

கீரைச்செல்வம்



சூ. லலபேரா

கி. சகரனா

வெளியீடு
காவேரி கலா மன்றம்
நாகமுத்துப்பிள்ளை கீரைவள நிலையம்

கீரைச்செல்வம்

சூ.லெபோறா மற்றும் ஓ. சகானா

வெளியீடு

காவேரி கலாமன்றம்

நாகமுத்துயிள்ளை கீரைவள நிலையம்

கீரைச்செல்வம்* அனுபவக்கதைகள் * இணையாசிரியர்கள்: கு.லெபோறா
மற்றும் இ. சகானா
* பதிப்பு 2020
*வெளியீடு : காவேரி கலாமன்றம், நாகமுத்துப்பிள்ளை கீரைவள
நிலையம்

KeeraiSelvam * Stories form our experience *K. Deborá & I. Shagana *
Language Tamil * Edition 2020

ISBN :

சமர்ப்பணம்

அனைவருக்கும் ஒளியாக வாழ்ந்த
அமரர் நாகமுத்துப்பிள்ளை அவர்களுக்கு

பொருளடக்கம்

01.	வாழ்த்துரை	v
02.	அறிமுகம்	viii
03.	சண்டியை சுண்ட மறவாதே சுண்டிடும் நரம்புகள்	01
04.	சுந்தலைக் குலவ வைக்கும் குப்பை கீரை	03
05.	முருங்கைக் கீரை எம்மவர் முதுசம்	05
06.	முடக்கொத்தான் முன் நில்லாது நாரிப்பிடிப்பு	07
07.	பால் சுரக்கத் தூண்டும் பசளிக்கீரை	09
08.	மொட்டையையும் முழு நீள வைக்கும் கறிவேப்பிலை	11
09.	பசுமை பேணி பஞ்சம் தீர்ப்போம்	13
10.	குப்பைக்குள் நன்மை தரும் குப்பைமேனி	15
11.	தடம்	17
12.	சாறணைக்கீரை	20
13.	வல்லாராக்கும் வல்லாரை	22
14.	நஞ்சறுக்கும் குறிஞ்சா (சர்க்கரை)	24
15.	அகத் தீ அகற்றும் அகத்தி	26
16.	கரகர எனும் சுவாத்தை பரபர என ஓட்டும் தூதுவளை	28
17.	கீரையும் நானும்	31

18.	உள்ளும் உணவாக உடையும் தூய்தாக்கும் பனம்பழம்	35
19.	கீரைகளின் முக்கியத்துவம்	38
20.	அகன்றோடும் நீரிழிவு	40
21.	அறிந்துண்ண அறிவோம் கீரைகளை	42
22.	வட்டுக்கோட்டை வைரமுத்தப்பாவின்	46
23.	வேலைக்கும் வீரியம் தரும் வேந்தன் முடக்கொத்தான்	48
24.	கருவைக் காக்கும் கறிவேப்பிலை	50
25.	வாய்ப்புண் அகற்றும் மணித்தக்காளி	53
26.	காமாலைக்கு கண்கண்ட செல்வம் கீழ்க்காய் நெல்லி	55
27.	சேற்றில் விளையும் சீதேவி	60
28.	பஞ்சம் தீர்த்த பசுந்துளிர்	65
29.	முடக்குவாதம் போக்கும் முடக்கொத்தான்	69
30.	சிறுநீரகத்தைச் சீராக்கும் தேங்காய்ப்பூ கீரை	72
31.	கருவைத் திருவாக்கும் முடக்கொத்தான்	75
32.	கஞ்சியாகும் முடக்கொத்தான் பஞ்சாய்ப் பறக்கும் நோ	78
33.	பொன்னாக்கும் பொன்னாங்காணி	82
34.	கனிப்பொருள் கொண்ட காவியக் கீரை	85
35.	மாலினியின் காட்டுத் தக்காளியின் வாழ்க்கைப் பயணம்	89

வாழ்த்துரை

“நெல்லுக்கிறைத்த நீர் வாய்க்கால் வழியோடி புல்லுக்கும் ஆங்கே பொழியுமாம் தொல்லுலகில் நல்லார் ஒருவர் உள்ளேர் அவர் பொருட்டு எல்லோர்க்கும் பெய்யும் மழை”

மேற்படி செய்யுளில் ஓளவையார் சொன்னது போல்,

வயற் காட்டில் வாய்க்கால் வழியோடும் நீர் போகும் வழியில் உள்ள புல்லுக்கும் பாகுபாடின்றி செழுமைப்படுத்திக்கொண்டு பாயும்.

அதுபோல் இவ்வுலகில் ஒரு நல்லவரின் வாழ்க்கைப்பயணத்தில் அவர்களைச் சார்ந்து வரும் மானிடர்களையெல்லாம் பாகுபாடின்றி நன்மையே செய்வார்கள் என்பது தான்.

அப்படிப்பட்ட ஒருவர் தான் என்னுடைய தாயார் வழிப்பாட்டனார் “ஜயா” என்று அன்பாக “அழைக்கப்பட்ட ஸ்ரீமான் சுப்பிரமணியம் நாக முத்துப்பிள்ளை”

அவர் பண்டத்தரிப்பு கிராம சங்கத்தலைவராகவும் யாழ்ப்பாண வியாபார சங்கத்தலைவராகவும் வெகு ஆண்டுகள் கடைமையாற்றியவர். அவரது தலைமையின் கீழ் பாராளுமன்றத்தலைவர்கள் மிகப்பிரபலமான அந்த நாட்களின் தலைவர்கள் S.J. செல்வநாயகம், பண்டார நாயக்கா அவர்களோடு அளவளாவி தன் பண்டத்தெரிப்பு முதல் யாழ்ப்பாண மக்களுக்கு பல முற்போக்கான முன்னேற்றங்களை 1930 - 1960 ஆண்டுகளில் நிறைவேற்றியவர்.

அவரது இல்லம் Chairman இல்லம் என்று அழைக்கப்பட்டது அன்றும் இன்றும் பெருமைக்குரிய வாழ்க்கை அவர் வாழ்ந்தார்.

பாரதியார் சொன்னது போல் பத்து பன்னிரண்டு தென்னை பலா மாமரம் வாழை அழகாக வழைத்துப்போட்ட மல்லிகை பந்தல் வாசல் வற்றாத ஒரு

கிணறு வாய்க்கால் வரம்பு என்று செழுமையான இந்த இல்லத்தில் ஒரு முடி சூடா மன்னனாக வாழ்ந்து யாழ்ப்பாண வியாபார சங்க தலைவராகவும் சிலகாலம் திகழ்ந்தவர். தன் வாழ்க்கைக்கு இலக்கணமாக அன்பான மனைவி நான்கு பிள்ளைகள் மக்கள் மருமக்கள் பேரன் பேத்தி என்று வாழ்ந்தார் எனது தாயார் மகேஸ்வரி அவரது இரண்டாவது மகள்.

அவர் தனது சாய்மனைக் கதிரையில் அமர்ந்து ஏழை மக்களின் துன்பங்கள் துயரங்கள் ஏற்றத்தாழ்வுகள் எல்லாவற்றையும் செவி மடுத்து முடிந்தவரையில் ஆறுதல் அறிவுரை சில விசூயங்களுக்கு தீர்வுகளும் சில மனஸ்தாபங்களுக்கு தீர்க்கமான முடிவும் கொடுத்ததை நான் சிறுமியாக கண்கூடாக பார்த்து வியந்திருக்கிறேன்.

அவரது சிரித்த முகமும் தீர்மானமான கண்களும் ஆழமான சிந்தனையும் பரந்த அறிவும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவரது பரந்த மனப் பாண்மையும் மனித நேயமும் என்னை மிகவும் கவர்ந்த விஷயங்கள். அதுமட்டுமல்லாமல் வாழ்க்கையில் நல்ல நகைச்சுவை உணர்வும் பக்குவமான வாக்கு வல்லமையும் அவரது மிகப்பெரிய சொத்து.

வந்தவர்களை எல்லாம் வயிறார உணவும் ஆறுதல் வார்த்தையும் அடைக்கலமும் கொடுத்து தமிழ் ஆங்கிலம் இலக்கியம் சங்கீதம் சினிமா எல்லாவற்றிலும் ஒரு இரசனை பொருந்தியவர். அவர் அந்த மண்ணில் 1907 -1969 வரை வாழ்ந்த வாழ்க்கையை ஒரு சாசனமாகவே எழுதலாம்.

அவர் மறைந்து பல ஆண்டுகளுக்கு பிறகு 2018ல் அவர் வாழ்ந்த அன்பு இல்லமான chairman இல்லத்தை அவர் பெயரால் புணரமைத்து கிராம மக்களுக்கு உபயோகமான வழியில் சமர்ப்பிக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டேன் ஜயாவின் ஆசிர்வாதத்தாலும் வன்னி ஹோப் காவேரி கலா மன்றத்தை எங்களுக்கு அறிமுகம் செய்த போதகர் யோசுவாவின் முற்போக்கு சிந்தனையாலும் அழகாக நாகமுத்துப்பிள்ளை கீரை வளர்ப்பு நிலையமாக உருவெடுத்து இன்று மதிப்பளிப்பது எங்கள் எல்லோருக்கும் பெரு மகிழ்ச்சி.

இந்த முயற்சி இன்று 10 சத வீத மக்களுக்கு பயன்பட்டாலும் நாளடைவில் இலங்கையிலுள்ள கிராமங்களுக்கு ஒரு முன்னோடியான முயற்சியாக இருக்கும் என்பது எனது கணிப்பு இது பல்கலைக்கழக பள்ளிக்கூட மாணவர்கள் வழியாக ஒரு சுகாதாரமான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு கீரை எவ்வளவு வாழ்வாதாரமாக இருக்கும் என்று உணர வைக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

நான் இந்த முயற்சிக்கு போதகர் யோசனாவுக்கும் அவரது குழுவுக்கும் மனமார்ந்த நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டிருக்கிறேன் “வாழ்க வளமுடன்” இறுதியாக என் குடும்பத்தின் சார்பாக எல்லோருக்கும் நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

பாக்டர். சாந்தி செல்வகுமார்.

அறிமுகம்

நாகமுத்துப்பிள்ளை கீரை வளநிலையம் காவேரி கலாமன்றத் தினால் 2019ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. மானுட வாழ்வின் மையத்தை இயங்கச் செய்யும் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு அடித்தளமாய் இருக்கும் நமது நாட்டு கீரைகளை பற்றிய விழிப்புணர் வையும், அவைகளை பாதுகாப்பதற்கான வழி முறைகளையும் ஏற்படுத்துவதே இந்தநிலையத்தின் பிரதானமான நோக்கமாகும்.

இலங்கையின் அனைத்து பகுதிகளிலும் 36 வகையான நாட்டு கீரைகள் இருக்கின்றன, அவைகளை நமது முன்னோர் தமது நாளாந்த வாழ்வில் உயர்வாக பயன்படுத்தி வந்தனர். அப்படிப்பட்ட கீரை உணவுகளினால் நோயற்ற வாழ்வும் நீண்ட ஆயுளும் அவர்களுக்கு கிடைத்தது. அப்படிப்பட்ட கீரை வகைகளையும் அதன் பயன் பாட்டையும் அறிந்த வெளிநாட்டவர்கள் தாமும் அதை பயன்படுத்தி தமது சொந்த நாடுகளுக்கும் எடுத்து சென்றனர், சிலநேரங்களில் அவைகளை பதப்படுத்தி ஒருமருந்துபொருளாய் தமது தாயகத்திற்கு எடுத்துசென்றனர். இப்படிப்பட்ட மருந்து வகைகளை அவர்கள் “Herbal Medicine” என்று கூறினார்கள்.

நமது நாட்டிலும் ஆங்கில வைத்தியதுறை விருத்தியடைவதற்கு முன்னர் நாட்டு வைத்தியத்தில் நமது நாட்டு கீரைகளே அதிக முக்கியத்துவமான இடத்தைபிடித்தது. ஆனால் நமதுமுன்னோர் கீரைகளை மருந்தாக அல்ல உணவாக பயன்படுத்தி வந்தனர்.

அண்மைக் காலங்களில் நமது நாட்டு கீரைகளை முற்று முழுதாக மருந்தாகவும் ஆயுர்வேத மூலமாகவும் பார்க்கப்பட்டு நோயாளிகளுக்கான மருந்தாகவும் உணவாகவும் மட்டும் பார்க்கப்பட்டு நாளாந்த உணவிலிருந்து இந்த நாட்டு கீரைகள் முற்றிலும்

ஓரங்கட்டப்பட்டு விட்டது. மேலும் அதற்கு பதிலாக இராசாயன உரங்களால் உற்பத்தி செய்யப்படும் கீரைகள் சந்தைகளில் வரத் தொடங்கிய போது அவைகளை உட்கொள்ளும் வழக்கமும் அதிகரிக்க தொடங்கியது. இதன் விளைவாக ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வும் அதிகரித்தது. மேலும் மக்கள் இயற்கையாக கிடைத்த கீரைகளில் இருந்து தூரமாகிச்செல்ல செல்ல, நம் நாட்டு கீரைகள் பல அழிவடைந்து இல்லாமலும் போய்விட்டன. ஒருபொருளோ, உயிரோ, தாவரமோ பயன்பாட்டில் இல்லாதபோது அவை அழிவடைவது வழக்கம், அவ்விதமாகவே நமது நாட்டுகீரைகளும் அழிவடைந்து விட்டன.

மேலும் இன்று நம்மத்தியில் பலர் நாட்டுக்கீரை பயன்பாட்டை தமது நோய்க்கு மருந்தாக உதாரணமாக நீரிழிவு நோய்க்கு குறிஞ்சாவை தேடுவது நீர் கடுப்பு நோய்க்கு தேங்காய்ப்பூ கீரையை நாடுவது போன்று அது நோய்க்கு மருந்தாக மட்டும் பார்க்கப்படும் ஒருகலாசாரம் உருவாகி விட்டது.

இந்த நிலையில் தான் காவேரி கலாமன்றம் எமது இயற்கை செல்வங்களாய் நமது வீடுகளில் இருக்கும் நாட்டுக்கீரைகள் மற்றும் மரக்கறிகளை பாதுகாக்கும் ஒருசெயற்திட்டத்தை 2016ம் ஆண்டு ஆரம்பித்தது, வீடுகள் தோறும் நாட்டுக்கீரைகள் உணவாக உட்கொள்ள செய்வதற்கான விழிப்புணர்வு செயற்பாடுகள் நடைபெற்றன.

ஆனால் இச் செயற்திட்டத்தை மையப்படுத்தி நடைமுறைப்படுத்த ஒரு பொருத்தமான இடத்தை காவேரி கலாமன்றம் தேடிக்கொண்டிருந்த போது தான் நியூசிலாந்தில் வசிக்கும் Dr.(Mrs). சாந்தி மற்றும் அவரது கணவர் Dr. செல்வகுமார் ஆகியோர் எமது நோக்கத்தை அறிந்து அதை முன்னெடுத்துச் செல்ல தமது மூதாதையர்களின் சொத்தாக இருக்கும் இளவாலை இல்லத்தை தந்து உதவினார்கள்.

அமரர் நாகமுத்து பிள்ளை திருமதி சாந்தி செல்வகுமாரின் தாய் வழிபாட்டனார், அமரர் நாகமுத்து பிள்ளையின் அமைதியான வாழ்வும் சமூக நேசமும் ஒருகாலத்தில் இப்பகுதி முழுவதும் ஒளியாக வீசியிருக்கிறது. அந்த வெளிச்சம் இப்போதும் இந்தபிரதேசத்தில் இருக்கிறது. எனவே அவரது பேரிலேயே இந்த செயற்திட்டத்தை முன்னெடுப்பதற்கு அவரது குடும்பமும் காவேரி கலாமன்றமும் இணைந்து தீர்மானித்தது, நாகமுத்துபிள்ளை கீரைவள நிலையம் இங்கு ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

2020ம் ஆண்டு இக்கீரைவளநிலையம் Covid 19க்கு மத்தியிலும் பல ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு வழிக்காட்டும் தளமாகவும் ஒளிகொடுக்கும் இடமாகவும் இருந்துவருகிறது. பல்வேறு வகையான கீரைகள் இங்கு உற்பத்தி செய்யப்பட்டு வழங்கப்படுகின்றன, மேலும் கீரை பற்றிய அனுபவங்களை கண்காட்சிகளாக்குவது, கதைகளாக்குவது போன்ற விடயங்களும் நடைபெறுகின்றன. கீரைப் பற்றிய அனுபவங்களை நாடு முழுவதும் கொண்டு செல்லவேண்டுமென்ற நோக்கத்தில் தான் “கீரைச்செல்வம்” என்ற இந்த நூல் வெளியிடப்படுகிறது. இந்த கீரைச் செல்வம் நூலில் தமது கீரைப்பற்றிய அனுபவங்களை வயது வேறுபாடின்றி பலரும் பதிவு செய்துள்ளனர்.

இந்த நூல் கீரை தொடர்பான புதிய தேடல்களையும் நம்பிக்கையும் எமது சமூகத்தில் ஏற்படுத்தும் என்று நம்புகின்றோம்.

நம் முற்றத்திலும் வேலியிலும்
 இருக்கும் கீரைகள்
 இயற்கைநமக்களித்திருக்கும்
 உயர்ந்தஒப்பற்றசெல்வம்
 உணவாகஉட்கொள்வோம்
 நோயின்றிநீடுழிவாழ....

சகானா மற்றும் லெபோரா.....

சண்டியை சுண்ட மறவாதே

சுண்டும் நரம்புகள்

முளாய் வீதியில் முற்றும் பச்சையம் நிறைந்த அழகிய கிராமத்தில் வசிக்கும் சு. நகுலேஸ்வரியாகிய எனது வளவைச் சுற்றிலும் தான்தோன்றிகள் குவிந்து செறிந்து வளர்கின்றன. அவையோடு இணைந்ததுவே எமது வாழ்க்கை வாழ்க்கையில் உடை, உணவு, உறையுள் எமது அத்தியாவசியமானவைகள் அதில் உணவு பழக்கம் தான். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அத்திவாரமானது அதற்கு அமைய எம்மைச் சூழ உள்ள குறிஞ்சாய், முல்லை, முசுட்டை, கொவ்வை மொசுமொசுக்கை, அகத்தி, கருவேப்பிலை, சாரணை, சண்டிக்கீரை, தொய்யில் கீரை, முருங்கை, தவசி முருங்கை, சட்டி தேங்காப்பூக்கீரை என்று அனைத்தையும் எம் உணவுடன் சம்பல், வறை, மசியல் என பல வகையில் சேர்த்து உணவு சமைத்து உண்டு வருவோம்.

கீரை என்றால் எம்முடன் பின்னிப்பிணைந்த ஒன்று எம்மால் மறக்கமுடியாத பல கதைகள் உண்டு. கீரை எம் உயிர் காத்த இறை படைப்பு. இடம் பெயர்ந்து வாழ்ந்த காலங்களில் எம் உயிர் காத்த பல கீரை வகைகளை எம்மால் மறந்துவிட முடியாது. காலத்துக்கு காலம் தாவரங்கள் பல வந்து செல்வது வழமையானது அந்த வகையில் கீரைகளுக்கெல்லாம் அரசனாக விளங்கும் சண்டிக்கீரை எனக்கு மிகவும் பிடித்தவகை கீரை அதில் அதிகம் நான்வறை செய்து உண்பது வழமையானது.

அதற்கு அமைய சண்டிக்கீரை உண்பதினால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைப்பது மட்டுமன்றி பல நோய்களை தடுக்கும் எதிர்ப்பு சக்தியையும் உருவாக்கி உடல் நலத்தை கூட்டுகின்றது. சண்டிக்கீரை மரத்தில் வளர்வதினால் எந்தக் காலத்திற்கும் கிடைக்க

கூடியது என்பதினால் எப்போதும் அதனை உணவில் சேர்த்து உண்ண முடியும்.

இவற்றை நான் அறிந்து வைத்திருந்தது மட்டுமன்றி இளவாலை கீரவள நிலையத்தின் பயிற்சிப்பட்டறைகளிலும் கலந்து கொள்வதற்கு எனக்கு வாய்ப்புக்கிடைத்தது அதுவும் எனக்கு மிகவும் பயனுடைய பல விடயங்களை அறிந்து என் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு உதவியது. இதனை பார்க்கும் உங்கள் வாழ்விலும் பச்சை இலைகள் உணவாக மட்டுமன்றி உடல் ஆரோக்கியத்தின் உயர்ந்த சக்தியாக இருக்கும். தானாய் தோன்றி மறையும் காய்கறிகளை பறித்து உண்டு உங்கள் வளவுகளில் அவைகளை தக்க வைத்துக் கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

கூந்தலைக் குலவ வைக்கும் குப்பை கீரை

மாயவநூர் கிராமம் பசுமை நிறைந்த பிரதேசம் இயற்கை எளிலோடு எனது வீட்டை சுற்றி எங்கு பார்த்தாலும் நான் நட்டு வளர்க்கும் கீரைகளை விட தானாக தோன்றி காலத்துக்குக் காலம் தன் காலம் முடிய மறையும் பலவகை கீரைகளை நான் என் வயதுக்கு கண்டுள்ளேன். அந்த வகையான கீரைகளான கொவ்வை, முசுட்டை, குறிஞ்சாய், துளசி, தூதுவளை, முடக்கொத்தான், குமுட்டி, குப்பை கீரை, சாறணை, தேங்காய்ப்பூக்கீரை, பசளி வகை, பொன்னாங்காணி இப்படி சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

கீரை என்றால் என்னால் மறக்கமுடியாத சம்பவங்கள் பல இருக்கின்றன. கடந்த யுத்தகாலம் என் வாழ்க்கையில் என்றும் மறந்துவிடமுடியாத காலமாகும். கீரை எம் வாழ்க்கையின் உயிர் நாடி செல்வம் என்றுதான் சொல்லமுடியும்.

அதிலும் எனக்கு மிகவும் விருப்பமானதும் என் உணவோடு அதிகமாக சேர்க்கும் கீரையும் குப்பைகீரை தான். இது ஒரு காலத்துக்கு சொந்தமானது அல்ல. எல்லா காலத்திலும் தோன்றி மறையும் ஈரம் அதிகம் உள்ள இடங்களில் இது பச்சை பசைல் என தனது தோற்றத்தை பிரதிபலித்து நிற்கும் எனது வீட்டில் எல்லைகளில் இது அதிகம் வருவதற்கு காரணம் நான் அதனை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் அது எப்போது எனது வளவில் தனது இருப்பிடத்தை வைத்துக் கொள்கின்றது என்று கூட நான் சொல்லிவிடலாம்.

அத்தோடு இக் குப்பை கீரை மசிக்கலாம், வறுக்கலாம் ஏனைய கீரை வகையோடு சேர்த்து சமைக்கலாம். எல்லாத்துக்கும் மேல், ரொட்டி, பிட்டு போன்ற உணவுடன் சேர்த்தும் சமையல் செய்து உண்ணலாம்.

கறிகளின் இணையாக கருவேப்பிலை போல் போட்டு சமைக்கலாம் இதனை உண்பதினால் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும் இவை அதிகமாக மழை காலங்களில் எம் வளவில் அதிகம் கிடைக்கும்.

அன்பானவர்களே உங்கள் வளவுகளையும் சுற்றிப்பாருங்கள் விதம் விதமான உணவுக் கீரைகள் செறிந்து வளர்ந்து காணப்படும் அவற்றை உங்கள் உணவுடன் நாளுக்கொன்று சேர்த்து உண்ணுங்கள் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

எமது மாயவநூர் பகுதியில் எல்லா வீடுகளிலும் இவ் குப்பை கீரை அதிகம் பயன்படுத்துவோம். இதற்கு ஒரு தனி இடம் உண்டு. குறிப்பாக எனது வளவை தேடிவருவார்கள் புவனேஸ்வரி வீட்டுக்கு போனால் குப்பை கீரை பிடுங்கலாம் என்று மழையை கண்டால் சில கூட்டம் திரண்டே வருவார்கள் எனக்கு 2 பிள்ளைகள் அவர்களும் இக் கீரையை விரும்பி உண்பார்கள்.

எப்போதும் நான் கீரைகளை எங்கள் செல்வமாக பார்ப்பேன் உணவுப்பசி போக்கியது மட்டுமன்றி எம் உடல் வலிமைபெறவும் வைத்தது. வெட்டுக்காயம் விசக்கடி வந்தால் வேலை செய்யும் போது ஏதோ ஒரு கீரை தான் எம் இரத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி விசத்தை போக்கி உயிர்காக்கும் எனவே எம் உயிர் காக்கும் சொத்து எம் வளவில் பரந்து கிடக்கும் கீரைகள் எம் தலைமுறை காத்த கீரைகளை பேணி வளர்ப்போம்.

கு.லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

முருங்கைக் கீரை எம்மவர் முதுசம்

கீரை கீரை எங்கு பார்த்தாலும் கீரை தான் என் வளவை சுற்றி வந்தால் கண்ணுக்கு தோன்றும் அனைத்தும் நாம் அன்றுதொட்டு உண்ணும் உணவுகள் தான் வே. பார்வதி அம்மா என்றால் தொல்புரம் பகுதியில் எல்லாருக்கும் தெரியும் கீரை நண்பர் என்று ஏன் என்றால் கீரையை கண்டால் எப்போதும் நான் பிடுங்கி உண்பதுமட்டுமல்ல மற்றவர்களுக்கும் உண்பதற்கு சொல்லிக் கொடுப்பேன். என் தலை முறையை காண்பதற்கு கீரைகள் வந்தது. வறுமைக்கு வயிற்றுப் பசி போக்கிய கீரைகள் தான் எம் வாழ் நாளை நீடிக்க செய்துள்ளது.

கீரை என்றால் இந்த 80 வயதிலும் என் மனதில் எப்போதும் இருப்பது எனக்கு விருத்தெரியும் நாட்களில் என்னை எல்லோரும் நோஞ்சான் என்று தான் கூப்பிடுவார்கள், ஏன் வைத்தியர்களே எனக்கு சத்துபோதாது என்று சொல்லிவிட்டார்கள் எமது வீட்டில் 6 சகோதரர்கள் மிகவும் வறுமை. எனது ஆச்சி அப்பு எங்கள் வேலியில் இருந்த முருங்கை கீரையை எப்போது வறுத்தும் உணவில் போட்டு இரும்புச்சத்தை கூட்ட தன்னால் முடிந்தவற்றை செய்து கால ஓட்டத்தில் நான் சுகதேகியாகவும் ஆரோக்கியமான உடல்நிலையை பெற்றேன்.

முருங்கை கீரை மட்டுமல்ல எனது வீட்டை சுற்றி இருந்த குறிஞ்சாய் முல்லை. மொசுமொசுக்கை அம்மன்பச்சையரிசி கீரை வகை, பசளிவகை, தவசிமுருங்கை சண்டி என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். அத்தோடு வட்டுக்கத்தரி சுண்டங்கத்தரி, பீர்கங்காய், காளான் என்று எத்தனை வகையான உணவு காலத்துக்கு காலம் கிடைக்கும் எம் யாழ்ப்பாணத்தின் அழகே பனைமரங்கள் அதன் பயன்கள் வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும் ஆரோக்கியம் தான். பனாட்டு, புளுக்கொடியல் கிழங்கு, பணியாரம், நொங்கு என்றும் இரும்புபோல

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் இப்படி சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் நேரம் போறது தெரியாது சொல்லி விடலாம்.

எனவே முருங்கை கீரையை பற்றி சில விடயத்தை நாம் பார்ப்போமானால் முருங்கை மரமே எம் வாழ்வுக்கு மிக அவசியமான ஒன்றுதான் முருக்கங்காய் பத்திய கறிக்கு எப்போதும் பிள்ளை பிறந்தால் பூப்படைந்தால் நாம் முதல் உண்ணக்கொடுப்பது முருங்கைக் காய் தான். அதன் இலை இரும்பு சத்து நிறைந்தது. அயன் குறை பாட்டுக்கு மிகவும் பயனுடையது குறிப்பாக தேவையற்ற நீரை உடலில் இருந்து அகற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் உகந்தது முருங்கைகீரை.

எனவே எம் பிரதேசங்களில் அதிகம் கிடைக்க கூடியதும் அனைவரும் பயன்படுத்தும் கீரை என்றால் அது முருங்கை தான். அது எல்ல வீடுகளிலும் நிற்கும் மரம் அதன் பட்டை குளிரைக் குறைக்கும் கணவாய், இறால், திருக்கை போன்ற கறிக்கு முருங்கை பட்டையை கூட நாம் போட்டு கறி செய்து உண்போம்.

எப்போதும் பசுமை இயற்கை உணவு மனித நலனுக்கும் மன அமைதிக்கு உடல் வலிமைக்கும் உகந்தது.

அன்பானவர்களே நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் முருங்கை சொல்லும் கதையையும் அனுபவ கதையும் அடுத்து வரும் தலை முறைக்கு கண்டிப்பாக கொடுத்து செல்லுங்கள்.

ஏன் என்றால் இன்று இருக்கும் பிள்ளைகள் நவீன உணவு பழக்கத்தால் உடல் பருத்து தேவையற்ற நீரை உடலில் சுமந்து நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளாக உலாவுகின்றனர். எனவே முருங்கை கீரை உடலில் தேவையற்ற நீரை அகற்றும் உணவில் பயன்படுத்துங்கள் என்னை போன்ற ஆரோக்கியமான உடம்புடன் நீண்ட ஆயுளை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

முடக்கொத்தான் முன் நில்லாது நாரிப்பிடியு

ஆஸ்பத்திரி வாசல் போனதில்லை என்று சொல்லமுடியும். நோய்ப்பிடித்து என் தொழில் பனைமரமேறி கள் எடுப்பது அத்தோடு என் உணவு முறையும் என் உழைப்பும் என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்துள்ளது. 69 வயதிலும் ஆடாமல் நின்று என் உழைப்பை முன் னெடுத்து விடுகின்றேன். திக்கரை கிராமத்தில் எனக்கு நான்கு பிள்ளைச்செல்வங்கள் இன்று என் குழந்தைகளுடன் உல்லாசமாக வாழ்ந்து வரும் இரகசியமே அத்தோடு என் தொழில் முடித்து சமூகத்துக்காவும் எனது ஓட்டத்தில் சேவை செய்து வருவேன்.

பேசிக் கொண்டே போகின்றேன். என் ஆரோக்கியத்தின் இரகசியத்தை சொல்லாமல் போய்விட மாட்டேன். கேளுங்கள் என் உணவில் நாளுக்கொரு கீரை சமைத்து உண்பது மட்டுமல்லாது அவற்றை என் வளவிலும் வளர்த்து வருகின்றேன். கீரை பசுமை சூழலில் வாழ்வதும் உடல், மன ஆரோக்கியம் தான்.

எனது வளவில் முல்லை முசுட்டை கொவ்வை, குறிஞ்சாய், மொசுமொசுக்கை, பசுளி, பொன்னாங்காணி, தவசிமுருங்கை, சண்டி, கற்பூரவள்ளி, சதைகரச்சான், கறிவேப்பிலை, துளசி, தூதுவளை, வெற்றிலை என்று ஏராளமானவை. இவை காலத்துக்கு காலம் வரும் காலம் போகத்துக்கு நாம் தேடி உணவுடன் சேர்த்து உண்டு எம் உடலில் சேர்க்கவேண்டும். ஆரோக்கியம் வேண்டும் என்றால் பச்சை இலைகளை உண்டே ஆகவேண்டும்.

நான் ஒரு நாள் நாரிப்பிடிப்பில் துடித்துக்கொண்டு இருந்த போது எனக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாது தவித்தேன். இதன் காரணம் என்ன என்று யோசித்தேன். ஓமரம் ஏறுவதுதானே அது தான் நாடிரிப்பிடிப்பாக இருக்கிறது என்று எண்ணி இருந்துவிட்டேன்.

ஒரு நாள் வழமைக்கு மாறாக இரசம் ஒன்று வைத்து குடிப்போம் என நினைத்து முடக்கொத்தான் கீரை போட்டு இரசம் வைச்ச குடித்தேன். நாரிப்பிடிப்பு இருந்த இடம் தெரியாது ஓட்டம் பிடித்தது அத்தோடு கால், கை உழைவு இருந்தது, அதுவும் போய்விட்டது. நான் அன்றில் இருந்து எனது உணவில் நாளுக்கு நாள் முடக்கொத்தான் உண்டு வந்தேன். இதன் பயன் இன்று நான் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகின்றேன்.

முடக்கொத்தான் உடலில் உள்ள உளைவு குத்துக்கும் கால்கை நோ, வீக்கம், நாரிப்பிடிப்பு போன்ற பல விடயத்தை மாற்றக் கூடியது எப்போதும் நாம் எதையும் மருந்தாக பார்க்க கூடாது. எமது உடலின் தேவைக்கு அவற்றை ஏற்று அளவாக தினமும் உணவில் எடுத்து வந்தால் நோயற்ற வாழ்வான குறைவற்ற செல்வத்தை நாம் அனுபவிக்க முடியும்.

இதனைத்தான் இந்த முத்துலிங்கம் செய்து வருகின்றேன்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

பால் சுரக்கத் தூண்டும் பசளிக்கீரை

ஆறு பிள்ளைகளுடன் ஐம்பத்தியாறு வயதிலும் மகிழ்ச்சியோடு குமரபுரம் கிராமத்தில் விவசாயப் பின்னணியில் இயற்கையோடு இசைத்து இயற்கை உணவுக்கு பழக்கப்பட்டு வாழ்ந்து வருகின்றேன். பு. சிவமலர் என்றால் விவசாயத்தில் எனக்கு தனி சிறப்புண்டு. விவசாயிக்கு இயற்கை நண்பன் என்பார்கள் உண்மைதான். காலை கதிரவன் கண் விளிக்கும் முன் காணி வயல் சென்று எம் வயல் கடமை முடித்து வீட்டுக்கு தேவையான உணவுக்கான கீரைகளை நாளுக்கொன்று பிடுங்கி சமைத்த உண்ணுவதும் எமது வழமையான பழக்கம்.

அவ்வாறு அந்த வளக்கத்தில் எமது வீட்டை சுற்றி 25 கீரைக்கு மேல் வைத்திருக்கின்றேன். குறிஞ்சாய் பசளிவகை குப்பைகீரை தொய்யில்கீரை துளசி, தூதுவளை, முல்லை, முசுட்டை, மொசு மொசுக்கை, கொவ்வை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, சண்டி முருங்கை, தவசிமுருங்கை, கற்பூரவள்ளி, குமிட்டி, வாதராணி, முடக் கொத்தான் என்று பல கீரைகள் இருக்கின்றது. பலரும் தமக்கு தேவையான கீரைகளை என்னை தேடி வந்து வாங்கி செல்வார்கள். பல கீரைகளை தெரியாதவர்களுக்கு சொல்லி கொடுக்கும் வழக்கம் இருக்கிறது எனக்கு.

எனது வாழ்க்கைக்கும் எனது பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கும் கீரைக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருக்கின்றது. அதாவது எனக்கு குழந்தை கிடைத்து சில நாட்களில் எனது பிள்ளைக்கு கொடுப்பதற்கான போதிய பால் இல்லாது இருந்தது. இதன் விளைவாக எனது தாயார் எமது வீட்டில் இருந்த பசளிக்கீரை வகைகளை பிடுங்கி தினமும் உணவாகத் தந்தார். அது மிகவும் பயனுடையதாக இருந்தது. பின் தேவையான பால் சுரக்க தொடங்கியது. பிள்ளைக்கு தேவையான பால் கொடுத்தேன் இது இன்றும் பலருக்கு நான் சொல்லி அவர்களும் உண்பதற்கு வழிகாட்டி வருகின்றேன். அத்தோடு இப் பசளிக்கீரை

எமது குடும்பத்தில் மட்டுமல்ல பலரது குடும்பத்திலும் தனிச்சிறப்பை அளித்து வருகின்றது.

இப்பசளிவகை பல இருக்கிறது. நூல்பசளி, குத்துபசளி, அழகுப்பசளி, சிவப்புப் பசளி என்று பல உள்ளது எல்லாமே பால் சுரக்கவும், குளிர்மைக்கும், அயன் அதிகரிப்பதற்கும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கின்றது.

இப்பசளியை பிட்டுக்கு, பருப்புக்கு எல்லாம் போட்டு உணவாக உண்ண முடியும். அத்தோடு தேவைக்கும் அதிகமாக இல்லாது அளவாகவும் இவற்றை நாம் பயன்படுத்த வேண்டும். இவற்றை தேவைக்கு அதிகமாக பயன்படுத்துவதை தவிக்க வேண்டும். நாம் எமது வளக்கத்தில் கொண்டு வர எப்போதும் ஒரு கீரை சமைத்து உண்பதை எமது முன்னோர் கொண்டது மட்டுமன்றி ஒவ்வொரு கீரையும் ஏன் உண்ண வேண்டும் எதை எதோடு இணைத்து உண்ண வேண்டும் எதை எதோடு சேர்த்து உண்ண கூடாது எந்த நாட்களில் எந்த கீரையை உண்ணவேண்டும் என்று எல்லாம் அனுபவத்தில் சொல்வார்கள். அவை காலம் காலமாக கடத்தப்பட்டு பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றது. அவற்றை அழியவிடாது நானும் பின்பற்றி வருகின்றேன் எனது பிள்ளைகளுக்கும் அவற்றை சொல்லி கொடுத்து வருகின்றேன் அவர்களுடாக அடுத்த தலைமுறை பின்பற்றும் என நான் நம்புகின்றேன்.

அன்பான வாசகர்களே நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கையில் பல அனுபவங்களை கீரைக் கூடாக பெற்றிருப்பீர்கள். அவற்றையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் அத்தோடு காலம் காலமாக பின்பற்றிவரும் உணவு முறைகளை கீரைவகைகளை அவற்றின் பயன்களையும் உங்களோடு விட்டு விடாது அடுத்துவரும் தலைமுறையினருக்கு கொடுத்து பின்பற்ற செய்யும்படி அழைப்பு விடுகின்றேன்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

மொட்டையையும் முழு நீள வைக்கும் கறிவேப்பிலை

கருமையான கூந்தல் வேண்டுமா எனது அனுபவத்தை கேளுங்கள் எனக்கு இன்று 51 வயதாகி விட்டது. பிரதான வீதி சுழிபுரத்தில் வசித்து வருகின்றேன். எனது பெயர் த. இராஜேஸ்வரி நான் எனது வாழ்விலே எப்போதும் பசுமையான உணவை உண்டு எனது 4 பிள்ளைகளுக்கும் கொடுத்து அவர்களையும் அவற்றில் வளர்த்து வருகின்றேன்.

அத்தோடு எனது இளமை பருவத்தில் நான் காய்ச்சல் வியாதியினால் பாதிக்கப்பட்டு மிகவும் கஷ்டப்பட்டேன் பின் எனது தலைமுடிஎல்லாம் உதிர்ந்து விட்டது. இந்த நிலையில் மிகுந்த கவலை என்ன செய்வது என்று ஏங்கி துக்கத்தோடு இருந்தபோது எனக்கு வெளியே போக வெட்கம் எல்லோரும் என்னை மொட்டச்சி என்று பழிப்பார்கள். இந்த காலகட்டத்தில் எனது தாயார் என் உணவில் அதிக கறிவேப்பிலையை சேர்த்தும் சம்பல் அரைத்தும் தினமும் தந்தார். அத்தோடு கருவேப்பிலை போட்டு எண்ணை செய்து என் தலைக்கு தினமும் வைத்து வந்தார். இதன் விளைவு நாட்கள் ஓடியது. கூந்தல் வளர ஆரம்பித்தது. கூந்தல் அழகி என்று என்னை சொல்லும் அளவுக்கு அது எனக்கு பயன்தந்தது வளர்ந்தது மட்டுமல்லாது கருமையான கூந்தலாகவும் இருந்தது.

இதனை நான் இன்று எனது நான்கு பிள்ளைகளுக்கும் செய்து வருகின்றேன். அவர்களது கூந்தல் மிகவும் நீண்டதும் கருமையான தாகவும் இன்றும் இருக்கின்றது.

கறிவேப்பிலை உண்பதால் பல நன்மைகள் கிடைக்கும் அதாவது கண் கூர்மை. அயன் கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

அதிகரிக்கும் கூந்தல் வளரும் கருமையான இப்படி பல நன்மைகள் கருவேப்பிலை மூலம் கிடைக்கும்.

கறிவேப்பிலை மட்டுமல்லாது எம்மை சுற்றி இயற்கை பலவகை கீரைகளை தனது காலத்துக்கு காலம் முளைத்து மறையும் அணைத்தும் உடலுக்கு மிகவும் பயனுடையதும் தேவையானதும் அவற்றை நாம் தேடி உண்ணவேண்டும் அவையாவன :

குத்துப்பசளி, கறிவேப்பிலை, றம்பை கடுகு, மிளகு, கறுவா போன்ற வாசனைப்பொருட்கள் அணைத்தும் மிகவும் தேவையான ஊட்டம் அத்தோடு முல்ளை முசுட்டை, கொவ்வை, அறுகு, கற்பூரவள்ளி, துளசி, முருங்கை, தூதுவளை, தவசிமுருங்கை பெரும் குறிஞ்சாய், சிறுகுறிஞ்சாய் கீரை வகை குளங்களில் கிடைக்கக்கூடிய தாமரைக்கிழங்கு, காளான், கங்கூன் கீரை வயல் கீரைகள் இப்படி தேடித்தேடி காலத்துக்கு காலம் பல வகை இயற்கை தான்தோன்றி உணவு எமக்கு இறைபடைப்பின் அரிய கொடையாக எம்மை சுற்றி உள்ளது. நாம் அவற்றை ஏதோ ஒரு வகையில் பயன்படுத்தி அதனை எம் உணவுக்கூடாக உடல் ஆரோக்கியத்தை பெற்று வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடல் அமைப்பை பெற்று பலருக்கும் முன்னுதாரணம் மிக்க மானிட சமூகத்தை உருவாக்கும் உதாரண புருசர்களாக பயணிப்போம் அவ்வாறு உங்களை நீங்கள் உருவாக்குவதற்கு இயற்கையோடு இணையுங்கள் அத்தோடு உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற உயரிய சிந்தனையை எம் வாழ்வில் கடைப்பிடிப்போம் மற்றவர்களையும் கடைப்பிடிப்பதற்கு எமது வாழ்க்கை ஓர் முன்னுதாரணமாக அமைத்துக் கொள்வோம் ஆக.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

புகமை பேணி பஞ்சம் தீர்ப்போம்

“யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” எப்போதும் நாம் அனுபவித்த இன்பத்தை மற்றவர்கள் அனுபவிப்பதற்கு நாம் வழி காட்டியே ஆகவேண்டும். ஒரு நாள் மிகுந்த வயிற்று வலி, வயிற்று எரிவு வயிற்றுப் புண் இதனால் நான் துடித்தேன். இது தொடர்ந்து கொண்டே போனது இதனால் நான் பல சிரமத்தை எதிர்நோக்கி இருந்தபோது எனது வீட்டில் ஒருநாள் புளிச்சல்கீரை வாழைக்காயுடன் இணைத்து கடைந்து வைக்கப்பட்டு இருந்தது. இது எமது வீட்டில் புதிதாக அன்றுதான் செய்தது. அன்று நான் அவற்றை உண்டேன் எனக்கு சற்று சுகமாக இருந்தது. ஏதோ ஆரோக்கியம் கிடைத்த மாதிரி இருந்தது. இதை நான் வீட்டில் சொன்னபோது தொடர்ந்தும் சில நாட்கள் இந்த புளிச்சல் கீரையை உணவில் நான் சேர்த்து வந்தேன். என் வயிறு எரிவு நின்றுது மட்டுமல்லாமது என் வயிற்று புண்ணுக்கும் தீர்வு கிடைத்தது.

எனது பெயர் சு. பொன்னுத்துரை எனக்கு 69 வயது குமரம்புலத்தில் வசித்து வருகின்றேன். மூளாயில் எனது தொழில் கமம் செய்வது என்பதால் கீரை எமது வீட்டில் அனைவரதும் நண்பன். அத்தோடு கீரை எமது வயலில் மட்டுமல்லாது வீட்டிலும் இருக்கின்றது.

எனக்கு ஆறு பிள்ளைகள் அவர்களும் கீரையை உணவாக உண்பதை தமது பழக்கத்தில் எடுத்துவிட்டார்கள். எப்போதும் நாம் கீரை கறிமட்டும் இல்லாது ஏனைய உணவுடனும் இணைத்து சமைத்து உண்பது வழமை. பிட்டு, ரொட்டி, வடை உப்புமா வடகம், கூழ், கஞ்சி என்று எல்லா உணவுடனும் இணைத்து உண்ணும் வழக்கம். எமக்கு மட்டுமல்ல எமது பிரதேசத்துக்கே உரிய பண்பு இது எம் பிரதேசத்தின் மூதாதையர் செய்து வந்ததால் எம் முன்னோர் நோயின்றி நீண்ட ஆயுடடன் நடை தளராது பயணித்து தமது வாழ்வை முடித்துக் கொண்டார்கள்.

நீங்களும் உங்கள் வாழ்கையில் அனுபவித்த பல விடயங்கள் இருக்கும் பல நன்மையான பக்கங்களை கீரை உலகம் எமக்கு புகட்டியது. எமது வறுமையும் தீராத நோய்களும், யுத்தமும், இடப்பெயர்வும் பஞ்சமும் எமக்கு காலத்துக்கு காலம் பல படிப்பினைகளை தந்தபோதும் கீரைகள் எம் வாழ்வில் நம்பிக்கை தந்தது. பூத்துமலர்ந்து மன ஆறுதலையும் ஆற்றுப்படுத்தலையும் தந்தது மட்டுமன்றி நான் இருக்கின்றேன் உங்கள் வயிற்றுப்பசி போக்கி உங்களையும் உங்கள் பிள்ளைகளின் உயிரையும் மீட்பேன் என்ற நம்பிக்கை தந்த அந்த நாட்களை மறந்துவிட முடியாது.

இந்த அரிய அனுபவங்கள் எம் சொத்துக்கள் இவை இன்றைய நவீன உணவு பழக்கத்திற்கு விலைபோகாது மறைந்துவிடாது பின்பற்ற எம் எதிர்கால தலைமுறையினருக்கு கொடுத்து எமது பசுமை உலகை பேணவும், பயன்படுத்தவும் எம்மால் முடிந்த வரை நகர்த்தி செல்வோம் நாம் அனுபவித்த அனைத்தும் அவர்களும் பயன் பெற்றிடக் கொடுத்திடுவோம்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

குப்பைக்குள் நன்மை தரும் குப்பைமேனி

குப்பைக்குள்ளும் ஓர் நன்மை அது என்ன நன்மை? குப்பைக்குள்ளும் தேவையற்ற கழிவுகளை குவிக்கும் இடத்தை குப்பை என்று சொல்லுவோம். அந்த பசளையில் சிரித்து தோன்றும் பலவகை கீரைகள் உண்டு. அதில் அனைத்தும் மனித உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கொடுத்து நோயற்ற ஆரோக்கியம் நிறைந்த அழகிய உடல் அமைப்பு கொண்ட தோற்றத்தை கொடுக்கும் குறிப்பாக 62 வயதான சுழிபுரம் பெரியபுலோவில் வசித்து வரும் நாகராசாவாகிய எனது வாழ்விலும் கீரை மறக்கமுடியாத பல விடயங்களை தந்துள்ளது. அதாவது வயிற்றுப்பசி போக்கவும், வறுமை உலகை மறக்கவும் வளவில் வேலியில் ஒரு மூலையில் மின்னும் கீரைகள் குவிந்திருக்கும். கீரைகள் அனைத்தும் எமது நலனுக்கான ஊட்டம் தான் இயற்கைக்கும் பசுமை கொடுக்கும் அழகும் அற்பணிப்பும் மிகவும் பெறுமதி மிக்கவை. பூமியின் பெரும்பகுதி பசுமை கொண்டது. ஒன்றும் விரையமானது அல்ல எம்மை போன்ற அனைத்து ஜீவராசிக்கும் தேவையான பல விடயத்தை பூமி முளைப்பித்து வைத்துள்ளது.

அந்த வகையில் பசுமையை நாம் பாதுகாப்போம். பயன்படுத்தி அவற்றை எம் பிரதேசத்தில் தக்க வைத்துக் கொள்வோம். எம்மை சுற்றி காணப்படும் கீரைகள் வாதநாராணி, முருங்கை, சண்டி, முல்லை. தவசிமுருங்கை, குறிஞ்சாய், கொவ்வை, முசுட்டை, கருசலாங்கண்ணி, சதைகரைச்சான், முடக்கொத்தான், நன்னாரி, பிரண்டை, தூதுவளை, மொசுமொசுட்டை, பெரும் குறிஞ்சாய், பனம்கீரை, சாரணக்கீரை, தொயில்கீரை, சட்டிப் பசளி, மயிர்ப் பசளி, குத்துபசளி, சிவப்பு பசளி, அழகுபசளி, அறுகு, துளசி, இறம்பை, கருவேப்பில்லை, கற்றாழை என்று சொன்னால் முடியாதவை.

எம் முன்னோர் பயன்படுத்திய பல விடயம் அருகிவிட்டது. சில எம் பிரதேசங்களில் இல்லாமலே போய்விட்டன. இருக்கும் கீரைகளை

நாம் எமது பிள்ளைகள் வழியாக எதிர்கால சமூகத்துக்கு கொடுத்து ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம், உருவாக்க வேண்டும்.

எனது வாழ்க்கையிலும் கீரை பெரும் பங்கு வகித்துள்ளது அவற்றை நான் கண்டிப்பாக பகிர்ந்தே ஆகவேண்டும். எனது உடம்பில் விசநீர் நிறைந்து இருந்தது. இதனால் எனக்கு தோல்வியாதி அரிப்பு கடி என்று மிகவும் சிரமப்பட்டு இருந்தேன். அத்தோடு எனக்கு இதற்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாது இருந்த காலத்தில் தான் குப்பைமேனிக் கீரை உணவில் சேர்த்தால் விசநீர் இறங்கும் என்ற உண்மை தெரிந்தது. இதன் விளைவாக நான் எனது உணவில் தினமும் குப்பைமேனிக்கீரையை உண்டு வந்தேன். இதனால் விசநீர் இறங்கி எனது தோல் அரிப்பு எல்லாம் இறங்கியது. எனக்கு அற்புத சுகம் கிடைத்தது. எனது வாழ்க்கையில் இன்று நினைத்தாலும் குப்பைமேனி தந்த சுகம் ஆச்சரியம் தான். இதனைத்தான் எனது கதை தொடக்கத்தில் குப்பைக்குள்ளும், ஒரு நன்மை என்று தொடங்கினேன்.

எப்போதும் நாம் எம் அனுபவம் என்னும் பாடப்புத்தகங்களை எம் எதிர் கால சந்ததி படிக்கும் அழகிய பக்கங்களாக வைத்துக் கொண்டு இலகுவாக அவர்கள் படிப்பதற்கு எம் வாழ்க்கை பேச வேண்டும் எம் அனுபவம் ஒன்றும் எம்மோடு அழியக் கூடிய சாதாரண விடயங்கள் அல்ல. உம் எதிர்கால தலைமுறைக்கான அத்திவாரக் கல்லுகள். அவற்றில் வலிமையானதாக அத்திவாரம் இடுவோம்.

எம் முன்னே விரிந்து கிடக்கும் பச்சை இலைகளை வெறும் இலைகளாக பார்க்காது எம் உயிர்காத்த உன்னத படைப்புக்களாக பார்த்து அனுபவித்து ஆரோக்கியமானவர்களாக இருந்தனர் நாமும் நோய் வருமுன் காக்கும் உன்னத வைத்திய தலைமுறைகளாக ஒவ்வொருவரும் நடைபோடு வோமாக.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

தடம்

இன்றும் என் நாரிகள் நிமிர்ந்தே. எனது நடை தடம்புரளாது. என் கூரிய கண்கள் மங்காது. நோய் நொடியின்றி கடகம் சுமந்து சத்தியக்காட்டு சந்தையில் வியாபாரம் செய்து பார்ப்போர் கண்களுக்கு முன்னுதாரணமாய் சுறுசுறுப்பாய் நான் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்று நினைக்கிறீர்களா? அந்த இரகசியம் என்னவென்றால்? பூமியின் பெரும்பகுதி நிறைந்து காணப்படும் எம் வயிற்றுப் பசி போக்கி. உயிர் காத்த புல்லும் பூண்டும் இலையும் காயும் கனியும் விதையும் தண்டும் வேரும் மொட்டும் என்றும் தானாய் தோன்றி, நீர் உற்றாது இயற்கையின் எழில் மிக்க படைப்புக்களான தான்தோன்றி தான். எனக்கு இப்ப 83 வயதாகிவிட்டது.

இன்றைக்கோ நாளைக்கோ இருக்கும் என் உடல் இன்றும் உறுதியாய் இருக்கிறது. அம்மியரைத்து உரல் இடித்து கப்பி துலா இளுத்து வாழ்க்கை நடாத்தி இன்றும் உழைத்து வாழும் உயரிய கொள்கை கொண்ட நாகேஸ்சு குழந்தைகளுக்கு படிக்கும் புத்தகமாக எனது வாழ்க்கையை வைத்துள்ளேன். சேமிப்பு பழக்கம் எனக்கு என் முன்னோர் காட்டிய வழி, பிடியருசி தொட்டு அள்ளுகாசு வரை சேமிப்பு பண்பாடு எம் சந்ததிக்கு விட்டு செல்லும் சொத்து நாம் இறந்தாலும் பாரம் கொடுக்காது எம் பிள்ளைகளுக்கு பண்டிகை, கொண்டாட்டம் இறப்பு பிறப்புக்கு என பணம் சேர்க்கும் வழிகாட்டி நான் என்று சொல்ல முடியும். இவை பின்பற்ற வேண்டிய பண்பாடு.

அத்தோடு எல்லா பழக்கத்தோடும் உணவு பழக்கமும் மிகவும் தேவையான ஒன்று. என் பேத்தி உடல் குறைக்க காலை நேரம் நடைபோடும். ஆனால் நான் என் தொழிலுக்கான அடுக்கு சேர்க்க நடை போட்டு உடல் பயிற்சியை தொழிலாக செய்யும் வழக்கத்தை கொண்டு என் உடல் ஆரோக்கியத்தை காட்டிடுவேன். உணவு உண்ணும் முறையும் முட்டை, இறைச்சி என்று கொழுப்பை அதிகம்

உண்ணாது நாளுக்கொரு கீரையை விதம் விதமாய் உணவில் சேர்த்து உண்பது மட்டுமன்றி என் வியாபாரமே தானாய் தோன்றி சந்தை காணாது வேலியோடு விடைபெறும் கீரைகளை என் சந்தைக்கு கொண்டு சென்று விற்பதுதான்.

இளம் தலை முறையினர் கீரை உண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வதற்கு எம் அறம் நிறைந்த வியாபாரங்கள் வழிகோல வேண்டும். அதனையும் நான் என் வழி காட்டும் நோக்கோடு முன்னெடுத்து வருகின்றேன். வியாபாரம் என்பது வெறும் பணம் சம்பாதிப்பது மட்டுமல்ல வாழ்க்கையின் அறத்தையும் மனிதாபிமானத்தையும் போதிப்பதாக இருக்க வேண்டும். நாம் எம் தலைமுறைக்கு விட்டுச் செல்லும் மிகப் பெரும் சொத்து. நாம் செய்யும் நல்வினை பயன்களும், எம் வாழ்க்கையின் வழிகாட்டலும் நாம் செய்யும் செயல்களும் தான் எம் தலைமுறை பின்பற்றும். எனவே எம் வாழ்வை சிறப்பாக வழிகாட்டும் நல்ல பயணமாக அமைக்க வேண்டும்.

மிக முக்கியமான ஒன்றை நான் உங்களுக்கு சொல்லுகின்றேன். அதனை நீங்கள் கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும். அதாவது தானாக தோன்றி மறையும் தான்தோன்றி கீரைகளை உங்கள் உணவில் சேருங்கள் அவையாவன, முல்லை, முசுட்டை, குறிஞ்சாய் கொவ்வை மொசுமொசுட்டை, தவசி முருங்கை சண்டி சாரணை குப்பைக்கீரை அகத்தி பசளிகீரை என்று ஏராளமாக இருக்கின்றது. எல்லாம் ஒவ்வொரு காலத்தில் வரும். சில தினமும் கிடைக்கும். தேடி உண்ணுங்கள் குறிப்பாக முல்லைக் கீரையைப் பற்றி நான் சொல்கிறேன்.

முல்லை ஒரு செடி வகையைச் சேர்ந்தது. இது சொதி செய்து அதிகம் நாம் உண்போம். இது சொதி, குழம்பு, வறை, மசியல் என்று எல்லாம் செய்து உண்ண முடியும். முல்லை இலையின் நன்மைகளை சொன்னால் இது பால் சுரப்பை அடக்கக்கூடியது. நுண்புழுக் கொல்லும், வீக்கம் கரைத்தல். சிறுநீர் பெருக்குதல், மாதவிடாய் தூண்டுதல் ஆகிய மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது.

இவ் முல்லை இலை பூ, வேர் முதலியன மருத்துவ குணங்கள் கொண்டவை. இவை எனது குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் நான் செய்து கொடுத்து வருகின்றேன்.

சொதி செய்யும் முறை

தேவையான வாடுக்கள்

கட்டி தேங்காய்ப்பால்	2 கப்
பச்சை மிளகாய்	4
சின்னவெங்காயம்	6 தொடக்கம் 7
முல்லை இலை	15,20
உப்பு	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	சிறிதளவு

இலைகளை நன்றாக தேர்ந்தெடுத்து இலைக்காம்பை நீக்கி நன்கு கழுவி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் வெட்டி வைத்து பாத்திரத்தில் போட்டு அவிக்கவும். அவியும் போது வாசம் வரும். அவிந்த பின் தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி தேசிப்புளி சிறிதளவு விட்டு கலக்குங்கள். கொதிக்கவிட்டு கலக்கி ஒரு கொதி வர இறக்கவும். பின்பு மிகுதி தேசிப்புளியை விட்டு பயன்படுத்தலாம். விரும்பினால் தாழித்தும் போடலாம்.

இதுவே முல்லை சொதி செய்யும் வழியாகும். இது எந்தக் காலத்திற்கும் வளரக்கூடியது. என் வீட்டு முற்றத்தில் நிற்கின்றது. மீன் தலையுடன், முல்லை, முருங்கை போட்டு சொதி செய்து நான் தினமும் உண்பேன்.

எனவே அன்பான வாசகர்களே நீங்களும் உங்கள் உணவில் சேர்த்து உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

சாறணைக்கீரை

சுன்னாகத்தில் வசித்து வரும் எனது பெயர் அன்னம். எனக்கு பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகள் எழுபத்து மூன்று வயதிலும் ஆரோக்கியமாக நடமாடி எனது பணிகளை செய்கின்றேன்.

இறைவன் கொடுத்த இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்து, விசேடமாக நாட்டுக் கீரைகளை பொக்கிசமாக பாதுகாத்து அன்றாட உணவில் சேர்த்து இன்றைய நாள் வரையிலும் எந்த விதமான நோய் நொடியின்றி வாழ்ந்து வருவதில் பெருமையடைகின்றேன்.

இன்றைய கால கட்டத்தில் யாருமே உணவு முறைகளை கையாள்வதேயில்லை. அவசரமாக ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறார்கள்.

நானும் பிள்ளைகளும் வீட்டுத்தோட்டம் செய்கிறோம். எங்கள் வீட்டுத்தோட்டத்தில் முளைக்கீரை, அறக்கீரை, தொய்யில் கீரை, சாறணைக் கீரை இப்படி பல்வேறு விதமான கீரை வகைகள் அதோடு கூட வளவைச் சுற்றி வர காட்டுக் கீரை வகைகள் திருவாதிரை, சண்டிக்கீரை, குறிஞ்சாகீரை, திப்பிலி, முடக்கொத்தான், சொன்னா நிறைய சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

இந்த கீரை வகைகளை நமது அன்றாட உணவில் நான் சேர்த்து வருகின்றேன். எனது பிள்ளைகளிற்கும், பேரப்பிள்ளை களிற்கும் கொடுத்து வருகின்றேன்.

எனக்கு ஐந்து பிள்ளைகள் என் பிள்ளைகளிற்கு நான் அந்த காலத்தில் புட்டிப்பால் கொடுத்ததேயில்லை.

ஏனென்றால் என்னுடைய தாயார் பூரணம் ஆச்சி எனக்கு சாறணைக்கீரை அன்றாட உணவில் தருவதால் தாய்ப்பால் பெருகும்.

சாறணைக்கீரைக்கு வெங்காயம், மிளகாய், சிறிதளவு தேங்காய்ப்பூ, தேவையான அளவு உப்பு போட்டு சமைக்க சுவையாக இருக்கும்.: இதை தான் நான் எனது பிள்ளைகள் மருமகப் பிள்ளைகளிற்கும் சமைத்துக் கொடுத்தேன். இந்த சாறணைக் கீரைக்கு தாய்ப்பால் சுரக்கும், இளமையழகும் குறையாது. வேலைக்குப் போற எங்கடை பக்கத்து வீட்டு விதானையம்மா மூன்று மாதத்தோடு குழந்தையின் தாய்ப்பாலை நிப்பாட்டிப்போட்டா. நான் போய் இந்த சாறணைக் கீரையின் மகிமையின் அனுபவத்தைச் சொன்னேன். இப்ப பார்த்தால் அவ பிள்ளைக்கு பால் கொடுக்கிறா. இது எனக்கு நல்ல சந்தோசம்.

கடவுள் எமக்களித்த இயற்கை தாய்ப்பாலை குழந்தைகளிற்கு நாம் கொடுப்பதனால் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொள்வார்கள்.

நாட்டுக் கீரைகளின் நல்ல பயன்பாட்டை “யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” என்பதற்கிணங்க எல்லோரும் இவ்நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பெற்று என்னைப்போல் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுகின்றேன்.

திருமதி நந்தினி மனோகரன்
யாழ்ப்பாணம்.

வல்லாராக்கும் வல்லாரை

முளாய் என்னும் ஊரில் வசித்து வரும் சாந்தம்மா ஆகிய நான் குடும்பத் தலைவியாக உள்ளேன். எனக்கு பிள்ளைகள் எனது வயது அறுபத்தாறு எப்போதுமே கம்பீரமாகவும் இருப்பேன். எனது மருமக்கள் என்னை பார்த்து அகிலாண்டேஸ்வரி அம்மா என்று அழைப்பார்கள். இது எனக்கு மிகவும் பெருமையாக இருக்கும்.

“அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு” என்பதை இன்று எமது சமூகத்தில் பலர் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். விவசாயத்தில் பாத்தீர்களானால் பண்டைக் காலம் போல் இயற்கை உரத்தையும் பூச்சிக் கொல்லிகளையும் பயன்படுத்துவதேயில்லை.

நான் சந்தைக்கு போகின்ற போது கவனிப்பன் மினுமினுப்பா வெளிக்கிட்டு வந்து மோட்டை சைக்கிளால பெண்டுகள் இறங்குவினம். கீரையில் வடிவான கீரையாய் பார்த்து வாங்கிக் கொண்டு போவினம். அது நஞ்சு மருந்தடித்த கீரை என்று தெரிந்தும். தங்கட பிள்ளை களுக்கு, புருசனுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். இது தான் இன்றைய நவநாகரீகமான நஞ்சு கலந்த உலகமாயிருக்குது.

இன்று வரை நான் இந்த வயதிலும் நோயில்லாமல் இருக்கிறேன். காரணம் எனது வீட்டுச் சூழலிலுள்ள நாட்டு கீரை வகைகள். மொசுமொசுக்கை, கொவ்வை, குறிஞ்சா, முசுட்டை, முடகொத்தான் என பல விதமான கொடி நாட்டுக் கீரைகள்.

வேலியின் எல்லை முருங்கையிலை உள்பக்கங்களை பார்த்தால், கற்பூரவள்ளி, பசளிக்கீரை, குப்பைக் கீரை, சாரணைக் கீரை, புளிச்சல்கீரை, அகத்திக்கீரை, வல்லாரைக்கீரை இப்படிக் கூறினால் கூறிக்கொண்டே இருக்கலாம்.

இந்த நாட்டுக்கீரைகளில் இருக்கின்ற உண்மைத் தன்மை என்னவென்றால் நஞ்சு மருந்து யாருமே அடிப்பதில்லை. நம்பி எமது வளரும் பிள்ளைச் செல்வங்களிற்கு கொடுக்கலாம்.

வல்லாரைக்கீரையைப் பற்றி உங்களோடு பகிரந்து கொள்ள விரும்புகின்றேன்.

வல்லமை மிக்க கீரை என்பதனால் தான் வல்லாரைக்கீரை என்று பெயர் வந்தது. இந்த வல்லாரைக் கீரையை சிறிது சிறிதாக வெட்டி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சிறிதளவு, தேங்காய்ப்பூ, உப்பு போட்டு சம்பல் செய்து சாப்பிடுகின்றேன். அதோட வல்லாரை யிலையுடன் முருங்கையிலை சேர்த்து வறை செய்து உணவில் சேர்க்கின்றேன்.

இது எனது மூளை வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. யானைக்கால் நோய் உள்ளவர்கள். இந்த வல்லாரைக் கீரையை சாப்பிட்டால் நோய் கிருமியை அழிக்கும் சக்தி கொண்டது.

ஆகவே நான் அன்போடு பகிரந்து கொள்வது செயற்கைகளை விடுத்து இயற்கை வளங்களை பாதுகாத்து, நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் நாட்டுக் கீரைகளை உணவில் சேர்த்து ஆரோக்கி யமாக வாழ்வோம்.

திருமதி நந்தினி மனோகரன்
யாழ்ப்பாணம்.

நஞ்சுறுக்கும் குறிஞ்சா (சர்க்கரை)

வட்டுக்கோட்டையிலுள்ள துணவி கிராமத்தில் பிறந்து வளர்ந்த புஸ்பமலர் குடும்பத் தலைவியாக உள்ளேன்.

எங்கடை வீட்டில் அனேகமாக கீரை வகைகள் உண்டு. எனது சிறு வயதில் இருந்த குறிஞ்சா என் வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளது.

என்னுடைய தாயார் திரவியம் எங்களில் மிகவும் கரிசனையுடையவராக இருப்பார். பருவமடைந்த காலங்களில் மாத சுகவீனம் ஏற்படும் நாட்களில் குறிஞ்சா இலையை ஆய்ந்து கொண்டு வந்து, அம்மியில் அரைத்து சாறு பிழிந்து, அரிசிமாவுடன் தேங்காய்ப்பால், சேர்த்து கழிகிண்டி தருவார். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

இது மாத்திரமல்ல அவித்த பிட்டுடன் குறிஞ்சா இலையை சேர்த்து அம்மா தருவார்.

சுடச்சுட உள்ள சோற்றில் சிறிது சிறிதாக வெட்டிய குறிஞ்சா இலையை போட்டும் சாப்பிடலாம். இது எல்லாம் எனது தாயார் எனக்கு செய்து தந்த உணவு வகைகள்.

இந்த குறிஞ்சா இலையில் நஞ்சுத்தன்மை இல்லை. ஏனென்றால் இது எங்கடை வீட்டு வளவில் படர்ந்துள்ளது. காசு கொடுத்து வாங்கத் தேவையில்லை. சிலர் இந்த இலையை பயன்படுத்துவதேயில்லை. எல்லோரும் இந்த குறிஞ்சாவை வீட்டில் நடவேண்டும்.

என்னுடைய திருமண வாழ்க்கைக்குப் பின்னர் இப்போ எனது வயது ஐம்பத்தொன்று இந்த காலகட்டத்தில் சலரோக வியாதி எம்மை

தொற்றிக் கொள்ளும். அதில் இருந்து சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்த நானும் எனது கணவரும் குறிஞ்சா இலையில் சம்பல் செய்து சாப்பிடுவோம். அத்துடன் வறை, சிறுகுறிஞ்சா கஞ்சி, இவை எமது அன்றாட உணவில் ஒன்றாக கலந்திருக்கும்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பழமொழிக்கு இணங்க நாம் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்வதற்கு குறிஞ்சா இலையை பயன்படுத்த வேண்டும்.

உதாரணத்துக்கு ஒருவர் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தால் நான் என்ன செய்வேனென்றால், உங்கள் வீட்டில் குறிஞ்சா கன்று இருக்கிறதா? அதை சாப்பாட்டில் பயன்படுத்துகிறீர்களா? என்று கேட்பேன். அவர் இல்லையென்று சொன்னால் நீங்கள் அவசியமாக குறிஞ்சா இலையை பயன்படுத்த வேண்டும் என்று சொல்வதோடு அவருக்கு குறிஞ்சா கன்றும் கொடுத்து விடுவேன்.

கிராமங்களில் வசிக்கும் நாம் நோய் நொடிகளின்றி வாழ வேண்டும். அதற்காக வீட்டுக்கொரு குறிஞ்சா நட்பு பலாபலன்களை பெற்றுக்கொள்வோம்.

திருமதி. நந்தினி மனோகரன்
யாழ்ப்பாணம்.

அகத் தீ அகற்றும் அகத்தி

தொல்புரம் என்னும் கிராமத்தில் வாழ்ந்து வரும் நா. செல்லம் குடும்பத்தலைவியாக உள்ளேன். எனது பிள்ளைகள் திருமணம் முடித்துள்ளனர். பேரப்பிள்ளைகளும் இருக்கிறார்கள். எனது வயது எழுபத்து நான்கு இன்று வரை நான் ஆரோக்கியமாக உள்ளேன் என்று சொல்வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டுமென்றால் உடல், உளம், சமூகம் அவரது ஆன்மீக ஆற்றல்கள் மிகவும் அவசியமாக காணப்படுகின்றது.

என்னுடைய வாழ்க்கையின் கடந்த காலங்களை மற்றும் இப்போ வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இரகசியத்தை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். எனது வீட்டு சுற்றுப்புறத்திலுள்ள நாட்டுக்கீரை வகைகள் கொவ்வை, முடக்கொத்தான், தூதுவளை, மொசுமொசுக்கை, முசுட்டை, அகத்தி, பொன்னாவரசு திரும்பும் இடமெலாம் ஒவ்வொரு வகையான நாட்டுக் கீரை வகைகள்.

அகத்தி கீரை வந்து பாத்தீர்கலானால் காசு கொடுத்து வாங்கத் தேவையில்லை. அகத்தி கீரையை நான் ஆவியில் வேக வைத்துச்சாறு பிழிந்து. அதில் தேனை கலந்து சாப்பிடுவேன். கடுமையான வயிற்றுவலி உடனே காணாமல் போய்விடும். அத்துடன் வயிற்றிலுள்ள குடற்புளுக்கள் அகத்தி சாப்பிட்டால் இல்லாமல் போய்விடும்.

வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் எனது பிள்ளைகள் பேரப் பிள்ளைகளிற்கு அகத்தியிலை, வெங்காயம், காய்மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு போட்டு அவிய வைத்து பால்விட்டு சொதி வைத்து கொடுப்பேன். சிலநாட்களில் வறை செய்து கொடுப்பேன்.

கஞ்சிக்கும் இதர அகத்தியிலை பயன்படுத்துவேன். நான் எனது உயிரை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நோக்கில் தினசரி மூன்றுவேளை உணவை அருந்துகிறேன். உணவில் நாட்டுக் கீரைகளை சேர்த்துக் கொள்கின்றேன்.

இன்றுவரை என்னை நீரிழிவு நோய் தாக்கவில்லை. இப்ப பார்த்தால் நாற்பது வயதிலேயே நூறு வருத்தம் சொல்லிக்கொண்டு மருந்தும் கையுமா திரியினம்.

இப்போ பார்த்தால் கொரனா நோயெதிர்ப்பு சக்தி இருந்தா எம்மை நெருங்க முடியாது எந்த நோயும். “சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் தீட்டலாம்” என்பதற்கு இணங்க உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் வாழ்க்கை சிறந்ததாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் காணப்படும். பல தொற்று நோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்க நாட்டுக்கீரை வகைகளை அன்றாட உணவில் சேர்ப்போம்.

திருமதி. நந்தினி மனோகரன்
யாழ்ப்பாணம்.

கரகர எனும் சுவாத்தை பரபர என ஓட்டும் தூதுவளை

அல்லிராசா யோகேஸ்வரி ஆகிய நான் என் அழகிய கிராமமான சுழிபுரம் பகுதியில் வசிக்கிறேன். இயற்கை எழிலும் பசுமை வாழ்வும் கலந்தது என் வாழ்க்கை, இயற்கையோடு இசைந்து, அத்தோடு பண்பாடும் கலாச்சாரமும் என் வாழ்க்கை நடை முறையோடு பின்னிப் பிணைந்தவைகள். அந்த வகையில் என் உணவுப் பழக்கமும் உடல் ஆரோக்கியமும் பற்றிக் கூறுவது என்றால் உணவும் மருந்தும் ஒன்று ஆனால் இன்று உணவைப் பலர் மருந்தாகத் தேடி உண்ணும் காலம் வந்தும் உணவு தான் மருந்து என்ற வாழ்க்கை மாறவில்லை.

அதற்கு என் உணவின் இரகசியம் என்னவென்றால் நாளுக்கு ஒரு கீரை உணவில் கலந்து உண்டு வந்தது தான். இன்றும் என் நிலத்தில் பத்து வகை கீரைக்கு மேல் உள்ளன. குறிஞ்சாய், கொவ்வை, தூதுவளை, துளசி, முருங்கை, சண்டி என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இவை அனைத்தும் உணவுக்கு கறியாக மட்டுமல்லாமல் பிட்டு, ரொட்டி, கஞ்சி என அனைத்திலும் சேர்த்து மிகவும் ஆரோக்கியமான நிறையுணவை நாம் தினமும் உண்டிடலாம். என் பிள்ளைகள் கீரை உண்ணா விட்டாலும் இவ்வாறான உணவு வகையில் அதனை சேர்த்துக் கொடுக்கும் போது அவர்கள் விரும்பி உண்ணுவார்கள்.

கீரை உண்பதால் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும், நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரிக்கும் என்றும் நாம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும். ஒரு நோயற்ற இன்பமான வாழ்க்கையை நாம் வாழ முடியும். இவைகளை நான் தவறாது செய்து வந்ததாலும் கீரைவள நிலையத்தின் தொடர்பும் எனக்குக் கிடைத்தது. அவர்களின் வழிகாட்டலும் எனக்கு

கிடைத்தது. அவர்கள் மேலும் மேலும் எனக்கு ஊக்கம் கொடுக்க இன்னும் பல கீரைவகைகளை எனது நிலத்தில் விதைத்து எமது நாட்டு மக்களுக்கு பயனுள்ள ஆரோக்கியமான கீரைவகைகளை கொடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றியது. அவர்களின் வழிகாட்டல் தான் என் வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு முக்கிய காரணம் எனலாம்.

மேலும் என் தோட்டத்தில் விளைந்ததில் எனக்கும் பிறருக்கும் பெரிதளவில் பயன் அளித்த கீரை வகையான தூதுவளையின் பயன்கள் பற்றி நான் உங்களுக்கு சில விடயங்களை கூறுகின்றேன். தூதுவளை கீரையானது சளி, இருமல், தடிமன் போன்ற நோயுள்ள நோயாளர்களுக்கு பெரிதும் உதவக்கூடிய மூலிகைத் தாவரமாகும். நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லோருக்கும் இருக்கத்தான் செய்கின்றது. ஆனால் அதற்காக சிறிய சிறிய வருத்தங்களுக்காக எல்லாம் நாம் ஆங்கில மருத்துவத்தை நாட வேண்டிய அவசியம் என்ன? ஏன் நம் முன்னோர்கள் ஆங்கில மருத்துவத்தை பெற்றுக் கொண்டதன் மூலமா நம்மை விட ஆரோக்கியமாக பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்து மறைந்தார்கள். ஆங்கில மருத்துவத்தால் சுகப்படுத்தமுடியாத நோய்களைக் கூட நம் முன்னோர்களின் நாட்டு மருத்துவத்தினால் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை நாம் எப்போது தான் உணர்ந்து கொள்ள போகின்றோம் என்று இன்றும் கூட எனக்கு புரியாத புதிராகவே உள்ளது. நீங்கள் ஆரோக்கியமான நிம்மதியான வாழ்வை மேற்கொள்ள விரும்புகின்றீர்கள் என்றால் முதலில் உங்கள் அன்றாட உணவில் தினமும் ஒரு வகை கீரையை சேர்த்து உண்ணுங்கள். பல வகையான கீரைகள் நம் நாட்டிலே உள்ளன. அனைத்தும் உங்களுக்கு கிடைக்கா விட்டாலும் இலகுவில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கீரை வகைகள் உள்ளன. முருங்கை இலை, அகத்தி, தூதுவளை, முடக்கொத்தான், கொவ்வை போன்ற கீரைகளை நாம் இலகுவாக பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அதிலும் தூதுவனை, கொவ்வை போன்றவைகளை நாம் வாழும் இடங்களிலேயே பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உங்களால் முடிந்தளவு ஆரோக்கியமான உணவைக் கொடுங்கள். அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவைக் கொடுக்க வேண்டிய காலம் இது அவர்கள் கற்றலில் சிறந்து விளங்க வேண்டும் எனில் அவர்கள் உண்ணும் உணவிலேயே அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்களுடைய இடங்களில் கிடைக்க கூடிய கீரைகளில் அன்றாடம் அவர்களுக்கு விதம் விதமான உணவுகளை செய்து கொடுங்கள் கீரை வகைகளினால் கிடைக்கும் பயன்களை நீங்களும் முழுமையாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் சகபாடிகளுக்கும் இதனை புரியும் படியாக எடுத்து சொல்லுங்கள். ஒவ்வொரு வகையான கீரை வகையிலும் ஒவ்வொரு வகையான சத்துக்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கீரைக்கும் ஒவ்வொரு நோயை குணப்படுத்தக்கூடிய வல்லமை உள்ளது. நாம் இதனை அன்றாடம் உண்டு வந்தாலே எமது உடலில் உள்ள பாதி நோய்கள் குணமாகி விடும். இதனை நீங்கள் வழக்கமாக்கிக் கொண்டால் நீங்கள் நோயற்ற வாழ்வை வாழ முடியும் என்பதை நான் உறுதியாக கூற கூட தயங்கமாட்டேன். கீரையை உண்பதாலும் கீரையின் பயன்களையும் நீங்கள் இப்போது நன்றாக உணர்ந்திருப்பீர்கள் என நம்புகின்றேன்.

எனவே இக்கதையைப் படிக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைக்கும் கீரை வகைகள் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்தியிருக்கலாம். செலுத்தா விட்டால் அதை நோக்கி நீங்களும் கட்டாயம் செல்லத்தான் வேண்டும் என்பதை இக்கதையின் ஊடாக உங்களுக்கு அழைப்பு விடுக்கின்றேன்.

செல்வி ச. சுயந்தினி
யாழ்ப்பாணம்.

கீரையும் நானும்

மலையாளபுரத்தின் இயற்கை எளிதலோடு நான் இன்று நானாக இருப்பதற்கும் என் சந்ததிகள் தலைதூக்கி பூமியின் அழகிய பந்தில் பயணிப்பதற்கும் அத்திவாரமாய் அமைந்தது. பசுமைப் போர்வையில் கிடைத்த கீரைகள் தான்.

என் மகன்களுக்கு திருமணம் முடித்துக் கொடுத்த காலம் யுத்தத்தின் கோரத்தின் உற்சத்தில் பதைப்பதைத்த காலம். அது என் பேத்தி என் மகளின் வயிற்றில் உருவெடுத்தபோது எனக்கு தெரிந்தது என் ஊரில் தானாக முளைத்த கீரைகளையே எனக்கு கை கொடுத்தது என் மகளுக்கும் பேத்தியின் வளர்ச்சிக்கும் .

தெருவுக்கு போக முடியாது வீட்டுக்குள் முடங்கிக்கிடந்த போது வறுமையின் பிடியில் சிக்கி தவித்த போதும் ஒரே வழியாக என் கண்களில் தெரிந்தது பசுமையாய் கிடந்த என் தோட்டமே

என் சந்ததியின் பிறப்பிற்கே கை கொடுத்த கீரைகளை விட்டுவிட மனம் வருமா? என் மூதாதையர்கள் தொட்டு என் பேத்தி வரை நோயின்றி இருப்பதற்கு மருத்துவ வசதியற்ற காலத்தில் எம் உணவோடு சேர்த்த கீரைகளால் தான் இன்றும் என் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம் வருகின்றது.

இன்றும் என் பேத்திளும் என் பூட்டப்பிள்ளைகளும் கண்ணில் காணும் நவீன சந்தையின் நாகரீக உணவு உண்டு வயிற்றில் பல குழப்பங்கள் வந்தாலும் என் அனுபவத்தில் சுகம் கொடுப்பது கீரைகள் தான். தற்போது பல்வேறுபட்ட கீரைகள் நம் நாட்டில் காணப்படுகின்றன அவைகள் தகரைக்கீரை, ஊசித்தகரை குப்பைக்கீரை, குப்பைமேனி, கீழ்காய்நெல்லி, பனங்கீரை, தொய்யில் கீரை பசளிக்

கீரை, கறிவேப்பிலை, கற்பூரவெள்ளி, சண்டி, அகத்தி முருங்கை, முளைக்கீரை, கொவ்வை, முசுட்டை, மொடக்கத்தான் சொடக்குத் தக்காளி, புளிச்சக்கீரை, வல்லாரை, வெள்ளரிக்காய், தேங்காய்ப்பூக்கீரை, பிஸ்கங்காய், குமுட்டிக்கீரை, பொன்னாங்காளி, இப்பிலிப்பிலி, நொச்சி, ஆடாதோடை, தேசியிலை, மாதுளமிலை, கொய்யா இலை, மரவள்ளி, நன்னாரி, நாயுருவி, பொருத்து மாவிலை, பிரண்டந்தண்டு, கறுத்த பூங்கொடி, கற்றாளை, செம்பருத்தி இலை, சிறுகுறிஞ்சா, பெருகுறிஞ்சா, முல்லை, சாரணக்கீரை இப்படி சொல்லிக்கொண்டு போகலாம் .

இக் கீரைகளில் எனது வளவில் மட்டும் 30க்கு மேற்பட்ட கீரைகள் தற்போது என்னால் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இவையெல்லாத்தையும் பற்றி நான் கூறுவதற்கு வாய்ப்பில்லை இருப்பினும் நான் எனது வளவிலிருந்து எடுக்கும் கீரைகளில் அதிகமாக பயன்படுத்தும் சிறுகுறிஞ்சாவைப்பற்றி கூறலாம் என நினைக்கின்றேன்.

குறிஞ்சா வகைகளில் இரண்டு வகையானவை உண்டு அதில் சிறுகுறிஞ்சா, பெருகுறிஞ்சா என நாம் பெயர் குறிப்பிட்டு அழைப்போம் அதில் சிறுகுறிஞ்சா பற்றி கூறுகின்றேன்.

சிறுகுறிஞ்சா கீரை நான் அதிகம் பயன்படுத்துவேன் அக்கீரை மிகவும் நல்ல கீரை இதனால் உச்ச பயனுண்டு இக் கீரை கொஞ்சம் கசப்பாக இருந்தாலும் நான் எனது பிள்ளைகளுக்கும் பேரக் குழந்தைகளும் விரும்பி உண்ணும் விதமாகவே செய்துகொடுத்து வருகின்றேன்.

கீரையை வறுத்து சுண்டி சாப்பிடுவது அதிகம். எனது பிள்ளைகள் அதிகம் விரும்பவில்லை ஆனால் நான் அவர்களுக்கு

புதுவிதமான உணவுகளாக பிட்டு, ரொட்டி வடை கஞ்சி என பல உணவுகளை மாற்றிக்கொடுத்திருக்கிறேன். அவர்கள் அவற்றை உண்டப்படியால் தான் இதுவரைக்காலமும் எனக்கோ எனது பேரக் குழந்தைகளுக்கோ எனது பிள்ளைகளுக்கோ அல்லது பூட்டப் பிள்ளைகளுக்கோ யாருக்கும் சலரோகம் என்கிற கொடிய நோய் வரவில்லை.

நான் காட்டிய பழக்க வழக்கத்தை எனது பிள்ளைகளும் இன்று வரை கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள் ஆச்சரியம் என்னவென்றால் கீரையுடன் பிறந்த என் பேரக்குழந்தை இன்று கீரைகளைத்தான் உண்பது மட்டுமன்றி எனக்கு கீரை உணவை காட்டித்தருகின்றது எனக்கு இன்று 87 வயதாகின்றது இன்னும் கூர்மையான கண்ணுடன் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றேன்.

நான் எனது பேரக்குழந்தைகளுக்கு விசேஷமாக தயாரித்துக் கொடுத்த ஒரு உணவை உங்களுக்கும் கூற கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

தேவையான பொருட்கள்

ரவை	-	1/2kg
பப்பாகாய்	-	50g
லீக்ஸ்	-	50g
குப்பைக் கீரை	-	தேவையான அளவு
சீரகம்	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	தேவையான அளவு
மஞ்சல் தூள்	-	சிறிதளவு
தேங்காய் எண்ணெய்-	தேவையான அளவு	
உப்பு	-	தேவையான அளவு
வெங்காயம்	-	பெரிய வெங்காயம் ஒன்று
மிளகாய்	-	இரண்டு
கறிவேப்பிலை	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	1 கப் ரவை என்றால் 11/2 கப் தண்ணீர்

முதலில் ரவையை பொன்னிறமாக வறுக்க வேண்டும் பின்பு கீரையை நன்கு கழுவி அதை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும் பின்பு கரட் லீக்ஸ் வெங்காயம் மிளகாய் போன்றவற்றை நன்கு கழுவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும் பின் தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து பாத்திரம் சூடாகியதும் சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெய் விடவும் தேங்காய் எண்ணெய் சூடாகியதும் அதில் சிறிதளவு சீரகம் கடுகு போட்டு பொன்னிறமாக வரும் வரையில் நறுக்கிய வெங்காயம் மிளகாய் சேர்த்து தாளிக்கவும் இவை பொன்னிறமாக வந்தவுடன் அதில் லீக்ஸ் கரட்டை போட்டு வதக்கவும் அதன் பின் கறுவேப்பிலை கீரை போட்டு சிறிது வதங்கிய பின் சிறிதளவு உப்பும மஞ்சல் தூளும் போட்டு நன்கு கிளரி விடவும் அவை அனைத்தும் வதங்கிய பின் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும் நன்கு கொதித்ததும் வறுத்து வைத்திருக்கும் ரவையை அதனுடன் சேர்த்து இடைவிடாமல் கிளரவும் பின் உப்புமா பதத்திற்கு வந்ததும் இறக்கி சூட்டுடன் உண்டால் சுவையாக இருக்கும். பேரக்குழந்தைகளுக்கும் பிடிக்கும் அந்தளவுக்கு சுவையாக இருக்கும் இதையே இந்த நாகம்மா உங்களுக்கும் கூறுகின்றேன்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

உள்ளும் உணவாக உடையும் தூய்தாக்கும் பனம்பழம்

எத்தனை வகையான கீரைகள் இருக்கின்றது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா எனது வாழ்க்கையில் நான் அவற்றை அறிந்து வைத்திருக்கின்றேன் அவற்றை சுவைத்தும் உள்ளேன் இன்றைக்கு எனக்கு 78 வயதாகின்றது நான் இன்று இயலாது என்று சொல்வதற்கு ஒன்றும் இல்லை நான் எத்தனை மயிலும் என் கால்கள் தளராது நடக்க முடியும் இன்றைய இளைஞர்களோடு சரிக்கு சரியாக வேலை செய்வதற்கு என்னால் முடியும் அவர்களை விட சுறுசுறுப்பாகவும் செய்ய முடியும் அத்தோடு நான் இன்றும் எனது தோட்டத்தில் பயிர் செய்து வருகிறேன்.

இவற்றுக்கெல்லம் கைகொடுத்தது எனது மூதாதையர்கள் வழி கற்றுக்கொண்ட இயற்கையில் இறைவன் எமக்கும் எம் மனித குலத்திற்கும் படைத்த இலைவகைகள் தான். இறைவன் மனிதனை படைப்பதற்கு முன் அவனுக்கு தேவையான அத்தனை விடயங்களையும் அம்சாக முளைப்பித்தான் நிலத்திலே. வறுமை என்பது மனிதன் சோம்பலினால் சொல்லும் வார்த்தை வறுமைக்கு எம்முரில் வார்த்தை இல்லை காரணம் இயற்கையால் வறுமையை வென்றிட முடியும்.

அவற்றை நாம் வென்றும் இருக்கின்றோம். யுத்தக்காலத்திலும் பஞ்சகாலத்திலும் எம்மவர்கள் யாரும் பசியால் மடிந்ததாய் எங்கும் என் வயதில் சரித்திரம் கிடையாது பசி வயிற்றை விராண்டிய போதெல்லாம் எம்முன் ருசியான உணவாக இயற்கையின் இலை குழைகாய் கறி கிழங்கு வேர் பூ இயற்கை அத்தனையும் எமக்கு தந்தது.

எனக்கு 6 பிள்ளைகள் அவர்கள் அனைவரும் இவ் உணவுகளை விரும்பி உண்பார்கள் அவர்களுக்க நான் பழக்கப்படுத்த

தியுள்ளேன் என்னுடைய உணவில் எப்போதும் ஒவ்வொரு கீரையும் சேர்த்து உண்ணும் வழக்கம் உள்ளது என் வயதிற்கு இன்று வரையில் ஒரு நோய் நொடிக் கூட இல்லை உடல் சுகத்தோடு உலாவருகின்றேன் நிம்மதியாக என்னுடைய அனுபவத்தில் பனங்காய் சாப்பிட்டு பொம்மை செய்து விளையாடினோம் என் உடையை பனம்பழத்தில் தோய்த்து காயவிட்டேன் பனம்பழ வாசத்தில் என் உடைய மாடு கொண்டு போய் சாப்பிட்ட கதையும் இருக்கு புள்ள இப்படி என் முன் வாழ்க்கை முறை இன்று அருகி வருகின்றது இல்லாமல் போயிடுமோ என்றும் பயமாக இருக்கின்றது .

என் அம்மா காலை கண் விழித்து கூடைகொண்டு காணி வயலில் கங்குன் தொட்டு கண்படும் கீரைகள் பறித்து அரிந்து சமைத்து தந்ததன் பயன் தான் நான் இன்று கூரிய கண்களுடன் உலா வருகின்றேன் தெரியுமா நான் அறிய 40க்கு மேற்பட்ட கீரைகளை கண்டுமுள்ளேன் உண்டுமிருக்கிறேன் இன்று என் தோட்டத்தில் வளர்க்கிறேன் என் உணவிலும் சேர்க்கின்றேன் 40 வகையான கீரைகள் இவை எல்லாவற்றையும் பற்றி என்னால் கூற முடியாது நான் பால் வெட்டிக்கீரையைப் பற்றி கூறலாம் என்று நினைக்கின்றேன் இப்பால் வெட்டிக்கீரையானது மிகவும் பயனுடைய கீரை இவை உணவிற்கு சேர்க்க முடியும் சுண்டி வறுத்து சாப்பிட முடியும் அத்தோடு பிட்டு ரொட்டி கஞ்சி வைத்து சாப்பிட முடியும் ஏனைய கீரைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். சாப்பாட்டுக்கு மட்டுமன்றி வெட்டுக் காயங்களுக்கு உடன் மருந்து இதனை பிடுங்கி வைத்துக்கட்ட முடியும் இப்பால் மிகவும் பயனுடையது பூசினால் விரிந்துகிடக்கும் காயங்கள் ஒட்டும் சக்தி அப்பால் வெட்டிக்கீரைக்கு உண்டு இக்கீரை பார்க்கும் இடமெல்லாம் இருக்கின்றது இப்ப இந்த கீரையை பலருக்கும் தெரியாது எனது இக்கதையை படிப்பதன் மூலம் மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்வதன் மூலம் மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது எனது விருப்பமாகும்.

இக்கீரை உண்பதால் கண் பார்வை ஏற்படும் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும் உடல் நலம் பெறும் உறுதியும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க முடியும். இக்கீரையைக் கொண்டு நான் சமைத்த உணவு பால்வெட்டிக்கீரை கஞ்சி.

தேவையான பொருட்கள்

சிவத்தை பச்சை அரிசி	-	1/2Kg
பயறு	-	50g
உள்ளி	-	5பல்லு
இஞ்சி	-	சிறிதளவு
பால் வெட்டுக்கீரை	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தேங்காய் பால்	-	2கப்

முதலில் சிவத்தை பச்சை அரிசியையும் பயறையும் நன்கு கழுவி பாத்திரத்தில் இட்டு தேவையான அளவு நீரும் உப்பும் சேர்த்தும் நன்கு வேக விடவும் பின் உள்ளி இஞ்சி இரண்டையும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதனுடன் சேர்க்கவும் இதன் பின் கீரையை நன்கு கழுவி சிறு துண்டுகளாக்கி அதனுடன் சேர்க்கவும் நன்கு அவிந்த பின் உப்பும் பாலும் சேர்த்து இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கினால் சத்தான கஞ்சி தயாரம்மா.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

கீரைகளின் முக்கியத்துவம்

நான் இன்னும் உறுதியாய் இருப்பதற்கும் காரணம் கேட்டும் இன்றைய சமூகம் நான் கூறி முடிக்க முதல் பயணத்தை தொடர்கின்றது தம் வீதியில் எனக்கு இன்று 86 வயது நான் 86 வருடங்கள் முன் ஒரு சிறிய குடிலில் பிறந்து வறுமையில் வாழ்ந்தோம். நாட்டின் கல்வி அறிவு அற்ற காலத்திலே மருத்துவ வசதிகள் இல்லாத போதும் நாம் எப்போதும் சுகதேகிகளாய் பட்டாம்பூச்சிகளாய் பறந்து சென்ற காலமது இன்று போல் அன்று வாகன வசதிகள் இல்லை இங்கொன்றும் அங்கொன்றும் மாட்டு வண்டிகள் கண்ணுக்கெட்டும் அவை வசதியான குடும்பங் களுக்குபயண ஊர்தி எமக்கு கிடைத்தது எம்கால்கள் மட்டுமே உறுதியாய் பயணிக்க ஊட்டம் அளித்தது நாம் உணவில் சேர்த்த கீரைகள் தான்.

எனது வாழ்க்கையில் நான் பெற்ற இன்பத்தை என் பிள்ளைகளுக்கு கடத்தினேன். நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமும் நானும் என் குடும்பமும் பிள்ளைகளும் என் வளவில் தானாய் தோன்றிய கீரைகள் காய்கள் கிழங்குகளை உணவாக உண்டோம் அவை எம் வறுமையின் உருவமாய் உயிர்கொடுப்பதற்கு எமக்கு கிடைத்தது ஆனால் அவையே எமக்கு ஊட்டமாக இன்றும் நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு சக்திப்படுத்தலானது வறுமை மனிதனை செதுக்குகின்றது அவற்றை சுமையாக கருதாது சுகமாக கருதினால் வாழ்க்கை சுகமானது தான் கதிரவன் உதிக்கும் போது பெண்கள் தோட்டத்தில் வேலைக்கு செல்லும் வழக்கம் அன்று இருந்தது சூரியன் நடு மையத்தில் வரும் போது நாம் வீடுகளுக்கு புகுந்து நம் வயிற்றுக்கு இரை சேர்ப்போம். அவை ஒன்றும் கடைகளில் வாங்காது காலையில் வெறும் கைகளுடன் புறப்பட்ட நாம் மனை புகும் போது கைகளில் பல் வகை கீரைகள் காய்கள் கிழங்கு என்று நாளுக்கு ஒன்று ஆளுக்கு ஒன்று என்று விதவிதமாய் திட்டமிட்டு கொண்டு செல்லும் கீரைகளே எனக்கும் என் பிள்ளைகளுக்கும் பசிப்போக்கும் உணவானது.

இவை இன்று கதையாக நான் கூறும் போது எனக்கு அன்றைக்கு மீள அழைத்து செல்கின்றது. நான் கிட்டத்தட்ட 48 மேற்பட்ட கீரைகளை உண்டும் இருக்கின்றேன். அறிந்துமிருக்கின்றேன். இன்று என் வளவில் கிட்டத்தட்ட இருபதிற்கு மேற்பட்ட கீரைகளை வளர்த்து வருகின்றேன். வளர்ப்பது மட்டுமின்றி உணவிலும் சேர்த்து வருகின்றேன் என் பிள்ளைகளுக்கு இன்று சின்னசின்ன வருத்தங்கள் வந்தாலும் ஆங்கில வைத்தியம் செய்ய ஓடோடி போகின்றார்கள் தம் நேரத்தையும் வைத்தியரின் நேரத்தையும் வீணாக்குவதற்காய்.

எம்மவர்களின் உணவுப்பழக்கத்தாலே ஏராளமான நோய்கள் வந்துவிட்டது என் வயதிற்கு இன்று வரை எவ்விதமான நோய்களும் இல்லை வைத்தியசாலைக்கு சென்று காத்திருந்ததும் இல்லை ஆனால் நான் இன்று பலரை பார்க்கின்றேன்.

பாடசாலைக்கு செல்வது போன்று கை நிறைய கொப்பிகளும் பை நிறைய மருந்துகளுமாக பலர் இருக்கின்றார்கள். உணவை மருந்தாக உண்டோம் அன்று ஆனால் இன்றைக்கு மருந்துகளை உணவாக உண்ணுதுகள் இன்டைய எங்கட பிள்ளைகள் நினைக்க என் நெஞ்சமே வெடிக்கின்றது எதிர்காலம் எங்கே போகுமோ? என்று.

இருந்தாலும் எம்மிடமிருந்த கீரைகள் பல இன்று அழிந்து விட்டது காரணம் அவைகளை நாம் கண்டு கொள்ளவில்லை பறித்து உண்ணவில்லை நாம் எதற்கு இருப்பான் என்று அவை ஒழிஞ்சிட்டினம் போல... எனவே கீரைகளை நேசிப்போம். பாதுகாத்து உண்போம்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

அகன்றோடும் நீரிழிவு

என் பேத்திக்கு குழந்தைக் கிடைத்திருக்கு அம்மியில் அரைத்துத்தான் தான் கறிசமைத்து கொடுத்து வருகின்றேன். இந்த வயசிலயும் அம்மியில் அரைக்க முடிகின்றது என்டா. அதற்கு என்ர வாழ்க்கை முறை தான் காரணம். காலையில் சூரியன் உதிக்கிறதுக்கு முதல் எழுந்து சுறுசுறுப்பாக வேலைசெய்து நாளுக்கொரு இயற்கை தாவரத்தின் இலை கீரைகளை சாப்பிட்டு இயற்கையை நேசித்து இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்ததால் இன்றைக்கு தைரியமாக இருக்க முடிகின்றது.

என்ன பார்த்தா இன்றைய பிள்ளைகளுக்கு பொறாமையா கிடக்குது 25 வயது பொம்பிள மாதிரி ஓடியாடி வேலை செய்யிறன் என்ன செய்யிறது, வேலை செஞ்ச காலும் கையும் சும்மா இருக்குமா சொல்லுங்க? அது இருக்கட்டும் நான் இன்றைக்கும் அறுகம்புல்லில் யூஸ் செய்து என்ற மகளுக்கும் கொடுத்தனான். நீங்களும் கொஞ்சம் செய்து குடிச்சுப்பாருங்க எப்படி ருசியாய் இருக்குது” என்று எங்கட காலத்தில இந்த யூஸ் மைலோ ஒன்றும் இல்ல பழம்கஞ்சி புளிக்கஞ்சி குலைக்கஞ்சி இதுகள குடிச்சிட்டு பள்ளிக்கூடம் போய் படிச்சிட்டு வீட்டில எல்லா வேலையும் செஞ்சிட்டு உடம்பு அளவா இருந்தோம். உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கழகு” என்று தமிழில சொல்லுற மாதிரி இலச்சணமாய் எல்லாம் இருந்தோம்.

சரி உந்த கீரைகளைப்பற்றி கொஞ்சம் பாப்பம் குறிஞ்சாய் தொடக்கம் குமுட்டி வரை இது எல்லாத்தையும் பற்றியும் சொன்னா என்ர வாயும் உழைஞ்சிடும் உங்களுக்கும் நேரம் இல்லை. சொல்ல சொல்ல நல்லா இருக்கும் இருந்தாலும் நான் இன்றைக்கு அறுகம்புல்லை பற்றி சொல்லுறன் கேளுங்க.

அறுகு எல்லா இடமும் இலகுவாக எடுக்கலாம் மிகச்சிறந்த பொருள் இதனை நாங்கள் சாமிக்கும் வைப்போம். யூஸ் செய்தும் குடிப்பம் பால் போட்டும் குடிப்போம். முக்கியமா அரைச்சிப்போட்டு ஒரு உருண்டை காலையில் சாப்பிடுவம் இதெல்லாம் எங்கட உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. அதோட வயிற்றுப்புண்ணுக்கும் சிறந்தது காலையில் குடிச்சு வந்தால் வயிற்று புண் வராது. சலரோகம் மற்ற எல்லா உபாதைகளும் இல்லாமல் போயிடும் வாழ்க்கையில் வராது. நானும் எந்த வியாதிகளும் வராமல் ஓடித்திரியிறன். இந்த அறுகு தொட்டு தானா முளைச்சு என்றால் தானா பலன் தரும் இயற்கை உணவை என்ற நாளாந்த உணவில் சமைச்சு சாப்பிட்டதால தான்.

உங்களுக்கு இந்த பால் அறுகு செய்யிறது எப்படினு சொல்ரன், நீங்களும் செய்து பழகுங்க உங்க பிள்ளைகளுக்கும் உதவும்.

தேவையான பொருட்களாக

அறுகம் புல்	- ஒரு கைபிடி
பால்	- 1/2L
மஞ்சள்	- சிறிதளவு
சீனி	- ஒரு மேசைக்கரண்டி

ஒரு கைபிடி அறுகம் புல்லை நன்கு அலசி அதனை மையாக அரைக்க வேண்டும். பின்பு பாலை நன்கு காயவைக்க வேண்டு. இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி விட வேண்டு. பால் சற்று ஆறியவுடன் அருஞ்சூட்டுடன் அரைத்து வைத்த மை அறுகையும் சிறிதளவு மஞ்சளையும் சுவைக்கு ஏற்ப சீனியும் சேர்த்து கலக்க வேண்டும்.

இதனை தொடர்ந்து குடித்து வர வயிற்றிலிருக்கும் மேலதிகமான அசுத்தம் நீங்கி தூய்மை கிடைக்கும்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

அறிந்துண்ண அறிவோம் கீரைகளை

எனர பொடியண்ட அரியண்டம் தாங்காமல் வைத்திய சாலைக்கு போனனான் பாருங்கோ எனக்கு உந்த நாட்க்கள் ஈசிஜிட் படங்கள் எல்லாம் எடுத்தவையள் இண்டைக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லை என்று இந்த டாக்குத்தர் சொன்னிச்சு அவாவுக்கே ஆச்சரியம் என்ன ஆச்சி உனக்கு இந்த வயசில பொல்லும் பிடிக்காமல் தாரா மாதிரி பறக்கிறாய் அம்மா என்று சிரிச்சது எனக்கு நான் இருபது வயதில இருந்த மாதிரி கிடந்திச்சி.

நான் சொன்னனான் அந்த நேரம் காலத்திற்கு காலம் காலநிலைக்கும் இயற்கையின் சூழலுக்கும் நிலத்தின் மகிமையாய் தானாக தோன்றி தன் காலம் முடிந்து தன் காலம் வரும் போது மீண்டும் தோன்றி எமக்கு உணவாகின்றது. பூமித்தாயின் வரப்பிரசாதமாக பச்சை தாவரத்தை என் உணவோடு சேர்த்து விதவிதமாய் உண்டதனால் தான் அம்மா என்றேன். எனது பேச்சை கேட்டு அவங்க சிரிச்சப்படி என் துண்டை வாங்கி வைத்து வீடு போக சொன்னா முருங்க நடவன் வெறுங்கையோடு போவான்” என்ட மாதிரி வெறுங்கையோட இண்டைக்கும் துணிந்து என் கால் பயணத்தை தொடர்கிறேன். என் காலத்தில் தேங்காய்ப்பூ கீரை, முடக்கத்தான், தொட்டாவாடி, அறுகு, நொச்சி, பாவட்டம், ஆமணக்கு, வேம்பு என்று வெண்ணீர் என்ன? சாப்பாட்டுக்கு சேர்க்கும் மொசுமொசுக்கை, தூதுவளை, அமலக்கிழங்கு, பொன்னாங்கனி, முல்லை, கற்பூரவள்ளி, பூவரசு, பொருத்துமணிலை, அகத்தி கறிவேப்பிலை, முருங்கை என்று 50க்கு மேல சொல்லிக்கொண்டே போகலாம் பிள்ளை இப்பக்கூட 40க்கு மேல கீரை புல்லு இலை தண்டு வேர் என்று எடுக்கலாம். நான் இண்டைக்கும் நாளைக்கும் ஒவ்வொரு கீரை சாப்பிட்டுட்டதால் தான் இண்டைக்கும் பொல்லுண்டாமல் நடக்கிறன் .

சரி சொல்ல வந்த விடயத்தை சொல்லுறன் எல்லாக்கீரையை பற்றியும் நான் சொல்ல நீங்கள் கேட்கிறதுக்கு நேரத்தை ஒதுக்க மாட்டியல் என்று எனக்கு தெரியும். ஆனபடியால தூதுவளையை பற்றி சொல்லுறன் தூதுவளை கறும்பச்சை நிறம் கொண்ட இலை இதுண்ட முள்ளுக்கூட ஊட்டம் நிறைந்தது. இதில் காய் பழம் எதுவும் கழிவு கிடையாது எல்லாம் சமைத்துண்ணும் உணவாகும். உணவை நாம் எப்போதும் மருந்தாக உண்ண வேண்டும்.

இத்தூதுவளை தடிமன் காய்ச்சலுக்கு சிறந்த மருந்துநாம் தினமும் உண்டு வந்தால் மருந்தை உண்ண வேண்டிய அவசிய மில்லை தடிமன் காய்ச்சல் நெஞ்சுவலி, முட்டு தொய்வு என்று எதுவும் எம்மை நெருங்காது. எப்பவும் வருத்தம் வந்ததும் தேடி உண்ண கூடாது. வருவதற்கு முன் எங்கட வாழ்க்கை முறையில் பின்பற்ற வேண்டும்.

எம் உணவு முறையில் பண்பாட்டில் எமது கலாசாரத்தில் இவை ஒன்றும் புதுசு இல்லை. காலம் காலமாக பின்பற்றி வந்த விடயம் தான் பிள்ளை இன்றைக்கும் நான் பின்பற்றி வருகின்றேன்.

நவீனமும் கால மாற்றமும் எமது வளர்ச்சிக்குத்தான். அவற்றை நாம் சரியாக அனுபவிக்க வேண்டும். என்றது உண்மை தான் ஆனால் நாம் கால காலமாக பின்பற்றி வந்த நல்ல விடயங்களை நாம் மறக்கவோ அதனை விட்டு விடவோ கூடாது இவை எம் பாரம் பரியமாக கடத்தப்பட்ட விடயம் இறைவன் எமக்காக தந்த மிகப்பெரிய சொத்து.

நோயற்ற வாழ்வு தான் குறைவற்ற செல்வம்” பூமியில் செல்வத்தையும் சொத்தையும் சேர்க்க ஓடி ஓடி உழைக்கும் நாம் மிகச்சிறந்த சொத்தை காக்காது தேடி சேர்க்கும் சொத்தை அனுபவிக்காது மடிந்து விட முடியுமா? எனவே நாம் நோயற்ற

வாழ்வுக்காய் இயற்கையில் கிடைக்கும் தான்தோன்றிகளை எம் உணவோடு சேர்த்து உண்போம்.

கீரைகள் உண்ணும் போது நாம் எப்போதும் கவனிக்க வேண்டும். எல்லாக்கீரையும் எல்லாக்கீரைகளோடும் பொருத்தும் வகையாக இருக்காது. எந்த கீரை எதோடு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும் என்று தெரிந்து சமைத்து உண்ணும் பழக்கத்தை நாம் எம் பழக்கமாக கொள்ள வேண்டும்.

அது மட்டுமல்லாது சில வகை உணவுகளோடு சில வகை உணவுகள் சேரும் போது புது ஆரோக்கியம் மற்றும் வேறு சுவையாக அறுசுவை தரும் உணவாக மாறி உடலுக்கு ஊட்டம் அளிக்கும் உதாரணமாக இறைச்சி சமைக்கும் போது புளிச்சல் கீரை சேர்த்தல் பருப்பு சமைக்கும் போது பசளிவகை சேர்த்தால் போன்றவையை குறிப்பிடலாம் இவை பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பார்கள் கீரை வகை விரும்பாத பிள்ளைகளும் விரும்பி உண்பார்கள். இதனை நான் செய்து வருகிறேன் எனவே மற்றவர்களும் செய்ய வேண்டும் என்றது என்ற அவா.....

நான் விரும்பி உண்ணும் உணவு தூதுவளைக்கஞ்சி அதன் செய் முறையை நீங்களும் அறிந்து கொண்டு அதை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் செய்து கொடுங்கள் இது உடலுக்கும் உயிருக்கும் ஆரோக்கியம்

தேவையான பொருட்களாக

சிவத்தை பச்சை அரிசி	-	1/2கப்
பயறு	-	50ப
உள்ளி	-	5பல்லு
இஞ்சி	-	சிறிதளவு
தூதுவளை	-	தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் பால் - 2கப்

முதலில் சிவத்தை பச்சை அரிசியையும் பயறையும் நன்கு கழுவி பாத்திரத்தில் இட்டு தேவையான அளவு நீரும் உப்பும் சேர்த்தும் நன்கு வேக விடவும் பின் உள்ளி இஞ்சி இரண்டையும் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி அதனுடன் சேர்க்கவும் இதன் பின் கீரையை நன்கு கழுவி சிறு துண்டுகளாக்கி அதனுடன் சேர்க்கவும் நன்கு அவிந்த பின் உப்பும் பாலும் சேர்த்து இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கினால் சத்தான கஞ்சி தயார்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

வட்டுக்கோட்டை வைரமுத்தப்பாவினின் உணவோடு உணவாகும் குப்பைமேனி

அம்மா அது சாப்பாடம்மா அது எதுக்கு பிடுங்கிறா எங்க... புது சம்சாரம் உள்ள நாட்டு கீரையெல்லாம் பிடுங்கி எறியிது” என்று காலமையே பாட வெளிக்கிடனும். அம்மா ஏன் என்றால் 95 வருடமா நான் பின்பற்றி வந்த சாப்பாட்டை பிடுங்கி எறிந்து விட முடியுமா? காலை விடிந்தால் மாலை பொழுது சாயும் வரை என் கண்ணுக்கு தெரியும் இடமெல்லாம் கீரைகள் தான். நான் உண்ணும் உணவிற்கு ஊட்டமே அவைதான் தலையில் நரை விழுந்தாலும் தரையில் தடம் புரழாது கால் வச்சிதான் நடக்கிறன் நான். அம்மா பிள்ளையள் கையில் பொல் இல்ல, பையில் மருதில்ல, காலில தள்ளாட்டம் இல்லை, கண்ணில குருடில்ல, இடுப்பில் வளைவுமில்ல என் வயதிற்கும் அனுபவித்திற்கும் நான் சும்மா வேலையில்லாமல் இருந்ததில்லை யாருக்கும் பாரம் கொடுத்ததில்லை காரணம் சிறுவயதுமுதல் நான் உண்ட உணவுதான். அவ்வாறு உண்பதற்கு எமது பிரதேசமும் பஞ்சமும் யுத்தமும் வறுமையும் ஒரு பக்கம் எம் வளி மரவும் கற்பித்தவை இத்தனையின் மத்தியிலும் எம் சூழலின் கொடையினால் மறுபக்கம் நாம் பெற்ற செல்வம், தான் தோன்றிகள் பற்று இல்லை என்றாலும் அன்று கிட்டியடிக்க செல்லும் நண்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்து மரம் தாவி உண்ணும் பழம் எண்ண முடியாது பாடசாலை சென்றுவந்தால் பெத்தாச்சி முதல் அக்கா வரைக்கும் தும்புத்தடி முறிய அடிப்பாங்க நாங்க திண்ட பழங்கள் தோய்த் தெடுக்கும் மேல்சட்டை பொக்கற்று கறை போகும் வரைக்கும்.

இப்படி உண்டதினால் மூளைக்கு கூர்மை தந்தது நாற்பழம், இலந்தையும், சூரப்பழம், வீரப்பழம், உண்ணிப்பழம் இன்றும் வாயுறுது சொல்ல போனால் இது எங்கள் வாழ்க்கை. அடுத்து மதியம் வீடு வந்தால் அடுப்பில் பூனை படுத்திருக்கும் ஓடோடி அம்மா வந்து அடுப்பேற்றி உலை வைத்து அரிசி வைச்சி கஞ்சி வடித்து கையில் கிடைக்கும் கீரைகளை போட்டு முதல் பசி தீர்த்திடுவார் பின் சமையல் செய்து நாளுக்கொரு கீரை செய்து உண்பதற்கு தந்திடுவார் இன்றும்

மறக்க முடியாது. என் அம்மா தந்த புளிக்கஞ்சியினால் இன்றைக்கும் என் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றது ஏன் என்றால் 50 மேலான கீரைகள், கிழங்குகள், பழங்கள் என்று ஏராளமாக உண்டது தான். என் வளவை சுற்றி பாருங்க எல்லா இடமெல்லாம் உண்ணும் கீரைகள் 10 தொடக்கம் 30 வகையான கீரைகளை பறித்திடலாம். நான் அதிகமாக பயன்படுத்தும் கீரைகளில் குப்பைமேனி கீரையும் ஒன்று அதில் இரும்புச் சத்து நிறைந்தது இதனால் அதிகம் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும் தோல் வியாதிகளிலிருந்து ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் இரத்தம் சுத்திகரிக்கும், நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும், கழிவு நீர்களை அகற்றும் போன்ற பல விடயங்களுக்கு இக் கீரை உதவியாக இருக்கின்றது.

இதனை மசியல் செய்து நான் உண்பேன். சோற்றுக்கு நாம் தேங்காய், மிளகாய் சம்பல் உண்பதை விட இக் கீரை மசியல் உண்டு வந்தால் உடல் நலம் பெறும் அதை விட உணவுக்கும் சுவை கிடைக்கும் இவ்வாறே நான் உண்டு வருகின்றேன். இன்று வரைக்கும். இன்னும் பல விதத்தில் குப்பைமேனிக்கீரையை உணவோடு சேர்த்து உண்ணலாம். நான் விரும்பி உண்ணும் குப்பைமேனி கீரை சம்பல் செய்யமுறையை சொல்கின்றேன்.

தேவையான பொருட்கள்

குப்பை மேனிக்கீரை	-	ஒரு பிடி
செத்தல்	-	இரண்டு
வெங்காயம்	-	பெரியது ஒன்று
உப்பு	-	தேவையான அளவு
உள்ளி	-	ஒரு பல்லு
தேசிக்காய்	-	ஒன்று

கீரையை நன்கு கழுவி எடுத்த பின் செத்தல் உப்பையும் முதலில் நன்கு அரைக்க வேண்டும். வெங்காயத்தையும் உள்ளியையும் வைத்து நன்கு அரைக்க வேண்டும். பின் கீரையும் வைத்து அரைத்து எடுத்து பின் தேசிச்சாறு சேர்த்து சாப்பிட்டால் அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும்.

கு.லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

வேலைக்கும் வீரியம் தரும் வேந்தன் முடக்கொத்தான்

வாழையடி வாழையாக நாம் தளைத்து இருப்பதற்கும் கடும் பஞ்சம் யுத்தம் வந்தும் இடப்பெயர்வுகள் எம்மை இடம் மாற்றியும் எம் வயிற்றுப்பசி போக்கி இன்றும் தளைத்து தள்ளாடும் வயதிலே தளம்பல் இல்லாமல் உலா விட என் உயிர் காத்தது எம் நாட்டு கீரைகள் தான். நான் அதை நடவில்லை என் முன்னோர் விதை இட்டு உரம் போடவில்லை நீர் பாய்ச்ச யாரும் புறப்பட இல்லை இருந்தாலும் அவை என் முற்றத்தில் நிக்கிறது. காலம் மாற மாற இயற்கை விட்ட வழியில் தன் போகம் வரும் போது உதித்து தரையில் வாழும் ஜீவராசி அனைத்திற்கும் பேதமின்றி எல்லா முற்றத்திலும் முளைத்து. பசி நீக்கி உயிர்குடிக்கும் பஞ்ச வளையில் இருந்து எங்களையெல்லாம் மீட்டெடுத்த மாபெரும் சொத்து நம் நாட்டு கீரைகள். நாட்டுக்கும் பிரதேசத்திற்கும் காலநிலைக்கும் ஏற்ப முள்ளுடனும் முள் இன்றியும் சூட்டுக்கும் குளிருக்கும் ஏற்றாற் போல் நம்மவர் உடல் நலன் காக்க தான் பிறந்து மடிகின்றது எம்முரின் கீரைகள். நான் பிறந்து இன்று 76 வயதாகின்றது. சந்தணம் என்றால் என்னூரில் தனி மதிப்பு. ஏன் என்றால் என் சுறுசுறுப்பும் என் உணவு பழக்கமும் தான்.

காலை விடிந்தால் தோட்டத்தில் தொடங்கும் என் வேலை என் உணவுக்கான அத்தனை அடுக்கும் அங்கிருந்தே கிடைக்கும். சொல்லபோனால் இயற்கை தான் என் உற்ற நண்பன். இயற்கை விவசாயம் செய்வதினால் என்னை சுற்றி தானாக தோன்றும் கீரைகள் பிறப்பதும் அதிகம் காரணம் உலாவி வரும் பறவைகளும் விலங்குகளும் போடும் எச்சம் கூட என்னூரில் பல கீரைகளை உருவாக்குகின்றது. இதற்கு மேல் தனியாக பொழுதை கழிக்கும் என் வேலை நேரத்தை எனக்கு ஓய்யாரமாய் மாற்றுவதும். என் முற்றத்தில் தேன் குடிக்க வரும் பறவைகளின் ஓசைகளும் கலை அழகும் தான். இவைகளுக்கு அப்பால் என் வயதில் இன்று வரைக்கேள்விப்பட்டு பயன்படுத்தி உண்ட கீரைகளுக்கு அளவு கூறமுடியாது. அண்ணளவாக சொன்னாலும் 60க்கு மேல் இன்றும் என்னை சுற்றி 50க்கு மேல் என்னூருக்குகே சொந்தமான கீரைகளை பிடிங்கிடலாம். நான் சமைத்தாலும் என் வளவில் உள்ள கீரைகள் நான்கு போட்டுத்தான் உணவாக்குவேன்.

என் பிள்ளைகள் மருமகபிள்ளைகள் அனைவரும் விரும்பி உண்பார்கள். நான் சமைக்கும் உணவுகளை எனக்கு இன்றும் சொல்ல முடியாத சந்தோசமும் ஆரோக்கியமும் தான். என் வயதில் நான் மண்வெட்டி பிடித்து தோட்டம் கொத்தி பலன் பெற காரணம் இது தான். நான் தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் போது பல காயங்கள் காலில் ஏற்படும் இருந்தும் வைத்தியசாலைக்கு செல்வதில்லை காரணம் என் தோட்டத்திலே இயற்கை மருந்து கிடைக்கின்றது. காலில் சிரங்கு காயம் வந்தால் தொட்டாச்சிணிங்கி அவித்து அந்நீரில் காலை கழுவி வந்தால் பறந்து போய்விடும். அத்துடன் நான் செய்யும் ரசத்தைக்குடித்தால் தடிமன் காய்ச்சல் எல்லாம் ஓடி ஒளிந்து விடும். செய்யமுறை பார்ப்போம்.

மூளாய் மணியத்தின் இரசத்தை,

தேவையான பொருட்கள்

முடக்கத்தான்	- ஒரு பிடி
உள்ளி	- 5பல்லு
செத்தல்	- 5
மல்லி	- 2மேசைக்கரண்டி
மிளகு	- 1தேக்கரண்டி
நச்சீரகம்	- 1தேக்கரண்டி
மஞ்சல்	- ஒரு சிட்டிகை
உப்பு	- தேவையான அளவு
புளி	- ஒரு தேசிக்காய் உருண்டை அளவு

உள்ளி செத்தல்மல்லி, மிளகு, நச்சீரகம் போன்றவற்றை செர செரப்பாக அரைக்க வேண்டும். பின்பு முடக்கத்தானையும் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக அரைக்க வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அரைத்த பொருட்களுடன் 3கப் நீருடன் புளியை கரைத்து சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும் கொதிக்கும் போதே தேவையான அளவு மஞ்சல் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும். பிறகு இறக்கி சூட்டுடனே குடிக்க நோய் நொடி நீங்கும் செய்வோம் உண்போம் மகிள்வுடன் வாழ்வோம்.

கு. லெபோறா
யாழ்ப்பாணம்.

கருவைக் காக்கும் கறிவேப்பிலை

தீப்பள்ளயத்திற்கே பெயர்போன கல்முனை நகரை அண்டி பாண்டிருப்பு கண்ணகி அம்மன் கோவில் கலையரங்கிற்கு முன்னாடிகை ஒழுங்கையில் அமைந்துள்ள கல்வீட்டில் மேனனுக்கும், மரக தத்திற்கும் ஏக புத்திரியாக பிறந்த மேனகா ஆகிய நான் கூறுகின்றேன்.

எனது அப்பா அம்மாவிடற்கு நான் மட்டுமே ஒரே மகள். அப்பா விவசாயம் செய்பவர். அம்மா ஆங்கில ஆசிரியை. இதனால் வீட்டில் மிகவும் செல்லமாக வளர்ந்தேன்.

சிறுவயது முதல் என்னைப் பராமரிக்க செல்லமாக தந்த சாப்பாடு நான் வளர வளர உடம்பில் அதிக சதை வைக்க ஆரம்பித்தது. அதனை நான் கண்டும் காணாமல் வளர்ந்து வரும் போது எனது பள்ளிக்கூட நண்பிகள் எல்லோரும் செல்ல உடம்பு தான். இப்படி குண்டாக இருக்கின்றது. என்று சொல்லுவார்கள். நானும் அதை அலட்சியமாக விட்டு விட்டேன்.

நான் பள்ளிப்படிப்பை முடித்ததும் எனக்கு மாப்பிள்ளைப் பார்க்க தொடங்கினார்கள். ஆனால் நான் அழகான தோற்றம் கொண்டவளாக இருந்தும் என்னுடைய உடல் குண்டாக இருந்த படியால் யாருமே முன்வரவில்லை.

ஆனால் நான் குடும்பத்திற்கு ஒரே பெண்பிள்ளை என்ற படியினால் எல்லாரும் செல்லமாக பார்த்தார்களே தவிர, என் எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்திக்கவில்லை. நானும் என் உடல் மீது கவனம் எடுக்காத படியினால் என்னை வீடு தேடி வந்து பார்க்கும் ஆண்கள் எல்லாம் வேண்டாம் என்று சொல்லுகிறார்களே என எண்ணி என்னால் அப்பாவும், அம்மாவும் வேதனைப்படுகின்றார்கள் என நினைத்து ஒரு நாள் தற்கொலை செய்ய முயற்சித்து எனது தாயாரின் மூலம் காப்பாற்றப்பட்டேன்.

இவற்றை நன்கு உணர்ந்த என் தந்தை மேனன் அவருடைய நண்பர் காந்தன் மூலமாக எங்கள் குடும்ப பின்னணியை நன்கு சொல்லி

ஒரு மாப்பிள்ளையைக் கூட்டிக் கொண்டு வந்ததும் அவர் என்னை ஏற்றுக் கொண்டார். அவர் பெயர் வேலவன் அதன் பின் நிச்சயம் இரு வீட்டார் மூலமும் நடந்து திருமணமும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

திருமணம் நடந்து ஓர் ஆண்டு கழிந்ததும் இன்றும் இவளுக்கு என்ன பிள்ளை பூச்சு ஒன்றும் இல்லையா என்று எனது மாமியார் தெய்வானை அம்மா கேட்டு முணுமுணுக்க ஆரம்பித்து எதற்குத்தான் என் மகளை இவளுக்கு கட்டிக் கொடுத்தேனோ தெரியாது என எரிந்து விழுந்தார். அம்மாவும் அப்படியே உடைந்து போனார். நான் இதனை பக்கத்து அறையில் கேட்டுக் கொண்டு அழுத வண்ணம் இருந்தேன்.

இதனை அப்பா வீடு வந்ததும் அம்மா சொன்னார். அப்பா கவலையுடன் அவர் வயல் பார்க்கும் சுந்தர் ஐயாவிடம் மகளின் உடம்பைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம் என கேட்க அவர் பகிடியாக சொன்னார். அதற்குத்தானே ஆஸ்பத்திரி, ஜிம் இருக்கு உண்ட மகளுக்கு கொழுப்பு கூடிற்று அதனால் தான் குழந்தை பாக்கியமும் இல்லை என்றார்.

இதனைக் கேட்ட அப்பா நீ ஒரு அனுபவசாலி என்று தான் கேட்டேன் நீ சொன்ன இடமெல்லாம் என் மகளும் போயிற்று வந்திருக்காள் என்று கடும் தொணியில் சொன்னார். ஆனால் சுந்தர் ஐயா கோவப்படாமல் அப்பாவிடம் ஆறுதலாகச் சொன்னார் என்ன தெரியுமா? உண்ட மகளுக்கு வயிற்றைச் சுத்தி அழுக்குச் சதை அதிகம் இருக்கு அதை அகற்ற நான் சொல்லும் மருந்தை செய்து பார் என்றார், அப்பாவும் அம்மாவும் அது என்ன மருந்து என ஆச்சரியத்தோடு கேட்க, நானும் மறைந்திருந்து கேட்டேன்.

அது தான் “கறிவேப்பிலை” வயிற்றில் உள்ள “கரு” பிள்ளையாக வர வேண்டுமாக இருந்தால் கறிவேப்பிள்ளையைச் சாப்பிட்டுப்பார் எனச் சொன்னார். அன்றிலிருந்து நாளாந்தம் காலை யில் வெறும் வயிற்றில் பச்சை கறிவேப்பிலையும் வெள்ளைப்பூண்டும் சாப்பிட ஆரம்பித்ததுதான் நாளடைவில் என் உடல் மெலிந்து கெட்ட கொழுப்பு குறைந்து அழகான எடுப்பான இடையும் இருந்தது.

அதன்பின் ஒரு அழகான ஆண்குழந்தையும் பெற்றெடுத்தேன். ஒரு நாள் குழந்தையைக் கொண்டு கிளிநிக்குப் போனேன் அன்றுதான் எனது நீண்ட நாள் நண்பி கலையரசி மூன்று ஆண்டு திருமணம் செய்து உடலில் கெட்ட கொழுப்பு உள்ளதால் கரு தங்குவதில்லை என கிளிநிக்கு வரச் சொன்னது என்று வந்திருக்கேன் என்றாள், எல்லா ரீட்மெண்டும் எடுத்தும் பயனில்லை கடைசியா ஒருக்கா போய்ப் பார்ப்போம் என வந்தபடியால் உன்னையும் சந்திக்க கிடைத்தது. கலியாணம் கட்டி பிள்ளை இல்லாமல் இருக்கிறதாக கேள்விப்பட்டேன். என்னடி நடந்த இப்ப பிள்ளையோடு அழகாக வந்திருக்காய் என்னடி மேனகா எனக்கும் சொல்லடி,

அதுதான் கலையரசு கறிவேப்பிலை தந்த கட்டுடம்பு. என்னடி சொல்லுராய் 15 கறிவேப்பிலையை மட்டும் எடுத்து வெள்ளைப் பூண்டுடன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு பார், நீயே அசைந்து போவாய் அடியே மேனகா கறி வாசனைக்கு மட்டும் போட்டு பின் புறக்கி எறியும் கறிவேப்பிலையா, நீ இப்படி இருக்க காரணம், ஆமாண்டி. அதுமட்டுமல்ல சுந்தர் ஐயா சொன்ன கதை தெரியுமா கொழுப்பு, இரத்த சோகை, சர்க்கரை நோய், இதயநோய் செரிமானப்பிரச்சனை, கல்லீரல் பிரச்சனை முடிவளர என ஒரு அற்புத மருந்தாக சொன்னார். இப்ப நான் நன்றாக சாப்பிட்டு பிள்ளைக்கும் பால் கொடுக்கின்றேன்.

இதை நீயும் போய் செய்துபார். அன்று என் கணவர் வேலவனை கைபிடித்த நாளில் இருந்து கருத்தரிக்க முடியாமல் என் குடும்பத்தையே கலங்கப்படுத்திய சூழ்நிலையில் கைகொடுத்த கறிவேப்பிலையை இப்போது என் வீட்டில் பிள்ளைக்கு சரிசமனாக வளர்த்து வருகின்றேன். என்னைப் போன்ற செல்ல உடம்பை செதுக்கிய சிற்பியை இரவில் வைத்தலும் உங்கள் நரைமுடி கருமையாக மாறும். கறிவேப்பிலை இலவசமாய் கிடைக்கின்றது என்று அலட்சிய பார்வையில் பார்க்காமல் அன்றாடம் அருமருந்தாக பார்த்தால் எமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்து மன மகிழ்ச்சியைத் தரும் என என்னைப் போன்றவர்களுக்கு சொல்லுகின்றேன்.

அருட்பணி. A.S. ரூபன்.

மட்டக்களப்பு.

வாய்ப்புணர் அகற்றும் மணித்தக்காளி

என்னுடைய பெயர் ஜெயரட்ணம் றுக்குமணி எனக்கு 71 வயது நான் முள்ளாணை இளவாலையில் வசிக்கின்றேன்.கீரை கீரை என்று சாதாரணமா சொல்கிறோம். அதில் எப்படிப்பட்ட ஊட்ட சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கு தெரியுமா?

நான் இப்ப மணத்தக்காளி கீரைய பத்தி சொல்றன் கேளுங்கோ....

மணத்தக்காளி கீரையைதான் சிலபேர் மணித்தக்காளி என்றும் சொல்லுவாங்க அதுக்கு என்ன காரணம் தெரியுமா அதன் காய்கள் மிளகுபோல மணி மணியாக இருக்கும் ஆகவே அந்த மணத்தக்காளி இலை காய் பூ தண்டுடன் எல்லாமே ஒரு சத்தான உணவு தான்.

இந்த கீரையை தேடி எங்கயும் போக தேவையில்லை இக்கீரை எங்கும் முளைத்து வரும். ஒரு கட்டு மணத்தக்காளி கீரையை சுத்தம் செய்து நன்று பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு பெரிய வெங்காயத்தையும் நறுக்கி கொள்ளவும் கொஞ்சம் கையளவு பாசிபருப்பை வேகவைத்து அதில் நறுக்கிய கீரை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு வேக வைத்து பிறகு சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி எண்ணெயை ஊற்றி காய்ந்த உடன் கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, சிறிய சீரகம் இவை மூன்றையும் போட்டு தாளிக்கவும். அதில் வேகவைத்த கீரையைக் கொட்டி நன்றாக கரண்டியியாலேயே மசித்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும். பிறகு சோற்றுடன் போட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டு பாருங்க, எப்படி இருக்கு என்று இந்த கீரை சாப்பிட்ட வாய்புணர், வயிற்றுப்புணர் அத்தோட வயிற்றில் உள்ள குடல்புழுக்களையும் அழிக்கும். ஆகவே இந்த கீரையை அனைவரும் சாப்பிட்டு நன்மையை பெறுங்க எனக்கு

இப்ப 71 வயது நான் எனது பிள்ளைகள் பேர பிள்ளைகள் எல்லாருக்கும் இந்த கீரையை சாப்பிட கொடுத்து தான் வாரன். இக் கீரையை துவையலாக, குழம்பாக எல்லாம் சமைத்து கொடுக்கலாம்.

இந்த கீரையை நீங்க தண்ணீர் ஊற்றி பராமரித்து வளர்கணும் என்று எல்லாம் தேவையில்லை இது தான்தோன்றியாக எல்லா இடத்திலும் முளைக்கும் ஆகவே இப்படிப்பட்ட தான்தோன்றிகளாக வளர்கின்ற கீரைகளை சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.

நாம் நம் உடம்பை நோயிலிருந்து காத்துக் கொள்வது நம் கையில் தான் இருக்கு.

திருமதி.இ.சகானா
யாழ்ப்பாணம்.

காமாலைக்கு கண்கண்ட செல்வம் கீழ்க்காய் நெல்லி

தம்பி எழும்பு தம்பி தம்பி எழும்பு அது அம்மா சரோஜினியின் குரல். படுக்கையில் இருந்த காண்டபன் எழும்பு மனமின்றி போர்வைக்குள்ளேயே கிடந்தான் தாய் தேநீரை கொண்டு வந்து படுக்கையில் வைத்தார். தம்பி தேத்தண்ணி ஆறு முன்னுக்கு முகத்தக் கழுவிட்டு குடி என்றார். காண்டபனை எழுப்புவதற்காக அம்மா செய்யும் வேலை அவனும் மனமின்றி எழுந்தான். மார்கழி மாதக் குளிர்க்காற்று சில்லென்று வீசிக்கொண்டிருந்தது. வாசலில் வந்து நின்றான். அம்மா அந்த குளிரிலும் எழுந்து தலைக்கு குளித்து சானத்தால் மெழுகி கோலம் போட்டு மார்கழிப் பிள்ளையார் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருந்தார். இந்த அம்மாவால் மட்டும் எவ்வாறு முடிகிறது. யோசித்துக் கொண்டிருந்த போது

தம்பி தேத்தண்ணிய குடிச்சிட்டுப் போ அப்பா தோட்டதுக்க பயிற்றங்காய் ஆயிரார் உன்னை வரச் சொன்னவர் நிறைய தான் தோன்றிக் கீரைகள் முளைச்சுக் கிடக்குதாம். கொஞ்சம் பிடுங்க வேணுமாம் கீழ்க்காய் நெல்லி மாமா கேட்டவராம் என்றாள்.

மனதிற்குள் வந்த எரிச்சலை அடக்கிக் கொண்டு அவசரமாக முகம் கழுவி தேநீரைக் குடித்து விட்டு தோட்டத்துக்குள் உள்நுழைந்தான். விருப்பமின்றி கால் வைத்தவனுக்கு அங்கே செடி கொடிகளைப் பார்த்தவுடன் அவனையறியாமல் சந்தோசம் ஏற்பட்டது. பனித்துளிகளை தலையில் சுமந்தவாறு செடி கொடிகளெல்லாம் காட்சியளித்தன. காற்றில் மெதுவா அசைந்து ஆடின. இவ்வளவு அழகா என வியந்து கொண்டு இருக்கையில் அப்பா முரளி அழைத்தார். தம்பி இஞ்சப்பாரு நிறைய கீழ்க்காய் நெல்லி இருக்கு இதப்பிடுங்கு என்றார். அவ்விடம் நோக்கிச் சென்ற காண்டி கூட்டமாக

நின்ற கீழ்காய் நெல்லிகளைப் பிடுங்கினான். அப்பா மாமாவுக்கு என்ன மஞ்சள் காமாலைக் காச்சலே என்று கேட்டான். இல்ல தம்பி அவர் கோவாவுடன் வறை வறுத்துச் சாப்பிட ஆசையாம் என்று அன்றைக்குச் சொன்னவர் அதுதான் என்று சொல்லிக் கொண்டே அங்குள்ள நாயுருவிக் கீரை, சாரணைக்கீரை, குப்பைக்கீரை, பனங்கீரை, கொவ்வைக்கீரை போன்ற பலகீரைகளையும் ஒவ்வொரு பிடி பிடுங்கி வைத்தார். இன்றைய சமையலுக்கு சுவையான கறி கிடைத்து விட்டது என்று தனக்குள்ளேயே முணுமுணுத்துக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். முரளிதரம் எனும் முரளி.

முரளி கிளிநொச்சியில் உள்ள அரச வங்கியில் கணக்காளராக வேலை செய்கிறார். ஆனால் அவர் ஒரு சிறந்த தோட்ட தொழிலாலியும் கூட தோட்டமே தனது நண்பன் என அடிக்கடி கூறுவார். முரளியின் மனைவி சரோஜினி தனியார் நிறுவனமொன்றில் வேலை செய்கின்றாள். இரண்டு பிள்ளைகள் மூத்தவள் ஜனாத்தினி மகன் காண்டீபன் ஜெனார்த்தினி பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்தில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். மகன். தரம் 10ல் கல்வி கற்கிறான். அழகான அமைதியான குடும்பம்.

கீழ்காய் நெல்லியை பிடுங்கிய காண்டீ இந்தாங்கோ அப்பா என கொடுக்க அதைப் பார்த்தவுடன் அவர் சொன்னார் நாங்கள் இடம் பெயர்ந்து ஜெயபுரத்தில் இருக்கும் போது இந்த இலைக்காக எவ்வளவு கஸ்டப் பட்டிருப்போம் தெரியுமா? முகாமில் நிறைய பேருக்கு மஞ்சள் காமலை காய்ச்சல் வந்துட்டுது வவுனியாவில் எந்தப் பொருளும் இங்கு வராது. மருந்துக்கெல்லாம் தடை செய்து போட்டாங்கள். அப்போ தெல்லாம் மருந்துகள் எடுக்க ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்வதில்லை மருந்துகளே இல்லை. நாம் இப்போது சந்தையில் பார்க்கும் தம்புள்ளை மரக்கறிகள் லீக்ஸ், கோவா, உருளைக்கிழங்கு, பெரிய வெங்காயம், நூட்டிஸ் என்று எதுவுமே இல்லை.

வடித்த கஞ்சியும் வேலிக் கீரைகளும் அரிசிமாவில் செய்த விடத்தல் பிட்டுமே எம்மைக் காத்து வந்தன. அப்போது நோய் வந்த போதும் நாம் துவண்டு விட வில்லையே மாறாக வீரமும் மானமும் காக்க வீறுகொண்டோமே என்று மகனிடம் கூறினார்.

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமையான படியால் எல்லோரும் வீட்டில் தான் காலை சாப்பாடாக அம்மா நம் தோட்டத்தில் விதைத்து வைத்திருந்த கௌப்பி அவித்து தாளிதம் செய்து கொண்டிருந்தார். திருமணம் செய்த புதிதில் இந்த உணவுகள் பற்றி சரோஜினிக்கு தெரியாது உண்ணவும் மாட்டாள். கணவர் தான் சமைப்பார். சரோஜினி ஒருமுறை கணவனிடம் கேட்டிருக்கிறாள். நீங்கள் அரச உத்தியோகம் நானும் வேலை பின்பு எதற்காக தோட்டம் தோட்டம் என்று போய் உடம்ப முறிக்கிறியள் தோட்ட வேலைக்கு ஒரு ஆளையாவது வைக்கலாமே என்று கூற அதற்கு அவர் சொன்ன பதில்கள் அப்போது அவளுக்குப் புரியவில்லை. நாளாக நாளாக புரிந்தது.

சரோ கொஞ்சம் யோசிச்சிப்பாரு எங்கட அரச உத்தியோக காசே இடம்பெயர்வில் உதவியது. காசு கையில் இருந்தது. ஆனால் 10,000/- ரூபாவுக்கு கூட தூள் வாங்க முடியாமல் கறி வாங்க முடியாமல் இருந்தோமே நாம் காட்டுப்புல்லென நினைத்து பசிக்காக காரல் கீரையும், வெற்றிலையாக நினைத்து துளசி இலைகளையுமே உண்டோமே நாம் அறியாமல் பசியால் உண்டோம். ஆனால் அந்த இறைவனுக்குத் தெரியும் அவை அனைத்தும் சரீரத்தின் நோயை போக்கி பெலப்படுத்தும் என்பது மற்றது என் பிள்ளைகளுக்கு மாடிவீடு கட்டுவதோ பெறும் சொத்தை அவர்களுக்கு சேமிப்பதற்காக நான் நிகழ்காலத்தின் இனிமையை இழக்க மாட்டேன்.

என் பிள்ளைகளுக்கு நான் சேர்க்கும் சொத்துக்கள் எது தெரியுமா? சிறந்த கல்வி நல்ல பழக்க வழக்கம், இறைபக்தி, தனக்கான உணவை தாமே உருவாக்கி உண்ணுவது மண்ணையும்

மண் தரும் அற்புதமான ஆரோக்கியம் தரவல்ல கீரைகளை உண்ணுவது அத்தோடு இந்த தோட்டமானது என்னோடு நின்று விடாமல் என் வழி வந்தோர் தொடர்ந்து காத்து வருவதும் என்றார். அதற்காகவே இன்றும் அந்த குளிரிலும் காண்டியை தோட்டத்திற்கு அழைத்தார்.

பிள்ளைகள் மீது பாசம் என்ற பெயரில் அவர்கள் விரும்பி உணவை மட்டும் வழங்கி அவர்கள் விரும்பிய இடத்திற்கெல்லாம் விட்டு விட்டு பின்னர் அழுவது அடுத்த தலைமுறையினருக்குச் செய்யும் துரோகமே கண்டிப்பு கலந்த அன்பே சிறப்பானதும் பயனுள்ளதும் என்றார்.

நாம் ஒரு நாளில் உண்ணும் உணவில் ஆறு சுவைகளும் கலந்துள்ளதா என பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விருப்பமோ விருப்பமில்லையோ ஆறு சுவைகளை உணவில் சேர்த்தே தான் ஆக வேண்டும். இது இயற்கையின் நியதி உண்மைகள் எப்பவுமே கசப்பானவைதான் ஆனால் அழிவில்லாதது. அது போலவே கசப்பு கலந்த உணவுகளும் நோயை துரத்தி விடுவதும் சேமிப்பை ஏற்படுத்துவதும். நாம் பிள்ளைகளுக்கு ஆறு மாதத்திலிருந்தே ஆறு சுவைகளையும் பழக்கி விட வேண்டும். இது ஒரு தாய் நினைத்தாலே முடியும். என்று அடிக்கடி சொல்லுவார். அதனாலேயே கீழ்க்காய் நெல்லி, குருவித்தலை பாவற்காய், குறிஞ்சா தோட்டத்தில் வளர்த்தும் வருகிறார். உறவுகளுக்கு கொடுத்து தானும் மகிழ்கிறார்.

முரளி தோட்டத்தில் பிடுங்கிய எல்லாக் கீரைகளையும் மனைவியின் கையில் புன்னகையோடு கொடுத்துவிட்டு சொன்னார். இன்றைக்கு கீழ்க்காய் நெல்லியும், கொல்லும் வைத்து துவையல் செய்யுங்கோ என்று கூறியவர் காண்டியை அழைத்து நீ விடிய கேட்டனியல்லே மாமாவுக்கு மஞ்சல் காமாலையா என்று அப்ப

எல்லோருக்கும் தெரியுது. காமாலை என்றால் கீழ்காய் நெல்லி யென்று தம்பி காமாலை என்பது ஒரு நோய் மட்டுமல்ல காமாலையில் பதின்மூன்று வகையானவைகள் உள்ளன என்றார். காண்டி ஆர்வமாக கேட்டான் ஒருக்கா சொல்லுங்கோ அப்பா என அவர் சொல்லத் தொடங்கினார். கல்லீரல் கெட்டுப் போனால் செயல்திறன் குறைந்தால் காமாலை ஏற்படும் காமாலை வந்தவர்களுக்கு சத்தி. குமட்டல், சோகை, கனகனவென்று தேகம் இருக்கும், முடங்கி படுக்க தேன்றும். இது தான் காமாலையின் அறிகுறிகள். மஞ்சள் காமாலை, ஊது காமாலை, வரக் காமாலை, சோகக் காமாலை, பாட்டுக்காமாலை என இன்னும் பல உள்ளது. நீ யூரியுப்பில் சென்று பார்வையிடலாம் என்றார் முரளி.

காண்டிபன் தன் தந்தையை நினைத்து பெருமை கொண்டான். இப்படியொரு தந்தைக்கு மகனாக நான் பிறந்தது கடவுள் கொடுத்த வரமே என்று நினைவுதான். பிடுங்கிய கீழ்காய் நெல்லிக்கீரையைக் கொண்டு சைக்கிலில் பயணமானான் மாமா வீடு நோக்கி அங்கே தன் மாமாவின் மகள் சாருவையும் பார்த்து விடுவதற்காக.....

திருமதி ச. மதிவதனி
கிளிநொச்சி.

சேற்றில் விளையும் சீதேவி

தொலைபேசி மணி ஒலித்தது பாடல் பதிவோடு எத்தனை பெரிய மனிதருக்கு எத்தனை சிறிய மனமிருக்கு எத்தனை சிறிய பறவைக்கு எத்தனை பெரிய அறிவிருக்கு.... மூன்று முறை ஒலித்துவிட்டது. நேரம் 6.00 மணி வெளியில் இயத்துகளை கழுவிக்கொண்டிருந்த துவாரகா பொறுமையிழந்தவளாய் உள்ளே வந்தாள். என்னப்பா எத்தனை தரம் போன் அடிக்குது பேசாம படுத்துக்கிடக்கிறீங்க அவர் பாட்டும் அவரும் என்றாள். என்ட பாட்டுக்கு என்னடி அப்ப எடுத்துக் கதையுங்களன். எம்ஜிஆரின்ட தத்துவப்பாடல கேட்டுப்பார் தெரியும். வாழ்றது எப்படியெண்டு செந்தூரன் சொல்ல மம் பெரிய தத்துவம் தெரிஞ்சுனிங்க முதல் வெள்ளன் எழும்புங்கோ என்று சொல்லி விட்டு மீண்டும் வெளியில் சென்றுவிட்டால் மீண்டும் போன் அடிக்கிறது. எவன்டி உன்னப் பெத்தான் பெத்தான் கையில் கெடச்சா செத்தான் செத்தான் செந்தூரனுக்கு அடக்க முடியாத சிரிப்பு இதோ உன்னுடைய பாடல் என சத்தமாக கேட்க. அது நானில்லையப்பா மகனுடைய வேலை என்று சொல்லிக் கொண்டே உள்ளே வந்து போனை எடுத்து கதைத்தாள் ஹலோ யாரு ஏய் எத்தின தரம் உனக்குநான் போன் பன்றது. ஒருதரம் எடுக்கிறீங்களே இல்ல அதுதான் இவர் நான் சொன்னன் எடுக்கச் சொல்லி அவர் போர்த்திக் கொண்டு கிடக்கிறார் நான் வெளிய நிண்டனான் யசோ.

யசோதா துவாரகாவின் சித்தப்பா மகள் நேசாகா கடமை யாற்றுகிறாள். இரத்தினபுரத்தில் கடமையாற்றுகிறாள். யசோதா பெயரைப்போலவே அழகியும் மாநிறமும் நீண்ட கூந்தலும் அழகிய விழிகளும் இடையழகி அதற்கேற்றாற்போல் மிகவும் இனிமை யாகப் பேசுவாள். மன அழகும், உடல் அழகும் ஒருசேரக் கிடைத்து விட்டால் யாருக்கத்தான் பிடிக்காது. அத்தோடு அவள் ஒரு மருத்துவ மாதுவுஷ் கூட அவளே கண்ணாடியில் பார்த்து வியப்புற்றதுண்டு. அவ்வளோ

அழகு. தேவதையே பூமியில் நடமாடுவது போன்று ஆனால் அவள் இதுவரையும் எந்தவொரு அழகுசாதன கிரீம்களையும் வாங்கி போட்டதில்லை. சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாப்பதற்காக மட்டும் ஒரு பெயார் லவ்லியுடன் பவுடரை பூசிக்கொள்வாள். இரண்டு பிள்ளைகளின் தாயுமாவாள்.

1996ம் ஆண்டு தந்தையை போர்ச்சூழலில் இழந்தவள் தாயாரின் தனி உழைப்பிலேயே அக்காவும் தானும் தங்கைகளும் மிகவும் வறுமைக்கோட்டில் வாழ்ந்தாலும் யாரிடமும் எதுவும் கேட்பதில்லை இருப்பதை உண்டு இல்லாவிட்டால் நீர் அருந்தி அதிக நாட்கள் கடந்தன. பசித்த போதெல்லாம் யசோதாவின் அக்கா மாதங்கி எழுதியிருக்கிறாள் கொடிது, கொடிது வறுமை கொடிது அதனிலும் கொடிது இளமையில் வறுமை என ஒளவையின் மொழிகள் அம்மா அதிகமாக தமக்கு தந்த உணவு என்றால் நெல்லு பொறுக்கி குத்திய பச்சையருசி சோறும் சேமன் கீரையும் புளிச்சல்கீரையும் கடைந்த கடையலுமே பாடசாலைக்கு சென்று வரும் போது பாடசாலையிலேயே வாசணை மூக்கைத் துளைக்கும் மீன்கறியோ என்று நினைத்தால் அங்கே சேமன்கீரை கடையில் மட்டுமே இருக்கும். ஆனால் பசித்த வயிறுக்கு அதன் சுவை அப்படியொரு அமீர்தம் அம்மா கண்ணில்படும் கீரைகளையெல்லாம் ஒவ்வொரு பிடி பிடுங்கி வருத்து தறுவதுண்டு இடம்பெயர்ந்து போகும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒரு மாதம் அல்லது மூன்று மாதங்கள் மட்டுமே இருக்கும் போதும் காலமது போற இடமெல்லாம் சேமன் கிழங்கு கன்று ஒன்றையும் பிடுங்கிக் கொள்வான். சேமன் கீரை கடைதல், சேமன் கிழங்கு பொரியல், புளிக்குழம்பு என இன்னும் பல முறைகளில் சமையல் செய்வார். ஒரு பழைய சைக்கிளில் ஒரு குடும்பம் வசிப்பதற்கான உணவு உடைகாவிச் சொல்வார்கள். யாசோவின் அம்மா தலையில் ஒரு முட்டை கையில் ஒரு பொதியுடனேயே செல்வார். இந்த செடி வைக்கும் இடத்தில் உயிர் பெற்றுவிடும் என்று யசோதாவின் அம்மா லட்சுமி பெயரைப்போலவே லட்சுமிகரம் உடையவள். வறுமையை ஒரு போது

முகத்தில் காட்ட மாட்டார். நெற்றியில் மூன்று குறியும் சந்தனமும் இருக்கும். திருநீறை கூட கடையில் வாங்க விருப்பமில்லாதவர் யசோ அடிக்கடி கேட்டதுண்டு ஏனம்மா கோயில் அவ்வள திருநீறு இருந்து நீங்க அதல்லாம் விட்டுட்டு சானத்த எரிச் எடுக்கிறீங்கள் என்று அதற்கு அவர் அமைதியாக ஒரு பதில் சொல்வார். இப்ப எல்லாம் காசாகி போச்சு விக்கிறவங்கள் சாணிய எரிக்கிறாங்களோ, சவத்தை எரிக் கிறாங்களோ தெரியாது. என் அம்மா என்னை எப்படி வளர்த்தாளோ அப்படித்தான் நானும் உங்களை வளர்க்கிறேன். நீங்களும் அப்படித் தான் இருக்க வேண்டும். இது அம்மாவின் கண்டிப்பான வார்த்தைகள்.

ஒருமுறை செல் சத்தங்கள் வானைத் துளைக்கின்றன. இரவு பன்னிரண்டுமணி பிள்ளையள் எழும்புங்கோ எல்லாரும் ஓடுதுகள் நாங்களும் ஓடுவம் இராணுவம் முன்னேறிட்டுதாம் முகாமில் உள்ளவர்கள் எல்லாம் முக்காவாசிப்பேர் போய்விட்டார்கள். நாமும் கையில் கிடைத்ததை எடுத்துக் கொண்டு ஓடினோம் செல் சத்தம் கேட்காதவரை நடந்தோம் முள்ளிக் குளத்திலிருந்து பாலம்பிட்டியில் போய் ஒரு வீட்டை அமைத்தோம் களைப்பு, தாகம், பசி ஒன்றுமே செய்ய முடியவில்லை. எத்தனை இடப்பெயர்வுகள் எத்தனை வீடுகள் அமைப்பது அதுவும் ஒரு ஆண் துணையில்லை அம்மாவும் யாரிடமும் கேட்கமாட்டார். யாரும் கேட்டாலும் வேண்டாமென்று மறுத்து விடுவார்கள். பாலம் பிட்டியில் வீடு போட்டு முடியவே பகல் ஒரு மணியை தாண்டிருந்தது. கையில் காசு இல்லை அவசரத்தில் ஓடி வந்ததல்ல அரிசி பருப்பு ஒன்று கொண்டு வரமுடியவில்லை. நிவாரணம் பெறுவதற்காக போலின் பின்னேரமாகும் ICRC நிவாரணப் பொதிகளை வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

புதிய முகாம் பரபரப்பாக உள்ளது. யசோவின் குடும்பம் பசியால் வாடினாலும் மற்றவர்கள் தங்களை பாதுகாத்து விடக்கூடாது என்பதற்காக மாதங்கி பாணையை எடுத்து அதில் தண்ணீரை ஊற்றி முடி வைத்து அதன்மேல் இரண்டு சட்டிகளையும் தண்ணீர் ஊற்றி முடி

வைக்கிறாள். பசித்தாங்காமல் கடைசி தங்கை அடுத்த வீட்டு உணவு வாசணை மூக்கைத் துளைக்கிறது. அம்மா நிவாரணத்ததைப் பெற்று அவசரமாக தன் கூடாரம் நோக்கி ஓடுகிறாள். பிள்ளைகள் விடிய இருந்து ஒன்றுமில்லாமல் இருக்கிறார்கள் என்று பிள்ளைகளுக்கு வயிராற உணவு சமைத்து கொடுத்த லட்சுமி அம்மாவுக்கு மீண்டும் கவலை மூத்தவள் கேட்கிறாள் என்னம்மா யோசனையா இருக்கிறீங்க என்று அது தான்புள்ள இரவு ஓடி வந்ததால் சேமன் கன்றுகளை கொண்டு வரமுடியாமல் போய்விட்டதே உங்களுக்கு வேர வேலையில்ல எப்ப பார்த்தாலும் சேமங்களும் புளிச்சல்கீரையும் தான் அவ்வாறு சொன்னவைகளுக்கு அம்மாவின் வாடிய முகத்தைப் பார்த்ததும் கவலை வந்துவிட்டது. அருகில் சென்று தாயை கட்டி அணைத்து சரிசரி விடுங்கம்மா செல்லடி ஓய்ந்தவுடன் நாட்டு நில வரத்தைப்பார்த்து உங்களை ஏத்திக்கொண்டு போறன் பிடுங்கிக் கொண்டு வருவம் இப்பவந்து படுங்க என்றாள். அப்போது நேரம் பத்தாகியிருந்தது. பாலம் பிட்டி புதிய முகாம் மெதுவாக அமைதி யாகிக் கொண்டிருந்தது. அப்போது அந்த நிசப்தம் வந்தடைந்தது. இழந்து வந்தோம் ஊரை நாங்கள் சுமந்து கொண்டோம் துயரை மாளிகையை கட்டிவிட்டு விட்டு வந்தோமே வந்து மண்குடிசை கூட இன்றி அந்தரித்தோமே. ஆலமரத்திலிருந்து அடுப்பெரித்தோமே. நாங்கள் அகதி என்ற பெயருடனே பாய்விரித்தோமே.. நான் வளர்த்த மாமரமும் காய்த்திருக்குமோ இல்லை நான் வரட்டும் என்று சொல்லி காத்திருக்குமா....

லட்சுமி அம்மாவின் கண்கள் நனைகின்றன. மாதங்கியும் கூட யயோதாவின் குடும்பம் நான்கு வருடத்தில் பதினொருமுறை இடம்பெயர்ந்தார்கள். களைத்தும் விட்டார்கள். இறுதியாக மடுவழியாக வவுனியா பூந்தோட்டமுகாமில் தஞ்சமடைந்தார்கள். பின்னர் வவுனியாவிலுள்ள தனது கணவரின் அண்ணன் குடும்பம் அவர்களை சாந்த சோலை என்னும் ஊருக்கு அழைத்துச் சென்றது. அங்கு யசோதாவின் குடும்பம் 03 வருடங்கள் வாழ்ந்தனர் அங்கும் அம்மா

விடவில்லை. தனது சேமன்கன்று வளர்ப்பை ஆர்வமாக தொடர்ந்தார். சாந்த சோலை பெயரைப் போலவே நீர்வளமும் நிலவளமும் ஒருங்கே இருந்த படியினால் சேமங்கிழங்கு இரத்தினபுரம் போலவே நான்கடிக்கூட வளர்ந்தது. அதனுடன் பல கீரைகளை லட்சுமி அம்மா வளர்தால் அயலிலுள்ளவர்களுக்கும் கீரை கறி கிழங்குகறியென கொடுத்தார். தான் கடந்து வந்த துன்பங்களையெல்லாம் எல்லோரிடமும் சொல்லுவார். அப்போதெல்லாம் இந்த சேமங்கிழங்கு தனது குடும்பத்திற்கு எவ்வாறு பசி தீர்த்தது என்பது பற்றியும் கூறுவாள். தனது பிள்ளைகளைப் பார்த்து எல்லோரும் ஆசைப்படுகின்றார்கள். அழகு தேவதைகள் என்று அது இறைவனால் ஏழைகளுக்கு வழங்கப்பட்ட கீரைகளும், கிழங்குகளுமே என்று பெருமையுடன் சொல்லுவா. மூத்தவர் மாதங்கியை ஒரு விவசாயம் செய்பவருக்கே கட்டிக் கொடுத்தார். அவள் மிகப்பெரிய பணக்காரியாக வாழ்கிறாள்.

லெட்சுமி அம்மாள் குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொள்கிறாள். யசோதாவும் நேர்சாகி விட்டாள் லெட்சுமி அம்மாவின் கஸ்ரங்கள் அனைத்தும் தீர்ந்து விட்டன. பணம் வந்து விட்டதே என்று யாசோதாவின் அம்மா பழசை மறக்கவில்லை லெட்சுமி அம்மா இடம்பெயர்ந்த இடமெல்லாம் சேமங்கீரை உயிர் பெற்றன. அம்மாவின் கதையைக் கேட்ட அனைவரும் அவருக்கு ஒருபெயர் சூட்டினார்கள். சேமலெட்சுமியென எல்லா உறவுகளும் ஒன்று கூடியிருந்தன. அப்போது லெட்சுமி அம்மா சொன்னா நான் இல்லாத போதும் சேற்றில் விளைந்த இந்த சீதேவியை பரம்பரை பரம்பரையாக காத்து வரவேண்டும் என எல்லோரும் தலையசைத்தார்கள். தன் பெரியம்மாவை நினைத்து துவாரகா பெருமையுடன் சேமங்கீரையை பிடுங்கினாள். அன்றைய சமையலுக்காக.

திருமதி. ச. மதிவதனி
கிளிநொச்சி.

பஞ்சம் தீர்த்த பசுந்துளிர்

காலை 8.00 மணியிருக்கும் வானதி தனது மோட்டார் சைக்கிளில் இரணைமடு சந்தி நோக்கி சென்று கொண்டிருந்தவளுக்கு திடீரென ஒரு ஞாபகம் வர தென்னிந்திய திருச்சபை பாதையால் போவோம் என தன் பைக்கை திருப்பினாள். அந்த இடத்தை நெருங்க நெருங்க மனது இறுக்கமாவதை உணர்ந்தாள். ஆலயமும் வந்தது. சற்று பைக்கை நிவுத்தியவள் உள்ளே கதவுகள் பூட்டப்பட்டிருப்பதைக் கண்டு படலையிலேயே நின்று அந்த சுற்றுச் சூழலை உற்று நோக்கியவாறு தன்னை மறந்து நின்று கொண்டிருந்தாள்.

யாரோ அழைப்பது கேட்டு சுயநினைவிற்கு வரும் சித்திரா அக்கா தான் கூப்பிட்டவா என தெரிந்து கொண்டாள் என்ன வானதி இந்தப் பக்கம் வந்திருக்கிற உன்னை கண்டு எவ்வளவு காலம் எங்களையெல்லாம் மறந்துவிட்டீங்க தானே எனச் சொல்லிக் கொண்டே அவளருகே வந்தா. அவளுக்கு என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை. உங்களை நான் எப்படி மறப்பன் சித்திரா அக்கா எனக் கூறி அவரது கைகளைப் பற்றியவளுக்கு கண்கள் குளமாகின. உதடுகள் புன்னகைத்துப் போதும் கண்கள் கண்ணீரை சிந்தின. சித்திரா பதறியடித்துக் கொண்டு என்ன புள்ள எதும் பிரச்சனையோ எண்டு கேட்டா நான் சிறு பிள்ளையாக ஓடியாடிய ஞாபகங்கள் வந்திட்டுது. இப்ப இருக்கிற எங்கட வாழ்க்கை முறையால யாரும் யார் வீட்டையும் போக நேரம் இல்ல சாப்பிட நேரம் இல்ல தூங்கநேரமில்ல உறவுகளை பார்க்க நேரமில்ல, சொந்தம் பந்தம் இருந்தும் அநாதியாக வாழுகிறோம். அதச் சொல்லுப் புள்ள தெரிஞ்சவங்க கண்டாலும் கதைக்குதகளும் இல. கோவம் எண்டு வேலை வேலையெண்டு திரியுதுகள். சரி இவ்வளவு நேரம் ரோட்டிலயே நிண்டுட்டம் இவ்வளவு காலத்துக்குப் பிறகு உன்ன கண்டிருக்கிறன். வீட்ட ஒருக்கா வந்துட்டுப்போ என சித்திராக்கா வானதியை பிடிவாதமாக அழைத்துச் சென்றார்.

சித்திராக்காவின் வளவிற்குள் நுழைந்த வானதி முகம் மலர்ந்தாள். அங்கே மரவள்ளித்தோட்டம் பச்சை பச்சேலேன காட்சியளித்தது. ஓடிப்போய் அவ்விலைகளை அணைத்து தன் கன்னத்தில் வைத்தாள். இலைகளை மென்மையாக வருடியும் விட்டாள். உடனே சித்திராக்கா கேட்டா வானதி நீ தோட்டமெல்லாம் வைத்திருக்கிறியா என்று அதற்கு வானதியிடமிருந்து மௌனமான தலையசைவு மட்டுமே வந்தது.

என்ன புள்ள சொல்லுற உங்கட தாத்தாவப் பார்த்து தானே நாங்களே இந்த மரவள்ளியை காலங்காலமாக நாட்டி சாப்பிட்டு வருகின்றோம். இண்டைக்கும் எங்கட வீட்ட மரவள்ளிக் கீரையும், ரொட்டியும் தான் சாப்பாடு. என்ர மூன்று பிள்ளைகளும் கணவரும் மரவள்ளிக்கீரையும் ரொட்டியும் என்டா காணும் நல்லாச்சாப்பிடு வாங்க என் கணவர் என்ன கட்டின புதுசில சாப்பிடமாட்டார். இதெல்லாம் ஒரு சாப்பாடோ என்று கேட்பார். நான் விடயில்ல. கிழமையில் மூன்று நாள் மரவள்ளிய சுண்டி வைப்பன். முதல்ல ஒதுக்கிப்போட்டு சாப்பிட்டவர். பிறகு நாளாக நாளாக சாப்பிட பழகிட்டார். நாங்கள் சாப்பிட்டா பிள்ளைகள் தானா சாப்பிடுவாங்க தானே என்று சொல்லிக் கொண்டே மரவள்ளிக்கீரை சுண்டலும் ரொட்டியும், தேனீரும் கொண்டு வந்த எனக்கு தந்தவா. வானதி ரொட்டியை கீரையில் தொட்டு ஒருவாய் வாய்க்குள் வைத்தவளுக்கு மிறைக்கேறியது. உடனே சித்திராக்கா தலையைத் தட்டி உன்ற தாத்தா தான் உன்னை நினைக்கிறார் என்று சொல்ல மீண்டும் வானதிகு கண்கள் கலங்கின. சரி நானேதான் கதைச்சிக்கொண்டிருக்கிறன். உன்னப்பற்றிக் கேக்கவே இல்ல. நீ என்ன செய்யிர எத்தின பிள்ளைகள் என்றாள். எனக்கு இரண்டு பிள்ளையக்கா கணவர் மேசன் வேலை செய்கிறார். நான் ஒரு நிறுவனத்தில் வேலை செய்கிறேன். எங்கட அப்பா குணம் உங்களுக்குத் தெரியம் தானே அக்கா. ஒரே குடியும் கூத்தும் தான். எங்கட குடும்பமே இப்ப பிரிஞ்சிட்டுது. ஏன்டி அந்தாளுக்கு அந்தக்காலம் தொட்டு ஒரே பிரச்சனை தானே உன்ர

அம்மா சிந்தின கண்ணீர் கொஞ்சமா இப்பவும் அந்த விளையாட்டுத் தான் காட்டுறாரா? ஓமக்கா அவையெல்லாம் பசுத்தோல் போர்த்திய நரிகள் அக்கா வெளியில் நல்லவர்களாகவும் பெற்றபிள்ளை மனைவியிடம் கொடுமான ஒரு மிருகமாகவும் நடப்பவர்கள் இவ்வாறான ஆட்களைத் தானே தோட்டத்திலுள்ள மரவள்ளி இலைகளை உடைத்து ஒரு பேக்கில் போட்டார். புள்ள வீட்டில் தோட்டம் இல்லண்டு சொல்லற மரவள்ளி இலையாரிட்டயும் வாங்கியாவது சுண்டி சாப்பிடுறனியா? இல்லக்கா நான் மரவள்ளி இலை சுண்டல் சாப்பிட்டது ஒரு 20 வருடங்கள் இருக்கும். இண்டைக்குத்தான் உங்கட வீட்ட சாப்பிட்டனான் என்றாள் வானதி. அப்ப உன்ற பிள்ளைகளுக்கும் இதுப் பற்றித் தெரியாது மௌனமாக தலையசைத்தாள் வானதி. புள்ள என்னதான் வீட்டில் பிரச்சினை இருந்தாலும் நாம் உணவு உண்ணத்தான் வேணும் அதிலயும் இப்ப இருக்கிற பொருட்களின் விலையைப் பார்தா தானே அதோட வருத்தங்கள் எப்படியெண்டும் உனக்குத் தெரியும் தானே. நாங்கதான் பஞ்சி பார்க்காமல் எல்லா வகையான கீரைகளையும் பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும். செலவும் குறைவு நோயும் இல்ல உழைப்பு உழைப்பெண்டு ஓடியும் தேவையில்ல. இதெல்லாம் உண்ட தாத்தா தானே எங்களுக்குச் சொன்னவர். நீ எல்லாத்தையும் மறந்துட்ட அந்த சேர்ச்சப் பார்க்குக்குள்ளயெல்லாம் எனக்கு உன்ற தாத்தாவும் மரவள்ளித் தோட்டமும் தான் என் நினைவில் வரும் நாங்கள் எல்லோரும் மரவள்ளித்தோட்டத்தில் ஒழித்துபிடித்து விளையாடியது பூனை மிலுக்கு பழம், உன்னிப்பழம் பிடுங்கித்தின்பது உன் நடராசா பப்பாசிக்காய் அச்சாருபோட்டு எல்லோரும் தின்ற உரைக்கிறது உரைக்கிற எண்டு காணியைச் சுற்றி ஓடுவது உன் தாத்தா பிரம்புடன் வருவது என சித்திரா பழைய ஞாபகங்களை அடுக்கிக் கொண்டே போனால் வானதி. இடைமறித்து ஓம் அக்கா எல்லாம் ஞாபகம் இருக்கு இன்று அந்த ஞாபகத்தால் தான் இந்த ரோட்டால் வந்தேன் எனக் கூறினார். நல்லதா போச்சு நானும் உன்னக் கண்டுட்டன் உன் தாத்தா எங்களுக்கெல்லாம் விக்ரமாதித்தன் கதைகள் எத்தனை

சொல்லியிருக்கிறார். அதவிட மரவள்ளிக் கீரை சிறிமா ஆட்சில் எல்லோரும் உணவுக்காக ஏங்கிய போது அரை இறாத்தல் பானுக்கு சங்கக்கடையில் கால்கடுக்க போலின் நின்ற போது தங்கள் குடும்பம் பானுக்கு அடிமைப்படாமல் மரவள்ளி மரத்தையே நம்பி வாழ்ந்த தாகவும் மரவள்ளி தங்கள் உயிர்காத்த மரம் எனவும் கூறுவாரே ஞாபகம் உள்ளதா? நான் என் கணவரிடமும் என் உறவுகளிடமும் அடிக்கடி இதைக் கூறுவேன் ஓமக்கா என் பாட்டி செய்த மரவள்ளி சுண்டல், மரவள்ளி இலை அவையல், மரவள்ளி இலைப்பிட்டு, மரவள்ளி இலை முட்டைப் பொரியல் எல்லாம் இப்போது சாப்பிட்டது போல உள்ளது. அதோட மரவள்ளிக்கிழங்கின் தோலைக் கூட வீசமாட்டாங்களே வெயிலில் காய வைத்து பொரித்து தருவாரே நான் சாப்பிடாவிட்டால் தாத்தா பிரம்பை எடுப்பேன் என்றதும் சாப்பிடு வேனே சித்திராக்கா பழைய ஞாபகங்கள் மனதுக்கு இனிமையாக உள்ளது. உங்களை சந்திக்க வைத்தது என் தாத்தா தான் எனக் கூறி அவரை கட்டி அணைத்து விட்டு நான் மீண்டும் வருவேன் எனக் கூறி விடைபெறுகிறார். வானதி கையில் மரவள்ளிக் கீரையும், கிழங்கும் மரவள்ளித்தடியுடனும் மறந்து போன வாழ்க்கையை மீண்டும் துளிர்க்கச் செய்வதற்காக.....

திருமதி ச. மதிவதனி
கிளிநொச்சி.

முடக்குவாதம் யோக்கும் முடக்கொத்தான்

அன்று சித்தர்களின் வாழ்விலும், சங்க இலக்கிய காலத்திலும் முட்டு வலிக்கு முகம் கொடுத்த முடக்கொத்தான் கீரை இன்று இருபத்தொராம் நூற்றாண்டில் இளைஞர், யுவதிகளின், இளரமுடிக்கும், வழக்கத்தலைக்கும், இதயத்துடிப்பிற்கும், இணையான மருந்தாக இங்கிதமாய் யார்தான் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். இவர்களும் நம்புவார்களோ? நன்றாக வாழ வேண்டுமென்றால் நம்பியே ஆக வேண்டும்.

அன்று காலை ஒன்பது மணி பக்கத்து வீட்டுப் பத்மன் பனம் பழத்துடன் கல்லியன் காட்டில் இருக்கும் கனகம்மா பாட்டியிடம் வந்தான். பாட்டியோ பார்வதி அம்மன் கோவிலுக்குச் செல்ல பரபரப்புடன் முழங்கிக் கொண்டிருந்த வேளை அது.

எங்கோ கூப்பிடும் சத்தம் கேட்கின்றது என்று எட்டிப் பார்த்தார் பாட்டி. பாட்டியைப் பார்த்த பத்மன் பனம் பழத்தைக் கொடுக்க, என்னடா மகனே உன்ர தலைமுடி, மாடு சூப்பிய பனம் கொட்டை மாதிரி வழக்கை விழுந்து தோற்றமாய் இருக்கா என்றார். அதற்கு பத்மன் எல்லாரும் போல நீயும் என்னை கேலி செய்ய தொடங்கி விட்டாயா? என்றான். பின்னர் பாட்டி உடையை மாற்றி விட்டு வந்து என்னடா முணுமுணுக்கிறாய் என்றார்.

அது ஒன்றுமில்லை பாட்டி 70 வயதிலும் உன்னைப் பார்க்க பொறாமையாக இருக்கு. ஒரு முடியும் கொட்டாமல் கருகருவென இருக்கு. பாட்டி நீ என்ன நினைக்கிறியோ தெரியா இந்த தலைமுடி வளர நான் செய்யாத வைத்தியம் ஒன்றுமில்லை என்றான்.

அது மகன் வேறு ஒன்றுமில்லை. வேர்வை சிந்தி உழைப்ப துமில்லை, வேலியில் தானாகப் படரும் கீரைகளை சமைப்பதுமில்லை. கடையில் கண்ட கண்ட நாதாரி எல்லாம் வாங்கித் திண்டு வாழ்வைக் கெடுக்கின்றவர்களுக்கு வழக்கை தலை மட்டுமல்ல, நடக்க முடியாமல் வாதநோயும் வந்துவிடும்.

எங்கட காலத்தில் உடல் உழைப்பு அதுக்கேற்ற உணவுப் பழக்கமும் தான் நானெல்லாம் இப்படி இருக்க காரணம்,

இன்று பாரு பெண்களோ சரி ஆண்களோ சரி மேக்கப் என்ற போர்வையில் பொய்முடிகளை வைத்து வயிற்றையும் வளர்த்து வண்டியில் சுத்தி திரிகிறார்கள். இன்று வண்டியில் இருந்து இறங்கியதும், மூட்டுவலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி என சொல்லிக் கொண்டு ஏராளமான பணத்தை செலவு செய்கின்றார்கள்.

அதுசரி உண்ட அப்பா அடிக்கடி உண்ட வீட்ட வந்தால் என்னையும் பார்த்து விட்டு விசாரித்துத்தான் போவான், என்ன அவனை மாதக் கணக்கா காணல ஏதும் சண்டையோ?

இல்ல பாட்டி மூன்று மாதமாக வேலைக்கு போக முடியாமல் மூட்டு வாதத்தில் முடங்கிக் கிடக்கார். அடிக்கடி ஆஸ்பத்திரிக்கு கொண்டு போரதும் கொண்டு வாரதுமாக இருக்கா அம்மா. என்னடா மகனே, இதையெல்லாம் கேட்க ஒரு சாவக்கேடு போல இருக்கு, உண்ட அம்மா தங்கம் இருக்காளே! எதற்கு எடுத்தாலும் ஆசுபத்திரிதான்.

உண்ட அப்பன் காந்தன் நடக்க முடியாம இருக்கிறான் என்று ஆரம்பத்தில் தெரிந்து இருந்தால், ஒரு கிழமையில் அவனை எழுப்பி இருப்பேன், என்ன பாட்டி உனக்கே 70வயது நீ, என்ன சொல்கிறாய்.

இங்கே வாடா பத்மன் அந்தா வேலியில் இருக்கும் கொடியைப் பார், அதில பலூன் போல காயும் பச்சையாக இருக்கும். அது என்ன கொடி பாட்டி, அதுதாண்டா, முடக்கொத்தான். அந்த இலையில் கொஞ்சம் ஆய்ந்துவா, என்ன செய்யப்போறாய் பாட்டி, உனக்கும் உன் அப்பனுக்கும் வைத்தியம் பண்ணப் போறன் பார், என கிலுகிலுப்பாகச் சொன்னார்.

அதில் ஆய்ந்துகொடுத்த முடக்கத்தானில் ஒரு பங்கை எடுத்து வீட்டு முற்றத்தில் இருந்த கற்றாளையில் இதனையும் சேர்த்து அரைத்து, பத்மனின் தலையில் பூசி விட்டு மிகுதி இலையையும், விளக்கெண்ணையையும் எடுத்துக் கொண்டு பத்மனையும் கூட்டிக்கொண்டு பத்மனின் தகப்பனின் வீட்டிற்குப் போய், இலையை வதக்கி மூட்டுவதற்கு முடிச்சுப்போட்டது தான், நாளாந்தம் பாட்டி காட்டிய முடக்கத்தான் கீரையை வாட்டி தொடர்ந்து கட்ட ஒரு சில நாட்களில் ஓய்யாரமாய் நடந்தார் பத்மனின் தந்தை. இதனால், பத்மனின் தலைமுடியும் வளர்ந்தது, தகப்பனும் சுகமடைந்தார்.

ஒரு மாதம் கழிந்ததும் கனகம்மா பாட்டியிடம் பத்மனும் தந்தையும் வந்து பாசமாக முத்தமிட்டார்கள்.

அப்போது பாட்டி சொன்னது என்ன தெரியுமா, நான் செத்தாலும் முடக்கத்தான் கீரையின் முத்தான நன்மைகளை உன் அனுபவம் மூலமாக அனைவருக்கும் சொல்லிக்கொடு.

முடக்கத்தான் கீரையை வெளியே பூசினாலும் உள்ளே உள்ள அழுக்கு உதிரமாக வரும், உணவாக உட்கொண்டாலும் இதயமும், உடலும் உருமாற்றம் பெறும்.

பாட்டி தந்த படிப்பினை எமக்கு என்ன தெரியுமா? முடக்கத்தான் கீரை என்பது முடக்கு அற்ற ஆரோக்கிய மனிதனாக மாற்றும் என்றும், முடி உதிரவை தடுத்து முழுமையான அழகைத்தரும் என்றும், இதயத்திற்கு பலம் தரும் என்றும் பக்குவமாய் சொன்னதை இனி எம் பரம்பரைக்கு சொல்லி பார்போற்றும் ஆரோக்கிய மனிதர்களாக வாழ்வோமாக.

அருட்பணி A.S. ரூபன்
மட்டக்களப்பு.

சிறுநீரகத்தைச் சீராக்கும் தேங்காய்ப்பூ கீரை

என் வாழ்வில் ஏற்பட்ட உண்மைச் சம்பவங்களை அன்பர் களுக்கு அனுபவக் கதையாக பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றேன் பக்குவமாய் கேளுங்கள்.

கிறிஸ்தவர்களின் அதிமுக்கிய நாளில் ஒன்றுதான் பெரிய வெள்ளிக்கிழமை. இந்த நாளில் தான் கிறிஸ்து பெருமான் அனைத்து மனித குலத்தின் பாவத்திற்கு ஈடாக தன்னை அர்ப்பணித்த புனித நாள்.

அன்று கல்குடாவில் கடலோரமாக கட்டப்பட்ட புனித அந்திரேயா ஆலயத்தில் அந்தோணிப் பிள்ளையாகிய நான் பாதிரியாக பணி புரிந்து வந்தேன். அன்று புனித வெள்ளிக்கிழமை மூன்று நேர பூசை என்பதால் மக்களும் உபவாசம் பூண்டு தியான வழிபாட்டிற்காக வந்தார்கள். அன்று காலை தொடக்கம் நண்பகல் வரை பூசை வழிபாட்டை செய்து முடித்து விட்டு குருமனை திரும்ப முற்படும் போது. எனது வயிற்றுப் பகுதியில் குத்துவலி மாதிரி ஏற்பட்டது.

இந்த வலியானது படிப்படியாக அதிகரித்தது. என் வலி வேதனையைக் கண்டு என்ன செய்வது என்று தெரியாத என் மனைவி என் தாயாரிடம் ரெலிபோனில் கதைத்தார். எனது அம்மா அவரிடம் சொன்னார் என்னை வீட்டிற்கு கூட்டி வரும்படி.

தனிமையில் இருந்த எங்களுக்கு தாயாரின் வீட்டிற்கு போவது தான் சரி எனப்பட்டது. அந்தவலி வேதனையுடன் 60கிலோ மீற்றர் தூரம் எனது தாயாரின் வீடு சென்றோம்.

அங்கு சென்றதும் அம்மா ஒரு தோடங்காயைப் பிழிந்து அதன் சாற்றைத் தந்தார். அது இன்னும் வலியை அதிகரித்தது. நான்

வலிதாங்க முடியாமல் தலை கீழாக நின்று வாய் விட்டு அழுதேன். சாப்பிடவோ தண்ணீர் குடிக்கவோ முடியாது அத்துடன் மலம், சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் துடிதுடித்தேன். அப்போது என்னை வைத்திய சாலைக்கு கொண்டு சென்றார்கள்.

வைத்தியரோ என்னைச் சோதித்துப் பார்த்த போது தான் சிறுநீரகத்தில் கல் இருக்கின்றது. இதை அறுவைச் சிகிச்சை செய்து தான் எடுக்க வேண்டும் என்றதும் பதறிப் போனேன். என் வேதனையைப் பார்த்த வைத்தியர் சத்திர சிகிச்சைக்கான நாளையும் தந்தார். நானோ கடும் வேதனையுடன் வைத்தியசாலையில் இருந்தேன். சத்திர சிகிச்சைக்குரிய முதல் நாள் இரவு ஒன்றும் சாப்பிட வேண்டாம். நாளை உங்களுக்கு ஒப்பரேசன் என சொன்னார்கள். இதனை நினைத்து இரவு இரவாக தூக்கமும் வரவில்லை வைத்தியசாலையை விட்டு ஓடிப்போக வேணும் போல் தோன்றியது. காலை எழுந்ததும் 10 மணியளவில் ஆடைகளைப் போட்டு ஆயத்தமாக இருங்கள் என்றார். நேஸ்.

நான் வெள்ளாடைகளை அணியாமல் இருந்ததைவோட்பார்க்கவந்த வைத்தியர் அவதானித்து கட்டில் அருகில் வந்து என்ன பாதர் ஒப்பரேசனுக்கு ஆயத்தம் இல்லை போல என்றார். நான் ஆம் டொக்டர் ஒரு வாரம் பார்த்துச் செய்யுங்களேன். எனக்கு இப்போது நோவு வலி குறைந்திருக்கின்றது என எப்படியாவது வீடு போய்விட வேண்டும் என்று வலியை மறைத்து பொய் கூறினேன்.

உடனே டொக்டரும் ஒப்புக்கொண்டு வீடு செல்வதற்கு என் ரிப்போட்ட்டில் அனுமதி எழுதியுள்ளார்.

மறுகணமே என் தம்பியை வரவழைத்து ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து வீட்டிற்குப் போனதும் எல்லாரும் நினைத்தார்கள் நான் சுகப்பட்டு வந்துள்ளேன் என, ஆனால் என்னுடைய குத்துவலி மீண்டும் அதிகரிக்க துடிதுடித்துப் போன அம்மாவுக்கு அப்போது தான் ஞாபகம் வந்ததோ? என்னவோ? தெரியாது உடனே யாரிடமோ சொல்லி

புடுங்கிய தேங்காய்ப்பூ கீரையை கொண்டுவந்து அதனைக் கறி வைத்தும் தண்டு வேர்களை அவித்து குடிநீராகவும் தந்தார். அன்றி லிருந்து படிப்படியாக வலியும் குறைவடைந்தது. ஒரு வாரத்திற்குள் நாள் சாதாரண நிலைக்கு வந்து விட்டேன். அடுத்த வாரம் ரிப்போட்டை எடுத்துக் கொண்டு வைத்திய சாலைக்கு சென்றேன்.

அப்போது ஆரம்பத்தில் பார்த்த வைத்தியர் ஸ்கேன் எடுக்க சொன்னார். பின்னர் ஸ்கேன் ரிப்போட் வந்ததும் என் ஆச்சரியம், சிறு நீரகத்தில் இருந்த கல் இருந்த இடம் தெரியாமல் கரைந்து விட்டதை பார்த்ததும் இது என்ன ஆச்சரியம் என்று வைத்தியர் மற்ற நேசிடம் கூறியதும், என் வாய் மகிழ்ச்சியில் முந்திக் கொண்டு சொன்னது.

தேங்காய்ப்பூ கீரையை ஒருவாரமாக கறி வைத்தும், அவித்து குடிநீராக அருந்தி வந்த போது தான் இந்த அற்புதம் என்றேன் உடனே நேசும் ஆம் சேர் தேங்காய்ப்பூ கீரை சிறுநீர் கல்மட்டுமல்ல சலக்கடுப்பு, எரிச்சல், இரத்தசோகை, மாதவிடாய் போக்கு என்பன வற்றிற்கு நல்லதாம் என்று எங்கு தேங்காய்ப்பூ கீரையைப் பார்த்தாலும் எங்கள் அம்மாவும் விடமாட்டார். அப்போது இரண்டுபேரும் ஆங்கில வைத்தியம் என்ன மூலிகை வைத்தியம் என்ன என முணு முணுத்தார்கள்.

நான் இன்றும் ஒரு பாதிரியராக மகிழ்ச்சியோடு இருக்கின் றேன் என்றால் சிறுபிழையாக இருந்து சிறுநீரகக்கல்லை சிதைக்க வைத்து அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடித்த தேங்காய் கீரைக்கே அந்த பெருமை வந்து சேரும், இன்று, கல்லு, கடுப்பு, உதிரம் என்று கஷ்டப்படும் அன்பர்களே! ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இறைவனால் அற்புதமாக தந்த தான்தோன்றி கீரையாம் தேங்காய்ப்பூ கீரையை எம்வசப்படுத்துவோம் என எம்மவர்க்கு எடுத்துக் கூறி எனது கதையை நிறைவுக்குள் கொண்டு வருகின்றேன்.

அருட்பணி A.S. ரூபன்
மட்டக்களப்பு.

கருவைத் திருவாக்கும் முடக்கொத்தான்

எனது பெயர் கரண். நான் கல்முனையில் வசிப்பதுடன் கல்முனை உவெஸ்லி உயர்தர பாடசாலையில் கல்வி பயில்கிறேன். வருடந்தோரும் எல்லா பாடசாலைகளிலும் தமிழ் தினப்போட்டிகள் நடைபெறுவது வழக்கம். எனது பாடசாலையிலும் தமிழ்த்தினப்போட்டி நடைபெறுவதுண்டு. அதிலும் நான் ஒவ்வொரு வருடமும் கதை களையே எழுதி வந்தேன். இந்த வருடம் எங்கள் வகுப்பாசிரியர், பிள்ளைகளே இந்த வருடம் தமிழ்த்தினப்போட்டியில் கதை எழுதுவதில் பங்கு பெறுவோர். நான் தரும் தலைப்பிலேயே கதைகளை எழுத வேண்டும். இந்த வருடம் நான் உங்களுக்காக தேர்ந்தெடுத்த தலைப்பு கீரைகளின் பயன். கரண் நீ இந்த முறை எந்தக் கீரையைக் கொண்டு கதை எழுதப்போகிறாய் என்றார். நான் திகைத்துப் போனேன். ஏனெனில் எனது வீட்டில் நான் கீரையை கண்ணால் பார்த்தது கூட இல்லை. நான் என் கண் விழிகளை பிரட்டியபடி நின்றேன். அதற்கு ஆசிரியர் கரண் என்ன திகைத்துவிட்டாய் சரி நானே உனக்கு கீரை வகை ஒன்றை யோசித்து சொல்கிறேன். ஆ.ஆ.ஆ. கரண் நீ முடக்கொத்தான் கீரையைப்பற்றி கதை எழுதுவதற்கு ஆயத்தப்படுங்கள் என்றார். எனக்கு தலைகால் புரியவில்லை நான் அதை என் கண்களால் பார்த்ததுகூட இல்லையே! என புலம்பத் தொடங்கினேன். அப்போது ஆசிரியர் என் உணர்வை புரிந்து கொண்டார். கரண் கவலைப்படாதே உனது அம்மாவிடம் கேட்டுப்பார் அவருக்கு தெரிந்திருக்கும் என்றார். அப்போது தான் என்னை விட்டு பிரிந்த உயிர் என்னை வந்து மீண்டும் ஓட்டிக்கொண்டதைப்போல் உணர்ந்தேன்.

அன்று எனக்கு நாள் மெதுவாக கடப்பது போல் இருந்தது. எப்பொழுது பாடசாலை முடியும் என மனம் படபடத்தது. நான் திக் திக் நின்று நிலையில் பாடசாலையின் இறுதி மணி ஒலித்தது. எனது கால் விரைந்தோடி வீட்டை அடைந்தது. வீட்டிற்குள் புகுந்தவுடன் அம்மா.... அம்மா என்று கத்தினேன். பதறியடித்து ஓடிவந்தார் அம்மா,

உள்ளே இருந்து என்ன என்ன நடந்தது என்ற அப்பாவின் சத்தம். அம்மா எனக்கு முடக்கொத்தான் கீரைப்பற்றி சொல்லுங்கள் என்றேன். அம்மா சற்று இழுவையுடன் ஆ.. சரி நீ சென்று குளித்து விட்டு சாப்பிடு என்றார். நானும் சென்று குளித்து விட்டு விட்டு சாப்பிட்டேன். பின் உடனே சென்று அம்மாவை சொரண்டத் தொடங்கினேன். தம்பி முடக்கொத்தான் கீரையை நான் கண்டது சிறுவயதில்தான் அப்பா எனக்கு அதைப்பற்றி பெரிதாக ஒன்றும் தெரியாது. நீ உன் ஆசிரியரிடம் கேட்டிருக்கலாமே! அம்மா நான் கதை எழுதுவது போட்டிக்கு இதை நான் என் சொந்த முயற்சியில் எழுத வேண்டும் என நினைக்கிறேன். நான் எப்படி ஆசிரியரிடம் கேட்பது. உங்களில் யாராவது கீரையின் சாராம்சத்தை கூறினால் அதனைக்கொண்டு நான் கதை எழுதிவிடுவேன். அம்மா தம்பி நீ போய் உன் பாட்டியிடம் கேட்டுப்பார் அவருக்குத்தான் தெரிந்திருக்கும். அழகை நிறைந்த முகத்தில் புன்னகை மலர ஓடினேன் பாட்டியிடம். பாட்டி உங்களுக்கு முடக்கொத்தான் கீரையைப் பற்றித் தெரியுமா? என்ன அதிசயம் நீ வந்து முடக்கொத்தான் கீரையைப்பற்றி கேட்கிறாய் என்றார் பாட்டி. பாட்டி அது ஒரு பெரிய கதை அதை நான் பிறகு சொல்கிறேன். பாட்டி தயவு செய்து எனக்கு முடக்கொத்தான் கீரையைப்பற்றி சொல்லுங்களேன். சரி தம்பி நான் உனக்கு சொல்கிறேன்.

தம்பி முன்பெல்லாம் பார்க்கும் இடமெல்லாம் முடக் கொத்தான் கீரைதான் கண்ணுக்குத்தெரியும், இப்போ தேடினாலும் கிடைக்காது. முடக்கொத்தான் ஒரு சிறந்த மூலிகை. சக மனிதனின் பல நோய்களையும் நீக்குகிறது. தம்பி என்னை முதலில் பார்த்தால் கைகால் எல்லாம் சொறி புடிச்ச மாதிரி இருக்கும். வைத்தியரை நாடியபோது தோல் வியாதி என்றார். என்னை யாருமே பக்கத்தில் கூட எடுக்க மாட்டார்கள். அப்போது என்னுடைய அம்மாவுக்கு தெரிந்த கைவைத்தியர்தான் அம்மாவிடம் எனக்கு முடக்கொத்தானை அவித்து குடிக்கும் படி கூறினார். முடக்கொத்தானை அவித்து நான் இரண்டு நாள் தான் குடித்தேன் சிரங்கு பறந்தது. அதுமட்டுமல்ல

முடக்கொத்தானை எனது மாமா பச்சையா சாப்பிடுவார். இதை நான் நெடுநாள் அவதானித்தேன். பின்பு எனது சந்தேகத்தை தீர்த்துக் கொள்ள மாமியிடம் சென்று மாமி ஏன் மாமா முடக்கொத்தானை பச்சையாக சாப்பிடுகிறார் என்று கேட்டேன். அதற்கு மாமி சற்று தயக்கத்துடன் மாமாவுக்கு மலச்சிக்கல் என இரகசியமாக கூறினார். பின்புதான் எனது சந்தேகம் தீர்ந்தது. அத்துடன் முடக்கொத்தானைப் பற்றி ஆராயத்தொடங்கினேன். அப்போது தான் மேலும் சில விடயங்களை அறிய முடிந்தது. முடக்கொத்தான் பெண்களின் மாதவிடாய் காலங்களில் கொடுக்கப்படும் என்பதையும் கர்ப்பிணிப் பெண்களின் அடிவயிற்றில் முடக்கொத்தானை அரைத்து அடி வயிற்றில் பூசும் பொழுது நச்சுத்தன்மை நீக்கப்படும் என்பதையும் சலச்சீராக்கத்திற்கு உதவும் என்பதையும் அறிந்தேன். இவற்றை நான் ஆராய்ந்தபோது எனக்கு வயது 10 பின்னரான காலப்பகுதியில் இவ்வனுபவங்கள் எனக்கும் ஏற்படலாயின என கூறி முடித்தார் பாட்டி. தம்பி இப்ப சொல்லு ஏன் முடக்கொத்தானைப்பற்றி கேட்டாய் என்று கூறு என்றார்.

பின்பு நான் என் கதையை கூறினேன். நான் கூறியவுடன் பாட்டியின் முகம் வேறுபட்டது. சற்று அலட்சியத்துடன் எங்க தம்பி இப்ப முடக்கொத்தானை பத்தி யாருக்கு தெரியுது. நீ கேட்டுட்டு போய் என்ன செய்யப்போறாய் என்றார். பாட்டி நான் போட்டியில் கதை எழுதுவ தற்காக கேட்டேன். நான் எழுதும் கதை நன்றாக இருந்தால் அதை புத்தகங்களில் போட வாய்ப்புண்டு. இதன்மூலம் முடக்கொத்தான் கீரையைப் பற்றி பலரும் அறியலாம். சரி தம்பி நீயாச்சு நல்லா கதையை எழுதி இரகசியங்களை வெளியே கொண்டு வா என்றார். நானும் மறுநாள் போட்டியை நல்லபடி நிறைவு செய்தேன். முடிவில் 1ம் பரிசையும் பெற்று பாடசாலையில் பாராட்டையும் பெற்றேன். எனக்கு என்னவொரு பேரானந்தம் பாட்டியின் கனவு நனவானமைக்காய்.

திருமதி கெங்காபிரசாத் தேன்மொழி
கல்முனை.

கஞ்சியாகும் முடக்கொத்தான் பஞ்சாயம் பறக்கும் நோ

காந்தனும், சாந்தனும் நீண்டகால நண்பர்கள். இவர்கள் சிறுவர்களாக பாடசாலையில் கல்வி கற்று வந்ததில் இருந்து இன்று வரைக்கும் ஒருவருக்கொருவர் துணை நிற்பவர்களாகவே வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். ஆனால் இருவரும் நேருக்கு நேராக சந்தித்து கதைத்து ஏறக்குறைய 45 வருடங்களாகி விட்டது. காரணம் இவர்கள் உயர்கல்வி வரை தங்களுடைய கிராமத்திலுள்ள சரஸ்வதி மகாவித்தியாலயத்திலே கற்று வந்தார்கள். இவர்களில் காந்தன் கலைப்பிரிவிலும் சுதன் வர்த்தகப்பிரிவிலும் இணைந்து கல்வி கற்று வந்தார்கள். இருவருமே 2000ஆம் ஆண்டு பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவாகினர். சாந்தன் கணக்காய்வாளராகவும், காந்தன் விவசாய ஆராய்ச்சியாளராகவும் வளர்ச்சியடைந்தனர்.

நாட்டினுடைய அசாதாரண நிலையினாலும் தங்களுடைய குடும்ப சூழ்நிலையினாலும் ஒருவரை ஒருவர் விட்டு பிரிந்து செல்ல வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலை உருவாகியது. சாந்தனுக்கு நண்பனை பிரிந்து செல்வது கவலையாக இருந்தாலும் தனக்கு அமெரிக்காவில் கணக்காய்வாளர் வேலை கிடைத்துள்ளது என்ற சந்தோஷமும் காணப்பட்டது. அந்த சந்தோஷத்துடன் அமெரிக்கா சென்ற சுதன் அங்கேயே ஒரு ஆங்கிலப் பெண்ணை திருமணம் செய்து கணவன், மனைவி 2 பிள்ளைகள் எனும் ஒரு நடுத்தரக் குடும்பமாக வாழ்ந்து வருகின்றான். அதே போன்று தனது சொந்த ஊராகிய நொச்சி புரத்திலே ஒரு விவசாய ஆராய்ச்சியாளராக காந்தனும் காணப் படுகின்றான். காந்தனும் தனது அயல் பாடசாலையில் கல்வி கற்று வந்த சுதாவை காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டான். இவர்களுக்கு அழகான 2 ஆண் பிள்ளைகளும் உள்ளனர். இவர்களும் தாய் தந்தையரைப் போன்று கல்வியிலும், விளையாட்டுத் துறையிலும்

ஒருவருக்கு ஒருவர் போட்டி போடுகின்றவனவர்களாகவே வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இவர்கள் இவ்வாறு ஒருவருக்கு ஒருவர் போட்டி போட்டு வருவதற்கு காரணம் அம்மா ஒரு ஆசிரியராகவும் அப்பா ஒரு விவசாய ஆய்வாளராகவும் இருப்பதால் மட்டுமே அல்ல தங்களுடைய நாளாந்த உணவில் கடவுள் தந்த இயற்கை கீரை வகைகளை தங்களுடைய உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதே ஆகும். நாளாந்தம் தொலைபேசியில் தனது நண்பனுடன் உரையாடும் சாந்தனுக்கு காந்தன் தன்னுடைய உணவில் சேர்க்கப்படுகின்ற இலை வகைகளைப் பற்றியே அதிகமாக பேசுவார் அதைக்கேட்ட சாந்தன் என்னுடைய பிள்ளைகளும் இந்த கீரை வகைகளைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். நாங்கள் எப்பதான் நாட்டிற்கு வந்து இந்த கீரைகளை எங்களது உணவுகளில் சேர்க்கப்போகின்றோமோ தெரியலடா என்றே அடிக்கடி கூறுவான்.

வீட்டின் உள்ளே இருந்த காந்தனின் டொமி என்ன சத்தம் போடுறியன் தான் புதுசா எங்கட வீட்ட வந்திருக்கா என்று சொல்லிக்கொண்டு வெளியே வந்தான். வந்தவனுக்கு ஒரு பெரிய ஆச்சரியம் காத்திருந்தது. டேய் மச்சான் என்னடா சொல்லாம கொள்ளாமல் திடு திடுப்பனு வந்து நிக்கிரா என்று சொல்லிக் கொண்டே கட்டி அணைத்துக் கொண்ட காந்தன் எப்ப மச்சான் வந்த வா வீட்டுக்குள் போய் அங்கிருந்த மரக் கதிரையினை எடுத்துப் போட்டு கொஞ்சம் உடைஞ்சி இருக்கு பார்த்து இருடா என்று சொன்னான்.

அந்த நேரத்திலே அங்கிள், அங்கிள் என்று கூப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தான் ரெஜினோல்ட் வெளியே எட்டிப் பார்த்த காந்தன் வாங்க தம்பி ரெஜி என்று கூப்பிட்டான். வீட்டுக்குள்ளே வந்த ரெஜி அங்கிள் எங்க அன்ரியையும், சாந்தி, குமுதா ஒருவரையும் காணல என்று கேட்டான் அவங்க பக்கத்து கோயிலுக்கு போய் இருக்காங்க

இன்னும் கொஞ்சத்திலே வந்திடுவார்கள் நீங்கள் இருங்கள் என்று கூறி மீண்டும் இன்னும் ஒரு மரக் கதிரையினை எடுத்துப் போட்டான். கதிரையில் இருந்த பொமி என்ன அங்கிள் fan இல்லாமலே இந்த வீட்டிலே இவ்வளவு குளிர்மையாக இருக்கு என்றான். அதற்கு அவனுடைய அப்பா தம்பி நாங்கள் அமெரிக்காவிலே எந்த நேரமும் fan னும், ஏசியும் இல்லாமல் இருக்கமாட்டோம் ஆனால் இந்த மண் வீட்டிற்குள் fan னும் தேவையில்லை ஏசியும் தேவையில்லை என்று கூறினார். உடனே காந்தன் இல்ல ரெஜி பிள்ளைகளுக்கு பக்கத்து காணியில் இரண்டு கல்வீடு கட்டித்தான் வச்சிருக்கன் அவங்கள் அங்கேயும் இங்கேயும் இருப்பாங்கள் என்று கூறினார். அதைக் கேட்ட ரெஜி இல்ல அங்கிள் நான் சொன்னது இந்த வீட்டுக்குள்ளே இருக்கும் போது நல்ல குளிர்மையாக இருக்கிறது தான் இப்படிப் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது ரெஜி கதிரையில் இருந்து கஸ்ரப்பட்டு எழுந்து நின்று நான் ஒருக்கா உங்கடை வீட்டைசுற்றிப் பார்க்க போறேன் என்று சொல்லிக் கொண்டு நொண்டி நொண்டி நடந்தான். அதைப்பார்த்து அங்கிள் என்ன தம்பி நொண்டி நொண்டி நடக்கிறிங்க என்ன நடந்தது என்று கேட்டார் அதற்கு ரெஜியின் அப்பா இல்ல மச்சான் இவன் கிரிக்கட் விளையாடும் போது விழுந்தவன் அப்பா முழங்காலிலும் இடுப்பிலும் பொந்து பலமாக அடிபட்டது உடனே ஸ்ப்பிரோ moov போட்டவங்கள் அப்ப அது சுகம் கிடைச்சாலும் திடீர் திடீர் என்று இப்படி காலும் இடுப்பு புடிப்பும ஏற்படும் பிறகு அது கொஞ்சம் சுகம் கிடைத்து விடும் என்று கூறினார். அந்த நேரம் வீட்டினுள்ளே வந்த சுதா அண்ணா எப்ப ஊருக்கு வந்தீங்க என்று கேட்டுக் கொண்டு வந்தவள் இந்த முழங்கால் இடுப்பு நோவுக் கெல்லாம் ஒரு கஞ்சி குடிச்சா எல்லாம் பஞ்சா பறந்து போய்விடும் கொஞ்சம் பொறுங்கோ நான் ஒரு கஞ்சி வச்சித்தாறன் என்று சொல்லிக்கொண்டு தனது மகளை கூப்பிட்டு சாந்தி தோட்டத்தி லிருந்து கொஞ்சம் “முடக்கொத்தான்” பிடுங்கிக் கொண்டு வா நாங்கள் தம்பி ரெஜிக்கு முடக்கொத்தான் கஞ்சி வச்சி கொடுப்போம். என்றான். அதைக் கேட்ட ரெஜினோல்ட் அது என்ன அன்ரி முடக்கொத்தான்

என்று கேட்க அதற்கு காந்தன் முடக்கொத்தான் கீரையை எடுத்துக் காட்டி விட்டு தம்பி இதை வாரத்தின் இரண்டு நாள் இலைக் கஞ்சியாகவோ அல்லது நாட்டுக்கோழி முட்டையும் சேர்த்து பொரிய லாகவோ அல்லது ஏனைய கீரைகளுள் சேர்த்து கலப்பு கீரை சுண்டலாகவோ உண்டு வந்தால் உடம்பில் இருக்கும் எல்லா விதமான மூட்டு நோவுகளும் நரம்பு தளர்ச்சிகளும் தவிடுபொடியாக போய்விடும் என்று கூறும் போது சுதா அன்ரி இலைக்கஞ்சியை கொண்டு வந்து கொடுத்தாள்.

அதை குடிச்சு சாந்தன் சுதா எனக்கு இந்த கஞ்சி மூலம் எங்கடா பாடசாலை நாட்களை நினைவுக்கு கொண்டு வந்து விட்டாள் என்று கூறிவிட்டு விடைபெற்று சென்றார்கள் ஞாபகம் இருக்கா நாங்கள் பாடசாலை போகும் போது எங்களுக்கு மூத்தம்மா அம்மா அடிக்கடி இப்படி இலைக்கஞ்சியும் ஓடியல் கூழும் சமைச்சு தருவா அதுகல சாப்பிட்ட படியால் தான் எங்கட உடம்பு இந்த வயசிலையும் ஆரோக் கியமாக இருக்குது இப்ப இருக்கிற பொடியளும் பொட்டைகளும் எங்க அந்த பழைய நாட்டு வகை உணவுகளை விரும்பினம் இப்ப எல்லாம் மட்டன் பிரியாணி பீட்சா, கொத்து என்றுதானே விரும்பினம் அவற்றை சாப்பிடுவதால் நோய்தான் உடம்பில வந்து சேரும்.

அண்ணா நீங்கள் திரும்பி எப்ப அமெரிக்கா போக போரியலுன்னு சொல்லுங்கோ நான் உங்களுக்கு முருங்கை, துளசி, தூதுவளை, குப்பைமேனி, முடக்கொத்தான் எல்லா கீரைவகைகளும் காய வைத்து தூள் செய்து தாரன் அதை உங்கட உடம்பிற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருப்பீங்கள் அப்ப சரி மச்சான் நாங்கள் போட்டு வாறோம் தங்கச்சி நீ எல்லாத்தையும் செஞ்சி எடுத்துகிட்டு வீட்ட வாவன் என கூறிய படியே சாந்தனும் ரெஜியும் தங்களுடைய வீட்டிற்கு புறப்பட்டார்கள்.

திருமதி கெங்காபிரசாத் தேன்மொழி ,
கல்முனை

யொன்னாக்கும் யொன்னாங்காணி

அழகான தென்றல் எனை உரசிச் செல்ல, மெதுவாக பறவைகளின் சத்தம் காதோரம் இசைக்கிறது. துள்ளித் திரியும் சிறார்கள் போல் நானும் குதிக்கையிலே ஏதோ பாட்டி பாட்டி என்ற சத்தம். மெதுவாகத் திரும்பிப் பார்த்தேன். அக் குரல் என்னை நோக்கியதாக இருந்தது. ஆம் சிறிய புன்கையுடன் அது நான் தான். பாட்டி பாட்டி எவ்வாறு உங்களால் முடிகிறது. இவ்வளவு வேகமாக துள்ளுவதற்கும் ஓடுவதற்கும்.

பாட்டி ஒரு நிமிடம் புன்கையுடன் சிறுவனைப் பார்த்து பேரா.....

வேகமாகவும் விரைவாகவும் தற்காலம் ஓடினாலும் காலத்தை எண்ணுவதற்கு மனிதர்கள் வாழ்வதல்ல. எனக்கும் என் கணவனுக்கும் வயது வித்தியாசம் பத்து. எனக்கு வயது எண்பத்தைந்தை தாண்டுகிறது. எனது ஆரோக்கியத்திலும் சரி என் கணவர் ஆரோக்கியத்திலும் சரி என் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியத்திலும் சரி எனக்கு சற்றேனும் அச்சம் வந்த தில்லை. பாட்டி பாட்டி உங்கள் வயது எண்பத்தைந்து வயதா ஆஆஆ அப்போ உங்கள் கணவனின் வயது ஆச்சரியத்துடன் கேட்க பற்கள் தெரிய பாட்டி சிரிப்பதைக் கண்டு எவ்வாறு இப்படி என்று தன்னுள் எழுந்த ஆழமான கேள்வியினை பதிலை எதிர்பார்த்து பாட்டியிடம் கேட்டான்...

பாட்டியும் உங்கள் தலைமுறைக்குக் கட்டாயம் சொல்ல வேண்டிய விடயம் தான். பொறுமையாகக் கேள். நீயே கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

நாலா பக்கமும் வயல் சூழ்ந்து நீரோடை முன்னால் செல்ல..... தென்னம்மட்டைகள் கொண்டு களிமண்ணால் கட்டப்பட்ட மாளிகை எனது வீடு, அங்கே கீரை, வல்லாரை, அவரை, பொன்னாங்காணி என கீரைவகைகள், வெண்டி, தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு பயற்றை என மரக்கறிகள் சோளம், பயறு, கௌபி என தானிய வகைகள் என என் வீட்டைச் சுற்றி வளர்த்து அதைக் கொண்டு எங்களுடைய ஆரோக்கி

யமான உணவுகள் என மண் சட்டியில் சமைத்து உண்கின் றாம். மேலும் கிருமிநாசினிகளாக நஞ்சு எண்ணெய்களைப் பாவிக்காது மாட்டின் சாணத்தை நீரில் கரைத்து தெளித்தல். வேப்பஞ்சாறு மற்றும் சாம்பல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தியே வீட்டுத் தோட்டத்தை வளர்த்து வருகின்றோம்.

மேலும், விசேடமாக பொன்னாங்கண்ணி வகைகளை நாளாந்தம் எங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வோம். பாட்டி பொன்னாங்கண்ணி என்றால் என்ன என்று கேட்பது பெரிய விடயமில்லை. இதனைப் பற்றிக் கூறாத உங்கள் பெற்றோரை நினைக்கையில் தான் கவலையாக உள்ளது.

பொன்னாங்கண்ணி என்பது ஒரு கீரைவகை உணவு கல்சியம், பரஸ்பரஸ், புரதம், எ.பி.சி என சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வகை ஆகும்.

காசம் புகைச்சல் கருவிழிநோய் வாதமணல் கூசும் பீலிகம், குதாங்குர நோய் பேசுவையால் என்னால் காணிப்படிவம் எமம் செப்ப லென்னைப் பொன்னாங்கண்ணிக் கொடியைப் போற்று. என அகத்தியர் ஒரு பாடல் மூலம் பொன்னாங்கண்ணியின் அனைத்து மருத்துவக் குணங்களையும் கூறியுள்ளார். பாட்டி கொஞ்சம் விளக்கமாக கூறுங்கள் என அந்தப் பேரன் கேட்க பாட்டி பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை காசநோய், இருமல், கண்நோய், வெப்பநோய்கள் வாத நோய்கள் போன்றவற்றை குணமாக்கக்கூடிய சிறந்த உணவு வகை எனக் கூறுகின்றார்.

பேராண்டி ஏன் இந்த வயதில் கண்ணாடி போட்டுள்ளாய் என்று கவலை நிறைந்த வார்த்தையுடன் கேட்டுவிட்டுப் பதிலையும் கூறினார். பொன்னாங்கண்ணிக்கீரையை பச்சையாகவோ சமைத்தோ தொடர்ந்து இருபத்தே நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பசுவில் கூட நட்சத்திரங்களைப் பார்க்கலாம். அந்தளவிற்கு கண்ணொளி கொடுக்கும் என மூதாதையர்கள் சொல்வார்கள்.

கீரையை போன்ற உணவு வேற எதுவுமில்லை. கீரையைப் போல் நோய் தீர்க்கும் வைத்தியருமில்லை என சித்தர்களும் கூட கூறியுள்ளார்கள். அதனால்தான் கீரைவகைகளின் ராஜாவாக பொன்னாங்கண்ணிக்கீரையை கூறுவார்கள்.

சற்று மெய் சிலிர்த்துபோன பேரனை பாட்டி கூப்பிட்டு ஏன் திகைத்துப்போய் நிற்கிறாய் எனக் கேட்டார். இவ்வளவு குணாதசியங்கள் நிறைந்தது பொன்னாங்கண்ணி என்றுதான். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை தைலமாக தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். அதாவது பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையின் சாற்றை எடுத்து அதனுடன் தேங்காயெண்ணையை சேர்த்து காய்ச்ச வேண்டும். மெழுகுபதம் வரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அந்தக் தைலத்தை தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் கண்புகைச்சல், உடல் சூடு ஆகிய பிரச்சனைகள் தீர்ந்து புத்துணர்வு கிடைப்பதுடன் கண் பார்வை தெளிவாக தெரிவதுடன் பெண்களுக்கு கடுமையான கூந்தல் வளரும்.

பாட்டி இந்த வயதில் நீங்கள் கண்ணாடி அணிவதில்லை கருமையான நீண்ட கூந்தல், நோயற்ற உடம்பு என ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையின் தாற்பரியம்தான். அறுபது வயதுடன் ஆயுட்காலம் இளம் வயதிலே வைத்தியசாலை வீடாகின்றது. துள்ளித்திரியும் வயதில் ஆயிரம் நோய்கள் என காரணம் இப்போது தான் விளங்குகிறது.

சற்று அருகில் வந்த தாத்தாவைப் பார்த்த பாட்டி பேராண்டி என்னவர் வயது தொண்ணூற்றைந்து....

சட்டென திகைத்து எனது வயது அறுபத்தைந்து. ஆமாம் பாட்டியுடன் கதைத்த பேராண்டி நான்தான். நான் எழுதிய அனுபவ கதையே “என்னவர் வயது” ஆகும். சில வருடங்களுக்கு பின் ஒரு பார்வையில் மீட்டிப் பார்க்கிறேன்.

திருமதி கெங்காபிரசாத் தேன்மொழி
கல்முனை.

கனிப்வொருள் கொண்ட காவியக் கீரை

வாணி 10ம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் மாணவி ஒரு நாள் வாணியும் அவளது வகுப்பறை தோழியும், தோழர்களும் அவனுடைய வகுப்பறை ஆசிரியரும் இணைந்து ஒரு நாள் சுற்றுலா பயணம் மேற்கொள்ள திட்டமிட்டார்கள். அவர்களிடம் வகுப்பறை ஆசிரியர் கூறினார். நாங்கள் புதன் கிழமை வாணி கள பயிற்சிக்காக சுற்றுலா போக போகிறோம் அதற்கான அனுமதியினை அதிபர் தந்துவிட்டார். எங்களுக்கு துணையாக ஆசிரியர் சரிதாவும், ஆசிரியர் நிமல் சேரும் வருவார்கள் நீங்கள் குழப்படி செய்யாது அந்த சுற்றுலாவை முடிந்து வந்த பின்னர் உனக்கு களப் பயிற்சிக்கான றிப்போட் தர வேண்டும் அதற்கு ஆயத்தமாக உங்களுடைய சுற்றுலாவை வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறினார்.

பாடசாலை முடித்து வீட்டிற்கு வருகின்ற வதணியை தந்தை தனிகாசம் கவனித்தார். அவருடைய முகத்திலே ஏதோ ஒரு சந்தோசம் இருப்பதை அவதானித்தார். ஆனால் அதனை தனது மகளிடம் காட்டிக் கொள்ளாது வாணி வருவது தெரியாதவர் போன்று தன்னுடைய வீட்டில் உள்ள மரப் பட்டறையில் இருந்து முதிரை மரத்திலான ஒரு அழகான கதிரை ஒன்றினை செய்து கொண்டிருந்தார் வீதியிலே துள்ளி குதித்துக் கொண்ட வதனி வீட்டிற்கு சென்று தனது பாடசாலை பையை அப்படியே வைத்து விட்டு வந்து பட்டறைக்குள் வந்தவள் தனது அப்பாவை அப்படியே பின்புறமாக கட்டி அணைத்துக் கொண்டு அப்பா நீங்கதான் அம்மா கிட்ட கேக்க வேண்டும் என்றாள். அதை கேட்க தந்தை தனிகாசம் என்னத்தை நான் உங்க அம்மா கிட்ட கேட்க வேணும் என்று சொன்னாத்தானே எனக்கு தெரியும். அதை ஏதும் சொல்லாமல் அம்மாகிட்ட கேட்கணும் என்று சொல்லிச் சொல்லி முடிப்பதற்குள் பட்டறையினுள் நுளைந்த ராசாத்தி என்ன வாணி பாடசாலையின் இருந்து வந்ததும், வராததுமாக அப்பாவை

கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு இரகசியம் அதை சிரிக்க எனக்கும் அதை சொல்லாம் தானே என்று கேட்டாள். உடனே தனிகாசம் ஒன்றுமே இல்ல ராசாத்தி அவன் சொல்லத் தொடங்க முன்னமே நீ வந்திட்ட இப்ப அவள்கிட்ட நீயே கேட்டுக்கொள் என்று சொல்லி விட்டு பெரும் மூச்சை விட்டு நான் தப்பித்து விட்டேன். என்று தனக்குள்ளே கூறிக் கொண்டார். ஓம் அப்படியா சரி சரி நானே கேட்டுக்கொள்கிறேன். என்று சொன்னபடியே வாணியிடம் என்ன உன்னிடம் கேட்கச் சொன்னார். என்று கேட்டாள்.

அதுவா அம்மா குதித்துக் கொண்டே வாணி தயக்கமாக சரிதாவை பார்த்து வருகின்ற புதன் கிழமை விவசாயத்திற்கான களப் பயிற்சிக்காக எங்களுடைய வகுப்பு பிள்ளைகளும் ரீச்சரும் ஒருநாள் சுற்றுலா பயணம் போகப் தீர்மானித்து இருக்கிறார்கள் அதற்கு நானும் போகனும். அதுதான் உங்களிடம் கேட்கச் சொல்லி அப்பா கிட்ட கேட்கப் போனேன் என்று தயக்கத்துடன் கூறினாள். வாணி அதை கேட்க சரிதா ஏன் வாணி இதற்கெல்லாம் நீ அப்பா கிட்ட சொல்லி எனக்கிட்ட கேட்க வேணும். இதை என்னிடம் நேரடியாக கேட்டாலே நானே ஆம் என்று தானே சொல்லுவேன் என்றாள். அதைக் கேட்ட வாணி உண்மையாகவே சொல்லுகிறீர்களா அம்மா என்று கேட்டாள். அதற்கு சரிதான் உண்மையாக சொல்லுறன் கவனமாக போய்டு வா போற வழியில ஒரு பிரச்சினையும் வரக் கூடாது என்று கூறினாள். அதை கேட்ட வாணிக்கு மிகப் பெரிய சந்தோசம் கிடைத்தது. அந்த சந்தோசத்துடன் மீண்டும் துள்ளி குதித்துக் கொண்டு வீட்டினுள்ளே சென்று ஆடைகளை மாற்றிக் கொண்டு கை, கால், முகம் கழுவி விட்டு சாப்பிடுவதற்காக வந்து அமர்ந்தாள். பகல் உணவினை உண்டு முடித்த பின்னர் எப் பொழுது புதன் கிழமை வரப்போகுதோ தெரியல்ல என தனக்குள்ளே கூறிக்கொண்டு அந்த நாளிற்காக காத்திருந்தாள்.

அவள் காத்திருந்த புதன் கிழமையும் வந்தது தாங்கள் திட்டம் இட்டது போல் ஒருநாள் சுற்றுலாவிற்கான வாணியும் அவளது

வகுப்பறை தோழரும், தோழியும் புறப்பட்டார்கள். அவர்கள் புறப்பட்டு போய் பேராதனை பூங்காவினை பார்வை செய்து விட்டு அங்கேயே மதிய உணவினை உண்ட பின்னர் இங்கிருந்து புறப்பட்டு குண்டக சாலையில் அமைந்திருந்த விவசாய பண்ணைக்கு சென்றார்கள். அங்கு எல்லாவற்றையும் பார்த்துவிட்டு மாலை 6 மணிக்கு வீட்டிற்கு வந்து சேர்ந்தார்கள். வீட்டிற்கு வந்தவர்களிடம் அவர்களது வகுப்பாசிரியர்கள் நாளைய நாளில் உங்களது பின்னூட்டல்கள் எனக்கு வேண்டும் என்று கூறினார். அதற்கு அமைவாக வாணியுடைய பின்னூட்டல்கள் இவ்வாறாக காணப்படுகிறது.

நாட்டுக் கீரை வகையினை அறிந்து கொண்டேன். அவற்றில் முருங்கை, தூதுவளை, குப்பைமேனி, துளசி தவசி முருங்கை, குப்பைக்கீரை, குறிஞ்சா, முடக்கொத்தான், பொன்னாங்கன்னி, புதினா,தோட்ட கீரை வகையாக உள்ளது. இவை எல்லாவற்றிலும் இருந்து நான் புதினா கீரையினை விரிவாக கூறலாம் என ஆசைப்படுகின்றேன்.

புதினா கீரையானது துளசி இலையை போன்றே காணப்படும் இதுவும் ஒரு வகையான கீரை வகையினை சேர்ந்ததாகவே உள்ளது. இதனுடைய வாசனை துளசி இலையினை ஒத்ததாகவும் இதனுடைய சுவையானது துளசி கீரையினை ஒத்ததாகவே காணப்படுகிறது. ஆனால் துளசியின் தண்டு தடிப்பாக காணப்படும். இதனுடைய தண்டு மென்மையானதாக காணப்படும். இந்த கீரை மற்றைய கீரையை போன்றே விட்டின் A அயன், கல்சியம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படும். இந்த கீரையினை மற்றைய கீரையினை போன்று அவித்து சாப்பிடாது பச்சையாக சம்பல் செய்து சாப்பிட்டால் நேரடியாக அதனுடைய சத்தினை நாம் பெற்றுக் கொள்ள கூடியதாக உள்ளது. இந்த கீரையினை கல்வி கற்கின்ற மாணவர்கள் உண்டு வந்தால் அவர்களுடைய இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். இந்த

கீரையினை சிறுவர்களுக்கு கொடுத்தால் அவர்களுக்கு அதிகமாக பசி எடுக்கும் அவர்கள் மற்றைய உணவினை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்கள். ஆகவே உணவே மருந்தாகும் எனும் இந்த காலத்தில் இருந்து விடுபட்ட உணவே மருந்தாகும். எனும் பழைய காலத்தை நோக்கி செல்வதற்கு நாம் எம்மளை தயார் படுத்துவதற்கு ஏற்றதாக எமது சான்று அமைந்துள்ளது. எனவே நாங்கள் நாட்டுக் கீரைவகைகளை எமது நாளாந்த உணவில் சேர்ந்து கொண்டு ஆரோக்கியமான எமது எதிர்காலத்தை உருவாக்க நாங்கள் கை கோர்த்து நிற்போம் என எனது கருத்தை முன்வைத்து முடிக்கிறேன் நன்றி எனக் கூறி வாணி தன்னுடைய சுற்றுலா பற்றி பின்னூட்டங்களை நிறைவு செய்தாள்.

திருமதி. கெங்காபிரசாத் தேன்மொழி
கல்முனை.

மாலினியின் காட்டுத் தக்காளியின் வாழ்க்கைப் பயணம்

தினமும் அதிகாலையில் கண்விழித்து காலை கதிரவன் உதிக்கும் முன் தன் கடைமைகளை தொடங்குவாள். மாலினி இவளின் தோற்றமும் எளிமையானது. பாப்பதற்கு புதுமையானவள் இவளின் வயது 42 இவள் இளம் வயதினிலேயே தான் தோன்றி மற்றும் நாட்டுக் கீரைகளைதேடுவதில் நாட்டம் கொண்டவள்.

தேனிகை நாளினிலே
தேடிஓடி - சுவை சுவைக்க
வீட்டிலே நின்றிடாமல்
தேடிய செல்வம் - இன்று
காட்டுத் தக்காளி - நோய் தீண்டாமல்
நாமிருக்க காத்திடுமே சுவை சுவைத்தால்

இவளின் சிறுபராயத்தில் கீரைகளை இவளால் தொட முடிந்தது. ஆனால் இவள் இப்பொழுது தொடுவதுடன் நின்று விடவில்லை. தொட்ட தெல்லாம் பொன் எமது உடல் நலத்தினை பேணிப் பாதுகாப்பவை எனக் கூறி அவளது வீட்டில் கீரைகளை பயனோடு நட்பும். தான் தோன்றிகளாகவும் இருக்கின்ற கீரை வகைகளையும் வளர்த்து வருகின்றாள்.

இதில் தவசி முருங்கை கருசலங்களி தூதுவளை குறிஞ்சா முருங்கை போன்ற பல வகையான கீரைகளை தோட்டத்தில் செய்து வருகின்றாள். அத்தோடு குறிஞ்சா மொசுமொசுக்கை கொவ்வை இலைபோன்றனவும் உள்ளன.

மாலினி கடவுள் பக்திகொண்டவள். அத்தோடுகடவுள் கொடுத்த இயற்கையை பார்த்து மகிழ்வதுண்டு. இவ்வாறு ஒருநாள் கோயிலுக்கு சென்றுவரும் வழியில் ஒரு வயயோதிப அம்மாவை சந்தித்தாள். என்னபாட்டி இந்த வழியால் உங்கல கண்டு கனகால

மாச்சு என்ன சொல்லுறபிள்ளை ஒவ்வொரு நாளும் இந்த பாதையால தான் நான் போறனான்.

இண்டைக்கு தான் நான் உன்னை சந்தித்தேன் என்று மாலினி பாட்டியிடம் கேட்டாள். சரி சரி என்ன புதினம் சொல்லுங்கோ என பாட்டி கூறினார். பாட்டி பக்கத்தில் உள்ள சிறிய மரமொன்றை எட்டிபிடித்தார். என்னது இது இதைப் போய் பிடிக்கிறீங்கள். இது பேய் மரம் என்று சொல்லுறவங்க புள்ள இதைப் பற்றி என்ன உனக்கும் சொல்லுற வங்களுக்கும் தெரியப்போகுது. ஏன் பாட்டி இதுல அப்படி என்ன தான் இருக்கெண்டாள் மாலினி. அதற்கு பாட்டி மரத்தில் உள்ள பழத்தினை எட்டி பறித்து வாய்க்குள் போட்டு அலகசைத்தாள். பின்னர் இலைகளை சிறுதுளிகளாக ஒடித்து பெட்டிக்குள் போட்டு கொண்டு அவளின் கதையை தொடங்கினாள். கதைபேசியது காட்டுத் தக்காளி காதுக்கும் இனிமையாகவும் ஆச்சரியமாகவும் மாலினியின் மனதுக்குள் புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

மாலினி பாட்டியைப் பார்த்து இது என்னதுக்கு உதவுமென கேட்டபொழுது அதற்கு பாட்டி சொன்னார் இதனை சாம்பல் போட்டு இலையை சுண்டி சாப்பிடலாம் இதனுடைய பழத்தினை வாயில் போட்டு உமிந்து கொள்வேன். இப்படி நான் தொடரச்சியாக சாப்பிட்டு வருகின்றேன். ஏனக்குவயது 72 நான் இன்னும் இளமையாகவும் இவ்வளவு சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கிறதற்கு இது தான் காரணம். எனக்கு இருந்த முட்டும் குணமாகிவிட்டது. அத்தோடு ஒரே சளியும் எனக்கு கொட்டிக் கொண்டே இருக்கும் வாயால் இண்டைக்குநான் குணமாகி சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறன். இதனால் இதை தேடி வந்திருக்கிறன்.

பாட்டி இதில இவ்வளவு உண்மை இருக்கிறது. போசணை நிறைந்தது. நோயை குணப்படுத்துகிறது. கடவுள் உங்கள் வழி காட்டலின் மூலமாக என்னோடு உங்களை பேச வைத்திருக்கின்றார். எனக்கும் முட்டும் சளியும் ஒரே இருமலும் தான் இருக்குது. இதை சாப்பிட்டா எனக்கும் குணமாகி விடும் என்று கூறிக்கொண்டு காட்டுத் தக்காளியின் அருகேசென்றுகதைபேசத் தொடங்கினாள்.

மாலினி பாட்டியைப் போன்று பழத்தை வாய்க்குள் போட்டு இலையையும் ஓடித்து எடுத்துக் கொண்டு இருவரும் போவம் நேரம் போய் விட்டது. சென்று வருவம் என்று வீடுகளுக்கு புறப்பட்டார்கள். கொண்டு சென்ற கீரையை மாலினி சம்பல் போட்டு சுண்டல் சுண்டி பழத்தை கறியாக்கி நித்தமும் பாட்டியின் ஆலோசனைப்படி உண்டு வந்தாள். அவளுக்கு இதில் மிகவும் ஆர்வமாக இருந்தது. தனது பிள்ளைகளுக்கும் கொடுத்து வருவாள். பல நாட்களின் பின்பு கணவன் என்னைப் பார்த்து கேட்டார். கிளிநிக் போகலயா என்று அதற்கு நான் கூறினேன். ஏன் அப்பாகிளினிக் போகனும் அந்த மருந்து குடிச்சும் என்ன பிரியோசனம் மாறாமல் தான் இருக்குது. இண்டைக்கு பொறுங்கோ உங்களுக்கு நான் ஒன்னுகாட்டுறன். எங்கட வீட்டிற்கு முன்னுக்கே கடவுள் எனக்கு ஒருமருந்தை ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கின்றார்.

தான் தோன்றியான செல்வமான காட்டுத் தக்காளி இருக்குது. இது தான் என்ன சுகப்படுத்தினதப்பா இதை காசு கொடுத்து வாங்க தேவையில்லை. காசும் மிச்சம். இந்த கொரோனா நேரத்தில் பஸ்சில போனாலும் வருத்தங்களும் வந்திடும். துணைக்கு ஆக்களும் தேவை. இப்ப காசு மிச்சமாக இருக்குது பாருங்கோ இண்டைக்கு நானும் என்னுடைய பிள்ளைகளும் சுகதேகியாக இருக்கிறம். இப்படியான இலை வகைகளை எனது பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கிறதில் நோய் எதிர்ப்புசக்தி கூடுதலாக இருக்குது. என்னுடைய உறவுகளுக்கும் இதைப் பற்றி அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறன். தெரியாதவர்களுக்கும் இதைப் பற்றி சொல்லுவதால் அவர்களுக்கும் இருக்கின்றநோயும் குறைவடையும். தங்களையும் பாதுகாத்துவருவார்கள் என்றாள் மாலினி.

அகத்தின் அழகுமுகத்தில் தெரியும் என்ற பழமொழிக்கு ஒப்பானவள் மாலினி. இவளது தேடலினாலும் தான் தோன்றி களினாலும் இவளின் முகம் மலர்ந்தது. காட்டுத் தக்காளியின் காவியம் இவள் வாழ்வில் கதைபேசிக் கொண்டே மேன்மேலும் அவளின் வாழ்க்கையில் தொடர்கிறது.

திருமதி ச. கலைவாணி
யாழ்ப்பாணம்.

காலத்தினாற் செய்த நன்றி சிறிது எனினும்

ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது

- வள்ளுவம்

இன்று நாமும் எம் நாடும் துன்பப்படும் வேளையில் காலம் கருதிய விழிப்புணர்வு தொகுப்பு வெளிவரும் கீரைச்செல்வம் பெரும் வரவேற்பிற்குரிய விடயமாகும். கீரை தொடர்பான செய்தி வெளிவருகிறது. இது உலகிலும் பெரிதான நன்றிக்குரியது.

பொன்னாங்கானி என்னும் கீரையின் சொற் பதத்தை பிரித்து நோக்கினால் பொன் + ஆம் + கான் + நீ எனப் பார்க்கலாம். அதாவது உன் உடல் பொன் போல வருவதைக் காண்பாய் நீ எனப் பொருள் கொள்ளலாம். பொன் போல கீரைகளின் மகிமைகளைத் தொகுத்த காவேரி கலா மன்றத்தின் பணியாளராகிய லெபோறா குணரட்ணம் அவர்களின் முயற்சி 24 கரட் பொன் போல மாசறப் போற்றப் படக்கூடியவர்.

வல்லாரை உண்ண வல்லாரைப் போல் மிளிர்வாய் என வையகத்தில் வலிமையான வாழ்விற்கு வழிவகுத்துள்ளது இந்நூல் மூலம் கீரைகளின் பெருமைகளை பெறுமதியாகக் தேடிக் குவித்துள்ளார்கள். தான் தோன்றிகளான கீரைகளை உண்ணாது பாடசாலைப் பிள்ளைகள் போல் சிகிச்சை நிலைய கொப்பிகளுடன் அலைகிறீங்களே என தவறை சுட்டிக் காட்ட வழி தந்த காவேரி கலா மன்றத்தின் பணியாளர் இன்பராசா சகானா அவர்களின் தளராது முயற்சி குன்றிலேற்றிய தீபமாய் மிளிர்கின்றது.

எல்லா வகையிலும் இனிய செய்திகள் தந்த யாவரையும் ஏற்றிப் போற்றுவோமாக.



சைவப்புவலவர் பண்டிதர்

மா. கணநாதன்

அரணி வடக்கு,

வட்டுக்கோட்டை.