”

என்று கர்வத்துடன் ஏனென்மாகக் கூறினாள் ப்ரியா.

விசித்திராவுக்கு வந்ததே ஆத்திரம்.

“ரீச்சர் ஆடினவங்களே திரும்பத் திரும்ப ஆடுறதில் எந்தப் பிரயோசனமும் இல்லை. இந்த விழாவுக்கு சரி புதிய முகங்களை போட்டு புதுமையா ஏதாவது செய்யலாந்தானே. திறமையு(ம்) ஆர்வமு(ம்) ஆசையு(ம்) இருக்கிற எத்தனையோ பிள்ளைகள் நெறைய பேர் இருக்காங்கதானே அவங்களுக்கு நாங்கள் சந்தர்ப்பம் குடுத்து ஊக்குவிச்சா பிள்ளைங்களை ஊக்குவிச்ச மாதிரியு(ம்) இருக்கும்(ம்) நம்மோட மனசுக்கு ஒரு சந்தோஷமு(ம்) திருப்தியு(ம்) கெடக்குதானே. அதோட் எங்கசிட்ட எத்தனையோ நன்மைகளை எதிர்பார்த்து எங்களை நம்பி வர்ற பிள்ளைங்களை நாங்கள் ஏமாத்தறதும் தப்பி. பாரபட்சம் காட்டறது(ம்) தப்பி” என்று கோபத்துடன் ஒரே முச்சாக கூறிவிட்டு வந்துவிட்டாள்.

“ஆ எனக்கு யாரும் புத்தி சொல்லத் தேவையில்லை. எதை எப்படிச் சொய்யோனும் என்று எனக்குத் தெரியும். தேவையில்லாமல் என்ட விஷயத்திலை தலையிட யாருக்கும் உரிமையில்ல” என்று ப்ரியா கோபாவேசத்துடன் கத்தியது இவளுடைய காதுகளில் மெலிதாகக் கேட்டது.

விசித்திரா அந்த கணத்திலிருந்து நினைத்து விட்டாள். தான் நினைத்ததை சாதித்தே தீருவேன். இவள் மட்டும்தான் சங்கீத ஆசிரியை இருக்கிறாள். தனது தோழி நர்மதாவை உடனடியாகச் சந்திக்க வேண்டும். அவளின் கையை காலைப் பிடித்தாவத உதவி செய்யுமாறு கேட்க வேண்டும் என்று மனதிற்குள் தீர்மானித்துக் கொண்டாள்.

மறுநாள் பாரதி விழா நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பற்றுவதற்கு போட்டியாளர்களின் பெயர் விபரங்கள் கோரப்பட்டன. விசித்திராவின் உதவியுடன் வாணியும் அவளது தோழிகளும் தமது பெயர்களைத் தனி நடனம், குழு நடனம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு வழங்கினார்கள். ப்ரியாவும் சக ஆசிரியர்களிடமும் விசித்திராவைப் பற்றி இல்லாததையும் பொல்லாததையும் கூறி தன்னை நல்லவாகக் காட்டிக் கொண்டாள். இதுவே இருவரிடமும் காரசாரமான போட்டியை ஏற்படுத்துவதற்கு காரணமாயிற்று. இருவருக்குமிடையே நடக்கவிருக்கும் இக்கடும் போட்டியில் யார் ஜெயிக்கப் போகிறார்கள் என்று சக ஆசிரியர்கள் மத்தியிலும் மாணவர்கள் மத்தியிலும் விஷேஷமாக எதிர்பார்க்கப்பட்டது. அன்று மாலையே அவளுடைய தோழி நர்மதாவை சந்தித்த நடந்த விடயங்கள் அனைத்தையும் கூறினாள். நர்மதாவிடமிருந்து அவ்வளவு எளிதில் சம்மதம் கிடைக்கும் என்று அவள் எதிர்பார்க்கவேயில்லை. எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியுடன் விடைபெற்றாள்.

வாணியையும் அவளது தோழிகளையும் கூட்டிச் சென்று நர்மதாவிடம் அறிமுகப்படுத்தி வைத்தாள். அன்றிலிருந்து தவறாமல் வாணியும் அவளுடைய தோழிகளும் நர்மதாவின் வீட்டில நடனப்பயிற்சி பெற்றனர். விசித்திராவும் அடிக்கடி சென்று பார்வையிட்டு வருவாள்.

இவ்வேளை பாரதி விழாவிற்கு இன்னும் இரண்டு தினங்களே இருந்தது. விசித்திராவிற்கோ நாள் நெருங்க நெருங்க மனம் பரபரத்துக்கொண்டே இருந்தது. ஒரு வித பயமும் சந்தோஷமும் சேர்ந்து மனதை அலைக்கழித்துக் கொண்டிருந்தது.

அன்று நர்மதாவின் வீட்டில் ஒத்திகையில் வாணியும் அவளது குழுவினரும் சிறப்பாகச் செய்தனர். விசித்திராவிற்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. வாணியும் அவளது தோழிகளுமா இப்படி ஆடுவது என்று என்னுமளவிற்கு சிறப்பாகச் செய்தனர். வறுமைக் கோட்டின் அடிமட்டத்தில் வாழும் அந்தப் பிள்ளைகளின் முகத்தில் காணப்படும் மகிழ்ச்சிக்கு

அளவேயில்லை. அவர்களுடைய பெற்றோர்களும் தங்களால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்வதாக கூறிச் சென்றதே விசித்திராவிற்கு பெரிய வெற்றியாகத் தோன்றியது எனவே நாட்டியத்திற்கான ஆடைகள் அணிகலன்கள் விடயங்களில் விசித்திராவிற்கு பெற்றோர்களும் நர்மதாவும் பெரிய பங்களிப்பைச் செய்தனர்.

விசித்திரா நன்றிப் பெருக்குடன் நர்மதாவின் கரங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு

“நீ செய்த உதவிக்கு ரொம்ப நன்றி நர்மதா. இந்த உதவிய நா என்றைக்குமே மறக்க மாட்டே(ன்)”

என்று நன்றிப் பெருக்குடன் கூறினாள்.

“என்ன பெரிய உதவிய செய்துட்டே(ன்) நா உனக்குத்தா(ன்) நன்றி சொல்லன்னு(ம்)”

என்று கேவிப்புன்னகையுடன் கூறினாள் நர்மதா.

விசித்திராவும் கண்களைச் சுருக்கிக் கொண்டு கேள்விக் குறியுடன் நர்மதாவை நோக்கினாள்.

“எங்கிட இவ்வளவு பெரிய பொறுப்பை ஒப்படைச்சியே அத நெனச்சி எனக்கு மனசுக்கு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு அதுக்குத்தா(ன்) உனக்கு நா(ன்) நன்றி சொல்லன்னு(ம்) என்று நர்மதா கூறினாள்.

பாரதி விழாவும் வந்தது. அன்று அந்தப் பாடசாலை புதுப்பொலிவுடன் நன்றாக அலங்கரிக்கப்பட்டு விழாக்கோலம் பூண்டது.

ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் பரபரப்போடு ஓடியாடி தங்கள் தங்கள் கடமைகளைச் செய்துகொண்டிருந்தனர். பாரதி விழாவும் கோலாகலமாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பிரதம அதிதியாக கல்வி அமைச்சர் வருகை தந்திருந்தார். பெற்றோர்களும் பாரவையாளர்களும் வந்த வண்ணமிருந்தனர். நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றாக அரங்கேற்றப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஆனாலும் எல்லோராலும் விஶேஷமாகவும் முக்கியமாகவும் எதிர்பார்க்கப்படும் நிகழ்ச்சி நடன நிகழ்ச்சியே. ஆம் இதோ நடன நிகழ்ச்சியும் அரங்கேறப்போகிறது. முதலாவதாக தனி நடன நிகழ்ச்சி இடம்பெறப் போவதாக அறிவிக்கப்பட்டது. விசித்திராவின் குழுவில் தனி நடன நிகழ்ச்சியில் வாணியே பங்கு பற்றினாள். ப்ரியா பார்த்ததும் திகைப்படைந்து விட்டாள். தன்னால் செய்ய முடியாததை விசித்திரா சாதித்து விட்டாள் என்ற பொறாமையும், வெட்கமும் வேதனையும் அவளை வாட்டி வதைத்தது. தான் வெல்வேன் என்ற இறுமாப்படுன் இருந்தவருக்கு மனதில் தற்போது சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தி விட்டது விசித்திராவின் குழு. அவர்கள் ஜெயித்து விட்டால் நான் என்ன செய்வது?

சங்கீத ஆசிரியையாக இருந்தும் பிரயோசனம் இல்லை என்றுதானே கூறுவார்கள். என்று மனதிற்குள் புழுங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

இதோ முடிவுகள் அறிவிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. விசித்திராவிற்கும் பரியாவிற்கும் மனம் திக் திக் என்று அடித்துக் கொண்டது. ஆம் தனி நடன நிகழ்ச்சியில் வாணிக்கே முதலிடம். விசித்திராவிற்கோ எங்கே அசரீரி கேட்பது போல் உணர்ந்தாள். தன்னையே நம்ப முடியவில்லை. நர்மதாவை கட்டியணைத்து முத்தமிட்டாள். பரியாவிற்கோ தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் முகத்தில் ஒரு போலிப்புன்னகைளை வரவழைத்துக் கொண்டு வாழ்த்துக்களை தெரிவித்தாள். அன்று நடந்த சூழ நடன நிகழ்ச்சிக்கு இரண்டாம் இடம் கிடைத்தது.

விசித்திராவின முயற்சியைப் பாராட்டி சகல ஆசிரியர்களும் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்தனர். மாணவர்கள் மத்தியிலும் பெற்றோர்கள் மத்தியிலும் நல்ல மதிப்பும் புகழும் விசித்திராவிற்குக் கிடைத்தது. இதைக் கண்டு மனம் வருந்திய பரியா தனது தவறை உணர்ந்தாள். மாணவர்கள் மத்தியில் பாரபட்சம் பாராட்டக் கூடாது எல்லோரிடமும் அன்பாகவும் பண்பாகவும் நடந்து விசித்திராவைப்போல் நன்மதிப்பும் புகழும் பெற வேண்டும் என்று எண்ணி மனம் திருந்தினாள்.

யாவும் கற்பனை

ந. வித்யாவதி

விடுகையாண்டு.

வரவு செலவுத்திட்டம்.

வரவு செலவுத்திட்டம் எனும்போது நாம் நாட்டின் வரவு செலவுத் திட்டத்தையே கூர்ந்து அவதானிப்போம். அதுவே நமது குடும்ப வரவு செலவுத் திட்டமானால் பெரும்பாலோர் அதில் கவனங்களை செலுத்துவதில்லை. “அது நேரத்தை வீணடிக்கும் வேலை” என்ற அங்கலாய்ப்பு வேறு வரவு செலவுத்திட்டம் பற்றி நாம் சிந்திப்போமானால் இன்று ஒவ்வொரு குடும்பமும் பல்வேறு பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்குகின்றது.

பணப்பிரச்சனையே மூலப் பிரச்சனையாகவும் பல்வேறு பிரச்சனையின் தோன்றலாகவும் உள்ளது.

பணப்பிரச்சனை எனும்போது சில குடும்பங்கள் கடன் சமையில் சிக்கித் தவிக்கின்றன. சில சொற்ப வருமானம் கொண்டவை. மேலும் சில குடும்பங்களில் தேவைக்கதிகமான வரவு இருந்தும் திட்டமிட்டு செலவு செய்யும் விதம் தெரியாமல் தவிக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட பணப்பிரச்சனைகள் வாழ்க்கையின் நிம்மதியையே கெடுக்கின்றது. எனவே நாம் எதிர்நோக்கும் இப்பிரச்சனைகள் குறித்து அக்கறை செலுத்தவேண்டியது அவசியம். இதற்கு ஒரே தீர்வு வரவு செலவுத்திட்டம் தயாரித்தலே ஆகும்.

வரவு செலவுத் திட்டம் என்றால் குறிப்பிட்ட கால அளவில் நம்மை எதிர்நோக்கியின்ஸு செலவுகளை ஒழுங்கு முறைப்படுத்திக் காட்டுவதே ஆகும். வரவு செலவுத் திட்டம் தயாரிப்பதானால் வீண் செலவுகள் தடுக்கப்படுகிறது. குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே அறிவுத் தெளிவும் ஊக்கமும் ஏற்படுகின்றது. குடும்பத்தின் சகலருக்கும் நன்மையளிக்கும் விடயமாகவும் நாம் எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடையக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. அத்துடன் செலவைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. அத்துடன் செலவைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகவும், திடீர் செலவுகளை சமாளித்துக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றது. அதாவது வரவு செலவுத் திட்டத்தின் முக்கிய அம்சம் வருவாயை அதிகரித்தல் செலவைக் குறைத்தல் என்பதாகும்.

வரவு செலவுத் திட்டம் தயாரிப்பது கடினமான காரியமல்ல. நமது வரவு செலவுத் திட்டம் ஒரு ஆண்டிற்குரியதாகவோ அல்லது மாதத்திற்குரியதாகவோ அமையலாம். முதலில் எமது வருமானம் எவ்வெவ் வழியாக வருகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு எமக்கு ஏற்படும் செலவுகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். வரவு செலவுத் திட்டத்தை எவ்வாறு அமைத்தல் சிறப்பு என திட்டமிடல் முக்கியமாகும். ஒரு வரவு செலவுத் திட்டம் உணவு, உடை, உடையுள், கல்வி, போக்குவரத்து, எரிபொருள் எதிர்பாராத செலவு, பொழுது போக்குக்கான செலவு, வைத்திய செலவு சேமிப்பு என பல பிரிவுகளை உள்ளடக்கிய திட்டமாகும்.

சென்ற ஆண்டு செய்த செலவை அடிப்படையாக வைத்து இவ்வாண்டுக்குரிய செலவுகளை மதிப்பிட வேண்டும்.

வருவாயைப் பெருக்குதல் எனும்போது சொற்ப வருவாய் கொண்ட குடும்பங்கள் மாத சம்பளத்தை மட்டுமே நம்பிக் கொண்டிராமல் வேறு வழிகளிலும் சம்பாதிக்க முயற்சி செய்யலாம். அதாவது செய்கின்ற தொழிலோடு கோழி வளர்ப்பு, தேனீ வளர்ப்பு, அந்தாரியம் வளர்ப்பு, சிறு கைத்தொழில், தையல் போன்ற உப தொழில்களையும் செய்வதன் மூலம் எமது வருவாயை பெருக்கிக் கொள்ளலாம். இது போன்ற குடும்பங்களில்

சேமிப்பு என்பது முக்கியமான ஒன்றாகும். ஆகவே வருவாயை பெருக்குவதோடல்லாமல் சேமிப்பையும் முக்கிய நோக்காக கொண்டிருக்க வேண்டும்.

செலவு எனும்போது நமக்கு கிடைக்கின்ற வருவாயை எப்படியெல்லாம் செலவு செய்யப்போகிறோம் என்பதுதான் அத்தியாவசிய தேவைகள் பற்றி எமக்குத் தெரியும் இவை எமது செலவினங்களில் முக்கிய பங்கு வகிப்பவை. எனவே நாம் தேவையற்ற ஆடம்பரமான செலவுகளில் எமது பணத்தை செலவிட்டால் முக்கிய செலவினங்களை சமாளிக்க முடியாமல் திணற வேண்டி ஏற்படும். எனவே நாம் அக்கறை செலுத்தி திட்டமிடுவதன் மூலம் அதிகளவு செலவுகளை குறைக்க முடியும்.

இவற்றை நாம் மனதில் கொள்வோமாயின் எம்மால் முடியாதது ஒன்றுமேயில்லை. எதுவித சிரமமும் பாராமல் இவ்வரவு செலவு திட்ட பட்டியல் தயாரிப்போமானால் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பிரச்சனைகளை உடனுக்குடன் தீர்த்து நமது முயற்சியில் பெருமளவு வெற்றியை சந்திப்போம் என்பதில் ஜயமில்லை. எனவே வரவு செலவுத்திட்டம் ஒரு குடும்பத்தை ஒழுங்கான முறையில் கொண்டு நாடாத்த வழி அமைக்கிறது என்று நாம் திட்டவட்டமாகக் கூறலாம்.

நன்றியுரை

இம்மனையியல் மன்ற மாணவர் வெளியிடப்படும் சிறப்பு மலரை வெளியிடுவதற்கு பொருளாதார உதவியை செய்து கொடுத்த அட்டன் அக்போட் நிறுவன உரிமையார் திரு. திருமதி ராஜேந்திரன் அவர்களுக்கு எமது கலாசாலை சார்பில் நன்றியை தெரிவிப்பதோடு கலாசாலை, அதிபர், ஒய்வு பெற்ற அதிபர் உப அதிபர், விரிவுரையாளர்கள், ஆலோசனை வழங்கிய அனைவருக்கும் நன்றியை தெரிவிப்பதோடு, இம்மனை மஞ்சரி வெளியாவதற்கு உதவி செய்த சகோதர சகோதரிகளுக்கும் எங்கள் நன்றியை தெரிவிக்கின்றோம்.

இங்நுனம்

மனையியல் மன்ற

அசிரிய மாணவர்கள்.

சில துணுக்குகள்

தேன் சுத்தமானதா என்பதையறிய தேனில் தீக்குச்சியை நன்றாக முக்கிப் பார்த்துவிட்டுத் தீப்பெட்டியில் உரசிக் கொளுத்திப் பார்க்க வேண்டும். அது நன்றாக எரிந்தால் நல்ல தேன்.

நாம் பயன்படுத்தும் சமையல் எண்ணெய்களை மூன்று மாதம் வரை தான் வைத்திருந்து உபயோகிக்கலாம். அதற்கு மேல் அதனை வைத்து பயன்படுத்தினால் அதிலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் எல்லாம் அழிந்து விடும்.

சமையல் செய்யும்போது கிழங்குகளைச் சீக்கிரம் வேக வைக்க அதனை அரிசி கழுவிய தண்ணீரில் வேக வைக்கலாம்.

மிக்கிலியில் தயிரை கடையும்போது, மிக்கி சிறிது நேரம் ஓடியபின் நிறுத்திவிட வேண்டும். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து மிக்கியை மீண்டும் ஓட விட்டால் வெண்ணெய் நன்றாக திரண்டு வரும்.

பிளாஸ்டிக் சாமான்களை உப்பு நீரால் கழுவினால் வாடை வராது.

கொண்டைக் கடலை போன்றவை சன்டல் செய்யும்போது உருவத்தில் பருத்து இருந்தால் நன்றாக இருக்கும். முதல் நாள் ஊறவைத்தால் கூட ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் வையுங்கள் பிறகு வேக வைத்தால் கடலை சரக்கமின்றி பெரிதாகவும் வெந்தும் காணப்படும்.

ஸ்வெட்டர் பின்னும் ஊசியின் கொண்டை பாகம் உடைந்து நூல் அடிக்கடி ஊசியை விட்டு கழன்று விடுகின்றதா? கவலைப்படாதீர்கள். இரண்டு சைஸ் பாசியை எடுத்து மாட்டிவிடுங்கள்.

கொத்துக் கடலையை சமையலில் சேர்ப்பதற்கு முன்தினமே ஊற வைக்க மறந்து விட்டால் கவலையில்லை. கடலையை எண்ணெய் விடாமல் நன்கு வறுத்து குக்கரில் வேகவைத்தால் நன்றாக வெந்து விடும்.

இருமல் மிக அதிகமாக இருக்கும்போது துளசியை வாயில் வைத்து மென்று அதன் சாற்றை மட்டும் இறக்கினால் தொண்டைக்குள் மிகவும் இதமாக இருக்கும்.

சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகாமல். நெஞ்சைக் கரித்துக் கொண்டு வந்தால் சிறிது எலுமிச்சம்பழத் தோலை கடித்துச் சாப்பிட்டால் உடனே குணம் தெரியும்.

உள்ளிப்பூண்டை நறுக்கி பருவின் மேல் தடவினால் புண் சீக்கிரம் ஆறும். பருவின் தீவிரம் அதிகமாக இருந்தால் ஒரு பல் பூண்டை நகச்கி

ஒரு சொட்டு தேன் கலந்து பருவின் மேல் தடவலாம்.

சாதிக்காயை சந்தனக் கல்லில் உறைத்த இரவில் தினமும் முகத்தில் பூசி வர பருக்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து முகம் அழகாக மாறும்.

விளையாட்டு, ஓட்டப்பந்தயம், கடுமையான வேலை காரணமாக ஏற்படும் களைப்பைப் போக்க ஒரு எலுமிச்சை பழத்தை உடனே கடித்துச் சாப்பிட்டால் போதும். இல்லையென்றால் பழச் சாற்றை எடுத்து சக்கரை சேர்த்து குடித்தாலும், களைப்பு உடனே மறையும்.

அடிக்கடி தலைவலி வருகின்றதா? சூடான ஸ்ட்ராங் காப்பியில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிந்து பாதியளவு சாற்றை கலந்து குடித்தால் தலைவலி பறந்து விடும்.

வெந்தீரில் நசக்கிய கிராமபை போட்டு ஊற வைத்து இரண்டு முன்று முறை தருவதால் கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி நிற்கும்.

கடலை மாவுடன் புளித்த தயிரை சேர்த்து அக்குழம்பை தலையில் தேய்த்து குளித்தால் எவ்வளவு பிசுக்காக இருந்தாலும் தலையழுக்கு நீங்கும்.

பொரி விளாந்காய்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி - 500 கிறாம்

தேங்காய் - 1

சீனி - 500 கிறாம்

பொட்டுக் கடலை

வாசனைத்தூள்

செய்முறை:

முதலில் அரிசியை இடித்து மாவாக்கி வறுத்து சலித்து வைத்து பின் தேங்காயைத் துருவி கட்டிப்பாலை எடுக்க வேண்டும். அதன்பின் இருமுறை பாலெடுத்து கொதிக்கவிட்டு அரிசியையும் உழுத்தமாவையும் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பை விட்டு குழைக்க வேண்டும். பின் சின்ன சின்னதாக உருண்டை உருட்டி நடுவில் மெல்ல அழுக்கி அதன்பிறகு நீராவியில் அவிக்க வேண்டும். அல்லது பொரிக்கலாம். சீனிப்பாகை காய்ச்சி அவித்த அல்லது பொரித்த உருண்டையை பாகில் இட்டு கிளர வேண்டும். பின்னர் பரிமாறலாம்.

சீஸ் போல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

பாண் துண்டுகள் - 12

துருவிய சீஸ் - 50 கிராம்

பெ. வெங்காயம் - 4

ப. மிளகாய் - 4 அல்லது 6

இஞ்சி - சிறுதுண்டு

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. வெங்காயம், இஞ்சி, ப.மிளகாய் முதலியவற்றை துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும்.
2. துருவிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி முதலியவற்றுடன் துருவிய சீவலையும் சேர்க்கவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து ஒன்றாகக் கலக்கவும்.

3. ஒவ்வொரு பாண்துண்டையும் ஒரு விநாடி தன்னீரில் தோய்த்து எடுத்த உள்ளங்கையில் அழுத்தி தன்னீரை பிளிந்து எடுக்கவும்.

4. பாண் துண்டின் நடுவில் தயாரித்த கலவையை கொஞ்சம் வைத்து பந்துபோல் செய்து கொள்ளவும் பின் சூடான எண்ணேயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

பால் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

பால் - 1/2 போத்தல்

பச்சை அரிசி - 2 மேசைக் கரண்டி

சீனி - 500 கிறாம்

ஏலம் - 4 காய்

முந்திரி - 100 கிறாம்

நெய் - சிறிதளவு

செய்முறை

பாலை பாத்திரமொன்றில் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும்: பால் நன்றாகக் கொதிக்கத் தொடங்கியதும் இரண்டு மேசைக் கரண்டி பச்சை அரிசியை வறுத்துப் போடவும். அரிசி கரையும்போது சீனியையும் அதோடு ஏலக்காயை பொடி செய்து போடவும். முந்திரி, பருப்பை நெய்யில் வறுத்து சிறிய துண்டுகளாக்கி கொதிக்கும் பாயசத்தில் போட்டு இறக்கி விடவும்.

நெற்பொரி சூசியம்

நெற்பொரி - 1 சன்டு

கற்கண்டு - 500 கிறாம்

ஏலப்பொடி - 1 தேக்கரண்டி

தேன் - சிறு குப்பி

கோதுமை மா - 250 கிராம்

பசுப்பால் - 1 கோப்பை

முட்டை - 1

உப்பு - அளவிற்கு

செய்முறை

நெற்பொரியைப் பெரும்படியாக இடித்து அதனுள் கற்கண்ணடையும் போட்டு இடிக்கவும். பின் ஏல்பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இக்கலவையில் தேனை அளவிற்கு விட்டு பிசைந்து உருண்ணடைகளாக உருட்டவும். கோதுமை மாவையும் முட்டை, பால், உப்பு தன்னீர் சேர்த்து கூழ்ப்பதமாக கலக்கவும். இவ்வாறு கரைக்கப்பட்ட கரைசலுக்குள் பொரி உருண்ணடையைத் தோய்த்து எடுத்துக் கொதிக்க வைத்த தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டு பொன்னிரமாக வந்ததும் எண்ணெய்யை நன்றாக வடித்து எடுக்கவும். நன்றாக ஆறியதும் பரிமாறலாம்.

திரு பெ. கணேசமூர்த்தி

விவசாய விஞ்ஞானப்பிரிவு

விடுகையாண்டு

94 - 95

ரவை அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

கட்டிப்பால் (மில்க்மெயிட்) - 1டின்

ரவை - 1 சி. கிராம்

சீனி - 500 கிராம்

முந்திரிகை - 50 கிறாம்

கஜா - 50 கிறாம்

ஏலக்காய் - 1 ஸ்புன்

நெய் அல்லது மாஜரின் - 50 கிறாம்

வெனிலா - 1 ஸ்புன்

செய்முறை

கட்டிப்பால் டின்னை உடைத்து ஊற்றவும். அதே டின்னில் தண்ணீர் 1½ டின் அளந்து ஊற்ற வேண்டும். முந்திரிகை, கஜா இரண்டையும் நெய்யில் வதக்கி எடுக்கவும். பின் கட்டிப்பால் ஊற்றிய தண்ணீரில் கரைக்கவும். அதோடு சீனியையும் போட்டு காய்ச்ச வேண்டும். கிளரிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். நன்றாக கொதித்து வரும்போது ரவையை போட்டு நன்றாக கிண்டி எடுக்க வேண்டும். பின் நெய்யில் வதக்கியவற்றை போட்டு கிண்டவும். நன்றாக திரண்டுவரும் போது ஏலக்காய்பொடி, வெனிலா போன்றவற்றை போட்டு இறக்கவும். பின்பு ஒரு தட்டில் போட்டு நன்றாக தட்டவேண்டும். பின் துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கலாம். இது மாதக் கணக்கில் பழுதாகாமல் இருக்கும்.

முட்டைச் சோறு

தேவையான பொருட்கள்

சம்பா அரிசி - 1 கி.கிறாம்

முட்டை - 6 அல்லது 8

நெய் - 50 கிறாம்

வெங்காயம் - 50 கிறாம்

மிளகு - 20

கறுவா - 2 துண்டு

கராம்பு - 6

செய்முறை

அரிசியை கழுவி அளவாக நீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்த கொதிக்க விடவும். அரிசியை அடுப்பில் வைக்கும்போது (கறுவா, கராம்பு, மிளகு, உப்பு என்பவற்றையும் சேர்த்து வைக்கவும் முட்டை வெண்கருவை வேறாக அடித்துப் பின் மஞ்சட் கருவையும் சேர்த்து அடிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து நெய்யை விட்டு குடாக்கியதும் வெங்காயத்தை அதிலிட்டு பொரிய விடவும். ஆனால் பொன்னிறமாவதற்கு முதல் அடித்த முட்டையை ஊற்றி இரண்டு நிமிடம் வரை நன்றாகக் கிளரவும். முட்டை பொரியல் சோற்றுடன் சேர்ப்பதற்கு முன் சோற்றிலுள்ள கறுவா துண்டுகளை அகற்றி விடவும்.

ஜெலி

தேவையான பொருட்கள்

சீனி - 150 சிறாம்

ஜெலடின் - 2 மேசைக் கரண்டி

சிவப்பு கலரிங் - போதியளவு

வெனிலா - போதியளவு

தேசிக்காய்ச் சாறு - போதியளவு

செய்முறை

ஜெலடினை வெந்நீரில் கரைத்து சீனியையும் அடுப்பில் காய்ச்சி பாகுபதம் வருமுன் இறக்கி ஜெலட்டினுடன் கலந்து சிவப்பு கலரிங் வெனிலா, தேசிக்காய்ச்சாறு என்பவற்றை சேர்த்து குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

அன்னாசிப்பழ சட்டி

தேவையான பொருட்கள்

சீனி - 150 கிராம்

அன்னாசிபழம் அளவாக - 1

செத்தல் மிளகாய் - 50 கிராம்

இஞ்சி - 1/4 அவுன்ச

பூடு - 1/4 அவுன்ச

வினாகிரி - 1/4 போத

உப்பு - அளவாக

செய்முறை

அன்னாசியைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி பின் இஞ்சி, பூடு, செத்தல் மிளகாய் போன்றவற்றை அரைத்து அதனுள் போட்டு, உப்பு, வினாகிரி, சீனி எல்லாம் போட்டு காய்ச்சி பாகுபதம் வந்ததும் இறக்கி விடவும்.

ஐஸ்கிரீம்

தேவையான பொருட்கள்

டின்பால் - 1

லக்ஸ்பிரே - 2 மே. க.

ஜெலடின் - 1 $\frac{1}{2}$ மே. க.

தண்ணீர் - 1 டின்

வெனிலா - தேவையான அளவு

செய்முறை

ஒரு டின் தண்ணீரில் லக்ஸ்பிரேயைக் கலக்கவும். பின் அதனுடன் டின்பாலையும் அடித்த சுடுநீரில் ஜெலடினையும் சேர்த்து கலந்து அடித்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

மரவள்ளி ரோள்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

அவித்த மரவள்ளி - $1\frac{1}{2}$ இறாத்தல்

வெங்காயம் - 2 அவு

தேசிக்காய்ப்புளி - தேவையான அளவு

பச்சை மிளகாய் - 10

மிளகாய்த் தூள், உப்பு - தேவையான அளவு

முட்டை - 1

ரஸ்க் - 3

தே. எண்ணெய் - $1\frac{1}{4}$ போ

செய்முறை

மரவள்ளி கிழங்கை நசுக்கி பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, தேசிக்காய்ப்புளி விட்டு பிசைந்த விரும்பிய உருவில் தட்டி முட்டையில் தோய்த்து ரஸ்க் தூளில் பிரட்டி பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும்.

தேங்காய்ப் பூ கேக்

தேவையான பொருட்கள்

சீனி - 10 அவு

மா - 10 அவு

பட்டர் - 10 அவு

தேங்காய்ப்பூ - 6 அவு

முட்டை - 6

பேக்கிங் பவுடர் - 2 தே. க

உப்பு, வெனிலா, தேசிக்காய்ப்புளி, பால் - தேவையான அளவு

செய்முறை

பட்டரையும் சீனியையும் அடித்த பின் முட்டைகளையும் சேர்த்து அடிக்க வேண்டும். மா, தேங்காய்ப்பூ, தேங்காய்ப்புளி, உப்பு, வெனிலா என்பவற்றை கலந்து (350 C) யில் பேக் பண்ண வேண்டும்.

PRINTED BY : ARUVI PUBLISHERS

88 F 1/1 Galle Road Dehiwela. Tel : 730757